

# Salute e sicurezza nelle panetterie e confetterie

## Guida per la formazione

Perché questa guida?	3
11 fogli di lavoro	4
Foglio Di Lavoro – Modulo 1 Safety First	5
Foglio Di Lavoro – Modulo 2 Inciampo, scivolamento, caduta in piano	16
Foglio Di Lavoro – Modulo 3 Sicurezza delle macchine I - Condizioni di esercizio normale	29
Foglio Di Lavoro – Modulo 4 Sicurezza delle macchine II - Condizioni di esercizio normale	40
Foglio Di Lavoro – Modulo 5 Logistica	52
Foglio Di Lavoro – Modulo 6 Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi	65
Foglio Di Lavoro – Modulo 7 Polvere di farina	83
Foglio Di Lavoro – Modulo 8 Manipolazione dei detergenti	94
Foglio Di Lavoro – Modulo 9 Protezione della pelle	108
Foglio Di Lavoro – Modulo 10 Lavoro notturno	122
Foglio Di Lavoro – Modulo 11 Organizzazione in caso di emergenza	135
Contatti / Link	146

## PERCHÉ QUESTA GUIDA?

La presente guida ha lo scopo di rivalutare e promuovere la campagna di prevenzione nel settore della panificazione e della pasticceria. Questa campagna di prevenzione è stata lanciata nel 2024 dal marchio SAFE AT WORK. Nell’ambito di questa campagna vengono mostrati 11 rischi d’infortunio rilevanti e sviluppati manifesti per supportare il settore della panificazione e della pasticceria nel continuo miglioramento della sicurezza sul lavoro.

### A chi si rivolge in particolar modo questa guida?

Questa guida si rivolge a tutti i soggetti che trattano il tema della sicurezza e della tutela della salute nel settore della panificazione e della pasticceria, per esempio fornendo istruzioni sul posto di lavoro o durante la formazione nelle scuole professionali. Al gruppo target appartengono ad esempio i seguenti soggetti:

- Responsabili della sicurezza e della tutela della salute nelle aziende
- Formatori in aziende di tirocinio
- Insegnanti nelle scuole specializzate superiori (SSS)
- Responsabili di servizi di soccorso

### Qual è lo scopo di questa guida?

Questa guida per le lezioni è un documento che viene consegnato a responsabili della sicurezza, formatrici e formatori. Il suo scopo è di supportare, guidare e motivare il gruppo target ad affrontare e approfondire sistematicamente e con competenza i 11 maggiori rischi d’infortunio nel settore della panificazione e della pasticceria.

### Formulazioni eque rispetto al genere

La presente guida contiene in generale formulazioni neutre o eque rispetto al genere. Per uno stile più scorrevole, tuttavia, in molti casi si è scelto di rinunciare a formulazioni eque in termini di genere. In tali casi, la forma maschile è da intendersi come un maschile generico, che si riferisce sia alle donne sia agli uomini.

## QUALI SONO I MATERIALI A DISPOSIZIONE?

### La guida per le lezioni

Questo documento è per così dire il diario di bordo del mediatore/formatore. Al suo interno sono descritti i vari elementi di cui si compongono le attività di formazione per le organizzazioni che forniscono servizi di soccorso. La guida è scaricabile dal sito web di SAFE AT WORK ([www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch)).

### 11 moduli didattici

Ogni modulo didattico è composto dai seguenti ausili:

- Foglio di lavoro con commenti per il mediatore/formatore
- Presentazione in PDF
- Filmato sulla prevenzione

I moduli didattici sono concepiti per una durata di circa 15–50 minuti. Possono essere adattati e le lezioni possono essere impartite direttamente sul luogo di lavoro oppure nell’aula di formazione.

Questi ausili possono essere scaricati dal sito web di SAFE AT WORK ([www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch))

### Come si utilizza questa guida?

Per i responsabili e i formatori non è sempre facile trasmettere conoscenze, dare consigli pratici e condividere valori.

La guida offre una serie di strumenti e modalità per l’elaborazione di queste tematiche. Inoltre vengono proposti vari materiali didattici, in modo tale che ogni mediatore possa scegliere e utilizzare gli ausili più adatti al contesto di formazione. Questo è ancora più importante dal momento che gli ausili non sono destinati solo alle scuole, ma possono essere utilizzati anche in aziende dove non sempre sono disponibili proiettori.

## 11 FOGLI DI LAVORO

L'intervento di formazione comprende 11 fogli di lavoro. Servono al mediatore/formatore come orientamento nella sua lezione. I fogli di lavoro hanno in genere la seguente struttura:

1. Presentazione del tema
2. Elaborazione del tema
3. Sensibilizzazione / Introduzione
4. Filmato
5. Applicazione pratica
6. Miglioramento

I fogli di lavoro sono inoltre provvisti di pittogrammi che rimandano agli elementi costitutivi del blocco di formazione.



Domande ai partecipanti

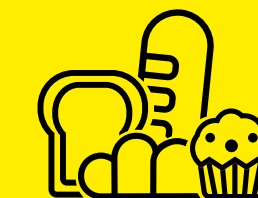


Suggerimenti/proposte/idee

### Come si prepara un'unità didattica?

- Stampare il foglio di lavoro per il modulo scelto e prepararsi sullo stesso
- Scaricare gli altri ausili (filmato, manifesto, presentazione in PDF) dal sito web di SAFE AT WORK ([www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch))
- Programmare unità didattiche della durata di circa 15–50 minuti con il personale che deve ricevere la formazione
- Preparare l'unità didattica in base ai mezzi disponibili; eventuale possibilità di mostrare il filmato
- Eventualmente fare ricerche sul tema
- Eventualmente ispezionare i luoghi e identificare problemi e/o soluzioni riguardanti il tema da elaborare
- Eventualmente scattare delle fotografie nell'azienda per illustrare il tema e parlarne nell'unità didattica
- Documentare lo svolgimento dell'unità didattica mediante un attestato di superamento della formazione.

Importante: una formazione non documentata mediante firma non si può considerare ufficialmente svolta.



# Foglio di lavoro – Modulo 1

## Safety First

Foglio di lavoro – Modulo 1

**Safety first**




Presentazione del tema (~ 1')

**Diapositiva 1**

Saluto alle persone partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo: 35-45 minuti.

**Infortunio = Coincidenza?**

Azione / Condizione



infortunio con esito letale

infortunio ordinario

infortunio bagatella

2



Elaborazione del tema (~ 8’)

**Diapositiva 2**

Esaminiamo più da vicino questa situazione:  
in questo esempio, il lavoratore deve installare qualcosa nel/sul soffitto (= azione).  
Siccome la scala che utilizza è troppo corta (= condizione), è salito fin sull’ultimo piolo (= insicurezza nell’azione).

**Chi può prevedere in quale momento e con quali conseguenze si verificherà un evento/infortunio?**

Gli infortuni non sono qualcosa che semplicemente accade: non si verificano senza causa, ma sono originati da un motivo.

Casuali sono solo il momento in cui avviene l’infortunio e il danno che ne consegue, ossia:

- un infortunio con esito letale
- un infortunio ordinario (= infortunio con incapacità al lavoro superiore a 3 giorni)
- un infortunio bagatella (= infortunio con incapacità al lavoro inferiore a 3 giorni)
- un quasi infortunio

E voi?

Chi di voi si è già infortunato o un quasi infortunato sul lavoro?

Fonte: L. 30.9.2008 n. 123, art. 28, comma 1, lett. a) - Modulo 1



Sensibilizzazione (~ 4’)

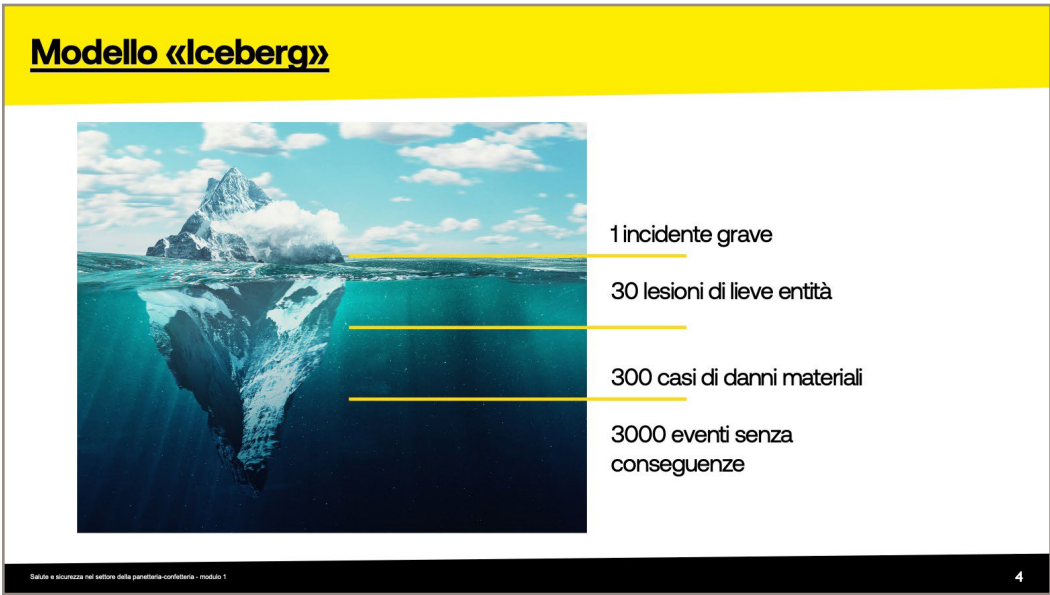
**Diapositiva 3**

Chi di voi si è già infortunato sul lavoro? Chi di voi è già stato personalmente confrontato a un quasi infortunio?

Chiedetevi come si è giunti all’infortunio / quasi infortunio (circostanze dettagliate: dove, quando, perché, in quale situazione, durante quale attività ecc.).



**Pensate a uno scenario di infortunio da poter raccontare qualora le persone partecipanti non si siano mai infortunate sul lavoro.**



Elaborazione del tema (~ 8’)

**Diapositiva 4**

Se vogliamo evitare infortuni, è importante sapere da dove cominciare con la prevenzione. Raramente un infortunio è un caso isolato. Dalle analisi statistiche emerge che per ogni infortunio con conseguente perdita di lavoro si verificano 30 lesioni di lieve entità, 300 casi di danni materiali e 3000 eventi senza conseguenze. Immaginiamo di inciampare. Solo in un caso su 341 ci facciamo così male da non poter lavorare il giorno successivo.

Un infortunio che comporta una perdita di lavoro è quindi solo la punta dell’iceberg. E a proposito di iceberg... Sapete qual è la percentuale di un iceberg che emerge dall’acqua?

- Il 10 per cento. E proprio come nell’iceberg, una parte della grande massa sommersa consiste in lesioni di lieve entità, in cui si può dire di avere avuto ancora una volta fortuna e si può riprendere rapidamente il lavoro.
- Ancor più frequenti sono gli eventi con soli danni materiali, senza conseguenze per la salute.
- Ma la maggior parte dell’iceberg è costituita da eventi in cui non è successo nulla e si è semplicemente avuta fortuna. Questi sono anche denominati «quasi infortuni» o «near miss».

Non possiamo però mai sapere in anticipo quale evento sfocerà un infortunio. Per ridurre le dimensioni del nostro iceberg affinché si registrino meno infortuni, non è possibile limitarsi semplicemente a tagliarne la punta. Difatti, appena eliminata la punta, emergerà una nuova porzione di ghiaccio, dato che, come noto, un iceberg «galleggia». **Pertanto, per ridurre le dimensioni del nostro iceberg, dobbiamo partire dal suo 90 per cento «sommerso», ossia dalla riduzione degli eventi critici.** Se vogliamo davvero evitare gli infortuni, è importante evitare per quanto possibile qualsiasi evento che comporti un rischio per la sicurezza e la salute.

E ora?

Cosa posso fare in particolare?



Applicazione pratica (~ 10’)

**Diapositiva 5**

Chiedete alle persone partecipanti  
cosa intraprende la loro azienda a questo riguardo.



Applicazione pratica

**Diapositiva 6**

Il principio di base è:

**Ricevo istruzioni sulle norme di sicurezza.**

**Mi attengo costantemente alle norme di sicurezza.** La sicurezza sul lavoro è un compito collettivo. Ciò significa che anch’io sono corresponsabile della sicurezza e della tutela della salute sul posto di lavoro. **In caso di dubbi e incertezze, chiedo chiarimenti.**

**In caso di pericolo imminente per la vita e la salute, io dico STOP!** In tali eventualità, ogni persona ha il diritto e il dovere di interrompere il lavoro.

**Se dispongo delle competenze necessarie, pongo immediatamente rimedio alle carenze di sicurezza. Se ciò non è possibile, le segnalo a un/una superiore e avverto le mie colleghe e i miei colleghi di lavoro.**

Dopo aver ovviato alla carenza, riprendo il lavoro.



Elaborazione del tema (~ 4’)

**Diapositiva 7**

Le cause di un infortunio sono quasi sempre molteplici. L’aspetto più importante è quello tecnico. In questo ambito si celano spesso aree pericolose o altri rischi. Pensate alla cucina:

- il coltello (tagliarsi),
- il mixer (rimanere impigliati),
- i fornelli (scottarsi),
- i detergenti (ustioni chimiche)

rappresentano potenziali cause di infortuni.

Fortunatamente, non ogni potenziale causa di infortunio sfocia effettivamente in un infortunio: di norma il lavoro è organizzato in modo tale da evitare infortuni e il personale è formato per operare in sicurezza e senza causare incidenti.

Tuttavia, nella maggior parte degli infortuni è effettivamente presenta un pericolo (di natura tecnica) che, in concomitanza con fattori personali e/o carenze organizzative, sfocia nell’evento.



**Avete già subito un infortunio? Riflettete brevemente sulle sue cause.**



Oppure: Discutete di un infortunio verificatosi nella vostra azienda e delle sue cause.

Foglio di lavoro – Modulo 1

**Safety first**

**Prevenzione degli infortuni dopo lo STOP**

**Il principio STOP**

**S**

**Sostituzione**

→ Sostituire attrezzature/processi di lavoro dannosi con altri meno dannosi, ad esempio, sostituire i detersivi aggressivi; installazione di un silo per farina, ecc.

**T**

**Tecnologia (ausili)**

→ Cofani protettivi sulle macchine, sistemi chiusi, buona ventilazione. Carrello elevatore manuale, transpallet, carrelli portapecchi, carrello elevatore, gru, montacarichi, tavoli elevatori, ecc.

**O**

**Organizzazione**

→ Istruzioni di lavoro, formazione dei dipendenti, evitare la pressione del tempo, rotazione dei lavori, più pause di riposo, ulteriori persone, unità di imballaggio più piccole, ecc.

**P**

**Persone**

→ Indossare occhiali e guanti protettivi, scarpe antiscivolo. Corretto impiego delle tecnologie, forma fisica, ecc.

Fonte: L. 30.09.2017 n. 166, art. 30, comma 1, lett. a) e b).

Elaborazione del tema (~ 4’)

**Diapositiva 8**

La prevenzione degli infortuni avviene in base al principio STOP:

- riconoscere i pericoli,
- valutare i pericoli,
- eliminare i pericoli.

Laddove sussiste un pericolo, in genere c’è anche un modo per scongiurarlo, ovvero ...

**Sostituzione**

Ove possibile, le sostanze pericolose devono essere sostituite con altre meno pericolose. Verificate le opzioni disponibili, p. es. con i vostri fornitori.

**Tecnologia (ausili)**

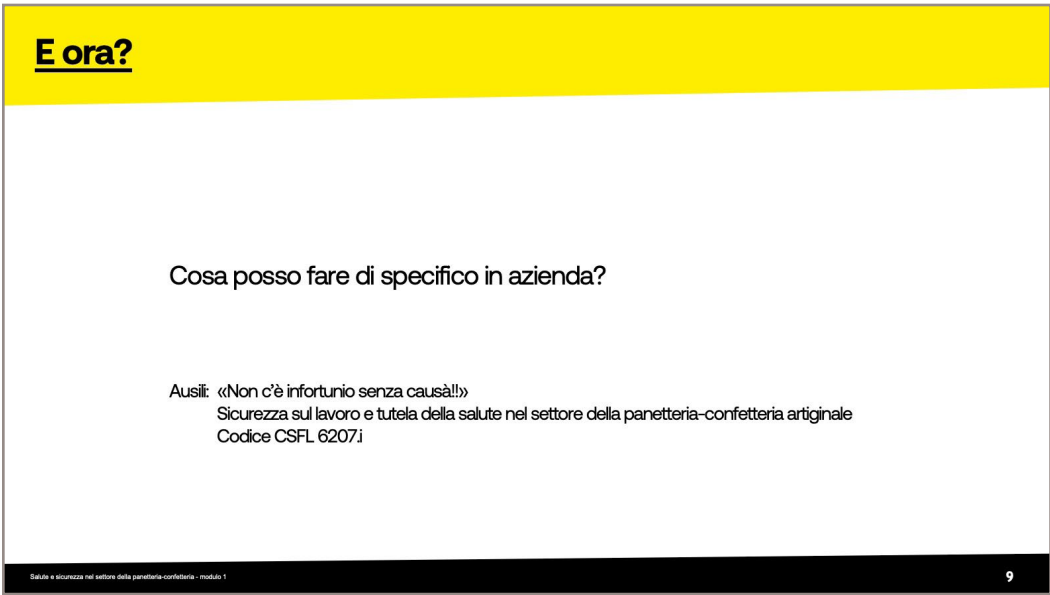
Esaminare le possibilità di riduzione del rischio mediante misure tecniche come, ad esempio, sistemi chiusi, copertura protettiva su una macchina, buona ventilazione.

**Organizzazione**

Esaminare le possibilità di riduzione del rischio mediante misure organizzative come, ad esempio, istruzioni operative indicanti come deve essere eseguito il lavoro, formazione del personale o l’evitare la fretta mentre si manipolano sostanze pericolose.

**Persone**

Misure di protezione individuali (DPI): se permangono ancora dei rischi che non è stato possibile ridurre, rimane infine la possibilità di proteggere collaboratrici e collaboratori con occhiali di protezione, guanti, ecc. Al riguardo, è importante che tutti si attengano alle misure stabilite! Per aumentare il livello di accettazione, è bene coinvolgere collaboratrici e collaboratori nella scelta dei DPI.



Miglioramenti (~ 2’)

**Diapositiva 9**

**Cosa posso fare concretamente in azienda?**

**In azienda:**

Prendete nota di eventuali domande rimaste in sospeso (per potervi rispondere o riprenderle in un momento successivo).

**Al di fuori dell’azienda (p. es. scuola professionale, corsi interaziendali):**

Per i formatori al di fuori dell’azienda: sareste pronti a rispondere a domande come «Cosa devo fare se il mio datore di lavoro non mette a nostra disposizione i cavalletti di segnalazione?».

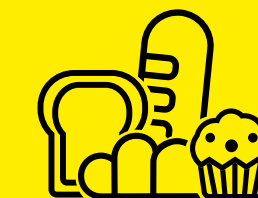
Per chi volesse saperne di più c’è la brochure CFSL «Non c’è infortunio senza causa!» Sicurezza sul lavoro e tutela della salute nel settore della panetteria-confetteria artigianale Questa brochure è stata integralmente rivista nel 2021 ed è disponibile anche online.

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>





## **Foglio di lavoro – Modulo 2**

Inciampo, scivolamento, caduta in piano

Foglio di lavoro – Modulo 2

**Inciampo, scivolamento, caduta in piano**



Presentazione del tema (~ 1’)

**Diapositiva 1**

Saluto ai partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo  
30-40 minuti

Foglio di lavoro – Modulo 2

**Inciampo, scivolamento, caduta in piano**



Elaborazione del tema (~ 7’)

**Diapositiva 2**

Per la maggior parte di noi camminare è un movimento automatico. Camminare sembra un’attività innocua. La realtà però è diversa: il rischio d’infortunio nel caso della camminata è molto sottovalutato.

