
Safety Torino 2006

Manuale per la formazione/informazione
della Workforce

Il Manuale, concepito all'interno del Comitato Tecnico Scientifico per la Safety dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali di Torino 2006 (composto da rappresentanti dell'Università di Torino, del Politecnico di Torino, di altre Istituzioni Pubbliche convenzionate e del Servizio Legale TOROC) è stato realizzato dal Servizio di Prevenzione e Protezione TOROC, dal Dipartimento di Traumatologia, Ortopedia e Medicina del Lavoro e dall'Associazione italiana fra Addetti alla Sicurezza (AIAS).

This manual was conceived by the Technical and Scientific Committee for Safety matters of the Olympic and Paralympic Winter Games of Torino 2006, composed of members from the University of Torino, the Polytechnics of Torino, other associated public institutions and the Legal Service of TOROC, and realized by the Safety and Asset Protection TOROC, the Department of Traumatology, Orthopaedics and Occupational Health, and the Italian Association of Safety Professionals (AIAS).

Hanno collaborato

Valentina ABRAMI	<i>Responsabile Editoriale Ediprof - Edizioni Professionali AIAS</i>
Giovanni AMENDOLIA	<i>Coordinatore AIAS Regione Piemonte</i>
Alessandro BARACCO	<i>Dirigente Medico - Dipartimento di Medicina del Lavoro - Università di Torino</i>
Giancarlo BIANCHI	<i>Presidente AIAS</i>
Davide BOSIO	<i>Dottorando di Ricerca - Dipartimento di Medicina del Lavoro - Università di Torino</i>
Gianluigi DISCALZI	<i>Dirigente Medico - Dipartimento di Medicina del Lavoro - Università di Torino</i>
Dario FABBRO	<i>COM.PAR.TO. Paralympic Games Managing Director</i>
Pierfranco GARLANDA	<i>Direttore U.O.C. Servizio di Prevenzione e Protezione ASL 5</i>
Francesco GOLINI	<i>TOROC Head of Safety & Asset Protection</i>
Ernesta MAGISTRONI	<i>Dirigente Medico - Dipartimento di riabilitazione - Azienda Ospedaliera C.T.O.</i>
Julia MARTIN	<i>English Coordinator (Image & Events TOROC)</i>
Fabrizio MELIGA	<i>Direttore S.C. Medicina Preventiva e Prevenzione del Rischio Infettivo - Azienda Ospedaliera C.T.O.</i>
Ivo PAVAN	<i>Coadiutore chimico - Dipartimento di Medicina del Lavoro - Università di Torino</i>
Vittorio PAVESIO	<i>Illustratore (Vittorio Pavesio Productions s.r.l.)</i>
Enrico PIRA	<i>Professore Ordinario - Dipartimento di Medicina del Lavoro - Università di Torino</i>
Canzio ROMANO	<i>Professore Associato - Dipartimento di Medicina del Lavoro - Università di Torino</i>
Alberto SONNINO	<i>Responsabile del laboratorio agenti fisici Dipartimento di Medicina del Lavoro - Università di Torino</i>
Daniela TROMBETTA	<i>Consulente gestionale - Dipartimento di Medicina del Lavoro - Università di Torino</i>
Cristina VALENTINI	<i>Traduttrice-Interprete IT FR EN. Collaboratrice esterna alla ricerca c/o SITLEC - Università di Bologna</i>
Chiara VITALI	<i>Editor (Image & Events TOROC)</i>
Clare WOLFENSOHN	<i>Publications Assistant International Paralympic Committee (IPC)</i>

Introduzione

La cosa più importante nei Giochi Olimpici non è vincere ma partecipare, come nella vita la cosa più importante non è il trionfo, ma la lotta. L'essenziale non è la conquista, ma l'aver lottato bene.

Con queste parole Pierre de Coubertin, fondatore delle moderne Olimpiadi, definiva oltre cento anni fa lo Spirito Olimpico.

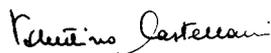
Con lo stesso spirito, a tutti coloro che con il loro lavoro e la loro voglia di esserci hanno dato e danno tuttora il meglio di loro stessi per la migliore riuscita dei Giochi, si aggiungono i Volontari di Noi2006 che con il loro lavoro renderanno possibile il realizzarsi di un sogno: *vivere e far vivere con gioia la più grande festa dello sport*.

Tanto più la nostra attività si svolgerà in una cornice di sicurezza, tanto più i nostri Giochi saranno un successo, proprio per questo motivo abbiamo redatto per voi questo manuale per la vostra incolumità e la sicurezza dei nostri ospiti. Tenete sempre con voi il manuale perché i suoi contenuti vi saranno commentati a ogni sessione di formazione, di addestramento e di esercitazione.

La Costituzione italiana annovera tra le esigenze primarie la tutela del lavoro "in tutte le sue forme e applicazioni" e ci guida a operare in ogni occasione "in modo da non arrecare danno alla sicurezza, alla libertà e alla dignità umana". Mi auguro che queste regole costituiscano, non solo nel periodo Olimpico e Paralimpico, uno stile di comportamento, un modo di concepire il proprio vivere quotidiano improntandolo al rispetto dell'incolumità propria e altrui.

Ringraziamo quanti hanno contribuito alla redazione di questo *Manuale per la Sicurezza negli ambienti di lavoro di Torino2006* e tra costoro in modo speciale il nostro grazie va al Dipartimento di Traumatologia, Ortopedia e Medicina del Lavoro dell'Università di Torino e all'Associazione Italiana Addetti alla Sicurezza che con entusiasmo e competenza hanno contribuito alla realizzazione del nostro progetto.

Valentino Castellani



Introduction

The most important thing in the Olympic Games is not to wining but to take partparticipating, just as the most important thing in life is not the triumph but the struggle. The essential thing is not to have conquered but to have fought well.

With these words, Pierre de Coubertin, the founder of the modern Olympic Games, used to define, more than one hundred years ago, the Olympic Spirit.

With the same spirit, in addition to all those who, with their work and their willingness to participate, have given and are still giving the best of themselves for the successful organisation of the Olympic Winter Games, we would also like to thank the Noi2006 Volunteers who, with their work, will make it possible to bring to life the dream: to live and make other people live with joy the greatest sporting event in the world.

The more our work will be performed in a safe framework, the more our Olympic Games will be successful. For this reason, we have drafted this manual for your safety and the safety of our guests. Always bring it along since its contents will be discussed during each induction, training and exercise session.

The Italian Constitution recognises among the main important needs the protection of work "in all its shapes and purposes" and teach us to carry out our work under any circumstances "in such a way as to ensure that any harm is perpetrated to the detriment of human safety, freedom and dignity".

I hope these rules will inspire, far beyond the Olympic and Parlympic period, a behavioural style, a way to approach everyday life basing it on the respect of our safety and the safety of other people.

We would like to thank all those who have contributed to the drafting of this Manual for the Safety of Workplaces of Torino2006. Among them, special thanks go to the Department of Traumatology, Orthopaedics and Occupational Health, University of Torino and the Italian Association of Safety Professionals (AIAS), who, with great enthusiasm and competence, have contributed to the realisation of our project.

Valentino Castellani



Indice_Contents

1	Attività lavorativa indoor_ <i>Indoor Activities</i>	5
1.1	Utilizzo di videotermini_ <i>Visual Display Unit Equipment Work</i>	5
2	Attività lavorativa in ambiente esterno_ <i>Outdoor Activities</i>	8
2.1	Esposizione al freddo_ <i>Exposure to Cold</i>	8
2.2	Lavoro a turni_ <i>Shift Work</i>	9
2.3	Scivolare-inciampare-cadere_ <i>Slipping-Tripping-Falling</i>	10
2.4	Movimentazione manuale dei carichi_ <i>Manual Handling of Loads</i>	11
2.5	Uso di scale portatili_ <i>Use of Portable Ladders</i>	15
2.6	Utilizzo di sci e snowboard_ <i>Use of Skis and Snowboards</i>	16
2.7	Utilizzo dell'autovettura in condizioni ambientali critiche <i>Driving in Critical Environmental Conditions</i>	19
2.8	Montaggio di catene da neve_ <i>How to fit Snow Chains</i>	20
2.9	Utilizzo della motoslitta_ <i>Snowmobile Use</i>	21
2.10	Controllo della folla_ <i>Crowd Control</i>	22
3	Rischi generici_ <i>Common Risks</i>	25
3.1	Rischio elettrico_ <i>Electrical Risk</i>	25
3.2	Rischio chimico_ <i>Chemical Risk</i>	29
3.3	Rischio biologico_ <i>Biological Risk</i>	30
3.4	Rischio incendi_ <i>Fire Hazard</i>	32
3.5	Uso di estintori_ <i>Use of Fire Extinguishers</i>	36
4	Primo soccorso_ <i>First Aid</i>	38
4.1	Ferite_ <i>Wounds</i>	39
4.2	Emorragie_ <i>Haemorrhage</i>	40
4.3	Fratture_ <i>Fractures</i>	41
4.4	Distorsioni-lussazioni_ <i>Sprains-Dislocations</i>	42
4.5	Trauma cranico_ <i>Head Injury</i>	43
4.6	Ostruzione delle vie respiratorie_ <i>Obstruction of Respiratory Tract</i>	44
4.7	Shock_ <i>Shock</i>	45
4.8	Sincope e lipotimia_ <i>Syncope and Lypothimy</i>	46
4.9	Ustioni da calore_ <i>Burns from Heat</i>	47
4.10	Lesioni agli occhi_ <i>Eye Injuries</i>	48
4.11	Intossicazione e avvelenamento_ <i>Poisoning</i>	49
4.12	Infarto del miocardio_ <i>Heart Attack</i>	50
4.13	Esposizione al freddo-lesioni localizzate_ <i>Exposure to Cold-Localized Injuries</i>	51
4.14	Esposizione al freddo-assideramento_ <i>Exposure to Cold-Exposure</i>	52
4.15	Folgorazione_ <i>Electrocution</i>	53
5	I diversamente abili_ <i>Persons with a Disability</i>	54
6	Segnaletica_ <i>Health and Safety Signs</i>	56
7	Numeri Utili_ <i>Useful Numbers</i>	59
8	Rianimazione cardio-polmonare di base_ <i>Basic Life Support</i>	60
9	Test di verifica_ <i>Final Test</i>	61

1. Attività lavorativa indoor

1.1 Utilizzo di videotermini

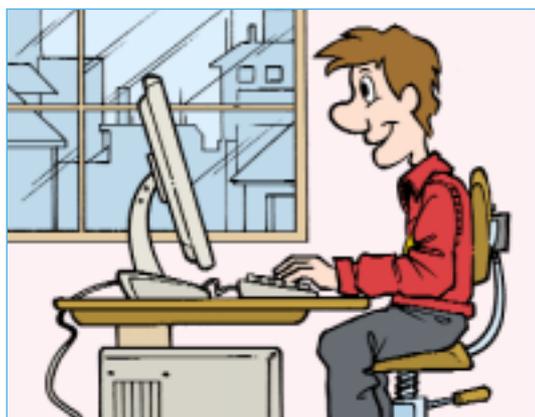
L'utilizzo dei videotermini non provoca generalmente danni alla salute sia nel breve, sia nel lungo periodo. Tuttavia, il lavoro al videoterminale può mettere in risalto disturbi visivi preesistenti o causare affaticamento visivo (astenopia).

SÌ

- Posiziona lo schermo in modo da evitare fenomeni di abbagliamento o riflessi provenienti da finestre o apparati illuminanti;
- sistema lo schermo ad una distanza di 60 - 80 cm dagli occhi e ad un'altezza tale per cui lo sguardo sia rivolto al centro dello schermo e leggermente inclinato verso il basso (circa 30°);
- regola la luminosità e il contrasto dello schermo adattandoli alle condizioni di illuminazione ambientale;
- distogli periodicamente lo sguardo dallo schermo per guardare oggetti lontani al fine di ridurre l'affaticamento visivo;
- se avverti disturbi agli occhi (come bruciore, lacrimazione, ipersensibilità alla luce persistenti) consulta il medico competente.

NO

- Davanti e dietro lo schermo non devono esserci finestre che possano creare abbagliamenti o riflessi. Se non è possibile posizionare lo schermo correttamente, oscura le finestre utilizzando le tende o le veneziane;
- non tenere lo schermo sporco, ma ricordati di pulirlo abitualmente.



SÌ

1. Indoor Activities

1.1 Visual Display Unit Equipment Work

The use of Visual Display Unit (VDU) equipment does not generally make people suffer from short or long-term health injuries. Working with VDU equipment can nonetheless aggravate pre-existing eye defects or cause eyestrain (astenopia).

DO

- Position the VDU in such a way as to prevent glare or reflections coming from windows or other lighting equipment;
- place the VDU at a distance of 60-80 cm from your eyes and at a height in which you are looking towards the centre of the screen and slightly bent down (about 30 degrees);
- adjust the brightness and contrast of the screen, adapting them to lighting conditions;
- from time to time, look away from the screen and focus on distant objects to reduce eyestrain;
- in case you suffer from persistent eye troubles (e.g., eye burning, lachrymation, light hypersensitivity), consult the occupational doctor.

DON'T

- Avoid placing the VDU in front or behind windows since this can cause glare or reflections. If it is not possible to place the VDU correctly, darken the windows using curtains or blinds;
- do not use dirty VDUs; remember to clean them regularly.



NO

I disturbi osteomuscolari legati all'attività al videoterminale possono derivare dal mantenimento protratto di una postura fissa o incongrua o da impieghi particolarmente intensi e protratti di tastiera e mouse.

La maggior parte di questi disturbi si può evitare adottando semplici accorgimenti.

SÌ

- Regola l'altezza della sedia rispetto al piano di lavoro in modo da avere le gambe a 90° rispetto al piano di calpestio e i piedi ben appoggiati a terra;
- regola lo schienale della sedia in modo che sostenga adeguatamente il tratto lombare;
- lascia uno spazio di circa 15 - 20 cm tra il bordo del piano di lavoro e il bordo anteriore della tastiera, in modo da poter appoggiare comodamente gli avambracci durante la digitazione;
- se usi il leggio ricordati di collocarlo alla stessa distanza visiva dello schermo;
- assicurati di avere spazio sufficiente sotto il tavolo per muovere le gambe (ricordati anche di ordinare i cavi di collegamento in modo da evitare intralci per te e per chi ti sta vicino);
- alterna il lavoro al videoterminale con momenti in cui rilassi le braccia e la colonna vertebrale;
- se avverti disturbi osteoarticolari persistenti consulta il medico competente.

NO

- Non porre lo schienale della sedia in posizione troppo verticale o troppo inclinata. Nella posizione corretta lo schienale deve formare con il sedile un angolo di circa 110°;
- non assumere posizioni inadeguate. Prima di iniziare il lavoro sistema correttamente tastiera, mouse e video e regola la sedia in modo da operare nella posizione più comoda possibile.



SÌ

Musculoskeletal disorders associated with VDU equipment can be due to the prolonged maintenance of incorrect steady positions or the particularly long-standing and intensive use of the keyboard and mouse.

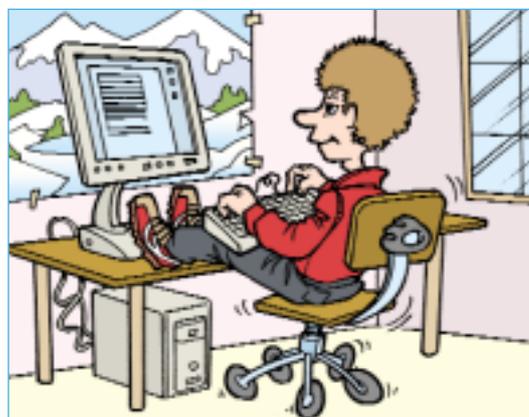
In the majority of cases these troubles can be avoided following some simple tricks.

DO

- *In positioning the height of the chair in relation to the working surface, position legs at an angle of 90 degrees in respect to the floor and make sure that feet are placed flat on the floor;*
- *adjust the back of the chair so that it can adequately support the lumbar section;*
- *leave about 15-20 cm between the edge of the working surface and the front edge of the keyboard in order to allow your forearms to comfortably rest during typing;*
- *if you use a book rest, take care to place it at the same eye distance from the screen;*
- *ensure you have enough room under the desk to move your legs (take care to keep electrical cords tidy so as to avoid your movements being hampered);*
- *take breaks from VDU equipment and relax your arms and spine;*
- *should you suffer from persistent musculoskeletal disorders, consult the occupational doctor.*

DON'T

- *Do not position the back of your chair too far back. The back and seat of the chair should form an angle of about 110 degrees;*
- *do not start to work, adjusting the keyboard, mouse and monitor properly and position your chair so that you can work in the most comfortable way possible.*



NO

In caso di uso prolungato del videoterminale è consigliabile effettuare periodicamente esercizi di rilassamento, dal momento che qualunque posizione, se mantenuta per lungo tempo, può risultare fastidiosa.

If you use VDU equipment for long periods of time, it is advisable to do some relaxation exercises from time to time. Holding the same seated position for long periods of time causes fatigue.

Esercizi di rilassamento

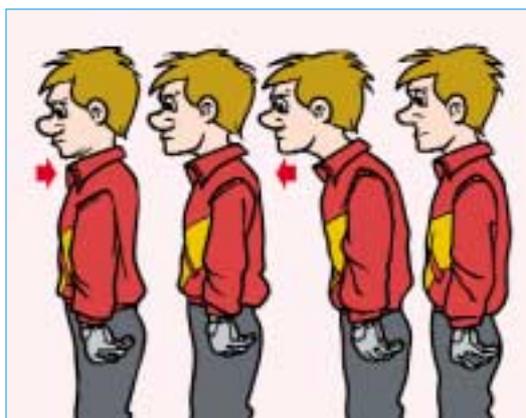
- A** Rilassa la schiena
- B** Rilassa il collo
- C** Rilassa le spalle
- D** Rilassa le braccia

Relaxation exercises

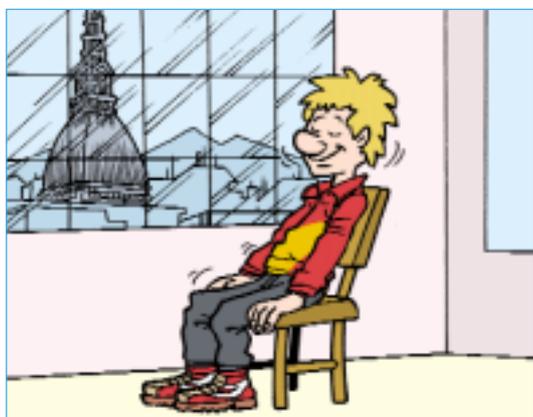
- A** Relax your back
- B** Relax your neck
- C** Relax your shoulders
- D** Relax your arms



A



B



C



D

2. Attività lavorativa in ambiente esterno

2.1 Esposizione al freddo

Rimanere a temperature troppo basse, in ambienti non riscaldati o in acqua fredda, rende possibili le lesioni da freddo (assideramento, congelamento...). Gli effetti negativi aumentano in caso di sudorazione e di esposizione al vento. Due sono i principali meccanismi di protezione dal freddo:

- l'utilizzo di indumenti di protezione idonei;
- il mantenimento di una alimentazione e una idratazione corrette.

SÌ

- Proteggi tutte le parti del corpo indossando gli indumenti assegnati;
- fai particolare attenzione alle estremità (mani e piedi) che tendono a raffreddarsi più facilmente;
- ricordati di bere molti liquidi privilegiando quelli moderatamente zuccherati;
- massaggiati le parti che tendono a indolenzirsi per favorire la circolazione del sangue;
- in caso di disturbi, spostati in un luogo caldo e chiedi consiglio ai tuoi coordinatori.

NO

- Non indossare calzature strette e indumenti che non consentono la traspirazione cutanea;
- non assumere bevande alcoliche;
- non rimanere fermo per lunghi periodi.



SÌ

2. Outdoor Activities

2.1 Exposure to cold

Exposure to very low temperatures may occur if you are outside, in non-heated rooms or in cold water, and may provoke injuries due to cold (exposure, frostbite...). Negative effects are increased by sweating and exposure to wind.

The two main means of protection from cold are:

- to wear adequate protective clothing;
- keeping the body correctly nourished and hydrated.

DO

- Protect your body with the clothes you are given;
- pay particular attention to limbs (hands and feet) that tend to lose body heat easily;
- make sure you drink lots of liquids, especially moderately sweetened drinks;
- massage any body parts that have become numb in order to encourage blood circulation;
- in case of emergency, move to a warm place and contact your coordinators.

DON'T

- Do not wear tight fitting shoes or clothes as they prevent skin perspiration;
- do not consume alcoholic drinks;
- do not stay inactive for long periods.



NO

2.2 Lavoro a turni

Per lavoro a turni si intende ogni forma di organizzazione del lavoro diversa dal normale "lavoro giornaliero" su orario fisso.

