



Le cadute in piano provocano  
più feriti degli incidenti in auto.  
Evitiamo che questo accada.

**suva**

più che un'assicurazione

Le cadute in piano sono la causa d'infortunio più frequente sul lavoro e nel tempo libero. Ogni anno circa 295000 persone si fanno male mentre camminano o fanno le scale, spesso con conseguenze molto gravi. Le cause sono tanto molteplici quanto banali e si possono eliminare con molta facilità.



# 10 consigli per evitare di inciampare e cadere.

## **1. Fai attenzione sulle scale**

Tieniti al corrimano per non finire a gambe all'aria.

## **2. Non distrarti**

Quando cammini guarda dove metti i piedi. Fermati un attimo se devi scrivere un SMS o leggere qualcosa.

## **3. Guarda dove metti i piedi**

Fai in modo di poter vedere sempre dove metti i piedi, anche quando trasporti dei carichi. Caso mai è meglio fare due volte lo stesso tragitto.

## **4. Accendi la luce**

Non camminare al buio, anche se conosci la strada come le tue tasche. In questo modo eviti di inciampare in ostacoli improvvisi.

## **5. Pulisci il pavimento e segnala i pericoli**

Se il pavimento è bagnato o sporco, puliscilo subito per evitare che qualcuno possa scivolare. Metti un cartello per avvertire che stai facendo le pulizie. Ricorda che è facile inciampare in cavi elettrici o in tubi lasciati sulle vie di circolazione.

## **6. Evita le trappole**

Non lasciare in giro oggetti sul pavimento. Chiudi i cassetti e le ante degli armadi. Rimuovi subito gli ostacoli, per quanto piccoli, affinché nessuno possa inciamparci.

## **7. Elimina i pericoli**

Se possibile rimuovi subito i pericoli, altrimenti segnalali in modo visibile.

## **8. Indossa le scarpe giuste**

Esiste una scarpa adatta a ogni tipo di attività e di tempo. Porta delle scarpe con suola antiscivolo che calzino perfettamente, in modo da camminare in tutta sicurezza.

## **9. Sii prudente**

Stai attento quando vai di fretta. Una caduta potrebbe fermarti per molto tempo.

## **10. Fai del moto**

Essere in buona forma fisica aiuta ad evitare di cadere o, comunque, ad attenuarne le conseguenze. Perciò cerca di fare più moto possibile. Ad esempio: fare passeggiate a ritmo sostenuto, ciclismo, giardinaggio oppure usare le scale invece dell'ascensore.

**Suva**

Tutela della salute  
Casella postale, 6002 Lucerna  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

**Informazioni**

Tel. 041 419 58 51

**Ordinazioni**

[www.suva.ch/waswo-i](http://www.suva.ch/waswo-i)  
Fax 041 419 59 17  
Tel. 041 419 58 51

**Titolo**

Le cadute in piano provocano più feriti degli incidenti in auto. Evitiamo che questo accada.

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

Prima edizione: marzo 2010

Edizione rivista e aggiornata: novembre 2014

**Codice**

88242.i