



«Non c'è infortunio senza causa!» **CFSL**

## Sicurezza sul lavoro e tutela della salute negli **uffici**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Commissione federale di coordinamento  
per la sicurezza sul lavoro CFSL**

## **Impressum**

L'opuscolo si basa su un'edizione precedente con lo stesso titolo (3a edizione 2009) ed è stata completamente riadattata e corredata di nuove illustrazioni. Hanno collaborato alla stesura del testo le seguenti persone:

- Urs Hof, ispettore federale del lavoro, Segretaria di Stato dell'economia SECO, Ispettorato federale del lavoro (presidenza)
- Rolf Hilker, ispettore del lavoro, Amt für Wirtschaft und Arbeit, Kanton Aargau
- Thomas Hilfiker, lic. phil., consulente in comunicazione, Meggen
- Isabelle Querbach, ispettrice del lavoro, SECO Losanna (ha partecipato al gruppo di lavoro sino alla fine del 2009)
- Dr. Joseph Weiss, Settore lavoro e salute, Segretaria di Stato dell'economia SECO

## **Foto**

Ringraziamo le seguenti imprese e istituzioni per la gentile collaborazione:

- Amt für Wirtschaft und Arbeit, Kt. Aargau
- Franke Management AG, Aarburg
- Hilfiker AG, Luzern
- Iseli & Eng AG, Heimberg

- Müller-Martini AG, Zofingen
- The Nielsen Company (Switzerland) AG, Root-Längenbold
- Omya (Schweiz) AG, Oftringen
- Ringier AG, Zofingen
- Rivella AG, Rothrist
- Segreteria di Stato dell'economia SECO, Bern/Zürich
- Suva, Luzern
- Swisscom (Schweiz) AG, Swisscom Shop, Aarau
- Zürich Versicherungsgesellschaft, Root-Längenbold

## **Editore**

Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro  
CFSL  
Casella postale, 6002 Lucerna  
[www.cfsl.ch](http://www.cfsl.ch), [ekas@ekas.ch](mailto:ekas@ekas.ch)

*Sicurezza sul lavoro e protezione della salute negli uffici, CFSL 6205.i*

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte. 4a edizione completamente rielaborata 2010

## **Indice**

Perché questo opuscolo?	4
Le cause principali	6
Misure di prevenzione	8
Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento	15
Ambiente e posti di lavoro in ufficio	29
Edifici	43
Infrastruttura, manutenzione e apparecchi	65
Allegato 1: Strumenti	82
Allegato 2: Segnaletica di sicurezza per gli uffici	84
Allegato 3: Riferimenti di legge	86
Allegato 4: Indirizzi per ordinare pubblicazioni e supporti vari	89
Allegato 5: Indice	91

# Perché questo opuscolo?

Dove si lavora, si verificano degli infortuni. Infatti, a chi non è mai capitato di inciampare in un groviglio di cavi o in un cassetto lasciato aperto? Spesso capita anche di cadere dalle scale o dalla sedia usata impropriamente come scaletta. Tuttavia, se il posto di lavoro è organizzato correttamente, gli infortuni negli uffici si possono evitare.

La sicurezza, la salute e il benessere sul lavoro sono condizionati da molti fattori. I posti di lavoro rispettano i criteri ergonomici? Sono usati correttamente dai lavoratori? Il microclima nei locali è corretto? E che ne è dell'organizzazione del lavoro e della collaborazione? È possibile che il microclima dei locali sia turbato meno del clima di lavoro? Per tutti questi aspetti vale il noto consiglio: è meglio prevenire che curare.

## La prevenzione prima di tutto

Questo è, in parole povere, il fine ultimo dell'opuscolo. Esso mostra per parole chiave dove si nascondono i pericoli per la salute negli uffici e spiega anche come affrontarli.

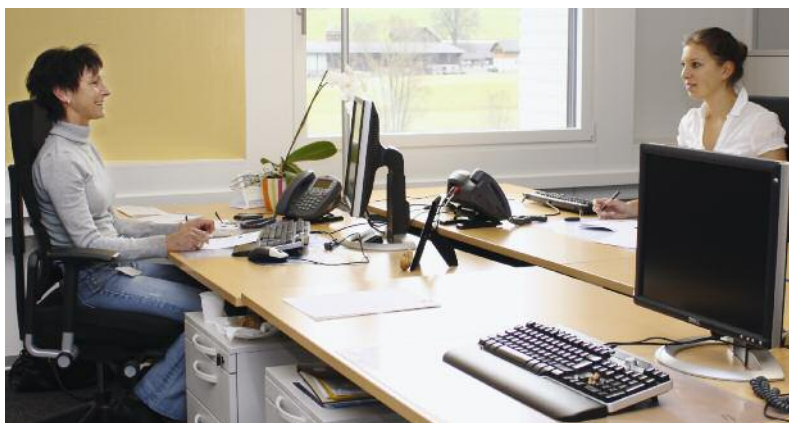
L'opuscolo contiene anche informazioni sui diritti e i doveri dei datori di lavoro e dei lavoratori. Ciò comprende anche la Direttiva 6508 CFSL concernente l'appello ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro (MSSL). Assieme alle disposizioni della Legge sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF), della Legge sul lavoro (LL) e della Legge sulla partecipazione, essa esige che le aziende adottino delle misure per prevenire gli infortuni e tutelare la salute e, se necessario, facciano ricorso agli specialisti del settore.



## **Per i datori di lavoro, i lavoratori e i progettisti**

Questo opuscolo si rivolge principalmente alle aziende, ossia ai datori di lavoro e ai lavoratori. Poiché risulta più semplice e meno costoso integrare le misure di prevenzione e sicurezza nella fase di pianificazione dei lavori, confidiamo nel fatto che il testo sia uno strumento utile anche per gli architetti, gli ingegneri e i progettisti.

Vi auguriamo buona lettura e risultati positivi nell'applicare i consigli riportati in questo documento.



*Dott. Ulrich Fricker  
presidente della CFSL  
e presidente della Direzione Suva*

# Le cause principali

Sono diverse le cause che portano un lavoratore ad assentarsi per infortunio o malattia. I seguenti fattori svolgono un ruolo importante:

## 1. Carenze tecniche e architettoniche

(ad es. punti deboli, usura, errori di progettazione)

## 2. Carenze organizzative

(ad es. sovraccarico, mancanza di tempo, clima di lavoro malsano)

## 3. Fattori umani

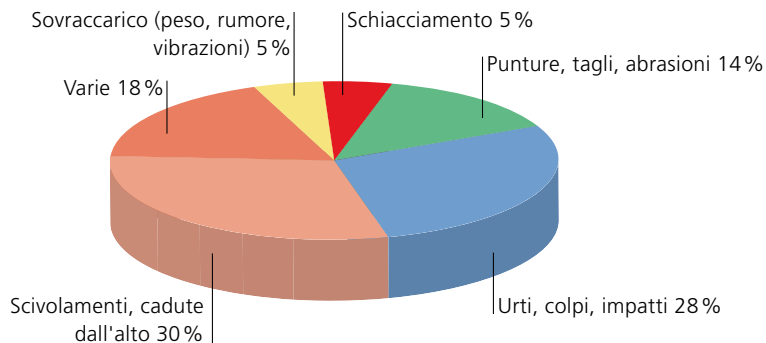
(ad es. disattenzione, faciloneria, fretta, stanchezza)

## Infortuni professionali

Gli infortuni sul lavoro nel terziario sono spesso meno gravi di quelli occorsi nel comparto produttivo; ciò nonostante, le statistiche dimostrano che anche in questo settore i pericoli sono tanti (vedi grafico 1). Non meno gravi sono le conseguenze per le aziende:

- assenze (visite mediche, degenza in ospedale, convalescenza)
- straordinari per gli altri dipendenti
- eliminazione di danni materiali
- modifica nell'organizzazione del lavoro
- calo del rendimento
- errori più frequenti
- impiego inefficiente delle risorse
- clima di lavoro malsano
- eventuale perdita di clienti e ordini
- perdita di immagine
- ripercussioni sul contesto socio-familiare, ecc.

## Grafico 1: frequenza infortunistica in base alle cause nel settore terziario



Fonte: Suva, statistica infortuni LAINF 2009, cause degli infortuni

## Disturbi di salute

I disturbi di salute stanno occupando un posto sempre più importante dal punto di vista economico. È difficile farsi un quadro preciso dei tipi di disturbi che affliggono i dipendenti d'ufficio. Anche i rischi psicosociali sono in aumento. La maggior parte delle volte essi lamentano disturbi muscolo-scheletrici e patologie legate allo stress.

Uno studio della SECO<sup>1</sup> ha rivelato che ogni anno lo stress provoca costi pari a 4,2 miliardi di franchi in Svizzera. Questa cifra comprende le spese mediche, le spese di automedicazione contro lo stress e le assenze. Un altro studio della SECO<sup>2</sup> indica che i disturbi all'apparato locomotore nelle aziende costano circa 3,3 miliardi di franchi.

<sup>1</sup> SECO, I costi dello stress in Svizzera, 2003, [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch) → Documentazione → Pubblicazioni e formulari → Studi e rapporti → Lavoro

<sup>2</sup> Conditions de travail et maladies de l'appareil locomoteur – Estimation du nombre de cas et des coûts macroéconomiques pour la Suisse, Läubli & Müller, 2009, DFE/SECO/ABGG (non disponibile in italiano)  
Download: [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch) → Documentation → Etudes et rapports

# Misure di prevenzione

La Direttiva CFSL 6508 concernente il ricorso ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro (direttiva MSSL) spiega gli obblighi del datore di lavoro in materia di sicurezza sul lavoro e di tutela della salute. I requisiti di legge sono riportati nell'allegato 3.

Indipendentemente dal quadro giuridico, esistono diversi aspetti che contribuiscono alla sicurezza e alla salute dei lavoratori e alla cultura della sicurezza in azienda.

## ■ Dichiarazione d'intenti della direzione

La direzione dell'impresa deve dichiarare chiaramente la sua intenzione di garantire la sicurezza e la tutela della salute e deve formulare degli obiettivi a tale riguardo.

## ■ Organizzazione della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute

In ogni azienda bisogna trovare una persona preposta alla sicurezza sul lavoro e alla tutela della salute. Questa persona deve coordinare le attività di prevenzione interne, vigilare sul rispetto delle misure di sicurezza ed istruire i lavoratori. I compiti e le competenze del responsabile sono indicati nel mansionario e anche il tempo richiesto per espletare questi compiti (ad es. il 20 % dell'orario di lavoro).

## ■ Individuazione dei pericoli

Un aspetto importante ai fini della sicurezza è l'identificazione dei possibili pericoli presenti in azienda e nell'ambiente circostante. Quando si svolge questa attività è necessario tener conto anche delle richieste avanzate dai dipendenti in materia di sicurezza e salute (esercitare il diritto di esprimersi, anche secondo l'art. 6a OPI e l'art. 48 LL e Legge sulla partecipazione).





Per assolvere questi compiti il preposto alla sicurezza deve possedere ampie e approfondite conoscenze. In questo sono determinanti anche le dimensioni dell'azienda e il campo di attività. Le conoscenze richieste possono essere acquisite da autodidatta oppure frequentando un corso (misure antincendio, ergonomia, soccorso, ecc.) oppure un convegno specializzato. Per la formazione di base in sicurezza sul lavoro e tutela della salute si può ricorrere anche alle soluzioni settoriali.

In caso di dubbi nella valutazione dei pericoli o se questi sono di particolare rilevanza e quantità, è opportuno rivolgersi ad uno specialista della sicurezza sul lavoro secondo l'Ordinanza sulla qualifica oppure ad uno specialista proveniente da un altro ramo (ad es. ergonomo, psicologo del lavoro, esperto nell'organizzazione del lavoro, nella prevenzione delle dipendenze, ecc.). In questi casi è bene rivolgersi alla SECO, agli ispettorati cantonali del lavoro, alla Suva o ai responsabili della soluzione settoriale scelta dall'azienda.

#### ■ **Norme di sicurezza e pianificazione delle misure**

Una volta identificati i pericoli, si passa ad adottare le necessarie misure tecniche, organizzative e individuali.

- A seconda delle dimensioni dell'azienda si scelgono e si coordinano le persone per i primi soccorsi
- Si inseriscono nel bilancio le spese per le misure di sicurezza e si mettono in atto le misure
- Si disciplinano i diritti e i doveri nel caso si collabori con ditte esterne

Opuscolo informativo 66092.i

### ■ **Attuazione**

In questa fase rientra anche il rispetto delle direttive di lavoro (ad es. tenere sgombre le vie di fuga e le uscite di emergenza):

- Nominare un coordinatore per gli eventi interni (infortuni, evacuazione, incendi, ecc.)
- Aggiornare periodicamente il piano di allarme (ad es. aggiornando i numeri di emergenza in bacheca)

### ■ **Controllo**

Fare regolarmente rapporto sulla sicurezza (ad es. proposte di misure, bisogni ed eventi particolari) alla direzione consente di tenere l'organizzazione della sicurezza sempre aggiornata. Ecco alcune attività che rientrano in questa fase:

- verifica periodica e verbalizzazione delle misure adottate sulla scorta delle liste di controllo
- ispezione annuale del materiale di primo soccorso (completezza, scadenze dei medicinali, ecc.)

### ■ **Gestione delle assenze**

Calcolate anche i costi per le assenze causate dagli infortuni e dai problemi di salute. Il rilevamento sistematico di tutte le assenze

fornisce un efficiente strumento di gestione. I dati relativi alle assenze consentono di fissare degli obiettivi e di creare una procedura di controllo; questo rappresenta la base per la riuscita di un eventuale reinserimento del lavoratore e per una prevenzione mirata (case management, colloquio di rientro, gruppi di discussione sulla salute, ecc.).

### ■ **Formazione**

È importante sensibilizzare il personale nei confronti della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute:

- Istruire e formare i dipendenti in maniera sistematica e documentare le attività svolte.
- Introdurre e assistere i neo-assunti e i lavoratori temporanei sul posto di lavoro.  
Opuscolo Suva 84020.i  
Opuscolo Suva 66094.i  
Lista di controllo Suva 67019.i  
SECO, «Partiamo bene – Preserviamo la salute», materiale didattico per insegnanti delle scuole professionali
- Anche i dipendenti delle ditte esterne (artigiani, manutentori, temporanei, ecc.) devono conoscere le norme di sicurezza interne.
- Ripetere periodicamente le attività di addestramento.