Il lavoro che svolgerai durante i Giochi assorbirà molte tue energie e richiederà molto impegno. Ciò potrebbe costituire una condizione di stress per l'organismo i cui effetti a breve termine possono essere:

- malessere, affaticamento, alterazione dei livelli di attenzione;
- disturbi del sonno;
- riduzione dell'appetito, bruciore di stomaco e difficoltà digestive, stitichezza.

SÌ

- Mantieni possibilmente gli stessi orari dei pasti;
- integra i pasti principali con spuntini leggeri a base di carboidrati, latte, frutta, verdura;
- dormi in una stanza buia e poco rumorosa (eventuale uso di maschera per occhi, tappi auricolari).

NO

- Non mangiare troppo, evita cibi freddi o preconfezionati, grassi o elaborati, di difficile digestione;
- non bere troppo, evita bevande (e cibi) contenenti caffeina e alcool. Evita comunque un loro uso eccessivo prima e durante il turno;
- se non riesci ad addormentarti subito, evita l'uso di sonniferi preferendo strategie che favoriscano il sonno (passeggiata e poi doccia o bagno caldi);
- non fumare nelle ore precedenti il sonno.

Fai attenzione, durante il turno, ai momenti in cui hai difficoltà a tenere gli occhi aperti o a mantenere la concentrazione: in tal caso svolgi una moderata attività fisica e comunque segnalalo ai responsabili.



SÌ

2.2 Shift Work

Shift work is any work organisation different from the ordinary "daily work" in fixed hours.

The work you will perform during the competitions will absorb a lot of energy and will require great commitment. This can represent a stressful situation for your body whose effects in the short term may lead to:

- *slight illness, fatigue, altered levels of attention;*
- *sleeping problems;*
- *reduction of appetite, heartburn and digestive troubles, constipation.*

DO

- *If possible, try to stick to your usual meal hours;*
- *integrate main meals with light snacks including carbohydrates, milk, fruits and vegetables;*
- *Sleep in a dark and noiseless room – if necessary, wear a sleep eye mask or earplugs.*

DON'T

- *Do not eat excessively: avoid cold or ready-made, fat or complicated dishes difficult to be digested;*
- *do not drink excessively: avoid drinks (and food) containing caffeine and alcohol. Avoid eating huge quantities before or during your shift;*
- *if you cannot fall asleep immediately avoid the use of sleeping tablets preferring strategies that naturally induce sleep (walk and shower, or warm baths);*
- *do not smoke before going to sleep.*

Be careful, during your shift, when you find it difficult to keeping your eyes open or keeping your concentration: should this occur do some moderate physical activity, and report it to your supervisors.



NO

2.3 Scivolare - inciampare - cadere

Molti infortuni sono causati da cadute durante la deambulazione. Se cammini senza fare attenzione a dove metti i piedi e senza valutare le caratteristiche del terreno sul quale ti muovi, puoi causarti non solo piccole abrasioni, ma anche lesioni molto gravi.

SÌ

- Guarda sempre dove metti i piedi;
- nelle aree esterne utilizza solo i percorsi previsti. Molti incidenti di montagna, in generale, e dello sci, in particolare, sono causati da escursionisti che percorrono tragitti alternativi apparentemente sicuri;
- segui le indicazioni della segnaletica;
- valuta le caratteristiche del terreno sul quale ti stai muovendo e, di conseguenza, adegua la velocità di spostamento;
- percorri le scale con calma e, se la scala è ripida o la pedata dei gradini è inferiore a 20 cm, usa sempre il mancorrente;
- indossa calzature comode, sicure e adatte al luogo in cui ti trovi;
- i piedi devono avere sempre un appoggio stabile, specialmente quando stai facendo degli sforzi (spingi un carrello, sollevi o trasporti un carico, ecc.);
- segnala ai responsabili la presenza di ostacoli sulle vie di circolazione (in particolare, tubi e cavi non racchiusi nelle apposite canaline di protezione, buche, pavimenti sconnessi ...).

NO

- Non percorrere superfici ghiacciate se non è indispensabile per il tuo lavoro e prendi adeguate precauzioni. Segui le indicazioni che ti verranno date in proposito;
- non fare movimenti bruschi quando ti trovi su superfici scivolose;
- non salire e scendere da mezzi in movimento;
- non lasciare oggetti sul pavimento che potrebbero ostacolare il transito.



SÌ

2.3 Slipping - Tripping - Falling

Slipping, tripping and falling are common causes of accidents. If you walk without paying attention to where you put your feet and think about the characteristics of the soil where you are walking, you can risk falling and injuring yourself - not only with small grazes but also serious lesions.

DO

- Always be careful about where you are putting your feet;
- outdoors, walk only along arranged pathways. Many accidents that happen in mountains' resorts, in general, and while skiing, in particular, are due to hikers who decide to climb alternative pathways that are only apparently safe;
- follow signs' instructions;
- assess the characteristics of the soil on which you are travelling and adapt accordingly your travelling speed;
- climb stairs warily and if stairs are steep and the tread is less than 20 cm, always use handrails;
- wear comfortable, safe shoes adapted to where you are;
- feet should always rest in a steady position, especially when you are making efforts (pushing a trolley, raising up or carrying loads, etc.);
- report possible obstacles existing on circulation ways to supervisors (in particular, hoses and cables that are not sheltered by appropriate protections, holes, disconnected floors ...).

DON'T

- Do not walk over frozen surfaces, if it is not strictly necessary for your work and always take adequate precautions. Follow the instructions you will be given on this matter;
- do not make sudden movements when you are on slippery surfaces;
- do not get on or off moving vehicles;
- do not leave objects on the floor that are likely to hinder the circulation.



NO

2.4 Movimentazione manuale dei carichi

Le caratteristiche del carico

Quando si deve eseguire la movimentazione manuale di un carico è consigliabile rispettare alcuni semplici accorgimenti che consentono di svolgere il compito in modo sicuro.

Per prima cosa valuta le caratteristiche del carico.

- Quando il peso supera i limiti prescritti (20 Kg per le donne e 30 per gli uomini) è opportuno eseguire la movimentazione (sollevamento e trasporto) in due persone. In questo caso è importante curare la coordinazione dei movimenti per evitare che uno dei due operatori sia sottoposto a sforzi aggiuntivi dovuti per esempio all'asimmetria del carico trasportato.
- Se il carico risulta difficile da afferrare, presenta spigoli taglienti, oppure la sua superficie ha una temperatura troppo calda o troppo fredda per cui risulta difficoltoso da maneggiare è consigliabile usare attrezzi ausiliari (pinze, morsetti, cinghie, ecc.) e guanti appropriati.

La schiena

Per movimentazione manuale di carichi si intendono le operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni di sollevare, deporre, tirare, portare o spostare un carico. Sollevare e movimentare pesi in modo inappropriato può indurre un carico eccessivo sulle strutture osteoarticolari, in particolare sulla colonna vertebrale, determinando rischi di lesioni dorso-lombari.

Il rachide è costituito da una sequenza di vertebre tra le quali sono interposti i dischi intervertebrali, che hanno funzione di ammortizzatori. Dovendo sopportare carichi anche notevoli nello svolgimento delle normali attività quotidiane, sportive e di lavoro, i dischi intervertebrali si possono usurare.



SÌ

2.4 Manual Handling of Loads

Characteristics of the load

When manual handling operations are to be undertaken, it is wise to respect some simple guidelines in order to perform the task safely.

First, examine the load characteristics.

- Whenever load weight exceeds the prescribed limits (20 kg for women and 30 kg for men) it is recommended that a two-person team undertakes the task (lifting and transport). In this case, it is very important to ensure that movements are coordinated to avoid that one of the two operatives is subjected to an extra excessive effort, e.g., due to asymmetry of the carried load.
- If the load is difficult to grasp because of sharp edges or an excessive cold or hot surface temperature, making it difficult to handle, auxiliary tools (pliers, clamps, belts, etc.) and suitable gloves should be used.

The back

"Manual handling of loads" means any transporting or supporting of a load, by one or more workers, including lifting, putting down, pushing, pulling, carrying or moving a load. Lifting and handling loads inappropriately can cause excessive loading of musculoskeletal structures, namely the spine, involving a risk of back injuries.

The vertebral column is composed of a series of vertebrae separated by intervertebral disks whose main function is to absorb shocks. As they are also designed to sustain heavy loads, intervertebral disks can wear out in the execution of day-to-day, working and sport activities.



NO

Vi sono alcune condizioni operative da limitare attraverso gli accorgimenti ergonomici suggeriti nelle pagine seguenti per proteggere i dischi intervertebrali:

- il carico compressivo che si può generare sollevando pesi eccessivi o in posizione scorretta;
- il prolungato mantenimento di una posizione fissa incongrua (per esempio a schiena eccessivamente flessa).

Comportamenti corretti da adottare

Nella movimentazione manuale dei carichi tanto più eretta è la posizione della schiena tanto minore è la sollecitazione dei dischi intervertebrali. La posizione corretta dell'operatore è fondamentale ai fini del sollevamento e dello spostamento dei carichi: infatti, anche il sollevamento di pesi modesti può causare disturbi se effettuato in maniera errata.

SÌ

- Prima di iniziare il sollevamento assumi una posizione di equilibrio, mantenendo i piedi a una distanza fra loro pari a 20-30 cm per avere maggiore stabilità di appoggio;
- durante il sollevamento mantieni la schiena dritta, flettendo le ginocchia;
- esegui il sollevamento alzandoti lentamente facendo forza sulle gambe.

NO

- Non sollevare pesi con la schiena flessa e le ginocchia diritte. Quanto più accentuata è l'inclinazione del tronco tanto maggiori risultano il carico sui dischi intervertebrali e il conseguente rischio di disturbi alla schiena;
- non sollevare pesi prima di aver trovato una posizione di equilibrio con un buon appoggio dei piedi.



SÌ

Hence it is necessary to limit some working operations to protect intervertebral disks according to ergonomic practical guidance given in the following pages:

- compressive load that can be caused by lifting operations (excessive loads or inadequate posture);
- prolonged adoption of a wrong position (e.g., excessively flexing the back).

Adopt correct safety measures

During manual handling operations, the straighter the back is, the less the stress is put on the intervertebral disks. A correct position is fundamental in lifting and carrying operations. Even the lifting of light loads can cause problems if this is incorrectly performed.

DO

- Before lifting the load, adopt a stable body position keeping the feet at a distance equal to 20-30 cm to maintain balance;
- during lifting operations, keep the back straight while flexing knees;
- lift the load raising up slowly and pulling hard on the legs.

DON'T

- Do not lift loads with the back bent and straight knees. The greater the flexion of the trunk, the greater the load put on intervertebral disks is, and therefore the risk of back injuries;
- do not lift loads before having adopted a stable position and pivoting with your feet.



NO

Quando si trasporta un carico, è opportuno valutare le caratteristiche degli spazi in cui si opera e il percorso da compiere cercando di eliminare il più possibile gli eventuali ostacoli che possono costituire rischio di scivolamento, inciampo o caduta.

SÌ

- Durante il trasporto mantieni il carico il più possibile vicino al corpo;
- durante il trasporto distribuisce il peso in modo simmetrico su entrambe le braccia.

NO

- Non effettuare torsioni del tronco quando si spostano i carichi. Tutte le rotazioni devono essere fatte muovendosi sui piedi e mantenendo il tronco in posizione neutra;
- non spingere o tirare un carico senza l'ausilio di attrezzature idonee.

When carrying a load, it is recommended to examine the characteristics of the working environment and carefully identify the travel path, trying to avoid, as far as possible, obstacles which may present a risk of slipping, stumbling and falling.

DO

- *When carrying a load, keep it as close as possible to your waist;*
- *when carrying a load, allow the weight to be distributed symmetrically on both arms.*

DON'T

- *Do not twist your back as you change the load to another position. Each twisting movement shall be performed by moving the feet and keeping the trunk in a neutral position;*
- *do not push or pull the load without the help of suitable devices.*



SÌ



NO

Rimozione neve

La rimozione della neve è una attività affidata a personale dedicato che opera in via autonoma con mezzi specifici. Può tuttavia accadere che ti venga richiesto di effettuare, con l'ausilio di pale a mano, piccoli interventi in momenti particolari degli eventi sportivi.

SÌ

- Indossa i guanti e accertati di avere ai piedi calzature adatte con suola antiscivolo;
- usa la pala solo se ritieni di essere in buon stato di salute generale e se non sei condizionato nei movimenti da mal di schiena o da altri disturbi articolari;
- quando usi la pala tieni sempre le gambe leggermente divaricate per mantenerti in una posizione di buon equilibrio;
- effettua i movimenti richiesti dall'operazione spostando solo e sempre i piedi e le gambe.

NO

- Non effettuare movimenti di rotazione della schiena e non sollevare la pala carica di neve flettendo il busto;
- non usare attrezzi di fortuna o con manici deteriorati.



SÌ

Snow removal

Snow removal is a task assigned to qualified personnel who work autonomously and use appropriate equipment. You may nonetheless be requested to carry out some small operations using hand shovels at special times during the competitions.

DO

- *Make sure that you are wearing appropriate shoes equipped with special anti-slip soles and gloves;*
- *use the shovel only if you think you are in general good health and you are not suffering from backache or other joint problems that could hinder your movements;*
- *when using the shovel always keep your legs wide apart so as to maintain a good balance;*
- *carry out movements required only and always by moving your feet and legs.*

DON'T

- *Do not twist your back and do not lift the shovel full of snow by bending at your thorax;*
- *do not use makeshift equipment or tools with ruined handles.*



NO

2.5 Uso di scale portatili

SÌ

- Utilizza solo le scale che ti sono state date dai responsabili;
- appoggia la scala su un supporto stabile e resistente allineandola in modo tale da garantire la posizione orizzontale dei pioli;
- inclina la scala di circa 75° rispetto al piano di calpestio assicurandoti che la scala sia appoggiata con entrambi i montanti a una struttura fissa;
- qualora usi la scala per salire su un tetto piano i montanti devono essere più alti di almeno un metro rispetto al piano da raggiungere;
- prima di salire su scale doppie accertati che siano presenti ed efficienti i tiranti o le catenelle di trattenuta;
- fatti assistere da una persona a terra che vigili la scala;
- utilizza i dispositivi di protezione individuale idonei in relazione all'attività svolta;
- allontana i non addetti ai lavori.

NO

- Non utilizzare scale danneggiate o improvvisate;
- non utilizzare la scala su terreni sconnessi o comunque instabili;
- non salire su una scala se non hai entrambe le mani libere;
- non effettuare movimenti bruschi che possono portare a sbilanciamenti;
- non usare scale metalliche nei lavori su impianti elettrici.



SÌ

2.5 Use of Portable Ladders

DO

- Only use ladders provided by supervisors;
- place the ladder on a stable and resistant surface, lining it up in such a way as to ensure that rungs are in a horizontal position;
- set the ladder at an angle of about 75 degrees with respect to the floor, ensuring that both uprights of the ladder are leaning against a steady structure;
- if the ladder is employed to climb a flat roof, the uprights of the ladder shall be 1 metre above the surface to be reached;
- before climbing up double ladders, make sure that tie rods or chains are in place and are properly working;
- ask for the assistance of a person on the ground to monitor the ladder;
- always use appropriate Personal Protective Equipment for the task performed;
- dismiss unauthorised people.

DON'T

- Do not use damaged or improvised ladders;
- do not use ladders on uneven or unsteady ground;
- do not climb a ladder if your hands are not free;
- when you are on top of a ladder, do not make any sudden movements that could cause you to fall;
- do not use metal ladders to carry out works on electrical plants.



NO

2.6 Utilizzo di sci e snowboard

Prima di utilizzare sci o snowboard è necessario valutare i pericoli relativi alle caratteristiche e alla pendenza dei percorsi, alla consistenza della neve, all'eventuale presenza di ghiaccio e al grado di affollamento delle piste.

SI

- Fai attenzione ai colori che indicano la pendenza delle discese e affrontale secondo le tue capacità:
 - verde (bianca): molto facile, inclinazione non superiore al 15% di dislivello (8°);
 - blu: facile, inclinazione tra il 15 e il 25% (8° - 15°);
 - rossa: difficile, inclinazione tra il 25 e il 45% (16° - 25°);
 - nera: molto difficile, inclinazione minima del 45% (25°);
- rispetta le indicazioni di direzione, di rallentamento e di pericolo e ogni altra indicazione riportata sui cartelli segnaletici;
- transita con prudenza nelle strettoie e nei passaggi di collegamento tra una pista e l'altra;
- quando vedi aree delimitate da palizzate o reti di protezione, riduci la velocità e aumenta l'attenzione: i rischi possono essere rilevanti (es. tratti di ghiaccio, salti di quota, presenza di ostacoli pericolosi non rimuovibili);
- presta attenzione quando vedi aste o paletti: sono indicatori di rischi specifici, facilmente individuabili e visibili anche in caso di scarsa visibilità in quanto realizzati in colori di contrasto.



2.6 Use of Skis and Snowboards

Before using skis or snowboards, assess specific hazards related to a slopes' features (i.e., snow texture, possible presence of ice, trail crowding level).

DO

- Pay attention to colours indicating slopes vertical drop and choose slopes according to your skills:
 - green (white): very easy, vertical drop not exceeding 15% of the drop (8 degrees);
 - blue: easy, vertical drop between 15 and 25% (8 to 15 degrees);
 - red: difficult, vertical drop between 25 and 45% (16 to 25 degrees);
 - black: very difficult, maximum vertical drop equals to 45% (25 degrees);
- respect direction, warning and slow-down signs as well as any other information indicated on signboards;
- proceed with caution in narrow passages and connecting trails between one slope and another;
- as soon as you spot areas protected with fences or nets, slow down and pay attention: there could be serious risks (e.g., portions of the slope with ice, drops, hazardous obstructions);
- if you see poles or stakes in bright colours, pay attention as they indicate specific risks are present on the slope. These are easily visible even when visibility is low due to the contrasting colours.



Fermo restando che chiunque si trovi su una pista da sci deve rispettare la segnaletica e le indicazioni presenti, è importante ricordare che l'utilizzo di sci e snowboard è regolamentato da norme specifiche che individuano i comportamenti da adottare per garantire la sicurezza a se stessi e agli altri.

SÌ

- Atteniti alle disposizioni operative che hai ricevuto;
- ricordati che gli sci e le attrezzature devono essere mantenute in buone condizioni;
- tieni una velocità adeguata alle caratteristiche del terreno e della neve, poiché devi essere in grado di fermarti in qualsiasi momento;
- muoviti con cautela e utilizza le aree laterali sia all'inizio, sia alla fine della pista, luoghi generalmente più trafficati;
- in caso di caduta cerca di raggiungere il bordo della pista il più in fretta possibile;
- nel caso tu debba risalire la pista, devi procedere soltanto ai bordi di essa e sei tenuto a discostartene in caso di cattiva visibilità. Lo stesso comportamento devi tenerlo se discendi la pista a piedi.

NO

- Non attraversare o immetterti in una pista senza aver controllato (sia a monte che a valle) che non ci siano rischi;
- non fermarti, se non in casi di assoluta necessità, in mezzo alla pista, nelle strettoie, nei passaggi obbligati o dove non ci sia una buona visibilità.

Remember that the use of skis and snowboards is ruled by specific regulations outlining proper etiquette to be adopted in order to ensure that your own or others' safety are not at risk.

DO

- *Stick to the operational instructions you have been given;*
- *remember that skis and skiing equipment should be kept in good condition;*
- *adjust your speed according to the characteristics of the soil and snow since, at any time, you should be able to stop;*
- *at the beginning and the end of the slope, which are supposed to be the most crowded areas, proceed with caution and use side areas;*
- *in case you fall, try to reach the side of the slope as soon as possible;*
- *when you are climbing up a slope, remember to walk on the sides of the slope. Do not climb slopes in case of poor visibility. The same is applied when descending a slope on foot.*

DON'T

- *Do not cross or enter a slope without first checking for oncoming skiers/snowboarders - both uphill and downhill;*
- *do not stop in the middle of the slope, except in emergency situations, creating bottlenecks, blocking priority passages or areas in which visibility is poor.*



SÌ



NO

La legge n. 363 del 24/12/2003 identifica le norme di sicurezza nella pratica degli sport invernali e in particolare:

- l'obbligo del casco per i minori di 14 anni;
- l'obbligo di moderare la velocità nei tratti in cui la visuale non è libera; in prossimità di ostacoli, biforcazioni, incroci, strettoie; in caso di bassa visibilità, nebbia, foschia; in presenza di affollamento o di principianti;
- la regolamentazione della precedenza e del sorpasso;
- l'obbligo di assistenza allo sciatore in difficoltà e di comunicazione di eventuali incidenti.

SÌ

- Se ti trovi a monte, sei in una posizione dominante e hai l'obbligo di scegliere il percorso. In questo caso devi tenere una direzione che eviti la collisione con un altro sciatore più a valle. Lo sciatore che è davanti ha sempre la precedenza e chi lo segue deve mantenere una distanza tale da garantirgli di muoversi liberamente.

NO

- Non effettuare sorpassi azzardati o che mettano in difficoltà chi stai superando. Sulle piste da sci è possibile superare sia a destra sia a sinistra, sia a monte sia a valle, purché a una distanza tale da consentire tutti i movimenti, volontari e non, dello sciatore superato.



