



Provincia Autonoma di Trento
Assessorato alla Salute
e Politiche sociali



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari

infosalute *focus*

INDIRIZZI PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI DA INCIDENTE STRADALE NELL'AUTOTRASPORTO MERCÌ SU STRADA

schede allegate



Schede

- SCHEDA 1. Verifica dei dispositivi di sicurezza in dotazione al personale e ai mezzi
(esempio di check-list)

- SCHEDA 2. Rapporto di verifica semestrale sui veicoli
(esempio di check-list)

- SCHEDA 3. Prevenzione degli infortuni da incidente stradale nell'autotrasporto merci su strada
(Indirizzi per il datore di lavoro)

- SCHEDA 4. Prevenzione degli infortuni da incidente stradale nell'autotrasporto merci su strada
(Indicazioni per il lavoratore)

- SCHEDA 5. Alcune regole per guidare... in sicurezza!

*Queste schede sono state realizzate con il fine di raccogliere in maniera sintetica i contenuti del documento che maggiormente si prestano ad un utilizzo pratico.
Per tale motivo la loro struttura è stata pensata per essere usufruibili separatamente dal documento e facilmente consultabili anche sul lavoro.*

VERIFICA DEI DISPOSITIVI DI SICUREZZA IN DOTAZIONE AL PERSONALE E AI MEZZI

AUTISTA	
Targa automezzo	Data

DOTAZIONE PERSONALE

quantità	tipologia dei dispositivi	
1	Guanti in cuoio	
1	Guanti in gomma	
1	Cuffia antirumore	
2	Mascherine antipolvere	
1	Cassetta pronto soccorso	
1	Paletta con scopino	
1	Elmetto protettivo	
1	Giubbotto in materiale riflettente	
1	Cinghia anticaduta	
1	Cordino	
1	Pila	
1	Borsa per attrezzatura	
1	Occhiali protettivi	
1	Scarpe antinfortunistiche	
...	
...	
...	
...	
...	

DOTAZIONE VEICOLO

quantità	tipologia dei dispositivi	
1	Triangolo	
1	Crick	
1	Chiave per serraggio bulloni ruote	
1	Filtri gasolio di ricambio	
1	Chiave per filtri	

DOTAZIONE VEICOLO

quantità	tipologia dei documenti	
1	Libretto di circolazione	
1	Certificato assicurazione	
1	Patente in corso di validità	
1	Autorizzazione e tassa per uso CB valida	
1	CQC Conducente	
1	Contratto di trasporto fra Sts e Socio	

DOTAZIONE VEICOLI • in dotazione

quantità	Pr	tipologia dei dispositivi	
----		Spinotti, guarnizioni, cunei per collegamento tubi	
1		Martello in gomma	
1		Martello in ferro	
1		Tenaglia	
1		Chiave da 27	
1		Chiave da 24	
1		Riduzione Storz per adattare tubo di scarico	
1		Riduzione Storz per adattare manica filtrante	
15 metri		Tubo per scarico	
...		
...		
...		

RAPPORTO DI VERIFICA SEMESTRALE SUI VEICOLI

Luogo e data

.....

Verificatore

Firma

.....

VEICOLO OGGETTO DELLA VERIFICA

MANUTENZIONE ORDINARIA EFFETTUATA

SÌ

NO

CONTROLLO IMPIANTO DI SCARICO

SÌ

NO

CONTROLLO GOMME EFFETTUATO

SÌ

NO

REVISIONE REGOLARE PER L'ANNO EFFETTUATA IL

ASSICURAZIONE SCADENTE IL

Esito del controllo

POSITIVO

NEGATIVO

NOTE

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Data

Firma

Elementi da tenere in considerazione per la valutazione del rischio da incidente stradale

- Disponibilità di dati relativi agli eventuali incidenti stradali (con o senza infortunio) occorsi negli anni;
- Disponibilità di casistica relativa a contravvenzioni al codice della strada elevate agli autisti;
- Valutazione delle caratteristiche del mezzo (vetustà, caratteristiche ergonomiche, dotazione dispositivi di sicurezza, dotazione di dispositivi satellitari ecc.)

