

# L'ADDETTO AL SETTORE LEGNO

## LA VALUTAZIONE E IL CONTROLLO

valutare vuol dire osservare:

- ◆ *davanti a sé*
- ◆ *dietro*
- ◆ *sui lati*



- ◆ *ti permette di prevedere in anticipo le situazioni*
- ◆ *ti permette di mantenere alto il controllo sulle conseguenze delle azioni*

Nessuno di noi ama trovarsi in situazioni che possono sfuggire al controllo perché, come abbiamo precedentemente accennato, a nessuno piace provare apprensione, paura, timore o solamente ansia.

É ben vero che nelle situazioni di lavoro e di vita in genere siamo abituati a ripetere una serie di operazioni senza che da ciò ci derivi pericolo alcuno.

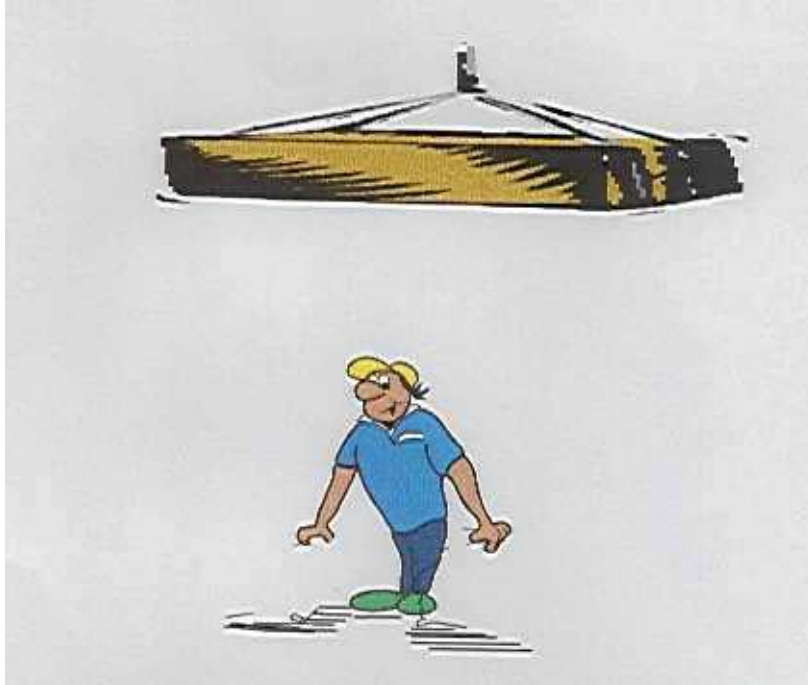
Risponde altresì a verità l'affermazione che ci suggerisce come alle volte, situazioni che siamo abituati ad affrontare quotidianamente e che reputiamo normali, si sviluppano invece in maniera diversa o contraria alle nostre aspettative.

Tutti noi quindi vorremmo sapere, in ogni momento, quale grado di pericolosità presenta la situazione che si sta per affrontare.

## Ma che cos'è un pericolo ?

Lo possiamo definire semplicemente come :

### ***LA PRESENZA DI UNA PERSONA IN UNA SITUAZIONE ANOMALA***



Siamo di fronte a due elementi : una persona ed una situazione anomala.

Nella figura vediamo un lavoratore che passa sotto un carico sospeso, cioè c'è la presenza di una persona in una situazione pericolosa.

Se manca uno dei due elementi possiamo affermare che non esiste il pericolo.

Che sia realmente una situazione pericolosa lo sappiamo tutti ed i motivi del pericolo sono numerosissimi:

- *la possibilità di caduta del carico*
- *la mancanza di segnalazioni a terra*
- *la possibilità di non essere visto dal gruista*
- *un comportamento pericoloso*
- *la mancanza di conoscenza delle regole*
- *e chissà quante altre ragioni!*

Possiamo trarre delle considerazioni :

**1<sup>a</sup> considerazione** : il pericolo "oggettivo", nel nostro caso definito dalla condizione tecnica é di regola sempre eliminabile, anche se non sempre totalmente.

