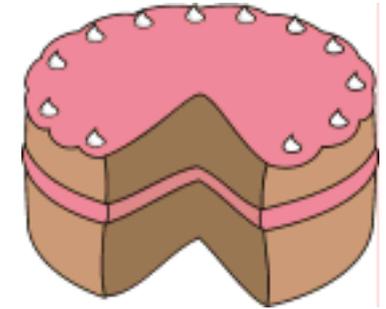


**Promozione della salute sul lavoro  
nei panifici e nelle pasticcerie**

*(Workplace Health Promotion)  
Bundesanstalt  
für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin*



**Traduzione a cura dell'Ispesl -  
Dipartimento Documentazione, Informazione e Formazione  
Via Alessandria n. 220/e 00198 Roma  
Tel. 06 44250648  
Fax 06 44250972  
[http: www.ispesl.it](http://www.ispesl.it)**



## **Introduzione**

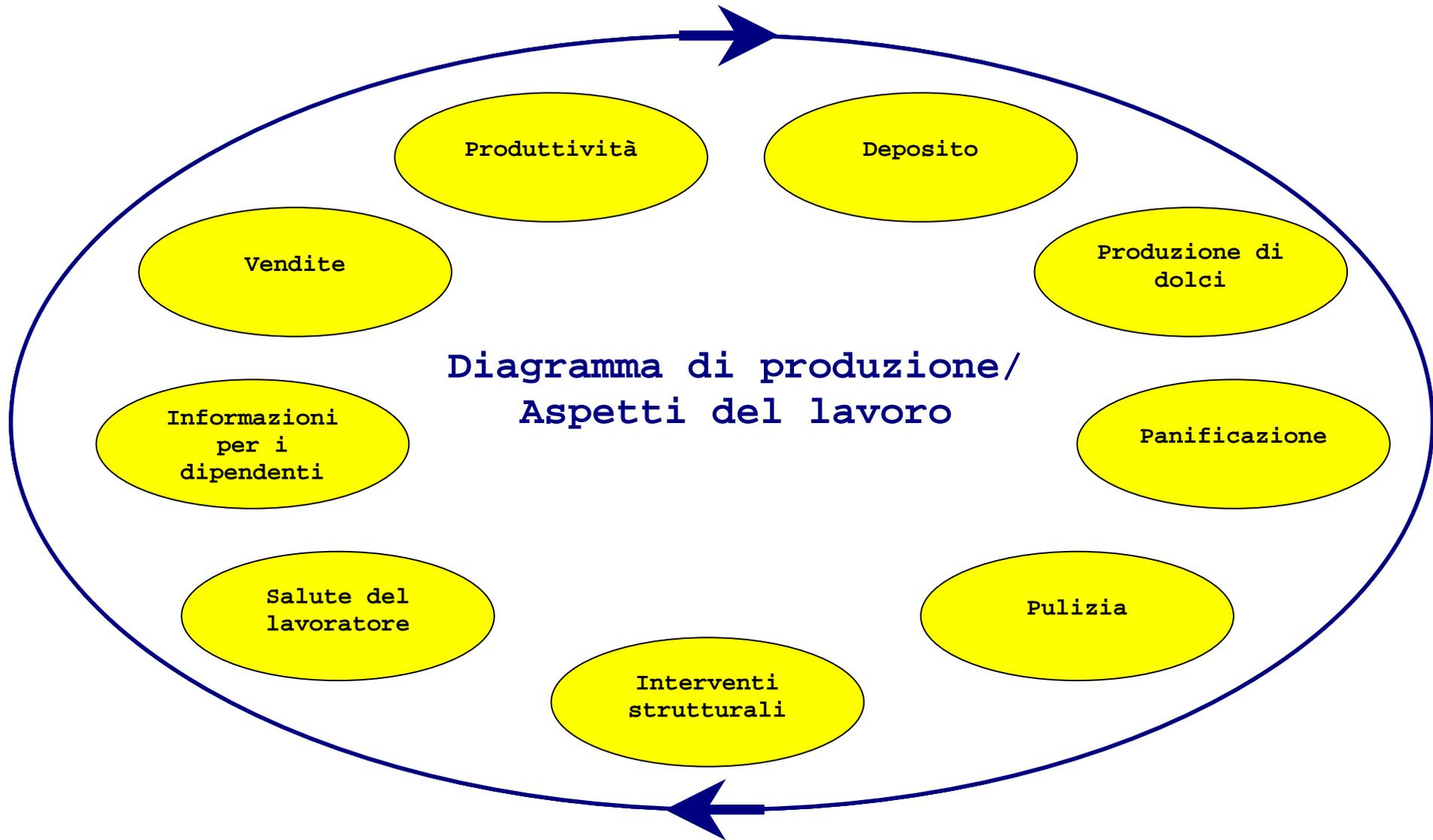
**“Tutto ciò che è buono  
lo fai da solo”**

**Erich Kästner**

A dispetto delle notevoli difficoltà incontrate, le piccole e medie imprese si stanno adattando ai mutamenti strutturali economici e sociali meglio di molte grandi società. La notevole importanza delle piccole e medie imprese europee quale fattore di stabilità occupazionale ed economica, se non di sviluppo, ha spinto la Commissione Europea a cercare di introdurre continui miglioramenti nelle condizioni di lavoro. Panifici e pasticcerie svolgono un ruolo cruciale, in quanto

---

forniscono alla popolazione prodotti che soddisfano le necessità primarie di ogni giorno. Ma la lavorazione di panini croccanti e pagnotte, magnifiche focacce e torte, implica una serie di stress a carico delle persone addette alla produzione, ossia i dipendenti delle aziende. Nell'interesse della salute generale, per aumentare la produttività aziendale e ridurre i carichi finanziari, i pericoli e i motivi di tensione devono essere evitati o ridotti al minimo.



## **Indice**

	Promozione della salute
1	Deposito
2	Produzione di dolci
3	Panificazione
4	Pulizia
5	Interventi strutturali
6	Salute del lavoratore
7	Informazioni per i dipendenti
8	Vendite
9	Produttività
10	Allegato



## **Promozione della salute - *Una conoscenza approfondita – Un posto di lavoro sano***

Conoscete i rischi relativi al vostro lavoro? Vorreste migliorare le vostre condizioni di lavoro?

### **Promozione della salute**

Promozione della salute significa:

- Esporre i propri punti di vista
- Individuare i pericoli ed i motivi di tensione
- Rivelare le cause
- Ricercare, trovare e attuare le soluzioni
- Valutare i risultati in base agli obiettivi raggiunti

Siete i più adatti ad individuare i punti deboli, sia vostri che del posto di lavoro, che possono causare disturbi della salute. Ma conoscete anche gli aspetti positivi del vostro mestiere, che vi inducono continuare in questa attività. È importante riconoscere e rafforzare questi aspetti.

La promozione della salute funziona quando sono coinvolti tutti:

- Fornai

Conoscete il video “Promozione della salute sul lavoro...”?  
Il presente opuscolo accompagna il video.

- Operai
- Apprendisti
- Addetti alle vendite
- Altri dipendenti

Ogni dipendente può utilizzare le proprie competenze professionali per tutelare la sua salute e migliorare le condizioni di lavoro.

La promozione della salute è altresì necessaria nella vostra attività commerciale. A volte i pericoli insiti nel luogo di lavoro possono scatenare gravi forme patologiche, come reazioni allergiche delle vie nasali, asma, eczemi, lombalgie, carie dentarie e sintomi di stress.

Solo voi potete decidere quando è giunto il momento di migliorare la promozione della salute sul posto di lavoro.



In primo luogo, potete riunirvi con i colleghi della vostra associazione di categoria ed istituire un gruppo di lavoro stabile (o un circolo) dedicato al problema “salute”. Oppure potete decidere di discutere con i vostri colleghi, ad intervalli regolari, sui miglioramenti delle condizioni di lavoro e sul soddisfacimento delle esigenze personali. In entrambi i casi, potete contare sulla consulenza ed il sostegno dell’ente di previdenza antinfortunistica, dell’ente governativo per la sicurezza e la salute sul lavoro o del fondo di assicurazione contro le malattie.

Per ottenere risultati utili è essenziale stabilire una solida collaborazione tra l’azienda e le istituzioni.

La promozione della salute comporta vantaggi per tutti gli operatori:

Per i dipendenti, un miglioramento delle condizioni di salute comporta:

- maggiore sicurezza sul posto di lavoro;

## 1. Deposito

Già nelle fasi di deposito e trasporto potete evitare di sollevare polvere adottando gli appropriati metodi di lavoro. Assicuratevi che il silo della farina, i convogliatori e le pesatrici siano protetti dalla polvere. I tubi di alimentazione devono essere portati fin dentro i contenitori aperti e tenuti appena sopra il fondo.

I sacchi di piccole dimensioni devono essere aperti tagliando in alto e in basso per impedire la formazione di spazi vuoti. La

- miglioramento dell’atmosfera lavorativa;
- rafforzamento del benessere e dell’atteggiamento positivo;
- equa distribuzione del lavoro tra i dipendenti;
- riduzione delle spese per medicine e terapie.

Per il datore di lavoro, un miglioramento delle condizioni di salute comporta:

- ottimizzazione dell’atmosfera di lavoro ed, a lungo termine, diminuzione dei costi secondari, imputabili alle remunerazioni salariali;
- riduzione dell’assenteismo per malattia, facile programmazione dei processi produttivi, incremento degli ordini e delle entrate;
- accrescimento della produttività.

Risultato: rafforzamento dell’immagine aziendale

farina deve essere riversata da una altezza minima nei contenitori di deposito o nelle macchine. Per la farina usate palette o piani inclinati speciali.

Infine: anche i sacchi devono essere smaltiti facendo attenzione a ridurre al minimo l’emissione di polvere.



## 2. Produzione di dolci

La difficoltà di respirazione o asma dei fornai è una patologia collegata all'attività lavorativa, riconosciuta in gran parte dei paesi europei come malattia professionale.

Le ricerche hanno dimostrato l'esistenza di uno stretto rapporto tra i rischi per la salute e la concentrazione di polvere

di farina e integratori alimentari, la presenza di fauna microbologica (funghi, batteri) e le influenze ambientali (temperatura). Nella produzione di dolci si possono riscontrare livelli di polvere più elevati.

### 2.1 Dalla difficoltà di respirazione all'asma? Non necessariamente

Ogni giorno lavorate nel panificio o nella pasticceria con farina di segale e di grano e, quasi sempre, con integratori alimentari contenenti enzimi. Questi prodotti sono fonti di allergie, così come gli acari, le calandre granarie, le tarme della farina o la muffa.

I primi segnali sono il rossore intorno agli occhi, il prurito e la lacrimazione. Altri sintomi sono il naso che cola, gli starnuti e il blocco delle vie nasali. Dopo mesi, anche anni, si può sviluppare un interessamento delle vie bronchiali, con tosse, senso di oppressione toracica e mancanza di respiro. È importante riconoscere i sintomi quanto prima. Ancor meglio è ridurre la polvere della farina.

L'Unione europea ha fatto molto per migliorare la sicurezza e la tutela della salute e considera la sicurezza e la salute sul lavoro come un processo continuo. Per tale ragione l'Unione europea ha previsto che i datori di lavoro debbano individuare e valutare tutti i rischi presenti nel posto di lavoro, affinché decidano quali interventi prendere per arginare tali pericoli.

Essendo noti i rischi derivanti dal lavoro nei panifici e nelle pasticcerie, diversi paesi europei hanno già fissato dei valori massimi consentiti di esposizione alla polvere (farina di cereali) sul lavoro (*Occupational Exposure Limits*, OEL) ed hanno predisposto una documentazione tecnica di riferimento per consentire, a quanti siano interessati, di ridurre l'esposizione alla polvere nei panifici.



La migliore misura preventiva per assicurare la salute del personale consiste nel mantenere quanto più bassi possibile i limiti di esposizione sul lavoro.

<b>Paesi dell'Ue</b>	<b>OEL per la farina di cereali</b>
Danimarca	3 mg/metro cubo di aria
Germania	4 mg/metro cubo di aria
Austria	5 mg/metro cubo di aria

## **2.2 Prevenzione – riduzione della polvere di farina**

Sollevarne meno polvere dipende da voi. Evitate un tipo di lavorazione troppo energica. Oppure utilizzate questa tecnica di lavorazione solo se la polvere di farina sollevata può essere eliminata con un sistema appropriato. Usate un setaccio o prodotti a basso contenuto di polvere fine, o a grana grossa, come la farina di grano saraceno, la farina di granoturco o l'amido. Un metodo di comprovata efficacia consiste nel porre e stendere la farina sulla superficie o lavorarla con un matterello.

Una buona superficie di lavoro, in polietilene o legno (da oliare regolarmente!), permette di ridurre la produzione di polvere.

Per quanto possibile usate coperchi a tenuta nelle impastatrici e negli agitatori e riparate i punti danneggiati nelle guarnizioni.

Se continua a liberarsi della polvere, indossate una maschera protettiva contro la polvere fine.



## 2.3 Problemi cutanei

La farina deidrata la cute. L'impasto per il pane è umido e determina un gonfiore della cute. L'impastamento comporta uno stress meccanico per le mani. Spesso, tra un'operazione e l'altra, bisogna detergere le mani, che vengono di nuovo a contatto con l'acqua. Infine, le mani sono esposte all'acqua, ai solventi e ad altre sostanze chimiche quando si puliscono le attrezzature del panificio. Questi fattori combinati a lungo andare determinano una pelle secca e ruvida. La funzione

protettiva della cute viene indebolita. Sostanze chimiche e fisiche, irritanti e allergeni (compresa la farina) possono attraversare più facilmente la cute, dando origine a infiammazioni ed, eventualmente, a rossori, gonfiori, prurito e vesciche. La struttura della cute, di conseguenza, si lacera, si sfalda e si irruvidisce.

## 2.4 Prevenzione del prurito

Ciò che va bene per le lavoratrici dei panifici e delle pasticcerie dovrebbe andare bene anche per i lavoratori. La cura della cute dovrebbe essere di estrema importanza anche per gli uomini.

Come proteggervi efficacemente?

Detergendo la cute: usate un sapone emolliente delicato.

Guanti protettivi: indossate sempre guanti protettivi durante le fasi di pulizia.

Cura della cute: ogni qualvolta il lavoro lo consenta (durante il lavaggio, ad esempio), applicate una lozione cutanea. Dopo il lavoro dovete sciacquare le mani con cura e massaggiarle con

una crema per le mani, che rigenera la cute e ne evita la disidratazione.

In Germania, la Commissione di Stato per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro e per la Tecnologia della Sicurezza, unitamente all'ente di assicurazione antinfortunistica per l'alimentazione e i centri di ristoro, ha predisposto una pubblicazione contenente delle direttive pratiche, intitolata "Polvere di farina nei panifici". La pubblicazione illustra le strumentazioni tecnologiche disponibili per ridurre l'emissione di polvere durante la lavorazione della farina di cereali negli impianti di panificazione.



## 2.5 Pimex

“*Picture Mixed Exposure plus*”, in breve PIMEX plus, è il nome di un processo sviluppato in Austria, grazie al quale è possibile mettere in risalto forme di stress sul lavoro che altrimenti risulterebbero invisibili.

Nei precedenti capitoli abbiamo visto che i fornai sono esposti a vari rischi, come la polvere di farina, le oscillazioni di temperatura, lo stress, ma anche a problemi di natura ergonomica, come lo spostamento di pesanti sacchi di farina. Ciò può essere visualizzato con il PIMEX plus. Con l’ausilio di una telecamera viene ripresa una sessione di lavoro, durante la quale il fornaio indossa dei rilevatori analogici di misurazione. Gli strumenti di misurazione, a visualizzazione immediata, consentono di mostrare anche i reali livelli di sforzo. In tal modo è possibile osservare quale sequenza di attività causi maggiore sforzo. È così possibile intervenire direttamente operando delle migliorie tecniche. È altresì possibile intervenire sulle procedure di lavoro, per stabilire quale tipo di comportamento implica dei rischi per la salute.

