

ATTIVITA' IN CAMPO

Linee guida

A cura del Servizio Prevenzione
e Protezione

Giugno 2023



UNIVERSITÀ
DI PAVIA

Le attività in campo aperto: operare in sicurezza

Per alcuni corsi di studio è necessario effettuare attività in campo aperto e i pericoli identificabili sono di natura variabile, sia in probabilità di accadimento che in diversità di intervento in caso di primo soccorso.

Si possono riscontrare, infatti, sia pericoli di natura fisica che di tipo biologico. Alla prima tipologia appartengono ad esempio:

- il clima
- gli eventi meteorologici avversi
- le asperità del luogo di attività.

Alla seconda appartengono: infezioni da microrganismi, morsi di animali e punture di insetti.

Premesso che si DEVE avere la possibilità di chiamare soccorsi in caso di emergenza e quindi si raccomanda di NON OPERARE IN SOLITARIA se non indispensabile, si riportano di seguito le linee guida per affrontare in sicurezza le attività in esterno.

ATTIVITÀ IN SOLITARIA

Nel caso in cui sia strettamente indispensabile operare in tale situazione, si riportano alcuni accorgimenti da seguire:

- verificare la copertura telefonica per poter contattare i soccorsi in caso di necessità
- formare gruppi di contatto telefonico così da tenersi in contatto tramite messaggio, stabilendo procedure di allerta in caso di mancate risposte
- sfruttare il meccanismo di condivisione della posizione fintanto che si opera in campo
- utilizzare **dispositivi uomo a terra – uomo morto** per l'allertamento soccorsi in caso di emergenza
- raccomandata l'app "112 Where Are U" che opera tramite geolocalizzazione

CLIMA

Nel **periodo estivo** l'elevato soleggiamento può causare danni sia all'epidermide che agli occhi (eritemi, scottature, abbagliamento, ecc.) e, nei casi più gravi, il verificarsi di "colpi di calore".

Per ridurre tali rischi occorre:

- organizzare le attività in esterno in modo da operare d'estate durante le ore più fresche;
- che le attività che prevedono una permanenza prolungata all'esterno, in particolare nelle ore in cui i raggi solari sono più intensi, siano protette mediante tendoni o tettoie fisse, oppure sia possibile ripararsi al di sotto di una coltre di alberi;
- prevedere una rotazione dei compiti tra attività all'aperto e al chiuso e tra attività al sole e all'ombra;
- che sia disponibile abbondante acqua potabile;
- che, in caso di forte irraggiamento solare, sia possibile disporre di copricapo;
- utilizzare creme solari coerenti con il proprio fototipo;
- indossare indumenti realizzati con materiali traspiranti, non esponendo la cute all'azione diretta dei raggi solari;
- effettuare pause di circa 15 minuti ogni ora di lavoro in luogo il più possibile fresco per non affaticare l'organismo, in particolare se il clima è molto caldo e umido,
- svolgere i percorsi o le attività più pesanti nelle ore più fresche, e programmarli, se possibile, in modo che siano effettuati sempre nelle zone meno esposte alla radiazione solare.

Colpo di calore

Il colpo di calore è dovuto ad un aumento improvviso della temperatura interna dell'organismo, a decorso anche letale, causato dal blocco dei meccanismi centrali di termoregolazione.

Può manifestarsi con perdita improvvisa di coscienza.

Come prevenire il colpo di calore:

- bere abbondanti quantità di acqua (eventualmente arricchita con sali di potassio);
- indossare abiti adatti al clima, leggeri, ben ventilati, ampi;
- indossare copricapo a tesa larga;
- mantenere la pelle umida;
- in caso di caldo molto intenso, è consigliabile salare maggiormente i cibi;
- in caso di malessere segnalare i sintomi al responsabile delle attività e all'addetto al primo soccorso.

Evitare di:

- indossare abiti sintetici (nylon), che non aiutano la traspirazione;

-
- assumere alcolici e limitare il fumo di sigaretta;
 - effettuare attività fisica, specie durante le ore più calde e al sole;
 - mettersi alla guida in caso di malessere, ma chiedere di essere accompagnati o chiamare immediatamente il NUE al 112.