Aspetti legati all'organizzazione del lavoro

- adeguatezza dei tempi di guida/pause
- attività di trasporto durante il periodo notturno
- chilometraggio giornaliero medio/entità delle distanze da percorrere
- esistenza di procedure di lavoro in particolare riferimento a:
 - carico/scarico merci (e altri eventuali compiti) in aggiunta alla guida
 - necessità di guida in coppia

Aspetti connessi alla logistica

- tipologia delle strade percorse (strade urbane, extraurbane, autostrade) e caratteristiche delle tratte percorse (locali/regionali/nazionali)
- caratteristiche del traffico e delle condizioni atmosferiche

Aspetti comportamentali

- legati a condizioni patologiche insorte o preesistenti
- legati all'attitudine al rischio
- legati alla inadeguata modalità di utilizzo degli strumenti di comunicazione disponibili in cabina (telefoni, PC, stampanti, fax)
- legati all'assunzione di alcolici anche prima della guida e durante i pasti
- legati all'assunzione di sostanze psicotrope e stupefacenti
- Aspetti legati alla manutenzione del mezzo
- Criticità emerse a seguito della valutazione stress lavoro correlato

*La strada è un luogo dove si lavora
L'automezzo è uno strumento di lavoro
Prevenire gli infortuni stradali è possibile*

MISURE DI PREVENZIONE PER IL CONTENIMENTO DEL RISCHIO

Strategie di politica aziendale

Assunzione di personale conducente qualificato attraverso la verifica delle modalità di ottenimento della patente e il mantenimento, nel corso del tempo, dei requisiti di idoneità alla guida. Formazione dei conducenti in materia di guida sicura, verifica della sicurezza del veicolo, uso corretto dei dispositivi di sicurezza del veicolo, operazioni di carico dei veicoli in condizioni di sicurezza, gestione delle emergenze in strada.

Promuovere politiche incentivanti per i conducenti maggiormente virtuosi nell'osservanza delle regole e delle procedure.

Acquisto di veicoli muniti dei migliori dispositivi di sicurezza, tra cui cinture di sicurezza e airbag, divisoria di sicurezza dietro il sedile del conducente, freni dotati di sistema antibloccaggio, dispositivi di sicurezza per il carico, apparecchiature per eliminare gli angoli ciechi ecc. Dotazione di sistemi di sicurezza per il guidatore e per ciascun passeggero.

Utilizzo di personale qualificato diverso dai conducenti per le operazioni di scarico con eventuale previsione di periodi di riposo per i conducenti che devono caricare e guidare.

Sviluppo di precise politiche sul controllo dell'uso e abuso di alcol e di altre sostanze psicotrope o stupefacenti.

Adozione e certificazione di un codice di pratica dei sistemi di gestione della sicurezza e dell'autotrasporto (SSA).

Procedure di lavoro e monitoraggio

Individuazione di procedure scritte di politica di sicurezza.

Individuazione di itinerari sicuri preferibilmente su autostrada.

Definizione di orari di lavoro che consentano ai conducenti di rispettare limiti di velocità e di evitare la guida nelle ore di punta tenendo conto delle condizioni meteorologiche e di altre circostanze sfavorevoli.

Monitoraggio e contenimento delle ore di guida entro i limiti di sicurezza raccomandati e i requisiti stabiliti per legge.

Controllo, diretto o indiretto degli orari di guida, degli itinerari percorsi e dell'osservanza delle procedure di sicurezza.

Verifica periodica del corretto funzionamento dei dispositivi di limitazione della velocità se in dotazione del veicolo.

Individuazione di procedure per garantire una corretta manutenzione dei veicoli (scheda tecnica di ogni mezzo, manutenzione, interventi sul mezzo).

Aggiornamenti e periodici incontri di informazione.

Individuazione di procedure per uso corretto dei telefoni cellulari e di altri dispositivi di comunicazione eventualmente in dotazione.

Adozione di carte e codici locali di sicurezza stradale o contribuire alla loro elaborazione.

