

e-Care Family





e-Care Family

Sicurezza e prevenzione
in ambito domestico e alberghiero

A cura della Fondazione Mondo Digitale
con la collaborazione di **Francesco Fagnini**,
la supervisione del professore **Alfonso Molina**,
il contributo di **INAIL Direzione Regionale Lazio**.

Progetto grafico a cura di **Sara Pierantozzi**

Stampato a Roma, aprile 2012

Copyright © 2012 **Fondazione Mondo Digitale**
www.mondodigitale.org

ISBN 978-1-4716-7069-5

Questo manuale è parte integrante del kit didattico “e-Care Family” ideato dalla Fondazione Mondo Digitale.

L’intero kit è composto da 4 volumi:

- e-Care Family: Sicurezza e prevenzione nei laboratori di ceramica
- e-Care Family: Sicurezza e prevenzione in ambito agrario
- e-Care Family: Sicurezza e prevenzione in ambito domestico e alberghiero
- e-Care Family: Sicurezza e prevenzione in ambito tecnico-industriale

e-Care Family



Indice

Capitolo 1

Conosci i rischi	9
Gli infortuni frequenti	11
Cadute	11
Tagli	11
postura e sollevamento carichi pesanti	12
Shok elettrici	12
Ustioni	13
Avvelenamento	14
Le cause degli infortuni	17

Capitolo 2

Conosci come proteggerti	17
I dispositivi di protezione collettiva	18
I dispositivi di protezione individuale	19
Protezione domestica	24
Atteggiamenti di sicurezza	26

Capitolo 3

Conosci i simboli	29
Indicazioni tecniche	30

I segnali di divieto	32
I segnali di avvertimento	32
I segnali di obbligo	34
I segnali antincendio	35
I segnali per sostanze e materiali pericolosi	36
I segnali di salvataggio	37
Buona informazione, ottima sicurezza	38

Capitolo 4

Conosci i tuoi diritti	41
I prodotti e luoghi sicuri	41
Diritti e doveri dei lavoratori e dei datori di lavoro	45
Il lavoro casalingo	49

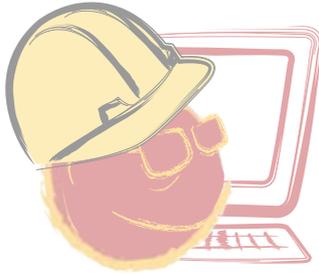
Capitolo 5

I rischi in cucina	53
Fattori di rischio	53
Prevenire gli incidenti	56

Capitolo 6

Rischi in sala	61
Cadute e scivolate	61
Ustioni	63
Sforzi e cattive posture	64
Allestimento della sala	65

e-Care Family





Capitolo 1

Conosci i rischi



Il nostro corpo è una macchina stupefacente in grado di compiere azioni straordinarie come mantenersi in equilibrio a centinaia di metri di altezza, sollevare pesi da oltre 3 quintali e correre 100 metri in soli 10 secondi.

Purtroppo però il corpo umano è anche molto fragile, basta davvero poco per rompersi un braccio, procurarsi una ferita o perdere i sensi. Capita agli sportivi che si tengono in allenamento ogni giorno, figuriamoci a noi che ci piace mangiare in modo sregolato e stare seduti in poltrona.

Con l'età poi il nostro fisico diventa ancora più delicato, le ossa diventano fragili e i muscoli sempre meno forti.

Sicurezza e prevenzione ambito domestico e alberghiero

Nella vita di tutti i giorni non sottoponiamo certo il nostro corpo a compiti estremi come degli sportivi, ma comunque spesso mettiamo a rischio la nostra incolumità pretendendo troppo dal nostro fisico e assumendo atteggiamenti imprudenti e disattenti.

Nelle normali attività domestiche, di studio e di lavoro, i principali infortuni sono fratture e lussazioni, tagli, stiramenti e contratture dei muscoli, shock elettrici, ustioni ed avvelenamenti. In molti casi le conseguenze sono solo dolorose ma fortunatamente temporanee, in alcuni casi più gravi però dopo un incidente non si è più in grado di tornare in forma.



Gli infortuni frequenti

Cadute

Sono forse la prima causa di traumi e lesioni sia a casa che sul lavoro. Le cadute solitamente derivano da un uso scorretto di sedie e ripiani al posto di scale oppure l'utilizzo di scale traballanti e non ben ancorate a terra, o anche per lo scivolamento su superfici lucide o bagnate.



Le cadute sono molto pericolose perché possono costringere i nostri arti a movimenti e torsioni improvvisi e scomposti con il rischio di provocare fratture. Ma considerato che spesso case e luoghi di lavoro presentano spigoli e angoli vivi, una caduta può anche provocare tagli e abrasioni.

Tagli

Un'altro infortunio molto frequente sono infatti i tagli che oltre alle cadute accidentali possono essere provocati da attrezzi e utensili appuntiti e affilati (come coltelli, seghe, cacciaviti) ma anche dalla manipolazione di oggetti apparentemente meno pericolosi come fogli di carta, bicchieri di vetro e stoviglie.



Sicurezza e prevenzione ambito domestico e alberghiero

Le ferite non devono mai essere trascurate, perché possono dare origine a vari tipi di infezione, ad esempio quella tetanica, veicolata in particolare da oggetti di metallo sporchi o arrugginiti.

Postura e sollevamento carichi pesanti

Anche il sollevamento di carichi pesanti è spesso causa di stiramenti e lussazioni; spesso si sottovaluta il peso che un pacco trasportato a mano esercita sulla nostra colonna vertebrale e sulle articolazioni. Il sollevamento da terra di carichi pesanti, ma anche il passaggio di oggetti relativamente leggeri da posizioni però scomode, può causare forti dolori all'apparato scheletrico e traumi a quello muscolare.



Anche rimanere lungo tempo in posizioni scomode (ad esempio reggendo il telefono fra spalla e mento, mentre si sta compiendo un'altra attività), può causare disturbi molto dolorosi alla colonna vertebrale e ai muscoli.

Shock elettrici

L'uso di impianti elettrici ed elettrodomestici non curati e mal funzionanti può causare shock di varia entità. Il rischio elettrico è presente in ogni ambiente in cui vi siano prese e/o elettrodomestici e risulta particolarmente elevato in ambienti in cui si utilizza l'acqua



(l'acqua è infatti un buon conduttore di corrente elettrica).

Le conseguenze del rischio elettrico sono fondamentalmente due: la folgorazione della persona e lo sviluppo di un incendio.

Ustioni

È evidente che la presenza di fiamme accese può provocare il rischio di scottature nonché la possibilità di sviluppare un incendio, d'altra parte le ustioni e bruciature possono essere provocate anche dall'utilizzo incauto di alcuni elettrodomestici e utensili da lavoro che hanno parti surriscaldate.



Nelle cucine i forni e i fornelli elettrici ma anche teglie, pentole e padelle devono essere maneggiate con cura e attenzione per evitare il rischio di scottature; anche le pietanze, in particolare se liquide possono essere fattore di rischio.

La macchine e gli utensili da lavoro, sia generate ad elettricità che a combustibile, presentano parti meccaniche che si surriscaldano al loro utilizzo. Bisogna prestare molta attenzione quindi a maneggiarle con la dovuta cura per evitare di entrare in contatto con le superfici ustionanti.

Avvelenamento

L'avvelenamento avviene quando il nostro organismo entra in contatto con sostanze che non è in grado di assumere. Possiamo distinguere gli avvelenamenti a seconda della modalità di contatto con tali sostanze.