SÌ

Italian Law n. 363 of 24/12/2003 provides safety rules for the practice of winter sport. In particular, it sets forth:

- *the duty to wear helmets for children under the age of 14;*
- *the duty to reduce speed in portions of the slope where there is not enough visibility, near obstacles, forks, cross-roads, narrow passageways, fog, mist, excessive crowding or in the presence of beginners;*
- *regulations on the right of way and passing;*
- *the duty to assist skiers in trouble and to report accidents.*

DO

- *If you are uphill, you are in a dominant position and must choose a slope and continue in one direction to avoid collision with other skiers further downhill. The skier in front always has the right of way, while the skier who follows shall stay far enough back to ensure that the first can move freely.*

DON'T

- *Do not make risky passing manoeuvres that are likely to endanger the skier you are passing. On ski slopes, both left and right passing is allowed, uphill or downhill, on condition that the distance between the skiers will always allow the skier passed to freely move, either voluntarily or involuntarily.*



NO

2.7 Utilizzo dell'autovettura in condizioni ambientali critiche

La sicurezza nella guida di un'autovettura è fortemente influenzata dalle condizioni ambientali. In presenza di condizioni critiche aumenta il rischio di incidenti. È bene ricordare inoltre che stanchezza, stress, alcolici, sonnolenza alterano i riflessi e ciò diventa ancora più pericoloso se si guida in condizioni ambientali critiche.

Neve e ghiaccio

SÌ

- Riduci la velocità e tieni sempre le mani sul volante;
- aumenta la distanza di sicurezza dal veicolo che ti precede;
- innesta la marcia più alta possibile per non far slittare le ruote;
- sulla neve utilizza solo automobili cordate di pneumatici da neve o munite di catene.

NO

- Non effettuare frenate brusche, ricorda che sul ghiaccio lo spazio di frenata può aumentare di 10 volte;
- non effettuare accelerate brusche e non sterzare improvvisamente perché l'automobile diventerebbe incontrollabile.

Nebbia

SÌ

- Adegua la velocità alla visibilità e utilizza i fari fendinebbia e retronebbia;
- presta attenzione alla segnaletica orizzontale che ti aiuta a non invadere la corsia opposta.

NO

- Non utilizzare i fari abbaglianti poiché riducono la visibilità.

Vento forte: riduci la velocità e fai attenzione alle folate di vento all'uscita delle gallerie o sui viadotti.

Pioggia: modera la velocità e aumenta la distanza di sicurezza dal veicolo che ti precede; ricorda che le ruote perdono aderenza in caso di pioggia (aquaplaning).



SÌ

2.7 Driving in Critical Environmental Conditions

Safe driving is highly influenced by environmental conditions. In critical conditions the risk of accidents increases. Keep also in mind that weariness, stress, alcoholic drinks and drowsiness alter reflexes. As such, they are particularly hazardous if you are driving in critical environmental conditions.

Snow or ice

DO

- Reduce your speed and always keep your hands on the steering wheel;
- increase the safety distance between your car and the vehicle ahead;
- use the highest gear available to prevent the wheels from skidding;
- on snow surfaces, use only cars equipped with snow tyres or snow chains.

DON'T

- Do not brake suddenly; keep in mind that on ice surfaces, the braking distance may increase up to 10 times;
- do not accelerate suddenly and do not steer too sharply as the car may run out of control;

Fog

DO

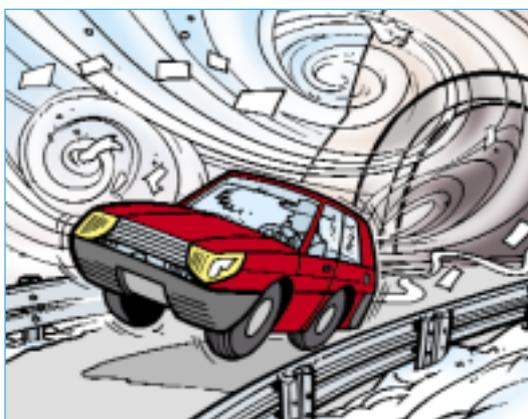
- Adapt your speed to visibility conditions and use front and rear fog-lights;
- pay attention to horizontal marking that helps you to avoid invading the opposite lane.

DON'T

- Do not use headlights on full beam as they reduce visibility.

High wind: reduce your speed and pay attention to wind gusts at the exit of galleries or while driving in viaducts.

Rain: drive slowly and increase the safety distance between your car and the vehicle ahead; remember that wheels lose grips in case of rain (aquaplaning).



NO

2.8 Montaggio di catene da neve

La guida di un'autovettura su neve o fondo ghiacciato richiede particolare prudenza.

Nel periodo invernale è obbligatorio avere le catene a bordo o montare gomme da neve sulle strade di montagna e su quelle di grande comunicazione.

Se l'autovettura che ti è stata affidata dispone di pneumatici da neve, difficilmente avrai bisogno di montare le catene; in ogni caso, prima di partire, informati sulle caratteristiche del percorso che dovrai affrontare.

SÌ

- Prima di partire controlla che le catene siano disponibili a bordo del veicolo e che siano idonee per il tipo di pneumatico montato sull'autovettura. Per certi modelli non è previsto il montaggio di catene pertanto, in caso di dubbi, informati da un responsabile;
- per decidere di montare le catene non aspettare che l'automobile "non ce la faccia più". Scegli invece una piazzola, possibilmente in piano, per montare subito le catene;
- monta sempre le catene sulle ruote motrici;
- se la vettura è dotata di trazione integrale (4x4) dovresti avere a disposizione e montare quattro catene; qualora ne avessi a disposizione solo un paio, queste vanno montate posteriormente, in salita, e sulle ruote anteriori, in discesa;
- dopo aver montato le catene procedi lentamente per un breve tratto per verificarne il corretto montaggio;
- per montare le catene utilizza un paio di guanti.

NO

- Con le catene montate non superare i 50 km all'ora;
- non montare le catene se lo spessore della neve è modesto poiché diminuisce la tenuta di strada e danneggia i pneumatici.



SÌ

2.8 How to fit Snow Chains

Driving a car on a snow or ice surface needs particular caution.

In the winter, it is compulsory to have snow chains on board or to mount snow tyres on mountain roads, even on larger state roads.

If the car you were given is equipped with snow tyres, you may not need to fit snow chains to drive on roads; in any case, before leaving, check road conditions.

DO

- Before starting a journey, check that snow chains are available on board and that they are suited for the type of tyre mounted on the car. Remember that for certain models, snow chains fitting is not possible. For any doubt ask a supervisor for information;
- when you decide to mount snow chains, do not wait until the car is no longer able to "climb up" or that it skids. Select a lay-by, if possible on an even surface, and immediately mount snow chains;
- always mount snow chains on tractor wheels;
- if the car is a four-wheel drive, you should mount four snow chains; if you have just a pair of snow chains, fit them to the rear wheels, if you are driving uphill, or on the front wheels, if you are driving downhill;
- after you have mounted the snow chains, drive slowly for a short distance in order to ensure they have been adequately mounted;
- always wear gloves when mounting snow chains.

DON'T

- With snow chains on, do not exceed 50 km per hour;
- do not mount snow chains if the snow is not so thick because you may reduce tyre grip and damage the tyres.



NO

2.9 Utilizzo della motoslitte

La motoslitte è un veicolo a motore adatto a muoversi sui terreni innevati e destinato essenzialmente al trasporto di persone, anche se ne esistono versioni adatte al trasporto di piccoli quantitativi di merce. L'utilizzo della motoslitte è riservato a coloro che hanno frequentato uno specifico corso di addestramento base.

Precauzioni generali

SÌ

- Fai attenzione alle motoslitte quando transiti in prossimità delle piste da sci. Durante i Giochi Olimpici infatti le motoslitte saranno spesso utilizzate per diversi tipi di attività e, nonostante il personale alla guida sia stato debitamente formato sulle norme di sicurezza da adottare per l'incolumità delle persone, è sempre bene che tu non sottovaluti la pericolosità di questo mezzo.
- tieni lontano dalle motoslitte i bambini specialmente se non c'è un adulto che controlli.

NO

- Non usare mai la motoslitte se non hai frequentato il corso di formazione e abilitazione.

Utenti esperti (hanno frequentato il corso)

SÌ

- Ricordati di controllare sempre la motoslitte prima di accenderla;
- guida con prudenza utilizzando una velocità di marcia sicura;
- ricordati che sulle piste devi sempre tenere la destra e mantenere la distanza di sicurezza dalle persone e dalle altre motoslitte.

NO

- Non utilizzare mai la motoslitte per altre attività che non siano quelle previste e per le quali sei stato debitamente istruito;
- non guidare la motoslitte se ti senti particolarmente stanco.



SÌ

2.9 Snowmobile Use

The snowmobile is a motor vehicle designed to travel over snow and essentially destined to people transport although there are also some models adequate for transporting small quantities of goods. Snowmobile use is authorised only for people who have received specific basic training.

General precautions

DO

- Pay attention to snowmobiles when you are passing near ski tracks. During the Olympic Games snowmobiles will often be employed for different types of activities and although drivers will be duly trained on safety rules to be adopted to ensure the safety of people, it is always important you do not underestimate dangers related to these vehicles;
- keep children away from snowmobiles, especially if there is no adult supervision.

DON'T

- Never use a snowmobile if you have not followed and passed the training course.

Skilled operators (trained)

DO

- Always remember to check the snowmobile before starting it;
- drive carefully adopting a safe speed;
- remember that on ski tracks you must always keep on the right and keep at a safety distance from people and other snowmobiles alike.

DON'T

- Never use the snowmobile for activities other than those required, and for which you were trained;
- do not drive the snowmobile if you feel tired.



NO

2.10 Controllo della folla

Si definisce folla un gruppo di persone che si forma generalmente in modo non strettamente organizzato. L'aggregazione di più individui può verificarsi per casualità oppure intenzionalmente, come nel caso di presenza ad eventi sportivi.

Il controllo della folla è un'attività fondamentale che necessita di essere pianificata, coordinata e attuata con razionalità. Nelle attività di gestione e controllo della folla la comunicazione assume un ruolo importante e diventa fondamentale nelle situazioni di emergenza.

Comunicare con una folla in una situazione di emergenza richiede degli accorgimenti specifici per evitare che le persone siano assalite da sensazioni di panico e quindi che i loro comportamenti possano degenerare in atteggiamenti di irrazionalità accrescendo le situazioni di pericolo per sé e per gli altri. L'obiettivo della comunicazione in situazioni di emergenza è quello di:

- a) contenere l'emotività;
- b) ridurre l'ambiguità;
- c) guidare la folla.

Cosa fare in caso di emergenza

- Resta sempre in contatto con il personale addetto alle emergenze e segui le istruzioni impartite;
- assumi un atteggiamento calmo e autorevole, in situazioni di emergenza la folla ha bisogno di essere guidata e rassicurata;
- ricorda che i segnali non verbali come l'espressione del viso, il tono della voce, la ritmica, la gestualità, ecc., sono mezzi di comunicazione efficaci tanto quanto le parole;
- quando parli a una folla in situazioni di emergenza fai molta attenzione ai messaggi che mandi con il comportamento non verbale;
- utilizza frasi brevi, il messaggio deve essere sintetico, ma completo di tutte le informazioni di cui le persone hanno urgente bisogno, e facilmente comprensibile da chi sta vivendo una situazione di stress che potrebbe sfociare in panico;
- fornisci messaggi completi: il messaggio deve contenere tutte le informazioni importanti. Utilizza a questo scopo le domande chiave del giornalista: *Chi? Perché? Come? Cosa? Dove? Quando?*;
- definisci l'obiettivo che deve essere subito chiaro alla folla. L'obiettivo deve essere finalizzato a produrre un'azione e non deve essere un comando statico: non «Fermi, non agitatevi!», bensì «Con calma, tutti verso quella direzione, là troverete le uscite di sicurezza!»;
- fai riferimento alla segnaletica;
- ripeti più volte i messaggi fondamentali al fine di raffor-

2.10 Crowd Control

A crowd is a group of people who generally gather together spontaneously. The aggregation of many people can happen haphazardly or on purpose, as it is the case with sport events.

Crowd control is a fundamental activity that needs to be arranged, co-ordinated and put in place rationally. During crowd control and management activities, communication plays an important role that becomes priority in emergency situations.

To communicate with a crowd in emergency situations requires that some specific precautions are taken so as to avoid that people become panic-stricken and, consequently, their behaviour becomes irrational which increases the likelihood of hazardous situations for you and others. The aim of communication in emergency situation is to:

- a) limit emotional reaction;*
- b) reduce ambiguity;*
- c) guide the crowd.*

What to do in an Emergency Situation

- *Always keep in contact with the emergency staff and follow instructions given;*
- *keep calm and be reliable: in emergency situations the crowd needs to be guided and reassured;*
- *remember that non-verbal signs as mimics, voice pitch, prosody, body gestures, etc., are as efficient communication tools just as words are;*
- *when you address a crowd in emergency situations, be careful about the messages you are conveying with your non-verbal behaviour;*
- *use short sentences: messages ought to be short and must provide all the information people urgently need. They must also be understandable by people who are living a stressful situation that could lead to panic;*
- *convey full messages: the message must contain useful information. For this purpose it is wise to use the key questions employed by journalists: Who? Why? How? What? Where? When?;*
- *fix an objective. In an emergency situation, it must be immediately comprehensible and aimed at producing a real effect and it should not look like an inert order. Do not say «Keep calm! Do not panic», but «Move calmly in this direction where you will find safety exits!»;*
- *refer to signs put in place;*
- *repeat as often as possible important messages in order to stress their importance and credibility, to facilitate their understanding and reach other people's attention.*

zarne l'importanza e la credibilità, facilitarne la comprensione, raggiungere l'attenzione di ulteriori persone.

Errori da evitare in caso di emergenza

- Non usare parole specialistiche o sigle; devi invece utilizzare nomi comuni e legati all'esperienza pratica delle persone, chiarire le ragioni del messaggio, le conclusioni, i comportamenti attesi, ecc.;
- non dare nulla per scontato;
- non usare frasi ambigue.

Grandi emergenze

Si definiscono grandi emergenze quegli eventi potenzialmente in grado di creare danni rilevanti al territorio e alla popolazione presente in una determinata area. L'Evento Olimpico è stato "progettato" da esperti di grandi manifestazioni sportive che hanno lavorato per fornire la massima sicurezza agli atleti, allo staff tecnico e al pubblico presente. Nonostante tutte queste attenzioni e accorgimenti potrebbero tuttavia verificarsi degli eventi avversi improvvisi dovuti a fatalità, errore umano o ad atti di sabotaggio. Tali eventi dovranno essere opportunamente affrontati al fine di ridurre al minimo i danni per tutte le persone.

Mistakes to be avoided in Emergency Situations

- Do not use specialised terms or abbreviations; you must use common names and words that are easy for the majority of people to understand, keep the message clear, explain conclusions and expected behaviour, etc.;
- do not take anything for granted;
- do not use ambiguous sentences.

Serious Emergencies

Serious emergencies are defined as those events that can potentially provoke serious harm to a specific area and people inhabiting such area. The Olympic Games have been "designed" by great sport event experts who have worked to ensure the maximum levels of safety for athletes, technical staff and the public attending the Games. Despite the many artifices and precautions put in place, unexpected adverse events can nonetheless happen due to fatalities, human mistake or sabotage. These events shall be adequately tackled in order to minimise their harmful impact on people.



SÌ



NO

Cosa fare in grandi emergenze

- Cerca di riconoscere nel più breve tempo possibile l'evento negativo e allontanati velocemente dall'area indicando il percorso più opportuno a chi ti sta vicino;
- se sei in zona sicura attendi che i servizi preposti ti forniscano indirizzi operativi e agisci con calma di conseguenza, cercando di infondere sicurezza in chi ti sta vicino;
- dimostra calma e sicurezza con i presenti. Il tuo comportamento sarà da guida e influenzerà positivamente chi ti sarà accanto;
- ricordati l'importanza di una corretta comunicazione quando ti interfacci con più individui, questo è determinante per poter fronteggiare positivamente gravi situazioni di emergenza.

Errori da evitare in grandi emergenze

- Non avvicinarti al luogo dove è in atto o dove è accaduto l'evento avverso spesso identificabile per la presenza di fumo e fiamme;
- non sottoposti a condizioni di rischio perché intralceresti sicuramente i soccorsi qualificati;
- non prendere mai iniziative personali o decisioni affrettate;
- non farti assalire da paura, angoscia o panico, non ne trarrai benefici personali, non potrai essere di aiuto a nessuno: diventeresti una persona da soccorrere e non un Volontario che aiuta chi ne ha bisogno.

What to do in case of a Serious Emergency

- *Try to promptly identify the negative event and rapidly leave the area telling other people the most appropriate path to be followed;*
- *if you are in a safe area, wait for the emergency services to give you operational addresses and act calmly trying to install confidence in other people;*
- *be calm and confident in front of other people. Your behaviour will guide and positively influence them;*
- *remember that correct communication is important when you are talking to a large group. This aspect is fundamental in order to positively tackle serious emergency situations.*

Mistakes to be avoided in case of a Serious Emergency

- *Do not go near the place where the adverse event is happening or has happened and which can often be identified by the presence of smoke and flames;*
- *do not put yourself in hazardous situations since you would hinder qualified emergency services;*
- *do not take personal initiatives or make hasty choices;*
- *try not to be overwhelmed with fear, anxiety or panic. You will not help yourself and you will not be able to help other people either. You will become a person to be rescued and no longer a Volunteer who provides assistance to those who need help.*

3. Rischi generici

3.1 Rischio elettrico

Il corpo umano è molto sensibile alla corrente elettrica. Numerosi incidenti e infortuni anche gravi derivano da comportamenti superficiali o non corretti nell'uso di attrezzature alimentate con la corrente elettrica.

I danni causati dalla corrente elettrica sono essenzialmente di due tipi:

- a) il rischio da elettrocuzione ("prendere la scossa"), che si verifica se si tocca un filo scoperto in cui circola la corrente elettrica o un oggetto non isolato dalla corrente elettrica; il danno minore è rappresentato da piccole ustioni ma in alcuni casi gli effetti possono essere molto gravi, fino a determinare il decesso;
- b) il rischio di incendio, normalmente causato da conduttori male isolati o da corto circuito.

Gli effetti della corrente elettrica sul corpo umano sono aggravati se ci si trova in luoghi umidi o bagnati.

I fondamenti della sicurezza degli impianti elettrici sono l'isolamento delle parti in tensione e la messa a terra degli elementi metallici che possono essere coinvolti in caso di guasti.

Ricordati che se tocchi un filo o un oggetto in cui circola corrente a 220-380 Volt potresti non riuscire più a staccarti dal conduttore elettrico in tensione.

Ricorda che qualunque intervento su impianti elettrici, compresa la sostituzione di una spina DEVE, PER LEGGE, essere effettuato solo da un elettricista abilitato.

3. Common Risks

3.1 Electrical Risk

The human body is highly responsive to electricity. A significant number of accidents and even serious injuries result from careless behaviour in using electrical equipment.

There are basically two types of damages that can be caused by electricity:

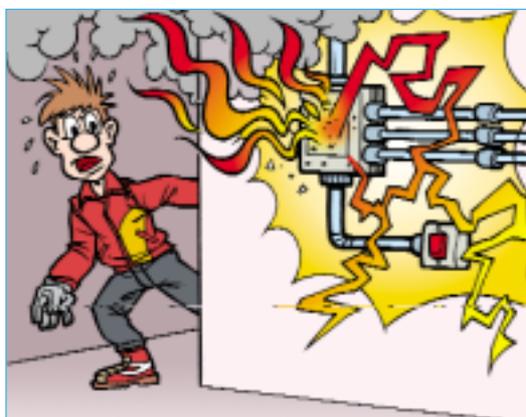
- a) risk of electrocution, which occurs if you touch an unprotected wire where electricity runs or an electrified object that has not been insulated. Although these cases would most likely result in small burns and minor damage, and many cases can lead to serious injuries and death.*
- b) fire risk, which is normally provoked by inappropriately insulated conductors or by short circuits.*

The effects of electricity on the human body are aggravated if you are in wet or damp areas.

The safety basics concerning electrical plants involve the insulation of high-tension parts and the earthing of metallic components that could be dangerous if an accident were to occur.

Keep in mind that if you touch a 220-380-volt wire, you may not be able to take your hand away from the electrical current.

Remember that all work to be carried out on an electrical plant, including the substitution of a plug, MUST, UNDER CURRENT LAW, always be performed by a qualified electrician.



