

---

---

***NORME DI SICUREZZA  
PER I COLLABORATORI SCOLASTICI***

***PROTOCOLLO FORMATIVO PER LA SICUREZZA  
SUL POSTO DI LAVORO***

Decreto legislativo n°81 del 09 aprile 2008 (Testo unico sulla sicurezza) e s.m.

*R.S.P.P.*

*Ing. Rudi Perissutti*

*Ordine degli ingegneri di Gorizia - iscrizione n° 543*

*Iscritto negli elenchi speciali del Ministero degli Interni*

*per la Prevenzione incendi - Legge 818/1984 - con il codice GO00543I0007*

## **COMPORAMENTI CORRETTI PER LA PROPRIA E ALTRUI SICUREZZA**

Il collaboratore scolastico, in materia di sicurezza svolge un'importante funzione, perchè ha una continua visione dello stato di manutenzione di strutture, arredi, materiali ed è in grado di prevedere alcune situazioni di pericolo.

Il collaboratore scolastico deve porsi nei confronti dei bambini come figura adulta rassicurante, contribuendo con i docenti a favorire un sereno clima educativo.

I rapporti con i docenti devono essere improntati al rispetto degli specifici ruoli.

Gli incarichi assegnati devono essere svolti con diligenza, equilibrio, professionalità e con piena assunzione di responsabilità in riferimento ai risultati da conseguire; comportamenti corretti e ambienti puliti e accoglienti rafforzano la percezione di un'immagine positiva della scuola.

In caso di **infortunio degli alunni** il collaboratore scolastico deve immediatamente collaborare con l'insegnante per:

- provvedere alla vigilanza della classe o, nel caso in cui sia possibile, alla ripartizione degli alunni nelle altre classi;
- prestare immediatamente i primi soccorsi, per valutare l'entità dell'infortunio.

Deve mostrarsi calmo e rassicurante, in modo da non creare condizioni di panico nei confronti dell'infortunato e degli altri alunni.

Non deve mai agire con superficialità.

**Per qualsiasi intervento di primo soccorso è obbligatorio l'uso di mezzi di protezione individuale (guanti) in vinile o lattice presenti nella cassetta di primo soccorso.**

### **SERVIZIO DI PULIZIA**

#### **Controllo della polvere**

Pavimenti

Le operazioni di scopatura e spolveratura dei pavimenti devono essere fatte o con apposita scopa elettrostatica di nylon o con scopa rivestita da stracci umidi al fine di non sollevare la polvere già depositata.

#### **Superfici**

Per asportare la polvere dalle superfici è necessario passare su di esse uno straccio umido che dovrà essere lavato e strizzato dopo la pulizia di ogni aula. In questo modo la polvere aderisce allo straccio, mentre la superficie su cui è passato lo straccio rimarrà leggermente umida, ma non bagnata.

Per le superfici ruvide si può aggiungere all'acqua un po' di detergente che, data la sua maggiore capacità di inumidire le superfici, facilita il distacco della polvere.

Pulizia degli stracci

Per il lavaggio degli stracci si raccomanda di utilizzare due secchi in plastica di: un secchio deve contenere l'acqua pulita, che pertanto deve venire ricambiata molto frequentemente, un altro deve servire a raccogliere l'acqua sporca, strizzata dallo straccio.

Dopo l'uso tutto il materiale necessario per la pulizia deve essere accuratamente lavato, strizzato o asciugato e riposto in apposito spazio adibito esclusivamente a questo uso.

**Non bisogna spolverare** con piumini, scope o stracci asciutti, perché non si farebbe altro che redistribuire la polvere da una superficie all'altra.

#### **Pulizie ad umido**

Per le pulizie ad umido ogni aula deve essere lavata con acqua e detergente. L'acqua deve essere distribuita in due secchi in plastica di colore diverso.

Un secchio contiene l'acqua con il detergente, un altro serve per raccogliere l'acqua dopo l'uso.

Dopo la pulizia di ogni aula è necessario rinnovare l'acqua con il detergente e gettare l'acqua sporca.

**E' vietato usare acqua sporca per il risciacquo**, perché ciò significherebbe ridistribuire con la scopa più batteri di quanti se ne siano raccolti, in quanto essi trovano nel secchio d'acqua sporca le condizioni di umidità più favorevoli per la loro moltiplicazione.