**Inciampo e caduta in piano sono la prima causa di infortuni in Svizzera.** Ogni anno, quasi 64’000 persone inciampano e si infortunano durante il lavoro. Si tratta di un infortunio professionale su quattro!

Nella vita quotidiana (nel tempo libero, esclusi gli infortuni sportivi) le persone infortunate sono addirittura più di 135’000.

*(Fonte : Suva, SSAINF, infortuni professionali e nel tempo libero delle lavoratrici e dei lavoratori svizzeri 2016-2020)*

Foglio di lavoro – Modulo 2

**Inciampo, scivolamento, caduta in piano**

**Rischi**



- difetti tecnici dell'edificio
- mancanza di ordine e pulizia
- distrazione
- assenza di una visuale

Elaborazione a cura della ANSA su dati dell'INAIL e della polizia - Modulo 2

3

Elaborazione del tema

**Diapositiva 3**

Le cause degli infortuni da inciampo sono svariate. Carenze tecniche dell’edificio, ordine e pulizia insufficienti nel luogo di lavoro e mancanza di attenzione dei collaboratori sono spesso causa di grandi sofferenze e di costi elevati.

**Quando si parla di inciampo, scivolamento e caduta in piano si intende un infortunio occorso allo stesso livello, non una caduta da posizione sopraelevata. Nell’ultimo caso si parla infatti di caduta dall’alto.** Si parla di infortunio da caduta in piano se la persona infortunata perde l’equilibrio senza avere eseguito lavori in altezza.

Nei settori della panificazione e della pasticceria un infortunio di questo tipo può verificarsi quando una persona:

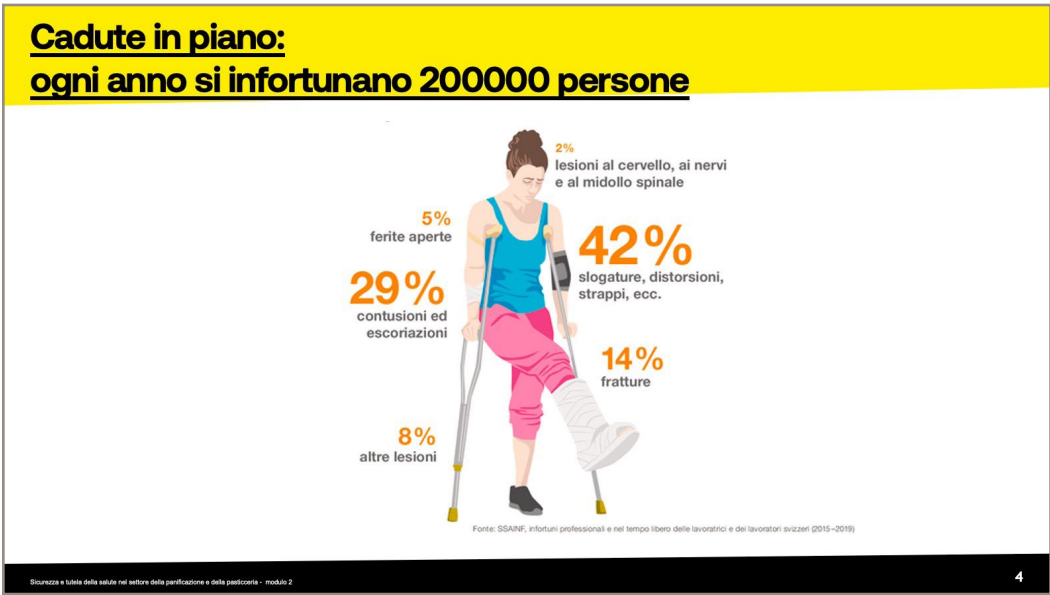
- scivola su un pavimento bagnato o sporco (la polvere di farina sul pavimento è un rischio aggiuntivo)
- inciampa su un tubo, su un cavo, su una soglia, ecc.
- urta contro colleghi che camminano in direzione opposta, contro macchinari
- resta impigliata con un piede sotto un tubo, un cavo o altri oggetti

Nelle aziende sono presenti numerosi punti d’inciampo che possono procurare guai ai collaboratori.

Foglio di lavoro – Modulo 2

**Inciampo, scivolamento, caduta in piano**

Elaborazione del tema



**Diapositiva 4**

Le conseguenze possono essere ad es. contusioni, distorsioni, fratture o commozioni cerebrali.

Foglio di lavoro – Modulo 2

**Inciampo, scivolamento, caduta in piano**

**E voi?**

Chi di voi è mai caduto dopo essere inciampato o scivolato durante il lavoro?

Formazione e salute della persona in materia della prevenzione e della protezione - Modulo 2

5



Sensibilizzazione (~ 4’)

**Diapositiva 5**

**Chi di voi è mai caduto dopo essere inciampato o scivolato durante il lavoro?**

Ricostruite come si è arrivati all’infortunio da inciampo o scivolamento (le circostanze dettagliate: dove, quando, perché, in quale situazione, durante quale attività ecc.).



**Pensate a uno scenario d’infortunio da poter raccontare se i partecipanti non sono mai inciampati o scivolati durante il lavoro.**



Filmato (~ 8’)

**Diapositiva 6**

Ora guarderemo le scene 1, 2 e/o 5 del filmato «NAPO: Non c’è niente da ridere». Qui sono descritte situazioni tipo in cui possono verificarsi infortuni da inciampo e caduta in piano.

**Dopo il filmato fornite le seguenti spiegazioni:**

Scena 1: Un passo avanti (inizio minuto 0:45)  
Un piccolo e invisibile gradino rappresenta un grande ostacolo. Alcuni collaboratori sono già caduti per questo. Per il trasporto dei carichi il gradino è un fastidioso intralcio. Tutti si arrabbiano, ma nessuno fa nulla per risolvere il problema finché non vi inciampa il capo in persona. Solo in quel momento Napo riceve l’incarico di fare qualcosa contro l’ostacolo. Tuttavia, come spesso accade, la prima soluzione che viene in mente non è sempre quella giusta. Le buone intenzioni non sono per forza sinonimo di un corretto operato.



**Discutete con i vostri collaboratori delle possibili soluzioni e controllate la loro realizzazione e persistenza.**

**Scena 2: L’importanza della manutenzione (inizio minuto 2:15)**

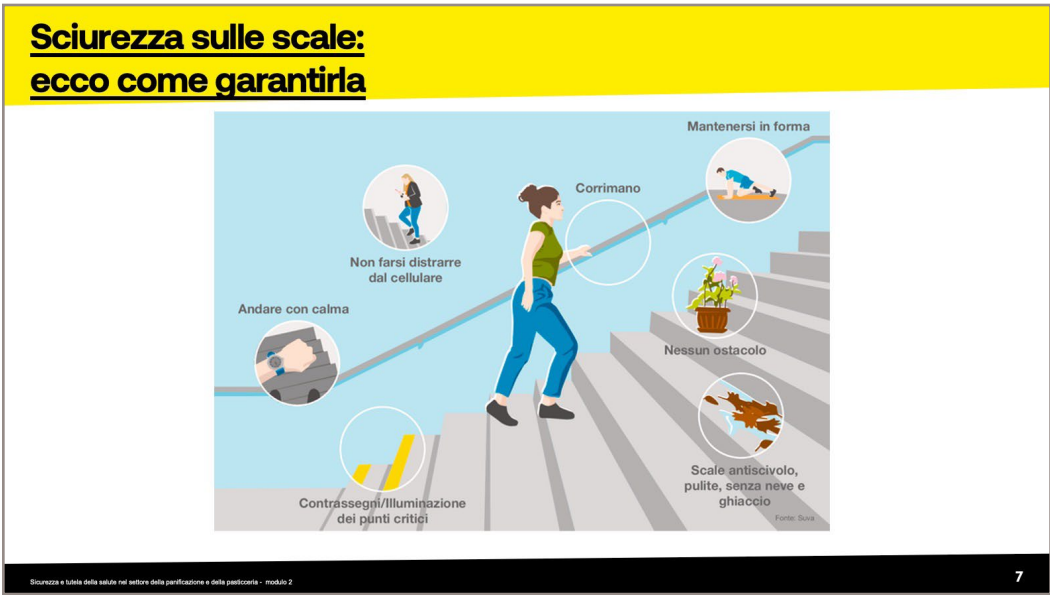
Neanche un vano scale originariamente progettato alla perfezione può resistere ai morsi del tempo. Inoltre tendiamo a utilizzare impropriamente le scale come depositi e superfici d’appoggio. Se a tutto questo si aggiunge un’illuminazione fioca o se la pulizia lascia a desiderare, salire le scale può trasformarsi in un’impresa pericolosa.

**Scena 5: Segnala e ripara (inizio minuto 5:20)**

Ora Napo è sensibile al problema. Riconosce immediatamente i pericoli d’inciampo e li riferisce al suo capo. Si decide di segnalare in modo ben visibile i punti di pericolo. Per alcuni ostacoli, però, si potrebbe anche evitare di ricorrere a misure di sicurezza complicate: questi casi sarebbero infatti subito risolvibili con un po’ di iniziativa personale.

Foglio di lavoro – Modulo 2

**Inciampo, scivolamento, caduta in piano**



Applicazione pratica (~ 10’)

**Diapositiva 7**

Per i vani scala e le vie di passaggio si deve dare la massima importanza a un’accurata manutenzione.

- Scale e vie di passaggio non devono essere utilizzate impropriamente come superfici d’appoggio.
- Provvedete a una buona illuminazione, affinché gradini ed eventuali ostacoli siano ben visibili.
- Le scale e i passaggi molto frequentati devono essere dotati di sensori di movimento per l’accensione automatica della luce.

Foglio di lavoro – Modulo 2

**Inciampo, scivolamento, caduta in piano**

**Prevenzione degli incidenti dopo lo STOP**

**Il principio dello STOP**

**S**

**Sostituzione**  
→ Costruzione/conversione senza gradini o soglie

**T**

**Misure tecniche (ausili)**  
→ Installazione di corrimano, grondaie nelle zone umide, segnaletica antiscivolo sulle scale, illuminazione adeguata.

**O**

**Misure organizzative**  
→ Formare il personale sulla prevenzione delle cadute, segnalare attivamente i guasti (ad es. schegge sulle piastrelle), evitare la pressione del tempo, monitorare l'ordine e la pulizia interna, garantire il servizio invernale

**P**

**Misure personali**  
→ Indossare scarpe chiuse con suola antiscivolo

Formazione e tutela della salute in materia della prevenzione e della protezione - Modulo 2

8

Applicazione pratica

**Diapositiva 8**

La prevenzione degli incidenti si basa sul principio STOP:

- Riconoscere i pericoli,
- Valutare i pericoli,
- Eliminare i pericoli

Ogni volta che c'è una minaccia di pericolo, di solito c'è l'opportunità di evitarla:

**Sostituzione**

Le sostanze pericolose devono essere sostituite, per quanto possibile, da sostanze meno pericolose.

**Misure tecniche (ausili)**

Esaminare come ridurre il pericolo con misure tecniche.

**Misure organizzative**

Esaminare come ridurre il pericolo con misure organizzative. Ad esempio, formando i dipendenti o evitando la pressione del tempo.

**Misure personali**

Dispositivi di protezione individuale (DPI): in caso di inciampo/caduta, si tratta di scarpe chiuse con suola antiscivolo.

Foglio di lavoro – Modulo 2

**Inciampo, scivolamento, caduta in piano**

**Incidenti di inciampo**

**Giusto o sbagliato?**



**10 consigli per evitare di inciampare e cadere**

1. Tieniti al corrimano per non finire a gambe all'aria.
2. Non distrarti : Fermati un attimo se devi scrivere un SMS o leggere qualcosa.
3. Fai in modo di poter vedere sempre dove metti i piedi, anche quando trasporti dei carichi.
4. Non camminare al buio, anche se conosci la strada come le tue tasche.
5. Se il pavimento è bagnato o sporco, puliscilo subito per evitare che qualcuno possa scivolare. Metti un cartello per avvertire che stai facendo le pulizie.
6. Non lasciare in giro oggetti sul pavimento e chiudi i cassetti e le ante degli armadi.
7. Se possibile rimuovi subito i pericoli, altrimenti segnalali in modo visibile.
8. Esiste una scarpa adatta a ogni tipo di attività e di tempo. Porta delle scarpe con suola antiscivolo.
9. Stai attento quando vai di fretta. Una caduta potrebbe farti per molto tempo.
10. Essere in buona forma fisica aiuta ad evitare di cadere o, comunque, ad attenuarne le conseguenze.

Prevenire e ridurre della caduta in piano della prevenzione e della protezione - modulo 2

9



Applicazione pratica

**Diapositiva 9**

Chiedete ai partecipanti di discutere i comportamenti che possono causare incidenti da inciampo e quelli che non lo sono. Poi ci sono i 10 consigli della Suva su cosa fare attenzione per ridurre il numero di incidenti causati da inciampi.

Anche in questo caso vale il principio dello STOP. Annotate le misure su un poster o su una lavagna a fogli mobili, ad esempio.

Alcuni esempi di misure preventive:

**Misure tecniche (ausili):**

- Provvedere a un’illuminazione adeguata delle vie di transito.
- Prevedere pavimentazioni antiscivolo.
- Contrassegnare le soglie.

**Misure organizzative:**

- Determinare le vie di transito e contrassegnarle in modo tale che risultino benvisibili; fare in modo che siano prive di ostacoli.
- Organizzare i passaggi in modo chiaro, se possibile separando i percorsi per le varie direzioni.
- Contrassegnare le aree bagnate e scivolose durante le pulizie (esporre cavalletti di segnalazione) o bloccare l’accesso a tali aree.

**Misure personalie:**

- Indossare scarpe con suola antiscivolo.
- Salire le scale utilizzando il corrimano.
- In caso di buio, accendere la luce.



Motivate i vostri dipendenti a prendere l’iniziativa e mostrate loro che possono eliminare immediatamente molti pericoli da soli. La sicurezza attraverso l’ordine e la pulizia (SOP) è uno slogan utile per prevenire gli incidenti causati da cadute e passi falsi.

Foglio di lavoro – Modulo 2

**Inciampo, scivolamento, caduta in piano**

**E in pratica?**

Come possiamo evitare le cadute dall'alto nella nostra azienda?

Prevenire e ridurre della caduta in altezza della popolazione e della popolazione - modulo 2

10



Applicazione pratica (~ 4')

**Diapositiva 10**

**Come si possono prevenire inciampo, scivolamento e caduta nella nostra azienda?**

**In azienda:**

Potete trattare l'argomento anche direttamente in azienda e discutere sul posto, insieme ai partecipanti, dei provvedimenti da adottare.

**Al di fuori dell'azienda (p. es. scuola professionale, corsi interaziendali):**

Preparate materiali o fotografie da poter mostrare (p. es. su [www.suva.ch](http://www.suva.ch), inserendo nella casella di ricerca «Inciampare»).

E ora?

Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

- .....

- .....

- .....

- .....

Cosa possiamo cambiare e migliorare nella nostra azienda?

- .....

- .....

- .....

- .....

11



Miglioramenti (~ 2’)

**Diapositiva 11**

**Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?**

**Cosa possiamo cambiare e migliorare in azienda?**



**In azienda:**

Prendete nota delle domande rimaste in sospeso (per rispondere o riprenderle in un momento successivo).



**Al di fuori dell’azienda (p. es. scuola professionale, corsi interaziendali):**

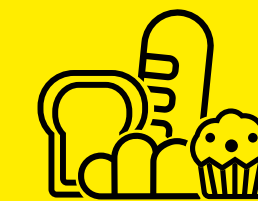
Per i formatori al di fuori dell’azienda: siate pronti a rispondere a domande come «Cosa devo fare se il mio datore di lavoro non mette a nostra disposizione cavalletti di segnalazione?».

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>





# Foglio di lavoro – Modulo 3

## Sicurezza delle macchine I – Condizioni di esercizio normale

Foglio di lavoro – Modulo 3

**Sicurezza delle macchine I – Condizioni di esercizio normale**



Presentazione del tema (~ 1’)

**Diapositiva 1**

Saluto alle persone partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo: 40-50 minuti.

Elaborazione del tema (~ 4')

## Diapositiva 2

Macchine e apparecchi devono essere conformi allo stato della tecnica in termini di sicurezza e di ergonomia della postazione di lavoro ed essere idonei all'uso previsto.

In base ai pericoli, è necessario definire insieme ai lavoratori per quali attività occorre stabilire e rispettare particolari regole di sicurezza.

Per attività e procedure critiche è necessario redigere istruzioni di lavoro chiare.<sup>1</sup>



### **Secondo voi, quali sono i pericoli più frequenti durante l'utilizzo delle macchine?<sup>2</sup>**

Oltre ai rischi meccanici, esistono numerosi altri pericoli che possono presentarsi durante l'utilizzo delle macchine. Ad esempio:

- inciampare e cadere o scivolare
- lesioni alle braccia e alla testa
- lesioni alle dita e alle mani
- vari punti di incastro, intrappolamento, cesoiamento e schiacciamento in corrispondenza di parti di macchina e utensili per l'impasto
- rimanere impigliati ed essere trascinati
- lesioni dovute agli organi sminuzzatori
- rischio di ustioni
- rischio di esplosioni
- fretta, ad esempio a causa di ritardi imprevisti
- ecc.

<sup>1</sup> CSFL «Non c'è infortunio senza causa!» (Sicurezza sul lavoro e tutela della salute nel settore della panetteria-confetteria artigianale, pagina 16)

<sup>2</sup> CSFL «Non c'è infortunio senza causa!» (Sicurezza sul lavoro e tutela della salute nel settore della panetteria-confetteria artigianale, pagine 18, 65)



Foglio di lavoro – Modulo 3

**Sicurezza delle macchine I – Condizioni di esercizio normale**

**Possibili pericoli**

- Punti di incastro, serraggio, intrappolament, serraggio e schiacciamento di parti di macchina in movimento e utensili per l'impasto
- Essere trascinati nelle parti della macchina
- Ustioni, rischio di deflagrazione, incendio ed esplosione
- Inquinamento acustico
- Pericolo di scosse elettriche

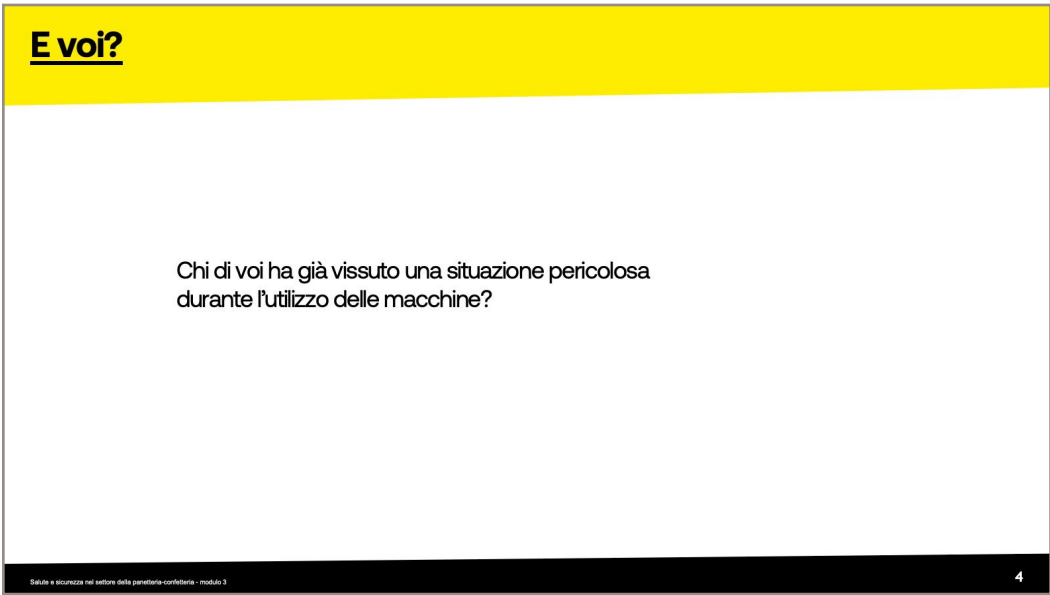
Esiste e funziona nel settore della panificazione confidenziale - modulo 1

3

Elaborazione del tema (~ 2’)

**Diapositiva 3**

Nell’industria della panificazione, è proprio durante l’utilizzo delle macchine che possono verificarsi diverse situazioni pericolose e lesioni. Il corretto uso di indumenti da lavoro idonei (p. es. privi di maniche lunghe chevestono larghe) scongiura il rischio di restare impigliati nelle macchine. Un altro aspetto importante consiste nell’istruzione del personale sul corretto utilizzo delle macchine e delle attrezzature presenti in azienda.



