

benefit

Ergonomia in ufficio

7 consigli per
lavorare bene al
videoterminale

Trail running

Uno sport
di tendenza
con un forte
aumento
degli infortuni

Meno infortuni, meno assenze

Laure Beauvais spiega come ridurre
i costi grazie a una gestione efficace
delle assenze.

**«Come architetta e
direttrice dei lavori
devo lottare contro
due pregiudizi: sono
una donna e sono
in sedia a rotelle»**

Ursula Schwaller, 46 anni





L'episodio

Tanta autostima contro i pregiudizi

Molésou, 8 dicembre 2002

«Durante un'escursione con le ciaspole insieme al mio compagno sono scivolata e sono finita in un torrente con un salto nel vuoto di otto metri. Non sentivo più le gambe e ho capito subito di essere diventata paraplegica. Sono passati 20 anni da allora.

Nel periodo più buio, al centro per paraplegici, ho promesso alla mia dottoressa che avrei tenuto duro almeno un anno. Poi avrei potuto decidere se continuare a vivere o meno. Ben presto mi si sono però aperte alcune prospettive che hanno risvegliato

il mio coraggio di vivere. Due settimane dopo l'infortunio, Marcel, il mio compagno, mi aveva mostrato la foto di una handbike. È stata un'iniezione di motivazione. Volevo assolutamente tornare in sella. All'epoca non potevo certo immaginare che avrei vinto sette volte il titolo mondiale in questa specialità.

Quando ho avuto l'infortunio, lavoravo come architetta da un anno. Il mio datore di lavoro mi ha aiutato molto rendendo accessibili gli uffici in sedia a rotelle, permettendomi di lavora-



re senza problemi. Quando devo occuparmi della direzione dei lavori è invece un po' più complicato, ma mi sono esercitata durante la costruzione della nostra casa. Come donna e come paraplegica, sui cantieri ho bisogno di tutta la mia autostima. Comunque sia, eventuali conflitti non mi spaventano più.»

Ursula Schwaller

suva.ch/reintegro

Video

Tre anni fa Ursula ha subito un nuovo infortunio grave. Nel video spiega perché quest'ultimo è stato peggiore del primo.





Meno assenze e meno infortuni

Per qualsiasi azienda è fondamentale gestire bene le assenze visti anche i costi elevati che comportano. Attraverso l'esempio dell'agenzia di collocamento PEMSA, vi spieghiamo i vantaggi di una gestione efficace delle assenze. Questi sistemi permettono in particolare di ridurre il numero di giorni di assenza e la frequenza degli infortuni.

Lavorare spesso e a lungo allo schermo può provocare mal di testa, bruciore agli occhi, dolore cervicale, alle spalle, alle braccia e alle mani. Ma c'è rimedio. Da pagina 12 trovate sette consigli per allestire una postazione di lavoro secondo principi ergonomici che vi aiutino a prevenire i dolori.

Se faccio attività di prevenzione contro gli infortuni non professionali, significa che mi immischio nella vita privata di collaboratrici e collaboratori? Una domanda che vi siete certamente già posti. Da pagina 16 Heinz Schmucki di BWT Bau AG racconta la sua esperienza.

Una buona e proficua lettura.

Regula Müller, caporedattrice

Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna
suva.ch; benefit@suva.ch; **Caporedattrice:** Regula Müller
Ideazione, impaginazione e illustrazioni: tnt-graphics AG
Redazione: Alois Felber, Jean-Luc Alt
Traduzioni: Team servizi linguistici della Suva
Foto: Fabian Hugo, Tomas Wüthrich, Thomas Egli,
Erwin Auf der Maur
Ordinazioni: suva.ch/benefit-i
Cambio di indirizzo: Suva, servizio clienti, casella postale,
6002 Lucerna, telefono 041 419 58 51, servizio.clienti@suva.ch
La rivista è prodotta in Svizzera a impatto zero sul clima:
myclimate.org.