Dopo l'uso tutto il materiale necessario per la pulizia deve essere accuratamente lavato, asciugato e riposto nell'apposito spazio.

**E' vietato l'uso delle cere nel lavaggio dei pavimenti.**

### **Pulizie dei servizi igienici**

Pavimenti e pareti

- Raccogliere lo sporco con la scopa di nylon rivestita di straccio umido e versarlo nel sacco porta-rifiuti (come descritto per la pulizia a secco)
- Lavare con la soluzione di acqua e detergente e sciacquare (come descritto per la pulizia ad umido)
- Passare il pavimento con la soluzione di ipoclorito al 10% in acqua ( 50cc di candeggina in 2 litri di acqua tiepida).
- La diluizione va preparata al momento perché il tempo inattiva la soluzione.
- Rimuovere eventuale materiale organico con stracci monouso
- Lavare con acqua e polvere abrasiva e sciacquare con acqua corrente
- Passare le superfici dei water, orinatoi, lavabi, maniglie, rubinetti, manopole con la soluzione di ipoclorito al 10% (come sopra).

Dopo aver trattato la superficie con la soluzione disinfettante, bisogna lasciar agire il prodotto per almeno 10 minuti e poi risciacquare con un panno umido.

Durante le operazioni di pulizia dei servizi igienici vanno indossati **guanti di gomma. Il materiale** usato per **la pulizia dei servizi igienici** deve essere utilizzato esclusivamente per questo scopo e mai in altri ambienti.

Al termine dell'attività va accuratamente lavato, asciugato e riposto nell'apposito spazio riservato a questo materiale e non promiscuo con altro.

### **Pulizie periodiche**

Secondo la periodicità stabilita dall'Istituto Comprensivo mensilmente vanno lavati vetri, banchi, sedie, armadi, cattedre, arredi della palestra.

Non servono disinfettanti, ma detersivi per superfici e vetri. **NON BISOGNA SPORGERSI PER LAVARE I VETRI ESTERNAMENTE.** Tale operazione è consentita soltanto se può essere svolta in sicurezza, stando all'interno o dall'esterno ad altezza d'uomo o utilizzando attrezzi pulenti muniti di prolunga.

Per la pulizia dei vetri fare attenzione a non esercitare troppa pressione, e dove possibile utilizzare attrezzi con manico lungo, per evitare l'impiego di scale.

### **Giardini e cortili**

Quotidianamente va fatta la pulizia dei suddetti spazi, prestando particolare attenzione alla presenza di siringhe, topi, residui di cibo, vetri e plastica.

Durante l'autunno occorre raccogliere con regolarità le foglie, liberando soprattutto gli scarichi e i tombini.

### **SICUREZZA SUL LAVORO TESTO UNICO N.81 DEL 2008**

#### **Disposizioni previste dal Testo Unico sulla Sicurezza**

La normativa riguardante la sicurezza nei luoghi di lavoro intende promuovere una cultura nuova che tutti i lavoratori devono arrivare a possedere.

Il Dirigente scolastico ha attribuito all'ing. Rudi Perissutti l'incarico di Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione.

Secondo la Legge è punibile il **lavoratore** che si mette in uno stato tale da mettere in pericolo se stesso o altri lavoratori.

Questo divieto vale in particolare per il consumo di bevande alcoliche o di altri prodotti inebrianti.

Allo stesso modo la Legge punisce il Preposto (insegnante) o il Datore di Lavoro (Dirigente Scolastico) che, accortosi dello stato di alterazione del lavoratore in seguito ad uso di alcool o droghe, ma anche di operazioni pericolose svolte dal lavoratore di sua iniziativa e che vanno contro quelle che sono le normali attività, non lo allontani o non ponga fine alla situazione di pericolo.

**Art. 18.**  
**(Obblighi del datore di lavoro e del dirigente)**

... comma 3 bis

Il datore di lavoro e i dirigenti sono tenuti altresì a vigilare in ordine all'adempimento degli obblighi di cui agli articoli 19, 20, 22, 23, 24 e 25, ferma restando l'esclusiva responsabilità dei soggetti obbligati ai sensi dei medesimi articoli qualora la mancata attuazione dei predetti obblighi sia addebitabile unicamente agli stessi e non sia riscontrabile un difetto di vigilanza del datore di lavoro e dei dirigenti.

