



MARCIALONGA

INFORMATIVA SUI RISCHI E NORME DI COMPORTAMENTO

MARCIALONGA SOC. COOP.

Loc. Stalimen, 4
38037 Predazzo (TN) Italia
+39 0462 501110

www.marcialonga.it

In collaborazione con:



Qualità . Sicurezza . Ambiente

 MARCIALONGA	INFORMATIVA SUI RISCHI E NORME DI COMPORTAMENTO	REV. 01 28.05.2026
		Pag. 1 di 7

PREMESSA E FINALITA'

La Marcialonga di Fiemme e Fassa è una manifestazione che vive grazie all'impegno, alla disponibilità e al senso di responsabilità dei suoi volontari. Ogni persona coinvolta rappresenta una parte fondamentale della comunità Marcialonga e contribuisce, con il proprio ruolo, allo spirito di collaborazione e condivisione che da sempre caratterizza la manifestazione.

L'Organizzazione desidera esprimere un sincero ringraziamento a tutti i volontari per il tempo, l'energia e la passione che mettono a disposizione: il loro contributo va ben oltre l'esecuzione di un compito ed è il vero valore aggiunto dell'evento.

Proprio per questo, la tutela della salute e della sicurezza non è solo un aspetto organizzativo, ma una responsabilità che sentiamo verso le persone della nostra comunità. L'obiettivo principale è fare in modo che ogni volontario possa svolgere la propria attività in serenità e sicurezza, evitando situazioni che possano mettere a rischio la propria incolumità o quella degli altri.

Questa informativa, pur avendo un carattere generale, intende richiamare l'attenzione sul fatto che anche attività abituali, consolidate nel tempo e svolte con esperienza, possono talvolta nascondere insidie e potenziali rischi. La tutela della salute e della sicurezza è l'obiettivo principale di ogni organizzazione, in particolar modo nell'ambito del volontariato, dove ogni persona ha il compito di prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella dei propri colleghi e colleghe.

Mantenere alta l'attenzione su questi aspetti significa prendersi cura gli uni degli altri e rafforzare una cultura della prevenzione basata sul rispetto, sulla collaborazione e sul senso di appartenenza alla Marcialonga.

Questo documento rappresenta un primo passo in questo percorso: ogni contributo, suggerimento o segnalazione da parte dei volontari diventa prezioso e fondamentale per migliorare continuamente la sicurezza e il benessere di tutti. L'inclusione dei volontari nella gestione della sicurezza, porta numerosi benefici:

- riduce il rischio di incidenti, grazie a una maggiore attenzione e consapevolezza da parte di tutti;
- crea un ambiente positivo e motivante, dove ogni individuo si sente parte integrante dell'organizzazione e responsabile del benessere collettivo;
- aumenta la propensione dei volontari a segnalare potenziali pericoli e a contribuire attivamente alla soluzione dei problemi.

Segnalare al proprio Capo Servizio il malfunzionamento di una attrezzatura, sensibilizzare i colleghi sulla necessità di indossare un dispositivo di protezione individuale (es: un guanto di protezione o un gilet ad alta visibilità) o condividere gli episodi che non hanno dato origine ad un infortunio ma che avrebbero potuto (...per poco non...), sono azioni che accrescono la cultura della prevenzione dell'intera struttura organizzativa.

Con la distribuzione di tale documento informativo si coglie quindi l'occasione di ricordare che tali segnalazioni o proposte di miglioramento possono essere comunicate direttamente al proprio Capo Servizio e/o utilizzando l'indirizzo e-mail dell'Organizzazione: info@marcialonga.it

Di seguito vengono individuati i principali fattori di rischio connessi alle attività svolte dai volontari Marcialonga e le principali misure di prevenzione e protezione da adottare. La seguente trattazione non pretende di essere esaustiva, ma solamente di fornire alcune utili informazioni per contribuire a sviluppare in ciascun volontario una sempre crescente consapevolezza.