Nel periodo invernale si consiglia di indossare abiti adeguati che consentano di evitare la dispersione termica. Inoltre, le attività andranno programmate in maniera da operare in esterno per il minimo tempo necessario all'attività stessa, evitando il rischio di congelamento delle estremità o di danno cardiovascolare.

EVENTI METEOROLOGICI AVVERSI

Si raccomanda di operare in esterno dopo aver verificato le condizioni meteo e, nel caso in cui l'attività si realizzi durante un evento meteorologico avverso, si suggerisce di seguire le indicazioni minime di sicurezza, quali ad esempio:

- in caso di temporale non collocarsi nelle vicinanze di alberi, pali o strutture acuminate;
- in caso di piogge forti non collocarsi nei pressi di alvei di fiumi e/o torrenti che potrebbero esondare, o su pendii a rischio smottamento;
- in caso di vento forte, porre particolare attenzione ai rami e alle piante circostanti, e muoversi per trovare un riparo.

ASPERITÀ DEL LUOGO DI ATTIVITÀ

Nel corso delle attività in esterno si raccomanda di indossare abiti e calzature adeguate, che consentano protezione e contenimento delle articolazioni, per evitare distorsioni.

Si suggerisce di calzare ad esempio scarpe da trekking con copertura per la caviglia e suola antiscivolo. Utili poi calzettoni comodi che coprono e attutiscono la cadenza del passo, pantaloni lunghi chiusi sul fondo (o inseriti nelle calze) per evitare l'accesso a insetti o piccoli vertebrati. Utilizzare colori chiari in estate, così da individuare rapidamente eventuali artropodi. Un copricapo consente la protezione dai raggi solari, come anche l'uso di occhiali con filtri adeguati per i raggi UV. Ricordando che il contatto con la terra può determinare un rischio di infezione da tetano, si rammenta la necessità di sottoporsi alla profilassi antitetanica.

In generale, in caso di attività in ambienti "difficili" per eccesso di umidità, di freddo o di sole, è necessario adottare comportamenti corretti che derivano da una formazione idonea dei lavoratori.

INFEZIONI DA MICRORGANISMI O PUNTURE/MORSI DI ANIMALI

Il rischio microbiologico deriva dallo svolgimento dell'attività in aree insalubri che vanno opportunamente bonificate prima dell'inizio dell'attività stessa. Si raccomanda di attenersi alle indicazioni fornite al momento della formazione relativamente all'abbigliamento più appropriato, di utilizzare i prodotti repellenti e i DPI messi a disposizione. Di seguito le indicazioni minime in caso di morso di animali/insetti/aracnidi.

MISURE DI PRIMO SOCCORSO IN CASO DI MORSO DI VIPERA

Le vipere, attraverso il loro morso, inoculano varie tossine. Il morso è riconoscibile dalla presenza di due forellini distanti circa 1 cm. Il morso provoca nel punto di inoculazione gonfiore, necrosi ed emorragia, ma è responsabile anche di effetti sistemici: vomito, nausea, dolori muscolari e articolari, febbre e collasso cardiocircolatorio.

In caso di morso di vipera, non incidere la zona del morso, non succhiare il veleno, muovere il meno possibile la vittima e cercare di restare calmi. Immobilizzare l'arto colpito e accompagnare immediatamente l'infortunato al pronto soccorso. Nel caso non sia possibile raggiungere rapidamente il pronto soccorso (entro 1/1.5 h), applicare un laccio circa 10 cm sopra il punto di morso se questo si è verificato su un arto, e allentarlo ogni mezz'ora.

MISURE DI PREVENZIONE/PRIMO SOCCORSO IN CASO DI MORSO DI ZECCHIE, API, VESPE, CALBRONI e RAGNI

Zecche. Le zone maggiormente a rischio per la possibilità di punture di zecche sono gli ambienti boschivi e ricchi di cespugli, umidi e ombreggiati, prati incolti, ecc. La zecca è attiva per la maggior parte dell'anno, però il periodo a maggior rischio è quello compreso tra la primavera e l'autunno.