Ricordiamo che se un lavoratore verrà trovato sotto l'evidente effetto di alcool o di droghe sarà soggetto a richiamo scritto e dovrà sottoporsi obbligatoriamente a programmi di recupero stabiliti per Legge e sotto il controllo delle Autorità competenti e del Sert (centro servizi per il recupero delle tossicodipendenze).

**Art. 20 – D. Lgs.81/2008 (Testo Unico sulla Sicurezza sul Lavoro)**  
**(Obblighi dei lavoratori)**

1. Ogni lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro, su cui ricadono gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla sua formazione, alle istruzioni e ai mezzi forniti dal datore di lavoro.

2. I lavoratori devono in particolare:

a) contribuire, insieme al datore di lavoro, ai dirigenti e ai preposti, all'adempimento degli obblighi previsti a tutela della salute e sicurezza sui luoghi di lavoro;

b) osservare le disposizioni e le istruzioni impartite dal datore di lavoro, dai dirigenti e dai preposti, ai fini della protezione collettiva ed individuale;

c) utilizzare correttamente le attrezzature di lavoro, le sostanze e i preparati pericolosi, i mezzi di trasporto, nonché i dispositivi di sicurezza;

d) utilizzare in modo appropriato i dispositivi di protezione messi a loro disposizione;

e) segnalare immediatamente al datore di lavoro, al dirigente o al preposto le deficienze dei mezzi e dei dispositivi di cui alle lettere c) e d), nonché qualsiasi eventuale condizione di pericolo di cui vengano a conoscenza, adoperandosi direttamente, in caso di urgenza, nell'ambito delle proprie competenze e possibilità e fatto salvo l'obbligo di cui alla lettera f) per eliminare o ridurre le situazioni di pericolo grave e incombente, dandone notizia al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza;

f) non rimuovere o modificare senza autorizzazione i dispositivi di sicurezza o di segnalazione o di controllo;

g) non compiere di propria iniziativa operazioni o manovre che non sono di loro competenza ovvero che possono compromettere la sicurezza propria o di altri lavoratori;

h) partecipare ai programmi di formazione e di addestramento organizzati dal datore di lavoro;

i) sottoporsi ai controlli sanitari previsti dal presente decreto legislativo o comunque disposti dal medico competente.

3. I lavoratori di aziende che svolgono attività in regime di appalto o subappalto, devono esporre apposita tessera di riconoscimento, corredata di fotografia, contenente le generalità del lavoratore e l'indicazione del datore di lavoro. Tale obbligo grava anche in capo ai lavoratori autonomi che esercitano direttamente la propria attività nel medesimo luogo di lavoro, i quali sono tenuti a provvedervi per proprio conto.

**Sezione VI GESTIONE DELLE EMERGENZE**

**Art. 43.**

..

3. I lavoratori non possono, se non per giustificato motivo, rifiutare la designazione.

**Art. 59 – D. Lgs.81/2008 (Testo Unico sulla Sicurezza sul Lavoro)**  
**(Sanzioni per i lavoratori)**

1. I lavoratori sono puniti:

a) con l'arresto fino a un mese o con l'ammenda da 200 a 600 euro per la violazione degli articoli 20, comma 2, lettere b), c), d), e), f), g), h) ed i), e 43, comma 3, primo periodo;

b) con la sanzione amministrativa pecuniaria da 50 a 300 euro per la violazione dell'articolo 20, comma 3.

## **Prodotti chimici**

Nella scuola vi è la presenza di materiali tossici, infiammabili (alcool) o comunque altamente pericolosi.

Per la conservazione e l'utilizzo di tali materiali vanno seguite precise indicazioni.