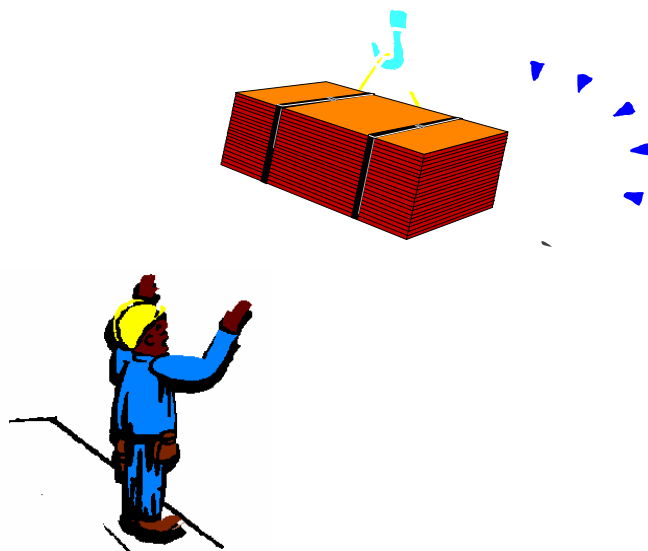
L'eventuale delimitazione dell'area di traslazione della gru unita a dispositivi luminosi ed acustici diminuiscono il pericolo ma non sono sempre in grado di eliminarlo totalmente.

**2<sup>a</sup> considerazione** : diventa perciò fondamentale ricorrere a comportamenti sicuri che siano in grado di tutelarci dai pericoli per i quali la protezione tecnica risulta insufficiente.

**3<sup>a</sup> considerazione** : un comportamento pericoloso può rendere vane anche le eventuali misure tecniche previste allo scopo di tutelare l'incolumità fisica delle persone.

Il lavoratore incontra, durante il proprio lavoro, continue situazioni potenziali di pericolo, valuta, volta per volta, il rischio che corre nell'affrontarle e decide di conseguenza le modalità delle azioni considerate più sicure.

Questo processo continuo, cui è sottoposto, comporta delle conseguenze.



Infatti, una stessa situazione potenziale di pericolo può essere vista in modi molto differenti a seconda che :

- *sia la prima volta che la si affronta da soli*
- *la si affronti da diversi anni*
- *la propria professione sia quella di istruttore degli addetti del settore*
- *si sia freschi e riposati*
- *si sia stanchi ed assonnati*

Sono dunque importanti, ai fini di una corretta valutazione dei rischi, fattori quali :

- a) le conoscenze*
- b) le esperienze*
- c) l'attenzione*
- d) la prontezza di risposta o velocità di reazione*

Possiamo adesso trarre delle conseguenze dalle considerazioni appena esposte :

**a)** valutare in maniera adeguata le situazioni di pericolo significa ricercare continuamente l'arricchimento delle informazioni necessarie al comportamento sicuro.

**b)** Lavorare "all'avventura" senza sapere o prevedere ciò che si può incontrare significa trovarsi spesso a gestire il contingente con elevate possibilità di errore.

L'esperienza era il secondo fattore che avevamo elencato.

Si dice che chi non è esperto si affida alla creatività, nel nostro caso però la creatività non serve essendo troppo complesso e serio il problema che stiamo affrontando.

A tutti noi sarà capitato di vedere le strane operazioni che fa il neoassunto quando cerca di effettuare il proprio lavoro : non si riesce a capire se vuole davvero ad esempio assemblare dei pezzi od invece se stia cercando di ottenere il risultato contrario.

Se l'inesperienza aumenta i pericoli, la troppa esperienza, la consuetudine, l'abitudine, l'assuefazione hanno anche loro un peso determinante.  
Se l'inesperto lavora in modo "creativo", l'abitudinario lavora in modo "stupido".



Per comportamento stupido si intende la ripetizione di un atto, diventato abitudinario, nonostante che la situazione del momento richieda decisioni diverse.

Il classico esempio riguarda l'uso delle protezioni individuali.

Chi svolge abitualmente operazioni semplici, si abitua a non considerare adeguatamente le situazioni di pericolo; di conseguenza quando l'attività diventa più complessa e richiede, ad esempio, l'utilizzo di grandi quantità di prodotti o l'uso di apparecchiature specifiche, sarà per lui normale dimenticarsi delle procedure di sicurezza e ripetere il comportamento scorretto anche in presenza di pericoli molto maggiori.

Abbiamo infine parlato di capacità di attenzione e di prontezza di risposta.

Fare attenzione alle cose giuste nel momento giusto richiede l'impiego di energie non indifferenti.

É infatti più facile considerarsi al centro del mondo e preoccuparsi solo del proprio lavoro che riuscire a pensare di garantirsi nel contempo che gli altri siano consci della propria presenza.