Sensibilizzazione (~ 8')

**Diapositiva 4**

**Dove si presentano situazioni pericolose durante l'utilizzo delle macchine?**

**Chi di voi ha già vissuto una situazione pericolosa durante l'utilizzo delle macchine?**

**Chi ha già subito un infortunio professionale in questo ambito?**

Chiedetevi come si è giunti all'infortunio o alla situazione pericolosa (le circostanze dettagliate: dove, quando, perché, in quale situazione, durante quale attività ecc.).



Pensate a uno scenario da poter raccontare qualora le persone partecipanti non abbiano finora mai vissuto personalmente un incidente o una situazione pericolosa.

Foglio di lavoro – Modulo 3

Sicurezza delle macchine I – Condizioni di esercizio normale



Informazioni (~ 3’)

Diapositiva 5

Numero di infortuni professionali durante l’utilizzo delle macchine<sup>3</sup>

15% - Rimanere intrappolati, schiacciati, incastrati tra qualcosa  
3% - Essere afferrati, trascinati o cadere dentro qualcosa

Chiedete alle persone partecipanti se sono a conoscenza di casi di infortuni professionali avvenuti durante l’utilizzo delle macchine.

<sup>3</sup> CFSL «Non c’è infortunio senza causa!» (Sicurezza sul lavoro e tutela della salute nel settore della panetteria-confetteria artigianale, pagina 12)



Filmato (~ 8’)

**Diapositiva 6**

Ora guardiamo insieme il filmato «Napo: la giusta protezione al momento giusto». Qui viene illustrato un esempio di situazione riguardante i dispositivi di protezione delle macchine.

**Chiedete alle persone partecipanti: cosa vuole mostrarci Napo con questa breve sequenza?**

**Al termine del filmato fornite le seguenti spiegazioni:**

**Scena 5:** La giusta protezione al momento giusto (inizio al minuto 0:00)

Il principio di base è molto semplice: durante l’utilizzo delle macchine non si devono mai rimuovere i dispositivi di protezione.

Suggerimento:

- In molte aziende, la manipolazione dei dispositivi di protezione delle macchine è ancora troppo frequente. Si tratta di una pratica pericolosa, che può causare infortuni gravi. Tutti – superiori e collaboratori/collaboratrici – hanno l’obbligo di impedire la manipolazione dei dispositivi di protezione.
- La migliore protezione contro le manipolazioni è la facilità d’uso di una macchina.
- Consultate il fabbricante o uno specialista della sicurezza per garantire l’incolumità del vostro personale.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> «Sito web SUVA» (Manipolare i dispositivi di protezione è punibile e pericoloso)

Foglio di lavoro – Modulo 3

**Sicurezza delle macchine I – Condizioni di esercizio normale**

**Dove è il rischio?**



Manipolazione delle macchine, rumore

Immagine: BKAS 0207

Esiste e funziona nel settore della produzione alimentare - modulo 1

**7**

Filmato (~ 8’)

**Diapositiva 7**

Illustrate alle persone partecipanti le opzioni per un corretto utilizzo delle macchine.



**Chiedete poi quali altre misure concrete si possano adottare per prevenire infortuni e situazioni pericolose durante l’utilizzo delle macchine.**

Foglio di lavoro – Modulo 3

**Sicurezza delle macchine I – Condizioni di esercizio normale**

E nella pratica?

In generale:

- Utilizziamo le macchine solo dopo avere ricevuto istruzioni sul loro corretto utilizzo.
- Utilizziamo le macchine solo conformemente alle istruzioni per l'uso e con i dispositivi di protezione correttamente inseriti.
- Non inserire mai le mani nelle macchine in movimento, tra parti mobili della macchina o nella vasca dell'impastatrice.
- Controllare regolarmente il buon funzionamento dei dispositivi di protezione.

8

Applicazione pratica (~ 4’)

**Diapositiva 8**

Durante l’utilizzo delle macchine è importante rispettare le seguenti regole:

**Utilizzo delle macchine**

- Utilizziamo le macchine solo dopo avere ricevuto istruzioni sul loro corretto utilizzo.
- Utilizziamo le macchine solo conformemente alle istruzioni per l’uso e con i dispositivi di protezione correttamente inseriti.
- Non inserire mai le mani nelle macchine in movimento, tra parti mobili della macchina o nella vasca dell’impastatrice.
- Controllare regolarmente il buon funzionamento dei dispositivi di protezione.

E ora?

Cosa potete modificare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

- .....

- .....

- .....

- .....

Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?

- .....

- .....

- .....

- .....

9



Miglioramenti (~ 10’)

Diapositiva 9

Cosa potete modificare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?

Durante l’utilizzo delle macchine

- Attenersi alle indicazioni di esercizio nonché alle prescrizioni di sicurezza del fabbricante.
- Indossare i dispositivi di protezione individuale prescritti.
- Istruire il personale sul divieto di manipolare o rimuovere i dispositivi di protezione di macchine e apparecchi.
- Assicurarsi che il personale sia adeguatamente istruito.
- Non inserire mai le mani nelle macchine o nella vasca dell’impastatrice in movimento (con i modelli meno recenti di impastatrici è ancora possibile farlo).
- Non piegarsi mai sopra una macchina in movimento.



In azienda:

- Istruire il personale sui pericoli presenti e sull’uso corretto della macchina / dell’impianto (consiglio: documentazione scritta)
- Far verificare periodicamente ai superiori il rispetto delle direttive, adottando misure correttive se necessario.
- Controllare i dispositivi di protezione sulle macchine più vecchie e, se necessario, equipaggiarle con dispositivi più moderni.
- Controllare regolarmente i dispositivi di protezione per assicurarsi che funzionino correttamente.
- Riempimento automatico (sollevatore-ribaltatore, nastro trasportatore): le zone di pericolo di questi apparecchi devono essere messe in sicurezza mediante dispositivi di protezione.

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>





# Foglio di lavoro – Modulo 4

## Sicurezza delle macchine II – Condizioni di esercizio normale

Foglio di lavoro – Modulo 4

**Sicurezza delle macchine II – Condizioni di esercizio particolare**



Presentazione del tema (~ 1’)

**Diapositiva 1**

Saluto alle persone partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo: 40-50 minuti.

## Sicurezza delle macchine II – Condizioni di esercizio particolare

Elaborazione del tema (~ 4')

### Diapositiva 2

Quando componenti difettosi o danneggiati non vengono immediatamente riparati o sostituiti, può accadere che l'utilizzo di macchine, apparecchi e infrastrutture non sia più sicuro. Anche logoramento e usura possono essere all'origine di condizioni operative pericolose e le misure di protezione possono perdere la loro efficacia.

Eventuali errori o condizioni operative pericolose (p es. interruttore differenziale inattivo a causa di usura o presenza di sporco) non vengono individuati, esponendo il personale a rischi durante l'utilizzo delle attrezzature di lavoro.

Se durante l'esercizio si presentano malfunzionamenti inattesi o se macchine o apparecchi smettono improvvisamente di funzionare, sussiste il rischio che vengano riparati in modo inadeguato (provvisorio) da personale non sufficientemente qualificato.

Quando macchine/apparecchi e altri impianti di un'azienda non possono più essere utilizzati correttamente e senza problemi a causa di logoramento, usura, danneggiamento o manutenzione insufficiente, aumenta anche la probabilità che funzioni e componenti rilevanti per la sicurezza vengano manomessi o disattivati.<sup>1</sup>



Elaborazione del tema

## Diapositiva 2

### **Secondo voi, quali sono i pericoli più frequenti durante gli interventi di manutenzione / riparazione / pulizia?<sup>2</sup>**

Oltre ai rischi meccanici e chimici, esistono numerosi altri pericoli che possono presentarsi durante gli interventi di manutenzione. Ad esempio:

- inciampare e cadere o scivolare
- lesioni alle braccia e alla testa
- lesioni alle dita e alle mani
- vari punti di incastro, intrappolamento, cesoiamento e schiacciamento in corrispondenza di parti di macchina e utensili per l'impasto
- causticazioni causate da detergenti
- lesioni dovute agli organi sminuzzatori
- pericolo di incendio e di esplosione

<sup>1</sup> «DGUV Regel 110-004, Branche Backbetriebe» (solo in lingua tedesca)

<sup>2</sup> Sicurezza sul lavoro e tutela della salute nella movimentazione manuale di carichi (CFSL 6245.i)



Foglio di lavoro – Modulo 4

**Sicurezza delle macchine II – Condizioni di esercizio particolare**

**Possibili pericoli manutenzione/riparazione/pulizia**

- carenze nell'organizzazione del lavoro
- rischi meccanici
- cadute dall'alto
- elettricità
- prodotti chimici
- atmosfera pericolosa

Slide a sinistra nel menu della presentazione. Modulo 4

**3**

Elaborazione del tema (~ 2’)

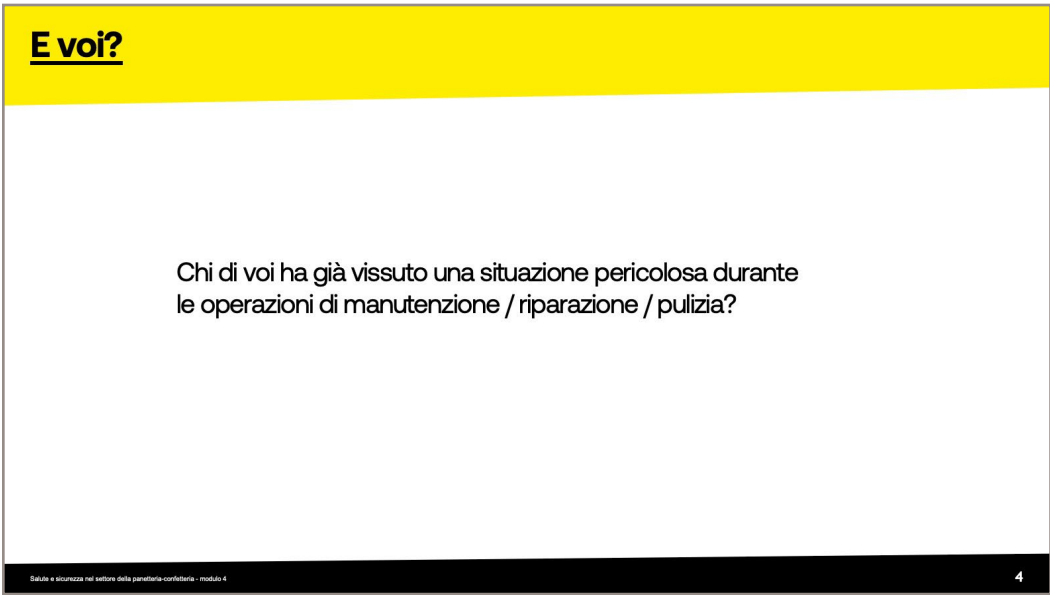
**Diapositiva 3**

Le procedure di manutenzione e riparazione hanno lo scopo di garantire una produzione regolare e senza intoppi.

Anche durante queste operazioni possono sorgere pericoli quali:

- carenze nell’organizzazione del lavoro
- rischi meccanici
- cadute dall’alto
- elettricità
- prodotti chimici
- atmosfera pericolosa

Rischi meccanici dovuti a parti di macchine che possono mettersi inaspettatamente in movimento (cadere dall’alto, entrare in rotazione, ecc.)



Sensibilizzazione (~ 8’)

**Diapositiva 4**

**Dove si presentano situazioni pericolose durante le operazioni di manutenzione / riparazione / pulizia?**

Chi di voi ha già vissuto una situazione pericolosa durante le operazioni di manutenzione / riparazione / pulizia?

Chi ha già subito un infortunio professionale in questo ambito?

Chiedetevi come si è giunti all’infortunio o alla situazione pericolosa (le circostanze dettagliate: dove, quando, perché, in quale circostanza, durante quale attività ecc.).



**Pensate a uno scenario da poter raccontare qualora le persone partecipanti non abbiano finora mai vissuto personalmente un incidente o una situazione pericolosa.**

**Infortuni professionali durante manutenzione / riparazione / pulizia?**

Ogni anno, più di 10 persone muoiono durante i lavori di manutenzione di macchine e impianti.




Immagine CSFL 6207

5



Informazione (~ 3’)

**Diapositiva 5**

**Numero di incidenti mortali durante gli interventi manutenzione<sup>3</sup>**

Gli interventi di manutenzione sono fondamentali per l’azienda o la produzione: solo macchine e impianti correttamente mantenuti consentono un lavoro efficiente. Tuttavia, proprio questi lavori di manutenzione sono molto pericolosi e sono all’origine **del 20% degli infortuni sul lavoro**. La riparazione di guasti è tra le attività più rischiose.



**Chiedete alle persone partecipanti se sono a conoscenza di casi di infortuni professionali avvenuti durante gli interventi di manutenzione, di revisione e di pulizia delle macchine.**

<sup>3</sup> «Interventi di manutenzione: pericoli, cause di infortuni e misure» (Suva, sito web)

Filmato (~ 10')

### Diapositiva 6

Ora guardiamo insieme 2 scene tratte dal filmato «Napo: manutenzione in sicurezza!». Vi sono illustrati esempi di situazioni che possono presentarsi durante attività di manutenzione e revisione.

Chiedete alle persone partecipanti: cosa vuole mostrarci Napo con questa breve sequenza?

**Al termine del filmato fornite le seguenti spiegazioni:**

**Scena 1: Il lucchetto che ti salva! (inizio dal minuto 1:18)**

**Scena 2: Rischi sotto controllo (inizio al minuto 2:40)**


Nelle aziende gli incidenti sul lavoro non si verificano solo quando la produzione è a pieno ritmo. Il posto di lavoro diventa infatti ancor più pericoloso quando le macchine si inceppano o sono ferme per manutenzione. Gli interventi di riparazione e di manutenzione si annoverano tra le attività a maggior rischio di infortunio.

Suggerimento:

- sensibilizzare sui pericoli specifici e spesso latenti connessi agli interventi di manutenzione
- mostrare in che modo si possono evitare gli infortuni
- motivare al rispetto delle norme di sicurezza
- sottolineare che gli interventi di manutenzione devono essere eseguiti esclusivamente da personale qualificato



**Dove è il rischio?**



Rischi meccanici, ustioni, scosse elettriche, sostanze chimiche

Immagine: Siva

Slide e materiale nel settore della prevenzione e sicurezza - moduli 1

**7**

Applicazione pratica (~ 4’)

**Diapositiva 7**

Illustrate alle persone partecipanti le opzioni per eseguire correttamente gli interventi di manutenzione e riparazione.



**Chiedete poi quali altre misure concrete si possano adottare per prevenire infortuni e situazioni pericolose durante operazioni di manutenzione/riparazione.**

Foglio di lavoro – Modulo 4

Sicurezza delle macchine II – Condizioni di esercizio particolare

E nella pratica?

**In generale**

I supervisori conoscono le loro competenze e ne sono consapevoli,

- che l'organizzazione dei lavori di pulizia e manutenzione deve essere effettuata in conformità con le specifiche del fabbricante
- che le istruzioni per l'uso, la manutenzione e la sicurezza del produttore devono essere comunicate ai dipendenti e rispettate
- che i difetti tecnici possono essere eliminati solo da uno specialista.

I dipendenti sanno,

- che possono dire STOP se notano difetti sulle macchine e informare rapidamente i loro superiori
- come indossare correttamente i dispositivi di protezione individuale prescritti

8

Applicazione pratica (~ 4’)

Diapositiva 8

Durante gli interventi di manutenzione e riparazione, attenetevi alle seguenti regole:

Manutenzione / riparazione

- Eseguire le operazioni di pulizia e di manutenzione attenendosi alle indicazioni del fabbricante.
- Attenersi alle indicazioni di esercizio e di manutenzione nonché alle prescrizioni di sicurezza del fabbricante.
- Affidare l’eliminazione di difetti tecnici esclusivamente a personale specializzato.
- Dire STOP se si riscontrano problemi.
- Indossare i dispositivi di protezione individuale prescritti.

E ora?

Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

- .....

- .....

- .....

- .....

Cosa possiamo cambiare e migliorare nella nostra azienda?

- .....

- .....

- .....

- .....

9



Miglioramenti (~ 10’)

Diapositiva 9

Cosa potete modificare e migliorare nel vostro modo di lavorare?  
Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?

Durante la manutenzione/riparazione

- Eseguire le operazioni di pulizia e di manutenzione in conformità alle indicazioni del fabbricante.
- Attenersi alle indicazioni di esercizio e di manutenzione nonché alle prescrizioni di sicurezza del fabbricante.
- Affidare l’eliminazione di difetti tecnici esclusivamente a personale specializzato.
- Indossare i dispositivi di protezione individuale prescritti.
- Istruire il personale su quali sono le macchine, gli apparecchi e gli attrezzi sono normalmente soggetti a logoramento in seguito a usura, su come verificarlo e su quando sia eventualmente necessario procedere a una sostituzione.
- Istruire il personale sull’importanza di controllare i dispositivi di sicurezza di macchine e apparecchi (p. es. meccanismi di bloccaggio dei dispositivi di protezione) prima dell’inizio del lavoro.



In azienda:

- Un’adeguata strategia di manutenzione, in particolare attraverso misure di manutenzione preventiva, può ridurre al minimo il verificarsi di difetti e guasti imprevisti. Assicuratevi inoltre che vengano eseguiti interventi di manutenzione e pulizia anche sugli elementi strutturali come p. es. pavimenti, impianti di condizionamento dell’aria o di illuminazione, al fine di mantenerne la funzionalità.
- Organizzare controlli regolari di macchine e attrezzature, in modo da rispettare gli intervalli raccomandati per i controlli periodici. I risultati dei controlli vengono documentati e conservati almeno fino al controllo successivo. I risultati delle ispezioni possono essere anche documentati in sistemi elettronici. Il controllo effettuato è identificabile anche sull’apparecchio grazie a una targhetta apposta sullo stesso.

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>





# Foglio di lavoro – Modulo 5

## Logistica

Foglio di lavoro – Modulo 5

**Logistica**



Presentazione del tema (~ 1')

**Diapositiva 1**

Saluto alle persone partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo: 45-60 minuti.

Elaborazione del tema (~ 4')

## Diapositiva 2

Il settore alimentare pone requisiti elevati per lo stoccaggio e la gestione magazzino. Ogni giorno si consegnano materie prime e prodotti freschi, ma anche articoli no food, materiali di imballaggio, ecc., che vengono immagazzinati nelle zone corrispondenti a determinate temperature secondo il principio «first in, first out». Le attività ivi collegate avvengono perlopiù manualmente. L'allestimento ordini e le spedizioni avvengono principalmente nelle prime ore del mattino. Garantire flussi regolari di merci e rispettare i criteri di sicurezza alimentare esige l'adozione di una procedura sistematica. Il lavoro è spesso caratterizzato da fretta e scadenze ravvicinate e richiede grande concentrazione, poiché ogni cliente aspetta l'arrivo puntuale della propria merce.<sup>1</sup>

### Secondo voi, quali sono i pericoli più frequenti?<sup>2</sup>



Oltre a inciampo, caduta o scivolamento, nella logistica possono presentarsi numerosi altri pericoli. Ad esempio:

- inciampare e cadere o scivolare; lesioni alla testa
- disturbi dell'apparato locomotore
- rimanere chiusi in locali di deposito e celle frigorifere
- lesioni dovute alla caduta o al ribaltamento degli scaffali
- schiacciamento; lesioni dovute alla caduta di carichi
- cadute dall'alto; lesioni dovute allo schiacciamento di persone o di parti del corpo tra veicoli e la parete dell'edificio o la rampa
- rovesciamento/ribaltamento del carico; persone del carrello elevatore; rovesciamento/ribaltamento del carico; persone che vengono schiacciate, travolte o investite
- rovesciamento di contenitori o caduta di carichi all'apertura delle porte
- fretta, ad esempio a causa di ritardi imprevisti
- ecc.