E non dimenticate: se il superiore dà il buon esempio, a volte si evita di ripetere istruzioni o attività di addestramento.

### ■ **Organizzazione delle emergenze**

Infortuni, incendi o altri eventi inaspettati possono capitare in qualsiasi momento. In questi casi, i danni possono essere contenuti se si dispone di una buona organizzazione, di misure di pronto soccorso efficaci e di personale ben addestrato.

Elaborate un piano di allarme indicando gli indirizzi e i numeri telefonici importanti e provvedete affinché sia ben visibile accanto ai telefoni.

Collocate la cassetta di pronto soccorso (farmacia portatile) in un punto facilmente accessibile e accertatevi che sia sempre ben fornita.

Anche sul piano della prevenzione e della lotta antincendio bisogna prestare particolare attenzione.

Create anche un piano per far fronte ad eventuali minacce da parte di terzi (ad es. in caso di lettere o pacchetti sospetti).

Simulate diversi scenari ed esercitatevi con il personale. Percorrete periodicamente le vie di fuga e mostrate ai dipendenti dove si trovano i piani di allarme, il materiale di pronto soccorso, i mezzi antincendio e il punto di raccolta.



## Comportamento in caso di emergenza

Saper cosa fare in caso di emergenza può salvare delle vite. Riepiloghiamo qui di seguito i punti più importanti (cfr. scheda a pag. 17 tratta dall'opuscolo CFSL 6233: [www.cfsl.ch](http://www.cfsl.ch) → Documentazione → Ordinazioni).

1. **Esaminare la situazione.**  
Cosa è successo.
2. **Identificare i pericoli.** Mettere in sicurezza da eventuali altri pericoli.
3. **Chiamare il 144.** Chiedere assistenza medica (dire cosa, dove, chi, quando, quante persone sono coinvolte e altri pericoli incombenti). Fornire le proprie generalità.
4. **Schema ABCD.** Airway, Breathing, Circulation (alternare 30 compressioni toraciche a 2 insufflazioni), Defibrillation (solo se si ha un defibrillatore a portata di mano e si è in grado di utilizzarlo).
5. Posizionare la vittima correttamente, fornire protezione e assistenza, adottare ulteriori misure, ripetere lo schema ABCD
6. Segnalare l'evento al responsabile del personale affinché avverta i familiari.

## ■ Organizzazione e partecipazione

Una buona organizzazione e meno fattori di disturbo contribuiscono all'efficienza sul lavoro. Per un'organizzazione ottimale del lavoro bisogna rispettare i seguenti punti:

- definire in modo chiaro i processi di lavoro;
- annotare i compiti e le competenze in un mansionario;
- più lo spazio di lavoro è stretto, più ordine ci deve essere.

Se i processi di lavoro sono ottimizzati, le installazioni e gli apparecchi sono quelli giusti, se il posto di lavoro è ordinato e pulito, se il luogo di lavoro è concepito in maniera adeguata, è possibile avere meno fattori di disturbo e meno stress. Lo stress causa assenze dal lavoro e pregiudica la qualità del lavoro.

La sicurezza sul lavoro e la tutela della salute sono compiti direttivi. Tuttavia, per garantire questi due aspetti è indispensabile che i lavoratori diventino parte attiva nel decidere l'architettura del posto di lavoro, nell'acquisto delle attrezzature e nell'organizzazione delle fasi di lavoro. La cultura della sicurezza è un lavoro di squadra.

**Organizzazione in caso d'emergenza**

Descrivere in modo schematico l'organizzazione in caso d'emergenza e la selezione dei responsabili e dei delegati. Indicare i nomi, i cognomi e le funzioni dei responsabili e dei delegati.

**Numero di telefono importanti**

Senza prefisso di zona

Amministrazione ..... 144

Polizia ..... 117

Polizia ..... 110

Fire ..... 1433

Interventi ..... 145

Altre telefonate importanti

Come viene segnalato  
il pericolo d'emergenza

Responsabile di segnalazione  
dell'emergenza

**Punto accesso**

Obiettivo del materiale di emergenza

Responsabile del materiale di emergenza

Sede di lavoro (ora - dove)

Nome ..... Sezione .....

**Procedure in caso di evacuazione emergenza sanitaria**

1. Procedura di evacuazione (art. 287 della legge sul lavoro, Regione)
2. Procedura di evacuazione (art. 287 della legge sul lavoro, Regione)
3. Procedura di evacuazione (art. 287 della legge sul lavoro, Regione)
4. Procedura di evacuazione (art. 287 della legge sul lavoro, Regione)
5. Procedura di evacuazione (art. 287 della legge sul lavoro, Regione)
6. Procedura di evacuazione (art. 287 della legge sul lavoro, Regione)

Responsabile della procedura di evacuazione (art. 287 della legge sul lavoro, Regione)

**Emergenza**

**Obiettivo**

Obiettivo del materiale di emergenza

**Segnalazione**

Obiettivo del materiale di emergenza

**Responsabile del punto**

Obiettivo del materiale di emergenza

**Procedure**

- Evacuazione
- Segnalazione
- Assistenza
- Assistenza
- Assistenza

Obiettivo del materiale di emergenza

Responsabile del punto

La tutela della salute è un campo molto vasto e comprende diversi aspetti, tra cui:

- la qualità dell'aria, il microclima
- il rumore fastidioso
- i disturbi muscolo-scheletrici
- lo stress psichico
- l'organizzazione del lavoro
- le disposizioni speciali per i giovani lavoratori e le donne incinte

Condizioni di lavoro sfavorevoli (di natura organizzativa, ergonomica, fisica, chimica o biologica) possono far insorgere problemi di salute. Sulla maggior parte di questi aspetti troverete informazioni di approfondimento e misure nella sezione tabellare del presente opuscolo. Per quanto concerne le disposizioni in materia di prevenzione, è opportuno consultare le indicazioni relative alla legge sul lavoro e le relative ordinanze.

(<http://www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation/00009/index.html?lang=it>)

### ■ Tutela della salute

La tutela della salute sul lavoro è disciplinata dall'art. 6 della legge sul lavoro. L'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro concretizza questo obbligo e lo descrive dettagliatamente all'art. 2: «Il datore di lavoro deve adottare tutti i provvedimenti necessari per salvaguardare e migliorare la tutela della salute e assicurare la salute fisica e psichica dei lavoratori».



# Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

## Salute e benessere sul lavoro

Tra infortuni e organizzazione del lavoro c'è un rapporto stretto. Un'organizzazione carente, competenze decisionali poco chiare, malintesi, ritmi di lavoro pressanti, cattive condizioni generali (ad es. rumore, cattiva ergonomia) possono spesso portare a situazioni critiche.

Gli infortuni e i problemi di salute, ad es. provocati da disturbi muscolo-scheletrici, provocano spesso un forte calo del rendimento o lunghi periodi di assenza dal lavoro.

Spesso all'origine di un infortunio vi è un comportamento errato. Chi prende sul serio il fattore umano nella prevenzione degli infortuni, deve prestare particolare attenzione non solo al clima di lavoro, ma anche a come il lavoro è organizzato, in quanto questo aspetto influisce notevolmente sul comportamento del personale e ne condiziona la motivazione e anche la produttività.

## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Aspetti organizzativi

Sovraccarico o sottocarico lavorativo, problemi psicosociali

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Tener conto delle capacità del singolo (sia fisiche che intellettuali).
- ▶ Ampliare gli spazi di creatività per la propria attività e distribuire correttamente i carichi di lavoro.
- ▶ Garantire che i compiti assegnati possano essere effettivamente eseguiti. Altrimenti, offrire la possibilità di un «training on the job» o corsi di aggiornamento.
- ▶ Strutturare i compiti in modo che comportino diverse attività, ad es. organizzare, preparare, eseguire, controllare, ecc.
- ▶ Fare in modo che i compiti di routine siano alternati ad altre attività che richiedono percezione, riflessione e pianificazione. Esempio: rotazione su diversi posti di lavoro.
- ▶ Fare in modo di non essere disturbati sul lavoro. Evitare di essere interrotti da mansioni impreviste e da attrezzature di lavoro non funzionanti.

#### Maggiori informazioni

SECO: <http://www.seco.admin.ch/Dokumentation/Publikation> e moduli/opuscolo/lavoro:

- Santé mentale sur le lieu de travail – Contraintes mentales – Listes de contrôle pour s’initier (non esiste in versione italiana)
- Opuscolo CFSL 6233.i «Sicurezza sul lavoro e protezione della salute per le PMI del settore terziario»
- Lista di controllo Suva 67019.i «Formazione dei nuovi collaboratori»
- Opuscolo Suva 44065.i «Stressato? Allora abbiamo qualcosa per Lei»
- [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)





## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Svolgimento del lavoro/contenuti

Problemi psicosociali, problemi di comunicazione

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Formulare gli obiettivi secondo il principio SMART: **S**pecifici, **M**isurabili, **A**ppropriati, **R**ealistici, **T**emporalmente vincolati a termini e scadenze.
- ▶ Lasciare ripetere gli incarichi assegnati ai dipendenti con parole proprie. Rispondere a eventuali domande.

#### Maggiori informazioni

Vedi organizzazione del lavoro



### Situazione / pericolo

#### Aspetti direttivi del lavoro

Stress, scarsa motivazione

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Assumersi le proprie responsabilità come dirigente. Adempiere ai compiti direttivi.
- ▶ Definire in modo chiaro i processi di lavoro.
- ▶ Concedere un margine di azione sufficiente e dare la possibilità di partecipare alle decisioni.
- ▶ Fornire aiuto nelle situazioni di stress.
- ▶ Riconoscere il buon lavoro svolto.

#### Maggiori informazioni

Vedi organizzazione del lavoro



## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Comunicazione interna

Tensioni, problemi interpersonali

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Fare in modo che ci sia una vera cultura del dialogo (tra colleghi e tra dipendenti e superiori).

#### Maggiori informazioni

Vedi organizzazione del lavoro



### Situazione / pericolo

#### Tensioni nei rapporti interpersonali / prepotenza / mobbing / molestie sessuali

Stress psichico, clima di lavoro malsano, calo del rendimento

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Creare un punto di ascolto (ufficio o persona responsabile).
- ▶ Affrontare i conflitti irrisolti.
- ▶ Assumersi la responsabilità come superiore. Riconoscere i primi segnali di allarme (ad es. scarsa motivazione, irritabilità, assenze frequenti, ecc.) e intervenire tempestivamente.
- ▶ Eventualmente rivolgersi ad un esperto.

#### Maggiori informazioni

SECO, opuscolo 710.062.i «Mobbing, Descrizione e aspetti legali»

SECO, opuscolo 301.922.i «Molestie sessuali sul posto di lavoro, Una guida per le lavoratrici e i lavoratori»

SECO, opuscolo 301.926.i «Molestie sessuali sul posto di lavoro, Informazioni per le datrici e i datori di lavoro»

Altre informazioni: vedi organizzazione del lavoro



## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Alcool, medicinali, droghe

Dipendenza, maggiore propensione agli infortuni, danni alla salute, calo del rendimento, assenze dal lavoro

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Riconoscere i segnali di allarme, ad es. calo della concentrazione, stanchezza, ritardi sul lavoro, dimenticanze, aggressività e offrire un aiuto interno od esterno (aiuto all'autoaiuto). Non esitare a rivolgersi ad un aiuto esterno.
- ▶ Ridurre i condizionamenti esterni sul lavoro.
- ▶ Evitare di mettere costantemente sotto pressione con le scadenze.
- ▶ Eliminare le tensioni e gli scontri.



#### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva 66095.i «Sostanze generanti dipendenza sul luogo di lavoro: aspetti giuridici»

Opuscolo Suva 44052.i «Da una parte. D'altra parte. Tutto quello che si deve sapere sull'alcol e sulle sostanze che generano dipendenza nel posto di lavoro»

SBA 156 «Integrare invece di emarginare»

## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Regolamenti sull'orario di lavoro e i tempi di riposo

In caso di mancato rispetto dei regolamenti in materia di orario di lavoro e tempi di riposo calo della concentrazione e del rendimento, problemi di salute dovuti all'eccessivo stress, assenze, disinteresse per il lavoro

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Registrazione delle ore di lavoro. Se non disponibile, provvedere affinché questo sistema venga istituito.
- ▶ Rispetto dell'orario di lavoro stabilito per legge.
- ▶ Limitare le ore di straordinario ad un massimo di 170 l'anno (aziende non industriali) o in base al contratto collettivo di lavoro. Documentare le ore straordinarie e compensarle entro breve.

#### Maggiori informazioni

SECO, opuscolo 710.078.i «Consigli per lavoratori a turni»



### Situazione / pericolo

#### Pause e periodo di riposo limitato

Disturbi alla vista, spossatezza, calo del rendimento, disturbi digestivi

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Concedere pause regolari.
- ▶ Fare brevi pause di 5 minuti ogni ora in caso di lavori che richiedono uno sforzo di concentrazione prolungato e intenso. Queste pause aumentano anche il rendimento.
- ▶ Rispettare un periodo di riposo di almeno 11 ore consecutive.

#### Maggiori informazioni

SECO, opuscolo 710.078.i «Consigli per lavoratori a turni»



## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

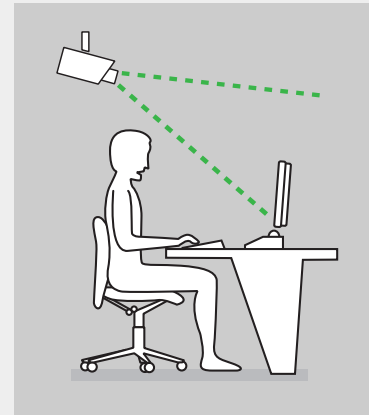
### Situazione / pericolo

#### Posti di lavoro sorvegliati

Stress psichico dovuto all'ingerenza nella sfera intima

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Installare un sistema di sorveglianza elettronico e personale tale che il comportamento dei lavoratori non possa essere registrato.