Abbonatevi a
«benefit»:
suva.ch/benefit-i

Consigli di stagione

La sicurezza in montagna

- 1 Pianificate con cura l'itinerario.
- 2 Scegliete un percorso adatto alle vostre capacità e alla vostra forma fisica.
- 3 Indossate scarpe da trekking di buona qualità.
- 4 Mentre camminate, concentratevi sul percorso.
- 5 Proteggetevi dal sole e dal caldo e bevete acqua a sufficienza.

suva.ch/escursioni



Pericoli estivi

I cinque sport che provocano più infortuni gravi

Sono cinque le discipline sportive che causano la maggior parte degli infortuni particolarmente gravi* nei mesi di giugno, luglio e agosto. In oltre il 70 per cento dei casi a subirli sono uomini. Oltre che provocare grandi sofferenze, questi infortuni costano ogni anno 47 milioni di franchi.

suva.ch/infortuni-sportivi-gravi

1. Parapendio



2. Gare con veicoli a motore

7,5%

3. Gare ciclistiche (inclusa la mountain bike)

5,7%

4. Lotta e lotta svizzera

5,5%

5. Equitazione

4,1%

17,4 %

Percentuale degli infortuni in parapendio con conseguenze gravi.



* Per infortuni gravi si intendono quelli che causano 90 o più giorni indennizzati, rendite di invalidità o decessi.

Fonte: SSAINF, infortuni nel tempo libero delle lavoratrici e dei lavoratori svizzeri (Ø 2015-2019, solo mesi estivi). I dati rappresentano un valore medio annuo.

Per prestazioni e premi corretti

Lotta alle frodi assicurative

Le frodi assicurative vanno a discapito di tutte le aziende che pagano i premi. Per contrastare questo fenomeno la Suva esamina ogni anno migliaia di casi sospetti. Nel 2021 ha rilevato un nuovo aumento dei casi di frode*. I risparmi sono quindi risultati superiori.

suva.ch/frode

+ 27 %
rispetto
al 2020

casi sospetti
trattati nel 2021

2839

+ 30 %
rispetto
al 2020

686

casi sospetti
confermati

**Risparmi in
milioni di franchi**

20,9

17 milioni: prestazioni
assicurative risparmiate
3,9 milioni: premi
supplementari fatturati

* A causa della pandemia nel 2020 sono stati effettuati meno accertamenti.



Campionati professionali

Biglietti gratuiti per gli SwissSkills 2022

Manca poco: dal 7 all'11 settembre le giovani leve si contenderanno il titolo nazionale nella loro categoria agli SwissSkills, i Campionati Svizzeri delle Professioni. Volete assistervi di persona? La Suva vi offre un biglietto gratuito del valore di 15 franchi.

Potete ordinarlo subito al seguente link con il codice promozionale SEQP1LS.

swiss-skills2022.ch/promo

Assegnazione alle agli assicurati

Premi oltremodo bassi anche nel 2023

La Suva restituisce le eccedenze agli assicurati sotto forma di riduzione dei premi. Nel 2023 assegna eccedenze per 824 milioni di franchi grazie ai buoni redditi da investimenti e 39 milioni grazie allo scioglimento degli accantonamenti tecnico-amministrativi non più necessari. Nel complesso la riduzione media dei premi si attesta al 7,6 per cento per l'assicurazione infortuni professionali e allo 0,3 per cento per l'assicurazione infortuni non professionali. Grazie

Attualmente i premi sono oltremodo bassi perché la Suva assegna le riserve eccedenti agli assicurati. Una volta che queste eccedenze saranno esaurite, i premi ritorneranno al livello ordinario.

a questi effetti straordinari, si tratta in media del livello più basso dall'introduzione della LAINF nel 1984.

suva.ch/premi



Assegnazioni dei premi 2023

La Suva restituisce le eccedenze agli assicurati.

39 milioni di franchi

Eccedenze sulle riserve di compensazione

824 milioni di franchi

Eccedenze sui redditi da investimenti

Riduzioni medie dei premi 2023

Gli assicurati ne beneficiano sotto forma di riduzioni dei premi.

-7,6 %

Assicurazione infortuni professionali

-0,3 %

Assicurazione infortuni non professionali

Buono a sapersi

Amianto: la svolta nel 1990

Benché sia vietato ormai da diversi decenni, l'amianto rappresenta tuttora una minaccia per la salute dei lavoratori. Stefan Scherer, esperto della Suva, ci spiega il motivo: «In Svizzera l'amianto è stato importato e usato fino al 1990. È quindi ancora presente in molti edifici ma finché è solidamente inglobato in altri materiali, non rappresenta una minaccia. Lo diventa invece se le sue fibre vengono disperse nell'aria e inalate, ad esempio durante lavori di ristrutturazione, manutenzione o risanamento». Generalmente l'amianto è presente nei seguenti materiali: colla per piastrelle, intonaci, prodotti in fibrocemento, rivestimenti per pavi-

menti, stucco per finestre, installazioni elettriche, materiale isolante e rivestimenti antincendio. «Già a basse concentrazioni le fibre di amianto disperse nell'aria, se inalate, possono provocare diverse malattie tra cui il mesotelioma (tumore maligno della pleura o del peritoneo) o il carcinoma polmonare. Prima di iniziare dei lavori di ristrutturazione o risanamento, è importante verificare per tempo l'eventuale presenza di amianto e, se necessario, rivolgersi a un esperto».