<sup>1</sup> «Sicurezza sul lavoro e tutela della salute nella movimentazione manuale di carichi» (CFSL, 6245)

<sup>2</sup> «Sicurezza sul lavoro e tutela della salute nella movimentazione manuale di carichi» (CFSL, 6245)



Foglio di lavoro – Modulo 5

**Logistica**

**Possibili pericoli**

- Inciampare e cadere
- Movimentazione di carichi pesanti
- Lavorare in celle frigorifere (magazzini frigoriferi e celle di congelamento)
- Rovesciamento/inclinazione del carico
- Caduta dalle rampe di carico
- Pericoli durante il trasporto dovuti a un cattivo fissaggio del carico

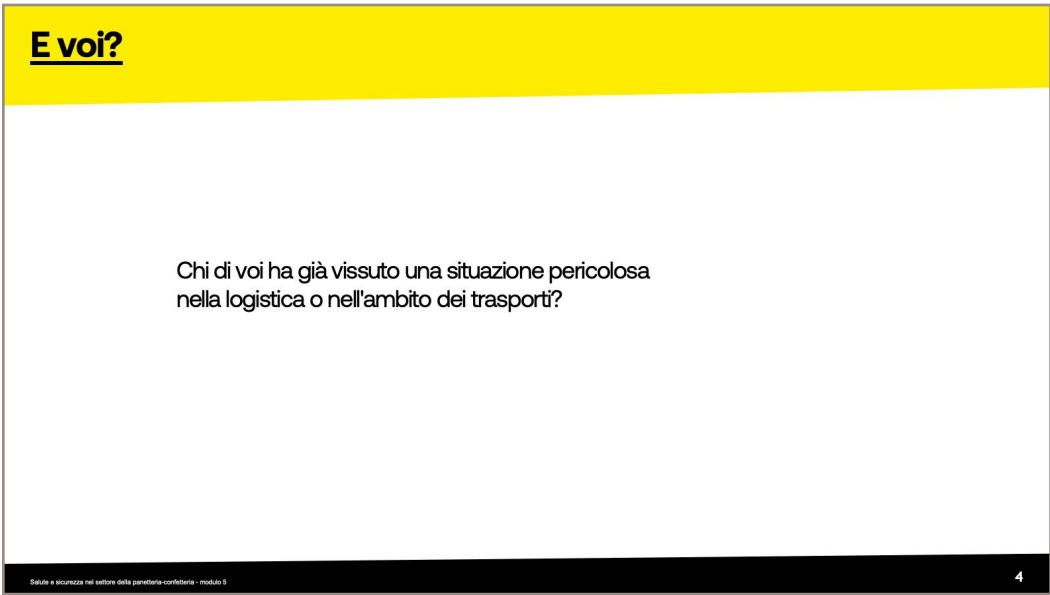
Esiste e funziona nel settore della panificazione confidenziale - moduli 1

3

Elaborazione del tema (~ 2’)

**Diapositiva 3**

Nell’industria della panificazione, in particolare i processi di trasporto, sollevamento e spostamento manuale possono comportare sovraccarichi biomeccanici ingenti. L’uso corretto di mezzi di trasporto e sistemi di sollevamento idonei può ridurre il carico per il personale a un livello accettabile. Anche l’uso di calzature adeguate ha un ruolo importante.



Sensibilizzazione (~ 8')

**Diapositiva 4**

**Dove si presentano situazioni pericolose nella logistica o nell’ambito dei trasporti?**

Chi di voi ha già vissuto una situazione pericolosa nella logistica o nell’ambito dei trasporti?

Chi ha già subito un infortunio professionale in questo ambito?

Chiedetevi come si è giunti all’infortunio o alla situazione pericolosa (le circostanze dettagliate: dove, quando, perché, in quale situazione, durante quale attività ecc.).



Pensate a uno scenario da poter raccontare qualora le persone partecipanti non abbiano finora mai vissuto personalmente un incidente o una situazione pericolosa.



Informazioni (~ 3’)

Diapositiva 5

Numero di infortuni professionali durante il trasporto con camion o furgoni<sup>3</sup>

7000 infortuni professionali all’anno  
700 infortuni gravi  
12 con esito mortale

Chiedete alle persone partecipanti se sono a conoscenza di infortuni professionali avvenuti con camion o furgoni.

<sup>3</sup> Pericoli frequenti durante il trasporto con camion o furgoni (sito Suva)



Filmato (~ 10’)

**Diapositiva 6**

Ora guardiamo insieme 2 scene tratte dal filmato «Napo in: Sulla strada per la sicurezza!». Qui vengono illustrati esempi di situazioni riguardanti la logistica delle vie di circolazione e la messa in sicurezza del carico.

**Chiedete alle persone partecipanti: cosa vuole mostrarci Napo con questa breve sequenza?**

**Al termine del filmato, fornite le seguenti spiegazioni:**

**Scena 5: Percorsi separati** (inizio al minuto 5:00)

Il principio di base è molto semplice: chi si muove lungo percorsi separati non può scontrarsi.

**Suggerimento:**

- Ove possibile, separate in modo chiaramente visibile i percorsi pedonali dalle vie di circolazione dei veicoli.
- Controllate se le vie di circolazione dei veicoli sono utilizzate correttamente.
- Provvede inoltre alla separazione delle aree di stoccaggio dalle vie di circolazione.
- Dichiarate e contrassegnate le aree di stoccaggio. Controllate che le merci vengano depositate esclusivamente nelle aree designate allo scopo.


**Scena 6: Numero da circo (inizio dal minuto 6:00)**

Durante il trasporto di carichi, gli oggetti non fissati possono trasformarsi in veri e propri pericolosi proiettili in caso di frenate brusche. Le situazioni pericolose, oltre che in frenata, possono presentarsi anche in fase di accelerazione.

**Suggerimento:**

- fissate le vostre merci in modo tale che durante il trasporto non costituiscano un pericolo per voi o per altre persone.

**Dove è il rischio?**



Fissaggio del carico, carichi pesanti, inciampi e cadute

Immagine BAS 0207

7



Applicazione pratica (~ 4’)

**Diapositiva 7**

Illustrate alle persone partecipanti le opzioni disponibili per mettere correttamente in sicurezza i carichi durante il trasporto.

**Chiedete poi quali altre misure concrete si possano adottare per prevenire infortuni e situazioni pericolose nella logistica e durante i trasporti.**

# Foglio di lavoro – Modulo 5

## Logistica

E nella pratica?

In generale

I supervisor conoscono le loro competenze e ne sono consapevoli,

- Che i dipendenti devono essere dotati di scarpe di sicurezza con puntale di protezione e suola robusta
- Che deve essere concesso un tempo sufficiente per l'esecuzione del lavoro.

I dipendenti sanno,

- che devono utilizzare vie di circolazione sicure
- che possono trasportare solo carichi adeguatamente fissati
- che informino rapidamente i loro superiori se notano delle carenze

8

Applicazione pratica (~ 4’)

### Diapositiva 8

Nella logistica o durante i trasporti attenetevi alle le seguenti regole:

#### Logistica/Trasporti

- Indossare scarpe antinfortunistiche con puntale di protezione e suola robusta
- Pianificare tempo a sufficienza
- Utilizzare vie di circolazione sicure
- Trasportare solo carichi adeguatamente fissati
- Se si riscontrano delle carenze, notificarle ai superiori

E ora?

Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

- .....

- .....

- .....

- .....

Cosa possiamo cambiare e migliorare nella nostra azienda?

- .....

- .....

- .....

- .....

9



Miglioramenti (~ 15’)

Diapositiva 9

Cosa potete modificare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?

Nella logistica, durante il trasporto

- Da non dimenticare: servirsi di ausili idonei ogni qualvolta sia possibile.
- Indossare calzature di buona qualità.
- Durante il trasporto di carichi, assicurarsi di avere una visuale chiara sulla via di circolazione.
- Prelevare con grande cautela i pallet incastrati dal deposito (le persone non devono sostare nella zona di pericolo).
- Per prelievi manuali, utilizzare ausili di salita sicuri.
- Preferibilmente spingere piuttosto che tirare roll container/ carrelli da forno ecc., assicurarsi di avere una buona visuale e fare attenzione alle altre persone.
- Assicurare i carrelli per evitare spostamenti accidentali (bloccare almeno 1 ruota).
- Caricare correttamente i transpallet.

E ora?

Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

- .....

- .....

- .....

- .....

Cosa possiamo cambiare e migliorare nella nostra azienda?

- .....

- .....

- .....

- .....

9



Miglioramenti

Diapositiva 9

In azienda:

- Per le di circolazione principali prevedere una larghezza minima di 1,2 metri.
- Eliminare tempestivamente i rivestimenti danneggiati dei pavimenti, le irregolarità e i dislivelli.
- Tenere sgombre e pulite le vie di circolazione, illuminarle bene e segnalarle in modo che siano riconoscibili.
- Sulle vie di circolazione non depositare merci, recipienti, contenitori per rifiuti, mobili, pallet ecc.
- Segnalare punti di inciampo, soglie, gradini e rampe che non si possono evitare.
- Riguardo alle rampe, assicurarsi che la pendenza non superi il 5%.
- Se possibile, prevedere passaggi con porte automatiche e garantire il contatto visivo.
- Segnalare gli ostacoli posti in basso colmare i dislivelli.
- Prevedere pavimenti antiscivolo.
- Rispettare la durata massima di permanenza nelle celle frigorifere (a seconda del livello di freddo) e le pause minime di riscaldamento (cfr. OLL 3, articolo 21)
- Disporre gli scaffali in modo tale che vi sia spazio sufficiente per stoccare / prelevare la merce.
- Indicare la portata massima degli scaffali con una scritta, evitando di sovraccaricare gli stessi scaffali e pavimenti.

E ora?

Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

- .....

- .....

- .....

- .....

Cosa possiamo cambiare e migliorare nella nostra azienda?

- .....

- .....

- .....

- .....

9



Miglioramenti

Diapositiva 9

Veicoli di trasporto:

- Effettuare la manutenzione dei veicoli secondo le indicazioni del fabbricante (assistenza).
- Provvedere per tempo all’equipaggiamento invernale dei veicoli.
- Rispettare il carico utile massimo ammissibile dei veicoli.

Messa in sicurezza del carico

- Posizionare i carichi pesanti in basso e possibilmente davanti (nella direzione di marcia), i pesi leggeri in alto e dietro.
- Riempire completamente il carico (contenitori) da davanti a dietro senza lasciare spazi liberi.
- Mettere in sicurezza il carico per evitare che scivoli

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>





# Foglio di lavoro – Modulo 6

Sollevamento, trasporto e  
movimentazione di carichi

Foglio di lavoro – Modulo 6

**Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi**



Presentazione del tema (~ 1’)

**Diapositiva 1**

Saluto ai partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo  
50-60 minuti

## Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi

Elaborazione del tema (~ 3)

### Diapositiva 2

Nel settore della panificazione e della pasticceria è spesso necessario movimentare carichi pesanti, come per esempio sacchetti, imballaggi per gli ingredienti, cartoni per i prodotti da forno, carrelli su ruote ecc.

Movimentare carichi fa parte dell'operatività quotidiana. Purtroppo, la quotidianità di tutti i lavoratori che manipolano carichi comprende anche infortuni e problemi di

Spesso dimentichiamo, o non vogliamo ricordare, che la persona interessata può a volte soffrire per giorni o addirittura per settimane a causa dei dolori e di conseguenza si assenterà dal lavoro. Un problema che in breve tempo diventa molto costoso. Oggi parliamo di questo argomento affinché i rischi dovuti al trasporto manuale dei carichi non vengano sottovalutati.



### Secondo voi quali sono le cause fondamentali di questi problemi di salute?<sup>1</sup>

Oltre alla sottovalutazione del rischio, i problemi di salute dovuti al trasporto manuale dei carichi hanno molte altre cause, come ad esempio:

- Mancanza di tempo
- Vie di trasporto con punti d'inciampo
- Ausili mancanti o non idonei
- Organizzazione insufficiente delle procedure di lavoro
- Carichi troppo pesanti o sistemati in modo errato
- Utilizzo di personale non idoneo
- Carenza di formazione e istruzione dei collaboratori
- Mancata consapevolezza dei rischi
- Cattive abitudini
- Ecc.

<sup>1</sup> «Sicurezza sul lavoro e tutela della salute nella movimentazione manuale di carichi», EKAS 6245.i



Foglio di lavoro – Modulo 6

Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi

Attività rischiose

Sollevare e trasportare carichi sono attività frequenti

- Rischio d'infortunio: essere colpiti, rimanere incastrati, ...
- Rischio di mal di schiena e dolori muscolari
  - Il 18% dei lavoratori soffre di mal di schiena
  - Il 13% soffre di dolori muscolari
  - Il 26% delle giornate di assenza dal lavoro è dovuto a mal di schiena
  - Il costo dei dolori alla schiena causati da condizioni lavorative sfavorevoli ammonta a 1,5 miliardi di CHF
  - Molte mansioni professionali e tanti destini personali




Immagine: Ousecdo/Susa 4408

Elaborazione del tema (~ 2’)

Diapositiva 3

Oltre agli infortuni subiti durante il sollevamento, il trasporto e la movimentazione manuali dei carichi, il 18% dei lavoratori soffre di mal di schiena e il 13% di dolori muscolari. **Il 26% dei giorni d’assenza dal lavoro è riconducibile a patologie muscolo-scheletriche** (100 milioni di giorni d’assenza all’anno in Svizzera).<sup>2</sup> I costi dei dolori alla schiena causati da condizioni di lavoro gravose ammontano a 1,5 miliardi di CHF<sup>3</sup> (800 milioni di CHF di costi operativi, 700 milioni di costi sanitari diretti).

<sup>2</sup> «Guida – Strumento di valutazione rischi sanitari» (SECO 710.070)

<sup>3</sup> «Costi sanitari di condizioni lavorative gravose» (in tedesco, SECO, Thomas Läubli)

Foglio di lavoro – Modulo 6

**Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi**

E voi?

Dove si compiono attività gravose durante il lavoro?

Chi di voi ha già subito infortuni durante la movimentazione di carichi pesanti?

Chi di voi soffre talvolta di dolori alla schiena?



Sensibilizzazione (~ 5')

**Diapositiva 4**

**Dove si compiono attività gravose durante il lavoro?**

Chi di voi ha mai avuto un incidente mentre sollevava, trasportava o spostava manualmente dei carichi?

Chi di voi soffre talvolta di dolori alla schiena?

Chiedete come si è arrivati all’infortunio o ai dolori alla schiena (le circostanze dettagliate: dove, quando, perché, in quale situazione, durante quale attività ecc.).



**Pensate a uno scenario da poter raccontare se i partecipanti non hanno ancora mai subito personalmente un infortunio o sofferto di dolori alla schiena.**

## Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi



Filmato (~ 10')

### Diapositiva 5

Ora guardiamo 2 scene del filmato “Napo: Alleggerisci il carico!” (inizio minuto 1:40). Qui sono descritte alcune situazioni tipo che possono condurre a dolori alla schiena.

Chiedete ai partecipanti: Cosa vuole mostrarci Napo con questa breve sequenza?

### Dopo il filmato fornite le seguenti spiegazioni:

#### Scena 2: Divide et impera

Napo tenta inutilmente di sollevare un carico pesante e voluminoso. Questo gli procura dolori alla schiena e alla nuca. Alla fine gli viene in mente di suddividere il grosso carico in vari carichi piccoli.

Consigli per i superiori:

- I carichi che devono essere sollevati a mano non devono essere troppo pesanti. Dovrebbero essere gestibili senza problemi da «persone medie in buona salute».
- Spesso i carichi pesanti e voluminosi possono essere suddivisi in parti «a misura d'uomo».
- Limitando la dimensione degli imballaggi è possibile limitare il peso.

Consigli per i lavoratori:

- Non trasportare troppo peso in una volta sola.
- Non fare la parte del «forzuto».
- Quando è possibile, suddividere sempre i carichi voluminosi e pesanti e procedere in più tornate.

## Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi

Filmato



### Diapositiva 5

#### **Scena 8: Il duello** (inizio minuto 7:30)

Napo sfida a duello un carico per mostrare quanto è forte. Il carico, però, diventa sempre più grande, fino a quando Napo rinuncia e chiede aiuto ai suoi fidi aiutanti (mezzi di movimentazione). Il mezzo di movimentazione giusto riesce a gestire qualunque carico. L'essere umano non è un mezzo di movimentazione idoneo. Ove possibile, i carichi dovrebbero essere sempre spostati con ausili tecnici.

Consigli per i superiori:

- Verificate se i mezzi di movimentazione disponibili in azienda siano idonei per i carichi da trasportare.

Consigli per i lavoratori:

- Non fate la parte dei «forzuti» e non sopravvalutate le vostre capacità. Utilizzate sempre gli ausili disponibili.
- Se vi occorrono mezzi speciali informate il vostro superiore.
- I colleghi in genere danno volentieri una mano.

## Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi

Sensibilizzazione (~ 8')

## Diapositiva 6

Invitate i partecipanti a citare esempi pratici dei singoli rischi in azienda.



## Dove sorge il rischio



Carico pesante	=	rischio
Schiena incurvata	=	rischio
Rotazione della schiena	=	rischio
Strattoni	=	rischio
Forma fisica carente	=	rischio

Esistono le scale della caduta nel settore della prevenzione e della protezione - articolo 8

## Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi

## Sensibilizzazione

## Diapositiva 7

## Articolo 25 del Commento all'ordinanza della Legge sul lavoro 3.

Se non è possibile evitare la movimentazione manuale dei carichi, è necessario rispettare almeno i valori guida per i pesi dei carichi in base all'età e al sesso.

**Per i giovani si applicano le seguenti disposizioni:**

Per non comprometterne la crescita, per i ragazzi in pubertà è necessario introdurre periodi di riposo dopo il sollevamento di carichi pesanti. A uno o al massimo due giorni lavorativi di forte sollecitazione fisica devono seguire 1-2 giorni di minore sollecitazione. Se questi tempi di riposo vengono rispettati, il corpo e i muscoli possono adattarsi alla rapida crescita del corpo e anche in caso di forte sollecitazione occasionale si evitano disturbi nella crescita.

## Le donne incinte devono rispettare l'ordinanza sulla protezione della maternità.

## Dove sorge il rischio

Valori ammissibili per carichi tenuti vicino al corpo.

Età	Uomini	Donne
14 – 16 anni <sup>1</sup>	≤15 kg	≤11 kg
16 – 18 anni	≤19 kg	≤12 kg
18 – 20 anni	≤23 kg	≤14 kg
20 – 35 anni	≤25 kg	≤15 kg
35 – 50 anni	≤21 kg	≤13 kg
più di 50 anni	≤16 kg	≤10 kg
fino alla fine del 6° mese di gravidanza		≤7/10 kg
a partire dal 7° mese di gravidanza		≤5 kg

Questi valori si riferiscono unicamente ai carichi  
 • che possono essere tenuti vicino al corpo,  
 • che vengono spostati solo occasionalmente  
 • e che garantiscono una posizione retta e simmetrica del corpo durante lo spostamento;

in caso contrario, il peso del carico deve essere ridotto o devono essere messi a disposizione sul posto equipaggiamenti meccanici appropriati.

Se si spostano carichi pesanti più volte al giorno, occorre rispettare inoltre i criteri di tutela della salute contenuti nello strumento di valutazione SECO «Rischi per l'apparato locomotore».

