

**UMANA**

# Sicurezza sul LAVORO

conviene a  
**TUTTI**



#Conciliamo



# PROTEGGERE LA NOSTRA **SALUTE** E IL BENESSERE FISICO E MENTALE

Il lavoro è fondamentale per il nostro benessere, sia a livello personale che collettivo. Ci dà la possibilità di crescere, realizzarci e avere stabilità economica. Però, per essere davvero positivo per la nostra vita, deve essere fatto in un ambiente sicuro.

Ogni persona che lavora ha il diritto di farlo in un posto dove la salute venga protetta e dove i rischi vengano evitati. Essere consapevoli dei pericoli e sapere cosa fare per proteggersi è fondamentale per evitare incidenti e lavorare tranquillamente, senza che questo incida sulla nostra vita privata.

Un infortunio non solo rallenta il lavoro, ma può rovinare anche la qualità della nostra vita fuori dal lavoro. Per questo, promuovere una cultura della sicurezza significa prendersi cura delle persone, per far sì che possano tornare a casa incolumi ogni giorno.

Questa guida parla di quanto sia importante capire i rischi e prevenirli, mostrando che la sicurezza sul lavoro non è solo un obbligo, ma una scelta strategica per costruire un futuro professionale e personale più sereno. Essere consapevoli ci rende più cauti, mentre la conoscenza ci aiuta a proteggerci.



# NON SOTTOVALUTARE

La sicurezza sul lavoro:  
è una responsabilità di **TUTTI**

Spesso si pensa alla sicurezza sul lavoro come a una cosa burocratica, solo una serie di regole da seguire per evitare multe. Ma la sicurezza è molto di più: è un impegno che va preso ogni giorno, una mentalità da coltivare.

Uno degli errori più comuni è pensare che "tanto non è mai successo niente". Questa mentalità, che si sente sia tra i capi che tra i lavoratori, è uno dei motivi principali per cui succedono incidenti.

Le aziende devono essere proattive e prevenire i rischi, investendo in formazione, attrezzature e procedure moderne. Ma la sicurezza non riguarda solo le "carte in regola": ogni persona che lavora deve fare la sua parte, mettendo in pratica le misure di sicurezza e segnalando situazioni pericolose.



Abbassare la guardia perché non è successo nulla di negativo in passato è un grosso rischio. Non lasciamoci ingannare dalla routine o dall'esperienza: la sicurezza non è mai una cosa che si raggiunge una volta per tutte, è un processo che richiede continuo impegno.

Solo insieme, aziende e dipendenti, possiamo costruire un ambiente di lavoro più sicuro per tutti.

# Come sollevare **PESI** senza farti **male** (e perché dovrebbe importarti)

## **Movimentazione Manuale dei Carichi (M.M.C.)**

Hai mai dovuto spostare qualcosa di pesante, tipo una scatola grande o uno zaino super carico? Ecco, questa è la movimentazione manuale dei carichi, ovvero tutte quelle volte in cui devi sollevare, spingere, tirare o spostare roba che pesa, oppure quando fai una cosa noiosa e ripetitiva, tipo spostare tanti oggetti uno dopo l'altro.

### **Perché è importante?**

Spostare pesi in modo sbagliato può farti male sul serio, soprattutto alla schiena, alle mani e alle braccia. Se non ci fai caso, ti potresti ritrovare a soffrire anche dopo, rovinando così i tuoi momenti preferiti, come fare sport o giocare ai videogiochi.



## Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Usa le gambe, non la schiena:** quando sollevi qualcosa, piega le ginocchia e spingi con le gambe, non con la schiena. È come fare uno squat, solo che invece del bilanciere hai un oggetto!
- 2. Tieni l'oggetto vicino:** più tieni l'oggetto vicino al corpo, meno fatica fai e meno rischi di farti male.
- 3. Non fare l'eroe:** se qualcosa è troppo pesante, chiedi aiuto. Non serve fare il duro e rischiare di farsi male!

## Dove stare attenti:

Quando sei in luoghi come magazzini, cantieri, o in qualsiasi posto dove si muovono pacchi e scatoloni, stai attento! È lì che succedono i guai se non rimani concentrato.



## Le conseguenze:

Se non presti attenzione, rischi di farti male sul serio, e non parliamo di un mal di schiena che passa con una giornata di riposo, ma di una cosa seria che può renderti difficile fare anche le azioni più semplici, tipo correre o divertirti con gli amici.

# Sollevarre e spostare fai le cose **smart** (e perché non puoi permetterti di sbagliare)

## Movimentazione Meccanizzata dei Carichi

Usare muletti, gru e carrelli elevatori sembra facile, ma non è roba da fare a caso. Qui non basta solo girare una leva: devi sapere esattamente cosa stai facendo per non fare danni.

