

Attività didattiche e di ricerca in ambiente esterno

Norme generali

1. Munirsi del necessario per il pronto soccorso.
2. In caso di attività in cui è possibile procurarsi accidentalmente escoriazioni o che prevedono la manipolazione di sostanza organica (lettiera, terreno, ecc.) è obbligatoria la vaccinazione contro il tetano.
3. Nei cantieri forestali e dove vi sia la possibilità di caduta accidentale di rami, indossare il caschetto da cantiere.
4. I soggetti allergici a punture d'insetto, devono informare il responsabile dell'attività di ricerca.
5. Le donne in gravidanza hanno l'obbligo di segnalare il loro stato al responsabile dell'attività di ricerca, o ad un suo collaboratore.
6. Vestire un abbigliamento adeguato all'ambiente ed alla stagione; indossare scarpe con suola antiscivolo in caso di escursioni in montagna (nel dubbio chiedere al responsabile dell'attività di ricerca). Prestare particolare attenzione in corrispondenza delle ceppaie e dei massi affioranti.
7. Prima di programmare uscite informarsi sulle previsioni meteorologiche, evitando di uscire in caso di marcato mal tempo. Durante un temporale, cercare raggiungere al più presto un luogo sicuro (rifugio, baita, bivacco, ecc.) tenendosi alla larga dai torrenti e, in ogni caso, **mai** ripararsi sotto gli alberi.
8. Evitare traversate fuori sentiero, su versanti esposti, con stabilità incerta o soggetti a caduta/scarico di massi, detriti, acqua, ghiaccio, altro materiale ...
9. Non spostare carichi che determinino eccessivo sforzo, ingombranti e che determinino torsioni e negli spostamenti cercare di avere le mani libere, specialmente nei terreni scoscesi.
10. Non mettersi nelle tasche attrezzi o strumenti appuntiti o taglienti. Non spostarsi, nemmeno di pochi metri, con attrezzi o strumenti taglienti o appuntiti privi della loro protezione.
11. Per ridurre il rischio di contatto con zecche, si consiglia di camminare su sentieri battuti, evitare di sedersi sull'erba, indossare abiti chiari e coprenti (pantaloni lunghi e chiusi alle caviglie, camicia con maniche lunghe, berretto, ecc.) ed eventualmente usare prodotti repellenti. Al termine dell'uscita eseguire un'ispezione del proprio corpo per escludere la presenza dell'artropode.
12. Senza una formazione certificata, è vietato svolgere qualsiasi attività in cui vi sia il rischio di caduta da una quota posta ad altezza superiore a **2 m** rispetto ad un piano stabile.

Norme particolari per le attività di ricerca

- Comunicare l'itinerario che si intende percorrere e in caso di escursioni in zone caratterizzate da lunghezza del tragitto o accidentalità del percorso, farsi sempre accompagnare e portare sempre una quantità di cibo ed acqua adeguata alla durata dell'escursione.
- Non avventurarsi su percorsi non pianificati; se si prevede di effettuare uscite in montagna in zone poco conosciute, dotarsi di mappa cartacea o elettronica.
- Non guardare corsi d'acqua in condizioni di limitata sicurezza e privi di idonea attrezzatura: acqua torbida fondo irregolare non visibile, trasporto carichi pesanti, corrente troppo veloce, acqua troppo profonda etc..
- Non lavorare in alveo se non ci sono condizioni atmosferiche stabili. Piene improvvise sono possibili anche con temporali relativamente lontani e non percepibili.
- In inverno, prima di prevedere un'uscita, informarsi sempre sul pericolo di valanghe. Non uscire mai da soli. Non affrontare discese in neve fresca su pendii con difficoltà superiori alle proprie capacità.
- Se si prevede l'uso di sostanze chimiche adottare tutti gli accorgimenti previsti dalle schede di sicurezza; non utilizzare alcuna sostanza priva di scheda di sicurezza. Consultare le norme di sicurezza delle attrezzature che si intendono impiegare e utilizzare i dispositivi di protezione individuale che sono richiesti (guanti, occhiali protettivi, ecc.).
- Le operazioni che presentano rischio di caduta dall'alto (es. raccolta campioni su chiome degli alberi, in arrampicata libera) possono essere eseguite solo se dotati di imbracatura e apparato di assorbimento energia cinetica.
- In caso di utilizzo di apparati elettrici da campo assicurarsi che siano a norma e dotati di dispositivi di sicurezza elettrica. Eventuali installazioni elettriche che prevedono l'utilizzo di tensioni superiori a 120 V devono essere eseguite da persone autorizzate (elettricisti).
- Gli autorizzati all'uso delle auto di servizio dovranno guidare con attenzione e prudenza. Non trasportare persone non autorizzate. Parcheggiare l'auto nel punto più vicino possibile alla zona nella quale viene effettuata l'escursione.

