



Vibrazioni trasmesse al  
corpo intero  
Conoscete i rischi?

Utilizzate una macchina o un veicolo di questo tipo?



Dumper a quattro ruote motrici o mini-dumper



Caricatore gommato



Escavatore cingolato  
con martello demolitore idraulico



Pala cingolata e apripista



Compattatore vibrante per asfalto



Trattore forestale

Lavorate con un veicolo o una macchina tra quelli raffigurati qui sopra? In questo caso chiedete al vostro datore di lavoro se siete esposti a vibrazioni pericolose per la salute. Le misure descritte nel presente opuscolo sono pensate per la vostra salute.



Motocicletta



Veicolo battipista

## Come proteggersi dai danni indotti dalle vibrazioni



Verificare se l'attività può essere svolta con metodi o macchine che vibrano meno. Impiegare veicoli dotati di cabine di guida con elementi isolati dalle vibrazioni.



Sui veicoli dotati di sedili ammortizzati verificare se quando si cambia il conducente il sedile è regolato correttamente in base al suo peso.



**Prestare attenzione alla guida e adattarla alle condizioni del terreno. In questo modo le vibrazioni si riducono della metà.**



**Evitare di mantenere a lungo e spesso la stessa postura con il busto girato (ad es. nelle retromarce). Durante le manovre guardare nello specchietto laterale e retrovisore.**



**Rafforzare la muscolatura dorsale facendo movimenti mirati. A tale scopo può essere utile il pieghevole «Pause dinamiche. 10 esercizi per conducenti di veicoli e macchinari», codice Suva 84028.i.**

# Le vibrazioni possono nuocere alla salute



Guidare per anni e regolarmente dei veicoli o delle macchine che generano forti vibrazioni può causare danni permanenti alla colonna vertebrale e ai dischi intervertebrali. Possibili conseguenze: mal di schiena e dolori nella regione lombare.

Ci sono ulteriori fattori che favoriscono l'insorgenza di questi disturbi, tra cui sollevare e trasportare carichi pesanti, posture forzate o determinate malattie.

# Ulteriori informazioni

## Vibrazioni e donne in gravidanza

Le donne esposte a vibrazioni sul lavoro possono essere occupate durante la gravidanza solo se una valutazione dei rischi ha accertato che non ci sono problemi per la salute della madre e del nascituro. Per maggiori informazioni consultare il pieghevole della SECO «Lavoro e salute – Gravidanza, Maternità, Periodo dell'allattamento».

Rischio vibrazioni, opuscolo informativo,  
20 pag. A4, codice 44089.i

Elenco tabelle delle vibrazioni, codice 86705.i

Vibrazioni sul posto di lavoro, lista di controllo,  
4 pag. A4, codice 67070.i

Sollecitazione da vibrazioni negli ambienti di lavoro,  
opuscolo informativo, codice 86052.i

**Suva**

Tutela della salute  
Casella postale, 6002 Lucerna

**Informazioni**

Tel. 041 419 61 34

**Ordinazioni**

[www.suva.ch/waswo-i](http://www.suva.ch/waswo-i)

Fax 041 419 59 17

Tel. 041 419 58 51

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali,  
con citazione della fonte.

1<sup>a</sup> edizione – gennaio 2012

Nuova edizione – aprile 2012

2<sup>a</sup> edizione – aprile 2012 – da 1000 a 2000 copie

**Codice**

84038.i