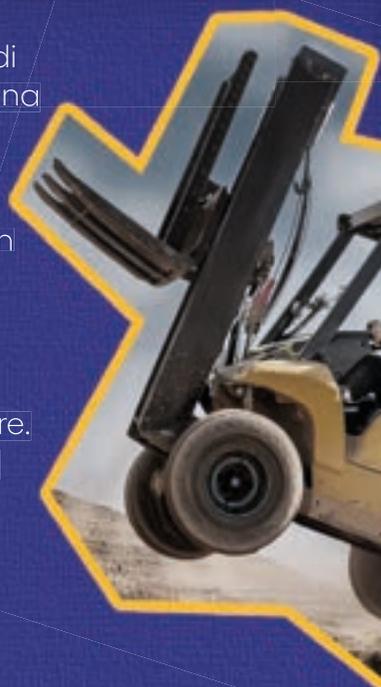
### Cosa fare per stare al sicuro:

**1. Prendi confidenza con la macchina:** prima di metterti ai comandi, impara bene come funziona il mezzo. Non fare il "pilota" se non sei sicuro!

**2. Verifica tutto:** controlla che il carico sia ben fissato e che il mezzo sia in buone condizioni. Zero rischi, solo controllo totale.

**3. Mantieni la calma:** non c'è bisogno di correre. Quando muovi carichi pesanti, è meglio fare le cose con calma e precisione. Relax.

**4. Segui le regole:** ogni mezzo ha i suoi limiti. Non strafare, rispetta i limiti di peso e velocità. Non è una gara!



## Dove stare attenti:

**Cantieri:** il terreno è spesso irregolare e pieno di ostacoli. Stai attento a dove vai e assicurati di avere sempre il controllo.

**Magazzini:** spazi stretti e scaffali alti sono insidiosi. Manovra con attenzione e rispetta le distanze di sicurezza. Non fare lo "stuntman"!

**Piazzali:** quando carichi o scarichi camion, assicurati che il mezzo sia stabile e che nessuno sia in traiettoria. Niente mosse azzardate!



## Le conseguenze:

Se non prendi sul serio la movimentazione dei carichi, le conseguenze possono essere pesanti: da carichi che cadono a incidenti gravi. Non è un videogioco: qui si rischia davvero.



## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** lavorare in sicurezza significa evitare incidenti e continuare a fare ciò che ti piace senza interruzioni. No break for injuries!
- 2. Per gli altri:** se tutti lavorano in sicurezza, il team funziona meglio e si evitano guai seri. Tutti al sicuro, tutti felici.

# Attrezzi in mano: ecco come non fare **danni** (e perché devi pensarci su due volte)

## Utilizzo di Utensili Manuali

Usare attrezzi come martelli, cacciaviti e trapani sembra facile, ma se non ci stai attento, puoi farti seriamente male. È importante sapere come usarli in sicurezza per evitare brutte sorprese.

### Cosa Fare per stare al sicuro:

**1. Impara a usare gli attrezzi:** sapere come funziona un attrezzo è il primo passo per usarlo bene e in sicurezza. Non fare il "pro" se non lo sei!

**2. Proteggiti:** usa sempre guanti, occhiali e scarpe resistenti. Non è solo per fare i "fighi", ma per evitare tagli, schegge negli occhi e altre noie.

**3. Stai concentrato:** quando usi attrezzi, lascia perdere distrazioni come il telefono o chiacchierate inutili. Focus al massimo!



## Dove stare attenti:

**Cantieri:** un colpo di martello fuori posto può fare danni seri. Fai attenzione, soprattutto se ci sono altre persone intorno.

**Laboratori:** gli strumenti qui sono ancora più potenti. Non scherzare mai con seghe elettriche o trapani, non sei in un videogioco!

**Manutenzione:** anche se stai solo aggiustando qualcosa a casa, non sottovalutare i rischi. Prenditi il tempo per farlo bene, niente fretta.



## Le conseguenze:

Se non ci stai attento, rischi di farti davvero male: tagli, fratture e lesioni serie sono dietro l'angolo se non segui le regole. In più, se fai danni, puoi anche mettere in pericolo chi lavora con te.

## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** eviti di farti male e di passare tempo in ospedale. Meglio finire il lavoro e poi uscire con gli amici!
- 2. Per gli altri:** un ambiente di lavoro sicuro significa meno rischi anche per chi ti sta vicino.

# Macchine e impianti: come usarli senza fare **epic fail** (e perché non sono giocattoli)

## Utilizzo di Macchine e Impianti

Le macchine e gli impianti in azienda possono sembrare super potenti e magari un po' intimidatori, ma se li usi nel modo giusto, sono i tuoi migliori alleati. L'importante è non sottovalutare mai i rischi e seguire le regole per lavorare in sicurezza.

### Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Conosci la macchina:** prima di toccare qualsiasi comando, assicurati di sapere come funziona. Non è una console da videogame: qui si gioca sul serio!
- 2. Segui le procedure:** ogni macchina ha le sue regole. Non improvvisare, segui alla lettera le procedure di sicurezza. Solo così puoi evitare spiacevoli sorprese.
- 3. Indossa i DPI giusti:** casco, occhiali, guanti e tutto quello che serve. Non pensare che sia solo una questione di look, sono la tua protezione contro i rischi.
- 4. Controlla la macchina:** prima di usarla, dai sempre un'occhiata per assicurarti che tutto sia in ordine. Se noti qualcosa di strano, non esitare a fermarti e chiedere aiuto. Meglio prevenire che curare!



## Dove stare attenti:

**Officine:** qui ci sono macchine che tagliano, forano e piegano materiali. Un attimo di distrazione e può succedere il peggio. Focus al massimo!