Ulteriori informazioni possono essere richieste ad AUVA, Vienna:  
AUVA, General Accident Insurance Institute, Ing. Hubert Novak  
Dept. For Accident Prevention and the Combating of Occupational Diseases  
Adalbert-Stifter-Str. 65, A-1200 Vienna

Le aree di uso per questo sistema di misurazione sono molteplici e variegate. Può essere impiegato nei corsi di formazione per dipendenti, in cui l’istruttore può avvalorare le sue affermazioni con le misurazioni del PIMEX. L’istruttore può altresì utilizzare le registrazioni video per motivare i dipendenti affinché agiscano in modo da non recare danno alla propria salute. È possibile monitorare singoli luoghi di lavoro, stabilendo se sono necessarie delle apparecchiature tecniche o se le installazioni in funzione devono essere potenziate.

Il vantaggio di questa procedura è che si possono ricavare le misurazioni ponendo simultaneamente otto rilevatori su quattro individui. I valori sono trasmessi senza utilizzare alcun cavo, per cui non si interferisce con il normale ciclo lavorativo. I dati rilevati possono essere valutati e memorizzati immediatamente. Le unità, essendo piccole e facilmente maneggiabili, possono essere trasportate senza alcuna difficoltà.



### 3. Panificazione

Quando si aprono i forni possono liberarsi calore, vapore ed esalazioni (i vapori), che tolgono letteralmente il respiro. Queste esalazioni non sono affatto innocue, perché possono contenere gas, come il monossido di carbonio, polveri risultanti dalla combustione delle particelle di farina e vapori tossici.

Quando acquistate un nuovo forno, quindi, assicuratevi che abbia un dispositivo di emissione integrato, che liberi dai gas la camera di panificazione alla fine della cottura – ancor prima di aprire la bocca del forno.

### 4. Pulizia

Avete predisposto un programma di pulizia? Un programma del genere vi consente di delegare specifiche mansioni, definendo chiaramente chi deve provvedere alla pulizia, quante volte e con quali strumenti.

Di norma, non si dovrebbero utilizzare scope o spazzole normali, ma solo scope speciali adatte ai panifici, oppure si

Nei vecchi forni è consigliabile installare una cappa di estrazione sopra l'apertura di caricamento per far defluire i vapori. In tal modo si può abbassare la temperatura nel panificio di diversi gradi Celsius. Ciò ha un effetto positivo sulla salute, come hanno dimostrato alcune ricerche. Nei panifici dove si riscontrano casi di asma, la temperatura si aggira intorno ai 24°C, circa 4°C in più rispetto alla temperatura misurata nei panifici dove non vi sono dipendenti affetti da asma.

dovrebbe eseguire una pulizia a fondo con acqua. Per la pulizia dei locali è adatto un aspirapolvere industriale. In nessun caso si deve ricorrere ad aria compressa per la pulizia. Lasciate la polvere della farina nel panificio. Separate l'abbigliamento personale e quello da lavoro. Fate la doccia sul posto di lavoro, non aspettate di arrivare a casa.



## 5. Interventi strutturali

Utilizzando un impianto di estrazione della polvere di farina, la polvere può essere estratta localmente dal piano di lavoro, dall'impastatrice e dall'agitatore, dalle bilance nei silos della farina e dagli altri macchinari.

Una misura precauzionale sicuramente efficace è l'installazione di un impianto di estrazione. A tal fine, si

richiede una precisa pianificazione da parte di una azienda specializzata con esperienza nel campo dei panifici (risparmiando sulle spese per rettifiche o interventi correttivi), nella manutenzione regolare e nella pulizia dopo l'installazione.