#### Maggiori informazioni

SECO, Indicazioni relative all'OLL 3, art. 26

## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Fattori di disturbo

Stress, malessere fisico e psicologico

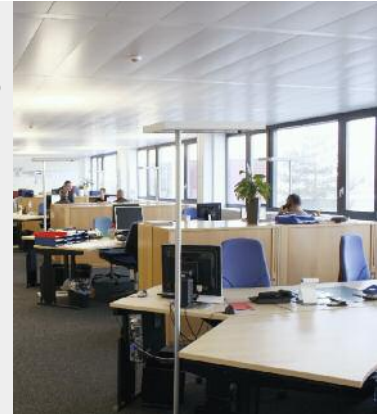
### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Ridurre i rumori fastidiosi dovuti alle conversazioni telefoniche dei colleghi, alle discussioni, ecc. adottando misure di riduzione del rumore o installando appositi schermi.
- ▶ Evitare profumi, candele profumate, incensi, cibi con un odore fastidioso che possono causare stress. Possibile soluzione: parlarne con il diretto interessato e introdurre delle regole di comportamento.
- ▶ Rispettare le norme che tutelano contro il fumo passivo.

#### Maggiori informazioni

SECO, Indicazioni relative all'OLL 3, artt. da 15 a 22

Legge federale concernente la protezione contro il fumo passivo (in vigore dal 1.5.2010)



### Situazione / pericolo

#### Ufficio open space

Disagio a causa di una limitata sfera privata

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Collocare delle piante o dei mobili per creare una separazione visiva.
- ▶ Sistemare i posti di lavoro dirimpettati in modo da evitare il costante contatto visivo.
- ▶ Fare in modo che ogni lavoratore abbia sufficiente libertà di movimento.

#### Maggiori informazioni

SECO, Indicazioni relative all'OLL 3, artt. 23 e 24



## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Telelavoro

Stress psichico a causa della mancanza di contatti umani, isolamento

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Tenere periodicamente delle riunioni per favorire lo scambio di informazioni e fornire assistenza.
- ▶ Incentivare i contatti con gli altri colleghi.



#### Maggiori informazioni

Vedi organizzazione del lavoro

## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Postura / attività permanente in posizione seduta o in piedi / sollevare e trasportare carichi frequentemente

Disturbi muscolo-scheletrici, ossia problemi all'apparato motorio, mal di schiena, dolori alle spalle e al collo, tensioni muscolari

Disturbi circolatori, emorroidi, gambe gonfie, varici, affaticamento precoce

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Creare dei posti di lavoro che consentano di alternare la posizione seduta con quella in piedi (ad es. scrivania alta, tavoli regolabili in altezza).
- ▶ Per chi lavora sempre in piedi mettere a disposizione degli appoggi e dei tappetini morbidi. Fare sufficienti pause.
- ▶ Adattare il posto di lavoro alle esigenze individuali ed eventualmente rivolgersi ad un esperto di ergonomia.
- ▶ Per i trasporti frequenti e per la movimentazione di carichi pesanti prevedere adeguati mezzi di trasporto. Sollevare e trasportare i carichi vicino al corpo.

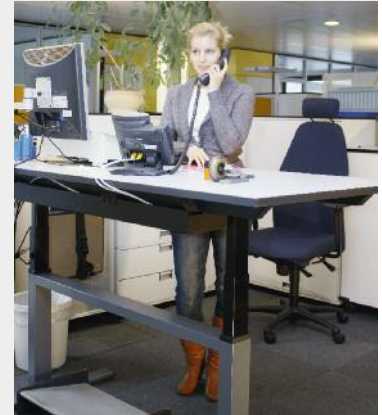
#### Maggiori informazioni

SECO, Lavorare seduti, 710.068.i

SECO, Lavorare in piedi, 710.077.i

SECO, Ergonomie, Arbeits- und Produktgestaltung, 710.223.d/f

(non disponibile in italiano)





## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Reception clienti / sportello / accoglienza clienti

Stress dovuto all'obbligo di sempre gentili

Atti di violenza/aggressività da parte dei clienti

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Fare una pausa, dare il cambio, alternare la mansione con altre attività.
- ▶ Prevedere un piano di sicurezza e adeguate misure di sicurezza (sistema di allarme, vie di fuga, richiesta di aiuto).
- ▶ Discutere di eventuali problemi nel team.
- ▶ Non lasciare da solo il personale. Installare un pulsante per le chiamate di emergenza.



### Situazione / pericolo

#### Trasferte di lavoro

Maggiore rischio di infortunio a causa di una minore concentrazione

Spossatezza

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non telefonare, fumare o mangiare quando si è al volante.
- ▶ Non mettersi in viaggio se non si è in condizioni psichiche idonee.
- ▶ Prevedere tempo sufficiente per i contatti con i clienti e per il tragitto al successivo impegno di lavoro.

#### Maggiori informazioni

Lista di controllo SUVA 67172.i, «Sicurezza nel servizio esterno», Parte 1 «Trasferte»



## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Disposizioni speciali in caso di maternità

Pericoli e conseguenze negative sulla madre e il bambino

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Rispettare un orario di lavoro massimo di 9 ore giornaliere durante la gravidanza.
- ▶ Rispettare il divieto di occupazione di 8 settimane dopo il parto.
- ▶ Verifica delle condizioni di lavoro: prevedere un'occupazione più leggera in caso di attività svolte prevalentemente in piedi o in condizioni ergonomiche inadeguate.
- ▶ Dare la possibilità di stendersi.
- ▶ Evitare i rumori e il sollevamento di carichi.
- ▶ Concedere il necessario tempo alle madri per l'allattamento e mettere a disposizione uno spazio adeguato per questo.

#### Maggiori informazioni

Opuscolo SECO 025.224.i «Maternità – Protezione delle lavoratrici»  
SECO, pieghevole 710.220.i «Lavoro e salute – Gravidanza, Maternità, Allattamento»



## Contenuto del lavoro, organizzazione e comportamento

### Situazione / pericolo

#### Disposizioni speciali per i giovani e gli apprendisti

Maggior rischio d'incidento, agenti nocivi, sovraccarico

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Assegnare un'attività adeguata all'età della persona.



#### Maggiori informazioni

Opuscolo SECO 710.063.i «Protezione dei giovani lavoratori – Informazioni per i giovani fino a 18 anni»

OLL 5 Ordinanza sulla protezione dei giovani lavoratori

## Persone che lavorano da sole

### Situazione / pericolo

#### Reception, attività di portineria, fattorino, artigiano

Infortunio, malattia, malessere, reazione sbagliata, reazione inaspettata

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Mantenere un contatto regolare con queste persone (rientra nella responsabilità del dirigente).
- ▶ In prossimità del posto di lavoro garantire un collegamento con una postazione sempre occupata (telefono, cellulare, walkie-talkie, allarme per filodiffusione o radio-allarme).
- ▶ Aggiornare gli indirizzi a cui rivolgersi in situazioni di emergenza e di allarme.
- ▶ Telefono con dispositivo a uomo morto.

### Maggiori informazioni

Lista di controllo Suva 67023.i «Persone tenute a lavorare da sole»  
Opuscolo SECO per le persone tenute a lavorare da sole



# Ambiente e posti di lavoro in ufficio

## **Più rendimento e motivazione con posti di lavoro ben concepiti**

Un posto di lavoro ben concepito è la migliore premessa per garantire un buon rendimento e motivare i lavoratori. Il posto di lavoro può essere abbellito e reso più confortevole con un arredamento flessibile, utilizzando colori, piante e altre strutture.

I fattori negativi o dannosi per la salute si possono eliminare con uno sguardo attento e adottando adeguate misure. Tensioni muscolari continue portano a tensione e crampi, una scarsa illuminazione affatica notevolmente gli occhi, provoca sensazioni di spossatezza e cali di concentrazione. Per questo è importante pensare alla prevenzione degli infortuni o ad evitare situazioni di malessere al momento di pianificare gli spazi adibiti ad ufficio.

I lavoratori che possono organizzare il proprio posto di lavoro liberamente spesso si rivelano persone molto responsabili e più partecipi sul lavoro.

## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

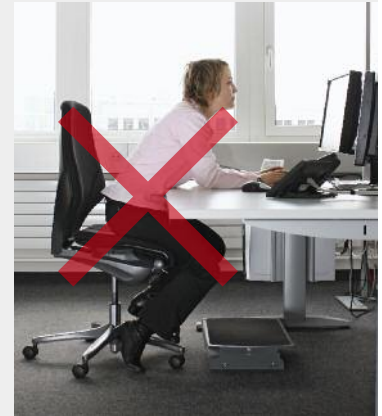
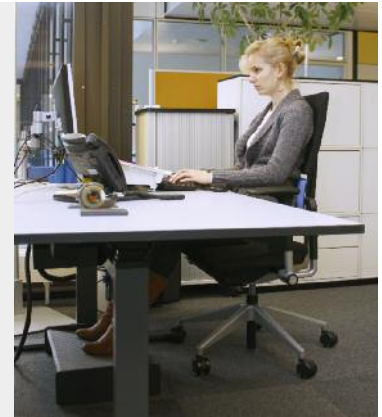
### Situazione / pericolo

#### Tipo di attività

Affaticamento precoce, disturbi circolatori, problemi muscolo-scheletrici

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Organizzare e sistemare la postazione di lavoro in base all'attività da svolgere (ad es. lavoro allo schermo, centralino, sportello, attività varie, ecc.).
- ▶ Adeguare sedie, scrivanie e altre attrezzature di lavoro alle esigenze individuali a seconda dell'attività e della costituzione fisica della persona.



### Maggiori informazioni

Suva WBT – «Ergonomia al videoterminale»  
[www.suva.ch/files/wbt/index.html](http://www.suva.ch/files/wbt/index.html)

## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

### Situazione / pericolo

#### Sedia

Affaticamento precoce, disturbi circolatori alle gambe, respirazione e circolazione sanguigna ridotte a causa della compressione dell'addome

Schiacciamento delle mani

Problemi alla schiena

### Misure di prevenzione / da osservare

Le sedie da lavoro devono soddisfare i seguenti requisiti minimi:

- ▶ altezza del sedile regolabile (38–52 cm). (1) I piedi devono poter poggiare completamente a terra.
- ▶ seduta imbottita e anatomica, profondità e inclinazione regolabili (2)
- ▶ bordo del sedile arrotondato (3)
- ▶ schienale regolabile e bloccabile (4)
- ▶ schienale ergonomico con supporto lombare integrato (5)
- ▶ usare delle rotelle adeguate al pavimento (moquette o pavimento duro) (6)
- ▶ braccioli corti, regolabili in altezza (7) per evitare urti contro il bordo della scrivania
- ▶ tenere una postura rilassata, l'angolo formato dal busto e dalle gambe deve superare i 90°
- ▶ non curvare la schiena

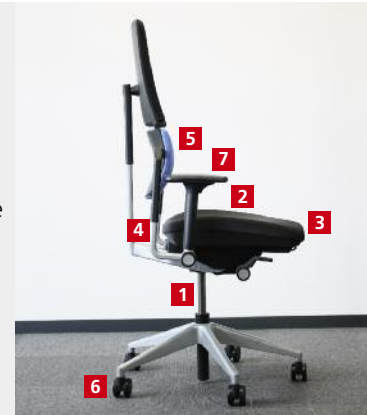
#### Maggiori informazioni

SECO, Indicazioni relative all'OLL 3, art. 23, 24

Opuscolo SECO 103

Suva WBT – «Ergonomia al videoterminale»

[www.suva.ch/files/wbt/index.html](http://www.suva.ch/files/wbt/index.html)



Ambiente e  
posti di lavoro  
in ufficio

## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

### Situazione / pericolo

#### Scrivania

Postura errata, affaticamento precoce, disturbi muscolo-scheletrici, mal di testa, abbagliamento, malessere

### Misure di prevenzione / da osservare

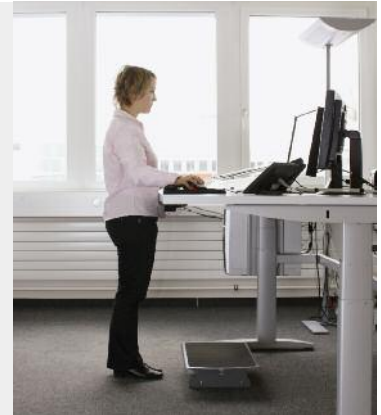
- ▶ Regolare l'altezza della scrivania alla statura. Se non è possibile, impostare l'altezza ideale con il prolungamento delle gambe del tavolo o con una pedana e adeguare l'altezza di seduta.
- ▶ Tenere sufficiente spazio libero sotto la scrivania. Si deve poter allungare le gambe senza alcun problema.
- ▶ Cambiare di posto agli oggetti che disturbano, ad es. cestini per la carta, torri di computer, ecc.
- ▶ Profondità e larghezza della scrivania con sufficiente superficie di lavoro. Profondità minima di 80 cm per gli schermi da 17".
- ▶ Disposizione delle apparecchiature in modo che siano a portata di mano (tastiera), adeguata distanza dallo schermo (per i dettagli vedi sotto).
- ▶ Bordi arrotondati per evitare punti di compressione sugli avambracci.
- ▶ Superficie della scrivania piacevole al tatto, ossia evitare materiali freddi e riflettenti.
- ▶ Se la scrivania non è regolabile in altezza, impostare l'altezza del sedile in modo che i gomiti siano all'altezza della tastiera.
- ▶ Se i piedi non poggiano completamente a terra, usare un poggipiedi ampio.

#### Maggiori informazioni

Suva WBT – «Ergonomia al videoterminale»

[www.suva.ch/files/wbt/index.html](http://www.suva.ch/files/wbt/index.html)

SECO: Indicazioni relative all'OLL 3, art. 23, 24





## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

### Situazione / pericolo

#### Schermo / tastiera / mouse

Postura errata, affaticamento precoce, affaticamento oculare, abbagliamento, disturbi muscolo-scheletrici

### Misure di prevenzione / da osservare

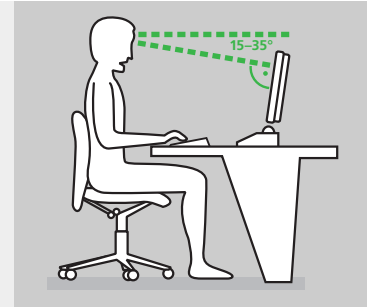
- ▶ Regolare in base alle esigenze individuali lo schermo, la tastiera e il mouse.

#### Schermo

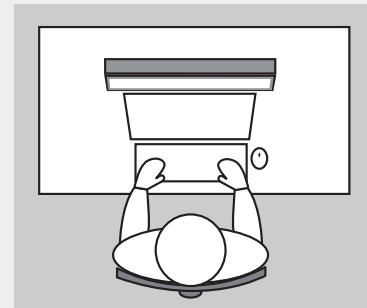
- ▶ Bordo superiore dello schermo largo circa come una mano sotto l'orizzontale. Tenendo la testa rilassata l'asse visivo dell'operatore deve essere leggermente inclinato verso il basso di 30° circa rispetto allo schermo. Per chi porta gli occhiali con lenti progressive deve essere un po' più in basso.
- ▶ Sistemare lo schermo in modo che la direzione dello sguardo sia parallela alle finestre e alle sorgenti luminose per evitare riflessi.
- ▶ L'asse del corpo e dello schermo devono essere identici. Evitare di ruotare il busto.
- ▶ Distanza visiva di 50–80 cm a seconda delle dimensioni dei font.
- ▶ Regolare individualmente lo schermo (contrasto, luminosità, dimensione dei caratteri).