Per maggiori informazioni e ulteriori raccomandazioni:
suva.ch/amianto



Stefan Scherer, esperto Suva per l'amianto

Gestione delle assenze

Una relazione solida con il personale



Con il sostegno della Suva, il prestatore di personale PEMSA ha avviato un progetto pilota per ridurre il rischio di infortunio e i giorni di assenza. Un problema che affligge in modo particolare il settore del lavoro temporaneo.

Testo: Jean-Luc Alt Foto: Tomas Wüthrich



L'inserimento nel team è importante:
James Baud-Naly (sulla sinistra),
collaboratore interinale insieme a
colleghi con contratto fisso.



Il direttore dei lavori Antonin Petit analizza con Laure Beauvais dell'impresa fornitrice PEMSA i pericoli sul cantiere.

«Di solito l'impresa acquisitrice ha bisogno del nostro personale tempestivamente, perché ha molto lavoro e pochissimo tempo. In queste condizioni il rischio di infortunio è più elevato.»

Laure Beauvais, responsabile del personale di PEMSA



numeri parlano chiaro: nel prestito di personale (70C) i giorni di assenza sono il doppio rispetto ad altri settori. Laure Beauvais, responsabile del personale di PEMSA, ne attribuisce le cause alla relazione «triangolare» tra impresa fornitrice, azienda acquisitrice e collaboratore o collaboratrice interinale. «Questa particolarità ci pone parecchie difficoltà a livello di prevenzione, sicurezza sul lavoro e gestione delle assenze. Di solito l'impresa acquisitrice ha bisogno del nostro personale tempestivamente, perché ha molto lavoro e pochissimo tempo. Anche se diamo grande importanza all'informazione, alla formazione e ai dispositivi di protezione, il rischio di infortunio in queste condizioni è più elevato».

Sensibilizzare gli attori principali

In collaborazione con la Suva, PEMSA ha quindi avviato un progetto pilota. «Nella prima fase si è trattato di individuare gli attori principali da sensibilizzare, ossia i consulenti per il personale. In seguito abbiamo coinvolto la direzione e il management. Il progetto può infatti essere davvero efficace solo con il sostegno incondizionato di tutti. Altrimenti non avrebbe senso» spiega Laure Beauvais. PEMSA ha sviluppato il proprio programma focalizzandosi su tre considerazioni principali:

- la prevenzione comincia al momento dell'assunzione del personale;
- individuare le collaboratrici e i collaboratori che sono spesso assenti, capire le cause di queste assenze e avviare le misure necessarie;
- fornire alle collaboratrici e ai collaboratori una consulenza coerente e personalizzata fino al rientro al lavoro.

Formazione e informazione

In collaborazione con la Suva, PEMSA ha svolto un corso di formazione di mezza giornata rivolto a tutti i consulenti per il personale della Svizzera romanda, al fine di illustrare i principi della gestione delle assenze nonché l'importanza di instaurare un buon rapporto con i lavoratori interinali. «I nostri consulenti fungono da moltiplicatori a livello di formazione e informazione. Sono presenti a ogni collocamento per controllare che vengano forniti i dispositivi di protezione individuale necessari e che l'azienda acquisitrice verifichi le effettive capacità e competenze del candidato o della candidata».



suva.ch/gestione

Ridurre la frequenza e la durata delle assenze è possibile. Sul sito web della Suva trovate molti consigli pratici in proposito.



passaggi per ridurre le assenze

- 1 Ottenere il sostegno della direzione**
La direzione provvede ad assegnare le risorse e a definire obiettivi chiari in base ai dati sulle assenze.
- 2 Rilevare, analizzare e valutare i dati**
Dati affidabili costituiscono il presupposto imprescindibile per una gestione efficace delle assenze e della salute.
- 3 Intervenire in modo opportuno in caso di assenza**
Un accompagnamento ottimale favorisce la guarigione e il reinserimento.
- 4 Informare e istruire i quadri**
I superiori devono sapere come gestire le assenze del personale.
- 5 Informare il personale**
Il personale deve conoscere i dati sulle assenze, gli obiettivi e il comportamento auspicato in caso di assenza.
- 6 Pianificare e implementare misure di prevenzione**
Le misure di prevenzione vengono elaborate sulla base dell'analisi dei dati sulle assenze.

