



The University
Of
Sheffield.



VNIVERSITAT
D VALÈNCIA

valora
prevención



ESTEEM

European Safety Training and Evaluation supporting
European Mobility

WALL 5

Il materiale riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale del Regno Unito non sono responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



I materiali sono stati sviluppati da: **Gruppo UNIBO**

(Prof.ssa Dina Guglielmi, Prof. Marco Giovanni Mariani, Prof.ssa Michela Vignoli e Dott.ssa Emanuela Valente)

IIPLE

(Gazmend Llanaj)

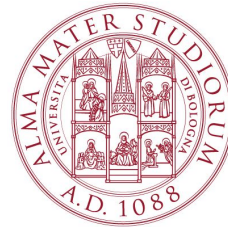
Tutti i partner del progetto hanno collaborato e supervisionato lo sviluppo del pacchetto formativo



The
University
Of
Sheffield.



VNIVERSITAT
E VALÈNCIA



valora
prevención



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il materiale riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale del Regno Unito non sono responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.

Oggi parleremo di:



Gestione delle emergenze



Assunzione di alcol



Gestione della fatica, stress e pressione temporale



Attività di action planning

Basandosi sulla scheda di action planning 4.1
riportare se siete riusciti a mettere in pratica il
comportamento e che cosa ha facilitato e/o
ostacolato i comportamenti sicuri



Le soluzioni

In sottogruppi discutete di quali comportamenti non siete riusciti a mettere in pratica.

- *Che cosa vi ha ostacolato?*
- *Che cosa potete fare per «evitare» l'ostacolo e mettere in atto il comportamento sicuro?*



CHE COSA E' EMERSO DAI GRUPPI DI LAVORO

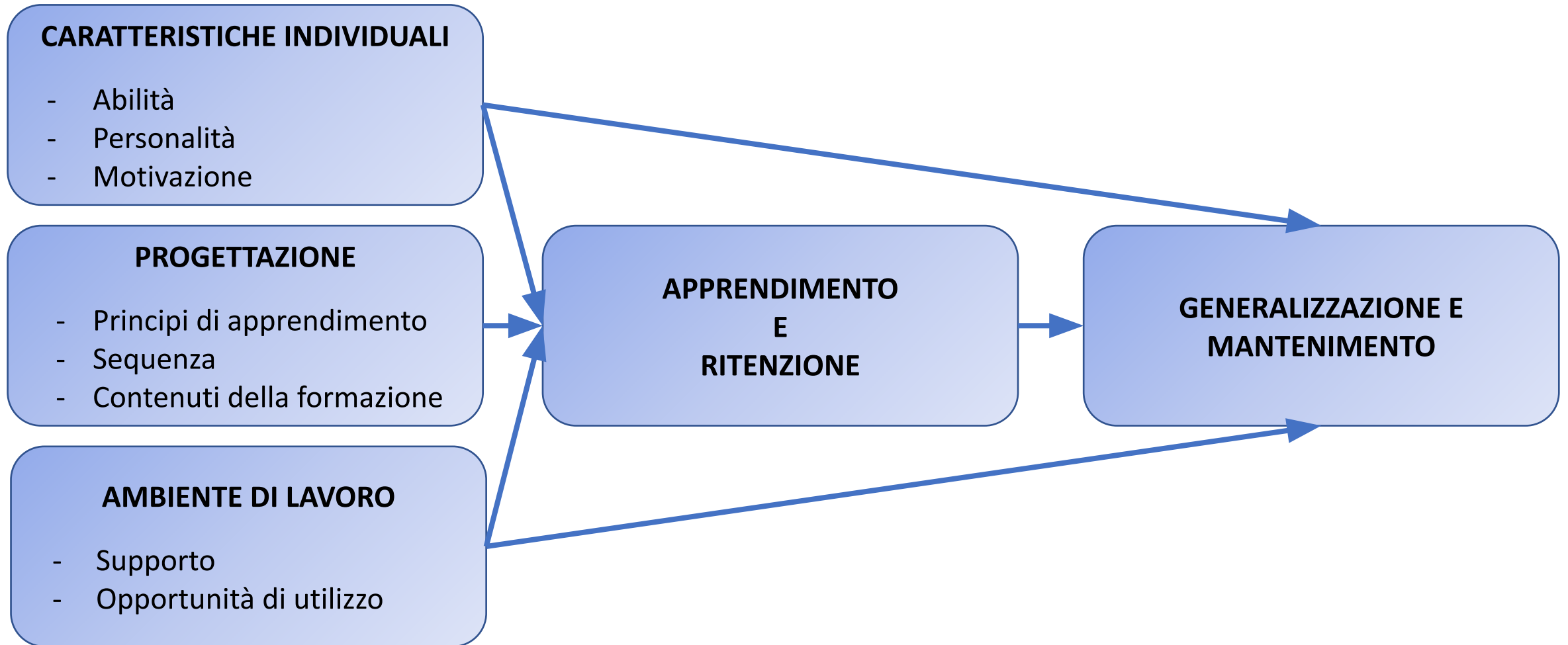
FATTORI CHE OSTACOLANO	FATTORI CHE FACILITANO