Documenti a tutela della salute nei settori della prevenzione e della valutazione - modulo 8

7

## Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi

## Sensibilizzazione

## Diapositiva 8

Quando si spostano i carichi con gli ausili, vi sono altri pericoli, come lo schiacciamento di mani e piedi.

**Chiedete ai partecipanti di citare esempi pratici della loro azienda per ciascuno dei rischi.**



## Dove sorge il rischio



Mani e piedi intrappolati

Immagine: CFS 6207 – FB Group Migros  
DGLV - Pagina 10-004

Esclusione a tutto rischio assicurato nel settore della profilazione e della paccatura - modello 4

Foglio di lavoro – Modulo 6

**Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi**

**E in pratica?**

**Il principio STOP**

**S** **Sostituzione**  
→ Installazione di un silo per farina

**T** **Misure tecnica (ausili)**  
→ Carrello elevatore manuale, transpallet, carrelli portapacchi, carrello elevatore, gru, tavoli elevatori, montacarichi, ecc.

**O** **Misure organizzazione**  
→ Piccole unità di imballaggio, lavoro a rotazione, più pause di riposo, ulteriori persone ecc.

**P** **Misure personali**  
→ Corretto impiego delle tecnologie, forma fi sica, ecc.



Applicazione pratica (~ 4’)

**Diapositiva 9**

Spiegate ai partecipanti il principio dello STOP, che indica una grande varietà di possibilità.

**Quindi chiedete con quali misure concrete sia possibile prevenire infortuni e dolori alla schiena in occasione del sollevamento, del trasporto e della movimentazione manuali dei carichi?**

Foglio di lavoro – Modulo 6

**Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi**

**E in pratica?**

Aree fitness



Prima del sollevamento

- Fare in modo che le vie di passaggio siano libere
- Valutare il carico
- Per i carichi più pesanti servirsi di mezzi ausiliari o chiamare i colleghi
- Assumere una postura stabile e sicura

Immagine: ACH-Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

Formosa e tutti altri autori in prima linea per la prevenzione e la promozione della salute

10

Applicazione pratica (~ 10’)

**Diapositiva 10**

Per il sollevamento, il trasporto e la movimentazione manuali dei carichi seguire le regole sottoindicate:

**Prima del sollevamento, del trasporto o della movimentazione**

- Fare in modo che le vie di passaggio siano libere.
- Chiarire se è possibile gestire il carico da soli.
- Eventualmente procurare mezzi ausiliari adeguati, spostare i carichi pesanti in due.
- Preparare il corpo allo sforzo.
- Assumere una postura stabile e sicura.



Consegnate ai partecipanti **l’opuscolo «Sollevare e trasportare facilmente»** dell’Associazione svizzera dei panettieri e pasticceri (SBC).

Foglio di lavoro – Modulo 6

**Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi**

**E in pratica?**



Schiena dritta



Inginocchiarsi  
(il più in basso possibile)

Minimizzare il rischio durante il sollevamento

- Mantenere una postura stabile
- Vista libera
- Assicurarsi che la schiena sia dritta
- Sollevare il carico con due mani
- Piegare le gambe quanto necessario
- Tenere il carico vicino al corpo
- Sollevare con cautela (evitare gli strattoni)
- Muovere anche le gambe durante i movimenti di rotazione

Immagine: ACH-Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

Formazione e sviluppo della polizia - un partner della professionalità e della performance - moduli 4

**11**

Applicazione pratica

**Diapositiva 11**

**Durante la movimentazione**

- Non dimenticate: servirsi di ausili idonei ogni qualvolta sia possibile.
- Mantenere una postura stabile e assicurarsi di avere una visuale aperta: il carico non deve coprire il viso.
- Assicurarsi che la schiena sia dritta.
- Afferrare saldamente il carico con entrambe le mani.
- Inginocchiarsi / accovacciarsi solo quanto necessario: abbassarsi troppo determina una postura instabile, un aumento del carico sulle ginocchia ed è molto più faticoso perché poi dovrà essere risollevato l'intero corpo.
- Tenere il carico vicino al corpo.
- Sollevare con cautela, senza eseguire movimenti bruschi.
- Ripartire uniformemente i pesi (a destra/sinistra).
- Muovere anche le gambe durante i movimenti di rotazione.
- Non inarcare la schiena quando si lavora al di sopra della testa.

Foglio di lavoro – Modulo 6

**Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi**

**E in pratica?**



Schiena dritta

Inginocchiarsi  
(il più in basso possibile)

Minimizzare il rischio durante il sollevamento

- Mantenere una postura stabile
- Vista libera
- Assicurarsi che la schiena sia dritta
- Sollevare il carico con due mani
- Piegare le gambe quanto necessario
- Tenere il carico vicino al corpo
- Sollevare con cautela (evitare gli strattoni)
- Muovere anche le gambe durante i movimenti di rotazione

Immagine: ACH-Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

11



Applicazione pratica

**Diapositiva 11**

**In azienda:**

Esercitatevi insieme sulle regole di base in azienda. Tutti i partecipanti si osservano a vicenda e si danno un feedback:

- Postura stabile
- Inclinazione in avanti con schiena dritta: controllare l’inclinazione usando un bastone dritto (p. es. bastone da ginnastica o manico di scopa), osservarsi a vicenda e dare feedback:
  - il contatto col bastone deve essere percepito sulla natica, sulla parte superiore della schiena e dietro la testa
  - chinandosi in avanti, il bastone deve rimanere percepibile sulla natica, sulla parte superiore della schiena e dietro la testa
- Abbassarsi piegando le ginocchia: sollevare un carico da terra (prima un contenitore con maniglie, p. es. una cassetta portabottiglie, poi una scatola senza maniglie), abbassandosi sulle ginocchia e inclinandosi in avanti con la schiena dritta.

Foglio di lavoro – Modulo 6

**Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi**

**E in pratica?**



Schiena dritta



Ingincocchiarsi  
(il più in basso possibile)

Minimizzare il rischio durante il sollevamento

- Mantenere una postura stabile
- Vista libera
- Assicurarsi che la schiena sia dritta
- Sollevare il carico con due mani
- Piegare le gambe quanto necessario
- Tenere il carico vicino al corpo
- Sollevare con cautela (evitare gli strattoni)
- Muovere anche le gambe durante i movimenti di rotazione

Immagine: ABL Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

11



Applicazione pratica

**Diapositiva 11**

**Al di fuori dell’azienda (p. es. scuola professionale, corsi interaziendali):**

Preparate i materiali o le fotografie che vorreste mostrare. Esercitatevi insieme sulle regole di base in piccoli gruppi. Una persona per volta esegue l’esercizio, mentre le altre la osservano e danno un feedback. Si va avanti così finché tutti i partecipanti non hanno eseguito ciascun esercizio per una volta.

- Postura stabile
- Inclinazione in avanti con schiena dritta: controllare l’inclinazione usando un bastone dritto (p. es. bastone da ginnastica o manico di scopa), osservarsi a vicenda e dare feedback:
  - il contatto col bastone deve essere percepito sulla natica, sulla parte superiore della schiena e dietro la testa
  - il cchinandosi in avanti, il bastone deve rimanere percepibile sulla natica, sulla parte superiore della schiena e dietro la testa
- Abbassarsi piegando le ginocchia: sollevare un carico da terra (prima un contenitore con maniglie, p. es. una cassetta portabottiglie, poi una scatola senza maniglie), abbassandosi sulle ginocchia e inclinandosi in avanti con la schiena dritta.

E ora?

Cosa potete migliorare nel vostro modo di lavorare?

- .....

- .....

- .....

- .....

Cosa possiamo cambiare e migliorare in azienda?

- .....

- .....

- .....

- .....

12



Miglioramento (~ 12’)

**Diapositiva 12**

**Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?**

**Cosa possiamo cambiare e migliorare in azienda?**



**In azienda:**

Scegliere due luoghi di lavoro concreti nell’azienda:

- prima un luogo di lavoro in cui un sollevamento «corretto» è facile
- quindi un luogo di lavoro in cui il sollevamento «corretto» non è facile da attuare: l’obiettivo è trovare insieme una soluzione migliore per la tecnica di lavoro

**Esercitatevi insieme:**

- Fate svolgere l’attività a una persona, osservando insieme le posture assunte
- Lavorate insieme per trovare possibili soluzioni
- Fate svolgere a tutti l’attività con la soluzione messa a punto

Prendete nota delle domande rimaste in sospeso (per rispondere o riprenderle in un momento successivo).

Per i formatori al di fuori dell’azienda: Siate pronti a rispondere a domande come «Cosa devo fare se il mio datore di lavoro non mette a nostra disposizione degli ausili?».

Foglio di lavoro – Modulo 6

Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi

Se nonostante tutto capita di provare dolore

Falsa credenza

«Il mal di schiena è sempre un problema serio e devo immediatamente mettere il corpo a riposo». Sbagliato! Circa l'85% del mal di schiena passa da solo. Le cause sono spesso innocue. Se il paziente si immobilizza, la rigenerazione richiederà più tempo.

Ecco cosa dà sollievo in caso di mal di schiena

- Restare attivi e ottimisti. Cercare di fare qualcosa in più ogni giorno.

- Non sdraiarsi per più di 2 giorni, altrimenti consultare un medico.

- Fare impacchi caldi/freddi.

- Bere a sufficienza (almeno 2 litri al giorno) e nutrirsi con cibi ricchi di sostanze vitali.

- Fisioterapia o terapie simili possono essere di aiuto.

- Mantenersi in forma con passeggiate o attività simili!

Consultare un medico in caso di

- Dolore che non si calma di notte

- Debolezza crescente o sensazione di intorpidimento a una gamba o ai glutei

- Incapacità di controllare lo svuotamento della vescica o dell'intestino

- Perdita di peso insolitamente rilevante

- Comparsa di febbre in combinazione con forti dolori alla schiena

13

Applicazione pratica (~ 4’)

Diapositiva 13

Se nonostante le precauzioni la schiena fa male:

- I dolori alla schiena sono una patologia molto diffusa. Nella maggior parte dei casi (85%) i dolori sono solo temporanei e passano da soli. Le cause sono quasi sempre innocue. Si parla di mal di schiena «aspecifici».

Come si può trovare sollievo al mal di schiena?

- Restare attivi e ottimisti. Cercare di fare qualcosa in più ogni giorno.
- Non sdraiarsi per più di 2 giorni, altrimenti consultare un medico.
- Fare impacchi caldi/freddi.
- Bere a sufficienza (almeno 2 litri al giorno) e nutrirsi con cibi ricchi di sostanze vitali.
- Fisioterapia o terapie simili possono essere di aiuto.
- Mantenersi in forma con passeggiate o attività simili!

Consultare un medico in caso di

- Dolore che non si calma di notte
- Debolezza crescente o sensazione di intorpidimento a una gamba o ai glutei
- Incapacità di controllare lo svuotamento della vescica o dell’intestino
- Perdita di peso insolitamente rilevante
- Comparsa di febbre in combinazione con forti dolori alla schiena

Se siete proprio costretti a restare a casa...

- Per quanto possibile continuate a svolgere le consuete attività. Provate a fare qualcosa in più ogni giorno. Restate ottimisti!
- Mantenete un contatto regolare con il vostro superiore. Quando vi sentite meglio, pianificate il rientro al lavoro insieme al vostro superiore.

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>



# Foglio di lavoro – Modulo 7

Polvere di farina

Foglio di lavoro – Modulo 7

**Polvere di farina**

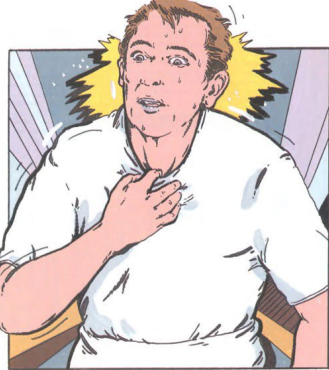


Presentazione del tema (~ 1')

**Diapositiva 1**

Saluto alle persone partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo: 30-40 minuti.

**Asma da farina, raffreddore da farina, eczema da farina**



La manipolazione regolare di farina di cereali e di agenti lievitanti contenenti enzimi può scatenare l'ipersensibilità.

Le figure professionali colpite soffrono di

- raffreddore
- asma
- eczemi

Una volta insorti, questi disturbi non sono guaribili!

Molte sono costrette ad abbandonare la propria professione!

Imaghe: SusePro 2702d

Salute e sicurezza nel settore della panetteria-confetteria - Modulo 7

**2**

Sensibilizzazione / Introduzione (~ 4’)

**Diapositiva 2**

La farina di cereali è uno dei nostri alimenti di base più importanti. Che questo prodotto naturale possa causare malattie potrebbe a prima vista sembrare illogico. Ma è un dato di fatto che a seguito di regolari manipolazioni di farine di cereali e anche di additivi in polvere contenenti enzimi possano svilupparsi delle ipersensibilità. Le figure professionali colpite soffrono di

- raffreddore
- asma
- eczemi

Pur potendo essere causate anche da additivi per i prodotti da forno, sono denominate anche «raffreddore da farina», «asma da farina» o «eczema da farina».

Una volta insorti, questi disturbi non sono guaribili, ma il loro decorso può essere senz’altro alleviato.

Purtroppo sono molte le persone impiegate in panetterie e pasticcerie che sviluppano asma correlata al lavoro. E ogni anno, molte di loro sono costrette ad abbandonare la propria professione.

**Il rischio di ammalarsi aumenta considerevolmente con l’aumentare della concentrazione di polveredi farina e additivi per i prodotti da forno nell’aria ambiente.** Ciò significa che chi lavora in panetterie e pasticcerie può intervenire in modo determinante sulla formazione di polveri e quindi sull’incidenza delle malattie professionali:

- **con il proprio comportamento personale e**
- **con processi di lavoro appropriati**

**Esistono inoltre numerose misure tecniche per ridurre in modo durevole il livello di polvere nelle panetterie e nelle pasticcerie.**

Foglio di lavoro – Modulo 7

**Polvere di farina**

Lavoro delicato

I seguenti lavori possono generare polvere di farina

- Trasporto, riempimento e decantazione
- Pesatura
- Operazioni di spolvero al banco da lavoro per la lavorazione dell'impasto e durante lo stoccaggio
- Operazioni di impasto / Macchine impastatrici
- Pulizia impropria



Immagine: Sava/2702

3

Sensibilizzazione (~ 3')

**Diapositiva 3**

La polvere di farina presente nell'aria può essere misurate utilizzando un misuratore della concentrazione di polveri. Si verificano **picchi di esposizione** durante i seguenti lavori:

- Trasporto, riempimento e pesatura di farine e additivi
- Operazioni di spolvero
  - al banco da lavoro
  - quando si suddividono gli impasti
  - quando si stendono gli impasti
  - dei nastri trasportatori
- Operazioni di impasto

Anche una pulizia impropria di superfici di lavoro, macchine, impianti e pavimenti può causare un significativo aumento del livello di polvere.



Filmato (~ 5')

#### **Diapositiva 4**

Ora guardiamo insieme il **filmato di Napò «Polvere di farina – Polvere al lavoro»**:

Chiedete ai partecipanti: cosa vuole mostrarci Napò con questa breve sequenza?

#### **Al termine del filmato, fornite le seguenti spiegazioni:**

Un'allergia insorge soprattutto a seguito di inalazione di polveri, e colpisce le vie respiratorie. All'inizio si possono avere lievi disturbi, come un raffreddore, ma il contatto costante con le farine può portare fino a soffrire di dispnea (asma da farina). Una volta sviluppata l'allergia, anche un'esposizione minima può provocare disturbi.

Consigli per i superiori:

- Evitare livelli di polvere elevati
- Istruire il personale su come evitare la formazione di polvere (tecniche di lavorazione a bassa formazione di polvere)
- Utilizzare farine per spolvero che producano poca polvere
- Impiegare macchinari e impianti a ciclo chiuso.
- Impastare lentamente

Consigli per il personale:

- Evitare livelli di polvere elevati
- Utilizzare tecniche di lavorazione a bassa formazione di polvere
- Se necessario, indossare una maschera di protezione delle vie respiratorie (FFP2)
- Non dimenticare di proteggere la pelle delle mani

Foglio di lavoro – Modulo 7

**Polvere di farina**

**Lavorazione a bassa formazione di polvere**

- Infarinare sempre con attenzione le superfici di lavoro e la superficie degli impasti
- Spargere la farina alla minima distanza possibile. Anche per pesare e aggiungere
- Un setaccio può essere utilizzato anche per la macinazione invece che a mano
- Utilizzare farine per spolvero a bassa formazione di polvere

Ridurre l'altezza di caduta! / non lanciare la farina!

Immagine: Suis Videomecum Lavorazione a bassa formazione di polvere

Fonte e licenza nel testo del materiale didattico - modulo 7



Elaborazione del tema (~ 10’)

**Diapositiva 5**

Quando si lavora con la farina si formano inevitabilmente polveri, ad esempio a seguito di manipolazione aperta o a seguito del rilascio di piccole particelle causato dell’attrito. Anche determinati altri ingredienti possono contenere sostanze in grado di scatenare allergie.

**Adottando tecniche di lavorazione a bassa formazione di polvere è possibile ridurre la polvere di farina nel laboratorio di panificazione.**

- Infarinare sempre con attenzione i piani di lavoro e le superfici degli impasti
- Distribuire la farina il più possibile vicino alla superficie da infarinare. Lo stesso vale anche per la pesatura e l’aggiunta alle preparazioni
- Invece di infarinare a mano è possibile usare anche un setaccio
- Utilizzare farine per spolvero che producano poca polvere
- Ridurre l’altezza di caduta / non lanciare la farina!

Foglio di lavoro – Modulo 7

**Polvere di farina**

**Preparare impasti limitando la formazione di polvere**



Posizionare il tubo di riempimento nella bilancia della farina fino a poco sopra il fondo della vasca.



Nella fase di riempimento posizionare il tubo a mano. Non riempire eccessivamente la vasca.



Chiudere il coperchio dell'impastatrice e impastare alla velocità più bassa.

Immagine Silea Viademecum/Preparare impasti limitando la formazione di polvere

Salute e sicurezza nel settore della panificazione - modulo 7

6

Elaborazione del tema

**Diapositiva 6**

**Produzione di impasti**

Evitare la formazione di polvere

- Posizionare il tubo di riempimento nella bilancia della farina fino a poco sopra il fondo della vasca.
- Durante il riempimento, riposizionare eventualmente il tubo a mano.  
Non riempire eccessivamente la vasca
- Chiudere la copertura e impastare alla velocità più bassa.
- Se l'impasto è troppo morbido, aggiungere la farina solo molto lentamente.