**Impianti produttivi:** le linee di produzione non perdonano. Assicurati di sapere esattamente cosa stai facendo e dove mettere le mani.

**Manutenzione:** anche se stai solo facendo un check, non sottovalutare i rischi. Spegni sempre la macchina prima di lavorarci su.



## Le conseguenze:

Se non usi le macchine e gli impianti con attenzione, puoi causare incidenti seri, sia a te stesso che ai tuoi colleghi. Parliamo di tagli, schiacciamenti o peggio. Non vale la pena rischiare.

## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

**1. Per te:** lavorare in sicurezza significa evitare brutti incidenti e continuare a goderti la vita senza problemi. Non farti male per una distrazione!

**2. Per gli altri:** se tutti rispettano le regole, il lavoro fila liscio e senza intoppi. Un team sicuro è un team vincente!



# Lavorare in quota: fai le cose **smart** (e perché non puoi permetterti di sbagliare)

## Lavori in Quota

Quando ti trovi a più di 2 metri da terra, tipo su tetti o impalcature, sei ufficialmente “in quota”. Occhio, perché anche se pensi di avere tutto sotto controllo, la gravità non perdona. Qui non ci sono respawn!

### Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Imbracati bene:** imbragature, elmetti e scarpe antiscivolo non sono opzionali, sono il tuo scudo contro il game over.
- 2. Scala come un pro:** controlla sempre la scala prima di salire. Fissala bene, non fare l'equilibrista, e tieniti con entrambe le mani. Non è una challenge da TikTok!
- 3. Ponteggi on point:** se lavori su un'impalcatura o una piattaforma, assicurati che sia montata bene. Non sei un acrobata.



## Dove stare attenti:

**Tetti e impalcature:** qui non basta stare attenti, devi avere sempre tutto sotto controllo.

**Scale mal messe:** se la scala non è fissata, rischi di fare un volo assurdo.

**Piattaforme aeree:** sempre concentrato, niente movimenti bruschi, ok?



## Le conseguenze:

Cadere dall'alto è una delle cause principali di infortuni gravi o fatali sul lavoro. Fratture, lesioni permanenti o peggio. Meglio non rischiare.

## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

**1. Per te:** se lavori in sicurezza, niente gesso e niente infortuni. Non vuoi passare settimane fermo, no?

**2. Per gli altri:** un team che lavora sicuro è un team che spacca! Tutti fanno il loro e nessuno si fa male.



# RUMORE sul lavoro abbassa il **VOLUME**

(e perché non vuoi un "bip" costante nelle orecchie)

## Rumore

Il rumore al lavoro sembra normale, ma quando supera certi limiti, rischi di ritrovarti con un fastidioso ronzio nelle orecchie, per sempre. Non si scherza con l'udito!

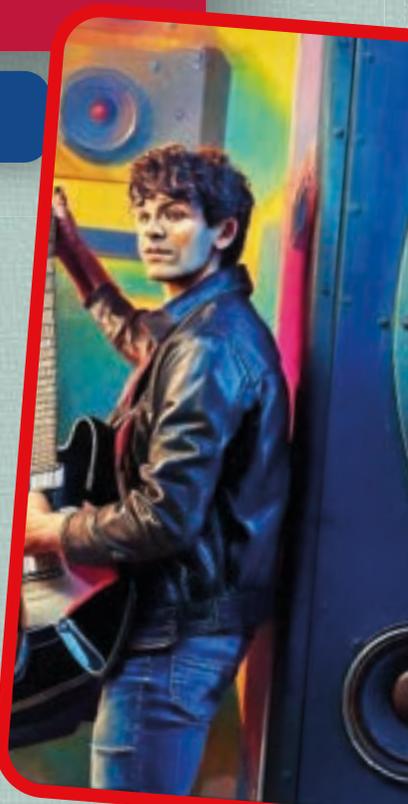
### Cosa fare per stare al sicuro:

**1. Tappi o cuffie anti-rumore:** sono la tua armatura contro il suono.

Non sottovalutare quanto rumore può danneggiare le tue orecchie!

**2. Fai una pausa ogni tanto:** se sei in un ambiente super rumoroso, prenditi delle pause. La tua testa e le tue orecchie ti ringrazieranno.

**3. Controlla i decibel:** se il rumore va oltre i limiti consentiti, fai una pausa e proteggiti. No stress, solo prevenzione.



## Dove stare attenti:

**Cantieri:** martelli pneumatici e trapani sono il boss finale per le tue orecchie.

**Fabbriche:** il rumore costante delle linee di produzione può farti male senza che te ne accorga.

**Spazi chiusi:** quando il rumore rimbalza ovunque, la situazione peggiora.



## Le conseguenze:

Non vorrai ritrovarti con un ronzio nelle orecchie per tutta la vita. Perdita di udito o acufene sono più vicini di quanto pensi.



## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** tenere al sicuro le orecchie oggi significa continuare a goderti la musica (e la vita) domani.
- 2. Per gli altri:** con tutti protetti ci si capisce al volo e nessuno deve urlare per farsi sentire. Teamwork!