- E' opportuno immagazzinare tali prodotti in ambienti a ciò adibiti, dove l'accesso agli alunni risulti impedito.
- Dividere le sostanze e i materiali combustibili (stracci, carta igienica, tavoli, sedie, porte e, in genere, tessuti, carta, legno) in deposito, sia da quelle infiammabili e nocive sia per ridurre la probabilità ed il carico d'incendio dei locali.
- Avere cura di non accatastare i prodotti e di separare i recipienti pieni da quelli vuoti, di mantenere ordinati e puliti i locali.
- I preparati e il materiale di pulizia vanno conservati sempre in luogo sicuro e protetto, difeso da serrature.
- Non lasciare incustoditi durante la regolare attività scolastica detersivi o altri prodotti chimici.
- Non travasare i liquidi etichettati, ma conservarli nel recipiente originale, idoneamente etichettato.
- E' necessario leggere con molta attenzione le istruzioni presenti sui prodotti utilizzati e sulle schede di sicurezza.

## **Movimentazione dei carichi**

Il personale deve prestare particolare attenzione nel muovere pesi o carichi.

E' opportuno suddividere il peso, quando è possibile, in più carichi e in più trasporti.

E' necessario che il personale, nei comportamenti, si attenga alle informazioni contenute **nell'allegato 1.**

## **Immagazzinamento**

E' vietato depositare materiali che ingombrino le aree di transito e le uscite, in modo particolare le uscite di sicurezza.

Le scaffalature per l'immagazzinamento degli oggetti verranno ancorate a parti strutturali dell'edificio. Nell'attesa di tali interventi occorre prestare particolare attenzione nella sistemazione dei carichi.

- Sgomberare i locali da materiale obsoleto e ridurre i materiali in deposito, ridistribuendoli nell'area dell'edificio.
- Verificare periodicamente lo stato di conservazione dei ripiani e dei montanti di tutte le scaffalature e degli ancoraggi alle parti strutturali dell'edificio.
- E' vietato il deposito di carichi elevati od oggetti contundenti nei ripiani alti, sopra armadi o in genere in modo instabile. Non si deve sovraccaricare le strutture.
- I carichi devono essere distribuiti in modo omogeneo e stabile sui ripiani. Posizionare i carichi più pesanti ad altezza indicativamente compresa fra quella delle cosce e quella delle spalle di una persona di statura media.
- E' vietato l'immagazzinamento di oggetti oltre il penultimo ripiano. Le scaffalature devono avere una distanza non inferiore a m 0,60 dall'intradosso del solaio di copertura.
- E' necessario mantenere aree di transito di larghezza almeno pari a 60 cm e rimuovere ostacoli e materiale che le ostruiscano o si trovino in zone dove possono causare ingombri, anche momentanei.
- Mantenere nel tempo le condizioni di pulizia degli ambienti.

## **Uso di scale a mano**

E' **tassativamente vietato** l'uso di qualsiasi mezzo rudimentale (sedie, banchi, scrivanie, cattedre, davanzali etc.) per il raggiungimento di postazioni di lavoro in elevazione.

Vanno utilizzate solo **scale portatili in buono stato o conformi alla norma EN 131**, solitamente indicata sulla scala stessa.

**Per nessuno motivo possono essere introdotte e utilizzate scale diverse da quelle in dotazione.**

### **Manutenzione e controlli preliminari**

Ogni utilizzatore dovrà ispezionare la scala portatile prima dell'uso.

In particolare dovrà verificare:

- integrità degli zoccoli e dei dispositivi antisdrucchio di appoggio
- integrità degli eventuali dispositivi di trattenuta superiori
- integrità e pulizia dei pioli e assenza di crepe o fessurazioni negli incastri coi montanti
- integrità e serraggio degli elementi di collegamento dei montanti
- assenza di danneggiamenti o inflessioni nei montanti

In caso di anomalia la scala non deve essere usata e l'utilizzatore deve apporre immediatamente sulla scala il **cartello "ROTTA, NON UTILIZZARE"**.

Deve darne immediata comunicazione al Direttore SGA per i necessari interventi.