**Svuotare i sacchi limitando la formazione di polvere**

Se non è presente un silo/sistema di riempimento automatico, si consiglia di utilizzare la seguente tecnica



Capovolgere il sacco nel contenitore



Tagliare il fondo del sacco



Svuotare il sacco sollevandolo piano



Piegare o arrotolare con cautela il sacco vuoto da smaltire invece di accartocciarlo

Questa tecnica consente una minore esposizione alla polvere di farina sul posto di lavoro, riduce lo sforzo fisico perché non si produce pressione negativa e protegge anche la schiena

Immagine: Suis Videomexum/Svuotare i sacchi limitando la formazione di polvere

Salute e sicurezza nel settore delle panifici-confetteria - modulo 7

7

Elaborazione del tema

**Diapositiva 7**

Se non è presente un silo/sistema di riempimento automatico, si consiglia di utilizzare la seguente tecnica:

- ridurre l’altezza di caduta posizionando il sacco nella vasca con l’apertura rivolta verso il basso
- tagliare il fondo del sacco in modo che il contenuto possa scivolare fuori senza produrre molta polvere
- svuotare il sacco sollevandolo delicatamente: in questo modo il contenuto fuoriesce facilmente e completamente



**Questa tecnica consente una minore esposizione alla polvere di farina sul posto di lavoro, riduce lo sforzo fisico perché non si produce pressione negativa e protegge anche la schiena.**



Smaltimento dei sacchi

- Piegare o arrotolare con cautela il sacco vuoto da smaltire invece di accartocciarlo

Foglio di lavoro – Modulo 7

**Polvere di farina**

**Consigli: Pulizia a bassa formazione di polvere**

- Evitare di sollevare la polvere depositatasi!
- Se possibile, non utilizzare aria compressa!
- Aspirare invece di passare un panno a secco.
- A tale scopo utilizzare aspiratori speciali in perfette condizioni di funzionamento (classe di polvere H per la polvere di farina)
- Attenzione ai silos di farina: pericolo EX



Pulizia della macchina



Pulizia del forno



Pulizia dei pavimenti

Quando si eseguono lavori con formazione di polvere, indossare le mascherine FFP2

Immagine SafeVedemecum Pulizia a bassa formazione di polvere

Basato e adattato sul testo della procedura confidenziale - modulo 7

**8**

Elaborazione del tema (~ 5’)

**Diapositiva 8**

**Pulizia**

Anche durante le operazioni di pulizia di superfici di lavoro, macchinari, impianti e pavimenti è possibile ridurre il livello di polvere:

- Evitare di sollevare la polvere depositatasi!
- Se possibile, non utilizzare aria compressa!
- Aspirare invece di passare un panno a secco.
- **A tale scopo utilizzare aspiratori speciali in perfette condizioni di funzionamento (classe di polvere H per la polvere di farina).**



Deposito della farina / Cella silo  
Soffocamento; esplosione di polvere; rischi legati al pericolo di esplosione



**E come far tornare pulito il banco da lavoro senza sollevare troppa farina?**

Al termine del lavoro, usare una spazzola per farina per radunare delicatamente tutta la farina in un mucchietto: questo va poi fatto cadere dalla minor distanza possibile in un contenitore posizionato in prossimità del bordo del banco.

**E ora?**

Cosa potete modificare e migliorare nel vostro modo di lavorare?  
Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?

- Operazioni di trasporto
- Operazioni di riempimento e pesatura
- Operazioni di impasto e spolvero
- Operazioni di pulizia e smaltimento

Slide 4 scaricata dal sito del percorso confederale - modulo 7

9



Miglioramenti (~ 5’)

**Diapositiva 9**

Cosa potete modificare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?

- Operazioni di trasporto
- Operazioni di riempimento e pesatura
- Operazioni di impasto e spolvero
- Operazioni di pulizia e smaltimento



**In azienda:**

Prendete nota di eventuali domande rimaste in sospeso (per potervi rispondere o riprenderle in un momento successivo).

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>





# Foglio di lavoro – Modulo 8

## Manipolazione dei detergenti

Foglio di lavoro – Modulo 8

**Manipolazione dei detergenti**



Presentazione del tema (~ 1')

**Diapositiva 1**

Saluto ai partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo:  
60 minuti senza filmato,  
circa 70 minuti con il filmato.

Foglio di lavoro – Modulo 8

Manipolazione dei detergenti

Sostanze pericolose e rischi associati

In ogni azienda sono presenti sostanze pericolose

- Detergenti acidi – p. es. a base di acido nitrico, acido fosforico, acido metansolfonico, acido solfammidico
- Detergenti alcalini – p. es. a base di soda caustica, carbonato di sodio (soda)
- Disinfettanti – p. es. a base di cloro attivo, perossido di idrogeno, acidoperacetico

Infiammabile

Comburente

Corrosivo H 314: Provoca gravi ustioni cutanee e gravi lesioni oculari

Nocivo H373: Può provocare danni agli organi in caso di esposizione ripetuta

Irritante H330: Letale se inalato

2

Elaborazione del tema (~ 4’)

Diapositiva 2

Nel settore della panificazione e della pasticceria viene utilizzata un’ampia gamma di sostanze chimiche. Tra queste vi sono

- agenti di pulizia
- disinfettanti
- ecc.

Queste sostanze rappresentano un pericolo.

I pericoli principali sono:

Rischio d’incendio:

- Infiammabile: la sostanza prende fuoco molto facilmente
- Comburente: la sostanza agisce come ossidante e accelera notevolmente la combustione

Rischio per la salute

- Corrosivo: la sostanza lesiona la cute e le mucose (occhi, ...)
- Nocivo: la sostanza danneggia gli organi (p. es. rischio di tumori)
- Irritante: la sostanza danneggia le vie respiratorie se inalata

Rischio ambientale (non trattato ulteriormente)

Pertanto è importante stoccare adeguatamente le sostanze pericolose e manipolarle in modo sicuro.



Potete porre ai partecipanti le seguenti domande:

- Vi capita di conservare sostanze in una bottiglia di PET o in un recipiente di vetro?
- Vi capita di travasare sostanze?

## Foglio di lavoro – Modulo 8

### Manipolazione dei detergenti

Sensibilizzazione / Filmato (~ 12’)

#### Diapositiva 3

Ora guarderemo almeno l’inizio del filmato «Napo in: Attenzione ai prodotti chimici!»  
Qui sono presentate varie minacce (attenzione: la durata del filmato allunga il tempo della formazione).

Dopo il filmato fornite le seguenti spiegazioni:

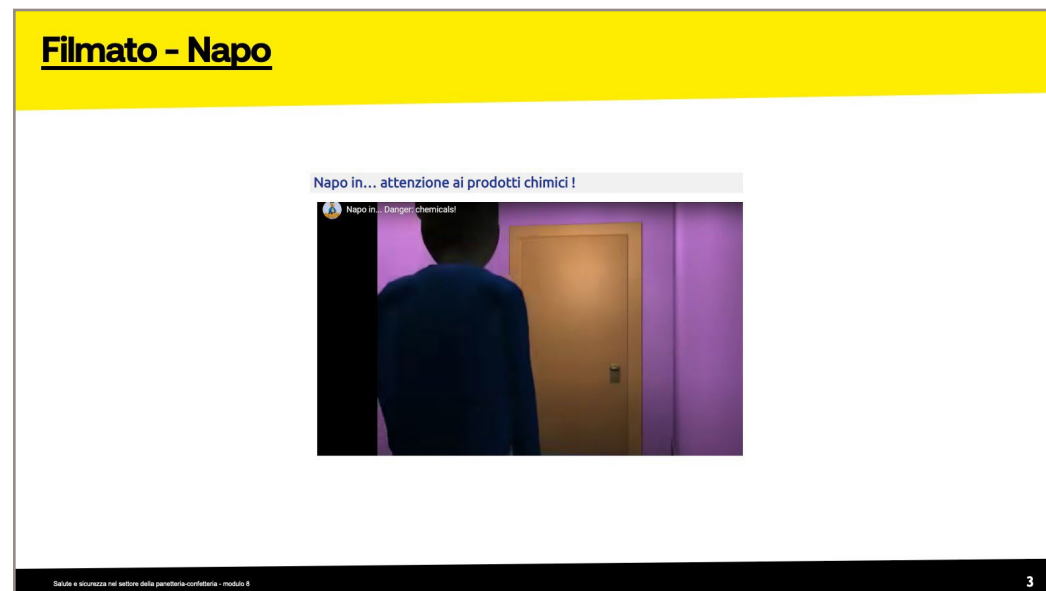
**Un errato stoccaggio di sostanze chimiche può causare incendi, esplosioni o intossicazioni.** Spesso, inoltre, la manipolazione di queste sostanze rappresenta anche un rischio per la salute.

Nel filmato vengono mostrate molte possibilità per un corretto stoccaggio delle sostanze chimiche. In particolare si deve prestare attenzione ai seguenti accorgimenti:

- Ridurre le scorte di sostanze pericolose **acquistando solo le quantità effettivamente necessarie.**
- Conservare le sostanze solo **nei contenitori originali.**
- **Non travasare mai liquidi pericolosi in contenitori per alimenti** (rischio di scambio!).
- **I contenitori devono essere contrassegnati correttamente:**
  - nome della sostanza,
  - simboli di pericolo,
  - rischi (frasi H) e consigli di prudenza (frasi P),
  - avvertenze («Attenzione» o «Pericolo»).



**Il sito web <https://www.cheminfo.ch/it/benvenuto> contiene informazioni utili su questo argomento.**



**Riguarda anche noi?**

Quali sostanze pericolose ci sono da noi?

Chi lavora con le sostanze pericolose?

Modulo 8 - Sicurezza nel settore della pulizia industriale - modulo 8

4



Elaborazione del tema (~ 3’)

**Diapositiva 4**

Dopo aver appreso i rischi, ora è importante riflettere per capire in quale misura siamo coinvolti.


Potete porre ai partecipanti le seguenti domande:

- **Che cosa significa per noi?**
- **Quali sostanze pericolose ci sono da noi?**
- **Chi lavora con le sostanze pericolose?**

Foglio di lavoro – Modulo 8

Manipolazione dei detergenti

**Cosa si deve fare?**



Leggere la scheda di sicurezza / istruzione per l'uso – Identificare le situazioni di lavoro dannose

Misure

- Stoccare i prodotti in modo sicuro
- Dosare e utilizzare i prodotti secondo le indicazioni dei produttori
- Stabilire i DPI necessari, consegnarli
- Indossare i DPI necessari
- Definire la procedura da seguire in caso d'emergenza
- Istruire i collaboratori

Vivere la sicurezza in prima persona

- Essere d'esempio
- Rispettare le regole

Elaborazione del tema / Applicazione pratica (~ 5’)

Diapositiva 5

Come abbiamo visto, anche noi siamo interessati da questi rischi. **Cosa si deve fare per ridurre il rischio di incidenti?**

- **Leggere la scheda di sicurezza / Istruzioni per l’uso** - identificare le situazioni di lavoro dannose
- **Misure**
  - Stoccare i prodotti in modo sicuro
  - Utilizzare e dosare detergenti e disinfettanti secondo le indicazioni del produttore (per diluire detergenti e disinfettanti concentrati utilizzare dosatori idonei → Meglio: utilizzare detergenti e disinfettanti pronti all’uso)
  - Stabilire i dispositivi di protezione individuale (DPI) necessari e consegnarli
  - Definire la procedura da seguire in caso d'emergenza
  - Istruire i collaboratori
- **Vivere la sicurezza in prima persona**
  - Essere d'esempio
  - Rispettare le regole
- **Utilizzare i dispositivi di protezione individuale: occhiali protettivi, guanti protettivi**



Potete porre ai partecipanti le seguenti domande:

Sulla Slide si vede una istruzione per l’uso? Quali rischi sono riconoscibili?



In azienda:

Potete trattare l’argomento anche direttamente nella lavanderia e discutere sul posto, insieme ai partecipanti, dei provvedimenti da adottare. Prendete 1–2 schede di sicurezza o 1-2 istruzioni per l’uso della vostra azienda e guardatele insieme.:



Al di fuori dell’azienda (p. es. scuola professionale, corsi interaziendali):

Preparate le schede di sicurezza / istruzioni per l’uso, altri materiali o fotografie che vorreste mostrare.

Foglio di lavoro – Modulo 8

Manipolazione dei detergenti

Cosa si deve fare?

Il principio dello STOP

**S** Sostituzione  
→ Sostituire i mezzi/le procedure di lavoro dannosi con altri meno nocivi

**T** Tecnologia (ausili)  
→ Impianti di dosaggio, sistemi chiusi, ventilazione efficace

**O** Organizzazione  
→ Istruzioni di lavoro, formazione dei collaboratori, evitare la fretta

**P** Persone  
→ Occhiali e guanti protettivi, protezione per la pelle

Elaborazione del tema / Applicazione pratica (~ 5’)

Diapositiva 6

Per la riduzione dei rischi si deve applicare il principio dello STOP. L’acronimo STOP sta per:

**S = Sostituzione:** Ove possibile le sostanze pericolose devono essere sostituite con altre meno pericolose. Ad esempio si possono esaminare le possibilità con i fornitori.

**T = Tecnologia:** Esaminare le possibilità di riduzione del rischio per mezzo di interventi di natura tecnica. Alcuni esempi sono sistemi chiusi, impianti di dosaggio automatici o una ventilazione efficace degli ambienti.

**O = Organizzazione:** Esaminare le possibilità di riduzione del rischio per mezzo di interventi di natura organizzativa. Alcuni esempi: istruzioni che indicano come deve essere eseguito il lavoro, formazione dei collaboratori, evitare la fretta quando si devono manipolare sostanze pericolose.

**P = Protezione individuale (DPI):** Se vi sono rischi residui che non è stato possibile ridurre, alla fine resta ancora la possibilità di proteggere collaboratrici e collaboratori con appositi guanti, occhiali, ecc. A tale riguardo è importante che tutti si attengano alle misure stabilite! Per aumentare il livello di accettazione, è bene coinvolgere collaboratrici e collaboratori nella scelta dei DPI.



Potete porre ai partecipanti le seguenti domande:

Prendiamo ad esempio i detergenti acidi: come si configura da noi il principio dello STOP?



In azienda:

Potete trattare l’argomento anche direttamente in un luogo di lavoro o nel magazzino e discutere sul posto, insieme alle persone partecipanti, dei provvedimenti da adottare.



Al di fuori dell’azienda (p. es. scuola professionale, corsi interaziendali):

Preparate i materiali o le fotografie che vorreste mostrare.

Foglio di lavoro – Modulo 8

**Manipolazione dei detergenti**

**Conservare correttamente le sostanze pericolose**



- Solo nei contenitori originali  
(Non travasare nel locale di stoccaggio, ma solo con le opportune misure di protezione in contenitori correttamente etichettati e contrassegnati con i simboli GHS).
- Solo in un locale idoneo e chiuso a chiave (regolamentazione dell'accesso)
- Solo le quantità necessarie  
(quantità minori evitano la decantazione, superano le quantità massime di stoccaggio e possono non necessitare di essere conservate in armadi di stoccaggio specifici)
- Conservare acidi / alcali / sostanze clorurate separatamente e al di sopra di vasche di raccolta.
- Tenere una distinta delle scorte
- Fornire DPI in conformità alla scheda di sicurezza.
- Nelle vicinanze del magazzino: Prevedere lavaggi oculari per le emergenze.

Elaborazione del tema / Applicazione pratica (~ 5’)

**Diapositiva 7**



**Come si può assicurare il corretto stoccaggio delle sostanze?**

- Conservare le sostanze pericolose solo nei loro contenitori originali
- Conservare sempre le sostanze pericolose in un locale idoneo e chiuso a chiave, con regolamentazione dell’accesso
- Conservare in loco solo le quantità necessarie
- Conservare acidi / alcali / sostanze clorurate / ... separatamente e al di sopra di vasche di raccolta
- Tenere una distinta delle scorte
- A partire da 1000 kg: sezioni antincendio separate
- Sostanze comburenti: a partire da 100 kg, sezioni antincendio separate
- Sostanze infiammabili (compresa la polvere di farina): Osservare le zone EX
- Conservare lontano da alimenti
- Tenere a disposizione DPI per le situazioni d’emergenza (inclusa doccetta oculare)



**Potete porre ai partecipanti le seguenti domande:**

Dove è necessario agire? Cosa possiamo migliorare?



**In azienda:**

Potete trattare l’argomento anche direttamente nel magazzino e discutere sul posto, insieme ai partecipanti, dei provvedimenti da adottare.

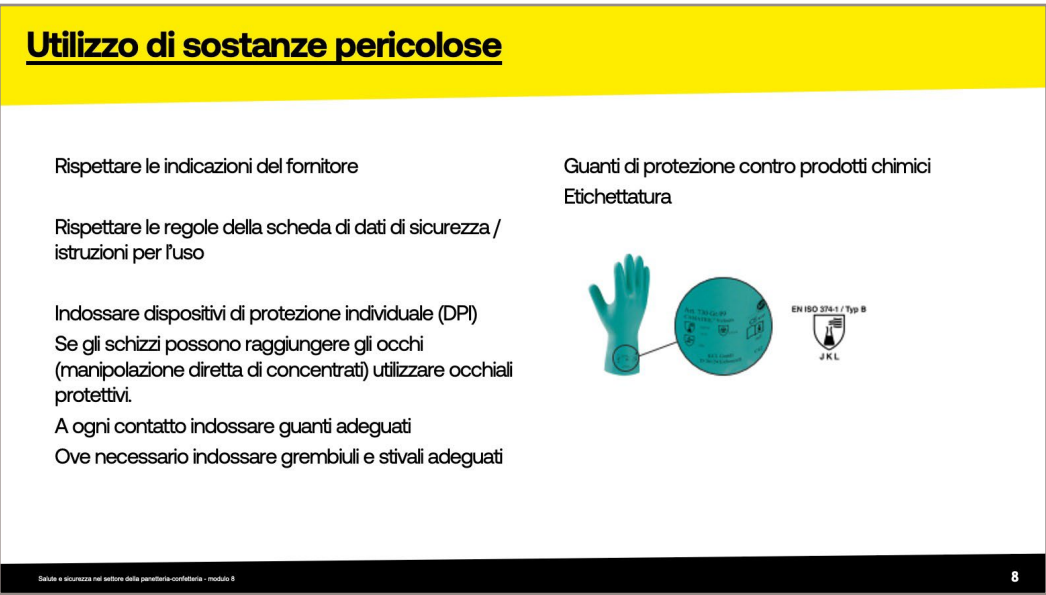


**Al di fuori dell’azienda (p. es. scuola professionale, corsi interaziendali):**

Preparate i materiali o le fotografie che vorreste mostrare.

Foglio di lavoro – Modulo 8

**Manipolazione dei detergenti**



Elaborazione del tema / Applicazione pratica (~ 5’)

**Diapositiva 8**

**A quali aspetti occorre prestare attenzione durante la manipolazione delle sostanze pericolose?**

- Rispettare le indicazioni dei fornitori
- Rispettare le regole della scheda di sicurezza
- Indossare dispositivi di protezione individuale (DPI)
  - Se gli schizzi possono raggiungere gli occhi (manipolazione diretta di concentrati) si devono utilizzare occhiali protettivi.
  - A ogni contatto con sostanze pericolose si devono indossare guanti adatti
  - Se necessario, indossare stivali idonei e un grembiule idoneo.



**Potete porre ai partecipanti le seguenti domande:**

Dove è necessario agire? Cosa possiamo migliorare?




Preparate una scheda di sicurezza e discutete le regole di comportamento qui descritte.

Foglio di lavoro – Modulo 8

**Manipolazione dei detergenti**

**Lavorare con i guanti**



Utilizzare il guanto adatto e della taglia giusta

Lavare sempre bene i guanti riutilizzabili prima di toglierli, quindi asciugarli bene e sostituirli tempestivamente

Lavarsi le mani dopo avere tolto i guanti

Modulo 8 - Protezione della pelle dalla sostanza chimica - Pagina 9

Elaborazione del tema / Applicazione pratica (~ 15’)

**Diapositiva 9**

I guanti sono importanti per la protezione della salute. Ai fini di una protezione efficace sono importanti i seguenti aspetti:

- **Utilizzare il guanto adatto e della taglia giusta.**
  - Suggerimento: spesso il tipo di guanto adatto è citato nella scheda di sicurezza. In caso contrario fatevi consigliare da un fornitore.
- Lavare bene i guanti riutilizzabili prima di toglierli e sostituirli per tempo.
  - Suggerimento: I guanti invecchiano purtroppo rapidamente. A seconda della resistenza del materiale al prodotto chimico, un guanto può essere utilizzato solo fino a ca. 8 ore.
- Sfilare i guanti evitando contaminazioni.
- Lavarsi le mani dopo avere tolto i guanti.
- Far asciugare guanti umidi di sudore prima di usarli
- Al termine del lavoro, applicare una crema per le mani dall’effetto rigenerante (vedere anche il modulo Protezione della pelle)

**Sfilarsi correttamente i guanti**



Afferrare il primo guanto dall'esterno

Sfilare rovesciandolo

Afferrare il secondo guanto dall'interno

Sfilare rovesciandolo

Modulo 8 - Correzione del modulo della pratica di disinfezione - modulo 8

10



Elaborazione del tema / Applicazione pratica

**Diapositiva 10**

Ecco come sfilare i guanti nel modo corretto:


1. Afferrare il primo guanto dall'esterno
2. Sfilare rovesciandolo
3. Afferrare il secondo guanto dall'interno
4. Sfilare rovesciandolo

Preparare dei guanti e chiedere alle persone di esercitarsi a sfilarli in gruppetti di due.

