Pillole di sicurezza nel lavoro agile

Benessere, attenzione e piccoli gesti quotidiani

Postura che fa bene

Più energia ogni giorno

Pause consapevoli

Un ambiente più sicuro

Benessere davvero

Vito Conforti • RSPP / CUG / RSN5

INAF OAS Bologna • Giornata del Benessere



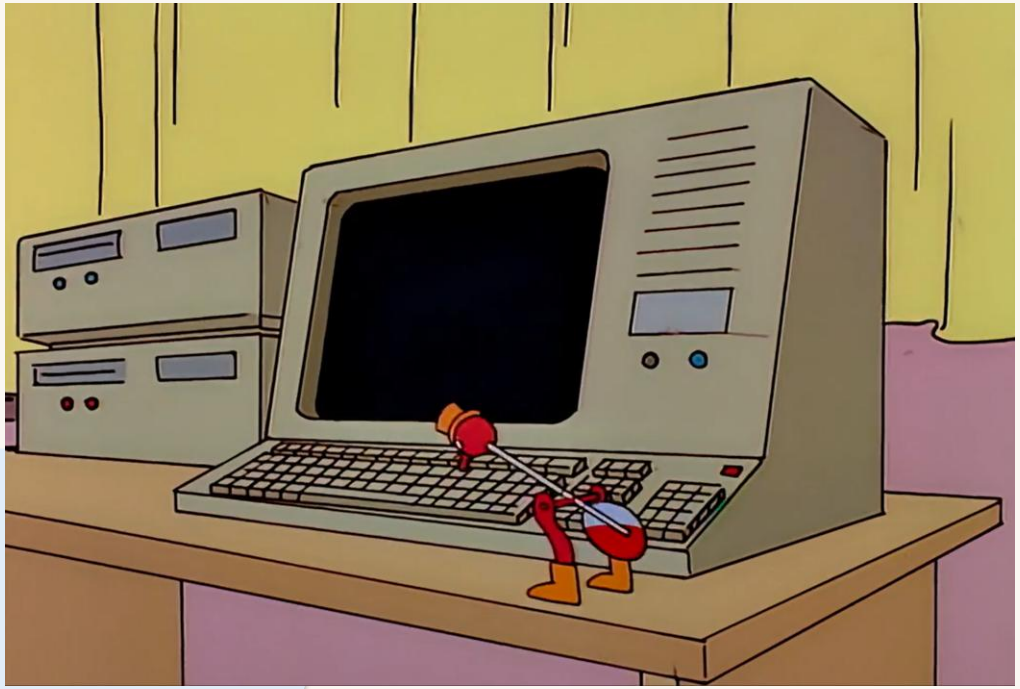
SMART WORKING, 1995

Homer aveva capito tutto? Quasi.

In “King-Size Homer” il lavoro da casa promette comodità totale… ma diventa il catalogo perfetto di tutto ciò che non dovremmo fare.

Il problema non è casa.

È come ci lavoriamo: postura, pause, cavi, confini, attenzione.





La domanda di oggi

Come mantenere la flessibilità del lavoro agile senza portarci dietro i rischi?

IDEA CHIAVE

A casa non spariscono i rischi

Cambiano forma. E diventano molto più facili da sottovalutare.

Postura

Divano, tavolo della cucina, notebook troppo basso: il corpo paga piccole scelte ripetute.

Ambiente

Luce, rumore, aria, temperatura e spazio influenzano attenzione e benessere.

Elettricità

Cavi, multiprese e alimentatori sembrano innocui… finché qualcosa si scalda o inciampa.

Stress

Il confine casa-lavoro può sfumare: interruzioni, sovraccarico, poche pause.

Messaggio da portare a casa

La sicurezza non è “un allegato”. È progettare una giornata che il corpo e la mente possano sostenere.

PRIMA DI TUTTO

Nel lavoro agile una parte della sicurezza passa nelle tue mani

La libertà di lavorare fuori sede funziona bene quando è accompagnata da consapevolezza.

Datore di lavoro

Informa, fornisce indicazioni, promuove la prevenzione e aggiorna le misure di tutela.

Lavoratrice / lavoratore

Sceglie un luogo ragionevole, usa in modo corretto strumenti e attrezzature, segnala criticità.

Idea chiave

Non basta “essere a casa”. Serve un contesto in cui spazio, strumenti e impianti siano ben attenzionati.

Libertà sì. Ma con attenzione: la sicurezza agile è una responsabilità condivisa.

Prima del Wi-Fi, scegli lo spazio

Il posto giusto ti aiuta a lavorare meglio prima ancora di iniziare.

SÌ

Locale abitabile/agibile, con impianti in ordine.

SÌ

Luce adeguata, aria, temperatura e rumore compatibili con la concentrazione.

NO

Box, soffitte, seminterrati, locali tecnici o ambienti degradati.



Regola semplice: se il luogo ti obbliga a “resistere”, non è un buon luogo di lavoro.

Il notebook deve adattarsi a te. Non il contrario.

Piccoli aggiustamenti ergonomici fanno una grande differenza dopo poche ore.



Schiena

Appoggiata, con sostegno lombare.

Braccia

Avambracci appoggiati; polsi allineati.

Gambe

Circa 90° tra coscia e gamba; piedi stabili.

Schermo

Senza riflessi; altezza e distanza comode.