Priorità alla prevenzione e alla sicurezza

L'azienda acquisitrice sul cantiere Pont-Rouge di Ginevra è SPIE. Tramite PEMSA ha assunto collaboratori interinali nel settore elettrico. Antonin Petit, direttore dei lavori e responsabile degli elettricisti, afferma: «SPIE dà grande importanza alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza sul lavoro. Quando lavoriamo con personale interinale, dobbiamo poterci fidare dell'impresa fornitrice. Anche se PEMSA istruisce il personale interinale in materia di sicurezza, da parte nostra organizziamo comunque un corso di base sulle regole vitali e una visita al cantiere. Come PEMSA, riteniamo sia ovvio che tutti debbano usare i dispositivi di protezione individuale».

Accompagnamento personalizzato

Oltre alla prevenzione, per evitare gli infortuni e ridurre al minimo le assenze dal lavoro è fondamentale avere un contatto regolare con il personale interinale, valutare la partecipazione a corsi di formazione ed eventi informativi e garantire un ottimo accompagnamento personalizzato. James Baud-Naly, elettricista, è arrivato al cantiere Pont-Rouge tramite PEMSA: «La nostra consulente ci accompagna sempre sul cantiere il primo giorno di lavoro. Ci fa visita regolarmente e conosce tutti i collaboratori. Questo consolida la nostra relazione e ci fa sentire parte dell'azienda, soprattutto considerando che lavoriamo per altri».

Il personale, il nostro bene più prezioso

Per PEMSA ogni infortunio è uno di troppo. PEMSA monitora pertanto le situazioni lavorative, sfida il personale ricompensando chi non ha infortuni né sul lavoro né nel tempo libero. Ogni notifica di infortunio passa anche dalla direzione e vengono dati suggerimenti per migliorare ed evitare che si ripresentino determinate situazioni. «È importante instaurare con le imprese acquisitrici una collaborazione sana e solida. Al momento stiamo pensando di assumere un addetto alla sicurezza che si occupi della sicurezza sul lavoro del nostro personale interinale e che, in caso di necessità, possa intervenire anche presso le aziende acquisitrici esigendo il rispetto delle misure di sicurezza necessarie. Dopo tutto, prestiamo il nostro bene più prezioso, il nostro personale. Si impone quindi la massima sicurezza» sottolinea Laure Beauvais. ●



«La nostra consulente ci accompagna sempre sul cantiere il primo giorno di lavoro. Ci fa visita regolarmente e conosce tutti i collaboratori.»

James Baud-Naly, elettricista

Bruno Guscioni, consulente in prevenzione, Suva

«La gestione delle assenze è uno dei pilastri della prevenzione. La Suva ha quindi deciso di inserire in questo processo anche i prestatori di personale (70C). Facciamo il punto della situazione e poi elaboriamo un piano di gestione delle assenze in linea con la struttura dell'azienda e le specificità del settore. Siamo certi che le misure introdotte da PEMSA consentiranno, non solo di ridurre le assenze, ma anche di prevenire gli infortuni, di sostenere e fidelizzare il personale».



Trail running

Quanti passi falsi

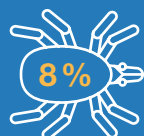
Il trail running è sempre più popolare. Non c'è quindi da stupirsi se negli ultimi dieci anni il numero degli infortuni su sentieri e terreni naturali sia aumentato.

suva.ch/trailrunning

Agenti esterni

Nel 44% dei casi l'infortunio è provocato da oggetti o animali.

Radici e rami

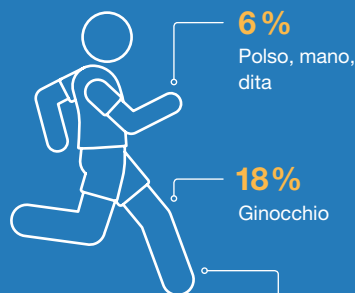


Animali di cui oltre la metà zecche

59%

Il 59 per cento dei casi riguarda gli uomini.