Per contatto – alcune sostanze pericolose come ad esempio i gas in forma liquida come il *benzene*, *l'etere*, *l'acquaragia* e *l'acetone* (e molti altri!) hanno la capacità di penetrare la cute integra (cioè anche in assenza di tagli) e produrre effetti tossici anche gravi mescolandosi ai grassi in circolazione nel nostro organismo. La contaminazione può avvenire per parti scoperte del corpo ed anche tramite punti più sensibili come gli occhi, il naso e la bocca.

Per inalazione – molte sostanze gassose tra cui il *gas nervino*, *l'acido cianidrico* e il famigerato *monossido di carbonio* se respirati possono agire localmente, interferendo sulle capacità respiratorie oppure entrare in circolo nel corpo ledendo anche altri organi vitali.

Per ingestione – Avviene tramite l'assunzione di cibi che si fanno facili vettori di tossine o sostanze velenose; ad esempio a causa di errata conservazione o più semplicemente perché ricchi di principi nutritivi utili alla crescita di agenti patogeni dannosi per l'uomo.

Le cause degli infortuni

La prima, e forse unica, causa di infortunio è la sbadataggine, cioè la scarsa attenzione in quello che si sta facendo.

Solitamente bastano pochi accorgimenti per svolgere tutto ciò che si deve fare senza correre alcun rischio ma spesso, per eccessiva fretta, superficialità, stanchezza o spavalderia, si sceglie più o meno consapevolmente di violare le semplici norme di sicurezza e di prudenza che noi tutti conosciamo.

Naturalmente ci possono essere anche casi in cui un incidente accade pur avendo mantenuto un comportamento prudente e rispettoso delle norme; in questi casi la disattenzione potrebbe essere stata da parte di qualcun altro che si è dimenticato di evidenziare un pericolo (di esporre il cartello “Attenzione scivoloso” su di un pavimento appena lavato), oppure per la mancanza di controlli di qualità (come in oggetti elettrici difettosi).



Bisogna sempre ricordare infatti che i propri comportamenti spesso non incidono solo sulle nostre azioni, ma spesso coinvolgono anche altre persone. Comportamenti disattenti o dolosi che non hanno conseguenze dirette sulla nostra personale incolumità, potrebbero causare infortuni e gravi danni ad altre persone, rendendoci così inconsapevolmente responsabili e colpevoli nei loro confronti.

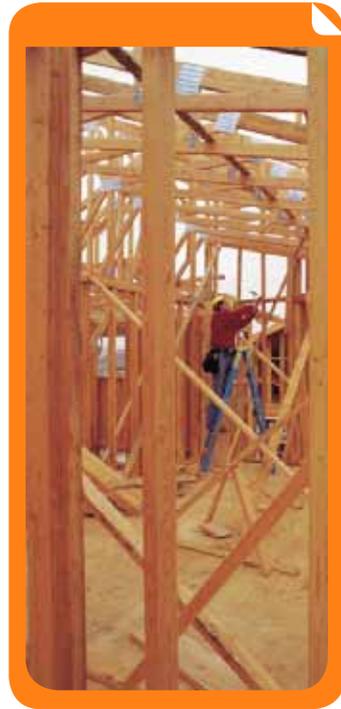


Capitolo 2

Conosci come proteggerti

Ogni giorno in Italia 4 lavoratori perdono la vita e 100 rimangono invalidi. Ogni anno altri 26.000 contraggono una malattia professionale.

Ma gli infortuni e le malattie sul lavoro non sono dovuti al caso, per questo si possono e si devono evitare. Come? Con la prevenzione, facendo in modo che questi rischi siano eliminati o comunque ridotti al minimo, per lavorare in condizioni di sicurezza. Questo è un principio di legge, in base al quale, se esiste la possibilità tecnica di eliminare un rischio, questa deve essere attuata e non ostacolata per nessuna ragione, neanche economica.



Gli ambienti di lavoro devono essere sicuri per l'incolumità dei lavoratori. Là dove esistano concreti rischi i datori di lavoro sono tenuti a eliminare tali rischi adottando azioni e dispositivi per la protezione collettiva e individuale.

I dispositivi di protezione collettiva

I dispositivi di protezione collettiva (DPC) sono tutti quegli apparati che consentono di ridurre i rischi presenti in un ambiente. Sono di questa natura gli impianti anti incendio, le impalcature e le reti anti caduta, le cappe aspiranti per i fumi di cucina e per i prodotti chimici, i pannelli fono assorbenti, le vie di fuga, le porte taglia fuoco, le scale di sicurezza.



Tali dispositivi devono essere predisposte negli ambienti di lavoro prima dell'inizio dei lavori, devono essere mantenute e costantemente monitorate perché sono, in ogni caso, la prima misura di protezione: adottare un *Dispositivo di Protezione Individuale* (DPI) in un ambiente non protetto collettivamente potrebbe non essere sufficiente.

I dispositivi di protezione individuale

Casco, guanti, scarpe di sicurezza, occhiali, maschera respiratoria, cuffie insonorizzanti, grembiule, cintura di sicurezza, indumenti protettivi da sostanze chimiche, sono i principali dispositivi per la protezione personale, che in molti casi possono salvarti la vita e ridurre le conseguenze di incidenti e distrazioni.

Sul luogo di lavoro, il tuo datore deve fornirti per legge i dispositivi di protezione individuale se, nonostante tutte le misure di prevenzione possibili, permangono dei rischi.

La scelta dei tuoi DPI deve essere fatta in base all'analisi dei rischi cui sei esposto e al tuo comfort. Il datore di lavoro ha l'obbligo di tenere conto anche del tuo parere. È importante che tu lo esprima. In caso di esigenze particolari, hai il diritto ad avere DPI personalizzati. Puoi anche rivolgerti ad un medico competente per certificarne il bisogno.

I DPI, per essere a norma, devono riportare la marcatura europea di conformità "CE" e il datore di lavoro deve fornirti chiare informazioni sui DPI, sulle loro caratteristiche di protezione e sul loro corretto utilizzo, ricorrendo, se necessario, ad uno specifico addestramento. L'addestramento è obbligatorio per ogni DPI per l'udito (cuffie, tappi) e per quelli destinati a salvaguardare da rischi di morte o di lesioni gravi (come per i DPI anticaduta dall'alto).

Ogni dispositivo è destinato ad un uso personale, in caso contrario devono essere salvaguardati gli aspetti di igiene.

I DPI sono moltissimi, adatti alle diverse mansioni che si possono svolgere in ambito professionale, ogni DPI è dedicato ad uno specifico rischio; per fare degli esempi:

- **Protezione delle vie respiratorie**

Se ci sono vapori di solventi, la mascherina di carta non basta. Ci vuole una maschera a tenuta con un filtro adatto a fermare i solventi; inoltre il filtro deve essere sostituito periodicamente; in alcuni contesti, ricchi di esalazioni di gas tossici, potrebbe essere addirittura necessario ricorrere a veri e propri respiratori a bombole di ossigeno.



- **Protezione degli arti superiori**

I guanti e le sopramaniche possono evitare molti rischi a seconda del materiale con cui sono fabbricati. I guanti di lattice servono per proteggere dall'assorbimento di sostanze chimiche, quelli in gomma per proteggere da elementi chimici corrosivi come acidi e/o alcali o derivati del petrolio, quelli in cuoio o in maglia di ferro riparano da tagli e abrasioni, quelli in materiale dielettrico (isolamento elettrico) evitano le folgorazioni.



