



## Allena la forza e l'equilibrio

Gambe forti e un buon senso dell'equilibrio aiutano a rimettersi in piedi quando s'inciampa o si scivola, evitando di cadere malamente. Gli esercizi possono essere integrati da chiunque nella routine quotidiana, oppure completare l'allenamento consueto. Quando aspetti davanti alla macchina per il caffè o mentre lavi i denti, stai su una gamba sola. Mettiti in piedi su un asciugamano arrotolato o sul balance-disc dell'upi (ordinabile al sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch)), in modo da rendere più efficaci gli esercizi di rafforzamento ed equilibrio.

## Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.



[socialmedia.upi.ch](http://socialmedia.upi.ch)

Branchen Versicherung  
Assurance des métiers  
Assicurazione dei mestieri



# L'imprudenza ti manda al tappeto.

Branchen Versicherung  
Assurance des métiers  
Assicurazione dei mestieri



[safetykit.upi.ch](http://safetykit.upi.ch)



# Inciampare, scivolare, cadere: come evitare gli incidenti

Le cadute sono tra le cause d'incidente più frequenti in Svizzera. È proprio negli ambienti più familiari che spesso dimentichiamo di prestare attenzione e siamo incauti: saliamo sul davanzale per pulire le finestre, usiamo una cassa invece della scala perché è più comodo oppure scivoliamo nella vasca da bagno mentre tentiamo di prendere il cellulare che sta squillando.

I calzini antiscivolo ti aiutano a mantenere i piedi ben saldi a terra.

## Ecco come evitare le cadute

### Non trasformare le scale in pericolo

Assicurati che siano sufficientemente illuminate. Mettere in evidenza i dislivelli e i gradini può aiutare a riconoscere meglio il passaggio.

Per salire le scale utilizza sempre il corrimano. Anche nelle economie domestiche private è consigliabile montare i corrimano su entrambi i lati della scala.

Applica sui bordi dei gradini liscis strisce antiscivolo autoadesive, in modo da renderli più antiscivolevoli.

### Elimina i rischi di inciampo

Non usare come deposito le zone di passaggio, le scale, le entrate o i corridoi.

Sistema al meglio cavi, giocattoli, scarpe e altre trappole d'inciampo.

Utilizza per i tappeti un sottotappeto antiscivolo e fissa i bordi con un apposito nastro biadesivo.

### Guadagna l'altezza in sicurezza

Per i lavori da svolgere a una certa altezza utilizza solo scale stabili ed evita ogni sorta di ponteggio improvvisato con sedie, cassette o cataste di libri!

Acquista una scala con gradini larghi e antiscivolo, dotata di un appiglio lungo almeno fino alle ginocchia, così da migliorare la stabilità sull'ultimo gradino. Solidi piedini in gomma danno stabilità alla scala.

### Mantieni l'attenzione

Perdi di vista il display del tuo cellulare, ma mai la strada! Fai attenzione a dove poggi i piedi!

Non avere fretta e non partire in quarta! Concentrati sulla strada, anche quando hai poco tempo.