



Libertas Atletica Forlì – sede legale Via Verzocchi 21 Forlì 47121  
P.I. 04268010404 - C.F. 92089080409  
mail. [libertasatleticaforli@gmail.com](mailto:libertasatleticaforli@gmail.com) – pec: [libertasatleticaforli@pec.it](mailto:libertasatleticaforli@pec.it)

## INFORMATIVA PER SICUREZZA VOLONTARI ANNO 2024

### Scopo dell'informativa

Questa informativa è stata realizzata per dare a tutti i volontari e lavoratori co.co.co uno strumento per migliorare la propria sicurezza. Le norme in materia di sicurezza e salute sul luogo di lavoro chiamano tutti al miglioramento delle condizioni di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, dando il proprio contributo a tal fine. Per questo è fondamentale che i volontari abbiano degli strumenti per conoscere i principali rischi legati al proprio servizio e come combatterli attraverso la prevenzione e la protezione.

### La valutazione del rischio

In ogni attività lavorativa sono presenti dei pericoli legati alle caratteristiche degli ambienti, all'utilizzo di macchinari, attrezzature, prodotti, alla presenza di impianti (elettrico, di riscaldamento), al tipo di attività (affollamento, rapporto con il pubblico, lavori sedentari, faticosi ecc.). Questi pericoli possono, con probabilità più o meno elevata, provocare danni più o meno gravi ai lavoratori. A seconda della probabilità che un certo danno si verifichi e della gravità del danno, siamo in presenza di un rischio più o meno elevato.

### **RISCHIO = PROBABILITÀ x DANNO**

Uno degli obblighi del datore di lavoro è individuare i rischi e valutarli per poter pianificare gli interventi migliorativi. In base alla gravità di ogni rischio ed alla disponibilità di risorse (soldi, tempo, organizzazione), il datore di lavoro elabora un programma di attuazione delle misure di prevenzione e protezione.

**Tutti devono sentirsi coinvolti in questa attività: le segnalazioni possono essere molto preziose per ridurre un rischio o prevenire un infortunio. Per questo è importante segnalare le condizioni di rischio ed anche i "mancati infortuni" o incidenti, che danno spesso indicazioni utili di prevenzione.**

### Rischio incendio

Un'emergenza è una situazione anomala, con gravi rischi per le persone (incendio, fuga di gas, terremoto, blackout elettrico, crollo strutturale, necessità di evacuare rapidamente i luoghi, etc.). Diversi fattori, nelle attività di questa associazione, presentano caratteristiche che possono aumentare i rischi di incendio o di altre situazioni di emergenza.

#### A- Qualche nozione sul fuoco

L'incendio è la reazione di una sostanza combustibile che si lega con l'ossigeno, al raggiungimento di una determinata temperatura, sviluppando calore, fiamme, gas, fumo.

Questo concetto si rappresenta in modo visivo con il triangolo di fuoco:

Combustibile – comburente – innesco

Solo in presenza di tutti e tre i lati e solo se essi stanno fra loro in determinate proporzioni, allora il triangolo si può chiudere, cioè la combustione può avvenire. Nella combustione quasi tutto il combustibile, si trasforma in gas salvo le ceneri. Questi gas si mescolano con l'aria ed ove non sufficientemente evacuati, ne abbassano il contenuto percentuale dell'ossigeno libero, portando a rischio la sopravvivenza umana. Oltre a ciò vi è la concreta possibilità che la combustione, solitamente per efficienza dell'apporto di ossigeno alla reazione, generi gas di distillazione dovuto all'alta temperatura, o gas parzialmente ossidati (monossido di carbonio) che si rilevano tossici sino alla mortalità per l'uomo.

#### B - Qualche consiglio di prevenzione

- vigilare sulla pulizia e sull'ordine dei luoghi di lavoro
- evitare che materiali combustibili siano tenuti vicino a fonti di calore o possibili inneschi
- vietare di fumare, nei luoghi dove vi è pericolo di incendio
- curare che siano apposte e ben visibili le segnalazioni antincendio e che siano rispettate (in particolare: uscite di emergenza e vie di esodo, estintori e idranti, divieti di fumare o usare fiamme libere, etc.)
- curare che estintori, idranti, uscite e percorsi di emergenza siano sempre accessibili (nei luoghi a maggior rischio le verifiche di estintori ed uscite devono essere giornaliere)
- controllare periodicamente il funzionamento dell'illuminazione di emergenza
- predisporre piani e procedure di emergenza (come dare l'allarme, come chiamare i soccorsi esterni, come evacuare i locali, come e quando intervenire, etc.) e qualche indicazione per l'intervento in caso di incendio
- dare l'allarme, mantenendo la calma ed evitando di creare panico (voce calma ma decisa, dimostrare di conoscere le cose da fare)
- non intervenire da soli: è bene essere almeno in due, o comunque avvisare qualcuno che si sta intervenendo
- organizzare l'evacuazione dei presenti (indirizzarli verso le uscite, aiutare chi è in difficoltà) • durante l'evacuazione non tornare indietro, non creare ostacoli o rallentare l'evacuazione, non correre, non urlare, raggiungere l'uscita più vicina ed esternamente raggiungere il luogo di raduno prestabilito
- chiamare o far chiamare i Vigili del Fuoco (vedi riquadro di seguito)