 MARCIALONGA	INFORMATIVA SUI RISCHI E NORME DI COMPORTAMENTO	REV. 01 28.05.2026
		Pag. 2 di 7

INCENDIO

E' un fattore sempre presente. Il modo più efficace per combattere un incendio è prevenirlo. Di seguito si elencano alcune buone prassi, ispirate al buon senso, da seguire:

- vigilare sulla pulizia e sull'ordine delle aree di lavoro
- evitare che materiali combustibili siano tenuti vicino a fonti di calore o possibili inneschi
- vietare di fumare, nei luoghi dove vi è pericolo di incendio
- nelle aree con potenziale rischio incendio garantire la presenza di estintori portatili;
- intervenire sul fuoco solo se si è in grado (addestramento ricevuto, presenza di qualcuno che possa prestare soccorso in caso di difficoltà, verificando costantemente la possibilità di fuga)
- per utilizzare un estintore: togliere la spina di sicurezza, impugnare la lancia, premere a fondo la leva di comando e dirigere il getto alla base delle fiamme
- chiamare o far chiamare il 112 (numero unico di emergenza)

Per le attività svolte all'interno di edifici:

- organizzare l'evacuazione dei presenti nel rispetto delle istruzioni di emergenza fornite dal proprietario dell'immobile (verificare preliminarmente la presenza delle piantine di emergenza dove vengono indicati il posizionamento di estintori, i percorsi di esodi ed il punto di raccolta);



- durante l'evacuazione non tornare indietro, non creare ostacoli o rallentare l'evacuazione, non correre, non urlare, raggiungere l'uscita più vicina ed esternamente raggiungere il luogo di raduno prestabilito.

CADUTA DALL'ALTO

Tutti le operazioni che il volontario compie ad un'altezza superiore a quella del suolo lo espone potenzialmente al rischio di caduta dall'alto. Quando lavora ad una altezza superiore ai 2 mt da terra per definizione si dice che lavora in quota. Per operare in tali condizioni è necessario effettuare una "valutazione del rischio" che lo specifico scenario comporta per poter fare la più idonea scelta degli strumenti di accesso alla postazione di lavoro. Infatti, quando l'intervento è di breve durata e le caratteristiche del sito da raggiungere non sono modificabili, è possibile optare per l'utilizzo delle scale, che tuttavia deve essere fatto seguendo alcune accortezze. Diversamente può essere necessario ricorrere alle imbragature (che costituiscono specifici DPI di III categoria), ai trabattelli o alle piattaforme mobili (per l'uso delle quali è necessario un apposito patentino).

L'uso in sicurezza delle scale portatili richiede di seguire alcune buone prassi:

- durante l'esecuzione dei lavori, una persona deve esercitare da terra una continua vigilanza della scala;
- verificare che sia a norma (dichiarata conforme dal fabbricante);
- verificare lo stato di conservazione (assenza di fessurazioni, scheggiature, riparazioni di fortuna);
- rispettare il carico massimo (riportato sulla scala);
- non utilizzarla come passerella orizzontale;
- usare la scala con inclinazione 75° (cioè per ogni 4 mt di altezza-un po' più di un piano- cui si deve accedere, la scala deve distarne 1 - poco più di un passo- dalla base dell'oggetto cui è appoggiata);
- non sostare sulla scala quando questa viene spostata lateralmente;
- non abbandonare attrezzi sui pioli o sulle mensole delle scale doppie;

- non salire oltre il terzultimo piolo poiché la stabilità potrebbe essere precaria;
- assicurarla o farla trattenere alla base da un'altra persona se l'uso può comportare sbandamenti od oscillazioni pericolose;
- farla sporgere a sufficienza (almeno 1 mt) oltre il livello di accesso, a meno che altri dispositivi garantiscano una presa sicura;
- i pioli devono essere incastrati e non inchiodati ai montanti;
- controllare che la superficie di appoggio sia quanto più pianeggiante possibile avere cura che la scala sbordi per almeno un metro dal piano di accesso in quota che si vuole raggiungere;
- controllare la pulizia dei pioli da fango, terra o materiale sdrucchiolevole;
- controllare la presenza di materiale antisdrucchiolevole alle estremità inferiori delle scale (in caso di base di appoggio su terra verificare che i piedini siano muniti di puntali) e superiori (ganci di trattenuta).