- **Protezione degli occhi**

Gli occhi possono essere lesi da materiali con cui entrano in contatto (schegge, materiali caustici o corrosivi) oppure da bagliori accecanti. Per evitare il contatto con materiali dannosi esistono gli occhiali e le mascherine trasparenti; per evitare i bagliori si devono usare invece maschere auto-oscuranti.



- **Protezione dell'udito**

Se c'è rumore, il DPI deve essere scelto in rapporto alla sua intensità: nel lavoro con il martello pneumatico non sempre i tappi o gli inserti sono sufficienti, ma ci vuole la cuffia.



- **Protezione del capo**

Per riparare il capo è necessario indossare l'elmetto protettivo che resiste alle perforazioni, è in grado di ridurre gli urti e consente comunque una buona aereazione.



- **Protezione degli arti inferiori**

Le scarpe antinfortunistiche possono avere molte caratteristiche di protezione. Innanzitutto la suola deve essere antiscivolo, il puntale rinforzato con metallo anti perforazione, il calcagno può essere protetto con rinforzi, e il materiale deve essere un buon isolante termico. Alle scarpe possono essere aggiunte ghette, gambali e ginocchiere di protezione.



- **Protezione da cadute dall'alto**

Se si lavora su impalcature, tetti, pozzi o soppalchi è necessario indossare delle imbragature che circondano il corpo e lo assicurano ad un punto di ancoraggio tramite una corda di sicurezza.



- **Protezione del corpo e della pelle**

La pelle può essere protetta in vari modi a seconda dagli ambienti di lavoro in cui si opera: con indumenti di protezione (contro aggressioni meccaniche, chimiche, calore, radiazioni, ecc.), con dispositivi di protezione di tronco e addome (giubbotti o grembiuli) e con dispositivi di protezione della pelle (creme protettive, pomate).



- **Visibilità**

Gli indumenti ad alta visibilità sono fatti con materiali con colori vivaci e/o catari-frangenti in modo di massimizzare la rifrazione della luce e rendere la persona riconoscibile a distanza anche di notte o in situazioni di scarsa luminosità.



Protezione Domestica

Queste norme valgono per tutti i gli ambienti di lavoro; a casa invece sei tu che devi valutare quali indumenti sono più adatti a svolgere le azioni che stai compiendo.

Ricorda che alcuni dei più gravi incidenti avvengono nelle proprie abitazioni per aver sottovalutato azioni quotidiane e banali. Forse può essere eccessivo riordinare il proprio ripostiglio indossando un elmetto protettivo, ma altre precauzioni sono assolutamente comode e necessarie.



Quando lavi per terra o utilizzi l'acqua in cucina, bagno o terrazza non stare scalzo o in pantofole, indossa calzature antiscivolo, meglio se con punta coperta per evitare dolorose sbattute o la caduta di oggetti; usa sempre indumenti a maniche lunghe e guanti da forno per cucinare e maneggiare cibi o teglie bollenti;

fai attenzione a non avere indumenti pendenti e fatti in materiale sintetico se sei vicino a fiamme libere; indossa guanti in cuoio per fare giardinaggio e guanti in lattice o gomma quando utilizzi detersivi e solventi. Non sottovalutare l'aria che respiri, indossa una mascherina di tela quando spolveri e evita di respirare i fumi dei prodotti chimici che usi per l'igiene, arieggia sempre i locali in cui usi questo tipo di prodotti.



Atteggiamenti di sicurezza

Indossare Dispositivi di Protezione aiuta a ridurre le conseguenze e in alcuni casi a prevenire alcuni possibili infortuni, non elimina però la possibilità degli incidenti. Occorre quindi prestare sempre attenzione alle attività che si stanno svolgendo ed assumere atteggiamenti di sicurezza.

Prima di tutto è necessario informarsi e formarsi. Il sapere e la consapevolezza sono i primi strumenti di protezione personale e collettiva. In secondo luogo occorre svolgere le proprie mansioni professionali e casalinghe in maniera tale da ridurre o evitare completamente la possibilità di incidenti e infortuni.

- **Postura**

Si possono ridurre i rischi assumendo posture e movimenti corretti come il piegarsi sulle ginocchia per sollevare carichi da terra o farsi aiutare da qualcuno o da un carrello per trasportare oggetti pesanti.

- **Infezioni**

Gli ambienti possono essere ricchi di agenti patogeni e infettivi (microbi, virus, funghi, allergeni); difenditi utilizzando i dispositivi di protezione ma anche lavandoti accuratamente le mani prima e dopo il lavoro, evita di toccare parti sensibili come occhi, naso, bocca e tagli.

- **Shock**

Non sovraccaricare gli impianti elettrici e non utilizzare utensili difettosi e fili scoperti; evita di utilizzare utensili elettrici vicino a superfici bagnate; non tirare, tagliare o danneggiare i fili e gli impianti.

- **Incidenti e infortuni**

Fai attenzione al terreno, se troppo liscio, bagnato o se accidentato; fai attenzione agli scalini e agli oggetti che ingombrano la via; mantieni in ordine il tuo spazio di lavoro, gli attrezzi devono essere curati e sostituiti se danneggiati; fai attenzione che il piano di lavoro sia solido e ben ancorato a terra, assumi una posizione comoda.

- **Stress e tempi di lavoro**

Non strafare, valuta il tuo stato fisico e non superare i tuoi limiti; non andare di corsa; prenditi delle pause.



Capitolo 3

Conosci i simboli

Per “segnaletica di sicurezza” si intende una comunicazione immediatamente percepibile in merito alla sicurezza, in tutti quei casi in cui non è stato possibile adottare misure, metodi, sistemi di organizzazione del lavoro o mezzi di protezione collettiva, tali da evitare o contenere i rischi. Rappresenta quindi l’ “ultima spiaggia” per informare e tutelare i lavoratori, e non solo loro, ma chiunque si trovi, anche casualmente o per poco tempo, sul luogo di lavoro; anche per questo non ne va sottovalutata l’importanza.

Per raggiungere l’obiettivo in modo il più possibile efficace, si utilizzano, a seconda dei casi, un cartello, un colore, un segnale luminoso o acustico, una comunicazione verbale, un segnale gestuale o un mix di quanto indicato.

La segnaletica di sicurezza è quindi fondamentale nei casi in cui occorra:

- avvertire di un rischio o di un pericolo;
- vietare comportamenti che potrebbero causare pericolo;
- prescrivere comportamenti idonei ai fini della sicurezza;
- fornire indicazioni relative alle uscite di sicurezza e/o ai mezzi di soccorso o di salvataggio e/o ai sistemi e dispositivi di gestione delle emergenze;
- fornire ogni altra indicazione finalizzata al rispetto di prescrizioni e alla tutela dell’integrità di persone o cose.

Indicazioni tecniche

L'obiettivo della segnaletica di sicurezza è quello di fornire indicazioni su situazioni a rischio "permanent" o "occasional". Nella installazione della cartellonistica, è opportuno tenere conto delle necessità di:

- visibilità (sceglierli di dimensione idonea, ecc.);
- leggibilità (rispettare dimensione e colori dei caratteri);
- posizionamento (evitare di collocarli dietro ostacoli).