Foglio di lavoro – Modulo 8

**Manipolazione dei detergenti**

**Contaminazione - Agire correttamente in caso d'emergenza**



In caso di contatto con la pelle

- Decontaminazione
- In caso di sostanze assorbibili dalla pelle, detergere la pelle il più rapidamente possibile
- In caso di corrosioni o ustioni chimiche, sciacquare con abbondante acqua per almeno 10-15 minuti

In caso di contatto con gli occhi

- Se possibile, togliersi le lenti a contatto
- Sciacquare gli occhi con abbondante liquido (10-15 minuti)
- Consultare un oculista

In caso di ingestione

- Non provocare il vomito
- Sciacquare la bocca
- Contattare il centro antiveleni (telefono 145) e i servizi di soccorso

11

Elaborazione del tema / Applicazione pratica (~ 10’)

**Diapositiva 11**

La contaminazione si riferisce in generale all’imbrattamento di superfici, oggetti ecc. con sostanze (nocive). Agite correttamente in caso di emergenza:

**In caso di contatto con la pelle**

- Decontaminazione (rimozione di impurità pericolose da persone, oggetti o superfici non protette)
- In caso di contatto con sostanze assorbibili dalla pelle, detergere la pelle il più rapidamente possibile.
- In caso di corrosioni o ustioni chimiche, sciacquare con acqua per almeno 10 minuti.

**In caso di contatto con gli occhi:**

- Se possibile, togliersi le lenti a contatto.
- Sciacquare gli occhi con abbondante liquido (10-15 minuti)
- Cercare e consultare un oculista.

**In caso di ingestione:**

- Non provocare il vomito
- Sciacquare immediatamente la bocca.
- Contattare il centro antiveleni (telefono 145) e i servizi di soccorso.

**E ora?**

Cosa potete migliorare nel vostro modo di lavorare?

Cosa possiamo cambiare e migliorare in azienda?

- .....
- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....
- .....

Miglioramenti (~ 2’)

**Diapositiva 12**

E ora?

**Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?**

**Cosa possiamo cambiare e migliorare in azienda?**

**In azienda:**

Prendete nota delle domande aperte (in modo da potervi rispondere in seguito o riprenderle).

**Al di fuori dell’azienda (ad es. scuola professionale):**

Per i formatori al di fuori dell’azienda: Siate pronti a rispondere a domande come «Cosa devo fare se nella mia azienda non vengono rispettate le prescrizioni di conservazione richieste?».

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>





# Foglio di lavoro – Modulo 9

## Protezione della pelle

Foglio di lavoro – Modulo 9

**Protezione della pelle**



Presentazione del tema (~ 1’)

**Diapositiva 1**

Saluto ai partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo: 45-55 minuti

Foglio di lavoro – Modulo 9

**Protezione della pelle**

**Malattie della pelle e relative cause**

- Più di 500 malattie professionali della pelle riconosciute ogni anno (= 1 malattia professionale su 4)

- Dato molto incompleto: non tutte vengono dichiarate

- Costi assicurativi superiori a 10'000 CHF per ciascun caso



Contatti diretti con prodotti chimici aggressivi come p. es. acidi e soluzioni alcaline forti



Contatti frequenti e non protetti con prodotti chimici percepiti come meno pericolosi, p. es. prodotti disinfettanti



Contatti molto frequenti con agenti che sollecitano la pelle, p. es. prodotti per la pulizia o lavori in condizioni di umidità

Basta a lavorare nel settore della protezione cutanea - modulo 1

2

Elaborazione del tema (~ 5‘)

**Diapositiva 2**

Nel mondo del lavoro, il rischio di subire una dermatosi professionale è ancora troppo sottovalutato. La manipolazione di prodotti detergenti e disinfettanti e altri liquidi o prodotti pastosi è spesso considerata un’operazione innocua. Molti collaboratori di aziende dei settori più svariati sono spesso quotidianamente a contatto con queste sostanze che, se anche non aggrediscono la pelle in modo acuto, possono danneggiarla nel corso degli anni.

Le malattie della pelle rappresentano circa un quarto di tutte le malattie professionali registrate in Svizzera. Spesso comportano molti giorni d’assenza dal lavoro, forti dolori e limitazioni per le persone interessate. **Dato che molto spesso si sviluppano nel corso degli anni, di norma sono anche difficili da trattare. Le allergie contratte a causa del lavoro costringono spesso a un cambio di professione.** In questo senso hanno conseguenze personali anche rilevanti.

**Le patologie cutanee sono più frequenti di quanto si pensi**

- Ogni anno le assicurazioni contro gli infortuni registrano in Svizzera circa 500 casi di malattie professionali della pelle.
- È solo la punta dell’iceberg: per ignoranza, infatti, molte persone non denunciano all’assicuratore i disturbi cutanei di origine professionale.
- L’evoluzione da un disturbo della pelle lieve e facilmente trattabile a una vera e propria malattia professionale con limitazioni notevoli è progressiva. Alcuni studi permettono di ipotizzare che in realtà i disturbi professionali della pelle ammontino ogni anno a svariate migliaia.
- Le malattie della pelle sono spesso lunghe e costose. Gli assicuratori calcolano in media cifre molto superiori ai 10.000 franchi per ogni caso.

Foglio di lavoro – Modulo 9

**Protezione della pelle**

**Malattie della pelle e relative cause**

- Più di 500 malattie professionali della pelle riconosciute ogni anno (= 1 malattia professionale su 4)

- Dato molto incompleto: non tutte vengono dichiarate

- Costi assicurativi superiori a 10'000 CHF per ciascun caso



Contatti diretti con prodotti chimici aggressivi come p. es. acidi e soluzioni alcaline forti



Contatti frequenti e non protetti con prodotti chimici percepiti come meno pericolosi, p. es. prodotti disinfettanti



Contatti molto frequenti con agenti che sollecitano la pelle, p. es. prodotti per la pulizia o lavori in condizioni di umidità

Fonte e immagini nel settore della prevenzione confidenziale - modulo 1

2

Elaborazione del tema

**Diapositiva 2**

**Come si producono le lesioni cutanee**

Le lesioni cutanee di origine professionale sono **prodotte da fattori chimici e fisici. La causa sono quasi sempre sostanze chimiche. Ma anche molte sostanze vegetali, prodotti di origine animale e materiali infettati da agenti patogeni possono provocare malattie cutanee professionali.** Inoltre sono importanti il numero e la tipologia dei contatti:

- L’umidità persistente (ad es. quando si indossano a lungo guanti impermeabili all’aria) rappresenta un problema per la pelle.
- Contatto diretto una tantum o reiterato con prodotti chimici aggressivi come ad esempio acidi e soluzioni alcaline forti.
- Contatto frequente, e senza protezioni, con prodotti chimici percepiti come meno pericolosi, p. es. prodotti disinfettanti.
- Contatto molto frequente con agenti che sollecitano la pelle, come ad es. sapone o prodotti detergenti.

Foglio di lavoro – Modulo 9

**Protezione della pelle**

**Irritazione cumulativa**

... Panettieri/e e pasticciere/i



- Effetto essiccante delle farine
- Lavaggio frequente delle mani
- Contatto con materie che scottano (grassi oli caldi)
- Ambiente molto caldo (forni)
- Pulizia delle superfici e disinfettanti
- Contatto con sostanze chimiche



Immagine: Sava 13001

Fonte e licenza: nel settore della panificazione - modulo 1

3

Elaborazione del tema (~ 4’)

**Diapositiva 3**

In ogni professione le mani sono esposte a diverse sostanze irritanti. Gli effetti si sommano e possono portare ai seguenti sintomi:

- mani rosse e secche con screpolature

**Le irritazioni cutanee cumulative sono presenti anche nel settore della panificazione-pasticceria:**

La farina è la principale responsabile dei danni a causa delle sue proprietà essiccanti. Anche il lavaggio frequente delle mani, la pulizia delle superfici e la manipolazione di oggetti caldi rendono la pelle sensibile.

## Protezione della pelle

Filmato (~ 5')

### Diapositiva 4

Ora guardiamo uno spezzone del filmato «Napo in: Proteggi la tua pelle!»<sup>1</sup>, ossia la scena «Funzioni della pelle». Il filmato mostra

- i rischi risultanti dal contatto della pelle con sostanze nocive per la salute
- il ruolo della pelle e le funzioni vitali che possono essere compromesse dal suo danneggiamento

#### Dopo il filmato fornite le seguenti spiegazioni :

La pelle svolge molteplici funzioni. Sente, respira e regola la temperatura corporea. Inoltre ci protegge dagli agenti patogeni. Ma per poter svolgere le sue funzioni la pelle deve essere sana. **La pelle danneggiata è vulnerabile a malattie e allergie.** La pelle è anche in grado di rigenerarsi, ma non può dimenticare tutto.

Se lo strato protettivo naturale del derma è danneggiato, gli elementi chimici delle sostanze più svariate penetrano nella pelle e provocano infiammazioni.

**Attenzione:** Una pelle secca, arrossata, sensibile e infiammata è un campanello d'allarme. Questo stato può evolversi in un eczema incurabile che rende impossibile l'ulteriore esercizio della professione.



**E voi?**

Chi di voi ha già sofferto di disturbi cutanei correlati al lavoro?

Esiste e funziona nel settore della pittura a soffitti - modulo 9

5

Sensibilizzazione (~ 4’)

**Diapositiva 5**



**Chi di voi ha già sofferto di disturbi cutanei correlati al lavoro?**

Chiedete come si è arrivati a tale situazione (le circostanze dettagliate: dove, quando, perché, in quale situazione, durante quale attività ecc.).



**Pensate a uno scenario da poter raccontare se i partecipanti non soffrono o non hanno mai sofferto di disturbi cutanei correlati al lavoro.**

Foglio di lavoro – Modulo 9

**Protezione della pelle**

Tre consigli per mani sane



Evitare il contatto con le sostanze dannose. Ove questo non sia possibile, proteggere le mani con guanti adatti o creme dermoprotettive.



Prima di ogni pausa e prima del riposo serale, lavarsi le mani con un prodotto delicato. Non utilizzare solventi o prodotti abrasivi!



Prendersi regolarmente cura delle mani con una crema adatta.

Fonte e revisione del testo: dati personali confidenziali - modulo 9

6

Elaborazione del tema (~ 4’)

**Diapositiva 6**

Se durante il vostro lavoro utilizzate prodotti detergenti e disinfettanti o altre sostanze dannose, è importante proteggervi correttamente le mani. In questo modo si evitano infiammazioni e allergie. Se necessario, proteggete anche altre zone di pelle esposte. Seguite le indicazioni riportate sui prodotti e nelle istruzioni per l’uso. In caso di dubbi, rivolgetevi al vostro supervisore o responsabile della sicurezza.

**Tre consigli per mani sane**

**Proteggere:** Ove possibile, evitate sempre il contatto con le sostanze nocive. Se non è possibile, proteggetevi le mani con guanti adatti o creme dermoprotettive. Oggi esistono guanti comodi e adatti per ogni attività. I guanti idonei devono avere le seguenti caratteristiche:

- Protezione efficace dal rispettivo rischio. I pittogrammi (marcature) indicano i pericoli dai quali il guanto protegge.
- Esecuzione dell’attività con una presa sicura.
- Taglia giusta, non troppo grande e non troppo piccola.
- Facili da indossare e da sfilare.
- Conformi alle norme di sicurezza.

**Pulire:** Prima di ogni pausa e prima del riposo serale, lavarsi le mani con un prodotto delicato. Per la pulizia, non utilizzare mai solventi o prodotti abrasivi.

**Curare:** Prendersi regolarmente cura delle mani con una crema adatta. In questo modo la pelle può rigenerarsi.

Foglio di lavoro – Modulo 9

Protezione della pelle



Applicazione pratica (~ 10’)

Diapositiva 7

Ecco come lavare e disinfettare le mani nel modo corretto:

1. Inumidire le mani con acqua o disinfettante.
2. Strofinare palmo contro palmo
3. Strofinare il palmo destro sul dorso della mano sinistra e viceversa
4. Palmo contro palmo, strofinare gli spazi tra le dita
5. Strofinare il lato esterno delle dita sul palmo della mano opposta
6. Sfregare circolarmente il pollice destro nel palmo sinistro e viceversa
7. Sfregare circolarmente le punte delle dita della mano destra nel palmo sinistro e viceversa
8. Sfregamento circolare di entrambi i polsi

Lavatevi le mani per almeno 15 secondi. Disinfettatevi le mani per almeno 30 secondi.



**Puoi esercitarti a lavare e disinfettare le mani in loco davanti a un lavandino o a un distributore, a gruppetti di due.**



Filmato (~ 4’)

**Diapositiva 8**

Guardiamo ora il filmato «Zucchero». Ci verrà mostrata l’azione di una crema dermoprotettiva.

**Dopo il filmato, chiedete agli spettatori cosa hanno visto:**

La crema dermoprotettiva non protegge solo lo zucchero dal liquido. Impedisce proprio la penetrazione del liquido, e così la dissoluzione dello zucchero.



Foglio di lavoro – Modulo 9

Protezione della pelle



Applicazione pratica (~ 5’)

Diapositiva 9

- Ecco come applicare correttamente la crema sulle mani:
- 1. Applicare sul dorso della mano una quantità di crema della grandezza di una nocciola.
  - 2. Distribuire uniformemente sul dorso della mano.
  - 3. Applicare con cura la crema negli spazi tra le dita.
  - 4. Non dimenticare la zona che circonda le unghie e le punte delle dita.
  - 5. Applicare il resto della crema su palmi e polsi.
  - 6. Grattare delicatamente le superfici dei palmi in modo che la crema raggiunga anche la zona di pelle sotto le unghie.



Fate esercitare i partecipanti nell’applicazione della crema.

**E in pratica?**

Come si possono prevenire problemi cutanei in azienda?

Esiste e funziona nel settore della pittura a solvente - modulo 9

10

Miglioramento (~ 4’)

**Diapositiva 10**



**Come si possono prevenire problemi cutanei in azienda??**



**In azienda:**

Potete trattare l’argomento anche direttamente sul posto di lavoro e discutere qui, insieme ai partecipanti, dei provvedimenti da adottare.



**Al di fuori dell’azienda (p. es. scuola professionale, corsi interaziendali):**

Preparate i materiali o le fotografie che vorreste mostrare.

E ora?

Cosa potete migliorare nel vostro modo di lavorare?

- .....

- .....

- .....

- .....

Cosa possiamo cambiare e migliorare in azienda?

- .....

- .....

- .....

- .....

11

Miglioramento (~ 2’)

Diapositiva 11



Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

Cosa possiamo cambiare e migliorare in azienda?



In azienda:

Prendete nota delle domande aperte (in modo da potervi rispondere in seguito o riprenderle).



Al di fuori dell’azienda (p. es. scuola professionale, corsi interaziendali):

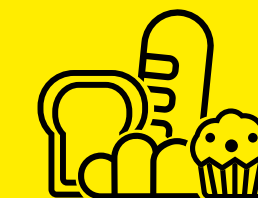
Per i formatori al di fuori dell’azienda: Siate pronti a rispondere a domande come «Cosa devo fare se il mio datore di lavoro non mette a disposizione guanti di sicurezza e protezioni per la pelle?», o «Cosa devo fare se nella nostra azienda non esiste un piano di protezione della pelle?».

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>





# Foglio di lavoro – Modulo 10

## Lavoro notturno

Foglio di lavoro – Modulo 10

**Lavoro notturno**



Presentazione del tema (~ 1')


**Diapositiva 1**

Saluto alle persone partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo: 45-55 minuti.

Foglio di lavoro – Modulo 10

**Lavoro notturno**

**Lavoro notturno - 90% subire delle conseguenze**



**Cronotipo: mattiniero (allodole) vs. notturno (gufi)**

Il lavoro notturno non viene percepito allo stesso modo da tutti i dipendenti. Il lavoro a turni è vissuto in modo diverso a seconda della disposizione personale, dell'età e della situazione sociale.

218.000 persone hanno fatto regolarmente i turni di notte in Svizzera lo scorso anno. Ma solo una piccola parte di loro ha imparato a fare i turni di notte ...

Immagine: CSPL 6207

Fonte e modifica del testo della presentazione: modifica 16

2

Sensibilizzazione (~ 2')

**Diapositiva 2**

Il lavoro notturno non viene percepito allo stesso modo da tutti/e i/le lavoratori/trici. Il lavoro a turni è vissuto in modo diverso a seconda della disposizione personale, dell'età e della situazione sociale. **Fondamentalmente sono rilevanti i seguenti aspetti:**

- **Cronotipo:** mattiniero (allodole) vs. notturno (gufi)
  - I gufi sono in generale più adatti al lavoro notturno, ma per le allodole
  - è più facile alzarsi alle 4 o alle 5 del mattino.
- **Età:** a partire dai 45 anni circa, il lavoro notturno diventa più faticoso
- **Situazione sociale:** vita di coppia / con bambini in età scolare

Foglio di lavoro – Modulo 10

**Lavoro notturno**

**Il lavoro notturno e i suoi rischi**

Lavoro notturno



Rischi

- disturbi del sonno, spossatezza
- perdita di appetito, disturbi gastrointestinali
- irrequietezza, nervosismo
- malattie cardiache/circolatorie
- incidenti dovuti al sovraffaticamento e loro possibili conseguenze
- alcuni tipi di tumori (p. es. tumori al seno e al colon)
- malattie psichiche (p. es. depressione)
- malattie metaboliche (p. es. diabete)

Ci proteggiamo

Fonte e modifica del testo: data protection officer - slide 11

3

Sensibilizzazione (~ 4’)

**Diapositiva 3**

Nel nostro settore il lavoro notturno è piuttosto comune. Nello specifico si intende il lavoro che viene svolto tra le ore 23:00 e le ore 06:00; fascia oraria che con il consenso di tutto il personale può essere posticipata di un’ora. **Nel settore della panetteria- confetteria artigianale il lavoro notturno non è soggetto ad autorizzazione. Devono tuttavia essere rispettati i requisiti di legge in materia.** Il lavoro notturno è un lavoro non in linea con il nostro «orologio interno» e per questo può essere gravoso per il personale.

Il lavoro notturno può comportare i seguenti rischi:

- disturbi del sonno, spossatezza
- perdita di appetito, disturbi gastrointestinali
- irrequietezza, nervosismo
- malattie cardiache/circolatorie
- incidenti dovuti al sovraffaticamento e loro possibili conseguenze
- alcuni tipi di tumori (p. es. tumori al seno e al colon: la correlazione è dibattuta, ma secondo la SECO vi sono indicazioni in tal senso)
- malattie psichiche (p. es. depressione)
- malattie metaboliche (p. es. diabete)


Ecco perché, per mantenerci in salute, è importante che ci proteggiamo.

Foglio di lavoro – Modulo 10

**Lavoro notturno**

Lavoro notturno - requisiti legali

Lavoro notturno



Secondo la legge sul lavoro, per i dipendenti di panetterie, pasticcerie e confetterie valgono le norme sull'orario di lavoro e di riposo (art. 27 OLL 2).

Devono essere osservate e rispettate le seguenti disposizioni:

- Orario massimo di lavoro
- Lavoro notturno
- Tutela della maternità
- Tutela del lavoro giovanile

Foglio di lavoro sul tema del lavoro notturno - modulo 10

4

Sensibilizzazione (~ 5')

**Diapositiva 4**

Per quanto riguarda gli orari di lavoro e i periodi di riposo, al personale di panetterie, pasticcerie e confetterie si applicano disposizioni speciali. Di seguito i punti più importanti:

**Durata massima della settimana lavorativa** (art. 9 cpv. 1 LL)

Dal lunedì alla domenica, 45 ore per i lavoratori delle aziende industriali

Dal lunedì alla domenica, 50 ore per tutti gli altri lavoratori

**Lavoro notturno: consentito (art. 4 OLL 2).**

Al massimo 9 ore di lavoro, comprese in uno spazio di 10 ore (art. 17a cpv. 1 LL), senza alternanza con lavoro diurno per un massimo di 6 notti su 7 notti consecutive, purché la settimana di cinque giorni sia garantita nella media nell'anno civile (art. 10 cpv. 5 OLL 2).