# Vibrazioni meccaniche: proteggiti dalle **SCOSSE**

(e perché non vuoi mani intorpidite h24)

## Vibrazioni Meccaniche

Lavorare con macchinari che vibrano, tipo trapani o motoseghe, sembra easy. Ma se non ti proteggi, le vibrazioni possono diventare un incubo per le tue mani e braccia.

### Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Usa attrezzi anti-vibrazione:** gli strumenti con sistemi anti-vibrazione sono il top per evitare problemi. Non sono un gadget da nerd, ma servono per proteggerti.
- 2. Pause tattiche:** non usare attrezzi vibranti per ore. Fai pause per evitare che le tue mani si intorpidiscano.
- 3. Guanti anti-vibrazione:** non sono solo accessori: riducono al minimo i danni causati dalle vibrazioni, sono un vero must.



## Dove stare attenti:

**Cantieri:** martelli pneumatici e trapani sono i peggiori nemici delle tue articolazioni.

**Giardinaggio:** motoseghe e tagliaerba non scherzano. Non sottovalutare il rischio!

**Officine:** usare utensili elettrici per tanto tempo di fila può sembrare un gioco da ragazzi, ma non lo è.



## Le conseguenze:

Le vibrazioni prolungate possono causare formicolio, problemi circolatori e dolori alle articolazioni. Non solo è fastidioso, ma può diventare un problema cronico.



## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** proteggersi dalle vibrazioni oggi significa non avere mani doloranti domani.
- 2. Per gli altri:** se tutti fanno attenzione, il lavoro fila liscio senza che nessuno si debba fermare per il dolore.

# Agenti chimici:

proteggiti dal pericolo **invisibile**  
(e perché non vuoi ammalarti a sorpresa)

## Esposizione ad Agenti Chimici Pericolosi

Le sostanze chimiche pericolose non sono roba da supereroi, ma possono causarti danni seri se non presti attenzione. Quindi non fare lo scienziato e niente esperimenti!

### Cosa fare per stare al sicuro:

**1. Usa sempre le protezioni:** guanti, occhiali e maschere sono la tua armatura contro queste sostanze invisibili ma super dannose.

**2. Non sniffare, maneggiare o toccare.** Può sembrare ovvio, ma non fidarti delle apparenze: anche una minima esposizione può causare danni.

**3. Segui le procedure:** non fare il "so tutto io", segui le istruzioni su come usare, conservare e smaltire queste sostanze. Meglio non rischiare reazioni chimiche improvvise. Non è una gara!



## Dove stare attenti:

**Laboratori e officine:** lavori che richiedono sostanze chimiche, meglio restare sempre concentrato.

**Pulizie industriali:** i prodotti che sembrano solo detergenti possono nascondere ingredienti pericolosi.

**Cantieri:** vernici, solventi o altre sostanze chimiche possono essere dannose.



## Le conseguenze:

Bruciateure, intossicazioni o reazioni allergiche sono solo alcuni dei rischi. Un errore e ti potresti ritrovare in una situazione spiacevole.



## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** proteggerti significa evitare rischi che possono provocare danni permanenti alla tua pelle o alla tua salute. Non è roba da sottovalutare.
- 2. Per gli altri:** se tutti rispettano le regole il rischio si abbassa, così nessuno si avvelena o si intossica.

# Agenti biologici:

proteggiti dai nemici **invisibili**  
(e perché non vuoi ammalarti a sorpresa)

## Esposizione ad Agenti Biologici

I batteri, i virus e gli altri agenti biologici non li vedi, ma possono farti star male seriamente. È come combattere un nemico invisibile, quindi meglio essere pronti.

### Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Indossa sempre guanti e maschere:** non è un accessorio di moda, ma il tuo scudo contro questi "micro cattivi".
- 2. Lava sempre le mani:** sembra banale, ma il gel disinfettante o lavarsi le mani sono la tua prima difesa. Mai sottovalutare il potere di una buona igiene.
- 3. Segui le procedure di pulizia:** disinfetta tutto quello che può essere stato esposto. Non lasciare spazio agli intrusi.



## Dove stare attenti:

**Ospedali, laboratori o scuole:** luoghi pieni di gente e quindi con un rischio maggiore di contagio. Stai all'erta.

**Cantieri:** anche qui potresti trovarti esposto a materiali biologici senza accorgertene, quindi occhio.

**Altri ambienti a rischio:** se c'è un pericolo biologico, usa tutte le precauzioni necessarie, sempre.



## Le conseguenze:

Infezioni e malattie possono essere il risultato di un'esposizione a questi agenti. Non vuoi finire a letto per una settimana (o peggio), vero?



## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** evitare malattie significa restare in forma e non perdere giorni preziosi a curarti da qualcosa di facilmente evitabile.
- 2. Per gli altri:** se ti proteggi, proteggi anche chi ti sta vicino. Niente malattie diffuse e il tuo team sarà al massimo delle forze!

# Videoterminali:

lavorare al pc non è un **game**  
(e perché non vuoi bruciarti gli occhi)

## Videoterminali

Lavorare tanto davanti a uno schermo può sembrarti una cosa priva di rischi, ma alla lunga può stancare la vista e darti fastidi fisici. Non trasformare il lavoro al pc in un inferno per la tua schiena e i tuoi occhi!