La segnaletica di sicurezza si basa sui seguenti principi:

- a** il messaggio di sicurezza viene trasmesso attraverso una particolare combinazione di forma geometrica, colore e simbolo;
- b** attira rapidamente l'attenzione su oggetti e situazioni che possono rappresentare un pericolo;
- c** deve essere impiegata esclusivamente per le indicazioni che hanno rapporto con la sicurezza;
- d** la sua efficacia dipende dall'estesa e ripetuta informazione di tutte le persone cui la segnaletica può risultare utile;
- e** non sostituisce le misure di protezione e prevenzione.

I colori, come già sottolineato, rivestono una notevole importanza nel riconoscere il messaggio del segnale:



il rosso segnala divieto e arresto come nel caso di divieto di passaggio, divieto di fumare. E' inoltre tipico della segnaletica relativa alle attrezzature antincendio;



il verde, al contrario, segnala situazioni in cui ci si può ritenere al sicuro, come nel caso di segnalazione delle uscite e dei passaggi di sicurezza. Indica inoltre il pronto soccorso e i dispositivi di salvataggio;



il giallo segnala situazioni in cui occorre fare attenzione per presenza di pericoli generici e specifici come nel caso di incendio, esplosione, radioattività, dispersione di sostanze chimiche;



l'azzurro segnala prescrizioni particolari, come nel caso di dispositivi di protezione individuale da indossare e informazioni che siamo tenuti a conoscere;



l'arancione segnala la presenza di prodotti chimici e velenosi, oppure sostanze radioattive, tossiche o esplosive.

I segnali di divieto

I segnali di divieto indicano attività proibite che se svolte possono recare danno alla persona. Questi cartelli sono caratterizzati da:

- la forma rotonda;
- da un pittogramma nero su fondo bianco;
- il bordo e la banda (verso il basso da sinistra a destra lungo il simbolo, con un'inclinazione di 45°) rossi (il rosso deve coprire almeno il 35% della superficie del cartello).

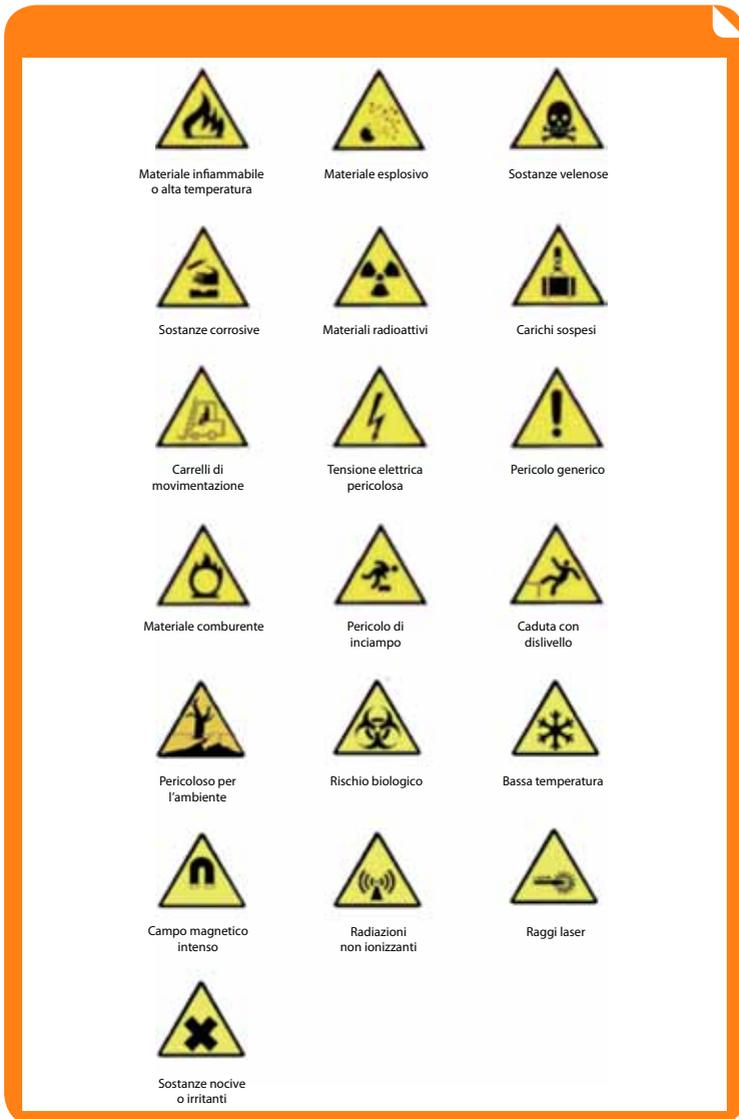


I segnali di avvertimento

I segnali di avvertimento segnalano la presenza di possibili fattori di rischio e sono caratterizzati da:

- la forma triangolare;
- un bordo nero;

- un pittogramma nero su fondo giallo (il giallo deve coprire almeno il 50 % della superficie del cartello).



I segnali di obbligo

I segnali di obbligo indicano alcune procedure e azioni che devono obbligatoriamente essere svolte per evitare rischi; spesso sono cartelli legati all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Personali. I segnali di obbligo sono caratterizzati da:

- la forma rotonda;
- un pittogramma bianco su fondo azzurro (l'azzurro deve coprire almeno il 50 % della superficie del cartello).



I segnali antincendio

I segnali antincendio indicano la presenza di dispositivi di allarme (telefoni, centraline, pulsanti) o di lotta contro le fiamme (scale, estintori, idranti). I segnali antincendio sono caratterizzati da:

- forma quadrata o rettangolare;
- pittogramma bianco su fondo rosso.



I segnali per sostanze e materiali pericolosi

I segnali per le sostanze pericolose indicano sono presenti sui contenitori e nei luoghi in cui possono essere presenti sostanze tossiche, nocive o radioattive, che devono essere utilizzate adoperando gli adeguati dispositivi di sicurezza. Questi segnali sono caratterizzati da:

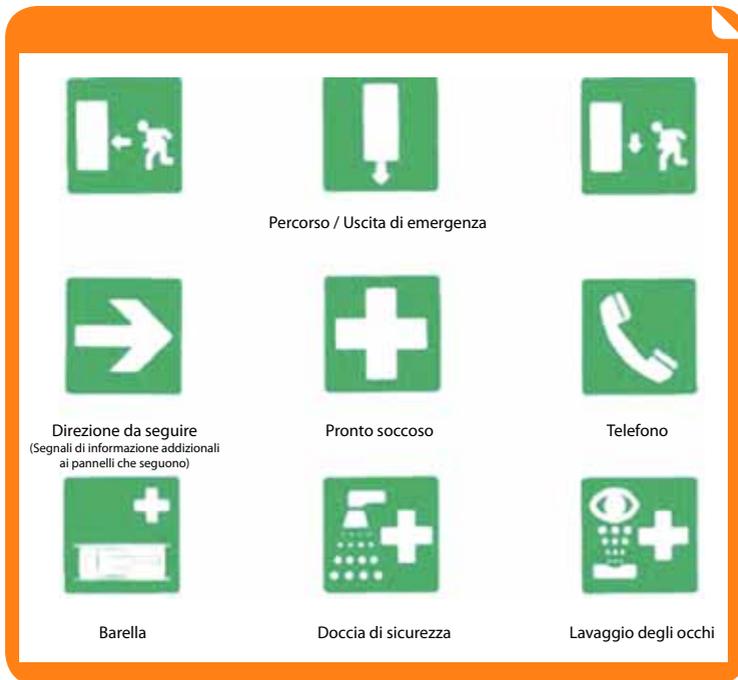
- forma quadrata o rettangolare;
- pittogramma bianco o nero su fondo arancione.