Emergenze particolari

- In caso di morso da zecca provvedere all'immediata asportazione dell'artropode afferrandolo, possibilmente con una pinzetta, vicino alla testa e compiendo una leggera trazione; disinfettare la zona del morso. Il morso da zecca va gestito può essere gestito come un normale infortunio sul lavoro recandosi al più vicino Pronto soccorso facendosi rilasciare al termine il certificato/verbale. Successivamente informare la segreteria di Direzione.
- In caso di morso di vipera contattare immediatamente il 118; il soggetto coinvolto deve rimanere, se possibile, fermo; eventualmente togliere tutto ciò che può costringere (anelli, bracciali, orologi); se la parte colpita è un arto, se possibile meglio immobilizzarlo al pari di un arto fratturato; evitare incisioni, nel tentativo di drenare il veleno, e non succhiare il sangue direttamente con la bocca; non applicare lacci emostatici; cercare di ricordare l'aspetto del serpente.

Allegato - I rischi nelle attività in ambiente esterno

Fonte di rischio	Possibile danno	Misure preventive
Temperature estreme condizioni meteorologiche avverse	Disagio o in casi estremi disidratazione o assideramento	indossare un adeguato vestiario sospendere il lavoro se necessario adeguata alimentazione e/o idratazione
Insolazione	Disagio, scottature	indossare un adeguato vestiario sospendere il lavoro se necessario adeguata alimentazione e/o idratazione usare creme protettive
Fulmini	Folgorazione	Sospendere il lavoro in caso di temporale e allontanarsi dall'area, non ripararsi sotto gli alberi isolati cercare riparo in cavità rocciose o edifici. Se sorpresi in foresta allontanarsi dagli alberi più alti. Togliersi sempre oggetti metallici e lasciarli da parte fino al termine del temporale.
Guado di torrenti	Lesioni da caduta, disagio fisico, annegamento	Muoversi con le mani libere, usare calzature adeguate, non guadare torrenti con acqua torbida
Attività in alvei torrentizi	Piene improvvise	Svolgere attività in alveo solo se le condizioni meteorologiche sono stabili. Il bacino di raccolta può essere molto esteso per cui le piene improvvise possono essere causate anche da temporali relativamente lontani e non percepibili.
Cadute per pendenze elevate, terreno scivoloso, accidentalità per massi e avvallamenti	Contusioni, storte, lesioni muscolari, fratture	Muoversi con le mani libere, uso di scarponi o calzature adeguate dotate di suola antiscivolo
Caduta rami secchi, frustate accidentali con rami Urti su ramoscelli o arbusti spinosi	Contusioni o ferite agli occhi Ferite da lacerazione Ferite agli occhi	Uso del casco, abbigliamento adeguato, dotazione di kit di pronto soccorso, vaccinazione antitetanica
Morso mammiferi	Ferite, trasmissione malattie	dotazione di kit di pronto soccorso, informazione preventiva sulle eventuali patologie trasmissibili nella zona
Morso da vipera	Avvelenamento	Informazione sui comportamenti da adottare per agevolare il trasferimento in ospedale (v. norme di sicurezza)
Morso da zecca	Infezioni, trasmissione malattie	Controllo visivo durante e dopo l'escursione Contattare l'ufficio di medicina preventiva in caso di puntura Vaccinazione anti TBE
Puntura insetti	Shock anafilattico	individuazione delle persone a rischio ed eventuale dotazione di farmaci antagonisti se prescritti dal medico informazione sui comportamenti da adottare per agevolare il trasferimento in ospedale
Strumenti manuali	Ferite, contusioni	Utilizzare attrezzi in buono stato, i dispositivi di protezione individuale, dotazione di kit di pronto soccorso, vaccinazione antitetanica
Macchine e strumenti	Ferite, contusioni	Usare attrezzature a norma, dotarsi dei dispositivi di protezione individuale, dotazione di kit di pronto soccorso, vaccinazione antitetanica, sottoporsi ad eventuale addestramento preliminare
Movimentazione manuale di carichi	Lesioni muscolo-scheletriche, cadute	Spostare pesi non superiori ai 20 kg e sempre in condizioni di ottima presa per non sovraccaricare il fisico e sbilanciare i movimenti; utilizzare carrelli o altri ausili per il trasporto
Guida di veicoli	Incidente stradale	Non superare i limiti di utilizzo dei veicoli specialmente fuori strada e/o nella viabilità forestale; guidare solo veicoli di cui si conoscono bene le modalità di utilizzo
Visita a cantieri forestali e/o aziende agricolo-forestali	Ferite, contusioni	Utilizzare abbigliamento e dispositivi di protezione adeguati, rispettare le norme di sicurezza per lo specifico cantiere e le direttive degli addetti alla sicurezza
Uso di sostanze chimiche	Intossicazioni croniche o acute, lesioni	Leggere attentamente la scheda di sicurezza del prodotto e rispettare le indicazioni di sicurezza (la protezione individuale, la manipolazione, lo stoccaggio, trasporto, smaltimento...)