Parti del corpo lese



27% Altre parti del corpo

49% Gamba, caviglia, piede

CHF 23 mio.

A tanto ammontano i costi causati ogni anno da infortuni subiti correndo su sentieri o terreni naturali.

Negli ultimi dieci anni gli infortuni hanno segnato un forte aumento.



29%

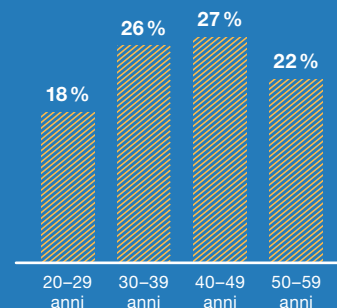
Percentuale di infortuni con in-dennità giornaliera

CHF 3400

Costo medio di un infortunio

Generazione attiva

Più della metà delle persone infortunate (circa 3600) ha un'età compresa tra i 30 e i 50 anni.



77%

Oltre tre quarti degli infortuni sono provocati da passi falsi, inciampi e cadute. Nel 9 per cento dei casi l'infortunio è riconducibile a una sollecitazione eccessiva.



Fonte: SSAINF, infortuni non professionali delle persone salariate in Svizzera (2015-2019)

Ergonomia al videoterminale

Schermo e salute

Lavorare spesso e a lungo allo schermo può provocare mal di testa, bruciore agli occhi, dolore cervicale, alle spalle, alle braccia e alle mani. Ma un rimedio c'è.

Testo: Regula Müller Illustrazioni: tnt-graphics

Postazioni di lavoro allestite male possono nuocere alla salute. Questo problema si riscontra in tutti i settori e in tutti i posti di lavoro: alle macchine, ai nastri trasportatori, dietro il bancone di un negozio, alla catena di montaggio e in ufficio. Più si lavora allo schermo, più il rischio di disturbi aumenta. I problemi più frequenti sono bruciore agli occhi, mal di testa, dolore cervicale, alle spalle, alle braccia e alle mani.

Dolore cervicale e alle spalle

Le tensioni alle vertebre cervicali sono spesso dovute a una cattiva regolazione dello schermo (troppo alto o di lato). Anche il fatto di parlare al telefono tenendo la cornetta tra orecchio e spalla non aiuta. Una regolazione scorretta della sedia o della scrivania può invece costringerci a lavorare con le spalle sollevate provocandoci contratture muscolari. Se il mouse e la tastiera sono troppo lontani dal corpo, le braccia devono allungarsi eccessivamente causando un sovraccarico. I dolori al gomito e al polso possono però essere

causati anche da un mouse troppo grande (ricordiamo che dovrebbe essere adeguato alle dimensioni della mano) o troppo lento. Infatti, una velocità troppo bassa può indurci a compiere movimenti eccessivi con il polso. Meglio quindi lavorare con una velocità elevata.

Mal di schiena e fastidi agli occhi

Il mal di schiena è spesso dovuto al fatto che teniamo i documenti da elaborare da-

vanti al busto o accanto alla tastiera, il che ci costringe a piegare la schiena. Anche i braccioli possono provocarci disturbi. Quando ci appoggiamo, tendiamo infatti ad assumere una posizione scorretta.

I dolori agli occhi insorgono quando lavoriamo troppo a lungo allo schermo con un'illuminazione inadeguata. In questi casi può essere utile guardare lontano. Se invece abbiamo una sensazione di secchezza, basta chiudere le palpebre consapevolmente.

Sconsigliamo l'uso di occhiali con lenti progressive standard perché riducono eccessivamente il campo visivo. Inoltre, dato che per leggere l'occhio deve guardare attraverso la parte inferiore della lente, non possiamo tenere la testa in una posizione naturale. Questo può provocarci dolore cervicale. Meglio quindi usare occhiali specifici per il lavoro al videoterminale.