In caso di contratti di sub-trasporto, privilegiare la scelta di lavoratori autonomi (padroncini) che rispettino le regole di manutenzione del veicolo, i parametri di sicurezza, l'uso della cintura di sicurezza e siano in possesso di adeguata formazione ed esperienza.

Verifica delle condizioni di salute e dell'idoneità lavorativa nell'affidare gli incarichi.

Principali fattori di rischio e possibili conseguenze, alla base di frequenti dinamiche di incidente stradale

FATTORI LEGATI ALL'INDIVIDUO

Comportamenti a rischio	conseguenze
Uso abuso di sostanze ad azione psicotropa (alcol, droghe di abuso, farmaci)	<ul style="list-style-type: none">- diminuzione dello stato di vigilanza- diminuzione dei riflessi- alterata capacità di giudizio- alterato stato di coscienza- alterata percezione sensoriale (vista, percezioni dei colori, udito)- alterata coordinazione dei movimenti- diminuzione della percezione del rischio- diminuzione del tono e forza muscolare
Alimentazione inappropriata	<ul style="list-style-type: none">- sonnolenza- obesità- diminuzione performance fisica
Utilizzo inappropriato di apparecchiature di comunicazione	<ul style="list-style-type: none">- disattenzione- distrazione- diminuzione della capacità di reazione
Orari di lavoro e tempi di riposo	conseguenze
Organizzazione del lavoro e percezione della fatica. Guida per un elevato numero di ore, scarso riposo, privazione del sonno, elevata velocità di trasporto, guida tra le 2 e le 5 del mattino, prolungate attese in porti o dogane.	<ul style="list-style-type: none">- affaticamento visivo in particolare in caso di guida notturna- affaticamento per prolungata posizione degli arti a ginocchia flesse durante la guida- sonnolenza e disturbi del sonno- colpo di sonno- insonnia
Stress lavoro correlato	conseguenze
Guida in condizioni di traffico eccessivo, orari e ritmi di lavoro eccessivi, variazione continua di orari dei pasti e del sonno, rumore (urbano, del mezzo, della radio, dei motori, per refrigeramento). Responsabilità nei confronti di altri.	<ul style="list-style-type: none">- nervosismo- irascibilità- ansia- disattenzione

Idoneità alla guida	<i>conseguenze</i>
Condizioni patologiche preesistenti non ben controllate (epilessia, diabete mellito, malattie cardiovascolari, assunzione di farmaci etc.)	<ul style="list-style-type: none"> - diminuzione della performance lavorativa - malori improvvisi - interferenze con una corretta alimentazione

FATTORI LEGATI AL VEICOLO

Caratteristiche del mezzo	<i>conseguenze</i>
Tipologia del veicolo (cassonati, pianali, autocisterne, bisarche, carrelloni)	<ul style="list-style-type: none"> - inadeguata distribuzione dei volumi - difficoltosa manovrabilità del veicolo - difficoltà nelle manovre di carico e scarico - necessità di utilizzo di accessori al carico
Inadeguata dotazione dispositivi di sicurezza e di rilevamento satellitare (abs, esp, eds, asr, airbag, controllo usura dei freni)	<ul style="list-style-type: none"> - minor controllo e conoscenza del comportamento del veicolo - inadeguata gestione degli errori di guida, delle manutenzioni ordinarie e straordinarie e dei dati di viaggio - minor gestione organizzazione del lavoro (meno Km = meno costi) e riduzione del rischio (meno Km = meno incidenti stradali)

Manutenzioni e verifiche	<i>conseguenze</i>
Scarsa manutenzione periodica	<ul style="list-style-type: none"> - ridotta affidabilità del veicolo - aumento guasti e rotture
Carente verifica di dispositivi di protezione, pacchetto di medicazione, funzionamento dispositivi veicolo (luci, gomme, presenza catene, dispositivi di bloccaggio, ecc.)	<ul style="list-style-type: none"> - inadeguata ed inefficace gestione delle emergenze e relative procedure di gestione delle stesse e in caso di incidenti, guasti o operazioni a terra dell'autista - investimento da parte da altri automezzi
Carente segnalazione anomalie, problemi procedurali	<ul style="list-style-type: none"> - inadeguata gestione nel tempo dei fattori di rischio e delle variabilità operative