### Cosa fare per stare al sicuro:

**1. Fai pause regolari:** ogni 20 minuti distogli lo sguardo e guarda qualcosa di lontano. Gli occhi hanno bisogno di respiro.

**2. Postura on point:** siediti dritto, con il monitor all'altezza degli occhi e i piedi ben piantati. Non sembrare uno zombie davanti allo schermo!

**3. Illuminazione giusta:** evita riflessi e luci troppo forti. Lo schermo deve essere ben visibile senza sforzi inutili.



## Dove stare attenti:

**Uffici:** qui si passa ore e ore al pc, quindi attenzione a mantenere una postura corretta e a fare pause per gli occhi.

**Spazi di lavoro a casa:** se lavori da casa, assicurati di avere una postazione adatta. Niente divani o sedie scomode.

**Qualsiasi ambiente con pc:** ricorda che anche se sembra tutto tranquillo, il rischio per la vista e la schiena è sempre dietro l'angolo.



## Le conseguenze:

Stanchezza oculare, mal di testa, dolori al collo e alla schiena. Se non fai attenzione, ti ritroverai a combattere contro fastidi che potevi evitare con piccoli accorgimenti.

## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** non vuoi trasformarti in una mummia davanti al pc, vero? Migliora il tuo comfort e avrai meno dolori e occhi non stanchi a fine giornata.
- 2. Per gli altri:** se tutti lavorano bene, l'ambiente è più produttivo e meno stressante.



# Digitalizzazione:

## occhio al lato oscuro della **RETE** (e perché non vuoi essere hackerato)

### Rischi legati alla Digitalizzazione

Con la digitalizzazione ci muoviamo sempre più online, ma attenzione: connesso non vuol dire al sicuro. Virus, phishing e cyber attacchi possono mandarti KO.

### Cosa fare per stare al sicuro:

**1. Password sicure:** usa sempre password forti, con numeri, lettere e simboli. No a “123456” o “password”, non siamo più nel 2005!

**2. Non fidarti delle email strane:** se ti arriva un'email sospetta, non cliccare su nessun link. Potrebbe essere un attacco.

**3. Backup sempre:** non salvare tutto solo sul pc. Fai dei backup regolari per non perdere i tuoi dati.



## Dove stare attenti:

**Social media:** i rischi di phishing e truffe sono ovunque, anche sui tuoi social preferiti.

**Email di lavoro:** anche qui il rischio è reale. Stai attento a cosa apri e a chi rispondi.

**Pc e smartphone:** se non sono protetti da antivirus o password sicure, sono un bersaglio facile per gli attacchi.



## Le conseguenze:

Perdere dati, imbattersi in virus che cancellano tutto, o finire in truffe informatiche non è proprio divertente. Meglio prevenire che trovarsi a dover risolvere un pasticcio.

## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

**1. Per te:** non vuoi perdere i tuoi file o peggio, essere vittima di un furto di dati. Con le giuste precauzioni, metti la tua sicurezza online al primo posto.

**2. Per gli altri:** se il team è protetto, meno problemi per tutti. Un attacco informatico può mettere in difficoltà l'intera azienda!



# Stress da lavoro:

bro... gestiscilo come un **PRO**

(perché non vuoi andare in tilt)

## Rischi emergenti – Stress Lavoro Correlato

Il lavoro può diventare pesante e lo stress può sopraffarti. Se non lo gestisci bene, rischi di andare in burnout.

### Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Organizza il lavoro:** non cercare di fare tutto insieme. Pianifica le attività e datti delle pause per ricaricare.
- 2. Non isolarti:** parla con i tuoi colleghi, condividi il carico e chiedi aiuto se ne hai bisogno. Non c'è niente di male nel dire "Non ce la faccio".
- 3. Pausa mentale:** fai esercizi di respirazione o rilassati per qualche minuto. Ti aiuterà a riprendere il controllo.



## Dove stare attenti:

**Uffici stressanti:** troppo lavoro, scadenze impossibili. Stai attento a non farti schiacciare dalla pressione.

**Team in difficoltà:** se l'ambiente di lavoro è sempre teso, lo stress aumenta a dismisura.

**Situazioni di emergenza:** qui è fondamentale mantenere la calma e non farsi prendere dal panico.



## Le conseguenze:

Lo stress non trattato può portarti a esaurimento, insonnia o perfino malattie fisiche. Non sottovalutare i segnali del tuo corpo!

## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

**1. Per te:** gestire lo stress significa lavorare meglio, sentirti più in forma e non andare in tilt. Meno stress, più energia!

**2. Per gli altri:** un team sereno è un team che funziona. Se tutti sono meno stressati, l'ambiente di lavoro migliora.



# Turni di Lavoro:

gioca bene con il **TEMPO**  
(e perché non vuoi restare senza energie)

## Turni di Lavoro

I turni di lavoro spezzati o notturni possono sembrare una bella sfida, ma se non li gestisci al meglio, rischi di perdere il ritmo.

### Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Dormi bene:** non farti fregare dai turni notturni. Dormire è il tuo power-up essenziale per affrontare la giornata.
- 2. Organizza il tuo tempo libero:** anche se lavori in orari strani, trova spazio per rilassarti e fare ciò che ti piace.
- 3. Pausa caffè, ma non esagerare:** il caffè può aiutare a restare svegli, ma non farne un'abitudine. Troppa caffeina ti lascia senza energie alla lunga. Occhio anche a quello che mangi! Troppi zuccheri possono mandarti KO e farti venire un sonno incredibile. Anche l'alimentazione fa la sua parte per tenerti sveglio e attivo!



## Dove stare attenti:

**Turni notturni:** sono i più duri da gestire, quindi prenditi cura di te e riposa il più possibile.

**Turni spezzati:** fanno perdere il ritmo. Devi trovare un equilibrio per restare in forma.

**Orari irregolari:** un ritmo sballato può mettere a dura prova la tua salute e il tuo benessere mentale.



## Le conseguenze:

Se non gestisci bene il sonno e i tuoi ritmi, ti ritroverai stanco e confuso. Niente energie, niente produttività. E alla lunga, il corpo ne risente.



## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

**1. Per te:** con un buon riposo e una gestione ottimale del tempo, sarai sempre al top, anche nei turni più difficili.

**2. Per gli altri:** se tutti gestiscono bene i loro turni, l'ambiente di lavoro sarà più tranquillo e produttivo. E nessuno rischia di crollare sul lavoro!

# Lavorare da SOLO:

non rischiare, gioca **d'anticipo**  
(e perché non puoi permetterti di sbagliare)

## Lavori isolati

Quando sei da solo, non sei in un videogioco dove puoi ricominciare. Devi pensare in anticipo e non rischiare a caso.

### Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Check-in regolari:** mantieni sempre i contatti con qualcuno, avvisa quando inizi e finisci il lavoro.
- 2. Dispositivi di emergenza:** porta con te un telefono carico e dispositivi di allarme che possano segnalare la tua posizione in caso di emergenza.



## Dove stare attenti:

**Zone fuori dal mondo:** lavorare in posti isolati è come esplorare un livello segreto, ma con rischi veri.

**Orari da lupi:** lavorare di notte è affascinante, ma è anche più pericoloso. Occhi aperti!



## Le conseguenze:

Se ti succede qualcosa e sei solo, non c'è nessun reset. Un malore o un incidente diventano seri se non puoi chiedere aiuto subito. Non sottovalutare mai i rischi del lavorare in isolamento.

## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

**1. Per te:** mantenere le comunicazioni e usare dispositivi di sicurezza ti permette di lavorare con maggiore tranquillità, sapendo che sei sempre in contatto con qualcuno.

**2. Per gli altri:** chi sa che sei al sicuro può concentrarsi sul proprio lavoro senza preoccuparsi per te.



# Capirsi senza **problemi:** sfrutta le **differenze**

(e perché non vuoi restare senza parole)

## Differenze linguistiche e culturali

In un ambiente di lavoro multiculturale, la comunicazione è la chiave per evitare fraintendimenti e lavorare bene insieme. Non è solo questione di lingua, ma anche di capire e rispettare le diverse culture.

### Cosa fare per stare al sicuro:

**1. Parla chiaro e semplice:** usa un linguaggio diretto per evitare malintesi. Non serve fare discorsi da premio Nobel!

**2. Ascolta e rispetta:** prenditi il tempo per capire le diverse prospettive e usa la pazienza come strumento per facilitare la comunicazione. Punti di vista diversi ti arricchiranno!



## Dove stare attenti:

**Frainendimenti:** quello che per te è un gesto normale, per un altro potrebbe essere frainteso. Una parola o un gesto possono avere significati diversi in culture diverse.

**Diversità culturali:** ogni cultura ha il suo modo di fare le cose, quindi sii aperto e rispettoso.



## Le conseguenze:

Una cattiva comunicazione può portare a errori sul lavoro, incomprensioni o tensioni tra colleghi. Questo può influenzare negativamente il clima di lavoro e la produttività.



## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** comunicare efficacemente riduce il rischio di errori e ti permette di lavorare in un ambiente più armonioso.
- 2. Per gli altri:** un team che si capisce bene è un team che lavora meglio, creando un'atmosfera positiva per tutti. Più intesa, meno errori.

# Età diverse: collabora e SPACCA

## Età

Lavorare con persone di età diverse significa confrontarsi con esperienze, visioni e metodi differenti. Questo può essere una grande risorsa, ma solo se si riesce a trovare un equilibrio e a valorizzare le differenze.

### Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Rispetta l'esperienza:** i più anziani hanno una grande esperienza da condividere, ascolta.
- 2. Porta il tuo boost/nuove idee:** hai idee fresche? Non tenerle per te, ma condividile con rispetto.