#### Tastiera

- ▶ Tastiera parallela al bordo della scrivania, distanza minima di 20 cm.
- ▶ Bisogna evitare di sollevare il dorso della mano quando si scrive, ossia con le spalle rilassate la tastiera deve trovarsi all'altezza dei gomiti. Scegliere possibilmente dei modelli bassi; superficie dei tasti di circa 2–3 cm al di sopra della superficie della scrivania.
- ▶ Chi è costretto a scrivere per molte ore può utilizzare un appoggio per i palmi delle mani (non posizionare sotto l'articolazione → sindrome del tunnel carpale!). Chi inserisce frequentemente dati numerici, dovrebbe usare una tastiera con tastierino numerico separato.



Ambiente e  
posti di lavoro  
in ufficio



## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

### Situazione / pericolo

#### Schermo / tastiera / mouse (Continua)

### Misure di prevenzione / da osservare

#### Mouse

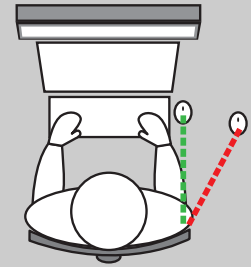
- ▶ Il mouse deve essere afferrato senza sollevare il dorso della mano ed essere facilmente raggiungibile (braccio non disteso, nessun appoggio per il palmo della mano).
- ▶ Adeguare le dimensioni del mouse a quella del palmo della mano in modo da cliccare senza sforzi.
- ▶ Sostituire il doppio clic con un solo clic.
- ▶ I mouse senza filo e le rotelline per lo scorrimento del testo facilitano il lavoro se si usa spesso il mouse.

#### Maggiori informazioni

Suva WBT – Ergonomia al videoterminale

[www.suva.ch/files/wbt/index.html](http://www.suva.ch/files/wbt/index.html)

SECO: Indicazioni relative all'OLL 3, art. 23, 24



### Situazione / pericolo

#### Libertà di movimento / aree comuni / vie di circolazione

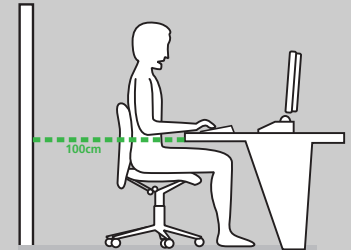
Affaticamento precoce a causa di una postura forzata, spazio per muoversi limitato, distrazione/disturbo da parte di altri lavoratori, disturbi muscolo-scheletrici, sensazione di claustrofobia, maggiore pericolo di infortunio (inciampi/cadute)

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Evitare di lavorare in spazi ristretti. Spazio di movimento minimo per la sedia di 100 cm tra il bordo della scrivania e il mobile/altri oggetti alle spalle.
- ▶ Prevedere una larghezza di 80 cm per le vie di circolazione. Nelle vie di circolazione principali lungo le quali si trovano i posti di lavoro il passaggio deve essere largo come minimo 120 cm.
- ▶ Fare delle pause, soprattutto se si lavora intensamente al computer. Fare di tanto in tanto degli esercizi di rilassamento o di ginnastica.

#### Maggiori informazioni

SECO: Indicazioni relative all'OLL 3, art. 24



## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

### Situazione / pericolo

#### Apparecchi laser / stampanti / fotocopiatrici

Irritazione delle vie respiratorie a causa delle polveri di toner e dell'ozono

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Osservare scrupolosamente le istruzioni d'uso del fabbricante.
- ▶ Collocare gli apparecchi in modo che le bocchette di aerazione non siano rivolte verso i dipendenti.
- ▶ Se utilizzati di frequente e di elevata potenza, collocare possibilmente gli apparecchi in locali separati. Aerare regolarmente i locali.
- ▶ Far sottoporre a manutenzione regolare gli apparecchi da personale specializzato.
- ▶ Nel riempire o sostituire la cartuccia del toner impiegare personale addestrato e usare i guanti monouso. Prediligere possibilmente l'uso di toner chiusi e non aprirli.
- ▶ Rimuovere i residui provocati dalla polvere di toner con un panno umido. Lavare la pelle entrata in contatto con la polvere con sapone e acqua fredda. Evitare il contatto con gli occhi e le mucose.

#### Maggiori informazioni

Factsheet Suva: «Stampanti laser, fotocopiatrici e toner: pericoli per la salute»  
[http://www.suva.ch/factsheet\\_gesundheitsgefaehrdung\\_durch\\_toner.pdf](http://www.suva.ch/factsheet_gesundheitsgefaehrdung_durch_toner.pdf)



Ambiente e  
posti di lavoro  
in ufficio

## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

### Situazione / pericolo

#### Ausili di salita

Lesioni conseguenti alla caduta

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Utilizzare degli ausili di salita idonei e sicuri (non usare le sedie di ufficio!).



## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

### Situazione / pericolo

#### Illuminazione naturale e artificiale

Malesseri, abbagliamenti, riflessi, scarsa riconoscibilità di informazioni, disagi fisici e psichici

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire la vista sull'esterno.
- ▶ In assenza di vista sull'esterno, adottare misure alternative, ad es. offrire la possibilità di fare delle pause comprese nell'orario di lavoro in locali con vista sull'esterno (Indicazioni relative all'OLL 3, art. 15 cpv. 3; 24 cpv. 5).
- ▶ Eliminare i fattori di abbagliamento e di riflesso inserendo ad esempio elementi ombreggianti, divisori o piante.
- ▶ Adattare l'illuminazione artificiale alle esigenze individuali. Intensità luminosa regolabile.
- ▶ Intensità luminosa minima sul posto di lavoro pari a 500 Lux.
- ▶ Tener conto del fatto che le persone con problemi di vista e le persone anziane hanno bisogno di più luce e quindi predisporre ulteriori lampade da tavolo o lampade destinate a un posto di lavoro singolo.
- ▶ Usare il medesimo colore di luce per tutte le lampade; se la superficie illuminata è estesa, sostituire tutte le lampade contemporaneamente.
- ▶ Scegliere lampade con debole emissione di calore.
- ▶ Sostituire immediatamente le lampade difettose o sfarfallanti.
- ▶ Prevedere misurazioni periodiche per verificare l'emissione luminosa.

#### Maggiori informazioni

SECO, Indicazioni relative all'OLL 3, art. 15, 23



Ambiente e  
posti di lavoro  
in ufficio

## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

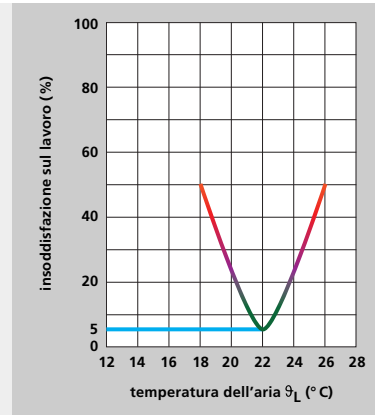
### Situazione / pericolo

#### Microclima/temperatura

Malesseri vari, pericolo di raffreddamento in caso di temperature basse, calo del rendimento e distrazione in caso di temperature elevate

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ La temperatura viene percepita in modo diverso da individuo a individuo. Valori di riferimento ideali per le attività di ufficio:
  - d'inverno 21–23°C
  - d'estate fino a 25°C
- ▶ Installare dei termostati regolabili.
- ▶ Indossare degli indumenti adeguati per il proprio benessere.
- ▶ In estate ridurre le alte temperature interne con tende esterne e la ventilazione notturna.
- ▶ Rarissimamente i dipendenti sono al 100 % soddisfatti.



### Maggiori informazioni

Indicazioni relative all'OLL 3, art.16

SECO, promemoria «Lavorare al chiuso quando fa molto caldo... Attenzione!»

Download: [seco.admin.ch](http://seco.admin.ch) → Documentazione → Pubblicazioni → Promemoria



## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

### Situazione / pericolo

#### Microclima / umidità dell'aria

Irritazione agli occhi, disturbi alle vie respiratorie superiori, cariche elettrostatiche in caso di aria molto secca, ridotta regolazione termica del corpo dovuta al sudore in caso di eccessiva umidità dell'aria, calo del rendimento, surriscaldamento, problemi circolatori

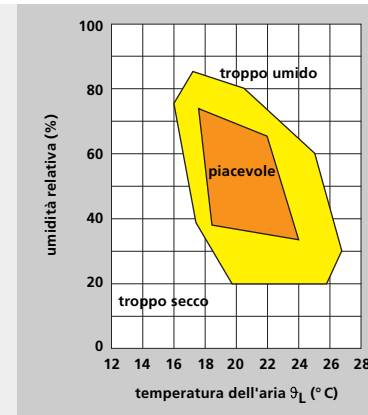
Presenza di agenti patogeni nell'aria (in caso di impianto di umidificazione artificiale)

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Durante i periodi molto caldi e secchi assumere una quantità maggiore di liquidi.
- ▶ Evitare le attività che creano polvere.
- ▶ Collocare delle piante per aumentare l'umidità ambiente.
- ▶ Umidità dell'aria per le attività di ufficio: 30–65 % (meglio se 40–60 %).
- ▶ Provvedere alla manutenzione e alla pulizia regolari dell'impianto di umidificazione e deumidificazione.

#### Maggiori informazioni

Indicazioni relative all'OLL 3, art.16



Ambiente e posti di lavoro in ufficio

## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

### Situazione / pericolo

#### Microclima / ventilazione

Affaticamento precoce, scarsa concentrazione, correnti d'aria, malattie da raffreddamento, irritazione delle mucose nasali

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Aerare periodicamente i locali: aprire ogni giorno le finestre per 5 volte al giorno per cinque minuti.
- ▶ Se si usa un impianto di climatizzazione, evitare le correnti d'aria negli ambienti di lavoro.

#### Maggiori informazioni

Indicazioni relative all'OLL 3, art.16

SECO, dépliant 710.221.f «Travail et Santé – Lumière, éclairage, climat, qualité de l'air dans les locaux» (non disponibile in italiano)



### Situazione / pericolo

#### Rumore

Stress dovuto a rumori fastidiosi, rumori costanti, distrazione, scarsa concentrazione, maggiore propensione all'errore

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Collocare gli apparecchi particolarmente rumorosi in locali separati.
- ▶ Installare elementi fonoassorbenti come soffitti acustici, divisori di spazi, tappeti, tende, ecc.
- ▶ Mettere a disposizione locali separati per i lavori che richiedono un'elevata concentrazione.

#### Maggiori informazioni

SECO, Indicazioni relative all'OLL 3, art.22





## Ambiente e posti di lavoro in ufficio

### Situazione / pericolo

#### Servizio telefonico / call center e servizio di assistenza

Stress dovuto a rumori costanti, disturbi muscolo-scheletrici dovuti a posture errate

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Utilizzare la cuffia-microfono con dispositivo mani libere.
- ▶ Cambiare spesso la posizione da seduti.
- ▶ Fare delle pause per sgranchirsi i muscoli.
- ▶ Installare degli elementi fonoassorbenti.

#### Maggiori informazioni

SECO, Promemoria «Sistemazione dei posti di lavoro nei call center»

Download: [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch) → Documentazione → Pubblicazioni → Promemoria



Ambiente e  
posti di lavoro  
in ufficio



# Edifici

Considerare la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute già nella fase di progettazione di edifici e locali (struttura edilizia) è di grande importanza. Al momento di suddividere i locali bisogna pensare al loro utilizzo e al fatto che i lavori devono poter essere svolti in maniera indisturbata; inoltre, bisogna pensare alle vie di circolazione e a quelle di fuga. In questo caso bisogna tener conto dell'eventuale presenza di persone disabili.

La luce naturale negli ambienti di lavoro, la vista sull'esterno e un'illuminazione artificiale adeguata al lavoro e all'utilizzazione dei locali sono indispensabili.

La scelta dei materiali edili e la strutturazione dei locali di lavoro incidono molto sulla sicurezza e sul benessere dei lavoratori. Questo si ripercuote anche sul modo di lavorare e sulla qualità del lavoro. Ad esempio, bisogna

scegliere dei materiali che dal punto di vista acustico soddisfino i requisiti minimi e che non provochino cattivi odori o irritazioni.

Le lesioni causate da cadute e scivolamenti sono gli infortuni più frequenti negli edifici. Particolarmente pericolosi sono le porte, i portoni, le scale, i pavimenti sdruciolevoli o le installazioni provvisorie. Un'adeguata segnaletica e un'illuminazione sufficiente, i dispositivi antiscivolo e l'eliminazione dei dislivelli contribuiscono in misura notevole all'incremento della sicurezza.

Già nella fase di pianificazione è indispensabile adottare i provvedimenti necessari per poter effettuare una pulizia e una manutenzione sicure su edifici, locali e installazioni.

Edifici

## Porte e portoni

### Situazione / pericolo

#### Porte azionabili a mano

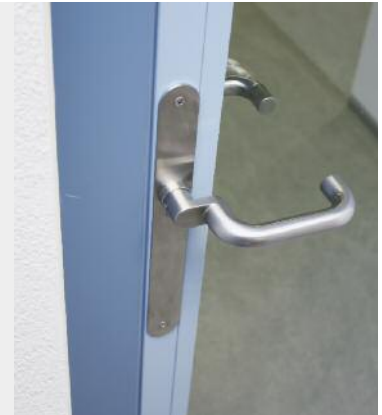
Ferite alle mani dovute a maniglie inadeguate (ad es. porte con telaio tubolare)

### Misure di prevenzione / da osservare

- Sostituire le maniglie (modello a gomito).