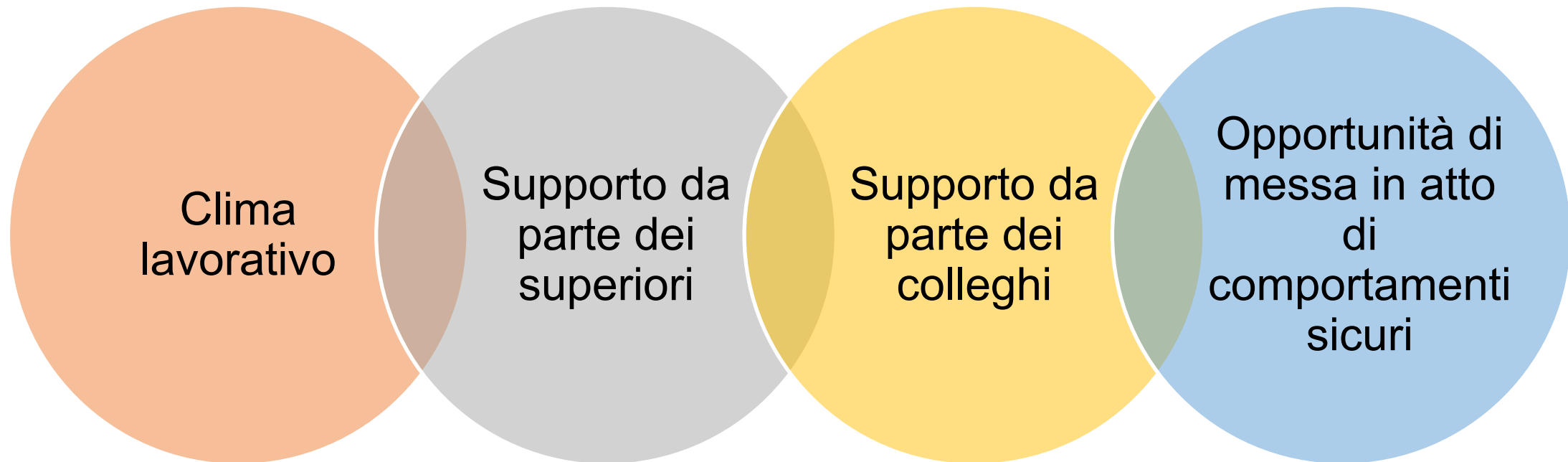
CHE COSA RENDE POSSIBILE IL PASSAGGIO DA QUELLO CHE ABBIAMO IMPARATO ALLA MESSA IN ATTO DI COMPORTAMENTI SICURI?

TRASFERIMENTO
DELLA
FORMAZIONE

*“il grado in cui l’apprendimento che risulta da una
esperienza di formazione viene trasferita sul lavoro e
porta a cambiamenti significativi nella prestazione
lavorativa”*



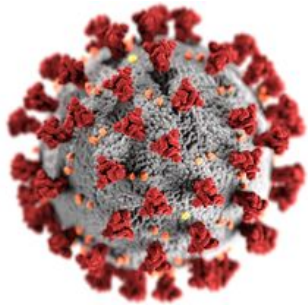
INOLTRE... CHE COSA CI INDICANO LE RICERCHE



GESTIONE DELLE EMERGENZE



RISCHIO BIOLOGICO



RISCHIO INCENDIO

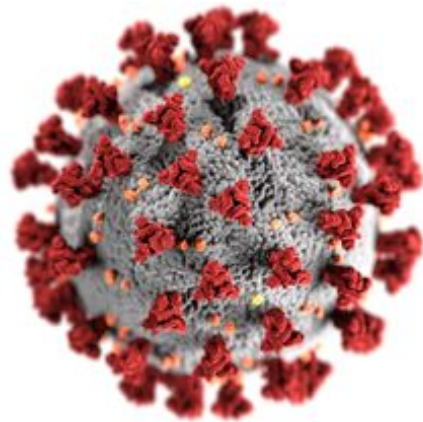


PRIMO SOCCORSO



RISCHIO BIOLOGICO

EMERGENZA COVID-19



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il materiale riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale del Regno Unito non sono responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.



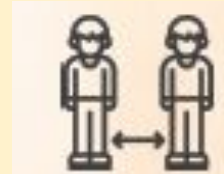
Proteggi te stesso ed i tuoi colleghi

Se sei malato, riferiscilo



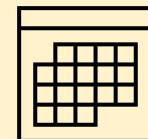
Condividi informazioni

Mantieni il distanziamento Fisico (2 metri)



Sanifica le mani ed il cantiere

Adatta la programmazione del lavoro




TIENI A MENTE!

- Non creare assembramenti!**
- Non condividere i DPI!**
- Se condivide, sanifica le macchine dopo averle usate!**

Il virus dura

22° e 60% umidità

	Tempo massimo		Tempo massimo		
	carta	30 min		vetro	2 giorni
	fazzoletti	30 min		monete	4 giorni
	legno	1 giorno		acciaio	4 giorni
	abiti	1 giorno		plastica	4 giorni

GESTIONE DELLE EMERGENZE: RISCHIO INCENDIO



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il materiale riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione Europea e l'Agencia Nazionale del Regno Unito non sono responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.

GESTIONE DELL'EMERGENZA

1

**PROTEGGI
TE STESSO**



Mettiti al sicuro senza
avvicinarti alla scena
dell'evento

2

**DAI L'ALLARME
CHIAMA AIUTO**



Allerta i servizi di emergenza

3

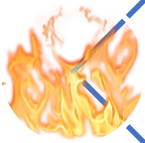
PRESTA SOCCORSO



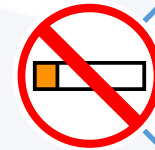
Spegni il fuoco
(se puoi)

Come prevenire gli incendi?