SCIVOLAMENTI

La maggior parte delle attività avviene in ambiente esterno. Al fine di ridurre al minimo il rischio di scivolamento è necessario scegliere calzature adeguate, con una buona suola antiscivolo.

Nelle aree di lavoro è necessario adoperarsi per eliminare potenziali ostacoli lungo le zone di transito (cavi elettrici, attrezzature, arredi, etc.) ed avere una buona illuminazione (anche artificiale), soprattutto nelle zone con elevato passaggio e/o in cui vengono utilizzate attrezzature.

INVESTIMENTO

Nello svolgimento delle attività a ridosso di strade, come ad esempio il presidio di varchi o l'allestimento di strutture su aree carrabili, si può presentare il rischio di investimento. Per l'esecuzione di tali attività al fine di essere ben visibili è necessario indossare il gilet ad alta visibilità.



ELETTROCUZIONE

Sono diverse le attività che comportano l'uso di elettricità e molte sono le cause che possono portare ad incidenti o infortuni. Tutte le macchine e le attrezzature alimentate elettricamente devono essere collegate all'impianto di messa a terra tramite spina di alimentazione o devono possedere un doppio involucro d'isolamento (doppia protezione), garantito dal marchio e da documentazione rilasciata dal fabbricante. Al fine di ridurre il rischio di elettrocuzione è necessario:

- verificare che non siano accessibili parti elettriche in tensione (es. quadri elettrici aperti, cavi non bene isolati, etc.)
- non sovraccaricare le prese multiple
- non staccare le spine dalla presa tirandole per il cavo
- non lasciare cavi, prolunghe e prese multiple sul pavimento in zone di passaggio
- per prolunghe ad uso esterno chiedere quelle specifiche in dotazione
- non effettuare interventi di manutenzione
- non utilizzare attrezzature danneggiate (es. spine con cavi in cattive condizioni) e segnalare la necessità di interventi di manutenzione

 MARCIALONGA	INFORMATIVA SUI RISCHI E NORME DI COMPORTAMENTO	REV. 01 28.05.2026
		Pag. 4 di 7

UTILIZZO MACCHINE, ATTREZZATURE E UTENSILI

Le macchine e le attrezzature, laddove utilizzate in modo non corretto, possono essere causa di infortunio. Le macchine e le attrezzature in uso devono essere dotate di dichiarazione di conformità (marcatura CE). Le corrette modalità di utilizzo vengono riportate nello specifico libretto d'uso.

Per l'utilizzo delle attrezzature più complesse è necessario essere affiancati da personale esperto durante il primo utilizzo in modo da garantire corretto addestramento.

Al fine di ridurre i rischi connessi all'uso delle attrezzature è sempre necessario assicurarsi che siano in buono stato e segnalare ogni malfunzionamento o evidente danno al proprio referente.

Alcuni infortuni, alle volte anche piuttosto gravi, sono causati dal cattivo utilizzo degli utensili a mano, oppure dal loro uso improprio durante lo svolgimento del lavoro, come ad esempio l'uso di cacciaviti, taglierini, etc.

Per lavorare in sicurezza bisogna osservare le seguenti disposizioni generali:

- indossare i guanti di protezione adatti;
- prima dell'uso effettuare un esame generale sullo stato degli attrezzi e sostituire quelli deteriorati;
- collocare nella posizione adeguata gli utensili durante il lavoro, in modo che non rappresentino una fonte di rischio;
- manipolare gli utensili con cautela (es passarli di mano in mano senza lanciaarli o lasciarli cadere);
- utilizzare per ogni tipo di lavoro l'attrezzo adatto: es avere cura che pinze, chiavi e tenaglie siano di dimensione e forma adeguata al pezzo da lavorare;
- nell'uso "in quota" assicurare gli utensili, per evitarne la caduta.