#### Maggiori informazioni

Lista di controllo Suva 67072.i «Porte, cancelli e portoni»  
Opuscolo upi 2.005, Porte e portoni



### Situazione / pericolo

#### Porte di vetro e porte con inserti in vetro

Ferite alla testa e lesioni da taglio in caso di urto frontale

### Misure di prevenzione / da osservare

- Applicare sul vetro strisce, righe e simboli o munirlo di barre trasversali
- Utilizzare vetro di sicurezza (VSG, ESG)

#### Maggiori informazioni

SiGAB: documentazione «Sicurezza con il vetro» ([www.sigab.ch](http://www.sigab.ch))  
Opuscolo upi 2.006, Il vetro nell'architettura



## Porte e portoni

### Situazione / pericolo

#### Porte e portoni automatici

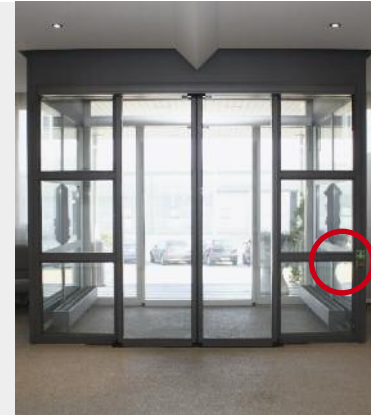
Lesioni dovute a schiacciamento

Lesioni alla testa provocate dall'apertura o dalla chiusura ritardata o anticipata delle porte

Lesioni conseguenti a caduta a causa di intralci (soglie e guide di portoni)

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Installare degli interruttori a pressione, barre sensibili, barriere fotoelettriche, ecc.
- ▶ Montare un innesto a slittamento, un dispositivo di sicurezza antiritorno o un dispositivo a paracadute per le ante delle porte.
- ▶ Regolare il momento di apertura, mettere in sicurezza i punti di schiacciamento.
- ▶ Manutenzione regolare da parte di personale specializzato e qualificato.
- ▶ Documentare gli interventi di manutenzione e riparazione.
- ▶ Richiedere una dichiarazione di conformità per gli impianti motorizzati.
- ▶ Installare un dispositivo di sblocco di emergenza meccanico.
- ▶ Segnalare in maniera chiara e visibile i punti di inciampo che non si possono evitare.



Edifici

## Porte e portoni

### Situazione / pericolo

#### Porte di compartmentazione (ad es. cancelli girevoli)

Restare intrappolati  
Restare schiacciati

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Manutenzione periodica da parte di personale specializzato e qualificato.
  - ▶ Documentare gli interventi di riparazione e manutenzione.
  - ▶ Mettere in sicurezza i punti di schiacciamento.
  - ▶ Richiedere una dichiarazione di conformità per le porte girevoli motorizzate.
- 
- ▶ Prevedere uno sblocco di emergenza meccanico.



## Locali

### Situazione / pericolo

**Locali destinati ai clienti (sale riunioni, aule per corsi di formazione, manifestazioni per i clienti, esposizioni. ecc.)**

Paura, panico (incendio)

Restare chiusi dentro

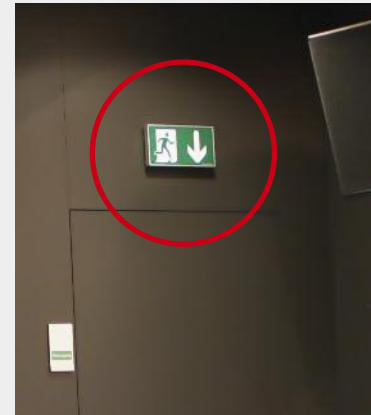
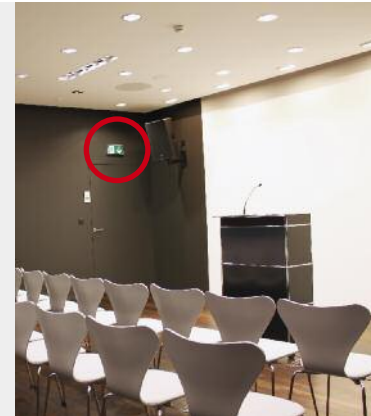
Infortuni, malesseri, cadute

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire la comunicazione, ad es. tramite telefono o interfono.
- ▶ Segnalare correttamente le vie di fuga e installare le lampade di emergenza lungo le vie di soccorso.
- ▶ Contrassegnare in maniera chiara e visibile i mezzi antincendio.
- ▶ Manutenzione periodica delle lampade di emergenza e dei mezzi antincendio e documentazione degli interventi.
- ▶ Al termine dei lavori controllare i locali (finestre chiuse, attrezzature spente, ecc.).
- ▶ Mettere in sicurezza o sbarrare l'accesso alle installazioni provvisorie.

### Maggiori informazioni

SECO, Indicazioni relative all'OLL 3, art. 15



Edifici

## Locali

### Situazione / pericolo

**Posto di lavoro con oggetti di valore e denaro contante (punti vendita, casse, uffici di pagamento, manipolazione contanti)**

Attacchi criminali e fisici, aggressioni, minacce, effrazioni, rapine

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Creare un piano di sicurezza e prevedere adeguate misure di protezione.
- ▶ Adottare misure architettoniche (controllo degli accessi, sportelli automatici, dispositivi paravista ecc.).
- ▶ Manipolare le grandi quantità di contanti in locali il cui accesso è vietato ai clienti.
- ▶ Installare un tasto collegato a un sistema di allarme.
- ▶ Addestramento periodico del personale.
- ▶ Fornire adeguati contenitori dove custodire contanti e oggetti di valore.
- ▶ Come misura preventiva: ridurre di tanto in tanto la quantità di denaro contante, ad es. facendo ricorso alla posta pneumatica o a una cassaforte.





## Locali

### Situazione / pericolo

#### Locale adibito a pausa

Pericolo d'incendio dovuto ad apparecchiature accese, non sorvegliate o a mozziconi di sigaretta o sigari

Scarsa ventilazione

Disturbi intestinali provocati da una scarsa manutenzione dei frigoriferi, dei forni a microonde e delle macchine per il caffè

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Spegnerle le apparecchiature dopo il lavoro o dotarle di un timer di spegnimento.
- ▶ Rispettare le regole relative al fumo. Mettere dei posacenere o dei cestini portarifiuti autoestinguenti.
- ▶ Aerare e pulire regolarmente i locali.
- ▶ Pulire regolarmente le apparecchiature, gettare i cibi scaduti.
- ▶ Nominare un responsabile per le pulizie.
- ▶ Nel frigorifero conservare solo alimenti.



Edifici

### Situazione / pericolo

#### Guardaroba, bagni

Sporczia (batteri)

Umidità a causa di indumenti intrisi di acqua o di sudore

Malattie da raffreddamento

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Pulizia regolare (eventualmente con foglio di controllo delle pulizie).
- ▶ Installare dei guardaroba adeguati con aperture di ventilazione.
- ▶ Evitare grossi sbalzi di temperatura nel percorso verso i guardaroba e i bagni.



## Scale

### Situazione / pericolo

#### Gradini

Lesioni dovute a cadute, scivolamenti e inciampi

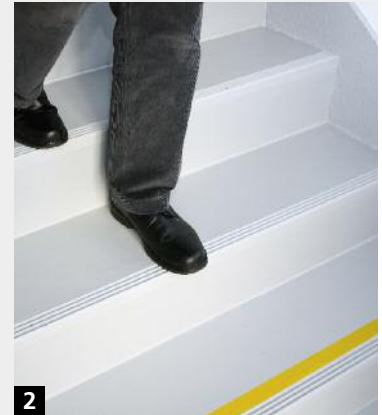
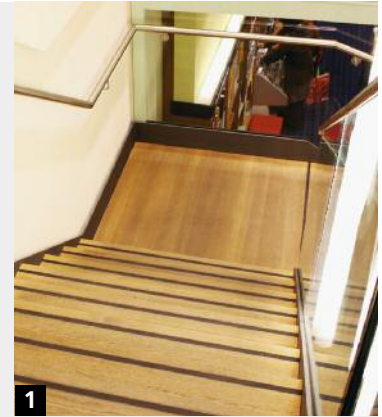
Lesioni a causa di un'apertura laterale troppo ampia rispetto alla parete

### Misure di prevenzione / da osservare

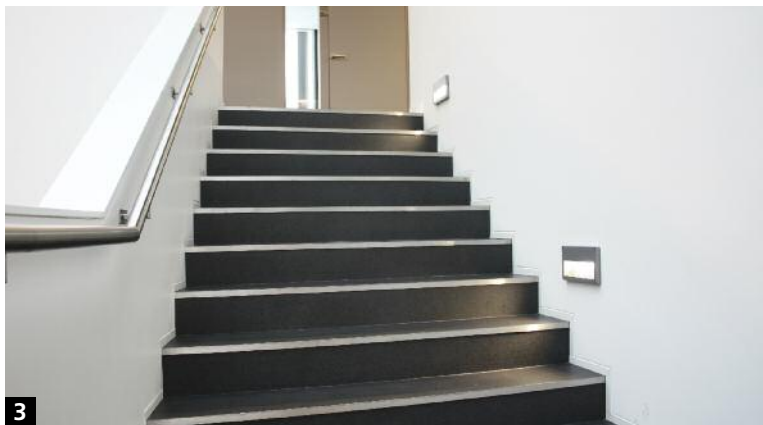
- ▶ Applicare un corrimano afferrabile.
- ▶ Dotare i gradini di un rivestimento antiscivolo.
- ▶ Dotare i bordi dei gradini di inserti gommati e strisce antiscivolo.
- ▶ Tenere sgombre le scale, non usarle come superficie di appoggio o deposito. Segnalare i bordi degli scalini.
- ▶ Se la distanza tra parete e scala supera i 5 cm, l'apertura deve essere chiusa oppure bisogna montare un corrimano.

#### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»  
upi, opuscolo 2.007, Scale

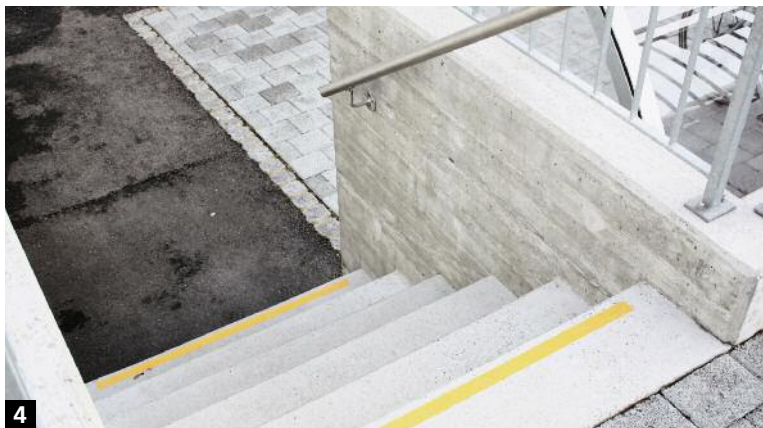


## Scale



- 1 Scala di legno con rivestimento antiscivolo
- 2 Scala di cemento con rivestimento antiscivolo e bande di segnalazione sui gradini
- 3 Corrimano su un lato e adeguata illuminazione
- 4 Scala esterna con corrimano e bande di segnalazione sui gradini
- 5 Scala con rivestimento antiscivolo e segnalazione bordi

Edifici



## Scale

### Situazione / pericolo

#### Scale di vetro

Scarsa visibilità sui gradini, soprattutto nello scendere

Pericolo di scivolamento a causa di una superficie non trattata

Violazione della sfera intima a causa della trasparenza dei gradini

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Contrassegnare i bordi, illuminarne la superficie.
- ▶ Far apporre una serigrafia sulla superficie.



## Scale

### Situazione / pericolo

#### Scale a chiocciola

Maggior pericolo di caduta a causa della pedata e alzata variabile degli scalini

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non indicate per un uso frequente, per i portatori di handicap e come scale di fuga.
- ▶ Apporre su entrambi i lati un corrimano.

#### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»  
SECO, Indicazioni relative all'OLL 4, art. 9



Edifici

### Situazione / pericolo

#### Scale mobili

Lesioni dovute a schiacciamento

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Le scale mobili devono essere costruite e sottoposte a manutenzione come prescritto.
- ▶ Procurare la dichiarazione di conformità.
- ▶ Garantire una sufficiente distanza tra le parti fisse dell'edificio e le parti mobili della scala oppure installare un «deflettore».
- ▶ Garantire una manutenzione periodica da parte di personale specializzato e qualificato. Documentare gli interventi di manutenzione e riparazione.

#### Maggiori informazioni

Norma SIA 370/12 e EN 115



## Pavimenti

### Situazione / pericolo

#### Pavimenti

Lesioni dovute a cadute a livello, scivolamenti o inciampi

Rivestimenti non fissati, rialzati

Pavimenti sporchi o umidi

Presenza di dislivelli

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Applicare un rivestimento antiscivolo.
- ▶ Riparare immediatamente i rivestimenti difettosi.
- ▶ Tenere i pavimenti puliti e asciutti.
- ▶ Prevedere adeguate barriere antispurgo.
- ▶ Eliminare i dislivelli con una rampa leggermente inclinata (massimo 5%).
- ▶ Segnalare in maniera chiara e visibile i gradini che non si possono evitare.
- ▶ Usare dei cartelli di pericolo.

#### Maggiori informazioni

Lista di controllo Suva 67012.i «Pavimenti»

Lista di controllo Suva 67178.i «Basta con le cadute negli uffici»

SECO, Indicazioni relative all'OLL 3, art. 14

Documentazione upi 2.027 «Pavimenti e rivestimenti»

Documentazione upi 2.032 «Lista dei requisiti: pavimenti e rivestimenti»

[www.inciampare.ch](http://www.inciampare.ch)



## Pavimenti

### Situazione / pericolo

#### Pavimenti doppi

Pericolo di ribaltamento e inciampo a causa di piastrelle sistemate in modo errato

Pericolo di caduta in caso di pavimenti cavi aperti (ad es. per l'inserimento di cavi, lavori di revisione)

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Inserire correttamente le piastrelle del pavimento.
- ▶ Recintare le aperture nel pavimento e segnalarle opportunamente.
- ▶ Eseguire la riparazione e la manutenzione senza interrompere i lavori.



Edifici

### Situazione / pericolo

#### Scatole di allacciamento a pavimento

Pericolo di inciampare in caso di coperchio sollevato

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Porre i cavi di allacciamento nelle scanalature previste e inserire il coperchio a filo del pavimento.