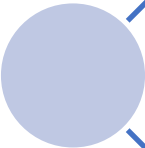
Il tuo comportamento è importante:



Asciuga subito eventuali spandimenti di liquidi infiammabili



Rispetta il divieto di non fumare o usare fiamme libere



Non ingombrare le vie di accesso ai mezzi antincendio



Accertati di aver spento le apparecchiature elettriche a fine impiego



Prendi visione delle **planimetrie** di emergenza e **tieni a mente** l'ubicazione di idranti, estintori, uscite e vie d'emergenza



Stocca le sostanze infiammabili lontano dalle fonti di calore o innesco



Segnala eventuali anomalie, carenze, comportamenti pericolosi



Non sovraccaricare le prese di corrente



Cosa fare in caso di incendio?

Mantenere la calma ed avvisare gli addetti della squadra antincendio ed i colleghi secondo quanto stabilito dal piano d'emergenza

Se sei solo, attiva i soccorsi chiamando al numero unico europeo

Raggiungi il punto di raccolta

In presenza di fumo proteggi naso e bocca con un fazzoletto e cammina accovacciato sul pavimento



Cosa NON fare in caso di incendio?

NON Urtare, spingere, correre

NON Tornare indietro a raccogliere gli effetti personali

NON Usare acqua per spegnere il fuoco su apparecchiature elettriche

GESTIONE EMERGENZE: PRIMO SOCCORSO



Gestione delle emergenze: primo soccorso





Cosa fare in caso di infortunio sul lavoro?

Chiama subito i lavoratori addetti alla squadra di primo soccorso

Se sei solo, attiva i soccorsi telefonando al 112



Cosa non fare in caso di infortunio sul lavoro?

Un soccorso non adeguato può causare danni irreparabili all'infortunato

NON spostare l'infortunato

NON somministrare farmaci o bevande di propria iniziativa

NON cercare di rinvenire con spruzzi d'acqua o percosse sul viso



Sul luogo di lavoro deve essere sempre presente una una cassetta del primo soccorso o un **pacchetto di medicazioni**

Informati circa la sua collocazione!

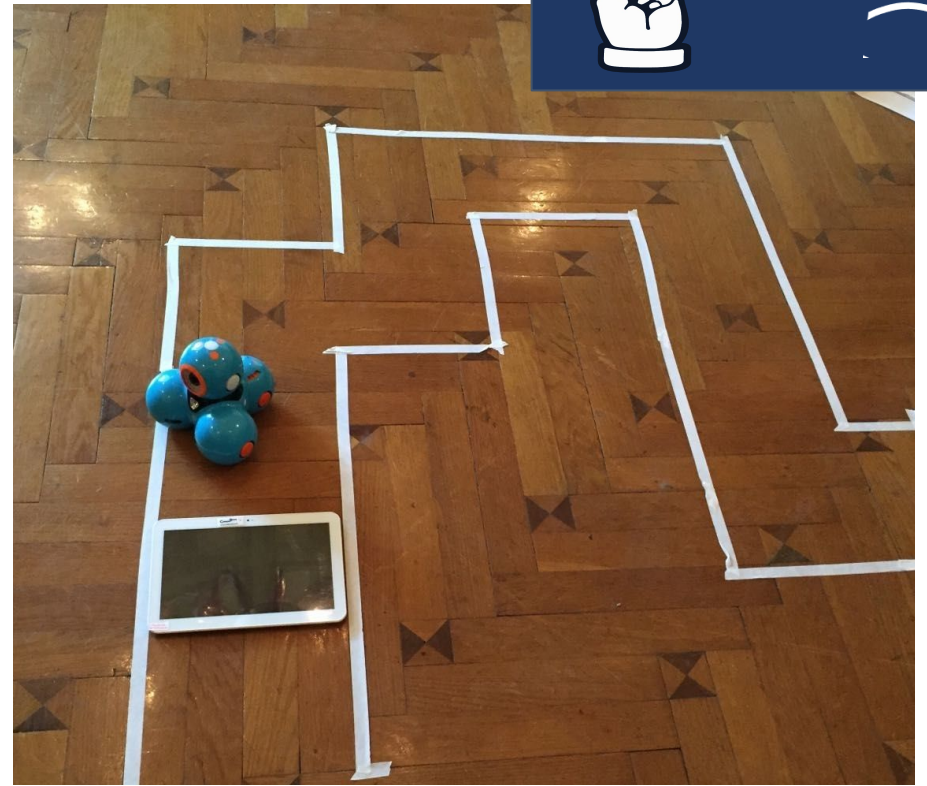
ASSUNZIONE DI ALCOL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il materiale riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale del Regno Unito non sono responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.

Simula il complemento di un percorso ad ostacoli con e senza i **Drunk Buster Goggles**



AVVIO

Come ti hanno influenzato?

Quanti sono in media gli infortuni sul lavoro dovuti a causa alcol-correlate?

110.000
annui

301
al
giorno

13
all'ora



Quanti sono in media gli infortuni MORTALI sul lavoro dovuti a cause alcol-correlate?



1000 infortuni mortali denunciati all'anno

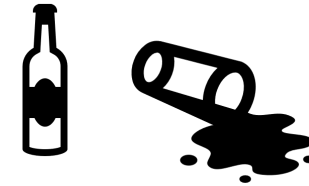
15-20% sono dovuti a cause alcol correlate

150-200/anno



Come cambia il rischio di incidenti/infortuni in caso di assunzione di alcol?