SÌ

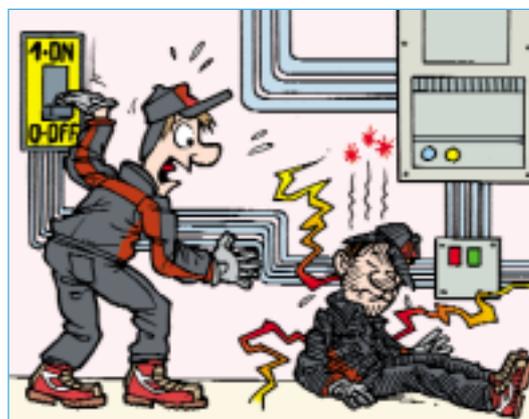
- Segnala agli incaricati tutte le anomalie che riscontri (spine e prese rotte, cavi danneggiati o troppo caldi, ciabatte surriscaldate, conduttori di terra – hanno il colore giallo-verde – non collegati o interrotti e ogni altra situazione che ritieni anomala);
- prima di inserire la spina di alimentazione di una qualunque utenza elettrica, verifica che il relativo interruttore sia in posizione di aperto (cioè sia in posizione “0” o “OFF”). Se si tratta di utensili elettrici portatili assicurati che l’interruttore non sia meccanicamente bloccato in posizione di avvio con linguette o pulsantini;
- se trovi sul pavimento cavi elettrici senza protezione contro i danneggiamenti meccanici segnalalo immediatamente ai responsabili;
- le spine vanno disinserite solo dopo avere aperto l’interruttore di alimentazione;
- prima di toccare una persona vittima di un incidente causato dalla elettricità disattiva il circuito elettrico;
- in caso di dubbi rivolgiti al personale qualificato e ai responsabili;
- leggi con attenzione i cartelli della sicurezza.



SÌ

DO

- *Report to the competent staff all anomalies or unusual situations you witness (broken plugs and sockets, damaged or overheated wires, overheated multiple adaptors, unconnected or interrupted earth conductors-in yellow/green);*
- *before plugging in any electrical appliances, make sure that the corresponding switch is open, namely that it is switched to the “0” or “OFF” position. If you are handling domestic portable appliances, make sure that the switch is not mechanically blocked in the starting position by means of tabs or buttons;*
- *if you find electrical wires on the floor that are not protected against mechanical damage, report it immediately to the supervisors;*
- *plugs must be disconnected only after the switch has been opened;*
- *before touching a person who has suffered from an injury caused by electricity, turn the power off;*
- *if you have any doubts, ask the qualified staff or supervisors;*
- *safety signs must be read carefully.*



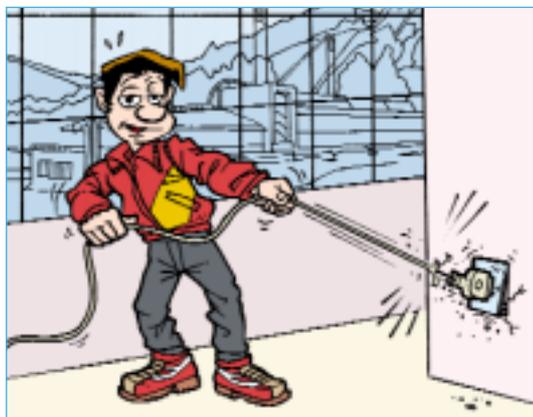
SÌ

NO

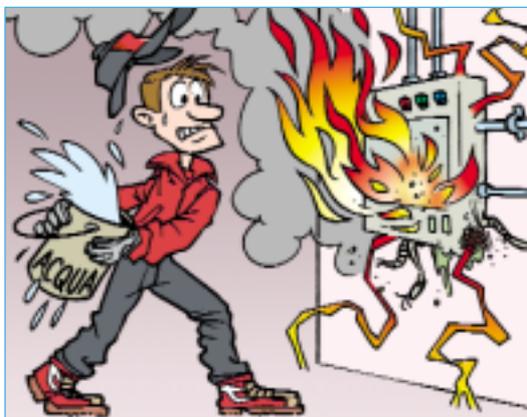
- Non sottovalutare mai i pericoli derivanti dalla corrente elettrica;
- non aprire mai i quadri elettrici;
- non intervenire sugli impianti elettrici;
- non calpestare cavi sul pavimento;
- non toccare apparecchiature elettriche con le mani bagnate;
- non usare lampade elettriche portatili danneggiate;
- se ti trovi in luoghi bagnati non usare lampade elettriche portatili alimentate a tensione superiore a 25 Volt;
- non estrarre le spine dalle prese tirando il cavo di collegamento;
- non tentare di spegnere incendi di natura elettrica con acqua;
- non toccare conduttori elettrici o apparecchiature elettriche non protette se sono in tensione o se presumi che possano esserlo;
- non fumare o usare fiamme libere nei locali di ricarica accumulatori e negli altri luoghi dove esista uno specifico divieto.

DON'T

- *Never underestimate risks related to electricity;*
- *never open switchboards;*
- *do not work on electrical plants;*
- *do not step on wires on the floor;*
- *do not touch electrical appliances with wet hands;*
- *do not use damaged portable electric lights;*
- *if you are in a wet area, do not use portable electric lights with voltage exceeding 25 volts;*
- *do not pull plugs out from sockets by the cord;*
- *do not use water to try to extinguish electrical fires;*
- *do not touch unprotected electrical conductors or appliances if you think they are or may be connected;*
- *do not smoke or use free flames in areas destined to recharge accumulators or where a specific ban exists.*



NO



NO

RICORDA INOLTRE!!!

- In caso di incendio utilizza solamente estintori adatti (polvere, gas inerti);
- non procedere al ripristino di interruttori “scattati” se non si sono accertate le cause dell’interruzione di corrente e se non sei stato specificamente autorizzato a farlo;
- non sostituire lampadine se non sei stato specificamente addestrato e autorizzato;
- APRIRE un interruttore vuole dire TOGLIERE CORRENTE (posizione “0”);
- CHIUDERE un interruttore vuole dire DARE CORRENTE (posizione “1”);
- il conduttore di terra è SEMPRE di colore giallo-verde.

ALSO KEEP IN MIND!!!

- *In case of fire, use only appropriate fire extinguishers (powder, inert gases);*
- *do not reactivate switches “released” before the causes of the interruption have been ascertained and you have been expressly authorised to do so;*
- *do not replace bulbs unless you have received adequate training and authorisation;*
- *TO OPEN a switch means to DISCONNECT ELECTRICITY (“0” position);*
- *TO CLOSE a switch means to PROVIDE ELECTRICITY (“1” position);*
- *the earth conductor is ALWAYS the one coloured yellow-green.*



3.2 Rischio chimico

I prodotti chimici possono determinare condizioni di rischio per la sicurezza e la salute delle persone esposte.

Gli eventi più frequenti sono rappresentati dall'incendio/esplosione e dalle intossicazioni derivanti da contatto cutaneo, ingestione e inalazione dei prodotti chimici stessi.

SÌ

- Leggi sempre e con attenzione le etichette applicate sui contenitori e segui le indicazioni;
- presta particolare attenzione ai prodotti etichettati con i simboli: F= infiammabili, T= tossici, Xn =nocivi, C= corrosivi, Xi= irritanti;
- usa i prodotti chimici solo se sei autorizzato, maneggiali con cautela e ricordati le istruzioni ricevute;
- tieni chiusi i recipienti che contengono prodotti chimici;
- evita il contatto cutaneo diretto;
- usa costantemente i dispositivi di protezione individuale che ti sono assegnati;
- lavati sempre mani e viso dopo ogni impiego/contatto;
- in caso di malessere consulta un medico;
- conserva i prodotti infiammabili lontano da fiamme libere e fonti di calore in generale;
- in caso di fughe di gas allontanati e fai allontanare i presenti;
- rivolgiti al personale qualificato in caso di dubbi o necessità.

NO

- Non inalare eventuali fumi o vapori;
- non lasciare prodotti chimici in zone accessibili;
- non spandere i prodotti chimici. Se ti cadono accidentalmente informa i responsabili;
- non impiegare prodotti contenuti in confezioni prive di adeguata etichettatura;
- non versare prodotti chimici negli scarichi.



SÌ

3.2 Chemical Risk

Exposure to chemicals can be hazardous to one's health and safety.

The most frequent accidents include fire/explosions and poisoning due to ingestion, inhalation and skin contact with chemicals.

DO

- *Always carefully read labels applied on containers and follow the instructions;*
- *pay attention to products labelled as follows: F= flammable, T= toxic, Xn =noxious, C= corrosive, Xi= irritant;*
- *use chemicals only if you are authorised, handle them with care and follow instructions given;*
- *make sure that containers are always properly closed;*
- *avoid direct skin contact;*
- *always use the Personal Protective Equipment with which you are supplied;*
- *always wash your hands and face after having used and touched chemicals;*
- *if you feel ill, call a doctor;*
- *keep flammable products away from free flames and heating sources;*
- *in case of a gas leak, evacuate the area in an orderly manner;*
- *if you have any doubts or specific needs, ask the qualified personnel.*

DON'T

- *Do not breathe potential fumes and exhalations;*
- *do not leave chemicals in accessible areas;*
- *do not spread chemicals. Whenever chemicals fall or spill, report it to the competent staff;*
- *do not use products stored in unmarked containers;*
- *do not pour chemicals down discharge pipes.*



NO

3.3 Rischio biologico

Il rischio biologico rappresenta la possibilità di ammalarsi in conseguenza dell'esposizione a materiali, sangue o fluidi potenzialmente infetti. La presenza di microrganismi patogeni nel corpo umano non necessariamente dà luogo all'insorgenza di una infezione, bensì a una colonizzazione. Perché si verifichi una infezione occorre che questi penetrino nell'organismo umano in quantità sufficiente e non vengano eliminati dal sistema immunitario.

Le modalità di trasmissione di un microrganismo possono essere:

per contatto diretto - un soggetto sano viene a diretto contatto con un soggetto malato/colonizzato;

per contatto indiretto - un soggetto sano viene a contatto con un soggetto malato/colonizzato attraverso un veicolo contaminato;

per via aerea, tramite grandi goccioline che si diffondono nell'aria in seguito a uno starnuto/colpo di tosse da parte di un soggetto malato ma che, essendo pesanti, tendono a ricadere verso il suolo;

per via aerea, tramite piccole goccioline che si diffondono nell'aria in seguito a uno starnuto/colpo di tosse da parte di un soggetto malato ma che, essendo leggerissime, tendono a rimanere nell'aria per un lungo periodo;

tramite veicoli comuni quando alimenti, acqua, liquidi di infusione contaminati trasmettono l'infezione contemporaneamente a diverse persone;

tramite vettori quando zanzare, mosche, topi e altri animali trasmettono l'infezione.

Per queste ragioni è di fondamentale importanza seguire alcune regole.



SÌ

3.3 Biological Risk

Biological risk is the risk of exposure to potentially infected materials, blood or fluids. The presence of a microorganism in the human body does not necessarily provoke the onset of an infection, but it may give birth to a colonisation. Infection takes place when pathogenic microorganisms penetrate the human body up to a certain level without being eliminated by the immune system.

Microorganisms can be transmitted via:

direct contact - a healthy subject comes into direct contact with an ill/colonised subject;

indirect contact - a healthy subject comes into contact with an ill/colonised subject through a contaminated carrier;

air - by means of large drops spread into the air after a sneeze or a cough of an ill subject but which, being very heavy, tend to fall to the ground;

air - by means of small drops spread into the air after a sneeze or a cough by an ill subject, but which, being very light, tend to rest in the air for a long time;

common carriers - the infection is simultaneously transmitted to various people by means of contaminated food, water, infusion liquids;

carriers - the infection is transmitted by mosquitoes, flies, mice and other animals.

In consideration of these reasons, it is vital to respect some rules.



NO

SÌ

- Se devi soccorrere una persona indossa sempre i guanti specifici prima di venire a contatto con sangue e altri liquidi biologici e prima di toccare mucose o cute non integra; rimuovili prontamente dopo l'uso prima di toccare oggetti/superfici/persone;
- lavati sempre le mani con acqua e sapone immediatamente dopo aver tolto i guanti;
- indossa una mascherina unitamente agli occhiali protettivi o una visiera per proteggere le mucose di naso/bocca/occhi da spruzzi di sangue e altri liquidi biologici;
- segui le indicazioni impartite sulle precauzioni da adottare nelle varie situazioni e segnala immediatamente ai coordinatori le situazioni di rischio;
- evita il contatto intimo con persone che non conosci.

NO

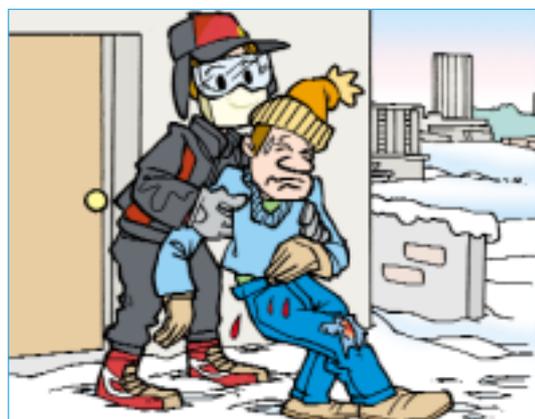
- Non bere da bottiglie o bicchieri utilizzati da altre persone;
- non consumare alimenti di provenienza non nota o di dubbia freschezza,
- non portare mai le mani alla bocca prima di essertele lavate e ricorda che se fumi una sigaretta o mangi con le mani sporche, introduci nella bocca eventuali microrganismi presenti sulle mani.

DO

- *If you need to apply first aid always wear specific gloves before touching blood or other biological liquids or non-intact mucosae or skin; take them off as soon as you have finished using them before you touch other objects/surfaces/people;*
- *always wash your hands with soap and water as soon as you have taken the gloves off;*
- *put on a mask along with protective eyewear or a shield to protect the mucosae of the nose/mouth/eyes from spurts of blood or other biological liquids;*
- *follow instructions concerning the precautions to be adopted in different situations and immediately report hazardous situations to coordinators;*
- *avoid intimacies with people you do not know.*

DON'T

- *Do not drink from bottles or glasses already used by other people;*
- *do not eat food of which you don't know the origin or that is of doubtful freshness;*
- *do not touch your mouth with your hands before having washed them and remember that if you smoke or eat with dirty hands, you may potentially contaminate your mouth with possible microorganisms.*



SÌ



NO

3.4 Rischio incendi

L'incendio è il prodotto di una reazione chimica (la combustione) tra una sostanza capace di bruciare (combustibile) e l'ossigeno (comburente). Affinché si produca una combustione è necessaria la coesistenza di questi due elementi unitamente a una fonte d'innesco (fiammifero, mozzicone di sigaretta, corto circuito ecc.). A certe temperature, specifiche per ciascun materiale, il combustibile può prendere fuoco anche senza una fonte esterna di innesco (autoaccensione).

Nel caso in cui l'incendio si sia verificato, il fuoco può essere spento eliminando uno degli elementi necessari alla combustione (combustibile, comburente, temperatura elevata):

- **separazione del combustibile dal comburente:** allontanamento della sostanza combustibile dal focolaio d'incendio;
- **raffreddamento:** sottrazione di calore al fine di abbassare la temperatura del combustibile a un valore inferiore a quella di accensione;
- **soffocamento:** riduzione della concentrazione di ossigeno al di sotto della percentuale minima necessaria alla combustione.

Gli incendi sono classificati in:

CLASSE A - materiali solidi combustibili (carta, legno, tessuti sintetici, ecc.);

CLASSE B - sostanze liquide infiammabili (alcol, benzina, solventi, ecc.);

CLASSE C - gas infiammabili (metano, GPL, idrogeno ecc.)

CLASSE D - incendio di metalli alcalini (sodio, potassio, alluminio ecc.).

INCENDI DI IMPIANTI E ATTREZZATURE ELETTRICHE SOTTO TENSIONE

La classe dell'incendio individua anche il tipo di estintore adeguato al suo spegnimento (vedi "Uso di estintori").

3.4 Fire Hazard

Fire is the result of a chemical reaction (combustion) involving a fuel (combustible material) and oxygen (comburent). For combustion to take place, it is necessary that these two elements are present, together with an ignition source (match, cigarette butt, short-circuit, lightning, etc.). At certain temperatures, which are specific for each material, the fuel can burst into fire, even without an external ignition source (auto-ignition).

In case a fire occurs, it is possible to extinguish it by removing one of the elements necessary to combustion (fuel, oxygen, heat):

- **starving:** removal of fuel from the onset of a fire;
- **cooling:** removal of heat to diminish the temperature of the fuel below its flash point;
- **smothering:** reduction of the concentration of oxygen below the minimum required level for combustion.

Fires are classified in classes:

CLASS A - solid combustible materials (paper, wood, artificial fibres, etc.);

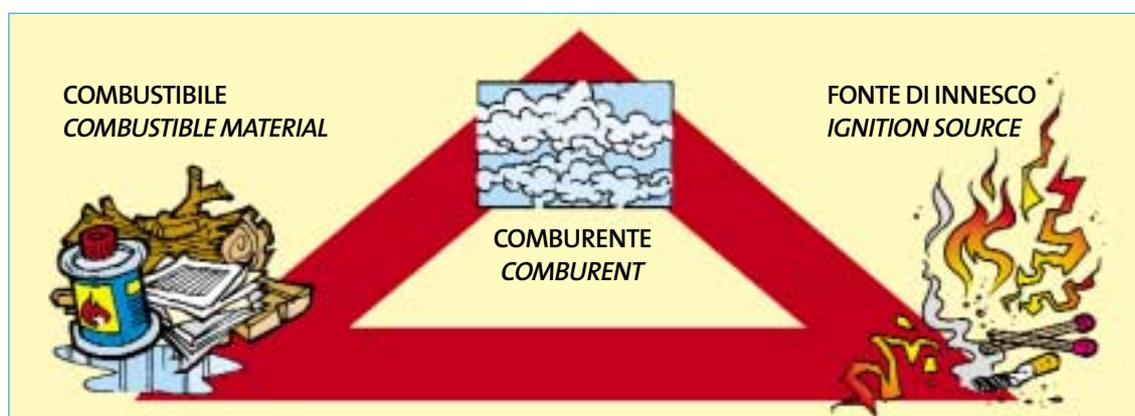
CLASS B - flammable liquids (alcohol, petrol, thinners, etc.);

CLASS C - flammable gases (methane, LPG, hydrogen, etc.);

CLASS D - alkaline metals (sodium, potassium, aluminium, etc.).

ENERGISED ELECTRICAL EQUIPMENT OR PLANTS

Fire classes also identify the type of fire extinguisher needed to put the fire out (see section "Use of Fire Extinguishers").



I rischi connessi a un incendio non sono solo legati allo sviluppo di fiamme ma anche alla formazione di gas tossici e caldi che, in taluni casi, agiscono così rapidamente da precludere ogni possibilità di fuga. I principali elementi di rischio in un incendio sono:

CALORE

Il calore diminuisce la resistenza fisica. I gas caldi possono provocare ustioni, in particolare all'apparato respiratorio.

FUMO

È un irritante per gli occhi e per le vie respiratorie; riduce o elimina la possibilità di vedere dove ci si trova, facendo perdere l'orientamento e l'individuazione delle vie di fuga.

Provoca asfissia e, se è tossico, può provocare la morte in tempi molto brevi.

CARENZA DI OSSIGENO

Si manifesta quando, in un ambiente chiuso, l'incendio ha bruciato tutto l'ossigeno.

Alcuni gas utilizzati negli impianti automatici di spegnimento saturano l'ambiente eliminando l'ossigeno.

I GAS DI COMBUSTIONE

Esercitano sull'uomo un'azione irritante, asfissiante o tossica. I principali sono:

- l'ossido di carbonio (CO) - un gas che si forma in grande quantità durante un incendio. Non ci si accorge della sua presenza, essendo inodore e incolore. Respirato anche in modeste quantità può determinare il decesso. L'unico sintomo della fase iniziale dell'intossicazione è un generale intorpidimento;
- l'anidride carbonica (CO₂) - un gas asfissiante a elevate concentrazioni. La morte sopraggiunge per soffocamento. È meno pericoloso dell'ossido di carbonio perché, se inalato, viene eliminato spontaneamente dall'apparato respiratorio, una volta che l'infortunato viene portato in un ambiente ossigenato.

Tra gli altri gas più noti per la tossicità ricordiamo l'acido cianidrico, gli ossidi di azoto, acido cloridrico, ecc.

Fire hazards are not only associated with the creation of flames but also with the creation of toxic and heated gases, which in certain cases act so rapidly to prevent any possibility of escaping. The main hazardous elements of fire are:

HEAT

Heat diminishes physical resistance.

Heated gases may cause scalds, in particular to the respiratory system.

SMOKE

Smoke irritates eyes and airways; it reduces the possibility to see where you are, disorienting people and making it difficult to identify escape routes.

It causes asphyxiation and, if it is toxic it may rapidly lead to death.

LACK OF OXYGEN

Lack of oxygen occurs when fire has removed all the oxygen in a closed room.

Certain gases used in automatic fire-detection systems saturate the environment eliminating oxygen.

COMBUSTION GASES

Combustion gases may have an irritant, asphyxiating or toxic effect on the human body. The main gases are:

- carbon monoxide (CO) - a gas which is produced in large quantities in fires. It is difficult to be identified since it is odourless and colourless. If inhaled, even in small quantities, it can rapidly lead to death. The only associated symptom is a general sense of numbness;
- carbon dioxide (CO₂) - is an asphyxiating gas at high concentrations. Death is possible due to choking. It is nonetheless less dangerous than carbon monoxide since, if inhaled, it is spontaneously eliminated by the respiratory system after the patient has been moved to a room with oxygen again.