I segnali di salvataggio

I segnali di salvataggio indicano i punti in cui recarsi in caso di emergenza, possono indicare un percorso o una via da seguire o indicare la presenza di barelle, cassette per il pronto soccorso, telefoni e centraline di allarme. Questi segnali sono caratterizzati da:

- forma quadrata o rettangolare;
- pittogramma bianco su fondo verde.



Buona informazione, ottima sicurezza

Se i cartelli che segnalano i rischi non bastano. Se hai bisogno di spiegazioni per capire meglio, se hai dei dubbi o non ti è chiara una certa procedura non devi far altro che chiedere chiarimenti: è un tuo diritto! Se in azienda operano lavoratori stranieri che hanno difficoltà di comprensione dell'italiano, debbono avere le informazioni nella loro lingua.

Chiedi quali sono i pericoli connessi alle sostanze o alle apparecchiature che usi e quali gli accorgimenti per evitarli.

La segnaletica non deve sostituire in nessun caso le misure di protezione. Quando i rischi non possono essere evitati o sufficientemente limitati, il datore di lavoro deve far ricorso anche alla segnaletica di sicurezza per:

- evitare pericoli;
- vietare comportamenti pericolosi;
- prescrivere comportamenti necessari;
- fornire indicazioni di soccorso e salvataggio e di prevenzione.





Capitolo 4

Conosci i tuoi diritti

La sicurezza è una materia delicata che coinvolge tutti in prima persona, sia attivamente, nella difesa della propria incolumità, che indirettamente, nella difesa dell'incolumità degli altri e nella salvaguardia della collettività.

In accordo con le direttive Europee in materia di sicurezza, la legge italiana da una parte ci tutela facendo in modo che prodotti, oggetti e luoghi siano costruiti e mantenuti secondo principi di salubrità e sicurezza; d'altra parte la stessa legge ci impone di prestare attenzione a norme basilari per la protezione della propria persona, dei lavoratori dipendenti e più in generale delle persone che ci possono stare intorno.

I prodotti e luoghi sicuri

Le direttive europee impongono alcuni requisiti generali di sicurezza per ogni prodotto immesso sul mercato e destinato all'uso e consumo su territorio comunitario. Tali requisiti devono essere presenti in tutto il ciclo di vita di un oggetto, dalla filiera produttiva al suo smaltimento: le norme di sicurezza riguardano infatti gli operatori e gli ambienti di lavoro, i materiali, gli imballaggi e le stesse caratteristiche di un prodotto, il trasporto, la commercializzazione, l'utilizzo da parte dei consumatori ed, infine, le modalità per la dismissione degli oggetti, macchinari e manufatti.

Un prodotto è sicuro quando non presenta alcun rischio oppure presenta unicamente rischi ridotti (compatibili con il suo

Sicurezza e prevenzione ambito domestico e alberghiero

impiego) e accettabili nel contesto di un'elevata tutela della salute e della sicurezza delle persone. I fabbricanti devono immettere sul mercato prodotti che soddisfino il requisito generale di sicurezza. E inoltre devono:

- fornire al consumatore le informazioni pertinenti alla valutazione dei rischi connessi con l'uso di un prodotto quando questi ultimi non siano immediatamente percepibili;
- adottare disposizioni adeguate per prevenire tali rischi (ad esempio il ritiro dei prodotti dal mercato, le avvertenze ai consumatori e la resa da parte dei consumatori dei prodotti già forniti).

Anche i distributori sono tenuti a controllare la merce che si prestano a vendere, devono infatti fornire prodotti che soddisfino il requisito di sicurezza generale, controllare la sicurezza dei prodotti immessi sul mercato e fornire tutta la documentazione necessaria a rintracciare l'origine dei prodotti.

Se i fabbricanti o i distributori si rendono conto che un prodotto è pericoloso devono avvertire le autorità competenti e, se necessario, collaborare con esse. Lo stesso deve fare il consumatore, qual'ora si renda conto che l'oggetto che ha acquistato contenga parti che possono mettere a repentaglio la propria e altrui sicurezza.

Per agevolare il compito a venditori e consumatori sulle confezioni e sugli apparecchi in commercio sono apposti alcuni simboli.



La **Marchatura CE** è un logo che attesta la conformità di un prodotto ai requisiti di sicurezza dalle direttive comunitarie e deve essere apposto su determinate tipologie di prodotti dal fabbricante per la

commercializzazione e l'utilizzo nell'Unione Europea. L'apposizione del marchio è prescritta per legge nei paesi aderenti allo Spazio economico europeo (SEE). **CE** è l'acronimo di **Conformità Europea**. Non si tratta né di un marchio di qualità, né di un marchio di origine. La sua presenza su un prodotto attesta che questo è stato costruito nel rispetto delle direttive comunitarie.



ISO è un marchio internazionale che indica delle norme di standardizzazione di norme tecniche per la produzione di oggetti e per la gestione di processi di lavoro, alcuni dei quali riguardano espressamente la sicurezza dei lavoratori e dei prodotti commercializzati. ISO non è un acronimo ma deriva dal termine greco “ἴσος” che significa “uguale”.

Le ISO sono norme a cui si deve fare riferimento per garantire prodotti standardizzati; le norme sono indicate con i tipici codici numerici che fanno riferimento a numero e all'anno di definizione (es. ISO 22000:2005 - Sicurezza alimentare).

Le norme ISO sono determinate dall'Istituto internazionale per la normalizzazione, un'organizzazione non governativa con sede a Ginevra che collabora con i governi mondiali. L'**Ente Nazionale di Unificazione** (UNI) rappresenta l'Italia nelle attività di normazione a livello mondiale (ISO) ed europeo (CEN) allo scopo di promuovere l'armonizzazione delle norme. Per questo si possono trovare certificazioni che fanno riferimento contemporaneamente a più normative internazionali (UNI EN ISO).



Il marchio di sicurezza **IMQ** è un marchio italiano che garantisce la conformità ai requisiti di legge e di sicurezza di un prodotto e dei materiali da cui è composto.

Il marchio viene assegnato in base a stretti controlli tecnici gestiti dall'Istituto Italiano del Marchio di Qualità, che verificano e certificano la sicurezza dei prodotti prima della sua immissione sul mercato.

I controlli, volontari e non obbligatori per legge, sono poi ripetuti periodicamente anche dopo la commercializzazione per la verifica nel tempo del rispetto degli standard qualitativi.



L'Istituto Italiano del Marchio di Qualità è anche responsabile della certificazione **CSQ** (Certificato di Sistemi di gestione per la Qualità) è un sistema di certificazione per la verifica della qualità dei sistemi di gestione aziendale riguardo i sistemi di gestione ambientale, di gestione dell'energia, di gestione per la continuità operativa e di gestione per l'IT Service Management ed anche della salute e della sicurezza sul luogo di lavoro.

Quando acquisti un prodotto verifica la presenza di questi marchi di conformità e qualità e, se ne hai la possibilità, preferisci aziende ed enti certificati in qualità, questo ti permetterà di avere una buona certezza che gli alimenti, i prodotti,

gli strumenti e i macchinari che hai acquistato e che utilizzerai per i tuoi lavori sono stati verificati e ritenuti sicuri, e sono stati costruiti rispettando le normative in materia di sicurezza dei lavoratori e delle lavoratrici. In questo modo sarai sicuro tu nell'utilizzare i tuoi acquisti e incentiverai la tutela dei lavoratori sul proprio posto di lavoro.