Esiste un rischio di incidenti ed infortuni



alcolemia pari a 0 - 2 mg/L

- a bassi consumi di alcol

alcolemia pari a 1,5 mg/L

- Il rischio di incidenti e infortuni aumenta progressivamente fino a **25** volte per chi ha bevuto rispetto a chi è sobrio e si trova nelle stesse condizioni lavorative.

Alcol come fattore di **rischio aggiuntivo**

L'alcol rappresenta un rischio aggiuntivo rispetto a quelli già presenti sul luogo di lavoro soprattutto nei comportamenti dell'agricoltura e dell'edilizia

... urtare contro

... cadere dall'alto

... mettere il piede in fallo

... incidente a bordo di/
alla guida di



Esercizio di gruppo

Riuniti in gruppi da 4/5 persone condividete un caso personale (o di un conoscente/amico) in cui **l'assunzione di alcol** ha causato l'incapacità di svolgere alcuni comportamenti sul lavoro in sicurezza





Esercizio di gruppo

- *In che situazione avevate/ aveva bevuto? (con chi, dove)*
- *Quale comportamento/azione non si è riusciti a svolgere a causa dell'alcol?*
- *Cosa è successo?*
- *Come sono intervenuti colleghi e/o superiori?*
- *Cosa si poteva fare per lavorare in sicurezza?*
- *Quali sono state le conseguenze? (per sé e per il proprio lavoro)*





Luoghi comuni sull'alcol

L' alcol aumenta la forza ...

- ✓ Chi consuma alcolici ha da subito capacità cerebrali e motorie ridotte

L' alcol fa buon sangue ...

- ✓ Tipica degli alcolisti è l'anemia ovvero la carenza di emoglobina nel sangue

L' alcol protegge del freddo ...

- ✓ Provoca la dispersione del calore corporeo con maggiore velocità e quindi minore capacità di sopportare il freddo

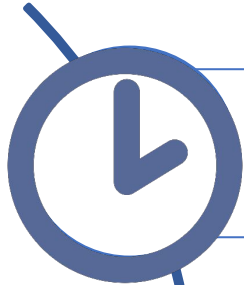
L' alcol dà sicurezza ...

- ✓ Riduce tempi di reazione

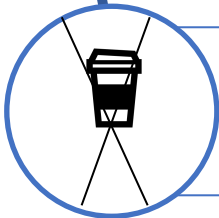
L' alcol aumenta la virilità ...

- ✓ Riduce la produzione di testosterone

I TEMPI DELL' ALCOL



Il tempo che l'organismo impiega a smaltire l'alcol dipende dalla quantità assunta e da altre variabili legate alla singola persona



Né gli sforzi fisici, né il caffè o il freddo accelerano l'eliminazione dell'alcol dal sangue (contrariamente allo stereotipo)



Sono necessarie DA 1 A 2 ORE PER SMALTIRE 1 UNITA' ALCOLICA (12 g. di alcol), l'equivalente di 1 bicchiere di vino o di una lattina di birra o di un bicchierino di superalcolico

CALCOLA L'ALCOLEMIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il materiale riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione Europea e l'Agencia Nazionale del Regno Unito non sono responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.

PROBABILITA' DI INCIDENTE/INFORTUNIO IN FUNZIONE DELL' ALCOLEMIA

ALCOLEMIA	PROBABILITA' (%)
0.5	2
0.8	5
1.5	25



Quando si è sotto l'effetto di alcol vi è un maggior rischio di:

**uso improprio di
attrezzature o macchine**



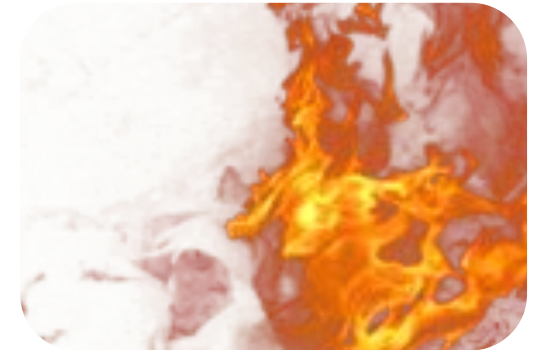
incidenti stradali



cadute



incendi



La ridotta percezione del pericolo causa un aumento del rischio di infortunio in ogni ambiente di lavoro, anche per cause banali

Perché l'alcol può rendere pericolosa l'attività lavorativa?



EFFETTO DIRETTO



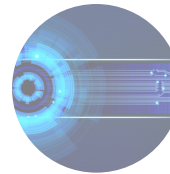
Induce sensazione di stanchezza



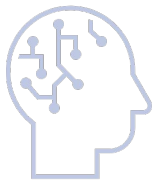
Provoca incoordinazione psicomotoria



Rallenta i tempi di reazione



Altera e riduce la capacità visiva



Riduce la concentrazione, l'attenzione e la capacità di giudizio



Altera la percezione del pericolo, con sopravvalutazione delle proprie capacità

Fattori che **inducono** ad **umentare** le dosi di **alcol** sul luogo di lavoro

Carico di lavoro
eccessivo o troppo
ridotto

Orario lungo o
irregolare (turni)