## Dove stare attenti:

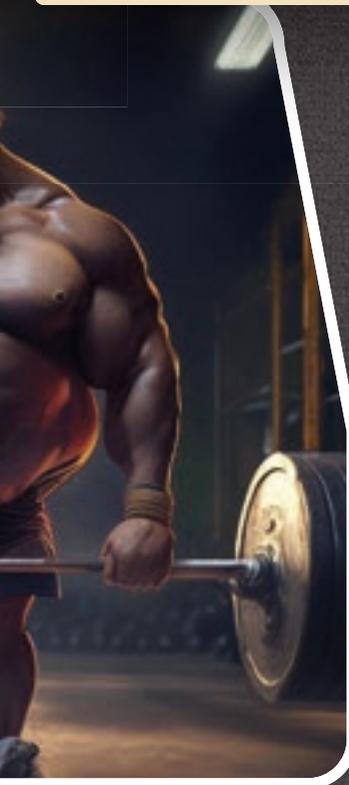
**Occhio ai pregiudizi:** evita di giudicare qualcuno solo in base alla sua età. L'età non definisce il valore di una persona.

**Ritmo di lavoro:** adatta il tuo ritmo di lavoro a quello degli altri, senza forzare o rallentare troppo. Non si corre, ma nemmeno si cammina.



## Le conseguenze:

Una scarsa collaborazione tra diverse generazioni può portare a incomprensioni, conflitti e una minore efficienza nel team. Un gruppo diviso non va lontano.



## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** lavorare bene con colleghi di diverse età ti permette di imparare da chi ha vissuto di più e di far brillare le tue idee. Win-win.
- 2. Per gli altri:** un team coeso, che valorizza tutte le generazioni, è più forte e capace di affrontare qualsiasi sfida.

# Rispetto e **fair play**: niente **scuse**

## **Tematiche legate a molestie, abusi, ingresso e riconoscimento del ruolo**

Il rispetto reciproco è come il fair play nello sport: fondamentale. Qui non c'è spazio per molestie, abusi o mancanza di riconoscimento. Sei parte di un team e devi comportarti di conseguenza.



### **Cosa fare per stare al sicuro:**

- 1. Rispetta i confini:** non invadere lo spazio personale e rispetta le opinioni e i ruoli di tutti.
- 2. Parla chiaro:** se vedi qualcosa che non va, non stare zitto. Agisci subito.

## Dove stare attenti:

**Atteggiamenti offensivi:** non fare battute o gesti che potrebbero offendere. Rispetto sempre.

**Sottovalutazione dei ruoli:** riconosci il valore di ogni collega, indipendentemente dal suo ruolo.



## Le conseguenze:

Le molestie e gli abusi non solo creano un ambiente di lavoro tossico, ma possono portare a gravi conseguenze legali e personali per chi li compie.



## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** rispetto e riconoscimento del ruolo garantiscono un ambiente di lavoro sereno e produttivo.
- 2. Per gli altri:** tutti hanno il diritto di lavorare in un ambiente sicuro e rispettoso. Il tuo comportamento può influenzare positivamente l'intero team.

# Sicurezza on the road: guida con la **testa** (e perché non puoi permetterti di sbagliare)

## Infortunati stradali e in itinere

Non sei in un film d'azione, quindi lascia le corse e le acrobazie agli stuntman. Quando sei in strada, la sicurezza è la tua priorità numero uno. Sempre.

Gli infortuni stradali, specialmente quelli in itinere (cioè durante il tragitto casa-lavoro), sono un rischio reale e spesso sottovalutato. Guidare con attenzione è fondamentale per proteggere te stesso e gli altri.

## Cosa fare per stare al sicuro:

**1. Rispetta i limiti di velocità:** non è solo una questione di multe, ma di sicurezza. Non è una gara. Rispetta i limiti e arriva a destinazione sano e salvo.

**2. No al multitasking:** quando guidi, guidi e basta. Niente messaggi, niente distrazioni; la sicurezza prima di tutto.



## Dove stare attenti:

**Condizioni stradali:** pioggia, ghiaccio o traffico intenso aumentano il rischio di incidenti. Occhi aperti!

**Stanchezza:** guidare quando sei stanco può essere pericoloso quanto guidare sotto effetto di alcol. Se ti senti come uno zombie, lascia perdere. Riposati prima di metterti al volante.



## Le conseguenze:

Un incidente stradale può cambiare la tua vita in un attimo! Può avere conseguenze gravissime, non solo per te ma anche per chiunque altro sia coinvolto. Non mettere a rischio la tua vita per qualche secondo di distrazione.

## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** arrivare tutto intero e in forma è più importante che arrivare in anticipo!
- 2. Per gli altri:** guidare con prudenza non solo protegge te, ma anche tutti quelli che incontri sulla strada.



# Proteggersi **bene**:

come usare i **DPI**  
senza fare **epic fail**  
(e perché non puoi farne a meno)

## Dispositivi di Protezione Individuale (DPI)

I DPI, ovvero i Dispositivi di Protezione Individuale, sono fondamentali per proteggerti mentre lavori. Sì, forse non sono super cool, ma sono loro che ti tengono al sicuro.

### Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Indossa sempre il casco:** protegge la tua testa da cadute o oggetti che possono arrivarti addosso. Evita un bernoccolo, o peggio!
- 2. Occhiali protettivi sempre su:** se lavori con materiali che potrebbero schizzare o volare, gli occhi devono essere protetti. Salva la tua vista!
- 3. Guanti e scarpe resistenti:** non sono accessori di moda, ma la tua protezione contro tagli e schiacciamenti. Sii smart!