MOVIMENTAZIONE CARICHI

L'attività di stoccaggio dei materiali/merce e relativo prelievo possono comportare i seguenti rischi potenziali:

- la caduta di parte di materiali dai supporti (scaffali o armadi) a causa di uno scorretto posizionamento degli stessi o in conseguenza di urti alla struttura portante o al suo spostamento può causare escoriazioni, contusioni o fratture con conseguenze anche gravi;
- eventuali cadute di carichi dall'alto possono provocare schiacciamenti, urti e contusioni con conseguenze di gravità variabile a seconda dell'entità del carico e della parte del corpo colpita.

Al fine di ridurre il rischio è necessario utilizzare supporti idonei al compito e ai carichi normalmente posizionati su di essi e vigilare affinché la loro installazione ed il carico effettivamente sopportato siano nel complesso adeguati. Evitare di posizionare materiali in maniera provvisoria, inusuale, poco stabile e non posizionare carichi pesanti ad altezze elevate.

Durante le attività di allestimento vengono svolte operazioni che richiedono la movimentazione manuale di carichi (MMC). Gli effetti che può avere sulla salute lo sforzo muscolare richiesto dalla MMC sono molteplici: determina aumento del ritmo cardiaco e di quello respiratorio ed incide negativamente nel tempo sulle articolazioni, in particolare sulla colonna vertebrale, determinando cervicalgie, lombalgie e discopatie. Inoltre, una errata tecnica di movimentazione manuale espone il volontario al rischio di infortunio. Al fine di ridurre i rischi connessi a tali attività è necessario:

- non spostare da soli oggetti ingombranti che impediscano la visibilità;
- nel caso di merci più pesanti prevedere la movimentazione da parte di 2 o più persone e/o raccomandare l'utilizzo di carrelli o altri ausili meccanici;
- evitare di ruotare solo il tronco per spostare gli oggetti, ma spostare tutto il corpo facendo attenzione a girare muovendo i piedi;
- non depositare gli oggetti senza manici direttamente a terra, ma su dei supporti che consentano di mantenere le mani in posizione di sicurezza e di non inarcare la colonna vertebrale;
- evitare di movimentare carichi in posizione di precario equilibrio;

- mantenere gli oggetti vicino al corpo durante il loro trasporto, possibilmente con le braccia distese;
- evitare le eccessive sollecitazioni dovute ai movimenti ripetuti con interventi organizzativi: definire ritmi adeguati allo sforzo ed alla frequenza del gesto; evitare l'alta frequenza dei gesti protratta per tempi lunghi introducendo rotazioni su compiti alternativi, parziali o totali; prevedere pause adeguate allo sforzo applicato;
- effettuare la manipolazione di oggetti pericolosi (per forma, temperatura, spigoli, bordi taglienti, etc.) mettendosi in condizioni di sicurezza ed eventualmente indossando adeguati DPI, come guanti da lavoro.

COSA FARE



- Meglio spingere che tirare.
- Per spingere sfruttare sempre il proprio peso.
- Scegliere una posizione stabile.
- Bilanciare i pesi.
- Sollevare un carico partendo dalla posizione accovacciata.
- Tenere il carico vicino al corpo
- Camminare, fare le scale e tenersi in movimento.

COSA EVITARE



- Sollevare carichi a strattoni.
- Torsione del busto nello spostare un carico da un posto all'altro.
- Trasporto di carichi eccessivi.
- Sollevamento dei pesi con un braccio solo quando è possibile distribuire i carichi.
- Vita sedentaria.



SCOTTATURE

Le scottature rappresentano uno dei rischi più comuni: l'esposizione a superfici calde, liquidi bollenti, vapori, apparecchi elettrici in funzione o fonti di calore mal gestite può facilmente causare ustioni di gravità variabile. Al fine di ridurre il rischio di scottature è necessario:

- prestare attenzione al calore emanato dalle attrezzature in uso;
- prestare attenzione al calore emanato dal riscaldamento degli alimenti e/o bevande e dalla loro movimentazione;
- laddove necessario utilizzare guanti o presine anticalore.

