



Lavoro solitario



Sommario

Lavoro solitario	2
1. Panoramica	2
Gestire i rischi del lavoro da soli	2
Rischi da considerare	3
Lavoro ad alto rischio	3
Lavorare da casa	4
Violenza	4
Supporto e formazione	4
Impatto della violenza e come prevenirla	5
Stress e altri fattori di salute	5
Stress, salute mentale e benessere	5
Tieniti in contatto	5
Lavorare da soli con una condizione medica	5
Primo soccorso ed emergenze	5
Monitorare la salute dei lavoratori isolati	6

Lavoro solitario

1. Panoramica

In qualità di datore di lavoro, devi gestire eventuali rischi per la salute e la sicurezza prima che le persone possano lavorare da sole. Questo vale per tutti coloro che hanno un contratto per lavorare per te, compresi i lavoratori autonomi.

I lavoratori isolati sono coloro che lavorano da soli senza una supervisione stretta o diretta, ad esempio:

- come autisti di consegne, operatori sanitari o ingegneri
- come addetti alla sicurezza o addetti alle pulizie
- nei magazzini o nelle stazioni di servizio
- A casa

Gestire i rischi del lavoro da soli

Nell'ambito delle normative sulla gestione della salute e sicurezza sul lavoro, è necessario gestire il rischio per i lavoratori isolati.

Pensa a chi sarà coinvolto e quali pericoli potrebbero danneggiare chi lavora da solo.

Il datore di lavoro deve:

- Formare, supervisionare e monitorare i lavoratori isolati
- Rimani in contatto con loro e rispondi a qualsiasi incidente

Quando un lavoratore solitario si trova sul posto di lavoro di qualcun altro, è necessario chiedere al datore di lavoro eventuali rischi e misure di controllo per assicurarsi che siano protetti.

Il lavoro isolato, o lavoro in solitudine, si verifica quando un individuo svolge compiti o attività senza la presenza di altri lavoratori nelle vicinanze. Questo tipo di situazione può comportare una serie di rischi che possono influenzare la salute e la sicurezza del lavoratore. Ecco una descrizione dettagliata dei rischi associati al lavoro isolato:

1. **Incidenti e infortuni:** Uno dei principali rischi del lavoro isolato è il potenziale per incidenti e infortuni. Senza la supervisione o l'assistenza immediata di altri lavoratori, un incidente può avere conseguenze più gravi. Ad esempio, se un lavoratore si ferisce in un'area isolata, potrebbe non essere in grado di ricevere soccorso tempestivo.
2. **Emergenze mediche:** Nel caso in cui un lavoratore si ammali improvvisamente o abbia bisogno di assistenza medica urgente durante il lavoro isolato, potrebbe non esserci

nessuno nelle vicinanze per fornire aiuto o chiamare il soccorso. Questo può aumentare il rischio di gravi conseguenze per la salute del lavoratore.

3. **Stress psicologico**: Lavorare da soli per lunghi periodi può causare stress psicologico e isolamento sociale. La mancanza di interazione con altri colleghi può portare a sentimenti di solitudine e aumentare il rischio di problemi di salute mentale come depressione e ansia.
4. **Rischi ergonomici**: Senza la supervisione di altri, i lavoratori potrebbero non essere consapevoli dei rischi ergonomici associati alle loro attività. Posizioni di lavoro scorrette, movimenti ripetitivi o sollevamento pesante possono aumentare il rischio di lesioni muscoloscheletriche.
5. **Minaccia esterna**: A seconda del tipo di lavoro e dell'ambiente circostante, i lavoratori isolati potrebbero essere esposti a minacce esterne come aggressioni fisiche, furti o altri atti criminali. Senza la presenza di altri lavoratori o di sicurezza aggiuntiva, il lavoratore potrebbe essere più vulnerabile a tali situazioni.
6. **Fatica e stress da monotonia**: La mancanza di stimoli esterni e la monotonia possono portare a fatica mentale e stress da monotonia. Questo può influenzare negativamente le prestazioni lavorative e aumentare il rischio di errori o incidenti.
7. **Difficoltà di comunicazione**: La comunicazione con i colleghi o i supervisori può essere più difficile durante il lavoro isolato, specialmente in ambienti con cattiva ricezione del segnale telefonico o scarsa connettività Internet. Questo può complicare la gestione delle emergenze o la risoluzione dei problemi sul posto di lavoro.

Per gestire i rischi associati al lavoro isolato, è importante adottare misure preventive appropriate. Queste possono includere l'implementazione di procedure di lavoro sicure, la fornitura di dispositivi di emergenza come telefoni cellulari o allarmi di emergenza, l'addestramento dei lavoratori sulle procedure di sicurezza e l'organizzazione di controlli regolari per monitorare la salute e la sicurezza dei lavoratori isolati.