Pressioni da parte dei
colleghi

Lavorare da soli o
senza un
responsabile/capo
ufficio/capo reparto

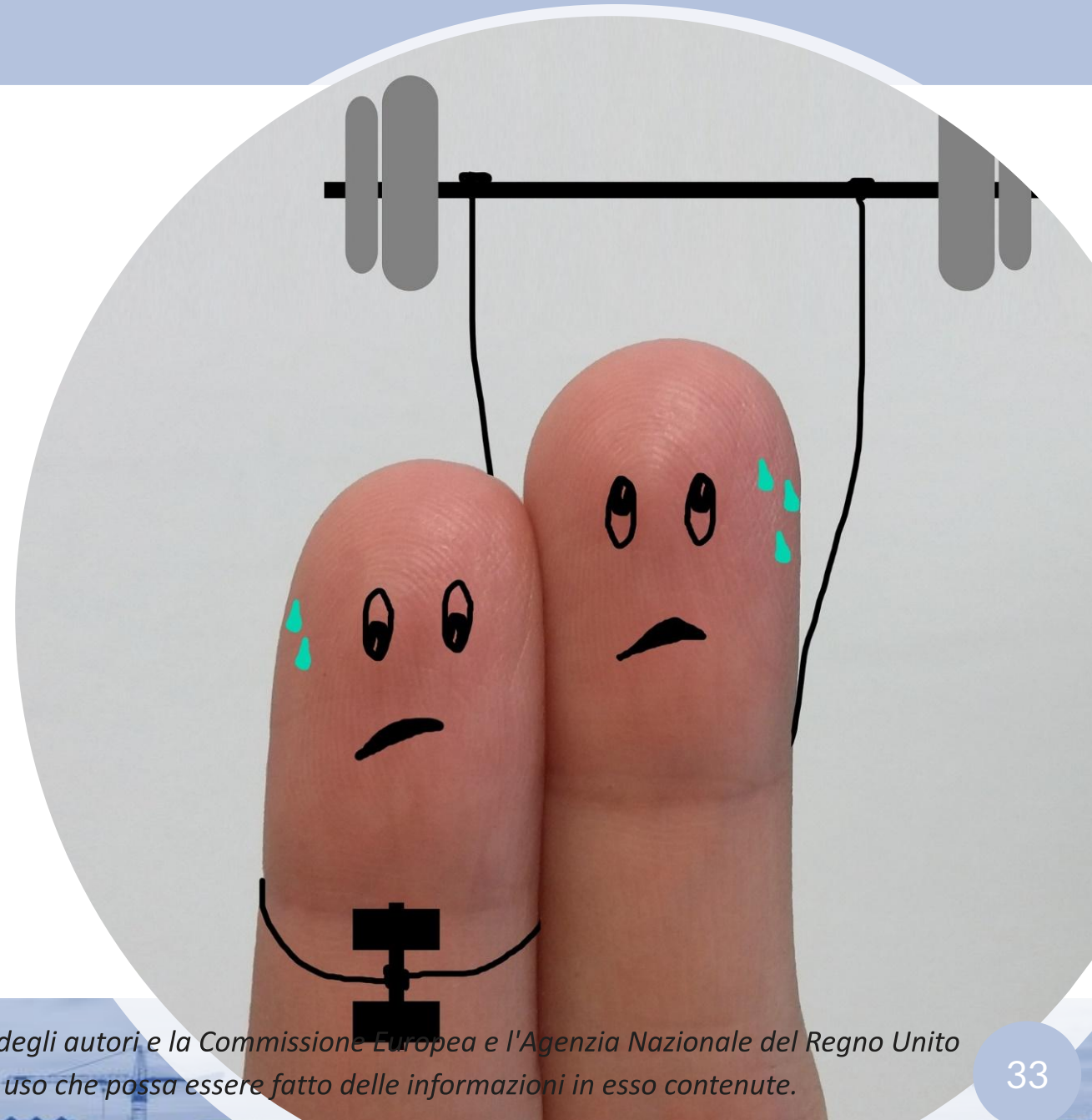


Monotonia

Avere compiti troppo
al di sopra o troppo al
di sotto delle proprie
capacità

Lavori in cui gli alcolici
sono facilmente
disponibili

GESTIONE DELLA FATICA E DELLO STRESS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il materiale riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale del Regno Unito non sono responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.



Esercitazione
































































Identifica quanti più
elementi puoi in
3 minuti



ESERCITAZIONE SULL'EFFETTO DELLA FATICA (SOLO PER IL FORMATORE)

- 1) Stampare le prima pagina su un foglio e le pagine da 2 a 5 fronte/retro su un altro foglio.
- 2) Spiegare la logica dell'esercizio: identificare il numero di elementi indicati presente su ogni linea, scrivere il risultato alla fine della prima colonna. Alla fine dell'esercizio, nella seconda colonna potranno verificare attraverso il foglio di scoring se hanno dato la risposta corretta. Chiedere ai partecipanti se hanno compreso correttamente la consegna.
- 3) Verificare che i partecipanti compilino la parte di allenamento, verificare gli errori.
- 4) Conclusa la prima parte di allenamento, distribuire i fogli per l'inizio dell'esercitazione.
- 5) Chiedere ai partecipanti di lavorare velocemente e fare attenzione, dare loro esattamente 3 minuti per completare l'esercitazione.
- 6) Alla fine di ogni minuto, chiedere di fare un segno che indichi fin dove sono arrivati.
- 7) Al termine del tempo chiedere di posare la penna.
- 8) Distribuire il foglio di scoring, chiedere ai partecipanti di comparare il numero di risposte corrette ed errate fatte durante il primo minuto e durante l'ultimo minuto.