Checklist per le escursioni

 <p>Scarponi di montagna</p> <p>Mantengono il comfort del piede. Prevengono scivolamenti e cadute</p> <p>Suggerimento: portarsi un paio di calzini di ricambio in caso di entrata acqua</p>	 <p>Caschetto da lavoro</p> <p>Protegge il capo in caso di caduta di rami o sassi</p> <p>Suggerimento: seguire le istruzioni del proprio supervisore</p>	 <p>Vestiti con colori brillanti</p> <p>Per essere visibili in condizioni di scarsa luce o a lunga distanza se necessario (es. In caso di soccorso)</p> <p>Suggerimento: un gilet ad alta visibilità può essere un'ottima soluzione: fare riferimento al proprio supervisore</p>
 <p>Cibo</p> <p>Necessario per sostenere il consumo energetico dell'escursione</p> <p>Suggerimento: nocciole, semi, cioccolata sono ottimi perché hanno un alto rapporto calorie/peso.</p>	 <p>Acqua</p> <p>Per evitare disidratazione specialmente se fa caldo</p> <p>Suggerimento: il fabbisogno è di circa 1 l per ogni 7-8 km</p>	 <p>Impermeabile e indumenti di ricambio</p> <p>In caso di pioggia inattesa (frequente in montagna)</p> <p>Suggerimento: gli indumenti sintetici sono migliori perché leggeri e poco idrofili</p>
 <p>Zaino</p> <p>Per trasportare in modo ergonomico ciò che è necessario rendendo la marcia più sicura</p> <p>Suggerimento: scegliere modelli tecnici adatti alle escursioni</p>	 <p>Kit primo soccorso</p> <p>Per gestire piccole escoriazioni o ferite</p> <p>Suggerimento: per infortuni gravi bisogna contattare sempre il pronto soccorso</p>	 <p>Cappellino e occhiali da sole</p> <p>Per evitare scottature e proteggere gli occhi quando c'è molta radiazione solare (es. alta quota)</p>
 <p>Mappa e bussola (analogiche o digitali)</p> <p>Per non perdersi e riconoscere la morfologia del territorio evitando le zone più sconosciute.</p> <p>Suggerimento: informare sempre qualcuno circa l'itinerario. Non avventurarsi da soli.</p>	 <p>Torcia</p> <p>Può essere utile in caso si faccia tardi e cali il buio</p> <p>Suggerimento: portare sempre delle batterie di riserva</p>	 <p>Coltello, utensilli, fiammiferi</p> <p>In caso di necessità. Per tagliare o aprire oggetti o fare un po' di fuoco per mantenerci caldi fino all'arrivo dei soccorsi</p>