Ergonomia e benessere

Il dolore condiziona il nostro rendimento e causa assenze dal lavoro che hanno ripercussioni anche sui risultati economici delle singole imprese. >

Seduti

60%

Ripartizione ideale delle attività durante una giornata di lavoro al videoterminale

30%

In piedi

10%

In movimento

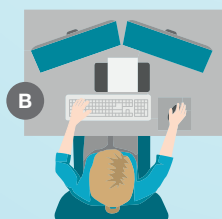
consigli per lavorare al video- terminale

1. Tavolo

- Libertà di muovere le gambe
- L'altezza dei gomiti dal pavimento corrisponde all'altezza del piano di lavoro più quella della tastiera (regola del gomito)
- Usare eventualmente un poggiapiedi se il tavolo è troppo alto

6. Schermo

- Collocare lo schermo quanto più in basso possibile, leggermente inclinato all'indietro
- La distanza visiva corrisponde a poco più della lunghezza del braccio
- Chi lavora con due schermi deve posizionare lo schermo principale al centro e quello supplementare di lato alla stessa distanza visiva (A)
- Se si usano due schermi in egual misura, vanno disposti simmetricamente (B)



7. Tastiera e documenti

- Posizionare la tastiera davanti a sé
- Sistemare i fogli tra la tastiera e lo schermo, preferibilmente su un portadocumenti inclinato (altezza dietro circa 7 cm)

2. Luce

- Evitare gli abbagliamenti
- Schermo posizionato a 90° rispetto alla finestra

3. Occhiali

- Non indossare occhiali con lenti progressive o da lettura: per vedere meglio, si tende ad avvicinare il volto allo schermo o a piegare la testa all'indietro e questo può provocare contratture
- Se necessario, indossare occhiali per PC: il campo visivo è ottimale e la postura più naturale

4. Sedia

- Cosce aderenti al sedile
- Piedi appoggiati a terra
- Schienale regolabile in altezza e inclinabile con supporto lombare che segue i movimenti naturali del corpo (sincromeccanica)

5. Movimento e pause

- Cambiare posizione, ad es. sbloccare lo schienale
- Stiracchiarsi e fare stretching ogni tanto
- Prevedere qualche pausa
- Usare lo spazio di movimento



Allestire correttamente la postazione di lavoro: qui trovate maggiori informazioni, anche per il telelavoro. suva.ch/lavoro-al-video-terminale

I dolori frequenti hanno un costo

C'è una stretta correlazione tra i dolori causati da una postazione di lavoro non ergonomica e i cali di produttività.

- Disturbi muscoloscheletrici
- Limitazione della produttività

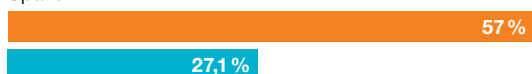
Nuca



Zona lombare e sacrale



Spalle



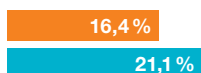
Parte superiore della schiena



Mani e polsi



Gomiti



Fonte: inchiesta SBIB, Scuola universitaria di Lucerna



Modulo di prevenzione

Il modulo «Lavorare allo schermo» si rivolge a tutto il personale che lavora al videoterminale. Propone consigli ed esercizi contro dolori e tensioni.

suva.ch/moduliperlaprevenzione

Corso

Chi ha il compito di allestire postazioni di lavoro al videoterminale, per esempio nella funzione di addetto alla sicurezza o in veste di organo di vigilanza, oppure è responsabile della progettazione degli uffici, dell'acquisto di mobili o del supporto tecnico a chi lavora al videoterminale dovrebbe frequentare il corso di una giornata della Suva sull'ergonomia al videoterminale, disponibile in tedesco e francese. Questa formazione permette di acquisire le competenze necessarie per allestire le postazioni secondo i principi dell'ergonomia e della tutela della salute.

suva.ch/corsi

81,7 %

Questa è la probabilità di sviluppare dolori fisici dopo 6–8 ore di lavoro allo schermo in una postazione inadeguata.

Postazioni di lavoro ergonomiche possono favorire notevolmente il benessere del personale. Un'azione positiva che aumenta nel tempo. Più lavoriamo al videoterminale, più dobbiamo prestare attenzione ai dettagli. Bastano pochi minuti per posizionare correttamente scrivania, sedia, schermo e tastiera (v. illustrazione a pagina 13) ma i vantaggi sono innegabili.

Qualità e produttività

Se la postazione di lavoro è adeguata, le sollecitazioni per il fisico sono minori e ci stanchiamo meno. A tutto vantaggio della motivazione. E se il personale è motivato, ne guadagnano anche la qualità, il rendimento e la produttività. L'ergonomia da sola però non basta. Per tutelare la salute servono una postura corretta, movimento e piccole pause. L'ideale sarebbe alternare attività da svolgere seduti, in piedi e in movimento con la seguente ripartizione: 60 per cento seduti, 30 per cento in piedi e 10 per cento in movimento.