#### C - Esempio di chiamata dei Vigili del Fuoco

1. Comporre il numero di telefono 118 (numero telefonico unico nazionale per tutte le emergenze)
2. Chiamo da (indicare la sede e dare indicazioni per raggiungerla)
3. Occorre il vostro intervento per (dare indicazioni sull'accaduto, l'entità dell'incendio e se ci sono vittime o infortunati)
4. Il nostro telefono è (indicare il numero del soggetto disponibile)

- intervenire sul fuoco solo se si è in grado (addestramento ricevuto, presenza di qualcuno che possa prestare soccorso in caso di difficoltà, verificando costantemente la possibilità di fuga)
- per utilizzare un estintore: togliere la spina di sicurezza, impugnare la lancia, premere a fondo la leva di comando e dirigere il getto alla base delle fiamme
- all'arrivo dei soccorsi, mettersi a disposizione e collaborare, se richiesto

## **Rischio scivolamento, cadute e urti**

Sono tra le cause più comuni di infortuni.

Tra le situazioni più rischiose:

- scarsa illuminazione
- ostacoli o scalini
- utilizzo di scale portatili
- pavimenti bagnati o scivolosi
- arredi e attrezzature mal disposti Cosa fare?
- eliminare intralci e ostacoli lungo i percorsi e sui pavimenti (cavi elettrici, attrezzature, arredi, etc.)
- avere una buona illuminazione naturale e artificiale, particolarmente lungo le scale e i punti di passaggio
- scegliere calzature con suola non sdruciolevole
- applicare strisce antidrucciolo sui gradini e nei punti più a rischio
- evitare il passaggio durante e subito dopo le pulizie dei pavimenti
- scendere e salire le scale in corrispondenza dei parapetti e corrimani per potersi reggere in caso di scivolamento
- verificare la sicurezza delle scale portatili prima di utilizzarle. In particolare: appoggi antidrucciolo alla base e alla testa dei montanti, pioli in buone condizioni, eventuali ganci di trattenuta all'estremità superiore
- non utilizzare scale portatili per effettuare lavori o operazioni di lunga durata (si devono utilizzare altre attrezzature) Rischio elettrico Sono diverse le attività che comportano l'uso di elettricità e molte sono le cause che possono portare ad incidenti o infortuni. Cosa fare?
- verificare o far verificare la sicurezza degli impianti elettrici
- verificare che non siano accessibili parti elettriche in tensione (es. quadri elettrici aperti, cavi non bene isolati, etc.)
- segnalare ai responsabili eventuali attrezzature o zone a rischio
- spegnere i computer e le altre attrezzature elettriche e staccare la spina prima delle operazioni di pulizia
- non sovraccaricare le prese multiple (vedere l'ampereaggio della presa e degli apparecchi da collegare)
- non staccare le spine dalla presa tirandole per il cavo
- non lasciare cavi e prese multiple sul pavimento in zone di passaggio
- non effettuare interventi di manutenzione
- non utilizzare attrezzature danneggiate (es. spine con cavi in cattive condizioni) e segnalare la necessità di interventi di manutenzione

## **Lavoro al videoterminale**

Il lavoro al computer è presente in modo residuale in ASD, tuttavia si riporta ugualmente un elenco di rischi essenziali di questa attività:

- per la vista: affaticamento visivo dovuto a illuminazione non corretta, riflessi, abbagliamenti o alla cattiva definizione dei caratteri
- legati alla postura: affaticamento e problemi (alla schiena, collo, spalle, braccia, polsi e dita) dovuti al dover mantenere a lungo una posizione forzata
- stress, dovuto all'attività al computer, ad un cattivo rapporto con il programma, alla paura di sbagliare o perdere i dati, etc.

Cosa fare? sistemazione adeguata del posto di lavoro la corretta postazione a videoterminale sedile a 5 razze (rotelle), solido, sicuro, regolabile in altezza e nella posizione dello schienale schermo a circa 50-70 cm di distanza dall'operatore, regolabile (immagini, contrasto, luminosità) illuminazione

non eccessiva né carente, senza abbagliamenti o riflessi tavolo stabile, poco riflettente, alto circa 75 cm, ben dimensionato (cioè con sufficiente spazio per la tastiera, il monitor, e per chi vi lavora) • pause (15 minuti) in caso di lavoro prolungato al VDT. In queste pause "attive" si continua a lavorare, ma non al VDT, rilassando gli occhi, gli avambracci e la schiena.

