ISTITUTO SCOLASTICO COMPRENSIVO DI FALERONE
Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado- tel. 0734/710165 fax 0734/759391
E. Mail apic825004@istruzione.it – apic825004@pec.istruzione.it 63837 FALERONE
Piazza della Libertà, 1 C-F: 81006440440

PROCEDURA DI SICUREZZA

PER LA

Prevenzione delle Corde Vocali (Uso Corretto della Voce)

REDATTORE	B.A.A.S. STUDIO s.n.c.	Ing. Roberto Verrillo
EMITTENTE	Responsabile S.P.P.	Ing. Filippo Verrillo
APPROVATO	Dirigente Scolastico	Prof. Giocondo Teodori

Novembre 2015

PREMESSA

La presente procedura viene emessa a scopo preventivo, protettivo e cautelativo, al fine del miglioramento della tutela dei lavoratori.
La procedura di sicurezza, redatta ai sensi dell' *art. 33, comma 1, lettera c, del D.Lgs. 81/08*, deve esse applicata da tutto il personale che esegue delle operazioni che comportano l'utilizzo della voce, anche per periodi limitati di tempo, ed ha lo scopo di prevenire i rischi.

RESPONSABILITÀ

Tutti i lavoratori.

INTRODUZIONE

Viviamo in una società in cui il rumore di fondo che accompagna le nostre giornate è in costante aumento; per farci sentire siamo costretti ad aumentare il volume della nostra voce per sovrastare il rumore di fondo. Non ci concediamo pause adeguate di riposo vocale; un tempo ad esempio in auto o in treno le corde vocali godevano di momenti di riposo. Adesso anche in tali circostanze trascorriamo molto tempo parlando con il cellulare, spesso sforzando le corde vocali per alzare il volume a causa del rumore di fondo."
L'inquinamento acustico in ambiente scolastico non ha in genere caratteristiche di continuità e di elevata intensità e, quando presente, è attribuibile a fattori esterni (legati in alcuni casi alla localizzazione della scuola in zone urbane particolarmente rumorose) e/o a fattori interni, in questo caso riconducibili all'affollamento di aule e/o spazi comuni in rapporto a "esuberanti" comportamenti degli studenti.

EFFETTI SULLA SALUTE

Se lo stile di vita e l'utilizzo della voce non è adeguato può comportare un eccessivo sforzo delle corde vocali che può portare ad un disturbo o ad alterazione del normale funzione dell'apparato fonatorio.

PREVENZIONE -DECALOGO PER LA PROTEZIONE DELLE CORDE VOCALI

I consigli mirano ad informare il personale scolastico ed in particolare i Docenti sull'importanza di avere una voce sana e ad adottare comportamenti corretti per preservare la salute e la funzionalità della propria voce.

A tale proposito, gli esperti della Fondazione Irccs Policlinico di Milano raccomandano:

1. Ricorda che le corde vocali sono pliche di tessuti molli che vibrano al passaggio dell'aria proveniente dai polmoni, quindi non parlare troppo in fretta, fai le pause necessarie per riprendere fiato in modo da sostenere la voce con il respiro
2. Parlando le corde vocali tendono a disidratarsi, ricordati di bere acqua (1,5-2 litri al giorno)
3. Non bere troppo caffè, tè o altre bevande contenenti caffeina: favoriscono la diuresi e la disidratazione
4. Controlla il microclima in casa e sul lavoro: il caldo eccessivo e l'aria troppo secca danneggiano le corde vocali, mantieni in casa un tasso di umidità minimo del 40%
5. Non alzare la voce, usa altri modi alternativi per richiamare l'attenzione
6. Non cercare di superare con la voce il rumore ambientale: abbassa il volume della radio o della televisione se vuoi conversare ed evita di parlare a lungo in ambienti rumorosi
7. Sul lavoro usa se possibile un microfono se devi farti sentire da molte persone
8. Non chiamare gli altri da lontano, avvicinati alle persone con cui vuoi comunicare in modo da essere udito facilmente
9. Evita di parlare durante l'esercizio fisico, non avresti abbastanza fiato per sostenere la voce senza sforzo
10. Cerca di avere sane abitudini di vita: niente fumo, alcolici con moderazione, alimentazione ricca di frutta e verdura, pasti regolari e non troppo abbondanti, numero adeguato di ore di riposo

Inoltre, il docente di educazione fisica è bene che provveda a dare istruzioni prima dell'allenamento o delle attività motorie di squadra, riducendo gli interventi vocali da effettuare in campo.

ESIGENZE CONNESSE ALL'ATTIVITÀ

In relazione alle esigenze funzionali Scolastiche saranno comunque tenute in considerazione gli interventi di carattere organizzativo di mitigazione, qualora necessari, che possano incidere sui livelli sonori e quindi sul riverbero, quali ad esempio la riduzione dell'affollamento e della congestione degli spazi, in particolare di quelli ad uso collettivo.