									_____	5
									_____	5
									_____	3
									_____	4
									_____	7
									_____	4
									_____	5

DUE NON-TECHNICAL SKILLS COINVOLTE



Fronteggiamento della fatica

Nel settore edile è presente una forte componente fisica che è necessario tenere in considerazione

Fatica: declino nella prestazione mentale o fisica, dovuto a uno sforzo prolungato, mancanza di sonno o alterazione dell'orologio biologico.



Effetti della fatica

RIDOTTA ABILITA' DI:

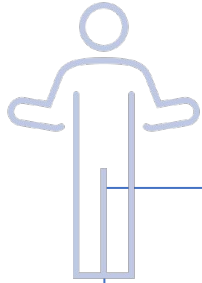
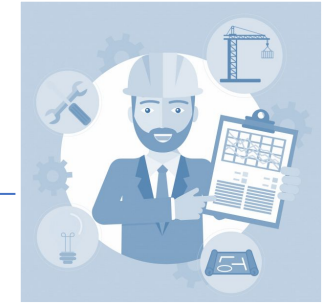
- Concentrarsi ed evitare le distrazioni
- Pensare in modo analitico e creativo
- Prendere decisioni
- Ricordare eventi e la loro sequenza
- Mantenere la vigilanza
- Controllare le emozioni
- Apprezzare situazioni complesse
- Riconoscere i rischi
- Coordinazione di movimenti mano-occhio
- Comunicare in modo efficace

Effetti della fatica

- Aumenta le probabilità di infortuni nel luogo di lavoro
- Impedisce alla persona di lavorare in modo sicuro
- Aumenta l'incidenza di errori
- Aumenta i comportamenti di accettazione del rischio
- Diminuisce l'efficienza al lavoro
- Diminuisce la motivazione
- Causa micro sonni



Fattori di rischio



INDIVIDUALI E LEGATI ALLO STILE DI VITA

- Mancanza di sonno o alterazioni dell'orologio biologico
- Bassa qualità del sonno/disturbi del sonno
- Tempo di viaggio
- Bisogni della famiglia
- Vita sociale
- Secondo lavoro
- Abuso di alcol/droghe
- Stress causato da fattori esterni al lavoro

LEGATI AL LAVORO

- Lunghezza dei turni
- Pianificazione del lavoro non appropriata
- Tempo dei turni (ad es. notturni)
- Recupero insufficiente tra i turni di lavoro
- Stare svegli per lunghi periodi
- Svolgere lavori sfinenti dal punto di vista fisico o mentale
- Pause inadeguate

COME CAPIRE SE I TUOI COLLEGGHI SONO AFFATICATI?



Se sbadigliano costantemente



Tendono ad addormentarsi al lavoro



Hanno problemi di memoria



Non sono in grado di concentrarsi



Hanno difficoltà a comunicare in modo efficace



Hanno una ridotta capacità di presa di decisione e giudizio



Hanno una ridotta coordinazione mano occhio o bassi riflessi

PREVENZIONE DELLA FATICA, COSA FARE?

- Dormire
- Programmare delle pause (ad esempio non lavorare durante la pausa pranzo)
- Fare esercizio
- Mangiare in modo sano
- Bere acqua
- Evitare il binge drinking (bere in modo eccessivo)
- Limitare le ore di lavoro in eccesso



GESTIRE LO STRESS

Abilità di **gestire** lo stress e le situazioni stressanti nel luogo di lavoro

Il **carico** di lavoro **fisico** e **mentale** è legato ad un maggior numero di **infortuni** e **near miss**

+ STRESS
+ INFORTUNI



Quali fattori possono aiutare a gestire lo stress e la fatica?

Controllo sul proprio lavoro

Supporto da parte dei superiori

Supporto da parte dei colleghi



Comportamenti sicuri

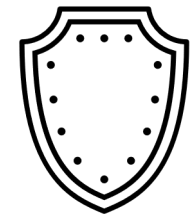


Ridotto numero di infortuni



Ridotto numero di near miss

Davanti a uno stimolo stressante le persone mettono in atto delle strategie di fronteggiamento