La prontezza della risposta riguarda l'assuefazione e l'abitudine.

"Devo effettuare un solo taglio alla circolare, cosa vuoi che succeda, uso le mani invece che l'apposito attrezzo per spingere il profilo, l'ho sempre fatto ed è molto più veloce !."

Comportamenti di questo tipo sappiamo cosa comportano

Il processo di valutazione delle situazioni è, quindi, dinamico, probabilistico e spesso complesso.

Adesso siamo in grado di capire perché alle volte rimaniamo perplessi di fronte a operazioni poco corrette di altri colleghi.

É sufficiente pensare che le loro conoscenze dei pericoli e quindi l'esperienza necessaria per valutarli sia diversa dalla nostra e probabilmente inferiore.

## LE DECISIONI E LE AZIONI

Innanzitutto è necessaria la convinzione che la violazione delle regole di sicurezza è responsabile dei maggiori incidenti:

- rispettare le regole *la maggior parte* delle volte è la caratteristica della maggioranza delle persone
- rispettare *sempre* le regole di sicurezza definisce il lavoratore sicuro



Se una persona non conosce i pericoli, perché manca di esperienza, è "fresco di servizio", dovrebbe possedere scarse propensioni ad assumersi rischi gratuitamente, dovrebbe lavorare con attenzione, nell'intento di acquisire la necessaria sicurezza ed esperienza. Spesso accade proprio così, ma non è raro vedere giovanotti inesperti assumersi rischi gratuiti. La propensione al rischio può quindi non essere regolata dalla valutazione, così come non sempre ne è conseguenza diretta.

Infatti i fattori principali che la influenzano sono i seguenti :

- *la stima di sé*
- *le difese psicologiche*
- *bisogni diversi dalla sicurezza personale*

Le persone che si sovrastimano sul lavoro sono molte, troppe; fanno sempre di più degli altri, pensano che le precauzioni sono una richiesta eccessiva per un lavoro così semplice, credono che l'arte di "arrangiarsi" sia una prerogativa positiva, sono convinti che siano gli altri a dovere stare più attenti quando loro sono in azione.

Le difese psicologiche sono quelle barriere che si ergono per nascondere la pericolosità di certe situazioni e permetterci di mantenere elevato il livello di rischio. Supponiamo il caso di incidente ad un nostro collega: la visione traumatica, dolorosa, di paura che ci si para davanti agli occhi, "infrange" le barriere psicologiche facendo emergere dubbi, insicurezze, stati d'ansia, ecc.

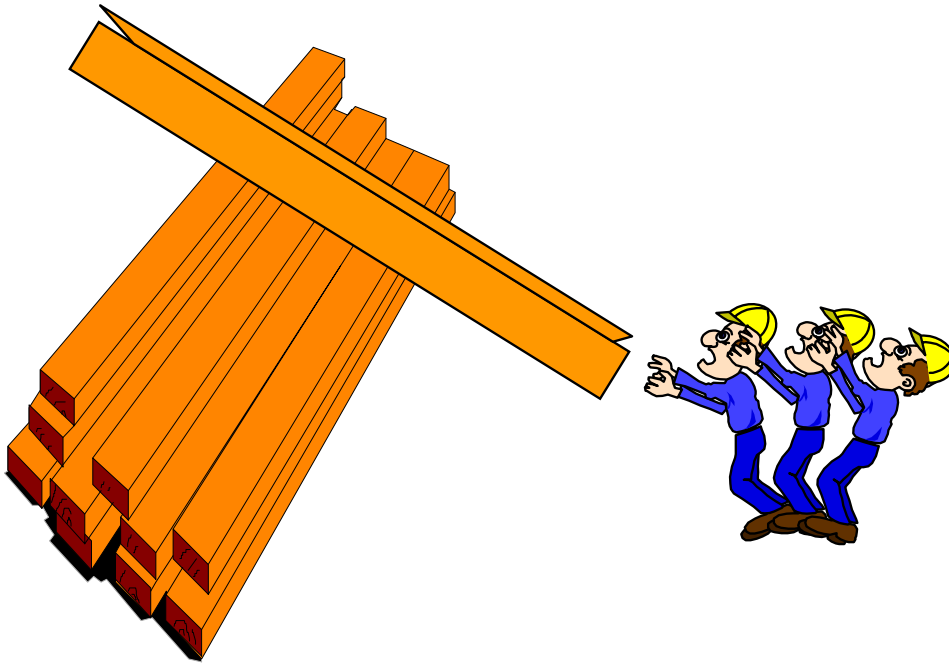
Lentamente le difese tornano a "proteggerci" (!?) rimuovendo il fatto o proiettandolo al di fuori di noi. Vengono cercate razionalizzazioni del perché dell'incidente :

- *chissà dove guardava quello là*
- *sicuramente aveva la testa da un'altra parte!*
- *usava attrezzature senza preparazione*
- *succede a chi non sa lavorare*

Ricostruite le barriere, siamo in grado di riprendere il lavoro al ritmo precedente,

magari velocizzandolo un po' per riguadagnare il tempo perduto.

Analizziamo ora le diverse condizioni di tendenza al rischio per un operatore esperto.



L'esempio, in questo caso, ci può riguardare personalmente poiché, in situazioni diverse, ci sarà capitato di assumerci differenti propensioni al rischio.

In condizioni normali, affrontiamo le insidie del lavoro utilizzando una media tendenza al rischio che ci evita guai grazie alla nostra esperienza, in altre occasioni siamo addirittura portati a diminuire la nostra naturale tendenza perché, ad esempio, stiamo lavorando in mezzo alla gente; questo fatto comporta una ulteriore riduzione della tendenza al rischio.

Può, in qualche occasione, invece succedere che, la fretta di terminare il lavoro, la necessità di arrivare in orario ad un appuntamento importante, un bicchiere di troppo incidano sul nostro comportamento facendoci assumere rischi che normalmente eviteremmo.

## *I COMPORTAMENTI*

Ciò che un lavoratore dimostra durante il lavoro è il risultato di quello che sa, delle sue capacità di valutazione e quindi di quale deve essere l'operazione corretta in ogni momento



Vuol dire che in ogni momento ricerca la condizione : *“essere sicuri”*

Chi attua una attitudine corretta alla sicurezza è in grado di evitare rischi anche in condizioni sfavorevoli od in presenza di comportamenti scorretti delle altre persone

Alcune delle variabili da considerare :

- ◆ *come é organizzato l'ambiente che ci circonda*
- ◆ *quali sono le "regole del gioco"*
- ◆ *che tipi di rapporti, sentimenti comuni od eventualmente tensioni, si instaurano tra le persone*
- ◆ *il tipo di lavoro*
- ◆ *l'area di lavoro*
- ◆ *le condizioni microclimatiche*
- ◆ *ecc.*

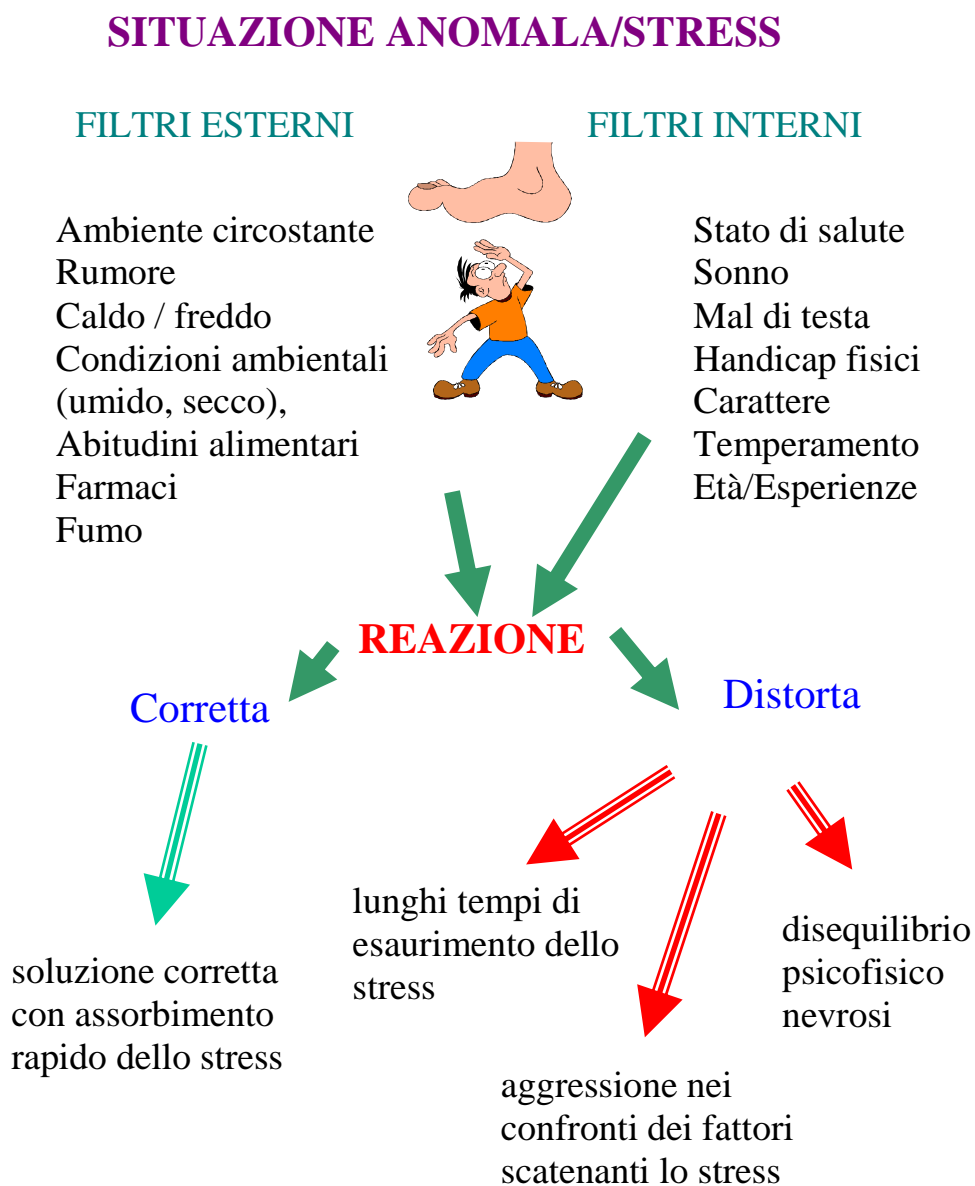
## LE CONDIZIONI FISICHE

### PAUSE, RIPOSO, ALIMENTAZIONE

L'affaticamento sul lavoro, sia fisico che mentale comporta una serie di conseguenze.  
Si sa che un impegno di 8 ore di lavoro per cinque giorni la settimana:  
diminuisce la velocità di risposta agli stimoli  
diminuisce la concentrazione e si restringe il campo dell'attenzione  
provoca cambiamenti di umore  
fa aumentare il rischio di infortuni

**I fenomeni sopra descritti si esasperano in caso di lavoro in turni, all'aperto, ecc.**

Più in generale, lo stress psico fisico può dipendere da :





Il suggerimento, che sembrerà sicuramente ovvio, è quello che dice di non fidarsi dei segnali di stanchezza che rischiano di arrivare in ritardo, ma di imporsi delle soste, per esempio utilizzando con intelligenza le pause fisiologiche, quella per l'interruzione per il pranzo, ecc.

### ***L'alimentazione***

Nei capitoli precedenti, abbiamo considerato l'importanza di un comportamento corretto, assieme alla necessità di adeguate conoscenze ed esperienze relativamente alle attrezzature, ai prodotti ed al loro utilizzo.

Non si può dimenticare l'importanza di una corretta dieta alimentare.

Occorre dunque porre particolare attenzione a :

1. che cosa mangiare,
2. come mangiare,
3. quando mangiare.



Anche da una corretta alimentazione dipende quindi lo stato psicofisico del lavoratore. La prima domanda riguarda il che cosa mangiare.

### ***Cosa mangiare***

Gli alimenti sono composti prevalentemente da proteine, glicidi e grassi.

Le proteine sono maggiormente presenti nella carne, nel pesce, nei formaggi e nelle uova.

La digestione di questi alimenti richiede tempi medi di circa quattro ore.

I glicidi sono invece contenuti nel pane, nella pasta, nei dolci, nelle patate e nei fagioli.

Si digeriscono in tempi variabili tra una e due ore.



I grassi (lipidi) li troviamo nell'olio, nelle carni grasse, in alcuni pesci come le anguille, nei formaggi, nella panna ,ecc.

Richiedono tempi di digestione che superano le cinque ore.

Chi inizia il lavoro la mattina, avendo già trasformato in energia il pasto serale, non risente in modo particolare degli effetti della digestione.

Chi invece prende servizio il pomeriggio per il secondo turno o la sera per il terzo dopo il pranzo o

la cena, deve fare attenzione a che cosa mangiare.