Per prevenire il contatto con le **zecche**:

- indossare abiti chiari, coprendo le estremità, soprattutto inferiori, con calze chiare (meglio stivali), utilizzare pantaloni lunghi (i pantaloni vanno infilati all'interno dei calzini) e preferibilmente un cappello
- evitare di toccare l'erba lungo il margine dei sentieri, e non addentrarsi nell'erba alta
- al termine dell'escursione, effettuare un attento esame visivo e tattile della pelle e degli indumenti, se necessario con l'aiuto di un'altra persona
- spazzolare gli indumenti prima di portarli all'interno delle abitazioni
- in commercio esistono repellenti per insetti (DEET, N-dietiltoluamide, icaridina, permetrina) e prodotti piretroidi da spruzzare sugli abiti

•se individuate sulla pelle, le zecche vanno prontamente rimosse (entro 24 ore) perché la probabilità di contrarre un'infezione è direttamente proporzionale alla durata della permanenza del parassita sull'ospite.

In caso di morso di **zecca**:

•non applicare calore o sostanze quali acetone, ammoniaca, cloruro di etile, alcol etilico, etere, cloroformio o vasellina sulla zecca prima della rimozione, perché inducono nella zecca un rigurgito, e quindi aumento del rischio di trasmissione di agenti patogeni;

•afferrare la zecca con una pinzetta o con un gancetto toglizecca il più possibile aderente alla cute, ruotare delicatamente in senso antiorario e tirarla leggermente, ma senza strappi, per evitarne la rottura;

•durante la rimozione, proteggere le mani con guanti o fazzoletto, per evitare infezioni;

• soltanto dopo l'estrazione della zecca applicare disinfettanti e antibiotici sulla parte, evitando quelli che colorano la pelle (tintura di iodio, mercurocromo) perché potrebbero mascherare segni di infezione;

•se il rostro della zecca rimane all'interno della pelle, estrarlo con l'aiuto di un ago sterile;

•la zecca tolta va messa in un contenitore chiuso con etanolo per essere uccisa. Non va schiacciata perché si spargerebbero le sue uova ovunque.

Insetti che pungono: **Vespe, Api, Calabroni e Ragni**

Vespe, api e calabroni possono iniettare, grazie al loro pungiglione, un particolare veleno.

Se a essere punto è un soggetto **non allergico**, si raccomanda di

- eliminare il pungiglione eventualmente rimasto nella cute;
- applicare sulla zona interessata delle pomate (es.: se l'insetto è un'ape, pasta di bicarbonato di sodio diluita con acqua e ammoniaca; se l'insetto è una vespa, utilizzare aceto al posto dell'ammoniaca; oppure pomate a base di cortisone);
- per alleviare il dolore, applicare del ghiaccio sulla zona interessata.

Se a essere punto è un soggetto **ipersensibile**, per evitare lo shock anafilattico è necessario intervenire con somministrazione di antistaminici e adrenalina.

Nel caso del morso di **ragno** violino si suggerisce di lavare subito con acqua e andare subito all'ospedale per rischio di loxoscelismo. Se possibile, catturare l'esemplare senza schiacciarlo completamente e conservarlo in un barattolo chiuso per un'identificazione certa. Nel caso della malmignatta si raccomanda di andare subito in ospedale facendosi accompagnare poiché c'è il rischio di alterazione del ritmo cardiaco.

DPI – Dispositivi di Protezione individuali

Nel caso di attività in campo aperto, è necessario l'uso di opportuni sistemi di protezione quali:

- scarpe da trekking/antifortunistiche,
- guanti antitaglio/antimorso.
- eventuale mascherina antipolvere.

Durante le attività in campo aperto, è necessario avere a disposizione un **pacchetto medicale** contenente l'occorrente per un pronto intervento. Inoltre, se si opera in ambiente estremo caldo, è necessario mantenersi idratati con opportune bevande contro eventuali colpi di calore e sbalzi di elettroliti.

Ulteriori informazioni ai LINK:

[INAIL_GestioneRischioCaldo](#)

[Bibliografia: Corso sulla sicurezza nelle attività di campo, prof. Bogliani](#)

CONTATTI E INFORMAZIONI

Sviluppato dal **Servizio Prevenzione e Protezione** dell'Università di Pavia con sede in via Ferrata 5, Pavia (27100).

 +39 0382 98 7922

 rspp@unipv.it



UNIVERSITÀ
DI PAVIA

Servizio Prevenzione
e Protezione