

## Spicciolo di sicurezza

Dicembre 2011

### **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  
Hodlerstrasse 5a  
CH-3011 Berna  
Tel. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@upi.ch](mailto:info@upi.ch)  
[www.upi.ch](http://www.upi.ch)