### **Modalità corrette per un uso sicuro delle scale**

- 1.** Appoggiare la scala su una superficie piana, non sdrucchiolevole, di resistenza a compressione tale da non deformarsi sotto gli appoggi a terra della scala, evitando mezzi di fortuna che possano pregiudicarne la stabilità. Non utilizzarla sul terreno cedevole.
- 2.** Collocare la scala in modo che dietro ogni piolo esista sempre lo spazio sufficiente per il comodo appoggio dei piedi (indicativamente 20 cm).
- 3.** Tenere sempre sgombra l'area alla base davanti e ai lati, verificando prima di appoggiare il piede a terra che il suolo sia privo di ostacoli.
- 4.** Assicurarsi che i pioli siano puliti da fango, terra, lubrificanti, vernici etc. per evitare scivolamenti.
- 5.** Quando sussista la possibilità di presenza o passaggio di altre persone nella zona subito circostante la scala, delimitarla con barriere e/o segnaletica di sicurezza.
- 6.** Quando lo spazio a disposizione lo consente, posizionare la scala frontalmente alla zona da raggiungere. Raggiunta la postazione in elevazione, l'impiego delle due mani è consentito trovando il terzo punto d'appoggio alla scala che garantisca una posizione stabile (appoggio di parti del corpo lungo la scala)
- 7.** Quando si lavora sulle scale, sotto di esse o nelle immediate vicinanze, usare almeno scarpe con suola in gomma e ben allacciate. **NON UTILIZZARE SCARPE CON SUOLE IN CUOIO O CON TACCHI ALTI . NON UTILIZZARE CIABATTE O ZOCCOLI!**
- 8.** L'uso della scala deve avvenire da parte di una persona per volta. Salire e scendere tenendo il volto rivolto verso i pioli. Il corpo non deve sporgere e, in ogni istante, almeno tre arti devono essere contemporaneamente appoggiati. Durante l'esecuzione dei lavori in elevazione è assolutamente vietato sporgersi lateralmente al di fuori della sagoma dei montanti.
- 9.** Quando l'uso della scala comporti pericolo di sbandamento, essa deve essere adeguatamente assicurata o trattenuta al piede da altra persona. Non effettuare mai operazioni che possono pregiudicare la stabilità della scala (tirare o spingere lateralmente oggetti).
- 10.** Non effettuare mai spostamenti laterali della scala mentre un lavoratore vi è appoggiato.
- 11.** Durante il trasporto della scala assicurarsi che il carico sia ben ripartito rispetto al punto di presa, avendo preventivamente tolto qualsiasi materiale e oggetto dalla scala.
- 12.** Non utilizzare le scale all'esterno in condizioni meteorologiche pericolose (pioggia o forte vento).
- 13.** Prima di salire assicurarsi che i dispositivi di limitazione dell'apertura siano nella giusta posizione (apertura completa) per evitare bruschi assestamenti durante il lavoro e scuotere la scala per verificare che poggi stabilmente sui quattro punti di base all'estremità dei montanti.
- 14.** Prima di salire verificare l'efficacia dei sistemi antisdrucchio. Non appoggiare la scala su pavimentazioni bagnate, soprattutto se di superficie liscia.
- 15.** Il lavoro va seguito da almeno due persone quando è necessario sollevare oggetti e materiali alla quota di lavoro

In questi casi una persona esegue materialmente il lavoro in quota e l'altra, a terra, provvede al sollevamento di oggetti e materiali.

**16.** Dovendo usare una scala in corrispondenza di una porta o finestra è necessario sbarrarla preventivamente.

### **Comportamenti di prevenzione dal rischio elettrico**

- Prima di usare qualsiasi apparecchiatura elettrica controllare che non vi siano cavi, spine, prese di corrente, interruttori senza protezione.
- L'apparecchiatura deve essere preferibilmente collegata direttamente alla presa della corrente, senza riduzioni o multiple.
- Qualora non fosse possibile occorre utilizzare multiple a norma con interruttore differenziale
- E' vietato sovraccaricare una linea elettrica collegando più utenze alla stessa presa
- I cavi elettrici non devono mai essere posizionati in modo che possano essere tranciati (dall'interno all'esterno o viceversa attraverso una finestra o una porta...)
- Disconnettere le attrezzature disinserendo la spina senza tirare il cavo.
- Il cavo di un'apparecchiatura non deve giungere alla presa restando teso, nel sospeso di una via di passaggio.
- Eventuali prolunghe devono essere rimosse immediatamente dopo l'uso; non devono comunque essere di ostacolo o fonte di rischio di inciampo.
- Se una spina non entra comodamente in una presa, non tentare l'inserimento ma segnalare l'inconveniente.
- Controllare sistematicamente che non vi siano cavi con le guaine di isolamento danneggiate.
- Non è permesso collegare fra loro più prese e attorcigliare i cavi elettrici molto lunghi.
- Non compiere interventi di alcun genere sulle macchine elettriche per nessun motivo.
- Al termine dell'uso il cavo deve essere sempre disinserito.
- Non usare acqua per spegnere un incendio su linee o apparecchiature elettriche.
- Interrompere la corrente elettrica prima di soccorrere una persona folgorata e chiamare immediatamente l'ambulanza.
- Non usare macchine o impianti senza l'autorizzazione e non eseguire operazioni di cui non si sia perfettamente a conoscenza.

