

Utilizzare lo smartphone in sicurezza

Questa scheda tematica ha lo scopo di sensibilizzare gli utenti rispetto all'uso degli smartphone. La digitalizzazione avanza senza subire battute d'arresto rivelando, per ciascuno di noi, numerosissimi aspetti positivi e agevolando enormemente la nostra vita quotidiana. Eppure, ogni lato soleggiato nasconde purtroppo anche delle ombre.

La scheda tematica illustra i pericoli che si celano dietro a dispositivi poco appariscenti. Le conseguenze che possono scaturire da questi piccoli e pratici gadget vengono sottovalutate. Questa scheda intende illustrare nel dettaglio proprio tali pericoli.



Ad oggi vi è ancora una forte necessità di agire sul fronte della sensibilizzazione rispetto al rischio dato dall'uso degli smartphone sul posto di lavoro. La polizia sta già svolgendo una prevenzione a riguardo, dato che la distrazione causata dallo smartphone durante la circolazione stradale è all'origine di incidenti nel 13% dei casi (secondo le stime dei periti della circolazione).

Nell'ambito lavorativo non è stato ancora condotto alcun sondaggio su questo tema, anche se il problema esiste da tempo.

Percezione

Quando si utilizza uno smartphone ognuno di noi è inevitabilmente soggetto a limitazioni uditive e/o visive. Quando si legge un messaggio non si riesce ad avere una percezione completa dell'ambiente circostante. Durante una telefonata o l'ascolto di musica, la concentrazione è limitata e l'orecchio libero non può continuare ad ascoltare con piena capacità ovvero risulta completamente limitato.

Gli incidenti dovuti ad inciampo rappresentano il 25% del totale degli incidenti sul lavoro, una gran parte dei quali può essere riconducibile all'utilizzo di smartphone.

La distrazione data da uno smartphone aumenta notevolmente il rischio di incidenti sul lavoro e le conseguenze di un tale evento possono essere devastanti. Di seguito si riportano alcuni esempi:

- A livello fisico: ferite nell'immediato e a lungo termine con vari gradi di severità.
- A livello psichico: traumi, preoccupazioni finanziarie ed esistenziali, ansia.
- A livello sociale: danni conseguenti, incapacità al lavoro, aumento dei premi assicurativi, problemi familiari.
- A livello finanziario: nessun risarcimento o risarcimento limitato da parte dell'assicurazione contro gli infortuni se la causa è riconducibile a uno smartphone.

Perdita del posto di lavoro

Se il datore di lavoro ha imposto un divieto di utilizzo del cellulare e il lavoratore non lo rispetta, questi può essere ammonito o, in caso di recidiva, licenziato. Inoltre, a causa di una disattenzione si possono arrecare danni anche a terzi.

NOI, I TECNICI DELLA COSTRUZIONE

Stress psichico / rischio di burnout

Possedere uno smartphone significa essere sempre reperibili per 24 ore al giorno, sette giorni su sette. Il cellulare ci accompagna sempre, perfino quando ci rechiamo alla toilette per un momento di tranquillità.

Il flusso di informazioni è incessante. Tutti conoscono l'urgenza di essere sempre aggiornati. I messaggi push sono una forte distrazione per l'utente e possono portare alla dipendenza compulsiva. Le conseguenze possono essere gravi, come ad es. burnout, depressione, disturbi del sonno (40% della popolazione), ecc.

Suggerimenti e consigli

Suggerimento	Dove attuarlo		
Tempi fissi per guardare il cellulare e per concentrarsi sul qui e ora.	Nel privato e sul lavoro 	Impostare la modalità aere prima di andare a dormire.	Nel privato 
Emergenza ambito domestico: accettare chiamate solo al numero diretto di lavoro o al cellulare di lavoro.	Sul lavoro 	Essere in grado di distinguere le cose importanti da quelle che non lo sono e interrogarsi su quello che ci fa più crescere. Concentrarsi su questo.	Nel privato e sul lavoro 
Evitare auricolari in-ear o cuffie con cancellazione attiva del rumore o che avvolgono l'orecchio. Meglio usare cuffie unilaterali o cuffie a bottone che non isolano l'utilizzatore. Mantenere inoltre basso il volume.	Nel privato e sul lavoro 	Attivare la modalità «Non disturbare» durante i lavori che richiedono piena concentrazione (ad es. lavori in altezza, saldatura, demolizione, lavori su scale, ecc.)	Sul lavoro 
		Trattare le questioni private nella pausa.	Sul lavoro 

Informazioni



Soluzione settoriale della tecnica della costruzione

Utilizzare lo smartphone in sicurezza

suissetec.ch/sips-220

Questa scheda tematica è stata redatta dalla Commissione centrale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute.