

## Lavorare sui cantieri quando fa molto caldo



Italiano - IUCSL-Info appare anche in tedesco, francese, spagnolo, portoghese e serbo-croato.

**SBV** Schweizerischer Baumeisterverband  
**SSE** Société Suisse des Entrepreneurs  
**SSIC** Società Svizzera degli Impresari-Costruttori  
Societad Svizra dals Impresaris-Constructurs



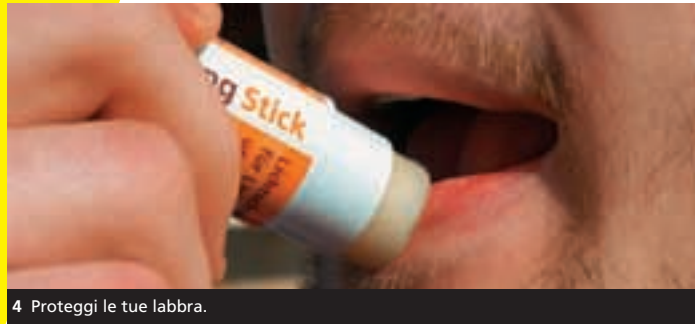
1 Anticipare l'inizio dei lavori.



2 Svolgi i lavori più pesanti alla mattina.



3 Utilizza una crema solare.



4 Proteggi le tue labbra.



5 Proteggi i tuoi occhi.



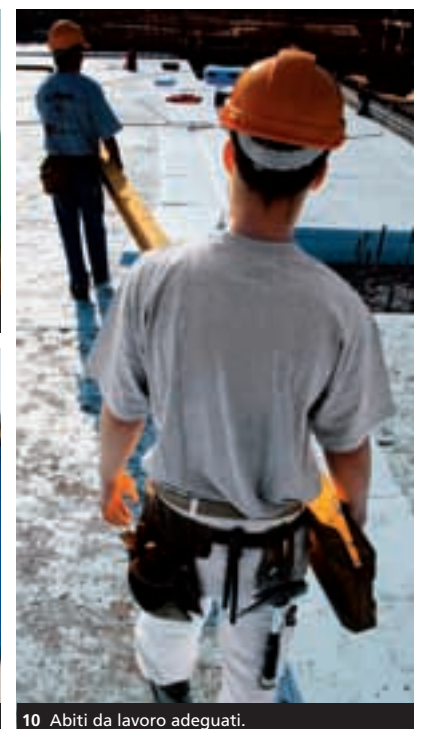
6 Il casco: il mio cappello.



7 Mai senza.



8 Bevi a sufficienza, ma solo bibite senz'alcool.



10 Abiti da lavoro adeguati.



9 Se possibile, fai le tue pause all'ombra.

## Informazione

UCSL Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro della SSIC

### Svizzera italiana

Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro della SSIC  
Viale Portone 4  
6501 Bellinzona  
Tel. 091 825 5423  
Fax 091 825 7538  
E-mail [ucsl@ssic-ti.ch](mailto:ucsl@ssic-ti.ch)  
Internet [www.b-f-a.ch](http://www.b-f-a.ch)

### Svizzera tedesca

Beratungsstelle für Arbeitssicherheit des SBV  
Weinbergstrasse 49  
8035 Zürich  
Tel. 01 258 82 31  
01 258 83 04  
Fax 01 258 83 21  
E-Mail [bfa@baumeister.ch](mailto:bfa@baumeister.ch)  
Internet [www.b-f-a.ch](http://www.b-f-a.ch)

### Svizzera romanda

Bureau pour la sécurité au travail de la SSE  
Case postale 21  
1000 Lausanne 22  
Tél. 021 646 1829  
Fax 021 646 42 14  
E-mail [info@sse-srl.ch](mailto:info@sse-srl.ch)  
Internet [www.b-f-a.ch](http://www.b-f-a.ch)

## Servizi

La Società svizzera impresari costruttori (SSIC) gestisce un Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro (UCSL) con sede a Zurigo e filiali a Losanna e Bellinzona. Le attività dell'UCSL sono regolate da un contratto di collaborazione stipulato tra la SSIC e la Suva. I servizi dell'UCSL sono concentrati principalmente su tre settori: **consulenza, formazione e pubblicazioni.**

I servizi sono a disposizione di tutte le imprese del Settore principale della costruzione e sono di regola gratuiti.

## Pubblicazioni sul tema

«Calore e sole» (Suva). Consultabile su internet all'indirizzo: [www.suva.ch/it/hitze\\_und\\_ozon](http://www.suva.ch/it/hitze_und_ozon)

## Consigli pratici

- 1 Il carico di ozono è più elevato tra le 16.00 e le 18.00. È quindi raccomandabile, per quanto possibile, anticipare l'inizio dei lavori al mattino, così da poter terminare prima la giornata lavorativa.
- 2 Svolgi i lavori più pesanti, per quanto possibile, al mattino.
- 3 Spalma, almeno al mattino, una crema solare su viso, gambe e braccia. Così proteggerai la tua pelle dai raggi solari.
- 4 Proteggi le tue labbra con un'apposita crema. Così eviterai labbra secche o screpolate. L'utilizzo di una crema per le labbra è da raccomandare anche con il freddo.
- 5 Gli occhiali di protezione con lenti colorate hanno una duplice funzione: impediscono l'entrata di schegge negli occhi e riducono l'abbagliamento solare.
- 6 Indossa il casco anche in estate, proteggerà la tua testa anche dai colpi ... di sole. Valutare con il fornitore che il casco: offra un elevato confort, sia leggero e che permetta una buona circolazione dell'aria tra il casco e la testa.
- 7 Indossa sempre una maglietta, una T-Shirt o una canottiera. Scegli dei tessuti con un alto fattore di protezione solare.
- 8 In presenza di alte temperature il tuo corpo necessita di assorbire diversi litri di liquido al giorno. Evita in qualsiasi caso le bevande alcoliche. Mangia giornalmente frutta e verdura.
- 9 Fai le tue pause, quando possibile, all'ombra. Rinfresca gambe e braccia con un po' d'acqua.
- 10 Gli abiti da lavoro devono essere leggeri e comodi. Nello stesso tempo devono proteggere dal sole e dai ferimenti.