Diritti e doveri dei lavoratori e datori di lavoro

Il *Testo unico in materia di sicurezza nei luoghi di lavoro* (D.lgs 81/2008) sollecita la partecipazione e la collaborazione di tutti al fine di prevenire e ridurre i rischi sul posto di lavoro. La prevenzione e il rispetto delle legge sono le basi su cui si fonda la tutela della salute e della sicurezza. Nessuno deve mettere a rischio la propria vita o quella degli altri con comportamenti irresponsabili e irrispettosi, è dunque necessario che tutti quanti rispettino alcuni doveri e responsabilità personali.

INAIL ha prodotto un decalogo che riassume brevemente quali sono gli atteggiamenti e i doveri che datori di lavoro e lavoratori devono seguire

1 LA SICUREZZA SUL LAVORO È COMPITO DI TUTTI

La normativa vigente prevede un sistema organizzato di prevenzione sul lavoro, che sollecita la partecipazione attiva di tutti i soggetti coinvolti (datore di lavoro, servizio di prevenzione e protezione, lavoratori, medico competente, rappresentate dei lavoratori per la sicurezza).

2 LAVORARE IN NERO NON È LAVORARE IN SICUREZZA

Chi lavora in nero non può ricevere un'adeguata formazione e addestramento. Non è possibile tracciare la sua storia lavorativa e quindi verificare che siano state poste in essere tutte le misure a tutela della sua integrità.

3 È INDISPENSABILE INDIVIDUARE E VALUTARE PREVENTIVAMENTE I RISCHI DELL'AMBIENTE LAVORATIVO E DELLE SINGOLE LAVORAZIONI

Il datore di lavoro (con l'aiuto del "Servizio di prevenzione e protezione") valuta i rischi relativi al luogo di lavoro e alle mansioni svolte dai lavoratori, informandoli sui rischi a cui sono esposti. Il lavoratore conosce così i rischi connessi alla sua attività lavorativa e le modalità corrette di utilizzo degli strumenti, delle attrezzature e dei macchinari che usa per svolgere il proprio lavoro.

4 È OBBLIGATORIO METTERE IN ATTO MISURE PER ELIMINARE O RIDURRE I RISCHI

Il datore di lavoro adotta le necessarie misure di sicurezza per la prevenzione di incidenti e infortuni sul luogo di lavoro, comprese le iniziative organizzative e gestionali. Laddove un rischio lavorativo non sia oggettivamente eliminabile è obbligo del datore di lavoro ridurlo quanto più possibile.

5 LA FORMAZIONE È UN DIRITTO PER IL LAVORATORE E UN OBBLIGO PER IL DATORE DI LAVORO

La formazione dei lavoratori è a carico del datore di lavoro e deve far riferimento al posto di lavoro e alle mansioni. In particolare deve avvenire in occasione di:

- assunzione;
- trasferimento o cambio di mansioni;
- introduzione di nuove attrezzature di lavoro, uso di nuove sostanze o preparati pericolosi.

La formazione deve essere ripetuta periodicamente, e comunque c'è un'evoluzione dei rischi o l'insorgenza di nuovi rischi.

6 NEI LUOGHI DI LAVORO DEVO ESSERE PRESENTI E CORRETTAMENTE ESPOSTI TUTTI I SEGNALI DI SICUREZZA NECESSARI

Il datore di lavoro ha l'obbligo di ricorrere alla segnaletica di sicurezza ogni qualvolta si è in presenza di rischi che non possono essere evitati o sufficientemente limitati. Il datore di lavoro provvede affinché i lavoratori siano informati e formati sul significato dei cartelli e sul comportamento da adottare.

7 IL DATORE DI LAVORO DEVE FORNIRE AI LAVORATORI, CHE HANNO L'OBBLIGO DI UTILIZZARLI, ADEGUATI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (DPI).

I DPI sono le attrezzature destinate ad essere utilizzate e tenute dai lavoratori al fine di proteggerli contro i rischi che minacciano la loro salute e sicurezza durante il lavoro: le tipologie e le caratteristiche variano a seconda del tipo di attività svolta e del rischio collegato. I DPI devono essere messi a disposizione dal datore di lavoro.

Il datore di lavoro provvede al necessario addestramento dei lavoratori per il corretto utilizzo dei DPI stessi; i lavoratori hanno l'obbligo di utilizzare i DPI, e di non apportarvi modifiche di propria iniziativa, per non mettere in pericolo la salute e la sicurezza propria e degli altri.

8 È INDISPENSABILE SAPERE PREVENTIVAMENTE A CHI RIVOLGERSI IN CASO DI EMERGENZA E QUALI COMPORAMENTI ADOTTARE.

I lavoratori devono conoscere i nominativi degli incaricati di primo soccorso, degli addetti alle emergenze e alla prevenzione degli incendi, del "*responsabile del servizio di prevenzione e protezione*" e del "*medico competente*". I lavoratori devono essere formati e informati sui comportamenti da tenere nelle eventuali stazioni di pericolo e di emergenza.

9 NESSUNO DEVE METTERE IN PERICOLO LA PROPRIA VITA O QUELLA DI ALTRI CON COMPORAMENTI IRRESPONSABILI

Oltre a rappresentare un obbligo di legge, il corretto comportamento del datore di lavoro e del lavoratore contribuirà a migliorare le condizioni generali di sicurezza. Il lavoratore deve inoltre conoscere e rispettare tutte le procedure per non mettere a repentaglio la propria e altrui incolumità. Evitare infortuni è un impegno comune.

10 LE CONDIZIONI DI SICUREZZA SUL POSTO DI LAVORO E L'EFFICACIA DELLE MISURE DI PROTEZIONE DEVONO ESSERE PERIODICAMENTE VERIFICATE.

Il rispetto delle condizioni di sicurezza sul lavoro è un diritto-dovere di tutti i lavoratori ed è un obbligo inderogabile del datore di lavoro. La verifica del rispetto delle norme volte alla salvaguardia della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro (visite mediche regolari, macchinari e attrezzature a norma di legge, formazione, segnaletica, adeguati dispositivi di protezione individuale, ecc) è un diritto che può e deve essere esercitato sempre.

Il lavoro casalingo

I diritti e doveri per la sicurezza non si limitano all'ambiente di lavoro ma si estendono anche alle abitazioni e alle attività domestiche. Anche nella vita familiare si possono applicare i principi di sicurezza e normale tutela delle persone.

Lo Stato italiano ha riconosciuto nel dicembre del 1999 il valore sociale ed economico del lavoro svolto in ambito domestico e da allora ha promosso una serie di iniziative dirette a tutelare la sicurezza e la salute delle casalinghe e dei casalinghi attraverso due strumenti:

- la prevenzione delle cause di nocività e degli infortuni nelle abitazioni, attraverso campagne di informazione e sensibilizzazione;
- l'istituzione di una forma assicurativa contro i rischi derivanti da lavoro svolto in ambito domestico. Si tratta sostanzialmente di un'assicurazione che tutela contro gli incidenti di una certa gravità.

