

Rischi e prevenzione per il lavoro al freddo: le linee guida

di **Redazione**

L'INAIL, con [news del 13 gennaio 2026](#), ha comunicato che un articolo dell'Agenzia europea EU-OSHA ([Working in the cold](#)) ha tracciato le linee guida su rischi e prevenzione per il lavoro al freddo, evidenziando come stress termico, infortuni ed esposizione a basse temperature incidano su salute, prestazioni e sicurezza dei lavoratori. Il fenomeno interessa soprattutto i settori dell'edilizia e dell'agricoltura, ma anche l'industria alimentare e farmaceutica in relazione agli ambienti artificialmente refrigerati.

L'articolo sottolinea come lo "stress da freddo" si manifesti quando le condizioni ambientali provocano una perdita di calore corporeo tale da compromettere le funzioni fisiologiche e, sebbene il rischio sia evidente sotto i +5 °C, la ricerca scientifica evidenzia come la destrezza manuale subisca un calo significativo quando la temperatura cutanea scende sotto i 22 °C, diventando critica sotto i 15 °C. Tale condizione ostacola le operazioni di precisione, ma espone anche il lavoratore a infortuni da congelamento e a patologie croniche.

Inoltre, l'esposizione al freddo agisce come stressor cognitivo, poiché, in condizioni di disagio termico, il cervello dirotta le risorse mentali verso la gestione del dolore fisico e della termoregolazione, sottraendole all'attenzione necessaria per il compito lavorativo. Ne conseguono: incremento dei tempi di reazione, minore accuratezza decisionale e aumento degli errori procedurali, con aumento del rischio di infortuni.

Tra le patologie legate al freddo l'Agenzia europea EU-OSHA rileva:

- lesioni localizzate, come il congelamento e i danni da freddo non congelanti (geloni e piede da trincea);
- rischi sistemici gravi come l'ipotermia (temperatura corporea inferiore a 35 °C);
- stress cardiovascolare, che innalza significativamente il rischio di eventi critici come infarti e ictus;
- patologie della pelle e del sistema respiratorio.

Secondo gli standard ISO 15265 e 15743, la valutazione del rischio deve avvenire in 3 fasi:

1. osservazione, coinvolgendo direttamente i lavoratori per identificare i pericoli evidenti;
2. analisi quantitativa, che utilizza indici tecnici come l'IREQ (isolamento richiesto per l'abbigliamento) e il calcolo della durata limitata dell'esposizione (DLE) per prevenire il raffreddamento progressivo;
3. intervento di specialisti per misurazioni complesse, garantendo che le misure

preventive siano calibrate sulle specifiche condizioni microclimatiche del sito.

Per quanto riguarda le strategie di prevenzione, sono prioritarie soluzioni tecniche e organizzative: laddove l'automazione dei processi non sia possibile, è necessario intervenire sul design del luogo di lavoro tramite barriere frangivento, deumidificatori e pavimentazioni isolate. Inoltre, la pianificazione dei turni deve prevedere cicli di lavoro-riposo in aree riscaldate, permettendo ai lavoratori di regolare il proprio ritmo (self-pacing), riducendo così il tempo di esposizione e a garantendo il recupero termico.

L'adozione di adeguati DPI rappresenta l'ultima linea di difesa, nel rispetto della norma EN 342 per il freddo intenso: l'abbigliamento protettivo dev'essere stratificato ed efficacemente traspirante. Inoltre, i lavoratori devono essere specificamente formati sui segnali precoci di ipotermia.

Seminario di specializzazione

**Sicurezza sul lavoro e patente a
crediti: le novità del D.LGS. 159/2025**

Scopri di più