## 6. Salute del lavoratore

### 6.1 Lombalgia

Le possibili cause di disturbi connessi alla regione del rachide sono:

- sollevamento e trasporto di carichi (sacchi di farina, impasti e raccoglitori, in particolare nel forno)
- dispositivi di movimentazione e macchine
- posizione in piedi al piano di lavoro
- correnti d'aria
- passaggio dal caldo (panificio) al freddo (scomparto di raffreddamento)

Per prevenire questi problemi, nel panificio dovrebbero essere disponibili dispositivi tecnici ed ergonomici, come carrelli

elevatori e montasacchi. Un notevole beneficio per la schiena sarebbe la possibilità di lavorare ad un'altezza ottimale, posizionando i materiali all'altezza dell'anca. Inoltre, bisogna apprendere la giusta tecnica per sollevare e trasportare i carichi pesanti. Sono stati attivati speciali corsi di ginnastica che danno le necessarie istruzioni e insegnano alcuni esercizi pratici.

Si devono sviluppare, rinforzare e mantenere le caratteristiche motorie di base del sistema muscolare, come la forza, il coordinamento, la flessibilità, la resistenza e la velocità. Anche in questo caso, potete fare molto per impedire che accada il peggio. È essenziale svolgere un'attività sportiva con



regolarità. Le tensioni esercitate su un solo lato del corpo dovrebbero essere compensate effettuando molto movimento. Le attività sportive più adatte sono quelle che si svolgono all'aria aperta e coinvolgono tutto l'organismo, come l'escursionismo, gli sport d'acqua, il ciclismo o lo sci. Anche la ginnastica è utile per il sistema muscoloscheletrico.

## 6.2 Carie dentarie

Non una sola otturazione! Non vi piacerebbe poterlo dire? Le carie si sviluppano più facilmente quando gli impasti contenenti zucchero sono spesso a contatto con i denti. Gli impasti moderni sono realizzati secondo precise ricette, per cui

L'abbigliamento da lavoro deve essere adatto alla temperatura prevalente. In particolare, dovrete indossare abiti che assorbono il sudore e proteggono dalle elevate temperature. Prima di entrare nello scomparto di raffreddamento, è opportuno indossare una protezione adeguata contro il freddo.

non è necessario controllarne il sapore. Evitare soprattutto zucchero e polvere di farina. Quindi, pulite i denti regolarmente anche quando vi trovate nel panificio. Una buona igiene orale è la migliore prevenzione.

## 6.3 Stress – l'equilibrio tra corpo e mente

Ognuno ha una sua manifestazione riguardo lo stress: attività febbrile, depressione, irritabilità e tensione. I nostri pensieri, le nostre emozioni condizionano il modo in cui viviamo lo stress, rafforzandone o riducendone l'impatto. Non si può negare che il benessere fisico e quello mentale sono strettamente legati. La tensione è un importante stimolo ad agire per tutti gli esseri

umani. Ma una persona continuamente sottoposta a stress, può facilmente ammalarsi. Una buona atmosfera di lavoro e la possibilità di rilassarsi sono quindi molto importanti. Gli enti di assistenza sanitaria ed antinfortunistica possono contribuire a risolvere tali questioni.



## 7. Informazioni per i dipendenti

Datore di lavoro:

Per ottenere risultati efficaci è fondamentale mantenere un dialogo aperto.

Volete introdurre delle modifiche nell'azienda? Un nuovo prodotto o differenti orari di lavoro? Parlatene prima con i dipendenti. I dipendenti dovrebbero essere informati a cadenze regolari sui possibili rischi e sulle misure preventive.

## 8. Vendite

È compito degli addetti alle vendite presentare i beni prodotti in modo invitante al bancone. Il loro motto, ancora una volta, è: “Una conoscenza approfondita – Un posto di lavoro sano”.

Dovreste quindi osservare alcune regole base: la posizione costantemente in piedi spesso è causa di disturbi della postura (muscoli, articolazioni, legamenti, tendini, ossa) e del sistema venoso.