## Tetti piani / installazioni tecniche

### Situazione / pericolo

#### Tetti piani, accessi a installazioni tecniche e tappeti erbosi

Caduta dall'alto durante  
l'accesso al tetto e alle  
installazioni tecniche

Cadute dall'alto durante  
i lavori sui tappeti erbosi

Lucernari continui

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Prevedere un accesso sicuro (scale fisse, in casi eccezionali scale a pioli fisse, barriere).
- ▶ Installare un parapetto se la via di circolazione o il posto di lavoro si trova a meno di 3 m dal bordo del tetto.
- ▶ Non ricoprire di erba la superficie del tetto fino a 3 m dal bordo e renderla impraticabile oppure montare un punto di aggancio e mettere a disposizione sul posto un'imbracatura di sicurezza. Addestrare il personale e documentare la formazione.
- ▶ Segnalare le superfici non calpestabili.
- ▶ Impiegare lucernari resistenti alla rottura o prevedere dei dispositivi anticaduta (barriere, gabbia, rete di sicurezza, ecc.).

### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva 44066.i «Lavori su tetti. Per non cadere nel vuoto.»





## Soffitti e finestre

### Situazione / pericolo

#### Facciate, finestre e vetrate

Caduta di persone conseguente alla rottura di tetti in vetri o vetrate che si estendono fino al suolo

Caduta in caso di interventi di pulizia o manutenzione su finestre, avvolgibili, ecc.

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Utilizzare vetro accoppiato di sicurezza (VSG) oppure installare un parapetto alto come minimo 1 m.
- ▶ Scegliere sulla facciata la finestra da aprire.
- ▶ Utilizzare mezzi sicuri, ad es. installazioni integrate nell'edificio come ascensori per facciate, impalcature mobili (includere la manutenzione nella pianificazione). Impiegare installazioni provvisorie come piattaforme di lavoro elevabili, navicelle di pulizia o skyworker.
- ▶ Utilizzare imbracature con assorbitore di energia. Utilizzare una fune di sicurezza e un punto di aggancio sicuro (ad es. carrello).

#### Maggiori informazioni

Documentazione SIGaB «Sicurezza con il vetro»

Opuscoli Suva 44002.i «Cinture di sicurezza» e 44033.i «Come evitare danni a edifici e persone. Installazioni per la pulizia e la manutenzione di finestre, facciate e tetti.»



Edifici

## Soffitti e finestre

### Situazione / pericolo

#### Soffitti sospesi

Lesioni provocate dalla caduta di parti di soffitto

Sganciamento di elementi durante i lavori di pulizia

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Dopo i lavori di revisione agganciare correttamente le lastre del soffitto.
- ▶ Controllare periodicamente i fissaggi.



### Situazione / pericolo

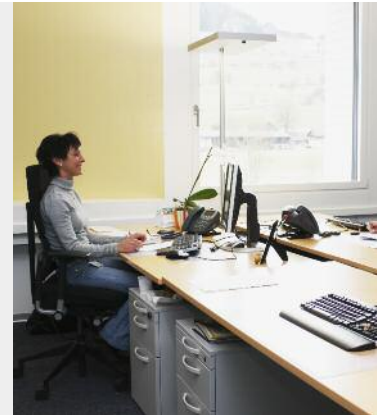
#### Vista sull'esterno

Irritazione/malesseri a causa di superfici finestate stampate o coperte da adesivi

Abbagliamento

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ I vetri delle finestre devono essere trasparenti e senza decori stampigliati sopra.
- ▶ Non applicare striscioni pubblicitari davanti alle finestre.
- ▶ Se i posti di lavoro non hanno finestre verso l'esterno consentire di fare una pausa in locali con vista sull'esterno.
- ▶ Usare delle tende parasole sul lato esterno dell'edificio.



## Vie di circolazione e di fuga, altre parti dell'edificio

### Situazione / pericolo

#### Vie di circolazione e di fuga, uscite di emergenza

Ostacoli dovuti ad un uso improprio delle vie di fuga e di circolazione come luoghi di deposito

Vie di fuga e uscite di emergenza non riconoscibili come tali

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Definire, segnalare, illuminare come si deve e tenere sempre ben sgombrare le vie di circolazione, le vie di fuga e le uscite di emergenza. Eseguire periodicamente delle ispezioni.
- ▶ Installare delle lampade di emergenza, segnalarle con pittogrammi.



### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»  
SECO, Indicazione relative all'OLL 4, Allegato all'art. 10

Edifici

## Vie di circolazione e di fuga, altre parti dell'edificio

### Situazione / pericolo

#### Vie di circolazione e di fuga, uscite di emergenza (Continua)

Scarsa illuminazione

Porte sbarrate

Ostacoli dovuti a porte bloccate nelle aree di sicurezza

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Acquistare materiali foto luminescenti di buona qualità.
- ▶ Dotare l'illuminazione da soffitto di una lampada di emergenza autonoma (corpo lampada).
- ▶ Le porte devono essere sempre aperte nella direzione di fuga senza alcun ausilio (sistema di chiusura con sblocco di emergenza).
- ▶ Impiegare dispositivi di sblocco idonei per abbandonare le aree di sicurezza. Adottare delle misure organizzative per prestare soccorso.
- ▶ Importante: addestrare il personale!



## Vie di circolazione e di fuga, altre parti dell'edificio

### Situazione / pericolo

#### Punti a rischio caduta

Pericolo di caduta a causa di un dispositivo anticaduta mancante o inadeguato a protezione di scale, pianerottoli, terrazze, gallerie, ecc.

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Installare parapetti, dispositivi anticaduta sul lato aperto delle scale con più di 4 gradini, sul lato aperto di pianerottoli, gallerie, terrazze. Mettere in sicurezza anche contro la caduta di oggetti dall'alto.
- ▶ In caso di dispositivi anticaduta orizzontali, l'altezza deve essere di almeno 1 m e lungo le rampe di scale di almeno 90 cm – misurata sopra il bordo anteriore del gradino.
- ▶ Negli edifici pubblici si applicano norme speciali per i parapetti, vedi SIA 358.

#### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»  
upi, opuscolo 2.003, Ringhiere e parapetti



Edifici

### Situazione / pericolo

#### Ascensori

Rimanere schiacciati

Rimanere bloccati all'interno

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ La costruzione e la manutenzione degli impianti d'ascensori devono essere conformi all'Ordinanza sulla sicurezza degli ascensori RS 819.13 nonché alle norme SN EN 81-1 e 81-2.
- ▶ Garantire la trasmissione dell'allarme dalla cabina e l'aiuto dall'esterno. Un impianto di interfono impedisce le crisi di panico.



## Vie di circolazione e di fuga, altre parti dell'edificio

### Situazione / pericolo

#### Locale macchine dell'ascensore

Lesioni a terzi per disattenzione provocata da scossa elettrica o impigliamento negli elementi rotanti dell'ascensore

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Impedire l'accesso alle persone non autorizzate. Tenere chiuso a chiave il locale macchine.
- ▶ Schermare completamente le parti rotanti dell'impianto ascensore.
- ▶ Non usare il luogo come deposito.
- ▶ Esporre le istruzioni di primo soccorso con i numeri di emergenza.
- ▶ Installare una lampada di emergenza indipendente dalla rete.



### Situazione / pericolo

#### Edifici senza barriere architettoniche per disabili

Elevato pericolo di infortunio per i disabili a causa di una limitata mobilità, soprattutto in situazioni particolari (allarme, emergenza, ecc.)

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ In caso di nuovi edifici o di ristrutturazioni bisogna eliminare le cosiddette barriere architettoniche. In particolar modo, bisogna prestare attenzione a questi aspetti quando si progettano le vie di circolazione e di salvataggio, le installazioni quotidiane (ad es. bagni).

#### Maggiori informazioni

Norma SN 521500 «Edifici senza ostacoli»  
SIA 500, Hindernisfreie Bauten, Bauten mit Arbeitsplätzen Kat. III  
(non disponibile in italiano)



## Vie di circolazione e di fuga, altre parti dell'edificio

### Situazione / pericolo

#### Autorimesse e garage sotterranei

Intossicazioni, esplosioni

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire una ventilazione naturale o artificiale sufficiente. Il tasso di monossido di carbonio nell'aria non deve superare i 30ppm.

#### Maggiori informazioni

Direttiva SWKI 96-1



Edifici

### Situazione / pericolo

#### Pozzi verticali per condotte

Pericolo di incendio con rischio di rapida propagazione (correnti d'aria, depositi di polvere, fonti di innesco)

Pericolo di caduta nella zona dei passaggi nei pavimenti

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire la compartimentazione dell'edificio.
- ▶ Impiegare delle serrande tagliafuoco.
- ▶ Non accedere alle compartimentazioni antincendio, applicare la corrispondente segnaletica. Eventualmente coprire con grata.
- ▶ Prevedere coperture o sbarramenti per i pavimenti.
- ▶ Accesso limitato. Non usare come deposito.







# Infrastruttura, manutenzione e apparecchi

## **Infrastruttura dell'edificio e degli uffici (arredamenti e finiture)**

Nel caso di grandi installazioni è necessario stipulare dei contratti di manutenzione. Gli impianti devono essere sottoposti a manutenzione da personale specializzato, in modo da ridurre il rischio d'infortunio.

## **Acquisto di impianti e apparecchiature**

L'acquirente di nuove macchine e apparecchiature deve accertarsi che gli sia consegnata la dichiarazione di conformità. Il fabbricante o il fornitore conferma in questo modo che sono stati rispettati i requisiti essenziali di sicurezza e salute. Inoltre, con ogni apparecchio deve essere fornito il manuale d'uso contenente indicazioni sull'installazione, l'uso, l'eliminazione dei guasti e gli interventi di manutenzione. Il manuale deve essere redatto in tedesco, francese o italiano a seconda delle esigenze del cliente. Se manca uno di questi documenti, l'acquirente deve farne

successivamente richiesta al fornitore. La lista di controllo Suva 66084/1.i può essere di aiuto in questo ambito.

## **Esercizio e manutenzione dell'infrastruttura dello stabile**

Il funzionamento degli impianti tecnici per la distribuzione dell'energia e per il sistema di climatizzazione è associato spesso a elevati pericoli di infortunio. Per l'uso, la pulizia e la manutenzione di questi impianti è assolutamente necessario rivolgersi a personale addestrato e qualificato.

Durante i lavori di manutenzione si deve poter disinserire in condizioni di sicurezza l'alimentazione. Quanto ai piccoli apparecchi sprovvisti di interruttore di sicurezza, bisogna staccare il cavo di rete. Per gli impianti fissi bisogna predisporre un interruttore di sicurezza bloccabile a chiave e facilmente accessibile. Smontare o manipolare i dispositivi di protezione installati sulle macchine è vietato.

Infrastruttura,  
manutenzione  
e apparecchi

## Magazzino, macchine e apparecchiature

### Situazione / pericolo

#### Metodo di stoccaggio

Metodi di stoccaggio inadeguati e pericolosi (ad es. merce pesante collocata troppo in alto)

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Organizzare correttamente il magazzino.
- ▶ Collocare le merci pesanti in basso.



### Situazione / pericolo

#### Strutture di stoccaggio, scansie, scaffalature, cassettiere

Lesioni dovute alla caduta di materiale, sfondamento di pavimenti, ribaltamento delle strutture di stoccaggio

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Fissare gli scaffali con dispositivo antiribaltamento alla parete o al soffitto oppure unirli tra di loro.
- ▶ Indicare chiaramente e rispettare la portata massima del pavimento ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) e degli scaffali ( $\text{kg}/\text{scaffale}$ ).
- ▶ Installare una protezione antiurto.

#### Maggiori informazioni

Lista di controllo Suva 67032.i «Scaffalature e armadi a cassetiera»



## Magazzino, macchine e apparecchiature

### Situazione / pericolo

#### Scaffalature scorrevoli su rotaie

Schiacciamento di parti del corpo o di persone

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Gli scaffali scorrevoli devono essere assicurati in modo che le persone nel corridoio di accesso non rimangano schiacciate.

#### Maggiori informazioni

Direttiva CFSL 6512.i «Attrezzature di lavoro»



Infrastruttura,  
manutenzione  
e apparecchi

### Situazione / pericolo

#### Forbici, cutter, taglierine

Schiacciamento o taglio a mani e dita

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non smontare i dispositivi di protezione.
- ▶ Utilizzare adeguati dispositivi di taglio.
- ▶ Eventualmente indossare guanti idonei.



## Apparecchi elettrici e installazioni tecniche

### Situazione / pericolo

#### Installazioni elettriche

Elettrocuzione in seguito a contatto a causa dell'assenza o di difetti all'isolamento su distributori combinati per fusibili, prese, interruttori, ecc.

Cavi difettosi sulle spine

Elettrocuzione a causa di lampade difettose

Lesioni alla testa dovute alla caduta di riflettori

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non smontare le coperture.
- ▶ Far riparare subito le installazioni difettose da un esperto.
- ▶ Misura specifica per gli ambienti esterni e umidi: installare un interruttore differenziale (salvavita).
- ▶ Sostituire immediatamente le lampade difettose. Eventualmente rivolgersi ad un esperto.

#### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva SBA 103.i «La connessione protettiva a corrente accidentale» (disponibile solo su carta)  
[www.upi.ch](http://www.upi.ch) → Sostituzione di lampadine



## Apparecchi elettrici e installazioni tecniche

### Situazione / pericolo

#### Groviglio di cavi

Rimanere impigliati oppure inciampare a causa dei cavi lasciati in giro

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Segnalare in maniera chiara e visibile le installazioni provvisorie (ad es. con nastro segnaletico o cartello a triangolo).
- ▶ Nelle zone di transito far passare i cavi in apposite canaline calpestabili.
- ▶ Inserire i cavi di allacciamento degli apparecchi nelle apposite canaline inserite nella scrivania.



Infrastruttura,  
manutenzione  
e apparecchi

## Apparecchi elettrici e installazioni tecniche

### Situazione / pericolo

#### Illuminazione

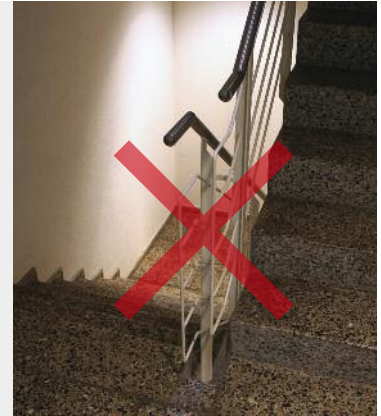
Lesioni da caduta a causa di una scarsa illuminazione

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ In linea generale fare in modo che ci sia un'illuminazione adeguata (illuminazione interna ed esterna).
- ▶ Misurazioni e manutenzione periodiche per garantire che l'illuminazione sia sempre adeguata.