### **Comportamenti da adottare durante le pulizie**

- Usare sempre i guanti protettivi nei casi già esposti nel paragrafo "Servizio di pulizia".
- Manipolare vetri o materiale pungente o tagliente con i guanti adeguati.
- Utilizzare le calzature con suola antidrucciolevole in particolare in occasione del lavaggio dei pavimenti: vanno bene scarpe proprie con suola in gomma. Non utilizzare scarpe con soles in cuoio.
- Transennare scale e pavimenti bagnati e avvertire l'utenza con apposito cartello.
- Evitare l'uso di quantità eccessive detergenti.
- Rimuovere immediatamente eventuali sostanze scivolose erroneamente cadute al suolo.

### **Comportamenti da adottare in caso di assistenza agli alunni**

- Negli interventi di primo soccorso utilizzare sempre i guanti in vinile o lattice contenuti nella cassetta o nel pacchetto di medicazione. Preferibilmente chiamare gli addetti alle emergenze di primo soccorso.
- Negli interventi di assistenza all'igiene degli alunni o di rimozione di rifiuti organici indossare sempre i guanti.

### **Procedura da adottare in caso di gravidanza, puerperio e allattamento**

- Le lavoratrici in stato di gravidanza sono tenute a darne comunicazione al Dirigente per le specifiche informazioni e per l'adozione delle opportune precauzioni nell'espletamento delle attività lavorative.
- Le lavoratrici in gravidanza, allattamento e puerperio hanno diritto ai permessi retribuiti previsti dalle norme contrattuali vigenti.

## **MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI**

La legge italiana specifica i seguenti valori limite per quanto riguarda il sollevamento dei pesi:

KG 30 MASCHI ADULTI

KG 20 FEMMINE ADULTE

Non bisogna sollevare manualmente da soli pesi superiori ai valori limite.

Anche nel caso di sollevamento manuale di pesi inferiori occorre osservare alcune regole generali.

Se si deve sollevare un oggetto da terra, non si devono tenere le gambe dritte. Bisogna portare l'oggetto vicino al corpo e piegare le ginocchia: tenere un piede più avanti dell'altro per avere più equilibrio.

Se si devono spostare oggetti, bisogna avvicinare l'oggetto al corpo. Evitare di ruotare solo il tronco, ma girare tutto il corpo, usando le gambe.

Se si deve porre in alto un oggetto evitare di inarcare troppo la schiena. Non lanciare il carico

Usare una scaletta.

Quando si trasportano degli oggetti, bisogna evitare di portare un grosso peso con una mano sola. E' meglio suddividerlo in due pesi e trasportarlo con le due mani.

Non sollevare bruscamente.