Uso prolungato

Se lavori a lungo con il notebook: meglio **supporto**, **tastiera** e **mouse** esterni.

Ergonomia non vuol dire perfezione: vuol dire togliere al corpo sforzi inutili.

La pausa non interrompe il lavoro. Lo rende sostenibile.

Una pausa breve e intenzionale evita il “crollo silenzioso” di attenzione e postura.

5 minuti ogni ora

Nei lavori a intensa concentrazione, sono un investimento e non una perdita di tempo.

Tre mosse semplici

- guarda lontano
- alzati e cambia posizione
- alterna compiti diversi

Ricordati anche

Le 11 ore consecutive di riposo giornaliero.



Cavi, prese e batterie: il rischio più banale

Sono dettagli discreti. Proprio per questo diventano facili da ignorare.

⚡ Prese e cavi

Devono essere integri. Se noti scintille, fumo, odore di bruciato o surriscaldamento: interrompi l’uso.

🔌 Multiprese

Controlla la potenza massima, evita sovraccarichi e riduci al minimo adattatori e prolunghe.

💻 Batterie e dispositivi

Niente riparazioni fai-da-te. Lascia libere le griglie di ventilazione e usa accessori compatibili.

Una postazione ordinata non è soltanto estetica: è prevenzione.
E, in più, fa respirare anche la testa.

Lavorare ovunque? Non proprio.

Il dispositivo giusto dipende dal luogo, dalla durata e dalle condizioni reali.

Dove	Dispositivo	Uso
Casa / locale privato	Notebook • tablet • smartphone	OK
Locale pubblico	Notebook • tablet • smartphone	OK
Treno / aereo / traghetto con sedile e tavolino	Notebook • tablet • smartphone	SE COMODO
Autobus / tram / metro / taxi	Smartphone + auricolare	LIMITATO
All’aperto	Telefono / lettura cartacea	LIMITATO

Fuori casa: prima guarda il posto, poi il PC. Nei luoghi pubblici individua vie di esodo e numeri di emergenza.

Fuori casa ci sono rischi che spesso non vediamo

Quando ci spostiamo cambiano sia il luogo sia il dispositivo più adatto.

Clima e ambiente

Sole, caldo, freddo, vento e abbagliamento possono rendere il lavoro poco sicuro o poco sostenibile.

Luoghi pubblici

Prima individua uscite, planimetrie, mezzi antincendio e numeri di emergenza.

Trasporti

Notebook solo con sedile e tavolino adeguati; mai lavorare camminando o guidando.

Outdoor

Evita luoghi isolati, degradati, senza acqua, o con esposizioni eccessive.

Regola pratica

Fuori casa: prima guarda il posto, poi decidi quanto e con quale device lavorare. Non tutto è davvero “anywhere”.

Il rischio più silenzioso: “sono a casa, quindi posso continuare”

Nel lavoro agile il benessere passa anche dalla capacità di darsi un ritmo.

↕ Sovraccarico

Non fare tutto insieme: scegliere le priorità è già prevenzione.

‖ Interruzioni

Proteggi la concentrazione: finestre aperte a tutti costano energia.

≈ Rumore / affollamento

Scegli ambienti gestibili, soprattutto per attività che richiedono attenzione.

↻ Sedentarietà

Cambia posizione e fai pause regolari.

Benessere non è “fare meno”. È poter lavorare bene senza consumarsi.

In emergenza servono poche cose chiare

Poche regole semplici aiutano a non trasformare un problema in due.

CALMA

Fermati un secondo: capire la situazione viene prima di agire.

1

112

Conosci indirizzo e luogo esatto. Se necessario chiama i soccorsi.

2

ESCI

Se non puoi intervenire in sicurezza, avvisa gli altri e allontanati.

3

NON RISCHIARE

Scollega utenze solo se è possibile farlo senza esporti al pericolo.

4

La prima regola dell’emergenza è non aggiungere rischio al rischio.

Le piccole cose da non dimenticare

Sono quelle che spesso restano in secondo piano, ma evitano molti problemi.

Smartphone e tablet

Meglio per attività brevi; evita testi lunghi sul telefono e uso prolungato.

Fai piccole pause e stretching a mano e pollice.

Aria, muffe, fumo, climatizzazione

Cura il ricambio d'aria e fai attenzione ad ambienti con muffe, fumo passivo o impianti non mantenuti.

Elettricità

Conosci il quadro elettrico, non appoggiare materiali infiammabili vicino alle prese, controlla prolunghe e multiprese.

Salute

No attività con rischi speciali fuori dagli ambienti autorizzati.

Segnalazioni sensibili

Per esigenze medico-sanitarie chiedi di essere contattato: evita di inviare documentazione sanitaria via e-mail.

Niente “uccellino sul tasto Y”.

Cinque gesti che cambiano la giornata



1
Scegli un luogo adatto

2
Sistema sedia, schermo e luce

3
Fai pause brevi ma regolari

4
Tieni in ordine cavi e prese

5
Se qualcosa non va, segnalalo

La sicurezza non è un obbligo freddo. È un modo concreto per stare meglio.

Prendersi cura di come lavoriamo fa parte del lavoro.

Domande / segnalazioni sicurezza: rspp.oas@inaf.it • prevenzionesicurezza@inaf.it

Grazie