**Donne in gravidanza**

Al riguardo devono essere rispettate le disposizioni dell'Ordinanza sulla protezione della maternità RS 822.111.52.


Ordinanza del DEFR sui lavori pericolosi o gravosi durante la gravidanza e la maternità - Ordinanza sulla protezione della maternità (RS 822.111.52) (admin.ch)

Foglio di lavoro – Modulo 10

**Lavoro notturno**

Lavoro notturno - requisiti legali

Lavoro notturno



Secondo la legge sul lavoro, per i dipendenti di panetterie, pasticcerie e confetterie valgono le norme sull'orario di lavoro e di riposo (art. 27 OLL 2).

Devono essere osservate e rispettate le seguenti disposizioni:

- Orario massimo di lavoro
- Lavoro notturno
- Tutela della maternità
- Tutela del lavoro giovanile

Foglio di lavoro sul tema del lavoro notturno - modulo 10

4

Sensibilizzazione

**Diapositiva 4**

**Le persone in formazione**

**sono autorizzate a lavorare di notte come segue:**

- a partire dai 16 anni compiuti: al massimo 5 notti alla settimana a partire dalle 04:00 (di sabato e nei giorni prefestivi a partire dalle ore 03:00)
- a partire da 17 anni compiuti: al massimo 5 notti alla settimana a partire dalle 03:00 (di sabato e nei giorni prefestivi a partire dalle ore 02:00).

**sono autorizzate a lavorare di domenica come segue:**

- a partire dai 16 anni compiuti: al massimo una domenica al mese;
- a partire dai 17 anni compiuti: al massimo 2 domeniche al mese.

Protezione dei giovani lavoratori - Informazioni per i giovani fino a 18 anni

Cosa significa per me il lavoro notturno?

COOL

Tempo libero

?

Tempo per la famiglia

?

Più salario

UNCOOL

Stress

?

Mancanza di sonno

?

Limitazione della vita sociale

5



Elaborazione del tema (~ 10’)

Diapositiva 5

Confrontatevi nel gruppo: cosa significa per voi il lavoro notturno / lavoro a turni?

Cosa è positivo? Cosa è negativo?

Foglio di lavoro – Modulo 10

Lavoro notturno

Come proteggere la salute

Sonno

- Non svolgere attività fisica intensa prima di andare a letto
- Niente TV / schermi prima di andare a letto (la luce blu causa insonnia)
- Uno spuntino leggero prima di andare a letto, non addormentarsi con la fame
- Non bere alcolici
- Non assumere regolarmente sonniferi, poiché creano dipendenza
- Non utilizzare stimolanti come bevande energetiche o altro, o farlo solo con moderazione

Ambiente in cui si dorme

- Usare la camera da letto esclusivamente per dormire: non per guardare la TV, mangiare o lavorare
- Usare tende oscuranti o mettere una mascherina sugli occhi
- Spegnere il telefono e inserire la segreteria telefonica
- Chiedere ai familiari di evitare di fare rumore mentre si dorme
- Chiedere comprensione ai vicini
- Tappi per le orecchie, generatori di «rumore bianco» o musica di sottofondo per isolarsi dai rumori
- Ventilare il locale prima di andare a letto
- Assicurarsi che la temperatura dell'ambiente in cui si dorme sia il più possibile fresca

Foglio di lavoro per attività della giornata notturna - modulo 10

6

Applicazione pratica (~ 6’)

Diapositiva 6

Come già menzionato, il lavoro a turni comporta dei rischi. Proteggete la vostra salute, in modo da essere ancora in forma anche dopo i 65 anni.

Se lavorate a turni e di notte, rispetto a una persona che lavora esclusivamente di giorno, dovete prestare maggiore attenzione al mantenimento di uno stile di vita regolare.. Ecco alcuni suggerimenti:

Per un sonno ristoratore:

- Non svolgere attività fisica intensa prima di andare a letto
- Niente TV / schermi prima di andare a letto (la luce blu causa insonnia)
- Uno spuntino leggero prima di andare a letto, non addormentarsi con la fame
- Non bere alcolici
- Non assumere regolarmente sonniferi, poiché creano dipendenza
- Non utilizzare stimolanti come bevande energetiche o altro, o farlo solo con moderazione

Suggerimenti per l’ambiente in cui si dorme:

- Usare la camera da letto esclusivamente per dormire: non per guardare la TV, mangiare o lavorare
- Usare tende oscuranti o mettere una mascherina sugli occhi
- Spegnere il telefono e inserire la segreteria telefonica
- Chiedere ai familiari di evitare di fare rumore mentre si dorme
- Chiedere comprensione ai vicini
- Tappi per le orecchie, generatori di «rumore bianco» o musica di sottofondo per isolarsi dai rumori
- Ventilare il locale prima di andare a letto
- Assicurarsi che la temperatura dell’ambiente in cui si dorme sia il più possibile fresca

Foglio di lavoro – Modulo 10

Lavoro notturno

Come proteggere la salute

Relazioni personali

- Consumare un pasto al giorno insieme alla famiglia
- Coordinare le necessità con i membri della famiglia
- Informare in anticipo sui possibili momenti da trascorrere insieme
- Mantenere i contatti con gli amici
- Prestare attenzione a se stessi e ai propri bisogni
- Coltivare interessi personali
- Pianificare attività da svolgere insieme al/alla partner, ai figli e agli amici: parco giochi, zoo, piscina, cinema, sport con colleghi/e di lavoro, ecc.
- Informarsi sulle opportunità di ulteriore formazione personale
- Pianificare i lavori domestici e il lavoro a turni/notturno. Le ore di sonno non dovrebbero essere troppo poche.

Foglio di lavoro per attività della prevenzione sanitaria - modulo 10

7

Applicazione pratica

Diapositiva 7

Suggerimenti per le relazioni personali:

- Consumare un pasto al giorno insieme alla famiglia
- Coordinare le necessità con i membri della famiglia
- Informare in anticipo sui possibili momenti da trascorrere insieme
- Mantenere i contatti con gli amici
- Prestare attenzione a se stessi e ai propri bisogni
- Coltivare interessi personali
- Pianificare attività da svolgere insieme al/alla partner, ai figli e agli amici: parco giochi, zoo, piscina, cinema, sport con colleghi/e di lavoro, ecc.
- Informarsi sulle opportunità di ulteriore formazione personale
- Pianificare i lavori domestici e il lavoro a turni/notturno. Le ore di sonno non dovrebbero essere troppo poche.

Foglio di lavoro – Modulo 10

Lavoro notturno

Come proteggere la salute

Fitness e lo stile di vita

- Pianificate e svolgete 30 minuti di attività fisica al giorno
- Mangiate regolarmente e in modo sano
- Smettete di fumare
- Riducete l'alcol
- Informate il vostro medico di famiglia del lavoro a turni e notturno

Tragitto casa-lavoro

- Tutelatevi dal rischio di colpi di sonno al volante:
  - impostare il riscaldamento del veicolo solo al livello minimo, eventualmente lasciare un po' aperto il finestrino
  - alzare il volume della musica e cantare
- in caso di grande stanchezza, non proseguire la guida e concedersi un sonnellino
- breve attività fisica prima del rientro a casa

- Evitare la luce solare intensa, se necessario indossare occhiali da sole
- Servirsi dei mezzi pubblici o ricorrere al car sharing
- Guidare con prudenza, senza fretta

Foglio di lavoro per attività della prevenzione cardiovascolare - Modulo 10

8

Applicazione pratica (~ 3’)

Diapositiva 8

Suggerimenti per il **fitness e lo stile di vita:**

- Pianificate e svolgete 30 minuti di attività fisica al giorno
- Mangiate regolarmente e in modo sano
- Smettete di fumare
- Riducete l’alcol
- Informate il vostro medico di famiglia del lavoro a turni e notturno

Suggerimenti per il **tragitto casa-lavoro:**

- Tutelatevi dal rischio di colpi di sonno al volante:
  - impostare il riscaldamento del veicolo solo al livello minimo, eventualmente lasciare un po’ aperto il finestrino
  - alzare il volume della musica e cantare
  - in caso di grande stanchezza, non proseguire la guida e concedersi un sonnellino
  - breve attività fisica prima del rientro a casa
- Evitare la luce solare intensa, se necessario indossare occhiali da sole
- Servirsi dei mezzi pubblici o ricorrere al car sharing
- Guidare con prudenza, senza fretta

Foglio di lavoro – Modulo 10

**Lavoro notturno**


**Come proteggere la salute**

Visite mediche

- Fatevi visitare e consigliare regolarmente da un medico.

Il medico che svolge la visita offre poi alla persona interessata una consulenza sugli eventuali rischi per la salute e le possibili soluzioni (art. 43 e seguenti OLL1).

- La visita medica è prevista ogni 2 anni fino all'età di 45 anni, a partire dai 45 anni di età, si ha diritto a una visita medica e una consulenza anche negli anni intermedi.
- Visite facoltative: fino a 25 notti di lavoro per anno solare



Visite obbligatorie:

- in caso di rischi particolari, ad esempio in posti di lavoro isolati, lavoro notturno periodico (almeno 25 notti per anno solare), ambienti stressanti e pericolosi, ecc. (Art. 44, ArGV1).
- per giovani (fino all'età di 18 anni e con più di 10 notti per anno civile) impiegati regolarmente o periodicamente durante la notte (cfr. art. 12 cpv. 3 OLL 5).

Foglio di lavoro sul tema della protezione sanitaria - modulo 10

9

Sensibilizzazione (~ 8’)

**Diapositiva 9**

**Suggerimenti per la tutela della salute e le visite mediche:**

- Fatevi visitare e consigliare regolarmente da un medico
- La legge sul lavoro prevede visite mediche e consulenze per le **persone che svolgono più di 25 notti di lavoro notturno per anno solare**. Il medico che svolge la visita offre poi alla persona interessata una consulenza sugli eventuali rischi per la salute e le possibili soluzioni.
  - La visita medica è prevista ogni 2 anni fino all’età di 45 anni,
  - A partire dai 45 anni di età, si ha diritto a una visita medica e una consulenza anche negli anni intermedi.

**Visite facoltative:** fino a 25 notti di lavoro per anno solare.

**Visite obbligatorie** (v. art. 45 OLL 1):

- per lavoratrici e lavoratori che svolgono lavoro notturno regolare o periodico (almeno 25 notti per anno solare),
- per chi lavora in ambienti soggetti a sollecitazioni e pericolosi (p. es. con rumori che nuocciono all’udito, in posti di lavoro isolati, con durata prolungata del lavoro notturno o con lavoro notturno senza alternanza con il lavoro diurno, ecc.).
- per giovani (fino all’età di 18 anni e con più di 10 notti per anno civile) impiegati regolarmente o periodicamente durante la notte (cfr. art. 12 cpv. 3 OLL 5).

Ulteriori informazioni: Visita medica e consulenza ai sensi dell’art. 43 segg. OLL 1  
<https://www.seco.admin.ch/seco/it/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Arbeitsgesetz-und-Verordnungen/Wegleitungen/Wegleitung-zur-ArGV-1.html>

Foglio di lavoro – Modulo 10

Lavoro notturno

E ora?

Quali sono i potenziali margini di riduzione del lavoro a turni nella nostra azienda?

- .....

- .....

Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?

- .....

- .....

- .....

Cosa posso modificare e migliorare personalmente per tutelare la mia salute?

- .....

- .....

- .....

- .....

10

Miglioramenti (~ 5’)

Diapositiva 9

Quali sono i potenziali margini di riduzione del lavoro a turni nella nostra azienda?

Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?

Cosa posso modificare e migliorare personalmente per tutelare la mia salute?

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>





# Foglio di lavoro – Modulo 11

## Organizzazione in caso di emergenza

Foglio di lavoro – Modulo 11

**Organizzazione in caso di emergenza**



Presentazione del tema (~ 1')

**Diapositiva 1**

Saluto alle persone partecipanti.  
Presentazione del tema.  
Durata indicativa del modulo: 35-45 minuti.

Foglio di lavoro – Modulo 11

**Organizzazione in caso di emergenza**

**Vie di fuga / Uscite di emergenza**





Via di fuga a destra

Via di fuga a sinistra

Mantenere sempre libere le vie di fuga!

Non ostruire le uscite di emergenza  
né all'interno né all'esterno!

Esito a domanda del corso della pandemia-coronavirus - modulo 11

2

Elaborazione del tema (~ 8’)

**Diapositiva 2**

Per quanto riguarda l’organizzazione in caso di emergenza si devono considerare gli aspetti più disparati:

ad esempio, poiché in caso di incendio o sviluppo di fumo bisogna allontanarsi molto rapidamente dai posti di lavoro, oppure poiché i soccorritori devono poter raggiungere una persona infortunata all’interno dell’edificio, **le vie di fuga e le uscite di emergenza devono sempre essere mantenute libere.** Vale a dire che:

- **vie di fuga e uscite di emergenza non devono essere ostruite da materiali, neanche «solo» temporaneamente;**
- **l’accesso alle uscite di emergenza deve essere sempre libero, anche dall’esterno,** in modo che i servizi di pronto intervento e di soccorso (ambulanza, vigili del fuoco) possano giungere all’interno degli edifici senza impedimenti.

Il piano delle vie di fuga in azienda è stato appositamente concepito ed è stato valutato e approvato dalle autorità cantonali. Le relative segnalazioni vanno pertanto mantenute sempre ben visibili (non coprirle con merci).

Evacuazione / Punto di raccolta







Evacuazione

1. Avisare le persone in pericolo e allontanarle dalla zona di pericolo

2. Abbandonare l'edificio usando le scale

3. Dirigersi verso il punto di raccolta.

Punto di raccolta

.....

Esiste e funziona nel vostro edificio

Modulo 11

3



Elaborazione del tema

Diapositiva 3

L’evacuazione del nostro edificio è regolamentata come segue:

- nella nostra azienda viene ordinata da ..... (persona).
- nella nostra azienda è segnalata mediante ..... (segnale), dopo di che bisogna lasciare immediatamente l’edificio e dirigersi al punto di raccolta.
- Il punto di raccolta della nostra azienda è ..... (luogo)

È necessario attenersi alle indicazioni degli organi competenti.

**Nota: mostrate il piano di fuga e di salvataggio della vostra azienda / del vostro reparto. Percorrete le vie di fuga presenti nell’azienda insieme al gruppo di partecipanti e raggiungete con loro il punto di raccolta.**

Comportamento in caso di emergenza



Osservare

Riflettere

Agire

Esito a risposta nel corso della giornata scolastica - modulo 11

4

Sensibilizzazione (~ 5')

**Diapositiva 4**

Il comportamento corretto da tenere in caso di emergenza include sempre 3 passi:

- Osservare
- Riflettere
- Agire

E voi?

Chi di voi è già stato confrontato a un infortunio o a una situazione di emergenza?

Come sono iniziati e terminati gli aiuti?

5



Sensibilizzazione


Diapositiva 5

Ma ora, veniamo voi:  
**chi di voi è già stato/a confrontato/a a un infortunio o a una situazione di emergenza?**

Chiedete in che modo sono stati messi in moto e come si sono svolti i soccorsi.

- Se non risponde nessuno, proseguite tranquillamente.  
Ora ci chineremo sui i comportamenti corretti da tenere per gli scenari seguenti:
- Dare un allarme
  - Infortunio
  - Incendio





1. Mettere in sicurezza la zona di pericolo, proteggere se stessi

2. Dare l'allarme 📞 144

3. Primo soccorso

- Fermare l'emorragia; se la persona è in stato di incoscienza, girarla nella posizione laterale.
- Se è in stato di incoscienza e non respira normalmente:
  - C: massaggio cardiaco (circulation)
  - A: liberare le vie respiratorie (airways)
  - B: respirazione bocca a bocca (breathing)
  - D: defibrillazione

4. Informare i soccorritori e indirizzarli sul luogo dell'infortunio

Ubicazione materiale di pronto soccorso:.....

Salute e sicurezza nel settore delle macchine utensili - modulo 11

7

Elaborazione del tema (~ 5’)

Diapositiva 7

INFORTUNIO

Il comportamento risp. la procedura corretta consiste nel:

1. Mettere in sicurezza la zona di pericolo, proteggere se stessi

2. Allertare il 144

3. Prestare i primi soccorsi

- Fermare l’emorragia; se la vittima ha perso conoscenza, distenderla su un fianco
- Se la vittima ha perso conoscenza e non respira normalmente, rianimarla:
  - C: massaggio cardiaco (Circulation)
  - A: liberare le vie aeree (Airways)
  - B: respirazione artificiale (Breathing)
  - D: defibrillazione

4. Fornire indicazioni al personale medico

Il luogo in cui si trova il materiale di primo soccorso nella nostra azienda è: .....

## Diapositiva 8

Il comportamento risp. la procedura corretta è:

- 1. Allertare i vigili del fuoco 118**
- 2. Mettere in salvo le persone in pericolo e se stessi**
- 3. Chiudere tutte le porte e le finestre**
- 4. Fornire indicazioni ai vigili del fuoco, spegnere l'incendio**

## Comportamento in caso di incendio



1. Chiamare i pompieri ☎ 118
2. Mettere in salvo se stessi e gli altri
3. Chiudere porte e finestre
4. Informare i pompieri e indirizzarli sul luogo dell'infortunio, spegnere l'incendio

E nella pratica?

Come si presenta questo aspetto nella nostra azienda?

- le vie di fuga / uscite di emergenza? .....

- il punto di raccolta? .....

- le procedure di allarme? .....

- il materiale di primo soccorso? .....

- i primi soccorritori? .....

- la protezione antincendio? .....

Potremmo modificare o migliorare qualcosa in azienda?

- .....

- .....

- .....

- .....

?

Applicazione pratica / Miglioramenti (~ 10’)

Diapositiva 9

Nella nostra azienda, come si presenta l’organizzazione in caso d’emergenza per quanto riguarda:

- le vie di fuga / uscite di emergenza?
- il punto di raccolta?
- le procedure di allarme?
- il materiale di primo soccorso?
- i primi soccorritori?
- la protezione antincendio?

Potremmo modificare o migliorare qualcosa in azienda?

In azienda:

Potete trattare questo tema con il personale anche direttamente in loco (p. es. nel reparto produzione, nel magazzino, alle spedizioni), per discutere qui i provvedimenti da adottare.

Prendete nota di eventuali domande rimaste in sospeso (per potervi rispondere o riprenderle in un momento successivo).

Al di fuori dell’azienda (p. es. scuola professionale, corsi interaziendali):

Preparate il materiale o le fotografie che intendete mostrare.

# Follow up

**A dipendenza dei problemi identificati, cercate soluzioni per migliorare le condizioni di lavoro del personale.**

Se nella vostra azienda mancano conoscenze in merito, potete fare riferimento p. es. alla vostra soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>



## Contatti / Link

**SAFE AT WORK è il marchio di prevenzione die Cantoni per una maggiore sicurezza sul lavoro. <https://www.safeatwork.ch/it>**

SAFE AT WORK  
Casa dei cantoni  
Speichergasse 6  
3001 Berna

[info@safeatwork.ch](mailto:info@safeatwork.ch)  
Tel.: +41 (0)31 552 52 25

### **Soluzione settoriale:**

Associazione svizzera dei mastri panettieri-confettieri PCS  
Seilerstrasse 9  
Casella postale  
CH-3001 Berna  
Tel.: +41 (0)31 388 14 14  
<https://service.swissbaker.ch/sbcpub/it/home.html>

### **Scaricare il kit di formazione:**

<https://www.safeatwork.ch/it/settori/panetteria-confetteria>