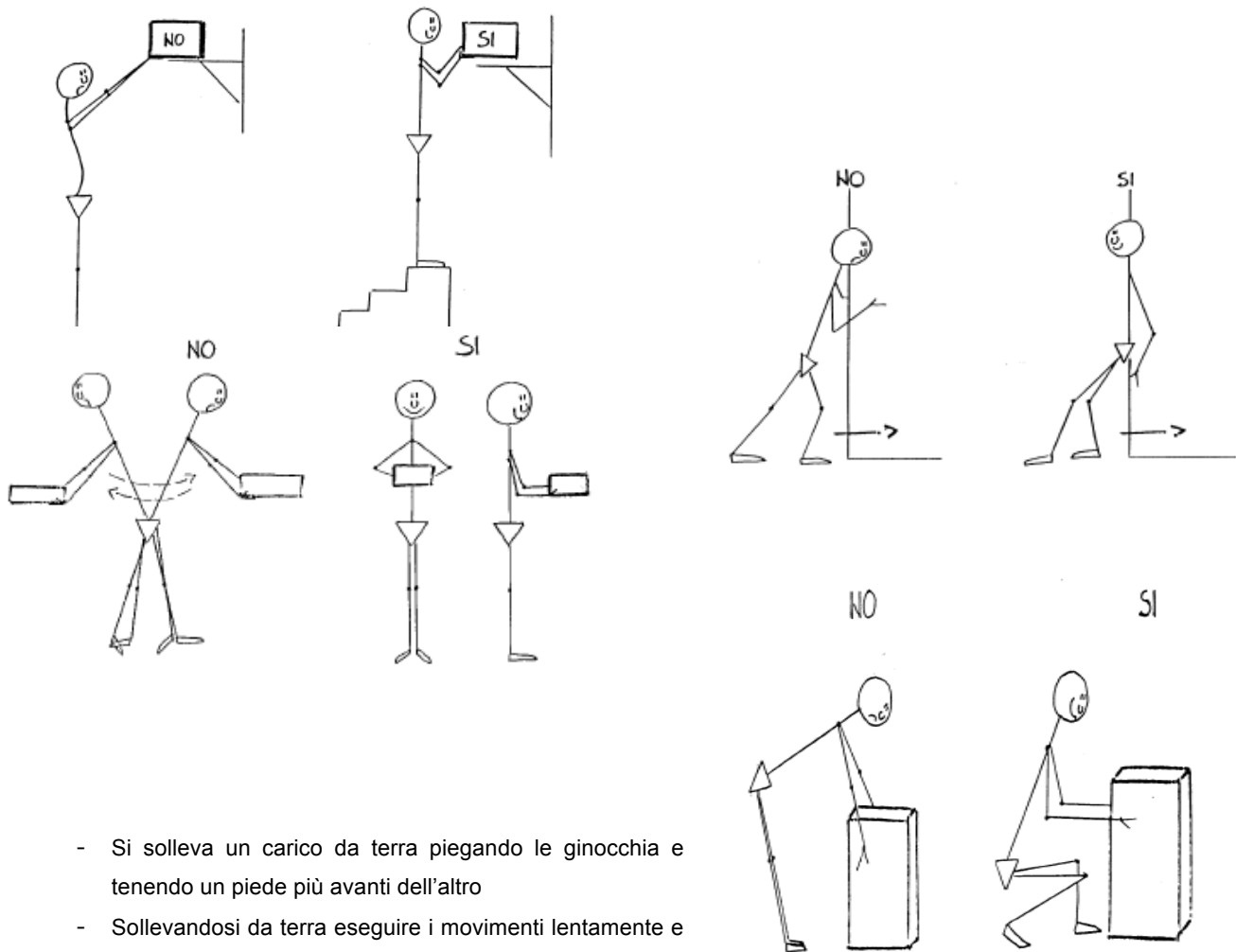


# ALLEGATO 1

Quali elementi possono costituire un rischio di lesioni dorso-lombari?

- le caratteristiche del carico
- lo sforzo fisico richiesto
- le caratteristiche dell'ambiente di lavoro le esigenze connesse all'attività

quindi:



- Si solleva un carico da terra piegando le ginocchia e tenendo un piede più avanti dell'altro
- Sollevandosi da terra eseguire i movimenti lentamente e mai a strappi
- Dovendo sistemare un carico sopra l'altezza delle spalle, aiutarsi con una scaletta in modo che con le spalle si raggiunga il livello del ripiano
- Evitare di ruotare solo il tronco, ma girare tutto il corpo, usando le gambe
- Evitare i carichi troppo pesanti, suddividendoli in carichi di peso minore, se possibile
- Durante le operazioni di movimentazione avvicinare il più possibile il carico al corpo

E' preferibile spostare oggetti nella zona compresa tra l'altezza delle spalle e l'altezza delle nocche (mani a pugno lungo i fianchi). Si eviterà in tal modo di assumere posizioni pericolose per la schiena.