FATTORI LEGATI ALL'AMBIENTE

Strade e percorsi	<i>conseguenze</i>
Tipologia strade, viabilità condizione del manto stradale	<ul style="list-style-type: none"> - stress derivante dalla necessità di affrettare i tempi

Tipologia del viaggio, locale, nazionale, internazionale, parcellizzazione del carico/destinatario	- stress derivante dalla necessità di affrettare i tempi
Fattori climatici	<i>conseguenze</i>
Condizioni climatiche e variabilità meteorologica	- guida impegnativa con aumento dello stress - difficoltoso controllo del veicolo - scarsa visibilità - fenomeni da abbagliamento
Temperature e abbigliamento	- disconfort termico - diminuzione della performance lavorativa
Gestione delle emergenze su strada	<i>conseguenze</i>
Comportamento inadeguato, mancanza di procedure e dotazioni per la segnalazione	- rischio di incidente stradale ad altri - investimento da parte da altri automezzi
Gestione dei guasti	<i>conseguenze</i>
Mancanza di regole relative al posizionamento e segnalazione del mezzo, affidamento a procedure autonome o delegate	- rischio di incidente stradale ad altri - investimento da parte di altri automezzi

Per una guida prudente e professionale

Tener conto della sicurezza già al momento di pianificare l'itinerario. Ogniqualevolta possibile, scegliere gli itinerari meno faticosi e pericolosi, di preferenza le autostrade. Quando non è possibile evitare il passaggio in zone ad alto traffico, cercare di evitare le ore di punta programmando in conseguenza le pause e i periodi di riposo.

Mantenere una distanza di sicurezza rispetto al veicolo che precede. Regolare la velocità in funzione del tipo di strada, della densità del traffico, della visibilità e delle condizioni meteorologiche.

Sulle autostrade segnalare sempre ogni cambiamento di corsia in anticipo per evitare di cogliere di sorpresa i guidatori che seguono. Se il traffico non è intenso e si vuole effettuare una manovra di sorpasso, cercare di non ostacolare i guidatori che seguono ed eventualmente ritardare la manovra di sorpasso. Sulle strade secondarie, permettere il sorpasso degli automobilisti se si siano formate lunghe code.

Prestare particolare attenzione agli utenti più vulnerabili della strada, soprattutto nei centri abitati: ciclisti, pedoni, bambini e anziani.

Estratto da Facts 18- OSHA. Agenzia europea per la salute e sicurezza sul lavoro.

Alcuni consigli

Rispettare le istruzioni di sicurezza.

Usare sempre le cinture di sicurezza. Trasportare altri lavoratori soltanto se esistono cinture di sicurezza in numero sufficiente.

Rispettare sempre i limiti di velocità. Moderare la velocità tenendo conto delle condizioni meteorologiche.

In caso di stanchezza sospendere la guida. Fare periodicamente delle pause. Uscire dalla cabina di guida e "sgranchirsi". Non usare stimolanti per combattere la stanchezza.

Conformarsi sempre alle condizioni locali del traffico e seguire le prescrizioni sui tempi di guida.

Regolare il sedile nella posizione più dritta possibile e utilizzare il poggiatesta. Ciò contribuirà ad evitare il traumatismo cervicale di contraccolpo in caso di incidente.

Conoscere bene le procedure di manutenzione del veicolo e controllare che sia in buono stato di funzionamento. Controllare che i finestrini e gli specchietti siano puliti e che le gomme, i freni, lo sterzo e le luci siano in buone condizioni.

Non guidare sotto l'effetto di alcol o droghe o di altre medicine che possono influire sulla guida. Attenersi alle avvertenze di sicurezza in caso di assunzione di farmaci e consultare il medico in caso di dubbio.