Rischi da considerare

I rischi che colpiscono in particolare i lavoratori isolati includono:

- **violenza sul posto di lavoro**
- **stress e salute mentale o benessere**
- **l'idoneità medica di una persona per lavorare da soli**
- **il luogo di lavoro stesso, ad esempio se si trova in una zona rurale o isolata**
-

Lavoro ad alto rischio

Alcuni lavori ad alto rischio richiedono almeno un'altra persona. Ciò include il lavoro:

- in uno spazio ristretto, dove potrebbe essere necessaria la presenza di un supervisore, insieme a qualcuno con un ruolo di soccorso
- vicino a conduttori elettrici sotto tensione esposti
- nelle operazioni subacquee
- nei veicoli che trasportano esplosivi
- con fumigazione
-

Lavorare da casa

Hai le stesse responsabilità in materia di salute e sicurezza per i lavoratori a domicilio e la stessa responsabilità per incidenti o infortuni di qualsiasi altro lavoratore.

Ciò significa che è necessario fornire supervisione, istruzione e formazione, nonché implementare misure di controllo sufficienti per proteggere il lavoratore a domicilio.

Violenza

Lavorare da soli non significa sempre un rischio più elevato di violenza, ma rende i lavoratori più vulnerabili. La mancanza di supporto nelle vicinanze rende più difficile per loro prevenire un incidente.

L'Health and Safety Executive (HSE) definisce la violenza come "qualsiasi incidente in cui una persona viene abusata, minacciata o aggredita in circostanze relative al suo lavoro", comprese le minacce verbali.

Alcuni dei principali rischi di violenza sul posto di lavoro includono:

- Lavoro in tarda serata o al mattino presto, quando ci sono meno lavoratori in giro
- lavoratori isolati, come il personale di sicurezza, che hanno autorità sui clienti e fanno rispettare le regole
- persone affette da alcol o droghe
- trasporto di denaro o attrezzature di valore

Supporto e formazione

Mettere in atto misure per sostenere tutti i lavoratori che hanno subito violenze. I lavoratori possono fare la loro parte identificando e segnalando gli incidenti.

La formazione in materia di sicurezza personale o di prevenzione della violenza aiuterà i lavoratori a:

- riconoscere le situazioni in cui si sentono a rischio
- utilizzare tecniche di risoluzione dei conflitti o lasciare il posto di lavoro

Impatto della violenza e come prevenirla

L'impatto della violenza può portare a lesioni fisiche e stress legato al lavoro, che possono avere effetti gravi e a lungo termine sulla salute fisica e mentale dei lavoratori.

La violenza può anche portare a un elevato turnover del personale, a una bassa produttività e a danni alla reputazione aziendale.

Le linee guida dell'HSE sulla violenza sul lavoro include consulenze e studi di casi sulla prevenzione della violenza nei confronti dei lavoratori isolati.

Stress e altri fattori di salute

Stress, salute mentale e benessere

Il lavoro solitario può causare stress legato al lavoro e influire sulla salute mentale delle persone.

Standard HSE per la gestione dello stress includere l'importanza delle relazioni con gli altri lavoratori e del loro sostegno.

Essere lontani da manager e colleghi potrebbe rendere difficile ottenere un supporto adeguato.

Tieniti in contatto

Mettere in atto procedure che consentano il contatto diretto con il lavoratore solitario in modo che il suo manager possa riconoscere i segni di stress il prima possibile.

Se il contatto è scarso, i lavoratori possono sentirsi disconnessi, isolati o abbandonati. Ciò può influire sulle loro prestazioni e potenzialmente sui loro livelli di stress e sulla salute mentale.

Lavorare da soli con una condizione medica

Se non sei sicuro che le condizioni di salute di qualcuno significhino che è sicuro lavorare da solo, chiedi consiglio a un medico. Pensa sia al lavoro di routine che alle possibili emergenze che possono mettere ulteriori oneri fisici e mentali sul lavoratore solitario.

Primo soccorso ed emergenze

Mettere in atto procedure di emergenza e formare i lavoratori isolati su come usarle.

La vostra valutazione del rischio può indicare che i lavoratori isolati dovrebbero:

- portare con sé l'attrezzatura di primo soccorso
- ricevere una formazione di primo soccorso, incluso come usare il primo soccorso su se stessi
- avere accesso a strutture di primo soccorso adeguate

Le procedure di emergenza dovrebbero includere indicazioni su come e quando i lavoratori isolati devono contattare il proprio datore di lavoro, compresi i dettagli di eventuali numeri di contatto di emergenza.

.

Monitorare la salute dei lavoratori isolati

Alcuni lavoratori solitari possono avere rischi specifici per la loro salute. Ad esempio, i conducenti di mezzi pesanti solitari devono essere sottoposti a elevate esigenze fisiche e mentali, con lunghi periodi al volante. È necessario monitorare la loro salute e adattare il lavoro dei conducenti per tenere conto di eventuali esigenze sanitarie specifiche.