L'assicurazione è obbligatoria per tutte le persone:

- di età compresa tra i 18 ed i 65 anni;
- che svolgono un'attività rivolta alla cura dei componenti della famiglia e dell'ambiente in cui dimora;
- non sono legate da vincoli di subordinazione;
- prestano lavoro domestico in modo abituale ed esclusivo, non svolgono cioè altre attività per le quali sussiste obbligo di iscrizione ad un altro ente o cassa previdenziale.

Oggetto dell'assicurazione sono esclusivamente gli infortuni avvenuti in occasione ed a causa del lavoro prestato in ambito domestico per la cura della famiglia, degli animali domestici e dell'abitazione.

Sicurezza e prevenzione ambito domestico e alberghiero

Si ha diritto al risarcimento solo se l'invalidità permanente subita è pari o superiore al 27% per gli infortuni occorsi a partire dal 1° gennaio 2007 o al 33% per quelli occorsi fino al 31 dicembre 2006. A decorrere dal 17 maggio 2006, è compreso nella tutela assicurativa anche il rischio morte.





Capitolo 5

I rischi in Cucina

Sia in ambito domestico che professionale le cucine sono un luogo ad alto fattore di rischio perché si è in contatto con impianti e utensili potenzialmente pericolosi, si svolgono molti compiti, anche contemporaneamente, in spazi spesso ristretti e affollati: altri chef nelle cucine professionali; mariti, nuore e nipoti nelle nostre abitazioni.

Fattori di rischio

Le cucine riassumono un po' tutti i fattori di rischio.

Acqua, olio e cibi finiti a per terra, ma anche fili di elettrodomestici o scatole ingombranti possono facilitare gli scivolamenti e le cadute, con conseguenze anche molto gravi visti gli stretti spazi e gli spigoli dei piani di lavoro.

I fornelli, l'acqua di cottura, pentole e teglie usate per cuocere i cibi, possono procurare ustioni e bruciate. Gli impianti a fiamma libera possono generare piccoli incendi se lasciati a contatto con superfici infiammabili, come presine e strofinacci.



Sicurezza e prevenzione ambito domestico e alberghiero

Ma anche impianti elettrici poco curati possono essere fonte di incendi oltre che di shock elettrici.

Questi possono diventare particolarmente gravi se le superfici e pavimenti sono bagnati, in quanto l'acqua è un ottimo conduttore di elettricità.

Affettatrici e coltelli, soprattutto se non ben affilati e se usati con disattenzione, possono provocare tagli e ferite anche profonde. Se non ben puliti questi attrezzi taglienti, solitamente di metallo, possono anche essere portatori di infezioni come ad esempio il tetano.



La presenza di impianti a gas è un alto fattore di rischio per quanto riguarda gli avvelenamenti da inalazione. Anche bruciare inavvertitamente un alimento, lasciare i forni sporchi o non rimuovere accuratamente i prodotti detergenti usati sui piani di cottura, può causare la formazione di gas nocivi e tossine molto pericolose per il nostro organismo.



L'uso di cibi e materiale organico è naturalmente un fattore di rischio per contaminazioni patogene di vario tipo. A questo si deve prestare particolare attenzione perché, oltre a mettere a rischio la nostra



incolumità, se si usano cibi mal conservati o velenosi si mette a rischio anche la salute dei nostri commensali.

Anche la disposizione della cucina può essere un fattore di rischio. Nelle case si tende spesso ad utilizzare ripiani alti e scomodi dove mettere piatti e utensili aumentando così il rischio di cadute; nelle cucine professionali i piatti, le pentole e i vassoi sono disposti in modo più funzionale, purtroppo però si devono ogni volta muovere grandi quantità di stoviglie e teglie molto pesanti che aumentano il rischio di traumi dovuti ad eccessivi sforzi.



Prevenire gli incidenti

Per prevenire gli incidenti in cucina sono importanti due aspetti:

- la cura degli impianti e degli utensili;
- la cura dell'abbigliamento.



Oltre naturalmente alla costante attenzione che è necessario prestare a quello che si sta facendo.

Nelle cucine professionali c'è una notevole concentrazione di macchine, impianti di cottura e aspirazione, alimentati a gas metano ed energia elettrica, di notevole potenzialità termica complessiva (fino a 350 kW). È molto importante quindi tenere sempre sotto controllo queste apparecchiature.



Tutte le macchine introdotte in cucina devono essere marchiate CE. Particolare attenzione deve prestarsi alle modalità d'installazione e d'uso e al rispetto delle raccomandazioni del costruttore, in quanto anche una macchina marchiata CE può diventare pericolosa se non installata e utilizzata secondo le corrette.



Verificate che i fili elettrici non siano scoperti o difettosi e mai in contatto con superfici bagnate. Bisogna inoltre verificare che i tubi del gas siano sempre ben collegati, flessibili, non screpolati e sempre ben lontani dalle fonti di calore.



I fornelli a gas sono solitamente dotati di una termo valvola su ciascun fuoco, questa serve a chiudere il gas in caso di spegnimento della fiamma. E' molto importante tenere questa componente sempre pulita per evitare malfunzionamenti che potrebbero far riempire di gas metano la stanza. Così come è bene ricordarsi mantenere pulita e accendere le cappe aspiranti poste sopra ogni impianto che potenzialmente può emettere vapori, fumi o gas.



Nelle cucine casalinghe gli elettrodomestici sono più, semplici più piccoli e meno potenti ma richiedono comunque le stesse accortezze e la stessa manutenzione di quelli professionali. In casa bisogna prestare maggiore attenzione alla cura degli strumenti da taglio come coltelli, forbici e lame.



Sicurezza e prevenzione ambito domestico e alberghiero

Nelle cucine professionali gli chef sanno bene che più affilata è una lama meno forza serve per tagliare e quindi minore è il rischio di farsi male per un'impugnatura sbagliata o un gesto mal fatto.

Nelle cucine che utilizzano grandi affettatrici per evitare tagli alle mani si utilizzano guanti di maglia di ferro. Nelle case questo non è necessario è più importante prestare attenzione a quello che si sta facendo, procedendo con calma e senza foga.



Un capo che è invece bene indossare sempre quando si è in cucina sono le scarpe, meglio se con la suola di gomma e con la punta coperta (evitiamo le ciabatte). La suola di gomma riduce il rischio di caduta e di scivolamento ed è anche un ottimo isolante in caso di folgorazioni. La punta coperta, previene le lesioni al piede in caso di caduta di un oggetto tagliente o pesante.



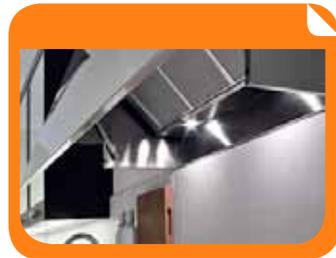
Per prevenire scottature alle mani e alle braccia è molto importante indossare abiti a manica lunga e utilizzare guanti imbottiti per maneggiare pentole e teglie bollenti. Per quanto riguarda i guanti, oltre ai



classici in stoffa imbottita si trovano anche quelli al silicone, in grado di resistere a temperature più alte e completamente ignifughi.

Sia in casa che sul posto di lavoro spesso si sottovaluta anche il peso che queste possono avere quando sono piene di alimenti. Evitare assolutamente di maneggiare teglie e pentole con una sola mano in modo da ridurre il rischio di fare movimenti traumatici per muscoli e tendini (in particolare della mano e della schiena) e di rovesciare per terra, o ancor peggio, addosso gli alimenti bollenti.