#### Maggiori informazioni

SECO, Indicazioni relative all'OLL 3, art. 15



### Situazione / pericolo

#### Illuminazione di emergenza, lampade portatili, lampade per uscite di emergenza, ecc.

Nessuna illuminazione di emergenza in caso di blackout

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Verificare periodicamente il funzionamento di tutte le lampade di emergenza simulando un'interruzione di corrente (minimo 1–2 Lux).
- ▶ Contrassegnare i corpi lampada dell'illuminazione di emergenza autonoma.
- ▶ Verificare periodicamente la posizione dell'interruttore di programmazione.
- ▶ Sostituire le batterie o gli accumulatori difettosi (attenzione alla durata di vita e alla collocazione).

#### Maggiori informazioni

Lista di controllo Suva 67157.i «Vie di fuga»



## Apparecchi elettrici e installazioni tecniche

### Situazione / pericolo

#### Apparecchi elettrici e di cucina, apparecchi per ufficio e domestici, termoventilatori, ventilatori, climatizzatori

Lesioni alle dita dovute a taglio, ustione o schiacciamento

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Far eseguire le riparazioni da un esperto.
- ▶ Disinserire sempre l'apparecchio. Consultare attentamente il manuale d'uso.
- ▶ Non smontare o manipolare i dispositivi di protezione.
- ▶ Non impiegare apparecchi di cucina difettosi.
- ▶ Alla fine dei lavori spegnere tutti gli apparecchi di cucina.



Infrastruttura,  
manutenzione  
e apparecchi

### Situazione / pericolo

#### Distruddidocumenti

Impigliamento di parti di indumenti nel distruggidocumenti

Lesioni dovute all'inserimento delle mani nel meccanismo sminuzzatore, negli organi di trasmissione, nei cilindri, ecc.

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non rimuovere i dispositivi di protezione.
- ▶ Mettere in sicurezza gli imbuti in modo che non si possa inserire le mani nella zona degli utensili.
- ▶ Prestare attenzione se si indossano indumenti svolazzanti (cravatte, maniche, ruche o volant, ecc.).
- ▶ Munire di coperchi le eventuali coperture nella parete dell'imbuto. I coperchi devono essere equipaggiati di interruttori di controllo.



## Apparecchi elettrici e installazioni tecniche

### Situazione / pericolo

#### Apparecchi laser (stampanti / fotocopiatrici)

Cattiva qualità dell'aria  
dovuta alle emissioni  
di ozono

Irritazione alle vie  
respiratorie

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Sostituire periodicamente i filtri per l'ozono.
- ▶ Osservare scrupolosamente le istruzioni d'uso del fabbricante.
- ▶ Collocare gli apparecchi in modo che le bocchette di aerazione non siano rivolte verso i dipendenti.
- ▶ Se utilizzati di frequente e di elevata potenza, collocare possibilmente gli apparecchi in locali separati. Aerare regolarmente i locali.
- ▶ Far sottoporre a manutenzione regolare gli apparecchi da personale specializzato.

#### Maggiori informazioni

Factsheet Suva «Stampanti laser, fotocopiatrici e toner: pericoli per la salute»  
[www.suva.ch/factsheet\\_gesundheitsgefaehrung\\_durch\\_toner.pdf](http://www.suva.ch/factsheet_gesundheitsgefaehrung_durch_toner.pdf)





## Apparecchi elettrici e installazioni tecniche

### Situazione / pericolo

#### Polveri di toner

Irritazione alle vie respiratorie

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Nel riempire o sostituire la cartuccia del toner impiegare personale addestrato e usare i guanti monouso.
- ▶ Prediligere possibilmente l'uso di toner chiusi e non aprirli.
- ▶ Rimuovere i residui provocati dalla polvere di toner con un panno umido. Lavare la pelle entrata in contatto con la polvere con sapone e acqua fredda. Evitare il contatto con gli occhi e le mucose.

#### Maggiori informazioni

Factsheet Suva «Stampanti laser, fotocopiatrici e toner: pericoli per la salute»  
[www.suva.ch/factsheet\\_gesundheitsgefaehrung\\_durch\\_toner.pdf](http://www.suva.ch/factsheet_gesundheitsgefaehrung_durch_toner.pdf)



Infrastruttura,  
manutenzione  
e apparecchi

### Situazione / pericolo

#### Lavori di manutenzione, interventi semplici su attrezzature di ufficio e apparecchi elettrici

Lesioni provocate da una manutenzione inappropriata

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Consultare il manuale d'uso.
- ▶ Usare pezzi di ricambio originali.
- ▶ Far eseguire gli interventi più importanti da personale specializzato e qualificato.



## Apparecchi elettrici e installazioni tecniche

### Situazione / pericolo

#### Attrezzature per officine, attrezzi manuali, trapani, carrelli a mano, carrelli portapallet

Lesioni dovute a rottura,  
sbavature metalliche,  
assenza di isolamento

### Misure di prevenzione / da osservare

- Osservare le relative norme di sicurezza.



#### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva 44015.i «Attrezzi a mano»  
Opuscoli informativi Suva SBA 103.i «La connessione protettiva a corrente  
accidentale» e SBA 116.i «Misure di protezione nell'uso di apparecchi  
elettrici portatili»

## Manutenzione

### Situazione / pericolo

#### Impianti di climatizzazione

Patologie legate a contaminazioni microbiche, emissioni di polveri, correnti d'aria

Microclima non adeguato alla temperatura esterna e all'attività da svolgere

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Manutenzione regolare eseguita da personale esperto e qualificato.
- ▶ Sostituire i filtri sporchi e smaltirli secondo le norme ambientali.
- ▶ Tenere pulite le superfici degli scambiatori di calore.
- ▶ Sciacquare gli scaricatori di condensa.
- ▶ Richiedere al fabbricante o al fornitore la dichiarazione di conformità e il manuale d'uso e manutenzione.
  
- ▶ Regolare i ventilatori.
- ▶ Velocità dell'aria nell'ambiente di lavoro non superiore a 0,1 m/s.
- ▶ Regolare gli umidificatori come indicato dal fabbricante – umidità dell'aria 40–60 %.
- ▶ Regolare tutto l'impianto, collocare un termometro e un igrometro nel locale per controllare la temperatura.

#### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva 44021.i «Umidificazione dell'aria»  
SECO, Indicazioni relative all'OLL 3, art. 11



Infrastruttura,  
manutenzione  
e apparecchi

## Manutenzione

### Situazione / pericolo

#### Esercizio particolare

Pericolo di lesioni durante le operazioni di eliminazione guasti, pulizia, riparazione ecc.

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Far eseguire i lavori di manutenzione solo da personale specializzato e qualificato.
- ▶ Il manuale d'uso deve trovarsi vicino all'impianto.
- ▶ Mettere in sicurezza i locali dove si trovano impianti complessi in modo che siano bloccati dall'esterno, ma possano essere abbandonati dall'interno in qualsiasi momento (ad es. girando una manopola).
- ▶ Si deve poter disinserire in maniera sicura tutti i tipi di energia utilizzata.



### Maggiori informazioni

Direttiva CFSL 6512.i «Attrezzature di lavoro»

Opuscolo Suva 44042.i «Assicurate la vostra sicurezza – Manutenzione corretta: innanzitutto, disinserire»

Opuscolo informativo Suva CE 93-9.i «Interrupteur de sécurité (Interrupteur de révision)» (non disponibile in italiano)

## Manutenzione

### Situazione / pericolo

#### Smaltimento, carrelli per pulizia, container, contenitori di raccolta, pressarifiuti

Schiacciamento di dita,  
lesioni da taglio e da  
perforazione

Pericolo d'incendio per  
autoaccensione

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non rimuovere i dispositivi di protezione.
- ▶ Indossare i guanti di protezione.
- ▶ Non gettare rifiuti ardenti (mozziconi, ecc.) nei contenitori infiammabili.
- ▶ Separare i rifiuti correttamente.

#### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva 2866.i «Lavori di pulizia: come mi proteggo dalle malattie infettive trasmesse per via ematica?»

upi, opuscolo 3.027 «Fuoco e calore»



Infrastruttura,  
manutenzione  
e apparecchi

## Manutenzione

### Situazione / pericolo

#### Pulizia

Scivolamento su pavimenti sporchi (apparecchi da cucina e distributori automatici di alimenti)

Pericolo di scivolamento e caduta durante la pulizia a umido dei pavimenti

Cadute

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Pulire regolarmente i pavimenti.
- ▶ Per la sicurezza nelle cucine e nelle mense si applicano delle prescrizioni e raccomandazioni speciali.
- ▶ Pulire per settori.
- ▶ Sbarrare la zona di lavoro oppure segnalare con cartelli di avvertimento.
- ▶ Pianificare accuratamente le pulizie e non pulire a ridosso della pausa pranzo (poco prima o poco dopo).
- ▶ Utilizzare degli ausili di salita stabili e sicuri e creare degli accessi adeguati.
- ▶ Utilizzare strumenti adeguati, ad es. aste telescopiche.

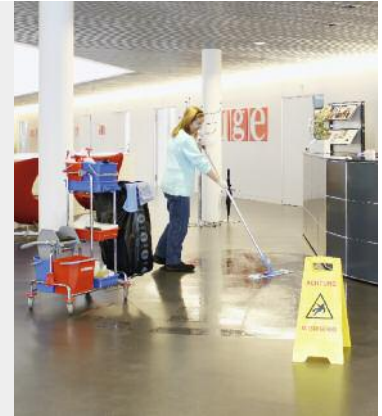
#### Maggiori informazioni

Opuscolo CFSL 6209.i «Non c'è infortunio senza causa! Informazioni utili sulla sicurezza sul lavoro in imprese dell'industria alberghiera, della ristorazione, cucine di ospedali e ricoveri»

Opuscolo CFSL 6212.i «Agli addetti pulizia e manutenzione pavimenti»

Cartello di avvertimento CFSL 6228

Lista di controllo Suva 67012.i «Pavimenti»



## Manutenzione

### Situazione / pericolo

#### Prodotti di pulizia

Intossicazione dovuta a lesioni da taglio durante le pulizie

Allergie/irritazioni causate da prodotti aggressivi

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Mettere a disposizione guanti appropriati.
- ▶ Tenere a disposizione le schede di sicurezza sul posto.
- ▶ Se si manipolano prodotti molto aggressivi imporre l'uso dei guanti di protezione.
- ▶ Prevedere un piano di protezione per la pelle (sapone e crema per le mani).



Infrastruttura,  
manutenzione  
e apparecchi

### Maggiori informazioni

Lista di controllo Suva 67045.i «Pulizia e manutenzione di edifici»

## Manutenzione

### Situazione / pericolo

#### Stoccaggio di prodotti chimici

Danni alla salute, pericolo di incendio e di esplosione, danni all'ambiente, scambio di prodotti

### Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Conservare i prodotti chimici negli imballaggi originali.
- ▶ Conservare le schede di sicurezza. Se non sono allegate al prodotto, richiederle.
- ▶ Tenere sul posto le istruzioni di lavoro.
- ▶ Addestrare il personale e fornire i necessari DPI.
- ▶ Immagazzinare correttamente le sostanze chimiche. Evitare che i prodotti incompatibili fra di loro entrino in contatto.
- ▶ Stoccare i liquidi nelle vasche di raccolta.
- ▶ Conservare sotto chiave le sostanze particolarmente pericolose.



### Maggiori informazioni

Opuscolo Suva 11030.i «Sostanze pericolose: Tutto quello che è necessario sapere»  
Manifestino Suva 55232.i «No alle sostanze pericolose nelle bottiglie per bevande!»



<b>Allegato 1</b> Strumenti	82
<b>Allegato 2</b> Segnaletica di sicurezza per gli uffici	84
<b>Allegato 3</b> Riferimenti di legge	86
<b>Allegato 4</b> Indirizzi per ordinare pubblicazioni e supporti vari	89
<b>Allegato 5</b> Indice	91

**Allegato 1**  
Strumenti

**Allegato 2**  
Segnaletica  
di sicurezza  
per gli uffici

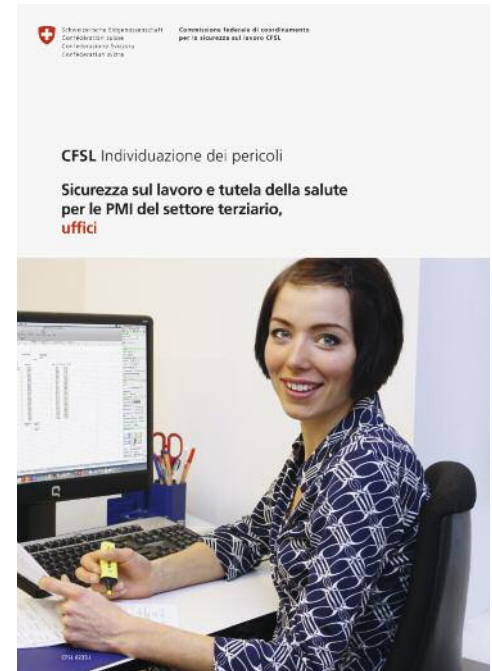
**Allegato 3**  
Riferimenti  
di legge

**Allegato 4**  
Indirizzi per ordi-  
nare pubblicazioni  
e supporti vari

# Allegato 1: Strumenti

## Per le PMI del terziario

Neppure le piccole aziende del terziario sono risparmiate dagli infortuni. Proprio all'indirizzo di queste la CFSL ha ideato un opuscolo per l'individuazione dei pericoli in forma breve. Questo opuscolo ricorda, in forma tabellare, quali sono i rischi principali e fornisce utili suggerimenti sulle misure da adottare.



**Publicazione CFSL 6233.i, «Sicurezza sul lavoro e tutela della salute per le PMI del settore terziario»**

Fonte: sito Internet CFSL: [www.cfsl.ch](http://www.cfsl.ch) → rubrica documentazione

### **Moduli didattici**

Sul sito Internet della CFSL sono disponibili 4 diversi moduli didattici per le PMI del terziario. Questi consentono di acquisire una formazione a distanza e trattano i seguenti argomenti:

- edifici
- posto di lavoro e installazioni
- persone, comportamenti e carichi
- organizzazione del lavoro e protezione speciale

Alla fine di ogni modulo si può effettuare un breve test per la verifica delle proprie conoscenze e alla fine ottenere un certificato.