Elementi principali che devono essere presi in considerazione



Analizzare/avere
consapevolezza delle
cause della fatica e
dello stress



Identificare le
conseguenze della
fatica e dello stress



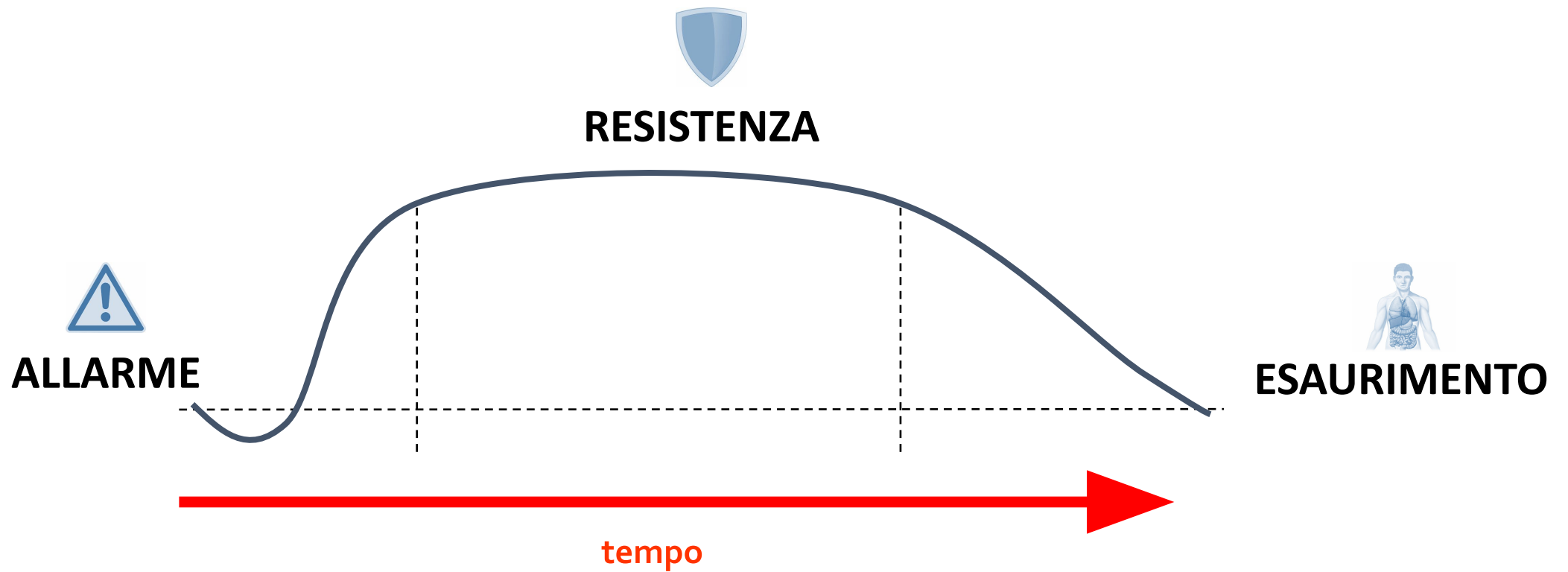
Mettere in atto di
strategie di
fronteggiamento

Alcuni pregiudizi sullo stress



- ✘ I sintomi dello stress sono **solo nella nostra testa**
- ✘ Lo stress colpisce solo le **persone fragili**
- ✘ **Tutti rispondono** allo stress in **maniera uguale**
- ✘ **Ci si accorge sempre quando si comincia** a essere troppo stressati e tesi
- ✘ E' **facile individuare le cause** dello stress eccessivo
- ✘ Quando mi sento stressato e teso, devo solo **sedermi e rilassarmi**
- ✘ Lo stress è **sempre dannoso**

Cosa succede quando vi è Stress?



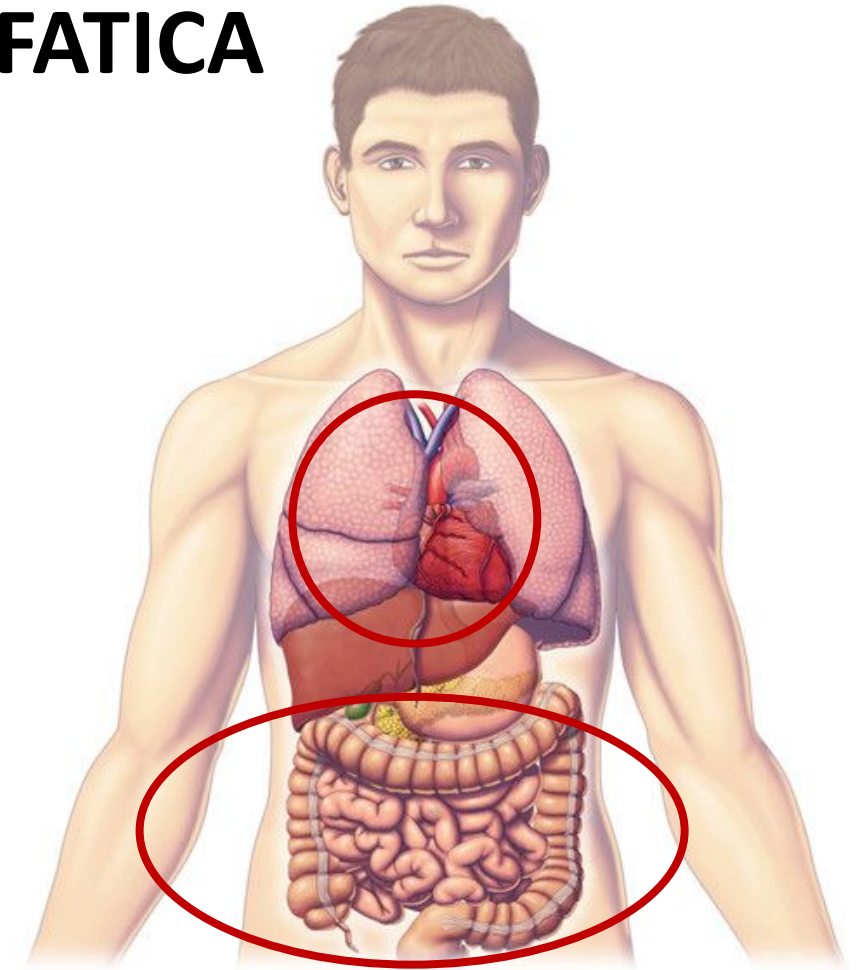
Quando stress e fatica sono dannosi?