Per evitare rischi di avvelenamento da gas e da cibo avariato è molto importante prestare attenzione alla pulizia e al corretto funzionamento dei piani di cottura, delle ventole di areazione e aspirazione e dei frigoriferi.



Quando si tratta di cibo è essenziale mantenere un buon livello di igiene controllando che in frigorifero non si siano accumulati cibi andati a male così come è necessario fare attenzione a pulire i residui di cibo dai forni e dai fornelli che possono bruciare se non rimossi accuratamente provocando fumo e gas nocivi. E' quindi importante accendere la cappa di aspirazione ogni volta che si adoperano fornelli.





Capitolo 6

Rischi in sala

La sala da pranzo, sia in casa che nei locali di ristorazione, sono sicuramente meno insidiosi delle cucine, possono tuttavia presentare delle situazioni di rischio cui conviene prestare attenzione per evitare infortuni personali e di recare danno ai clienti o ai propri commensali.

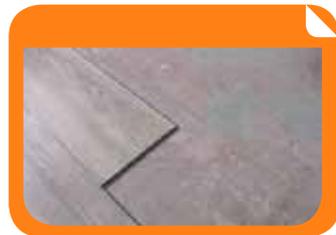
Cadute e scivolate

Il principale fattore di rischio relativo alle cadute è il pavimento.

I soggiorni e le sale da pranzo sono spesso realizzati con materiali lisci e lustrati (come il marmo) trattati con prodotti cerosi e lucidanti che possono rendere le superfici particolarmente scivolose. Il rischio di scivolare aumenta nel caso di pietanze cadute a terra durante il trasporto in tavola.



In altri casi, nei pavimenti in legno ad esempio, possono essere presenti disconnessioni e avvallamenti che possono farti inciampare. Nelle abitazioni anche cavi elettrici fuori posto, tappeti non ben fermati a terra



Sicurezza e prevenzione ambito domestico e alberghiero

e ingombri lungo le vie di passaggio possono creare situazioni di pericolo, in particolare se si hanno la vista e le mani occupate nel portare pietanze e nel servire a tavola.

Nelle sale di ristorazione alcuni addobbi, le lunghe tovaglie, i copri sedie e i tendaggi possono rappresentare ulteriori elementi di rischio in cui si può rimanere incastrati o che possono scivolare sotto i piedi.

Le scivolate sono particolarmente insidiose in sala da pranzo perché solitamente si hanno le mani occupate nel trasporto di piatti, vassoi e bottiglie, che possono influire sull'equilibrio e sulla capacità di agire prontamente per evitare la caduta.



Per evitare il rischio di cadute accidentali:

- indossa sempre scarpe comode e con la suola di gomma anti scivolo;
- fai attenzione a che i pavimenti siano integri, puliti e asciutti ma non eccessivamente lucidi;
- controlla che le vie di passaggio siano sgombre, prive di ostacoli a terra in cui potresti inciampare;
- fai in modo che gli eventuali tappeti siano ben sistemati a terra, usa se possibile le gomme anti scivolo sotto di essi;
- sistema gli addobbi e le tovaglie in modo che non intralcino il passaggio e non vengano calpestate accidentalmente.



Ustioni

Le ustioni in sala da pranzo possono essere causate sia dalle pietanze che dagli oggetti utilizzati per il loro trasporto.

Particolare attenzione deve essere prestata nel servire cibi bollenti, in particolare se liquidi, che potrebbero, trabordando, scottare le mani ed anche le persone sedute a tavola.

Pentole, padelle, scodelle di ceramica e vassoi in metallo usati per la cottura, o anche tenuti a contatto con cibi particolarmente caldi, possono raggiungere temperature considerevoli e mantenere tali temperature per lungo tempo. Devi quindi maneggiarle con estrema cura.

Nel caso di banchetti e buffet, particolarmente insidiosi sono le piastre e gli chafing dishes per tenere in caldo le pietanze. Sia i modelli elettrici che quelli che utilizzano i gel infiammabili devono essere trattati con estrema attenzione in quanto le parti metalliche (anche quando non a contatto diretto con le resistenze elettriche o le fiamme vive) e l'acqua in essi contenuta possono raggiungere temperature superiori ai 100°C.



Per evitare il rischio di scottature accidentali:

- presta particolare attenzione a come impugni padelle, teglie piatti e vassoi con cui trasporti le pietanze in tavola, utilizza i manici o le parti più lontane dalle fonti di calore, nel caso utilizza guanti o canovacci per non scottarti le mani;
- cerca di trasportare i piatti e i vassoi con entrambe le mani o comunque assicurandoti di avere una buona presa ed un equilibrio perfetto soprattutto nel caso di vivande liquide;
- se ne hai la possibilità aiutati con un carrellino per il trasporto a tavola;
- fai attenzione agli utensili che utilizzi per mantenere in caldo le pietanze, maneggia le fiamme libere con cura e attenzione.



Sforzi e cattive posture

Il rischio legato a posture scomode e allo sforzo fisico è particolarmente reale per i camerieri di professione che sono costretti a stare per molte ore in piedi dietro i banchi dei buffet o andare avanti e indietro tra la sala e la cucina portando pesanti vassoi per il servizio.

Le conseguenze di questo tipo di situazioni sono l'affaticamento degli arti e traumi a livello muscolare e scheletrico con particolare interessamento della spina dorsale.

Per evitare i traumi da sforzo:

- indossa scarpe comode con plantare ergonomico e suola in gomma;
- indossa una fascia elastica nella zona lombare per aiutare la schiena a sorreggere il peso del corpo;
- cerca di mantenere una postura corretta anche se devi stare per molto tempo fermo nella stessa posizione;
- non trasportare piatti e vassoi troppo pesanti, utilizza entrambe le mani e se ne hai la possibilità aiutati con un carrello per svolgere il servizio.



Allestimento della sala

Per ridurre i rischi in sala da pranzo, alcuni accorgimenti possono essere presi nell'allestimento delle sale; questo vale in particolare per i locali di ristorazione ma alcune premure possono essere utili anche in casa.

Come ogni luogo di lavoro le sale da pranzo dei ristoranti devono essere costruite e allestite in modo che siano presenti, ben visibili e raggiungibili i sistemi e la segnaletica di evacuazione, anti incendio e di pronto soccorso.

Le uscite e i percorsi di sicurezza devono essere ben individuabili, liberi da ingombri anche temporanei. Per questo nell'allestimento della sala è sempre necessario lasciare spazio sufficiente tra i tavoli (considerando anche l'ingombro delle sedie) per far passare le persone in caso di necessità di fuga.

Il percorso verso le uscite deve essere il più diretto possibile e ben individuato dalla segnaletica a muro.

Anche se questo non è sempre possibile, sarebbe bene che le cucine e sala di ristorazione fossero sullo stesso piano e in

Sicurezza e prevenzione ambito domestico e alberghiero

stretta vicinanza per agevolare il lavoro e il passaggio dei camerieri; scale e scalini possono infatti rappresentare un fattore di rischio per i lavoratori.

Particolare attenzione infine deve essere prestata nel montaggio e nell'allestimento della sala. L'utilizzo di plance e tavoli pieghevoli richiede di prestare particolare attenzione nel fissaggio delle gambe dei tavoli e dei ripiani mobili, in modo da assicurarsi che questi abbiano una buona stabilità e non si rovescino appoggiandoci un peso sopra. La stessa cura deve essere messa nel controllo delle sedute per evitare di recare danno ai clienti.