Among the more familiar gases, it is worth mentioning for their toxicity: hydrocyanic acid, nitrogen oxides, and hydrochloric acid, etc.

Comportamenti in via preventiva

SÌ

- Mantieni sgombre da ostacoli le vie di fuga e le vie di accesso ai dispositivi antincendio;
- evita l'accumulo di materiale in prossimità delle porte taglia fuoco;
- accertati che le porte taglia fuoco siano sempre chiuse, a meno che non dispongano di specifici sistemi per la chiusura automatica (elettromagneti di trattenuta);
- leggi con attenzione le norme antincendio relative all'area in cui operi e osserva i cartelli di sicurezza;
- al termine del lavoro assicurati di aver spento tutte le apparecchiature elettriche;
- segnala ai coordinatori comportamenti non corretti mantenuti da altre persone.

NO

- Non rimuovere o modificare i cartelli di informazione sulle emergenze, di divieto, di obbligo;
- non fumare o accendere fiamme libere in ogni locale chiuso;
- non gettare mozziconi di sigaretta ancora accesi;
- non sovraccaricare prese e prolunghe con derivazioni multiple. Il calore generato dal passaggio di corrente può causare un incendio;
- se, travasando liquidi infiammabili (benzina, cherosene, ecc.), ti capita di versarne una parte fuori dal recipiente, asciuga immediatamente la macchia e non gettare la carta e/o gli stracci impregnati del liquido infiammabile nel primo cestino che trovi, ma chiedi a un responsabile dove buttarli;
- non lasciare materiali infiammabili (es. legno, carta, stracci) in luoghi dove esista pericolo di incendio e in particolare nelle aree destinate al pubblico.



SÌ

Preventive Action

DO

- *Keep escape routes and routes giving access to fire-fighting equipment; free from obstructions;*
- *avoid to storing material near fire doors;*
- *make sure that fire doors are always closed unless specific automatic closing systems are in place (electromagnets);*
- *carefully read fire-fighting regulations relating to the area where you are working and pay attention to safety signs;*
- *after you have finished work, make sure all electrical appliances are switched off;*
- *report to the coordinator any incorrect behaviour by other people.*

DON'T

- *Do not remove or modify emergency instruction signboards, prohibition or mandatory signs;*
- *do not smoke or ignite flames in closed places;*
- *do not throw away cigarette butts that are still alight;*
- *do not overcharge sockets or cables with multiple extensions. The heat generated by the passage of the electric current may cause a fire;*
- *if a spill occurs while pouring flammable liquids (petrol, paraffin, etc.), dry the spot immediately and do not throw the paper and/or rags soaked in flammable liquid you used into the first available dustbin, but always ask a supervisor where to throw them away;*
- *do not leave flammable materials (e.g., wood, paper, rags) in places where a fire hazard exists and, particularly, in public access areas.*



NO

Comportamento in caso di incendio

Pensa sempre alla tua sicurezza. Se non sei stato specificamente addestrato, non prendere iniziative improvvisandoti coordinatore dei soccorsi. Mettiti in salvo seguendo le istruzioni che ti saranno impartite.

SÌ

- Mantieni la calma e interrompi ogni attività;
- chiama la squadra di emergenza, precisando la tipologia e l'entità dell'incendio, il luogo e il numero di persone coinvolte. Usa il telefono unicamente ai fini dell'emergenza;
- allontanati ordinatamente dal locale in cui ti trovi chiudendo porte e finestre. Accertati che il locale sia stato completamente evacuato;
- segui il percorso contrassegnato dalla segnaletica apposita e portati nel luogo sicuro previsto cercando di non ostacolare il processo di esodo e l'opera dei soccorritori;
- in caso di fumo, utilizza un fazzoletto (possibilmente) bagnato per coprire naso e bocca; se il fumo è denso, muoviti strisciando sul pavimento;
- in presenza di fiamme e calore, proteggi la testa con indumenti possibilmente bagnati.

NO

- Non affrontare rischi o situazioni di pericolo se non sei stato specificamente addestrato;
- non usare in nessun caso ascensori e montacarichi, usa sempre le scale;
- non diffondere allarmismi generalizzati;
- non sostare in prossimità degli accessi e delle uscite di emergenza. Non ingombrare le vie di fuga;
- non utilizzare gli idranti in quanto essi sono di competenza di personale specializzato;
- non usare l'acqua su impianti e attrezzature elettriche in tensione.

What to Do in Case of Fire

Always think about your safety first. If you have not received adequate training, do not take initiatives and do not play the rescue coordinator. Try to save yourself by following the instructions you will be given.

DO

- *Keep calm and stop any activity;*
- *call the emergency team, explaining the type and the importance of the fire, the place and the number of people involved. Use telephone only for emergency purposes;*
- *move away orderly from the place where you are, closing doors and windows. Make sure that the place has been completely evacuated;*
- *follow the path indicated by the appropriate signboard and move to the safe area indicated trying not to hinder escape procedures and rescuers' work;*
- *in case of smoke, if possible, use a damp handkerchief to cover your nose and mouth; if the smoke is thick, move crawling across the floor;*
- *in the presence of flames and heat, if possible protect your head with damp clothes.*

DON'T

- *Do not attempt to face risks or hazardous situations unless you have been specifically trained;*
- *never use lifts or goods hoist, always use the stairs;*
- *do not contribute to panic;*
- *do not rest near entrances and emergency exits. Do not block escape routes;*
- *do not use fire hydrants as they must be handled by specialised staff;*
- *do not pour water over energised electrical plants and appliances.*



SÌ



NO

3.5 Uso di estintori

Gli estintori portatili hanno la funzione di soffocare un principio di incendio.

Si dividono in manuali, concepiti per essere portati e utilizzati a mano e che, pronti all'uso, hanno una massa minore o uguale a 20 kg, e carrellati, cioè trasportati su ruote, di massa totale maggiore di 20 kg, per l'uso dei quali è necessaria la collaborazione di due operatori.

Al loro interno possono contenere diverse sostanze estinguenti:

- **schiuma**: una miscela di acqua, additivo tensioattivo e aria o altro gas inerte, efficace su fuochi di classe A (per azione di raffreddamento) e classe B (per soffocamento). La schiuma non può essere utilizzata su fuochi di classe C, D, su impianti e attrezzature elettriche sotto tensione e su liquidi infiammabili miscelati con l'acqua;
- **anidride carbonica (CO₂)**: un gas incolore e inodore la cui azione estinguente è di soffocamento e raffreddamento. Può essere utilizzato per fuochi di classe B e C. Dato il suo potere dielettrico è inoltre indicato su impianti e attrezzature elettriche sotto tensione;
- **polvere**: composta da una miscela di bicarbonato di sodio e polvere inerte. Esercita un'azione di soffocamento aumentata dallo sviluppo di CO₂ prodotto a seguito del riscaldamento delle polveri stesse a contatto con il fuoco. È indicato per intervenire su fuochi di classe A, B, C e su impianti e attrezzature elettriche sotto tensione fino a 1.000 Volt.

Ciascun tipo di estintore presenta delle peculiarità: pertanto è necessario leggere attentamente i contrassegni riportati sugli estintori che indicano per quale classe di fuoco devono essere utilizzati.

3.5 Use of Fire Extinguishers

Portable fire extinguishers are used to smother the beginning of a fire.

There are basically two types of fire extinguishers: manual fire extinguishers, expressly designed to be manually carried out and operated (when ready for use, their weight is less or equal to 20 kg), and wheeled fire extinguishers, namely portable fire extinguishers carried on wheels, with a total weight exceeding 20 kg. For their operation, two operators are needed.

They can contain different extinguishing agents:

- **foam**: is a mixture of water, surface-active additive and air or other inert gases; it is effective on class A (cooling) and class B fires (smothering). Foam is not adequate for use on class C, D fires, over energised electrical equipment or plants, and water-based flammable liquids;
- **carbon dioxide (CO₂)**: is a colourless and odourless gas whose extinguishing action provokes the smothering and cooling of the fire. It can be used for fires of class B and C. Given its dielectric power, it is also indicated for energised electrical equipment or plants;
- **powder**: is made up of a mixture of bicarbonate of sodium and inert powder. It helps successfully smothering the fire thanks also to the development of CO₂ resulting from the heating of the powder by the fire. It is used on fires of class A, B, C and energised electrical equipment or plants until 1.000 Volt.

Each type of fire extinguisher has some peculiarities: it is therefore necessary to carefully read the pictogram applied on them indicating for which fire class they are most appropriate.

ESTINTORE
POLVERE KG. 6

B A 34 B C

- 1 TOGLIERE LA SPINA DI SICUREZZA
- 2 TENERE L'ESTINTORE VERTICALE
- 3 PREMERE A FONDO LA LEVA DI COMANDO
- 4 DIRIGERE IL GETTO ALLA BASE DEL FUOCO

DOPO L'UTILIZZAZIONE IN LOCALI CHIUSI AREARE UTILIZZABILE SU APPARECCHI IN TENSIONE

* RICARICABILE DOPO L'USO ANCHE PARZIALE
 * VERIFICARE PERIODICAMENTE
 * UTILIZZARE DA 20° C A +60° C
 * CODICE IDENTIFICAZIONE COSTRUTTORE 007

CLASSI DI FUOCO_CLASSES OF FIRE

	Schiuma Foam	Polvere Powder	Anidride carbonica Carbon dioxide	
 Materiali combustibili <i>Combustible materials</i>	SI	SI	SI	
 Liquidi infiammabili <i>Flammable liquids</i>	SI	SI	SI	
 Gas infiammabili <i>Flammable gases</i>	NO	SI	SI	
 Apparecchiature elettriche <i>Electrical appliances</i>	NO	SI	SI	IMPIANTI E ATTREZZATURE ELETTRICHE SOTTO TENSIONE

Istruzioni per l'uso

Ricorda che un estintore serve solo per soffocare un principio di incendio; la durata della erogazione è di soli 15-30 secondi. Se l'incendio è esteso, l'estintore portatile non serve a nulla: mettili in salvo e chiama la squadra di emergenza.

SÌ

- Sfila la spina di sicurezza per sbloccare la leva erogatrice;
- afferra il tubo flessibile e premi la leva a fondo indirizzando il getto alla base delle fiamme;
- mantieni l'estintore in posizione verticale per favorire una corretta fuoriuscita della sostanza estinguente;
- tieniti sempre a distanza di sicurezza dalle fiamme;
- opera sopravvento rispetto al fuoco, in modo che il getto sia spinto contro la fiamma, e soprattutto evitando il rischio di essere investito dal fuoco;
- se anche un tuo collega dispone di un estintore, lavorate a fianco, senza intralciarvi, e non di fronte;
- assicurati di disporre sempre di una via di fuga.

NO

- Non dirigere il getto al centro dell'incendio ma cerca di spegnere prima il fronte del fuoco;
- non dirigere mai il getto contro le persone anche se avvolte dalle fiamme; in questi casi è preferibile ricorrere all'acqua o, in sua assenza, a coperte o indumenti per soffocare le fiamme;
- non usare mai l'acqua per spegnere un incendio che interessa un impianto elettrico;
- non usare mai gli idranti: il loro uso è riservato ai Vigili del Fuoco e al personale specializzato.

Instructions

Keep in mind that fire extinguishers are useful only in order to smother the beginning of a fire: the supply lasts only 15-30 seconds. If the fire has spread, portable extinguishers are not useful at all: rescue yourself and call for the emergency team.

DO

- *pull out the safety pin to release the supply lever;*
- *take the flexible pipe and press hard on the lever aiming at the base of the flames;*
- *hold the fire extinguisher upright to favour the correct supply of the extinguishing agent;*
- *always keep a safety distance from the fire;*
- *always keep windward so that the spurt is aimed at the fire. Make sure you are not run over by fire;*
- *if another colleague has a fire extinguisher, work side by side without hindering each other. Avoid placing yourselves in front of each other;*
- *make sure that an escape route is always available.*

DON'T

- *Do not aim the extinguisher nozzle at the centre of the fire, but try first to extinguish the front of the fire;*
- *never aim the nozzle directly at people, although they are involved in flames; in these circumstances prefer water or, in case of lack of water, use clothes, blankets to smother flames;*
- *never use water to put out an electrical fire;*
- *never use hydrants: their use falls within the competence of the Fire Brigades or specialised staff.*



SÌ



NO

4. Primo Soccorso

Con "Primo Soccorso" si intende l'insieme degli interventi che il personale non sanitario può attuare in presenza di una persona vittima di un incidente, un infortunio o un malore in attesa dell'arrivo di soccorsi sanitari qualificati. L'intervento di primo soccorso deve rallentare l'aggravamento dello stato clinico dell'infortunato e non deve arrecare alcun danno ulteriore alla vittima. È pertanto indispensabile acquisire alcuni principi base.

Il primo soccorritore deve:

- valutare rapidamente la gravità dell'evento;
- attivare rapidamente i sistemi di soccorso / emergenza;
- attuare semplici ma importanti manovre di primo soccorso;
- assistere l'infortunato.

SÌ

- Pensa sempre prima di tutto alla tua sicurezza;
- allontana gli estranei dall'infortunato e chiama i soccorsi qualificati indicando il tipo e il luogo dell'emergenza, le condizioni dell'infortunato e ogni altra informazione richiesta dal personale sanitario. In attesa dei soccorsi qualificati tranquillizza e rassicura l'infortunato;
- ricorda che sei inserito in una organizzazione di primo soccorso costituita dai seguenti livelli: soccorritore occasionale; addetto al primo soccorso; soccorritore sanitario professionale;
- segui sempre le indicazioni che ti sono state comunicate dal tuo responsabile.

NO

- Non mettere a rischio la tua incolumità e quella dell'infortunato;
- non effettuare interventi sull'infortunato se non conosci le procedure;
- non trasmettere all'infortunato sensazioni di agitazione o paura.



SÌ

4. First Aid

"First aid" includes the techniques that non-medical staff can perform in the presence of a patient, namely a victim, of an accident, work-related injury or sudden illness, while waiting for qualified medical staff. First aid aims to prevent the deterioration of the situation of the injured person, and it must not cause any further harm to the patient. It is therefore important to understand some basic principles.

The first aider shall:

- rapidly assess the seriousness of the accident;
- rapidly start emergency or rescue procedures;
- perform some simple but important first aid manoeuvres;
- provide assistance to the patient.

DO

- Always think about your safety first;
- keep all passers by away from the patient and call for qualified medical assistance, describing the type and place of the emergency, the patient's condition as well as any other information requested by the medical staff. While waiting for qualified emergency services, calm down and reassure the patient;
- remember that you are a member of a first aid team with a specific hierarchical structure: occasional rescuer; qualified first aider; professional medical rescuer;
- always follow the instructions given by your supervisor.

DON'T

- Do not endanger your safety or the safety of the patient;
- do not attempt to treat the patient if you don't know procedures;
- do not convey anxiety or fear to the patient.



NO

4.1 Ferite

La ferita è una lesione della cute (con possibile interessamento dei tessuti sottostanti) dovuta a un corpo tagliente, contundente o penetrante. Le ferite possono essere più o meno estese, superficiali oppure profonde a seconda che interessino la cute o anche i tendini, i muscoli e i vasi sanguigni. Ricorda, in caso di ferita, di valutare sempre la presenza di emorragie.

SÌ

- Intervieni solo nel caso di ferite piccole altrimenti chiama il medico;
- prima di prestare soccorso indossa sempre dispositivi di protezione individuale;
- in caso di emorragia, ricorda le indicazioni presentate nel capitolo specifico;
- scopri bene la parte interessata facendo attenzione a non danneggiare la ferita;
- pulisci la cute circostante con una soluzione disinfettante eseguendo movimenti che partono dalla ferita verso l'esterno;
- copri la ferita con garze sterili.

NO

- Non toccare la ferita senza aver indossato i guanti specifici. Il pericolo di infezione per te e per l'infortunato deve sempre essere evitato;
- non usare cotone idrofilo poiché si sfilaccia e si attacca alla ferita;
- non utilizzare presidi che non sono stati approvati dal personale sanitario.

4.1 Wounds

A wound is an injury to the skin that can also affect subcutaneous tissues. It can be caused by a sharp-edged, blunt or piercing item. Wounds can be more or less extensive, superficial or deep, according to whether they affect skin, sinews, muscles or blood vessels. In case of wounds, remember to always check for possible bleeding.

DO

- Treat only small wounds otherwise, call the doctor;
- before giving first aid, always wear Personal Protective Equipment;
- in the case of bleeding, follow the procedures indicated in the specific section;
- expose the affected area taking care not to damage the wound;
- use a disinfectant solution to clean the surrounding skin with outward movements starting from the wound;
- cover the wound with sterile dressing.

DON'T

- Do not touch the wound without specific gloves. Always protect yourself and the patient from the risk of developing infections;
- do not use cotton wool since it tends to fray and stick to the wound;
- do not use medicines that have not been authorised by the medical staff.



SÌ



NO

4.2 Emorragie

L'emorragia è una fuoriuscita di sangue dai vasi sanguigni, deve essere sempre valutata in presenza di ferite e traumi. Le emorragie si possono classificare in:

- esterne - coinvolgono la superficie esterna del corpo; possono essere capillari (flusso lento e uniforme), venose (il sangue, rosso scuro, fuoriesce in modo lento e continuo) e arteriose (il sangue, rosso vivo, esce a fiotti-zampilli). L'emorragia arteriosa è grave e richiede un intervento immediato;
- interne - coinvolgono la parte interna del corpo come cranio, torace e addome. Possono essere trattate solo in ospedale;
- esteriorizzate - coinvolgono le cavità del corpo, il sangue si raccoglie in queste cavità e fuoriesce da orifici naturali (naso, bocca, orecchio ecc.).

SÌ

- Pensa sempre prima di tutto alla tua sicurezza. Prima di prestare soccorso indossa sempre dispositivi di protezione individuale;
- chiama il personale addetto al soccorso;
- fai sdraiare l'infortunato e comprimi la parte interessata usando se possibile garze sterili per fermare la fuoriuscita di sangue. Se le garze si impregnano di sangue continua a sovrapporne delle altre;
- solleva la parte sanguinante al di sopra del livello del cuore, se disponibili applica impacchi freddi;
- mantieni la compressione e attendi i soccorsi;
- se l'emorragia non si arresta e solo dopo aver effettuato le manovre precedenti considera l'opportunità di un laccio a monte della ferita;
- in caso di amputazione utilizza le stesse procedure.

NO

- Non dare da bere;
- non togliere mai le garze a contatto con la pelle;
- non rimuovere corpi estranei.



SÌ

4.2 Haemorrhage

Haemorrhage is a spillage of blood from blood vessels and ought to be always considered when it is associated with wounds or traumas. Haemorrhage can be categorised as follows:

- external - involving the external surface of the body; capillary bleeding (slow and even flow), venous bleeding (dark red blood spills out slowly and continuously) and arterial bleeding (the blood is bright red and "spurts" out of the wound). Arterial bleeding is serious and requires immediate action;
- internal - involving the internal part of the body, e.g., head, chest and abdomen. They can be adequately treated only in hospitals;
- externalised - involving body cavities; blood is gathered in these cavities and spills out from natural orifices (nose, mouth, ear, etc.).

DO

- Always take care of your safety first. Before giving first aid, always wear Personal Protective Equipment;
- call the emergency services;
- lie the patient down and apply direct pressure over the wound, if possible use sterile dressing to stop bleeding. If the dressing becomes dirty with blood, overlap it with new bandages;
- raise the bleeding part above the patient's heart level, and if possible apply cold dressing;
- keep applying pressure and wait for the emergency services;
- if the bleeding continues, and you have already performed the previous instructions, consider the possibility to apply a tourniquet between the heart and the wound;
- in case of mutilation, follow the same procedure.

DON'T

- Do not offer the patient anything to drink;
- do not remove bandages applied directly over the skin;
- do not attempt to remove foreign bodies.



NO

4.3 Fratture

Una frattura è l'interruzione di un segmento osseo che si può verificare in seguito a un trauma importante. Può essere chiusa se le estremità fratturate non lacerano la pelle, o esposta se un moncone dell'osso fuoriesce attraverso la cute.

In generale la frattura provoca dolore violento, gonfiore, incapacità di movimento ed eventualmente deformazione dell'arto, sintomi presenti anche in altri quadri patologici meno gravi quali distorsioni o semplici contusioni. Non è pertanto semplice riconoscere una frattura in assenza di esami strumentali (radiografia), ed è consigliabile, in caso di trauma violento, considerare sempre l'infortunato un potenziale fratturato.

SÌ

- Pensa sempre prima di tutto alla tua sicurezza e ricorda di indossare i dispositivi di protezione individuale;
- chiama immediatamente il personale addetto al soccorso;
- fai sdraiare l'infortunato e valuta adeguatamente la situazione. Se non esiste necessità immediata, non tentare di spostare la vittima e non muoverla;
- attendi i soccorsi assicurando l'infortunato;
- in caso di fratture esposte copri la ferita con tessuti sterili.

NO

- Non spostare la vittima;
- non tentare di immobilizzare la frattura se non sei addestrato a farlo.

4.3 Fractures

A fracture is the break of a bone segment that may result from a serious trauma. Fractures can be 'simple' if the tips of the fractured bone do not tear off the skin, or 'compound' if a fragment of the bone comes out of the skin.

In general, the fracture provokes severe pain, swelling, inability to move and possible deformation of the limb. Such symptoms also characterise other less serious pathological cases like sprains or simple bruises. As such, it is not easy to recognise a fracture without instrumental tests (radiography). In case a violent trauma occurs, it is therefore wise to always consider the patient as suffering from a potential fracture.

DO

- Always take care of your safety first and remember to wear Personal Protective Equipment;
- call the emergency services immediately;
- lie the patient down and carefully assess the situation. If the patient is not in immediate danger, do not attempt to remove him/her;
- wait for the emergency services, reassuring the patient;
- in case of compound fractures, cover the wound with sterile dressing.

DON'T

- Do not remove the patient;
- unless you are a qualified first aider, do not attempt to immobilise the fracture.



SÌ



NO

4.4 Distorsioni - Lussazioni

Si è in presenza di una distorsione quando si verifica la sollecitazione estrema dell'articolazione senza fuoriuscita di un capo articolare dalla sua sede. Si è in presenza di lussazione quando vi è la fuoriuscita definitiva (senza rientro spontaneo) di un capo articolare dalla sua sede naturale.

SÌ

- Pensa sempre prima di tutto alla tua sicurezza e ricorda di indossare i dispositivi di protezione individuale;
- chiama il personale addetto al soccorso: ricorda che una distorsione o una lussazione possono sempre essere complicate da fratture;
- fai distendere e tranquillizza l'infortunato. Se riesci tieni immobile la parte lesa;
- eventualmente poni la parte lesa in posizione sollevata al fine di limitare il gonfiore e ridurre l'ematoma. Metti una borsa di ghiaccio o un impacco freddo sulla parte lesa.

NO

- Non effettuare fasciature se non sei stato formato appositamente, ma attendi il personale addetto al soccorso;
- non massaggiare la parte lesa, potresti danneggiare ulteriormente i vasi sanguigni già rotti;
- non applicare pomate nelle prime ore dalla distorsione;
- non muovere l'articolazione.

Nel caso di una lussazione

SÌ

- Chiama il personale addetto al soccorso e aspetta il loro intervento;
- lascia che la persona assuma da sola la posizione in cui avverte meno dolore. Eventualmente metti una borsa del ghiaccio sulla parte lesa.

NO

- Non muovere l'articolazione e non tentare di reinserire il capo articolare nella sua sede naturale.



SÌ

4.4 Sprains - Dislocations

Sprains involve the extreme pushing of the joint without causing the displacement of the joint from its natural position. Dislocation is instead the definitive displacement of a bone at the joint (without spontaneous re-placing of the joint in its natural position).

DO

- Always take care of your safety first and remember to wear Personal Protective Equipment;
- call the emergency services: remember that a sprain or dislocation can always be aggravated by fractures;
- lie the patient down and reassure him/her. If possible, immobilise the injured part;
- if possible, raise the injured part in order to prevent further swelling and reduce haematoma. Apply an ice bag or a cold compress over the injured part.

DON'T

- Do not bandage unless you are a qualified first aider, wait for the emergency services;
- do not massage the injured part, you could worsen the situation of blood vessels already affected;
- do not apply liniments in the first few hours after the sprain has occurred;
- do not move the joint.

In case a dislocation occurs:

DO

- Call the emergency services and wait for their help;
- allow the patient to freely take the position he/she considers comfortable. If possible, put an ice bag on the injured part.

DON'T

- Do not move the joint and do not try to place the joint in its natural position.



NO

4.5 Trauma cranico

Il trauma cranico è una lesione alla testa provocata da urti violenti o cadute dall'alto. Il trauma cranico può comportare, oltre a lesioni di modesta entità, anche danni seri a carico delle strutture cerebrali e la frattura del cranio. Il trauma cranico non deve mai essere sottovalutato poiché può evolvere, anche a distanza di diverse ore, verso una progressiva perdita di risposta agli stimoli verbali e dolorosi, pupille diversamente dilatate, riduzione della motilità e paralisi del corpo fino a raggiungere uno stato di coma.

SÌ

- Valuta la sicurezza dell'ambiente; pensa prima di tutto alla tua sicurezza. Prima di prestare soccorso indossa sempre dispositivi di protezione individuale;
- chiama il personale addetto al soccorso;
- assisti e rassicura l'infortunato fino all'arrivo dei soccorsi;
- solo se sei stato appositamente formato, e se la vittima ha perso coscienza, valuta la necessità di applicare il protocollo BLS (rianimazione cardio-polmonare di base) [p. 60].

NO

- Non muovere l'infortunato poiché spesso un trauma cranico può essere associato a lesioni della colonna cervicale;
- non mettere l'infortunato in posizione laterale;
- non dare da bere nulla all'infortunato.

4.5 Head Injury

Head injury is a trauma to the head caused by a violent crash or falling from height. Head injury can provoke, in addition to minor injuries, serious harm to cerebral structures and skull fractures. Head injury shall in any case never be underestimated since it can lead, even after some hours, to a gradual loss of response to verbal and pain stimuli, differently dilated pupils, reduction of motility and paralysis of the body, and ultimately to a state of coma.

DO

- *Look out for hazards in the area; always take care of your safety first. Before giving first aid, always wear Personal Protective Equipment;*
- *call the emergency services;*
- *assist and reassure the patient until the emergency services arrive;*
- *only if you are a qualified first aider and the patient has lost consciousness, consider the possibility to apply the BLS protocol (Basic Life Support) [page 60].*

DON'T

- *Do not remove the patient since head injury may often be associated with cervical spine injuries;*
- *Do not lie the patient on his/her side;*
- *Do not offer the patient anything to drink.*



SÌ



NO

4.6 Ostruzione delle vie respiratorie

L'ostruzione delle vie respiratorie può verificarsi a seguito di:

- ingestione di corpi estranei;
- caduta della base della lingua posteriormente nella vittima supina priva di coscienza.

Un corpo estraneo può provocare un'ostruzione parziale o completa delle vie aeree. L'ostruzione da corpo estraneo può, se non trattata, evolvere in arresto cardiaco. Occorre sospettare l'ostruzione da corpo estraneo qualora il soggetto manifesti improvvisamente difficoltà respiratoria, accompagnata da sforzi respiratori inefficaci seguita da cianosi e perdita di coscienza.

Sì

Nel caso di ostruzione parziale (la vittima tossisce ancora)

- Pensa sempre prima di tutto alla tua sicurezza e ricorda di indossare i dispositivi di protezione individuale;
- incoraggia l'infortunato a tossire senza fare altro.

Nel caso di ostruzione completa delle vie aeree (la vittima sta soffocando e non tossisce più)

- Se è ancora cosciente:
 - chiama il personale addetto al soccorso;
 - alterna cinque colpi tra le scapole e, solo se sei addestrato a farlo, a cinque compressioni addominali (manovra di Heimlich).
- Se non è più cosciente:
 - chiama il personale addetto al soccorso;
 - se sei addestrato applica il protocollo BLS per l'ostruzione da corpo estraneo in soggetto privo di coscienza.



Sì

4.6 Obstruction of Respiratory Tract

The obstruction of the respiratory tract can occur as a result of:

- ingestion of foreign bodies;
- the falling of the lower part of the tongue to the back of the throat of the unconscious casualty lying on his/her back.

A foreign body may provoke a partial or total obstruction of the air tract. The obstruction caused by a foreign body may, unless promptly treated, lead to a cardiac arrest. It is wise to suspect an obstruction of a foreign body if the casualty feels suddenly breathless and his/her attempt to breathe are ineffective and are followed by cyanosis and lost of consciousness.

DO

In case of partial obstruction (the patient is still coughing).

- Always take care of your safety first and remember to wear Personal Protective Equipment;
- encourage the patient to cough without doing anything else.

In case of complete obstruction of the air tract (the patient is choking and has stopped coughing)

- If he/she is still conscious:
 - call the emergency services;
 - give five slaps between his/her shoulder blades and, only if you are a qualified first aider, five chest compressions (Heimlich manoeuvre).
- If he/she has lost consciousness:
 - call the emergency services;
 - if you are a qualified first aider, apply the BLS protocol for the removal of the obstruction in an unconscious patient.



Sì

4.7 Shock

Lo shock è una condizione in cui il sangue ossigenato non giunge in quantità sufficiente a tutti i tessuti vitali dell'organismo e può portare a una grave compromissione delle funzioni vitali.

Lo shock può avere varie cause, si ricordano ad esempio traumi, fratture, ferite, ustioni, folgorazioni, reazioni allergiche, ecc.

I sintomi e i segni principali sono rappresentati da una alterazione dello stato di coscienza, mancanza di respiro, nausea, vomito, cute pallida fredda e sudata, polso debole e frequente, aumento della frequenza respiratoria, abbassamento della pressione arteriosa.

SÌ

- Pensa sempre prima di tutto alla tua sicurezza e ricorda di indossare i dispositivi di protezione individuale;
- chiama immediatamente il personale addetto al soccorso;
- fai sdraiare il soggetto;
- copri il soggetto per mantenere il calore corporeo;
- allenta gli indumenti stretti (cinture, polsini, colletti...);
- eventualmente, se il soggetto non ha subito traumi, rialza le gambe di almeno 30 cm da terra (posizione anti-shock).

NO

- Non dar da bere;
- non mettere spessori sotto il capo;
- non muovere la persona e non lasciarla mai sola;
- non mettere la persona in posizione antishock nei casi di sospetti traumi.



SÌ

4.7 Shock

Shock is the result of an insufficient supply of oxygenated blood to vital tissues of the body and can lead to a serious impairment of vital functions.

Shock can be provoked by many factors, namely trauma, fracture, injury, burn, electrocution, allergic reaction, etc.

The main symptoms and signs of shock include: alteration of consciousness, shortness of breath, nausea, vomit, pale sweat and cold skin, slow or fast pulse, increased breathing, reduction of arterial pressure.

DO

- *Always take care of your safety first and remember to wear Personal Protective Equipment;*
- *call the emergency services immediately;*
- *lie the patient down;*
- *cover the patient to keep his/her body warm;*
- *loosen any tight clothing (belts, cuffs, collars...);*
- *if possible, unless the patient is injured, raise legs at least 30 cm from the floor (anti-shock position).*

DON'T

- *Do not offer the patient anything to drink;*
- *do not place any thick objects under the patient's head;*
- *do not remove the patient and never leave him/her alone;*
- *do not place the patient in the anti-shock position when it is suspected he/she may be injured.*



NO

4.8 Sincope e Lipotimia

Si definisce sincope (svenimento) una brusca, ma transitoria, perdita di coscienza. Si definisce invece lipotimia un quadro caratterizzato da debolezza generale, annebbiamento della vista e confusione che non porta a una perdita di coscienza. Entrambi i quadri sono conseguenza di un ridotto apporto di sangue al cervello, e in alcuni casi possono essere indicativi di una situazione molto grave.

SÌ

- Valuta la sicurezza dell'ambiente; pensa prima di tutto alla tua sicurezza. Prima di prestare soccorso indossa sempre dispositivi di protezione individuale;
- chiama il personale addetto al soccorso;
- posiziona la persona sdraiata sulla schiena;
- slaccia gli indumenti stretti (colli di camicie, cinture...);
- copri la vittima con una coperta per impedire la perdita di calore;
- eventualmente, se cadendo a terra la vittima non ha subito traumi, alza le gambe della vittima da terra;
- solo se sei stato appositamente formato, e se la vittima ha perso coscienza, valuta la necessità di applicare il protocollo BLS (rianimazione cardio-polmonare di base).

NO

- Non somministrare acqua o zucchero al soggetto;
- non tenere mai la persona svenuta (o che sta per svenire) in una posizione eretta;
- non lasciare mai la persona sola;
- non posizionare mai oggetti o spessori sotto il capo della vittima priva di coscienza.



SÌ

4.8 Syncope and Lipothimy

Syncope (fainting) means a sudden and transient loss of consciousness. The term lypothimy is used instead to define a case characterised by general weakness, blurred sight and confusion not leading to loss of consciousness. Both cases are the result of inadequate supply of blood to the brain and sometimes they can be the symptoms of a very serious situation.

DO

- *Look out for hazards in the area; always take care of your safety first. Before practicing first aid, always wear Personal Protective Equipment;*
- *call the emergency services;*
- *make the patient lie on his/her back;*
- *loosen any tight clothing (shirts' collars, belts...);*
- *cover the patient with a blanket to avoid he/she loses body heat;*
- *if necessary, provided the patient is not injured as a result of the falling, raise his/her legs;*
- *only if you are a qualified first aider and the patient has lost consciousness, consider the possibility to apply the BLS protocol (basic life support).*

DON'T

- *Do not offer the patient water or sugar;*
- *never hold upright a person who has fainted or a person who's on the point of fainting;*
- *never leave the patient alone;*
- *never place objects or thick items under the head of the unconscious patient.*



NO

4.9 Ustioni da calore

Le ustioni sono lesioni della pelle che possono essere determinate da agenti termici (fiamme, vapori bollenti, eccessivo calore provocato da fuoco), da sostanze chimiche e da corrente elettrica.

Le ustioni, a seconda della profondità, possono causare semplici arrossamenti (1° grado); vescicole e lesioni dei tessuti sottocutanei (2° grado), lesioni necrotiche profonde della pelle (3° grado).

La profondità, unitamente all'estensione e ad altri fattori quali sede, stato di salute ed età del soggetto definisce la gravità dell'ustione.

SÌ

- Pensa sempre prima di tutto alla tua sicurezza e ricorda i dispositivi di protezione individuale;
- interrompi tempestivamente l'azione che ha provocato la lesione (se soccorri una persona avvolta dalle fiamme, soffoca il fuoco con una coperta, se sei in presenza di una ustione chimica lava abbondantemente con acqua);
- sposta l'infortunato in zona sicura e sdraialo a terra;
- chiama immediatamente il personale addetto al soccorso;
- rimuovi scarpe, anelli, orologi e altri oggetti che possano comprimere le aree interessate;
- in caso di ustioni lievi bagna la parte colpita con acqua fredda;
- in caso di ustioni moderate o gravi, copri le ferite con tessuti sterili e attendi i soccorsi.

NO

- Non cercare di rimuovere indumenti carbonizzati o attaccati alla pelle;
- non effettuare nessun intervento diretto in caso di lesioni gravi (non utilizzare pomate, disinfettanti, cotone idrofilo o talco, non applicare ghiaccio);
- se si sono formate vesciche, non bucarle.



SÌ

4.9 Burns from Heat

Burns are skin injuries that can be caused by thermal agents of different nature (flames, boiling liquid vapours, radiation or excessive heat due to fire), chemicals and electricity.

Depending on their depth, burns can cause just redness (first-degree), blistering and injuries to subcutaneous tissues (second-degree), or deep necrotic skin injuries (third-degree burn).

The depth, alongside with the extension of the area and other factors like the specific site affected, health conditions and age of the patient, help define the degree of seriousness of the burn.

DO

- *Always take care of your safety first and remember to wear personal protective equipment;*
- *promptly remove the action that caused the injury (if you need to help a person who is enveloped in flames, extinguish the fire by choking it with a blanket; on the contrary, if a chemical burn occurs, flush generously with water);*
- *remove the patient to a safe area and lie him/her down;*
- *call the emergency services immediately;*
- *take off shoes, rings, watches or other objects that are likely to press on the affected site;*
- *in case of small burns, simply flush the affected area with cold water;*
- *in case of moderate or serious burns, cover the injuries with sterile dressing and wait for the emergency services.*

DON'T

- *Do not try to take off burnt clothes or clothes that are stuck to the skin;*
- *do not attempt to directly treat serious burns (do not use liniments, disinfectants, cotton wool or talcum powder, do not apply ice);*
- *should some blisters appear, do not pierce them.*



NO

4.10 Lesioni agli occhi

L'occhio è un organo complesso ed estremamente sensibile all'azione di agenti esterni di natura fisica (es. radiazione solare), chimica, meccanica. L'infortunio oculare non deve essere mai sottovalutato perché a volte può provocare seri danni alla vista.

SÌ

- Valuta la sicurezza dell'ambiente; pensa prima di tutto alla tua sicurezza. Prima di prestare soccorso indossa sempre dispositivi di protezione individuale;
- chiama il personale addetto al soccorso;
- attendi i soccorsi assicurando la vittima;
- nei casi di infortuni provocati da corpi estranei penetrati nell'occhio (scheggia) chiudi la palpebra, se possibile copri l'occhio interessato con una garza e mantieni chiuso l'altro occhio con una garza o un tessuto;
- in caso sia entrato del semplice pulviscolo è necessario sciacquare abbondantemente l'occhio con acqua corrente;
- in caso di contatto con sostanze chimiche, lava abbondantemente con acqua corrente.

NO

- Non sottovalutare nessun infortunio oculare;
- non fare defluire l'acqua di lavaggio dall'occhio leso all'occhio sano;
- non strofinare mai l'occhio che ha subito lesioni;
- non tentare mai di rimuovere schegge o oggetti penetranti nell'occhio. Il tuo intervento potrebbe aggravare la situazione in atto;
- non mettere mai nell'occhio alcuna sostanza o medicamento, aspetta i soccorsi.



SÌ

4.10 Eye Injuries

The eye is a complex organ that is extremely sensitive to the action of external agents of physical (e.g., sun radiation), chemical and mechanical nature. Eye injuries should never be underestimated since it can seriously harm eyesight.

DO

- Look out for hazards in the area. Always take care of your safety first. Before practising first aid, always wear Personal Protective Equipment;
- call the emergency services;
- wait for the emergency services reassuring the patient;
- if the injury is due to the penetration of foreign bodies in the eye (fragment) close the eyelid, cover the affected eye with a bandage, if possible, and keep the other eye closed with a dressing or a bandage;
- if only dust has penetrated the eye, flush generously with running water;
- if the eye has come in contact with chemicals, flush generously with running water.

DON'T

- Do not underestimate any eye injuries;
- do not let the water used for flushing the injured eye flow out through the healthy one;
- never rub the injured eye itself;
- never attempt to remove fragments or objects penetrated in the eye. You can contribute to aggravate the situation;
- do not put in the eye any substance or medicine, wait for the emergency services.



NO

4.11 Intossicazione e avvelenamento

Le sostanze tossiche possono essere di quattro tipi, definiti in base alla via di ingresso nell'organismo:

- sostanze tossiche ingerite;
- sostanze tossiche inalate;
- sostanze tossiche assorbite attraverso la cute;
- sostanze tossiche iniettate.

In tutti i casi è fondamentale contattare il più vicino centro antiveleni tramite il personale addetto al soccorso.

SÌ

- Valuta la sicurezza dell'ambiente; pensa prima di tutto alla tua sicurezza. Prima di prestare soccorso indossa sempre dispositivi di protezione individuale;
- chiama il personale addetto al soccorso e trasmetti le informazioni relative alla sostanza assunta, alla quantità e al tempo trascorso;
- tranquillizza e rassicura l'fortunato facendolo muovere il meno possibile;
- in caso di contatto cutaneo lava abbondantemente con acqua;
- in caso di iniezione di sostanze tossiche (es. morso di vipera) elimina eventuali oggetti e/o indumenti compressivi dalla zona lesa, mantieni immobilizzata, possibilmente a livello del cuore, la sede interessata;
- solo se sei stato appositamente formato, e se la vittima ha perso coscienza, valuta la necessità di applicare il protocollo BLS (rianimazione cardio-polmonare di base).

NO

- Non provocare il vomito;
- non somministrare il latte o altre bevande;
- in caso di inoculazione non porre borse del ghiaccio o impacchi freddi nella zona lesa, non succhiare la sostanza tossica con la bocca.



SÌ

4.11 Poisoning

Toxic substances are categorised into four groups according to the way they enter the body:

- ingested toxic substances;
- inhaled toxic substances;
- toxic substances absorbed through the skin;
- injected toxic substances.

In general, it is very important to contact the local poison control centre via trained first-aiders.

DO

- Look out for hazards in the area. Always take care of your safety first. Before applying first aid, always wear Personal Protective Equipment;
- call the emergency services (provide information concerning the substance, the quantity and time elapsed from absorption/ingestion);
- reassure and keep the patient calm trying to make him/her rest as far as possible;
- in case of skin contact, flush generously with water;
- in case of injection of toxic substances (e.g., snakebite) remove weighting objects on the affected part, and immobilise the affected area at heart level, if possible;
- only if you are a qualified first aider and the patient has lost consciousness, consider the possibility to apply the BLS protocol (Basic Life Support).

DON'T

- Do not cause vomiting;
- do not offer milk or other drinks;
- in case of injection, do not apply ice bags or cold compresses over the injured part; do not suck the toxic substance with your mouth.