Il fumo durante la guida può provocare sonnolenza in quanto l'anidride carbonica riduce l'ossigeno in cabina e aumenta il monossido di carbonio nel sangue.

Non usare in cabina radiatori o fornellini alimentati con GPL o idrocarburi che possono produrre un accumulo letale di ossido di carbonio.

Attenersi alla prudenza nel scendere dalla cabina, soprattutto in condizioni di scarsa visibilità o di muscoli delle gambe affaticati.

Controllare che il carico sia ben fissato e distribuito in modo omogeneo. Manipolare il carico con prudenza per prevenire ad esempio il rischio di caduta.

Non lasciare oggetti sparsi in cabina che in caso di frenate potrebbero essere proiettati nell'abitacolo e provocare lesioni.

La cuccetta dove riposa il secondo autista deve essere munita di dispositivo di ritenzione.

Non ostruire il campo visivo con ciondoli o adesivi ecc. ai finestrini.

Non parcheggiare il veicolo o il rimorchio in maniera da bloccare il traffico o ridurre la visibilità di altri guidatori o pedoni. Assicurarsi che il veicolo non possa muoversi.

Mangiare regolarmente e in modo sano

Estratto da Facts 18- OSHA. Agenzia europea per la salute e sicurezza sul lavoro.

*La strada è un luogo dove si lavora
L'automezzo è uno strumento di lavoro
Prevenire gli infortuni stradali è possibile*

ALCUNE REGOLE PER GUIDARE... IN SICUREZZA!

Seguire una corretta alimentazione è fondamentale per coloro che guidano quotidianamente anche se non esiste una specifica dieta. Inoltre possono essere prese in considerazione alcune regole generali di comportamento che contribuiscono a mantenere una buona performance di guida anche per tempi prolungati.

- 1.** È fondamentale alimentarsi adeguatamente fin dal mattino consumando una colazione completa e nutriente (es. latte, pane, biscotti, marmellata, miele, frutta) ed astenersi in maniera assoluta dall'assunzione di bevande alcoliche.
- 2.** Stare seduti sempre nella stessa posizione può rendere difficile la digestione. Si consiglia, quindi, di non mettersi in viaggio subito dopo i pasti e di evitare di bere bevande gassate o ad alto contenuto zuccherino. Inoltre, nelle brevi pause i pasti devono essere particolarmente frugali per facilitare la digestione che, se troppo laboriosa, potrebbe influire sulla prontezza dei riflessi.
- 3.** Il consumo di energia durante la guida è limitato, non occorre quindi abbondare, nemmeno in previsione di percorrenze notevoli. Fare soste di una quindicina di minuti per sgranchirsi le gambe concedendosi piccoli spuntini (frutta o un quadretto di cioccolato preferibilmente fondente) è una buona regola.
- 4.** Nei tragitti lunghi e monotoni, come possono essere quelli sulle autostrade, un'alimentazione pesante predispone alla sonnolenza ed è spesso responsabile di gravi incidenti. Evitare, specie d'estate, un abbondante pranzo di mezzogiorno.
- 5.** Suddividere gli alimenti in tre pasti principali e un paio di spuntini. Mangiare le giuste porzioni di carboidrati, proteine e grassi (es. una fetta di vitello ai ferri o un po' di formaggio, pane, verdura, frutta).
- 6.** Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno sorseggiandola soprattutto durante i momenti di pausa) evitando succhi di frutta, bibite gassate e altre bibite zuccherate.
- 7.** Nella stagione calda è comunque opportuno evitare l'assunzione di bevande troppo fredde in quanto potrebbero causare congestione. D'inverno è invece consigliabile assumere bevande calde poco o per nulla dolcificate (tè, infusi altro).
- 8.** Bere troppi caffè non allontana il rischio del colpo di sonno in quanto, superata una certa dose, questa sostanza non ha più alcun effetto. L'unico rimedio utile contro il colpo di sonno è fermarsi e riposare finché non ci si sente in grado di ripartire. Quando si avverte stanchezza o sonnolenza è bene fermarsi per una sosta.
- 9.** Bagnarsi il volto continuamente ha lo stesso effetto dello sporgersi dal finestrino: dopo un momentaneo beneficio tutto torna come e peggio di prima. La musica ad alto volume per stare più allertati è inutile e pericolosa.
- 10.** Se si assumono farmaci chiedere informazioni al proprio medico e/o al farmacista sugli effetti collaterali che possono influire sulla capacità di guida.
È importante leggere attentamente il foglietto illustrativo dei farmaci che si assumono abitualmente ricercando le informazioni su eventuali effetti, in particolare sistema nervoso centrale e vista, che possono compromettere la sicurezza durante la guida.