- Durano **molto tempo**
- **Non c'è possibilità di riposarsi**
- Si accumulano situazioni di fatica e/o stress **frequenti**
- **Non si può evitare** la situazione di fatica e/o stress

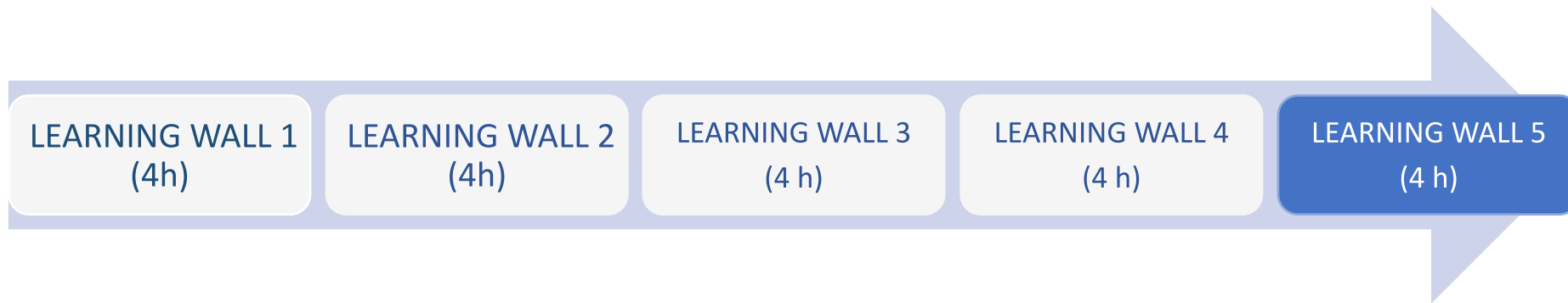


EFFETTI A LUNGO TERMINE DELLA FATICA

- Problematiche legate al cuore
- Diabete
- Pressione sanguigna elevata
- Ridotta fertilità
- Ansia
- Depressione
- Disturbi gastrointestinali

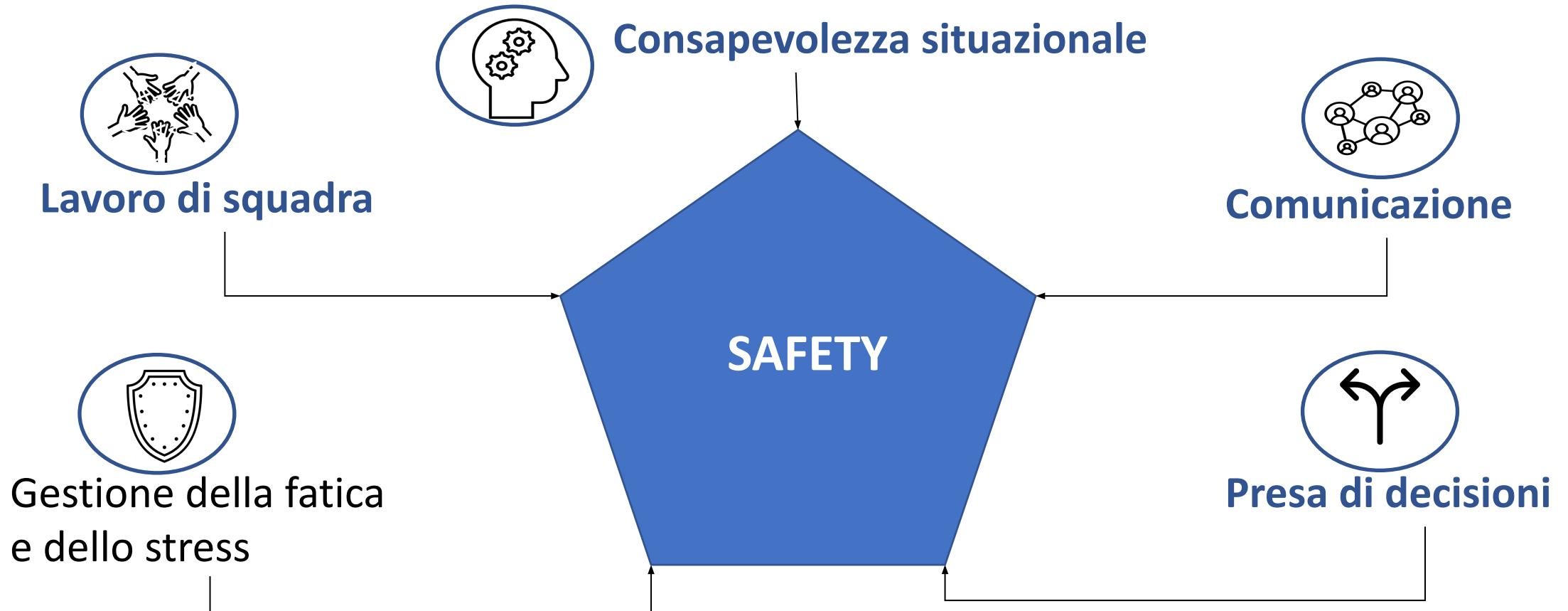


Contenuti appresi in questa lezione



- ✓ Gestione delle emergenze
- ✓ Assunzione di alcol
- ✓ Gestione della fatica, stress e pressione temporale

NTS approfondite in questa lezione



CHE COSA ABBIAMO IMPARATO?

- Cosa è stato più **utile/interessante** del corso?
- Cosa hai **imparato**?
- Cosa ha **funzionato bene**?
- Cosa hai **apprezzato di più**?

TEST FINALE

Fornire qui le indicazioni per il test



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il materiale riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale del Regno Unito non sono responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.



The
University
Of
Sheffield.



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



valora
prevención



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



WALL 5 - Contenuti della piattaforma e-Learning



SLIDES



1 ATTIVITA'