MICROCLIMA

I volontari, durante lo svolgimento dei propri compiti, possono trovarsi ad agire in ambienti operativi non ideali o a dover affrontare condizioni climatiche avverse, quando si trovano a svolgere le attività in ambienti esterni.

Durante i mesi più caldi, il lavoro all'aperto espone i lavoratori a due rischi principali:

- il caldo eccessivo, che può avere conseguenze gravi arrivando fino al colpo di calore
- la radiazione solare, che può causare danni alla pelle e agli occhi sia a breve termine, sia a lungo termine

Questi rischi spesso agiscono insieme e possono diventare pericolosi soprattutto nelle giornate più calde e umide. Per questo è fondamentale riconoscerli in tempo e adottare comportamenti corretti per proteggersi.

Consigli generali per prevenire i problemi da calore

- Bevi spesso, anche se non hai sete
- Fai pause frequenti all'ombra o in luoghi freschi
- Usa abbigliamento leggero e traspirante, copri testa e collo
- Evita sforzi intensi nelle ore più calde
- Segnala subito sintomi di malessere

PRODOTTI PERICOLOSI

All'interno di alcune aree di lavoro possono essere presenti prodotti classificati come pericolosi (es: carburanti, prodotti per la pulizia, etc.). Sia per l'eventuale utilizzo, sia per sapere le modalità corrette di stoccaggio, è importante riconoscere il significato dei vari pittogrammi presenti sulle confezioni o sui contenitori dei prodotti:



 MARCIALONGA	INFORMATIVA SUI RISCHI E NORME DI COMPORTAMENTO	REV. 01 28.05.2026 <hr/> Pag. 7 di 7
---	--	--

Tali prodotti sono sempre accompagnati da istruzioni di sicurezza che indicano l'uso corretto e l'eventuale necessità di indossare dispositivi di protezione individuali (guanti, occhiali, etc.).

In assenza di tali indicazioni o in caso di dubbio è sempre necessario contattare il proprio referente o chiedere un consiglio a persone esperte.

È assolutamente vietato travasare i prodotti all'interno di recipienti anonimi o utilizzare prodotti non etichettati.

Nelle zone in cui vengono utilizzate le bombole di gas per alimentare le cucine si evidenziano i seguenti fattori rischio:

- accumulo: si possono avere accumuli nell'ambiente, che se non ben aerato può causare esplosioni se sono gas combustibili, sovra ossigenazione o sott'ossigenazione, qualunque gas che non sia aria o ossigeno determina un abbassamento del tenore di ossigeno nell'ambiente, con pericolo di asfissia (ossigeno < 18%).
- pressione: qualsiasi recipiente in pressione è estremamente sensibile alle alte e basse temperature che possono far variare i valori della pressione fino a rottura del recipiente.
- poca stabilità: le bombole sono per natura poco stabili e quindi bastano leggeri urti per farle cadere e rotolare con rischi di schiacciamento o rottura delle valvole in assenza di cappello.

Al fine di prevenire tali rischi è necessario:

- conservare le bombole in luoghi aerati;
- tenere separati i recipienti dei combustibili da quelli dei comburenti;
- verificare la tenuta delle valvole;
- depositare le bombole lontano da materiali infiammabili;
- non fumare o usare fiamme libere;
- evitare esposizione a basse o alte temperature (per legge le bombole non possono essere esposte direttamente al sole né a temperature >50°. per evitare fenomeni di infragilimento i recipienti non devono essere esposti a temperature <-20°);
- tenere le bombole affiancate e su pavimenti pianeggianti;
- assicurare le bombole con catene a pareti o altri supporti consoni.

NUMERI UTILI

Durante lo svolgimento della gara, in accordo con la Centrale Unica di Emergenza (112), le situazioni di emergenza che potrebbero presentarsi lungo il percorso di gara, verranno gestite chiamando il numero del Coordinatore Sanitario dott. Francesco Mattedi

0461 1220413

ALTRI CONTATTI MARCIALONGA

Ufficio 0462 501110

Davide Stoffie - Segretario Generale 3200933601