altre curiosità

Carboidrati

I carboidrati come pasta, o verdure, o frutta sono facilmente digeribili. Non eccedere con le porzioni poiché ad un rapido rialzo della glicemia segue un calo glicemico con ripercussioni sulla stanchezza, riduzione dell'attenzione e sonnolenza. Questo succede perché il cervello è un tessuto glucosio-dipendente e quindi, dopo qualche ora, aumenta la fatica e diminuisce la capacità di rimanere concentrati. I carboidrati devono occupare il 55% del fabbisogno energetico giornaliero.

Grassi

Sono un'altra fonte di energia fondamentale; devono includere acidi grassi essenziali (omega 3 e omega 6) molto utili per il nostro organismo. I grassi saturi, invece, devono essere tendenzialmente evitati in quanto sono meno salutari rispetto agli insaturi e devono occupare il 30% del fabbisogno energetico giornaliero del guidatore.

Nel caso in cui il consumo dei grassi sia più alto rispetto a quello consigliato, si andrà incontro a problemi con il peso oltre al rischio di essere più facilmente esposti a malattie cardiovascolari.

Proteine

Il 15-18% dell'energia deve derivare dalle proteine che si trovano nei cibi come pollo, tacchino, coniglio, pesce, polpa di bovino, latticini freschi. Sono invece da usare con molta moderazione la carne rossa, il tuorlo d'uovo, le frattaglie e i cibi

trattati industrialmente (con oli vegetali idrogenati che si trovano ad esempio in alcuni alimenti preconfezionati).

Acqua

Soprattutto durante la stagione estiva bisogna bere molto senza aspettare la sensazione di sete per assumere dei liquidi.

Farmaci che possono influire sulla capacità di guida

- > Analgesici forti (oppiacei, oppioidi)
- > Antidolorifici e farmaci contro la tosse che contengono codeina
- > Sonniferi e tranquillanti (soprattutto benzodiazepine)
- > Antiallergici, inclusi i farmaci contro la cinetosi (mal di macchina)
- > Psicostimolanti, inclusi gli inibitori d'appetito
- > Psicofarmaci (soprattutto antidepressivi e neurolettici)
- > Farmaci contro disturbi dell'umore, stati d'ansia, tensione e agitazione
- > Farmaci contro l'ipertensione
- > Farmaci contro il diabete
- > Rilassanti muscolari
- > Farmaci contro le patologie dell'occhio
- > Cortisone

Fonti bibliografiche

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, revisione 2003*

Farmacie Comunali Riunite, *Saninforma*, Reggio Emilia.

Allegato a:

infosalute*focus*

Indirizzi per la prevenzione degli infortuni da incidente stradale nell'autotrasporto merci su strada

*A cura dell'Unità Operativa Prevenzione e Sicurezza Ambienti di Lavoro
Servizio Promozione della salute e assistenza
Dipartimento di prevenzione - Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari*

*Assessorato alla Salute e Solidarietà sociale
Dipartimento Salute e Solidarietà sociale
Servizio Politiche Sanitarie e per la non autosufficienza
Ufficio formazione e sviluppo delle risorse umane
Via Gilli 4 - 38121 Trento
tel. 0461. 494105 - fax 0461. 494073
formazione.sanita@provincia.tn.it
www.trentinosalute.net*

© copyright Giunta della Provincia Autonoma di Trento - 2014
L'utilizzo del materiale pubblicato è consentito con citazione obbligatoria della fonte