Dipendenti:

Avete delle proposte su come mutare o migliorare la situazione di lavoro? Parlatene con i colleghi. Forse rimarranno sorpresi/stupiti scoprendo che altri hanno idee simili alle loro. Ora sta a voi prendere iniziative comuni. Contattate il vostro superiore per discutere della questione. Forse rimarrà soddisfatto per i vostri suggerimenti. Almeno apparirà con evidenza che siete interessati al lavoro, attivamente coinvolti e motivati. Solo agendo insieme potrete introdurre cambiamenti positivi nei panifici.

Durante la normale giornata di lavoro deve essere possibile trovare dei momenti di relax e mutare la posizione del corpo. È molto importante che il personale addetto alle vendite possa sedersi quando lo desidera. Lo stesso vale per voi. Un sostegno attivo da parte del vostro superiore sarà di notevole aiuto.

Mantenersi in movimento e praticare uno sport nel tempo libero, o durante il tragitto verso il lavoro, mantiene in forma.

## 9. Produttività

Sapete perché sono così alte le aliquote delle assicurazioni antinfortunistiche? La ragione sta negli alti costi sostenuti per il trattamento, la riabilitazione, la riqualificazione e la copertura pensionistica del personale affetto da disturbi respiratori causati da polvere di farina (difficoltà di respirazione o asma). Solo in Germania, si spendono ogni anno 100 milioni di marchi per queste voci. Pertanto, si dovrebbero prendere delle misure preventive a medio termine per ridurre le aliquote delle assicurazioni antinfortunistiche.

Molti paesi dell'Ue, come l'Austria, non hanno alcun sistema bonus-malus, per cui i contributi rimangono costanti.

La salute dei dipendenti è una condizione indispensabile per il successo della struttura produttiva. Se i dipendenti sono in buone condizioni fisiche, parteciperanno con maggior entusiasmo alle attività produttive dell'azienda per la quale lavorano. Un buon ambiente di lavoro stimola le energie e motiva per un buon rendimento.

Naturalmente, tutti questi elementi hanno altresì un impatto in termini di efficienza economica. Una persona in buone condizioni fisiche non si assenterà dal lavoro e ciò garantisce affidabilità e continuità ai processi produttivi. Se la produzione si mantiene costante, la vostra azienda sarà autosufficiente, il personale potrà contare su un posto sicuro e il lavoro e il tirocinio in questo settore saranno più allettanti.



## 10. Allegato

### Ringraziamenti

Questo progetto è stato possibile anche grazie alle osservazioni costruttive, agli innumerevoli consigli e alla concreta assistenza di molti fornai. Un particolare ringraziamento va ai panifici che hanno messo a disposizione gli impianti per la realizzazione delle registrazioni video. Il film ha potuto cogliere la realtà dei panifici solo in virtù dell'attiva partecipazione della categoria.

Un progetto – vari materiali:

Materiali utilizzati:

- Video
- Opuscolo
- Materiale didattico per istituti professionali
- Unità didattiche per corsi di formazione in servizio
- T-shirt

È consigliabile pertanto usarli in combinazione. Potete ordinarli presso il Ministero per la Condizione Femminile, il Lavoro e gli Affari Sociali dell'Assia, Dostojewskistrasse 4, 65187 Wiesbaden,  
Tel.: ++49 611-817-33 60

Fax : ++49 611-890-84 31.

### Uso possibile del materiale:

Il materiale allestito può essere utilizzato nelle seguenti occasioni:

- Riunioni dei dipendenti; in occasione di seminari a carattere informativo al di fuori dall'azienda (riunioni di categoria, riunioni tra apprendisti, circoli sanitari, riunioni sindacali)
- Formazione teorica per il futuro personale dei panifici (istituti professionali)
- Corsi di addestramento per operai specializzati, apprendisti e altri dipendenti in servizio (istituti universitari, seminari sindacali)
- Seminari a carattere informativo e pubblicitario (convegni su sicurezza e salute sul lavoro, conferenze sui problemi sanitari, fiere commerciali, riunioni sindacali, ecc.).