## Dove stare attenti:

**Cantieri:** se sei in un cantiere, casco e scarpe antinfortunistiche sono obbligatori. Non ci si scherza, è roba seria!

**Laboratori:** occhiali e guanti sono essenziali quando si maneggiano sostanze chimiche o si lavora con macchinari. Niente mani nude!

**Magazzini:** proteggi sempre mani e piedi, soprattutto se maneggi carichi pesanti. Non fare il "supereroe" senza protezioni.



## Le conseguenze:

Non usare i DPI o usarli male significa rischiare grosso: dalle ferite gravi fino a incidenti davvero pesanti. E non è solo un problema tuo, ma anche di chi lavora con te. No epic fail, please.

## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

**1. Per te:** i DPI ti permettono di lavorare senza rischi, così puoi tornare a casa sano e salvo ogni giorno. E magari uscire con gli amici!

**2. Per gli altri:** se tutti usano i DPI, l'ambiente di lavoro diventa più sicuro e si riducono gli incidenti. La sicurezza di gruppo è sempre la migliore.

# Occhio ai segnali:

la segnaletica di sicurezza  
**non è un optional**  
(e perché devi sempre seguirla)

## Segnaletica di Sicurezza

I segnali di sicurezza sono messi lì per un motivo: ti dicono cosa fare o non fare per evitare incidenti. Ignorarli è una pessima idea.

### Cosa fare per stare al sicuro:

**1. Rispetta i cartelli di pericolo:** se vedi un simbolo giallo con un punto esclamativo, c'è un pericolo. Stai attento!

**2. Segui gli obblighi:** se un cartello ti dice di indossare un DPI, fallo. È per la tua sicurezza.

**3. Rispetta i divieti:** un segnale rosso significa che non puoi fare quella cosa. Non rischiare.



## Dove stare attenti:

**Cantieri:** qui ci sono sempre un sacco di cartelli. Seguili alla lettera, ti salvano da brutte sorprese.

**Magazzini:** i segnali ti indicano dove camminare, dove fermarti e dove non andare. Occhi aperti!

**Laboratori:** i cartelli ti dicono dove sono le uscite di emergenza e dove trovare gli estintori.



## Le conseguenze:

Se non rispetti la segnaletica, puoi finire in situazioni davvero pericolose. Parliamo di incidenti gravi che potevano essere evitati.

## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** seguire i segnali significa proteggerti da situazioni rischiose. Meglio prevenire che curare!
- 2. Per gli altri:** se tutti rispettano i segnali, il lavoro procede senza incidenti.



# Lavorare con la **corrente:** zero corto circuiti, **solo sicurezza** (e perché dovresti pensarci su due volte)

## Rischio Elettrico

L'elettricità è potente, e se non la tratti con rispetto può essere letale. Devi sapere come comportarti per non finire nei guai.

### Cosa fare per stare al sicuro:

- 1. Evita fili scoperti:** se vedi un cavo danneggiato, stanne alla larga e segnala subito il problema. Non toccare niente, non sei Iron Man!
- 2. Mai toccare con le mani bagnate:** acqua e corrente non vanno d'accordo. Stai attento e asciugati bene.
- 3. Usa attrezzi isolati:** quando lavori con fili o prese, usa strumenti che non conducono elettricità. Smart move!
- 4. Stacca la corrente:** prima di mettere mano su un impianto elettrico, spegni tutto. Zero rischi, zero problemi.



## Dove stare attenti:

**Cantieri:** i cavi sono ovunque. Non fare il disinvolto, ogni cavo può essere un pericolo. Occhi aperti, sempre!

**Magazzini:** se ci sono apparecchiature elettriche, controlla sempre che tutto sia a posto. Non prendere sotto gamba niente.

**Laboratori:** quando lavori con l'elettricità, meglio fare le cose con calma e precisione. Non fare il "velocista"!



## Le conseguenze:

Le scosse non sono come nei videogiochi, possono fare molto male o addirittura essere mortali. Non giocare con l'elettricità!



## Perché conviene a te e a chi lavora con te:

- 1. Per te:** lavorare con la corrente in sicurezza ti evita scosse e incidenti. Meglio stare tranquilli.
- 2. Per gli altri:** se tutti rispettano le regole, nessuno si fa male e il lavoro procede senza intoppi.



#Conciliamo

Lavoro Temporaneo  
Staff Leasing (anche in Apprendistato)  
Intermediazione  
Ricerca e Selezione  
Outplacement  
Formazione  
Politiche Attive del Lavoro

Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento  
per le politiche della famiglia

Presidenza del Consiglio dei ministri

[www.umana.it](http://www.umana.it)

Aut. Min. Lav. Prot. n. 1181 - SG del 13/12/04  
Sede Legale e Direzione Generale: via Colombara, 113  
30176 - Marghera - Venezia - Tel. 041.2587311 - [info@umana.it](mailto:info@umana.it)

RATING DI LEGALITÀ



Azienda certificata ISO 9001, SA 8000, ISO 14001, ISO 45001, ISO 50001, UNI PDR 125  
Per le sedi certificate vedasi le attestazioni disponibili alla sezione  
Responsabilità Sociale del sito [www.umana.it](http://www.umana.it)

ADERENTE  
SISTEMA  
CONFINDUSTRIA 