- esercizi di rilassamento, per prevenire l'affaticamento: ruotare lentamente i polsi; aprire e chiudere le mani; rilassare le spalle ruotando le braccia da una parte all'altra; per la schiena, spingere le spalle indietro o da seduti piegare la schiena in avanti; per il collo, ruotare il capo in un verso o nell'altro
- visita medica per chi supera le 20 ore medie alla settimana: prima dell'assunzione e successivamente visita di controllo ogni 5 anni (ogni 2 anni per lavoratori di oltre 50 anni, o su parere del medico)
- informazione agli addetti sui rischi del lavoro al VDT e formazione sulle misure di prevenzione e protezione
- contro lo stress: formazione adeguata sui programmi utilizzati, possibilità di rivolgersi ad un esperto per i problemi eventuali, miglioramento delle condizioni ambientali degli uffici, ritmi adeguati di lavoro, ecc. Microclima Le condizioni di disagio più frequenti sono dovute a: • temperatura o umidità non adeguate
- insufficiente aerazione naturale e scarso ricambio d'aria
- polveri o agenti inquinanti di varia natura (da prodotti per le pulizie, da impianti di condizionamento, da rivestimenti o moquette, ozono da fotocopiatrici) Cosa fare? • garantire buone condizioni di aerazione naturale (finestre apribili)
- evitare correnti d'aria o esposizione diretta al flusso d'aria dei condizionatori
- tenere sotto controllo, anche con impianti, il microclima (temperatura e umidità dell'aria)
- pulire periodicamente i filtri degli impianti di condizionamento, per eliminare polveri e impedire la proliferazione microbica
- separare, se possibile, le attività che possono provocare sviluppo di inquinanti (fotocopiatrici molto usate, etc.)
- privilegiare prodotti per pulizia meno inquinanti

### **Rischio stress-lavoro correlato**

Lo stress è uno stato di affaticamento non fisico, che può essere causato dall'ambiente, da orari e ritmi di servizio, da condizioni ambientali disagiati. Conseguenza è spesso umore depresso e frustrato, aumento della insoddisfazione, fino a manifestazioni che, nei casi peggiori, possono degenerare in vere e proprie patologie. Il contatto con il pubblico, tipico di molte attività delle associazioni di volontariato, è un ulteriore possibile fattore di stress. Lo stress può inoltre dipendere da stati di ansia e paura di trovarsi in condizioni di pericolo (per es. in presenza di squilibrati, in caso di tentativi di furto o rapine).

Cosa fare?

Le misure di prevenzione che possono migliorare il livello di benessere individuale, sono ad esempio:

- intervenire sugli orari di lavoro, sulle pause e sui periodi di riposo
- intervenire sui carichi e sui ritmi di lavoro (evitando che siano troppo elevati, ma anche il contrario)
- evitare che attività particolarmente stressanti siano affidate alle stesse persone per periodi eccessivamente lunghi
- dare adeguata formazione ai soci e lavoratori a contatto con il pubblico
- migliorare il rapporto con il pubblico (es. fornire preventivamente materiale informativo, facilitare l'attesa ecc.)
- organizzare e migliorare lo scambio di informazioni tra il socio/lavoratore e l'utente, tra il socio/lavoratore ed i responsabili dell'associazione, tra i soci/lavoratori ed i committenti
- evitare o limitare il lavoro "in solitudine".

## **Rischio biologico**

Il rischio biologico può quindi essere minimizzato mediante l'adozione di protocolli comportamentali, l'utilizzo di dispositivi di protezione individuale e l'uso di attrezzature idonee in adeguate strutture di sicurezza.

Sono fondamentali le norme di comportamento: è vietato mangiare, bere, fumare, conservare cibo, applicare cosmetici all'interno dell'area a rischio; occorre utilizzare sempre i dispositivi di protezione individuali (es, guanti a perdere sterili); occorre decontaminare quotidianamente le superfici di lavoro e subito dopo il versamento di un materiale pericoloso.

## **Norme di Primo Soccorso**

In caso di infortunio, se occorrono urgentemente cure mediche, rivolgersi al vicino Pronto Soccorso. Nel frattempo seguire i seguenti comportamenti:

- non perdere la calma
- porre l'infortunato nella posizione di attesa più idonea
- prodigare le prime cure se si è in grado di farlo, controllando le funzioni vitali e valutando la dinamica dell'incidente
- non lasciare l'infortunato da solo fino a che non verrà affidato a persone competenti
- in caso di incidente provocato da contatto con sostanze chimiche, consegnare al medico del Pronto Soccorso l'imballaggio con l'etichetta della sostanza.

È importante segnalare al proprio Responsabile ogni incidente o infortunio, sia per motivi medicolegali, sia per la valutazione della necessità di attivare misure di prevenzione.

## **Uso delle apparecchiature**

Anche le attrezzature che vengono usate possono essere causa di danno per la salute, se usate senza seguire alcune norme elementari di sicurezza:

- Ogni apparecchiatura deve essere fornita delle istruzioni d'uso, facilmente accessibili.
- Utilizzare strumentazioni elettriche a norma.
- Non usare prolungher permanenti

Forlì 09/02/2024

Presidente ASD Libertas Atletica Forlì

Sara Samorì

*(firmato digitalmente)*

FIRMA del volontario o lavoratore co.co.co per ricevuta .....