NO

4.12 Infarto del miocardio

L'infarto miocardico è dovuto a una mancanza di ossigeno prolungata a livello cardiaco con conseguente morte delle cellule cardiache. Tale carenza di ossigeno è generalmente causata da una ostruzione delle arterie coronarie che nutrono il cuore.

Il sintomo principale dell'infarto miocardico, anche se non sempre presente, è il dolore, localizzato al centro del torace e talvolta irradiato al braccio sinistro (qualche volta anche al braccio destro), al collo, alla testa, o allo stomaco, e può essere accompagnato da mancanza di fiato, sudorazione fredda, pallore, vomito e perdita di coscienza.

SÌ

- Valuta la sicurezza dell'ambiente; pensa prima di tutto alla tua sicurezza. Prima di prestare soccorso indossa sempre dispositivi di protezione individuale.;
- chiama il personale addetto al soccorso;
- allenta gli indumenti stretti (cinture, polsini, colletti, ecc.);
- fai distendere l'infortunato, tranquillizzalo e rassicuralo;
- rimani sempre vicino all'infortunato;
- solo se sei stato appositamente formato, e se la vittima ha perso coscienza, valuta la necessità di applicare il protocollo BLS (rianimazione cardio-polmonare di base).

NO

- Non far compiere alla persona nessun tipo di sforzo;
- non dare da bere nulla all'infortunato.



SÌ

4.12 Heart Attack

A heart attack is due to a prolonged inadequate supply of oxygen to the heart, resulting in the death of heart cells. The insufficient provision of oxygen is generally due to an obstruction of the coronary arteries feeding the heart.

The main symptom of the heart attack, although it is not always present in people suffering from it, is the sharp pain felt at the centre of the chest that sometimes radiates to the left arm (sometimes also to the right arm), neck, head, stomach, accompanied by shortness of breath, cold sweating, paleness, vomit and loss of consciousness.

DO

- *Look out for hazards in the area. Always take care of your safety first. Before applying first aid, always wear Personal Protective Equipment;*
- *call the emergency services;*
- *loosen any tight clothing (belts, cuffs, collars, etc.);*
- *lie the patient down, calm him/her down and reassure him/her;*
- *always stay with the patient reassuring him/her;*
- *only if you are a qualified first aider and the patient has lost consciousness, consider the possibility to apply the BLS (Basic Life Support).*

DON'T

- *Ensure that the patient does not move;*
- *do not offer the patient anything to drink.*



NO

4.13 Esposizione al freddo - lesioni localizzate

L'esposizione al freddo può portare a un raffreddamento localizzato a parti specifiche del corpo. Le lesioni iniziali (geloni) producono danni minimi ai tessuti localizzati e nettamente delimitati. Inizialmente la cute si arrossa, successivamente assume un colore biancastro chiazato. Infine compaiono parestesie e insensibilità.

SÌ

- Allontana il soggetto dall'ambiente freddo e riscalda l'area interessata;
- se la lesione interessa un arto, coprilo e immobilizzalo.

NO

- Non frizionare né massaggiare la parte lesa;
- non esporre di nuovo il paziente al freddo.

Le lesioni tardive (congelamento) interessano, oltre alla cute, tessuti sottocutanei, muscoli, vasi sanguigni e organi interni. La cute si presenta bianco-grigia, chiazata, il colore volge dal bianco al giallo-grigiastro e infine al grigio-bluastrò. Possono comparire tumefazione e vesciche.

SÌ

- Pensa sempre prima di tutto alla tua sicurezza e ricorda di indossare i dispositivi di protezione individuale;
- chiama immediatamente il personale addetto al soccorso;
- sposta l'infortunato in un ambiente caldo e rimuovi eventuali tessuti bagnati;
- copri le aree colpite e proteggile con tessuti sterili.

NO

- Non dare da bere alcolici e sconsiglia il fumo;
- non massaggiare e non esercitare alcuna pressione sulla zona lesa;
- non scaldare rapidamente la parte interessata con fonti di calore;
- non bucare eventuali vesciche;
- non far camminare il soggetto se le lesioni interessano gli arti inferiori.



SÌ

4.13 Exposure to Cold - Localised Injuries

Exposure to cold can bring about a localised cooling of specific portions of the body. Initial injuries due to cold (chilblains) affect tissues to a minor extent; they are localised and clearly delimited. First the skin turns red. Secondly, the skin turns slightly white with spots. Finally, paraesthesia and numbness may occur.

DO

- Remove the patient from the cold place and warm the affected portion of the body;
- if a limb has been injured, cover and immobilise it.

DON'T

- Do not rub or massage the injured part;
- do not expose the patient to cold again.

Late injuries due to cold exposure (frostbite) affect, in addition to the skin, subcutaneous tissues, muscles, bones, blood vessels and internal organs. The skin turns a grey-white colour. Gradually the skin becomes spotted; the colour turns from white to yellow-greyish and eventually grey-bluish. Swelling and blisters may be present.

DO

- Always take care of your safety first and remember to wear Personal Protective Equipment;
- call immediately for medical assistance;
- take the patient to a warm place and remove any wet clothes;
- cover the injured parts and protect them with sterile dressing.

DON'T

- Do not offer alcoholic drinks and cigarettes;
- do not rub and do not apply pressure on the injured part;
- do not warm the patient rapidly and vigorously by putting him/her near heat sources;
- do not rupture any blisters;
- do not move the patient if the injuries have affected the lower limbs.



NO

4.14 Esposizione al freddo - assideramento

Si definisce assideramento o ipotermia un progressivo raffreddamento di tutto il corpo che superi le capacità di termoregolazione del soggetto.

I sintomi possono comprendere brividi nelle fasi precoci, la cute si presenta fredda e pallida. Possono essere presenti inizialmente alterazioni del senso del tatto e rigidità posturale e, nei casi di esposizione prolungata, disturbi agli organi di senso, diminuzione della coscienza, disorientamento, sonnolenza fino al coma e alla morte. Negli stadi iniziali sono presenti polso e respiro frequenti che possono però diminuire progressivamente nei casi di esposizione prolungata.

SI

- Pensa sempre prima di tutto alla tua sicurezza e ricorda di indossare i dispositivi di protezione individuale;
- chiama immediatamente il personale addetto al soccorso;
- sposta il soggetto in ambiente caldo, se possibile;
- rimuovi eventuali indumenti bagnati;
- mantieni il soggetto asciutto e avvolgilo in coperte riscaldate;
- mantieni il paziente a riposo e tocalo con estrema delicatezza;
- se l'infortunato è cosciente fagli bere lentamente bevande calde (tisane, infusi, ecc.);
- massaggia delicatamente l'infortunato a livello del torace e dell'addome.
- assicurati che l'infortunato si muova il meno possibile.

NO

- Non dar da bere se non sei sicuro che l'infortunato sia cosciente. Se cosciente non dargli mai da bere alcolici;
- non riscaldare l'infortunato rapidamente ponendolo a diretto contatto con fonti di calore;
- non massaggiare energicamente, in particolare gli arti.



SI

4.14 Exposure to Cold - Exposure

Exposure or hypothermia means a progressive and generalised slowing down of the body's temperature so that body's thermal adaptation is impaired. In the early stages, symptoms can include shivering; cold, pale or cyanotic skin.

Symptoms may also include a lack sensitivity to touch, and postural stiffness. In the case of a prolonged exposure, symptoms may lead to slurred speech and blurred sight, loss of consciousness, confusion, and drowsiness until coma and death. Initial stages are characterised by a fast pulse and breath that can gradually decrease in the case of prolonged exposure.

DO

- Always take care of your safety first and remember to wear Personal Protective Equipment;
- call the emergency services immediately;
- remove the patient to a warm place, if possible;
- if wet, change the patient's clothing;
- keep the patient dry and wrap him/her in dry and warm blankets;
- keep the patient calm, in a steady position and handle him/her very gently;
- if the patient is conscious, give him/her warm drinks to drink slowly (infusions, herbal teas, etc.);
- massage the patient's chest and abdomen gently;
- ensure that the patient does not walk or do any physical activities.

DON'T

- Do not offer the patient anything to drink if you are not sure that he/she is conscious. If the patient is conscious do not offer him/her alcoholic drinks;
- do not warm by exposing to excessive heat;
- do not massage the patient vigorously, particularly the limbs.



NO

4.15 Folgorazione

La folgorazione consiste nel passaggio di corrente elettrica attraverso il corpo. È da ritenersi un'emergenza molto grave in quanto può interessare direttamente o indirettamente organi e funzioni vitali.

Come già accennato in altra parte del manuale gli effetti della corrente elettrica dipendono prevalentemente dal tipo di corrente, dall'intensità, dalla durata del contatto, dal percorso elettrico attraverso il corpo con distruzione diretta di organi vitali.

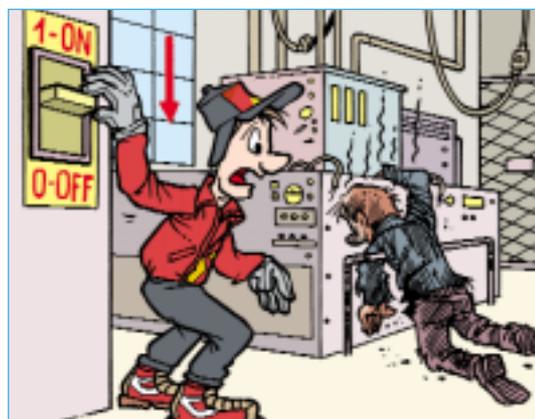
A seconda dei casi la corrente elettrica può provocare nel passaggio attraverso i tessuti umani ustioni interne o esterne più o meno gravi e può portare a un arresto cardiaco anche a distanza di alcune ore dall'evento acuto.

SÌ

- Valuta la sicurezza dell'ambiente; pensa prima di tutto alla tua sicurezza. Fai attenzione a non rimanere a tua volta folgorato;
- se l'infortunato è ancora a contatto con l'elemento elettrico interrompi subito la corrente agendo sull'interruttore di linea;
- chiama il personale addetto al soccorso;
- resta vicino all'infortunato fino all'arrivo dei soccorsi. Ricorda che le conseguenze della folgorazione sono potenzialmente gravi (ustioni, perdita di coscienza, arresto cardiaco);
- solo se sei stato appositamente formato, e se la vittima ha perso coscienza, valuta la necessità di applicare il protocollo BLS (rianimazione cardio-polmonare di base).

NO

- Non toccare l'infortunato sino a che è a contatto con parti in tensione, potresti restare a tua volta folgorato;
- se non esiste un interruttore di linea non provare a interrompere in altro modo il circuito corrente-vittima se non sei addestrato a farlo.



SÌ

4.15 Electrocutation

Electrocutation involves the passage of electric current through the human body and ought to be considered a serious emergency since it may, directly or indirectly, affect vital organs and functions.

As already mentioned in another section of this guidance, the effects of electricity vary according to the type of electricity involved, its intensity, the length of the contact, the way electricity runs through the body with possible damage to vital organs.

As a consequence, the passage of electricity through human tissues can result in internal or external burns of various seriousness and lead to a cardiac arrest even after some hours from the acute episode.

DO

- *Look out for hazards in the area. Always take care of your safety first. Take care not to suffer from electrocution yourself;*
- *if the patient is still connected to the electrical device, switch off the power immediately at the mains;*
- *call the emergency services;*
- *stay with the patient until the emergency services arrive. Remember that the effects of electrocution are potentially harmful (burns, loss of consciousness, cardiac arrest);*
- *only if you are a qualified first aider and the patient has lost consciousness, consider the possibility to apply the BLS protocol (Basic Life Support).*

DON'T

- *Do not touch the patient if he/she is connected to high-tension parts, you can suffer from electrocution yourself;*
- *do not attempt to remove the patient from electricity unless there is a main switchboard nearby.*



NO

5. I diversamente abili

A dispetto di tanti buoni propositi il relazionarsi con persone diversamente abili non è sempre così immediato anche perché spesso siamo condizionati da pregiudizi.

Per superare tali pregiudizi dobbiamo iniziare a pensare che in qualsiasi momento della nostra vita, se ci rompiamo una gamba o un braccio, se rimaniamo senza occhiali, ecc. anche noi diventiamo disabili, poiché siamo limitati o impediti nell'adempimento dei nostri compiti abituali.

Pertanto, nel comunicare con una persona diversamente abile, in primo luogo devi pensare che egli non è diverso da te o da altri individui, ma che può avere parziali limitazioni nello svolgimento di alcune attività. Ricordati quindi che la tecnica da adottare prevede semplicemente l'uso di attenzione e l'adozione di alcuni accorgimenti.

Atteggiamento psicologico-relazionale

SÌ

- Ricorda che il sorriso e il saluto, oltre che a mettere a proprio agio il diversamente abile, fanno parte dello Spirito Olimpico;
- cerca di essere disponibile e cortese senza dar la sensazione di voler per forza aiutare, ricorda che il diversamente abile vuole essere il più autonomo possibile;
- nel caso di necessità parla direttamente con la persona diversamente abile e poi con l'eventuale accompagnatore;
- osserva con discrezione se necessita di eventuale aiuto;
- in situazioni di emergenza assicurati che ci sia sempre un assistente /accompagnatore che si prenda carico del diversamente abile e, nel caso non ci fosse, rimani nei pressi e a disposizione e segui le procedure indicate dal personale addetto all'emergenza.



5. Persons with a Disability

Despite many good intentions, dealing with persons with a disability is not always straightforward, as we are often influenced by prejudices.

To set aside these prejudices, we should start to think that at any moment of our life, if we break our legs or our arms, if we lose our glasses, etc. we are likely to experience a disability of our own, as we would be limited or hindered in the execution of our daily tasks.

As a consequence, when communicating with a person with a disability, first you should think that he/she is not different from you or other people and that he/she may simply be limited in the execution of some tasks. Accordingly, remember that the approach to be adopted simply requires that you pay attention and follow the guidelines.

Psychological/relational attitude

DO

- Remember that a smile and greetings, in addition to making persons with a disability feel comfortable, are consistent with the Olympic Spirit;
- be polite and ready to help without giving the impression of wanting to help them whether they like it or not. Remember that persons with a disability want to be as independent as possible;
- should a need arise, address the person directly and only after, his/her attendant;
- observe discreetly whether he/she may need help;
- in emergency situations, make sure that an attendant is always in place to take care of the person with a disability. Should the attendant be absent, stay with him/her ready to help and follow the procedures indicated by the emergency staff.



Disabilità nell'indipendenza fisica

Motilità ridotta, sedia a rotelle, stampelle, tripod, girelli

SÌ

- Mantieni una distanza di sicurezza per non ostacolarli negli spostamenti e per non inciampare tu stesso negli ausili;
- informati e verifica personalmente i percorsi accessibili ai diversamente abili per raggiungere le vie di uscita e i punti di pubblica utilità. Nel caso ci fossero ostacoli informa il tuo responsabile.

NO

- Non compiere movimenti bruschi se devi spingere una sedia a rotelle;
- non fare azioni o prendere iniziative senza aver preventivamente consultato il diversamente abile.

Spesso il diversamente abile è autonomo e indipendente per molte funzioni pertanto la sovrapposizione di un'altra persona può risultargli di impedimento.

Disabilità nell'orientamento

Non vedenti

SÌ

- Se accompagni una persona non vedente porta la sua mano dove le è più consono aggarrarsi e procedi con calma illustrando il percorso;
- avvisa sempre il non vedente nel caso ti debba allontanare e lascialo in un posto sicuro in attesa del tuo ritorno;
- segnala per tempo al non vedente la presenza di ostacoli.

NO

- Non arrivare in ritardo. La puntualità è importante; il ritardo causa disagio e apprensione.

Non udenti

SÌ

- Parla con calma scandendo bene le parole, tieni il viso fermo di fronte a quello della persona non udente perché possa leggere con facilità il labiale;
- sottolinea le parole più importanti e accompagna il discorso con espressioni del viso e delle mani.

NO

- Non stare a una distanza superiore al metro e mezzo dal non udente poiché gli renderesti difficoltosa la lettura del labiale;
- non parlare come se stessi parlando a un bambino.

People with physical disabilities

Reduced motility, wheelchairs, crutches, tripods, walkers

DO

- *Keep always at a safety distance from them in order for you not to hinder their movements or trip over their supports yourself;*
- *ask and check personally accessible ways for persons with a disability to reach exits and public areas. Should problems arise, report them to your supervisor.*

DON'T

- *Do not make sudden movements if you are to push a wheelchair;*
- *do not act or take initiatives without having previously heard the opinion of the person with a disability.*

It often happens that the person with a disability is autonomous and independent to accomplish different tasks; accordingly, the presence of another person may be felt as a hindrance to his/her activity.

Orientation-related disabilities

Persons with a visual impairment

DO

- *If you are accompanying a person with a visual impairment, allow him/her to place his/her hand where he/she feels more comfortable to cling to and walk warily describing the way;*
- *always tell the person if you need to leave him/her for a while and leave him/her in a safe area waiting for you;*
- *promptly warn the person against possible obstacles on his/her way.*

DON'T

- *Do not be late. Punctuality is important; delay causes unease and anxiety.*

Persons with a hearing impairment.

DO

- *Speak slowly pronouncing words clearly, keep your face steady in front of their face in order for him/her to easily read your lips;*
- *mark the most significant words and accompany your argumentation with facial mimics and gestures.*

DON'T

- *Do not keep at a distance exceeding 1.50 metres from persons with a hearing impairment as you could make it difficult for him/her to read your lips;*
- *do not speak as if you were addressing a child.*

6. Segnaletica

La segnaletica ha un ruolo di primaria importanza in tema di sicurezza; è uno strumento di comunicazione che, mediante semplici figure, fornisce informazioni in tema di divieti, obblighi, pericoli, ubicazione dei mezzi antincendio e di soccorso, vie di fuga ecc.

La segnaletica è utilizzata per:

- vietare comportamenti pericolosi;
- segnalare la presenza di rischi e situazioni di pericolo;
- fornire indicazioni utili per la sicurezza o il soccorso;
- indicare comportamenti sicuri.

Ogni segnale o cartello deve essere osservato con attenzione; non è mai messo a caso e deve essere sempre rispettato.

6. Health and Safety Signs

Health and safety signs are very important for ensuring safety. They represent an instrument of communication that, through simple pictograms, provide information pertaining to prohibitions, obligations, hazards, location of fire fighting and rescue equipment, escape routes, etc.

Health and safety signs are used to:

- prohibit hazardous behaviours;
- indicate risks and hazardous situations;
- provide information useful for safety or rescue work;
- suggest safe behaviours.

Each sign or signboard must be carefully read; they are not placed haphazardly and shall be respected under any circumstances.

Cartello <i>Sign</i>	Significato <i>Meaning</i>	Colore <i>Colour</i>	Descrizione <i>Description</i>
	Divieto <i>Prohibition</i>	Rosso <i>Red</i>	Ha la funzione di vietare un comportamento che potrebbe far correre o causare un pericolo <i>Prohibits behaviours that could lead to or engender a hazard</i>
	Antincendio <i>Fire extinguisher</i>	Rosso <i>Red</i>	Indicazione e ubicazione attrezzature antincendio <i>Describes information and location about Fire-Fighting Equipment</i>
	Avvertimento <i>Warning</i>	Giallo o giallo/arancio <i>Yellow or yellow/orange</i>	Avverte di un rischio o pericolo <i>Warns against a risk or a hazard</i>
	Prescrizione <i>Protection</i>	Azzurro <i>Light blue</i>	Obbliga a indossare un dispositivo di protezione individuale <i>Obliges to wear Personal Protective Equipment</i>
	Salvataggio o soccorso <i>Rescue or first aid</i>	Verde <i>Green</i>	Fornisce indicazioni relative alle uscite di sicurezza o ai mezzi di soccorso o di salvataggio <i>Provides informations about safety exits, or first-aid and rescue facilities</i>

Etichettatura di sostanze pericolose

Numerosi prodotti oggi in commercio (disinfettanti, detersivi, oli, vernici, disinfestanti ecc.) contengono sostanze che possono presentare un rischio per la salute e la sicurezza di chi le maneggia.

L'etichettatura e la scheda di sicurezza sono gli strumenti che ci permettono di identificare le sostanze che compongono un prodotto e la sua pericolosità; ci forniscono, inoltre, le informazioni su come devono essere utilizzati e smaltiti.

I simboli utilizzati per descrivere la pericolosità delle sostanze sono:

Labelling of Dangerous Substances

Various marketed products (disinfectants, detergents, oils, paints, pesticides, etc.) contain substances that may represent a risk for the health and safety of the worker.

Labelling and safety data sheets are instruments that allow the identification of substances composing a product and their relative hazardousness; they also provide information about their use and disposal.