Link ai moduli: [www.cfsl.ch](http://www.cfsl.ch) → rubrica PMI settore servizi

### **Soluzioni settoriali**

Molte associazioni professionali hanno fatto approvare delle soluzioni settoriali per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute. Le soluzioni settoriali mettono a disposizione delle imprese un sistema di sicurezza specifico (manuale) e delle liste di controllo e offrono corsi di formazione e altri servizi. La concretizzazione e l'attuazione delle misure devono avvenire in ogni singola impresa. Le soluzioni settoriali sono sostenute dalle parti sociali di un settore e sono sviluppate in collaborazione con gli specialisti della sicurezza sul lavoro.

La soluzione settoriale è la via maestra per le PMI. Il ricorso agli specialisti della sicurezza sul lavoro è collettivo.

Per un elenco aggiornato delle soluzioni settoriali approvate consultare il sito Internet della CFSL.

[www.cfsl.ch](http://www.cfsl.ch) → MSSL → soluzioni settoriali

## Allegato 2: Segnaletica di sicurezza per gli uffici

La segnaletica di sicurezza è comprensibile in tutte le lingue e anche negli uffici può dare un valido contributo alla prevenzione degli infortuni.

I cartelli sono disponibili in diverse forme e materiali.












Sul sito della Suva è possibile ordinare on-line i cartelli:

[www.suva.ch](http://www.suva.ch) → supporti informativi /  
pubblicazioni → Waswo

È anche disponibile (per il download) un file clipart dei cartelli di sicurezza da utilizzare sui comuni programmi per PC:

[www.suva.ch](http://www.suva.ch) → suvapro → prodotti  
di sicurezza → cartelli di sicurezza

Per un elenco generale rimandiamo all'opuscolo «Segnali di sicurezza» 88101.d/f/i.

<p><b>Segnali di divieto</b></p>	<p><b>Vietato fumare</b></p> 	<p><b>Vietato l'accesso al personale non autorizzato</b></p> 	<p><b>Vietato depositare materiali</b></p> 
<p><b>Segnali di obbligo</b></p>	<p><b>È obbligatorio usare i guanti protettivi</b></p> 	<p><b>Per disabili</b></p> 	
<p><b>Segnali di pericolo</b></p>	<p><b>Pericolo di scivolamento</b></p> 	<p><b>Tensione elettrica pericolosa</b></p> 	<p><b>Materiale infiammabile</b></p> 
<p><b>Cartelli di salvataggio e antincendio</b></p>	<p><b>Ubicazione dell'estintore</b></p> 	<p><b>Materiale di pronto soccorso</b></p> 	<p><b>Via di fuga</b></p> 

## Allegato 3: Riferimenti di legge

La sicurezza e la tutela della salute sul posto di lavoro non sono principi basati sulla volontarietà, ma sono imposti dalla legge. Qui di seguito riportiamo un elenco delle disposizioni più importanti contenute nella Legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF) RS 832.20 e la Legge federale sul lavoro nell'industria, nell'artigianato e nel commercio (LL) RS 822.11.

### **Obblighi del datore di lavoro**

Articolo 82 LAINF

«Per prevenire gli infortuni professionali e le malattie professionali, il datore di lavoro deve prendere tutte le misure necessarie per esperienza, tecnicamente applicabili e adatte alle circostanze».

Articolo 6 LL, cpv. 1

«A tutela della salute dei lavoratori, il datore di lavoro deve prendere tutti i provvedimenti, che l'esperienza ha dimostrato necessari, rea-

lizzabili secondo lo stato della tecnica e adeguati alle condizioni d'esercizio».

### **Obblighi del lavoratore**

Articolo 82 LAINF

«I lavoratori devono assecondare il datore di lavoro nell'applicazione delle relative prescrizioni. Essi sono in particolare obbligati a utilizzare gli equipaggiamenti personali di protezione, usare correttamente i dispositivi di sicurezza e astenersi dal rimuoverli o modificarli senza il permesso del datore di lavoro».

Articolo 6 LL, cpv. 3

«Il datore di lavoro fa cooperare i lavoratori ai provvedimenti sulla protezione della salute nel lavoro. Questi devono secondare il datore di lavoro quanto alla loro applicazione».

## **I fondamenti giuridici più importanti per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute**

**Nota:** le leggi e le ordinanze federali sono consultabili all'indirizzo Internet [www.bk.admin.ch/ch/i/rs/](http://www.bk.admin.ch/ch/i/rs/) (raccolta sistematica del diritto federale RS).

### **LL**

Legge federale sul lavoro nell'industria, nell'artigianato e nel commercio (*Legge sul lavoro*, RS 822.11)

### **OLL1**

Ordinanza 1 del 10 maggio 2000 concernente la legge sul lavoro (RS 822.111), Ordinanza del DFE del 20 marzo 2001 sui lavori pericolosi o gravosi durante la gravidanza e la maternità (***Ordinanza sulla protezione della maternità***, RS 822.111.52)

### **OLL2**

Ordinanza 2 concernente la legge sul lavoro (*disposizioni speciali per determinate categorie di aziende o di lavoratori*, RS 822.112)

### **OLL3**

Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro (***Igiene***, RS 822.113)

### **OLL4**

Ordinanza 4 concernente la legge sul lavoro (*aziende industriali, approvazione dei piani e permesso di esercizio*, RS 822.114)

### **OLL5**

Ordinanza 5 concernente la legge sul lavoro (*Ordinanza sulla protezione dei giovani lavoratori*, RS 822.115), *Ordinanza del DFE sui lavori pericolosi per i giovani*, RS 822.115.2)

### **LAINF**

Legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni (*Legge sull'assicurazione infortuni*, RS 832.20)

### **OPI**

Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (*Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni*, RS 832.30)

**OAINF**

Ordinanza sull'assicurazione contro gli infortuni (RS 832.202)

**OQual**

Ordinanza sulla qualifica degli specialisti della sicurezza sul lavoro (*Ordinanza sulla qualifica*, RS 822.116)

**Dir. 6508**

Direttiva concernente l'appello ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro (direttiva MSSL), 6508

**LPart**

Legge federale sull'informazione e la consultazione dei lavoratori nelle imprese (*Legge sulla partecipazione*, RS 822.14)

**LSPro**

Legge federale sulla sicurezza dei prodotti (RS 930.11)

**OSPro**

Ordinanza sulla sicurezza dei prodotti (RS 930.111)

**OMacch**

Ordinanza concernente la sicurezza delle macchine (*Ordinanza sulle macchine*, RS 819.14)

**SECO**

Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro, numero d'ordinazione UFCL: 710.250.i



## Allegato 4: Indirizzi per ordinare pubblicazioni e supporti vari

### **AICAA**

Associazione degli istituti cantonali d'assicurazione antincendio, Bundesgasse 20, Casella postale, 3001 Berna  
[www.vkf.ch](http://www.vkf.ch)

### **ASIT**

Associazione svizzera ispezioni tecniche, Richtistrasse 15, Casella postale, 8304 Wallisellen  
[www.svti.ch](http://www.svti.ch)

### **AT**

Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo, Haslerstrasse 30, 3008 Berna,  
[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

### **CFSL**

Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro, Ufficio direttive, Casella postale, 6002 Lucerna  
[www.cfsl.ch](http://www.cfsl.ch)

### **Electrosuisse**

Electrosuisse, ASE Associazione svizzera degli elettrotecnici, Luppmenstrasse 1, 8320 Fehraltorf  
[www.electrosuisse.ch](http://www.electrosuisse.ch)

### **Pubblicazioni federali**

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

### **SECO**

Segreteria di Stato dell'economia, Settore condizioni di lavoro, Casella postale, 3003 Berna  
[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

### **sia**

Società svizzera degli ingegneri e architetti, Selnaustrasse 16, Casella postale, 8027 Zurigo  
[www.sia.ch](http://www.sia.ch)

### **SIGaB**

Istituto svizzero del vetro nella costruzione, Rütistrasse 16, 8952 Schlieren,  
[www.sigab.ch](http://www.sigab.ch)

**Allegato 4**  
Indirizzi per ordinare pubblicazioni e supporti vari

**SITC**

Società svizzera degli ingegneri termici e climatici,  
Solothurnstrasse 13, 3322 Schönbühl,  
[www.swki.ch](http://www.swki.ch)

**SLG**

Associazione svizzera dell'illuminazione,  
Postgasse 17, Casella postale 686,  
3000 Berna 8  
[www.slg.ch](http://www.slg.ch)

**SNV**

Associazione svizzera di normalizzazione,  
Bürglistrasse 29, 8400 Winterthur  
[www.snv.ch](http://www.snv.ch)

**SSIC**

Società svizzera degli impiegati di commercio, Hans-Huber-Strasse 4, Postfach 1853,  
8027 Zurigo  
[www.kvschweiz.ch](http://www.kvschweiz.ch)

**Suva**

Suva, Servizio clienti, Casella postale,  
6002 Lucerna  
[www.suva.ch/waswo-i](http://www.suva.ch/waswo-i)

**upi**

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (settore non aziendale),  
Hodlerstrasse 5a, 3011 Berna  
[www.upi.ch](http://www.upi.ch)

# Allegato 5: **Indice**

## **A**

Acquisto di impianti e apparecchiature	65
Alcool	19
Ambiente di lavoro	30
Apparecchi da cucina	71,78
Apparecchi elettrici	68-74
Apparecchi laser	35, 72
Apparecchiature	32, 49, 65-67
Apprendisti e giovani	27
Ascensori	57, 61
Aspetti direttivi del lavoro	17
Assenze	6, 7, 10, 12, 18-20
Attività in piedi	24
Attività in posizione seduta	24
Attrezzature per officine	74
Ausili di salita	36, 78
Autorimesse	63
<b>B</b>	
Bagni	49, 62
Benessere	4, 15, 37, 38, 43

## **C**

Call center	41
Cancelli girevoli	46
Carichi	16, 24, 26, 83
Cartucce del toner	35, 73
Climatizzatori	71
Comportamento	3, 12, 15-27, 83
Concentrazione	19, 20, 29, 40
Contenuto del lavoro	3, 15-27
Cultura del dialogo	18
Cutter	67

## **D**

Distruggidocumenti	71
Disturbi muscolo-scheletrici	7, 13, 15, 24, 33-34, 41
Droghe	19

## **E**

Edifici	3, 43, 65, 79, 83
Edifici senza barriere architettoniche	62
Ergonomia	9, 15, 24, 30-32, 34
Esercizio particolare	76
Eventi	10, 11

**F**

Facciate	57
Fattori di disturbo	12, 22
Finestre	33, 40, 47, 57, 58
Forbici	67
Fotocopiatrici	35, 72, 73
Fumo	22, 49

**G**

Garage sotterranei	63
Giovani e apprendisti	27
Gradini	50–52, 54, 61
Groviglio di cavi	4, 69
Guardaroba	49

**I**

Illuminazione	29, 37, 43, 47, 51, 60, 70, 90
Illuminazione artificiale	37, 43
Illuminazione di emergenza	47, 70
Impianti di climatizzazione	75
Indirizzi per ordinare le pubblicazioni	81, 89
Infrastruttura	3, 65
Installazioni elettriche	68
Installazioni meccaniche per uffici	66, 67
Installazioni tecniche	56, 68, 69, 70–74
Istruire	8, 10

**L**

Lato aperto	61
Lavori di manutenzione	65, 73, 76
Libertà di movimento	22, 34
Locale adibito a pausa	49
Locali destinati ai clienti	47
Luce naturale	37, 43

**M**

Manipolazione contanti	48
Mansionario	8, 12
Manutenzione	3, 61, 71, 75–80
Manutenzione dell'infrastruttura dello stabile	65
Maternità (disposizioni speciali)	26, 87
Microclima	4, 13, 75, 38–40
Mobbing	18
Molestie sessuali	18
Mouse	33, 34

**N**

Neo-assunti	10
-------------	----

**O**

Oggetti di valore (manipolazione)	48
Orari di lavoro e tempi di riposo	20

Organizzazione	3, 8, 11–13, 15, 16–27
Organizzazione della sicurezza	8, 10
Organizzazione delle emergenze	11, 12
Organizzazione di lavoro	4, 9, 12, 13, 15, 16, 83

## P

Pause	20, 24, 34, 37, 41
Pavimenti	43, 54, 55, 63, 66, 78
Pavimenti doppi	55
Periodo di riposo limitato	20
Persone tenute a lavorare da sole	28
Piano di allarme	10
Polvere di toner	35, 73
Porta azionabili a mano	44
Porte di compartimentazione	46
Porte di vetro	44
Porte e portoni	44–46
Portoni	43–46
Posti di lavoro al videoterminale	30, 33–34
Posti di lavoro sorvegliati	21
Postura	24, 31–34, 41
Pozzi verticali per condotte	63
Preposto alla sicurezza	8
Prepotenza	18

Problemi interpersonali	18
Problemi psicosociali	17
Prodotti chimici	80
Prodotti di pulizia	79
Pulizia	43, 49, 57, 58, 65, 76–79

## R

Rapporti interpersonali	18
Rapporto sulla sicurezza	10
Reception clienti	25
Riferimenti di legge	86
Rumore	7, 13, 15, 22, 40

## S

Salute	2, 4, 7–10, 12, 13, 15, 16 19 ,20, 26, 29, 35, 43, 65, 72, 73, 80, 82, 83, 86, 87
Scaffalature scorrevoli su rotaie	67
Scale	4, 43, 50–54, 56, 61
Scale a chiocciola	53
Scale di vetro	52
Scale mobili	53
Scalini	50
Scatole di allacciamento a pavimento	55
Schermi	33–34

Scrivania	24, 31–34, 69
Sedia	4, 31, 34
Segnaletica di sicurezza	3, 84
Servizio esterno	25
Servizio telefonico	30, 41
Smaltimento	77
Soffitti	40, 57–58
Soffitti sospesi	58
Sottocarico lavorativo	16
Sovraccarico lavorativo	6, 16
Stampanti	35, 72
Stoccaggio (metodo)	66
Stoccaggio (strutture)	66
Stress	7, 12, 13, 16–18, 21–23, 25, 40, 41
Strumenti	3, 78, 81–83
Svolgimento del lavoro	17

## T

Taglierine	67
Tastiera	32, 33
Telelavoro	23
Temperatura	38
Tetti piani	56
Trasferte di lavoro	25

## U

Ufficio open space	22
Umidificatori	75
Umidità dell'aria	39, 75
Uscite di emergenza	10, 59

## V

Vetrature	57
Vie di circolazione	34, 43, 59–63
Vie di fuga	10, 11, 25, 47, 59–63
Vista sull'esterno	37, 43, 58





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Commissione federale di coordinamento  
per la sicurezza sul lavoro CFSL**