

Dicembre 2011

Spicciolo di sicurezza

Affrontare ghiaccio e neve senza cadere

Neve, ghiaccio e brina sono gli elementi dell'inverno che trasformano le strade e i marciapiedi in superfici scivolose.

Consigli per evitare una caduta

- Allena il tuo equilibrio, la forza e l'agilità con attività fisiche mirate. In questo modo sarà possibile prevenire gran parte delle cadute o perlomeno le conseguenze di queste.
- Inserisci regolarmente delle attività fisiche nella vita quotidiana.
- Calza scarpe con soles ben scolpite e usa, eventualmente, un bastone.
- Con appositi prodotti puoi migliorare la resistenza antisdrucchiolo delle scarpe invernali. Scegli prodotti con il marchio di sicurezza upi.
- Cammina piano e non portare fretta.
- Usa vie ben illuminate e serviti sempre dei corrimano.



upi – Ufficio prevenzione infortuni
Formazione
CH-3011 Berna
Tel. +41 91 940 10 88
formazione@upi.ch
www.upi.ch