### *Come e quando mangiare*



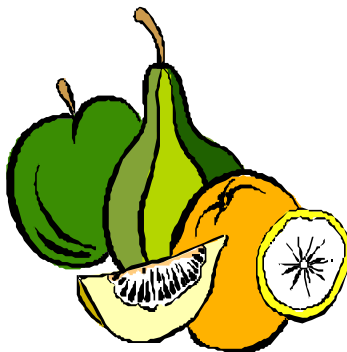
L'energia fisica, ma anche quella mentale di cui abbiamo bisogno allorché ci accingiamo a prendere servizio, dipende da una corretta alimentazione.

Tutti noi comprendiamo l'importanza di una corretta dieta alimentare, tanto é vero che molti di noi ne seguono una che ci é stata prescritta dal medico di fiducia.

Consideriamo il caso del pasto assunto subito prima di iniziare il lavoro.

In questo caso il pasto deve servire solamente a togliere la sensazione di fame; si sceglieranno quindi alimenti di facile digeribilità con prevalenza di glicidi.

Andrà benissimo il pane, la pasta, la frutta, qualche dolce.



Se si é in grado di anticipare il pasto, prima dell'inizio del lavoro, allora ci si può permettere del prosciutto crudo o della carne ai ferri.

In entrambi i casi sarà meglio evitare i grassi contenuti ad esempio nei salumi, nelle carni grasse e di maiale, nella crema, nel mascarpone, ecc.

Anche i cibi conservati, così come quelli cotti dovranno essere riconsiderati a favore di alimenti freschi e genuini; ciò allo scopo di non rinunciare all'apporto di vitamine e proteine che sono comunque necessarie in concomitanza con un'attività, che comporta fatica.

Ed ora una considerazione : chi pratica uno sport o chi spesso ha occasione di muoversi, camminare o correre mantiene più facilmente il proprio equilibrio biologico ed in definitiva, preserva la propria salute.

Sempre più spesso a noi invece capita di svolgere una vita sedentaria : in poltrona a casa, sulla sedia in ufficio, sul sedile dell'autovettura abbiamo mille comfort e li "godiamo".

Assieme ai comfort "godiamo" del fumo delle sigarette, dell'aria inquinata, così come delle preoccupazioni e degli stress continui.

## *Cosa e come bere*

In inverno ed in estate possono esserci alcuni problemi di carattere respiratorio o legati alla sudorazione specialmente se il lavoro comporta la necessità di operare in un ambiente chiuso.



Conosciamo bene le conseguenze cui siamo esposti rimanendo per un certo periodo in un ambiente chiuso ed in presenza di un microclima non ideale.

Si va spesso incontro a facile irritabilità, senso di spossatezza, difficoltà di concentrazione, dolori muscolari.

Alle volte può essere utile concedersi una sosta ed un po' di riposo, approfittando dell'occasione per "cambiare aria".

Quando invece, l'eccesso di calore provoca la sudorazione, si avverte la necessità di bere per eliminare la sete.

D'estate fa piacere consumare una bevanda fredda.



Per evitare problemi gastrici o di acidità converrebbe scegliere una bevanda fresca, non fredda; si dovrà bere a piccoli sorsi intervallati da periodi lunghi al fine di eliminare la sete con gradualità.

La sudorazione comporta anche la perdita di sali che l'acqua o le bevande normali non riescono ad integrare, a meno che non vengano assunte in grandi quantità; in questo caso però si otterrà, quale effetto sgradito, una spiacevole sensazione di peso sullo stomaco.

Quando il caldo è intenso è la necessità di bere si fa più assillante, potremmo ricordarci gli sportivi



e copiarli.

Si tratterà di scegliere bevande specifiche le quali sono additivate di sali di potassio, magnesio, vitamine B e C e addolcite con zuccheri semplici.

### **E' da evitare, durante il turno lavorativo, l'assunzione di bevande alcoliche**

Per quanto riguarda i farmaci occorre ricordare che questi hanno effetti collaterali.

Infatti antidolorifici, analgesici, farmaci antinsonnia ed altro, spesso creano sonnolenza per cui è sempre buona norma leggere attentamente le istruzioni contenute nelle scatole.

Un'ultima considerazione deve riguardare i "cocktails" e cioè le micidiali misture di alcool, tabacco, caffè, medicinali che non di rado assumiamo senza particolari accortezze : qualche volta prima, alle volte durante il lavoro.