Pictograms used to describe the hazardousness of the various substances are:

	T	Tossico <i>Toxic</i>	
	T+	Molto tossico <i>Very toxic</i>	Evita il contatto, inclusa l'inalazione di vapori In caso di malessere, consulta il medico
	Xn	Nocivo <i>Noxious</i>	Avoid direct contact, including inhalation of vapours In case you feel sick, see a doctor
	Xi	Irritante <i>Irritant</i>	
	F	Facilmente infiammabile <i>Easily flammable</i>	Conserva lontano da qualsiasi fonte di accensione <i>Store away from any potential ignition sources</i>
	F+	Estremamente infiammabile <i>Extremely flammable</i>	
	C	Corrosivo <i>Corrosive</i>	Non respirare i vapori ed evita il contatto con la pelle, gli occhi e gli indumenti In caso di malessere consulta il medico <i>Do not breath its vapours and avoid direct contact with skin, eyes and clothes</i> <i>In case you feel sick, see the doctor</i>
	E	Esplosivo <i>Explosive</i>	Evita urti, attriti, scintille, calore <i>Avoid crashes, frictions, sparks, heat</i>
	N	Pericolo per l'ambiente <i>Dangerous for the environment</i>	Non disperdere nell'ambiente <i>Do not disperse in the environment</i>

Segnaletica

SÌ

- Rispetta ogni cartello/segnale anche quando ti sembra troppo costrittivo;
- fai rispettare, con cortesia, i cartelli di obbligo e di divieto, spiegandone, se ne è il caso, il significato;
- segnala ai responsabili ogni inosservanza.

NO

- Non rimuovere né modificare la segnaletica di sicurezza.

Comportamenti non in linea con le indicazioni fornite possono essere sanzionati dagli enti preposti, oltre che creare condizioni di rischio.

Ricorda che eventuali deroghe al rispetto dei cartelli possono essere concesse/imposte solo da persone specifiche nell'ambito delle loro competenze (forze di polizia, vigili del fuoco).

Etichettatura prodotti pericolosi

SÌ

- Leggi sempre le indicazioni riportate sulle etichette dei prodotti prima di farne uso;
- segnala qualsiasi uso scorretto nell'utilizzo di tali prodotti.

NO

- Non rimuovere mai l'etichetta;
- non sottovalutare il pericolo associato al prodotto che utilizzi;
- non usare l'olfatto come indicatore della presenza/assenza di agenti pericolosi.



SÌ

Health and Safety Signs

DO

- Respect signboards/signs at all times;
- while remaining polite, ensure other people respect mandatory and prohibitory signs explaining, if necessary, their meaning;
- report any non-compliances to supervisors.

DON'T

- Do not remove or modify safety signs.

Behaviour that does not respect instructions given, in addition to creating potentially hazardous situations, can result in a fine.

Always keep in mind that possible exclusions to the observance of signs may be authorised only by specialised staff, within their respective field of competence (policemen, firemen).

Labelling of Hazardous Products

DO

- Always carefully read the information written on labels before using products;
- report any misuse of such products.

DON'T

- Do not remove labels;
- do not underestimate the hazard associated with the product you are using;
- do not rely just on smell as a signal of the presence/absence of dangerous substances.



NO

7. Numeri utili

7. Useful Numbers

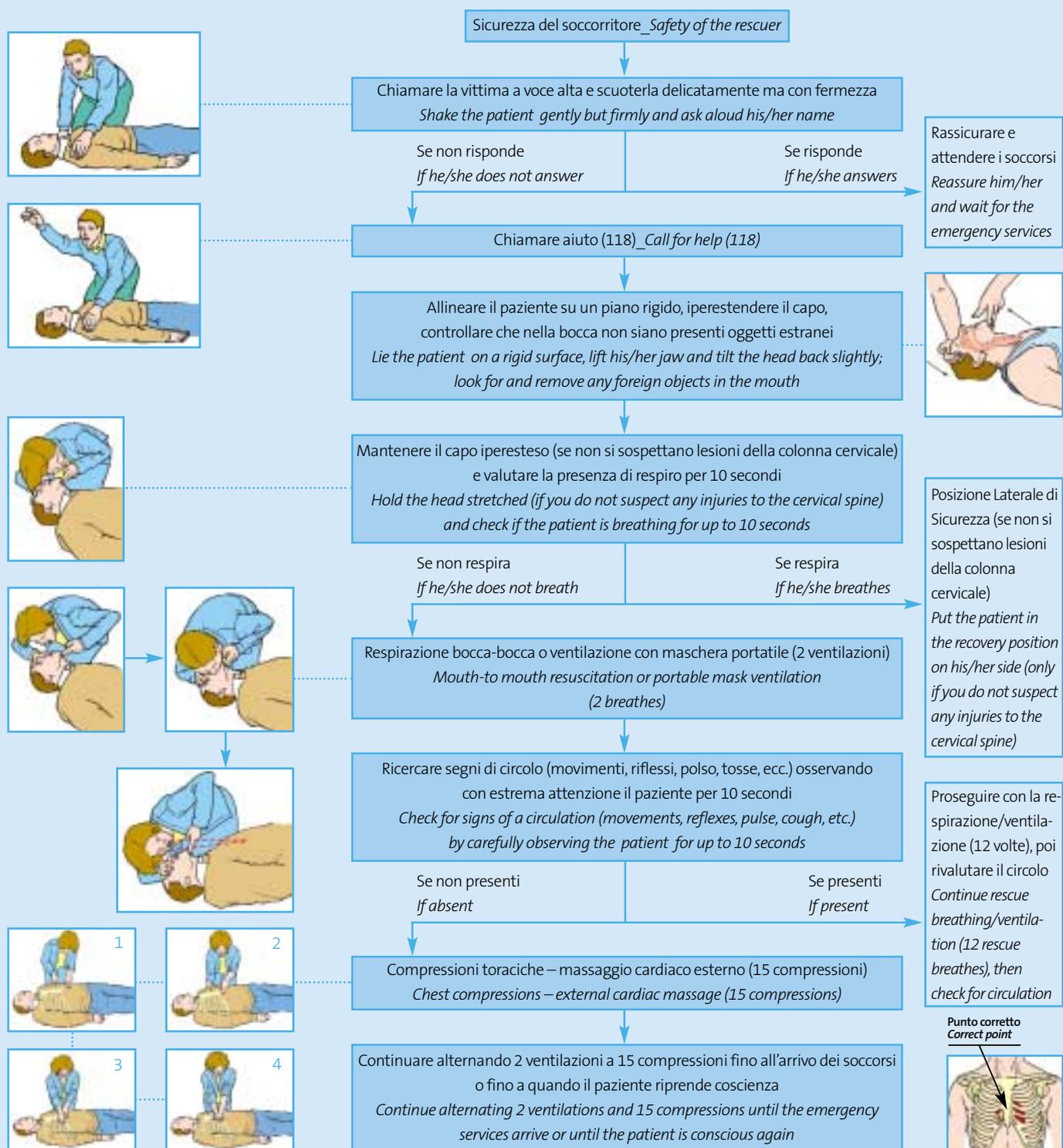
	<p>AMBULANZE <i>Ambulances</i></p>	118
	<p>VIGILI DEL FUOCO <i>National Fire Department</i></p>	115
	<p>CARABINIERI <i>Police Officers</i></p>	112
	<p>POLIZIA DI STATO <i>State Police</i></p>	113
	<p>CENTRO ANTIVELENI <i>Poison Control Centre</i></p>	011.6637637

8. Rianimazione cardio-polmonare di base

Si ricordano di seguito, in sintesi, le manovre di rianimazione cardio-polmonare di base (protocollo BLS), da applicare solo se si è ricevuta adeguata formazione da enti certificati.

8. Basic Life Support

Here are listed the Basic Life Support (BLS protocol) steps. They are to be applied only if you have received appropriate training by certified institutions.



9. Test di verifica

1. Al fine di assumere la postura corretta in una postazione di lavoro al videoterminale devi:

- a. sistemare lo schermo a una distanza di 60 - 80 cm dagli occhi e a un'altezza tale per cui lo sguardo sia rivolto al centro dello schermo e leggermente inclinato verso il basso;
- b. sistemare lo schermo a una distanza di 60 - 80 cm dagli occhi e a un'altezza tale per cui lo sguardo sia rivolto al centro dello schermo e leggermente inclinato verso l'alto;
- c. sistemare lo schermo a una distanza superiore ai 90 cm dagli occhi e a un'altezza tale per cui lo sguardo sia rivolto al centro dello schermo e leggermente inclinato verso il basso.

2. Per evitare i danni derivanti dall'esposizione al freddo devi:

- a. rimanere fermo il più possibile per evitare inutili dispendi di energia;
- b. evitare di rimanere fermo per lunghi periodi e cercare di mantenere un ritmo regolare nello sforzo;
- c. evitare di bere liquidi moderatamente zuccherati.

3. Se, durante il lavoro su turni, hai difficoltà a tenere gli occhi aperti o a mantenere la concentrazione devi:

- a. svolgere una moderata attività fisica e comunque segnalare ai responsabili;
- b. intensificare l'attività fisica;
- c. consumare bevande a base di caffeina.

4. Quando spostati un peso è importante:

- a. effettuare torsioni del tronco evitando di muoverti sui piedi;
- b. evitare di effettuare torsioni del tronco, effettuando tutte le rotazioni muovendoti sui piedi e mantenendo il tronco piegato in avanti;
- c. evitare di effettuare torsioni del tronco, effettuando tutte le rotazioni muovendoti sui piedi e mantenendo il tronco in posizione neutra.

5. Nel caso tu debba salire lungo la pista ricorda che:

- a. devi procedere soltanto ai bordi della pista;
- b. solo se procedi con gli sci/snowboard devi avanzare lungo i bordi della pista;
- c. sia che utilizzi gli sci/snowboard, sia che tu proceda a piedi, devi avanzare nel mezzo della pista.

9. Final Test

1. For correct posture in front of your VDU you must :

- a. place the VDU at a distance of 60-80 cm from your eyes and at a height in which you are looking towards the centre of the screen and slightly bent down;
- b. place the VDU at a distance of 60-80 cm from your eyes and at a height in which you are looking towards the centre of the screen and slightly bent up;
- c. place the VDU at a distance of more than 90 cm from your eyes and at a height in which you are looking towards the centre of the screen and slightly bent down.

2. To avoid the harmful effects of cold exposure, you must :

- a. try to stay inactive as long as possible in order to avoid wasting energy;
- b. try to stay active;
- c. do not drink moderately sweetened drinks.

3. During shift work, if you find it difficult to keep your eyes open or to concentrate, you must:

- a. do some moderate physical activity and report you situation to your supervisors;
- b. increase physical activity;
- c. consume caffeine-based drinks.

4. When carrying a heavy load, it is important that you should:

- a. twist your back avoiding feet movement;
- b. do not twist your back. Each twisting movement must be performed by moving your feet and keeping your trunk bent forward;
- c. do not twist your back as you change the load to another position. Each twisting movement must be performed by moving your feet and keep your body facing the object

5. When you are climbing up a ski slope remember to:

- a. use the sides of the slope;
- b. only if you are skiing, use the sides of the slope;
- c. either skiing or walking, move along the middle of the slope.

6. When driving a car on snow or ice, you must :

- a. use the lowest gear available to prevent the wheels from skidding;
- b. use the highest gear available to prevent the wheels from skidding;
- c. do not take any precautions to the gear you are using.

6. In caso di neve e ghiaccio, quando guidi la macchina devi:

- a. innestare la marcia più bassa possibile per non far slittare le ruote;
- b. innestare la marcia più alta possibile per non far slittare le ruote;
- c. evitare di prendere accorgimenti specifici riguardo all'utilizzo del cambio marcia.

7. Riguardo all'uso di attrezzature alimentate da corrente elettrica, ricorda che:

- a. qualunque intervento su un impianto elettrico, compresa la sostituzione di una spina deve, per legge, essere effettuato solo da un elettricista abilitato;
- b. solo gli interventi di manutenzione di un impianto elettrico devono, per legge, essere effettuati da un elettricista abilitato;
- c. con le dovute precauzioni ogni persona può intervenire all'interno dei quadri elettrici anche se non è un elettricista abilitato.

8. Per prevenire le conseguenze negative dovute all'esposizione ad agenti biologici devi:

- a. indossare sempre i guanti specifici prima di venire a contatto con sangue e altri liquidi biologici. Rimuovili prontamente dopo l'uso e lavati le mani con acqua e sapone;
- b. usare i guanti specifici solo quando puoi venire a contatto con il sangue;
- c. indossare sempre i guanti specifici prima di venire a contatto con sangue e altri liquidi biologici e prima di toccare mucose o cute non integra. Non rimuoverli per almeno 30 minuti dopo l'uso.

9. In caso di incendio devi:

- a. chiamare la squadra di emergenza precisando la tipologia e l'entità dell'incendio, il luogo e il numero di persone coinvolte;
- b. cercare di spegnere il fuoco con ogni mezzo possibile;
- c. mantenere la calma e continuare il lavoro che stavi facendo.

10. Quando usi un estintore devi:

- a. mantenere sempre l'estintore in posizione orizzontale;
- b. evitare di dirigere il getto al centro dell'incendio e cercare di spegnere prima il fronte del fuoco;
- c. usare sempre l'acqua su di un impianto elettrico.

7. As regards the use of electrical equipment, remember:

- a. all work to be carried out on an electrical plant, including the substitution of a plug, must under current law, always be performed by a qualified electrician;
- b. only maintenance work to be carried out on an electrical plant must, under current law, be performed by a qualified electrician;
- c. provided that a number of basic precautions are respected, anybody can work on switchboards, even if he/she is not a qualified electrician.

8. To prevent harmful effects due to the exposure to biological agents:

- a. always wear specific gloves before touching blood or other biological liquids or mucosae or skin; take them off as soon as you have finished using them and wash your hands with soap and water;
- b. only wear specific gloves when you may potentially come into contact with blood;
- c. always wear specific gloves before touching blood or other biological liquids or non-intact mucosae or skin. Do not take them off for at least 30 minutes after having used them.

9. In case of fire :

- a. call the emergency team, explaining the type and the importance of the fire, the place and the number of people involved;
- b. try to put out the fire using any means available;
- c. keep calm and continue to carry out your work.

10. When using a fire extinguisher, you should:

- a. always keep the fire extinguisher in a horizontal position;
- b. avoid aiming the extinguisher nozzle at the centre of the fire, but first try to extinguish the base of the fire;
- c. always use water on electrical plants.

11. In case of haemorrhage, remember to:

- a. always remove bandages applied directly over the wound as soon as they become dirty with blood;
- b. remove any foreign bodies;
- c. apply direct pressure over the wound using, if possible, sterile dressing and overlapping it with new bandages if it becomes dirty with blood.

11. In presenza di emorragie ricorda di:

- a. togliere sempre le garze a contatto con la ferita quando si impregnano di sangue;
- b. rimuovere eventuali corpi estranei;
- c. comprimere la parte interessata usando se possibile garze sterili continuando a sovrapporne delle altre quando si impregnano di sangue.

12. Nei casi di una sospetta frattura a una gamba è importante:

- a. non spostare l'infortunato;
- b. far camminare l'infortunato per verificare la reale presenza di una frattura;
- c. tentare sempre di immobilizzare la frattura con qualunque mezzo.

13. In caso di distorsione devi:

- a. mettere sulla parte lesa una borsa di ghiaccio o un impacco di acqua fredda;
- b. massaggiare sempre la parte lesa;
- c. spalmare sulla parte lesa una pomata nelle prime ore dalla distorsione.

14. Il trauma cranico non deve mai essere sottovalutato, dunque devi:

- a. disporre l'infortunato in posizione laterale di sicurezza;
- b. dar da bere all'infortunato privilegiando bevande moderatamente zuccherate;
- c. chiamare subito il personale addetto al soccorso.

15. Quando una persona si trova in stato di shock ricorda di:

- a. far sdraiare l'infortunato e, se non ha subito traumi, rialza le gambe ad almeno 30 cm da terra;
- b. fai camminare l'infortunato per favorire la circolazione del sangue;
- c. fai sdraiare l'infortunato rialzando il capo con uno spessore.

16. Nei casi di lesioni oculari dovute a una scheggia penetrata nell'occhio:

- a. rimuovi immediatamente la scheggia;
- b. strofina l'occhio che ha subito la lesione e metti del collirio;
- c. chiudi la palpebra, se possibile copri l'occhio interessato con una garza e mantieni chiuso l'altro occhio con una garza o un tessuto.

12. *In case you suspect a potential leg fracture, it is important you:*

- a. *do not move the patient;*
- b. *try to make him/her walk to ascertain the real existence of a fracture;*
- c. *attempt to immobilise the fracture with any means available.*

13. *When you treating a sprain, you must:*

- a. *apply an ice bag or a cold compress over the injured part;*
- b. *always massage the injured part;*
- c. *apply liniments immediately after the sprain has occurred.*

14. *Head injury must never be underestimated; for this reason you must :*

- a. *lie the patient on his/her side;*
- b. *offer the patient something to drink, privileging moderately sweetened drinks;*
- c. *call the emergency services immediately.*

15. *When a person is in a state of shock, remember to:*

- a. *lie the patient down, and if the patient is not injured, raise his/her legs at least 30 cm from the floor;*
- b. *make the patient walk so as to encourage blood circulation;*
- c. *lie the patient down and place a thick object under his/her head.*

16. *In the case of an eye injury due to the penetration of a fragment in the eye:*

- a. *immediately remove the fragment;*
- b. *rub the injured eye and use an eyewash solution;*
- c. *close the eyelid, cover the affected eye with a bandage, and if possible, keep the other eye closed with a dressing or a bandage.*

17. *Electrocution is a very serious emergency; should it occur, remember:*

- a. *not to touch the patient if he/she is connected to high-tension parts;*
- b. *to try to resuscitate the patient using the cardiac massage technique;*
- c. *leave the patient as soon as possible so as to avoid being electrocuted yourself.*

lo sottoscritto/a

NOME

COGNOME

Data di Nascita

Località

Stato

Dichiaro di aver ricevuto il fascicolo "Safety Torino 2006 - Manuale per la formazione/informazione della Workforce". Mi impegno a osservare quanto indicato nello stesso e ad agire secondo gli indirizzi forniti. In caso di dubbi mi rivolgerò al mio coordinatore di attività.

Data

Firma

17. La folgorazione è un'emergenza molto grave, in questi casi devi:

- a. evitare di toccare l'infortunato fino a che è in contatto con parti in tensione;
- b. cercare di rianimare l'infortunato applicando la tecnica del massaggio cardiaco;
- c. allontanarti il prima possibile dall'infortunato per evitare di restare a tua volta folgorato.

18. Quando una persona è vittima di lesioni da freddo localizzate tardive (congelamento) è importante:

- a. spostare l'infortunato in un ambiente caldo e rimuovere eventuali tessuti bagnati;
- b. massaggiare la parte lesa con neve o ghiaccio;
- c. scaldare la parte interessata in modo veloce a diretto contatto con fonti di calore.

19. Se si dovesse verificare una "grande emergenza" devi:

- a. avvicinarti il prima possibile al luogo dove è in atto o dove è accaduto l'evento per cercare di aiutare eventuali vittime;
- b. guidare chi ti sta vicino verso il luogo dove è in atto o dove è accaduto l'evento per cercare di aiutare eventuali vittime;
- c. riconoscere nel più breve tempo possibile l'evento negativo e allontanarti velocemente dall'area indicando a chi ti sta vicino il percorso più opportuno.

20. Nel relazionarti con le persone diversamente abili devi cercare di:

- a. parlare direttamente con l'accompagnatore e poi, eventualmente, con la persona diversamente abile;
- b. essere disponibile e cortese senza dar la sensazione di voler per forza aiutare, ricordando che il diversamente abile vuole essere il più autonomo possibile;
- c. non intervenire, nemmeno in situazioni di emergenza, in quanto solo l'accompagnatore può occuparsi del diversamente abile.

18. If a person is affected from late localised injuries due to cold exposure (frostbite), it is important that you:

- a. take the patient to a warm place and remove any wet clothes;
- b. massage the injured part with snow or ice;
- c. warm the patient rapidly and vigorously by putting him/her near heat sources.

19. Should a serious emergency occur, you must:

- a. get close as soon as possible to the place where the event is occurring or has occurred to attempt to rescue possible casualties;
- b. instruct other people to move close to the place where the event is occurring or has occurred to attempt to rescue possible casualties;
- c. try to promptly identify the negative event and rapidly leave the interested area telling other people the more appropriate path to be followed.

20. When dealing with people with a disability you should try to:

- a. address directly his/her attendant and only after, if necessary, the person with a disability;
- b. be polite and ready to help without giving the impression of wanting to help them whether they like it or not. Remember that people with a disability want to be as independent as possible;
- c. do not intervene, even in an emergency situation, since only the attendant is entitled to look after the person with a disability.

12:a - 13:a - 14:c - 15:a - 16:c - 17:a - 18:a - 19:c - 20:b
1a - 2:b - 3:a - 4:c - 5:a - 6:b - 7:a - 8:a - 9:a - 10:b - 11:c
Soluzioni Solutions



I, the undersigned

NAME

SURNAME

Date of birth

Place of birth

Nationality

Declare to having received the booklet "Safety Torino 2006 - Manuale per la formazione/informazione della Workforce". I undertake to follow the indications in the above mentioned and to proceed according to the supplied indications. In case of doubts, I will ask my activity coordinator.

Date

Signature