Costi e ammortamenti

Se si considerano i principi ergonomici già in fase di progettazione e nuova installazione delle postazioni di lavoro, generalmente non ci sono costi aggiuntivi. E se ce ne sono risultano comunque esigui. Il discorso è diverso se si devono adeguare le attrezzature e le postazioni di lavoro esistenti. In ogni caso, questi investimenti vengono di solito ammortizzati in tempi brevi. L'ergonomia permette in generale di conseguire importanti risparmi: malattie e infortuni diminuiscono e la produttività aumenta perché il personale è più sano e motivato. ●

L'oggetto

Inseri auricolari in materiale sintetico

Chi usa in modo corretto e sistematico i protettori auricolari non deve temere danni all'udito.

suva.ch/udito, suva.ch/protezione-per-l-udito



Uso

Le persone esposte a emissioni foniche di 85 dB(A) o superiori devono usare dei protettori auricolari. Le tabelle dei livelli sonori della Suva indicano le attività dei diversi settori per le quali l'uso ne è raccomandato sulla base dell'esperienza.

suva.ch/86005.i

Durata di utilizzo

Gli inserti auricolari in materiale sintetico possono essere usati per l'intero arco della giornata. Dopo l'uso si raccomanda di lavarli con acqua e sapone.

Vanno sostituiti ogni due-quattro settimane.

Valore di attenuazione

Il valore di attenuazione, detto anche valore SNR, (fornito dal produttore) indica la capacità dell'otoprotettore di attenuare il rumore. Se l'esposizione al rumore raggiunge ad esempio il livello di 100 dB(A) e il valore di attenuazione è di 30 dB(A), significa che l'orecchio è esposto a 70 dB(A). La protezione è sufficiente se il livello sonoro percepito oscilla tra i 70 e gli 80 dB(A).

Qui potete ordinare gli inserti in diverse taglie:

sapro.ch/protezione-udito

- › Inserti auricolari
- › Inserti auricolari presagomati

Dimensioni

All'acquisto occorre tenere conto delle dimensioni. Esistono protettori nelle taglie S, M, L e XL. Proprio come per le scarpe, anche per gli inserti auricolari in materiale sintetico bisogna scegliere il modello più adatto per ognuno.

Cordino

Gli inserti con i cordini sono particolarmente pratici, poiché possono essere tenuti al collo e inseriti nell'orecchio in modo rapido e igienico quando serve. Non bisogna cercarli in borsa e le impurità eventualmente presenti sulle dita non finiscono nel canale uditivo.



In prima
linea

Infortunati nel tempo libero: la prevenzione richiede pazienza

Heinz Schmucki, direttore di BWT Bau AG, punta sulla prevenzione anche nel tempo libero. Ha quindi organizzato un Safety Day, durante il quale le collaboratrici e i collaboratori di BWT Bau AG e le loro famiglie hanno potuto seguire i moduli di prevenzione della Suva.

Intervista: Regula Müller Foto: Thomas Egli



Heinz Schmucki ha organizzato un Safety Day per le collaboratrici, i collaboratori e le loro famiglie.



Soluzione

«Abbiamo invitato tutte le collaboratrici e tutti i collaboratori con le loro famiglie a un Safety Day, organizzato di sabato, durante il quale hanno potuto seguire i più svariati moduli di prevenzione per il tempo libero della Suva. L'evento, che ha visto la partecipazione di 150 persone, è stato un vero successo. Sono stati apprezzati in particolare il percorso a ostacoli dedicato alle cadute in piano, le informazioni sulla protezione UV e il modulo dedicato alla casa e al giardino. Con il Safety Day, oltre a promuovere la responsabilità personale, volevamo coinvolgere le famiglie, visto che hanno un influsso maggiore del nostro sulla sicurezza nel tempo libero. Non credo di essermi intromesso eccessivamente nella vita dei miei dipendenti. Il mio scopo è solo sensibilizzarli».

Risultato

«Per far sì che i principi della prevenzione vengano interiorizzati, non basta premere un pulsante. I concetti vanno ripetuti più volte, soprattutto ai giovani, perché è la goccia che scava la pietra. Non bisogna mai mollare. I temi della prevenzione vanno ripresi sistematicamente. Per me, ogni infortunio è uno di troppo. Considero già un successo il fatto che il lunedì dopo il Safety Day le collaboratrici e i collaboratori ne abbiano parlato tra di loro. Magari un loro familiare è riuscito a evitare un infortunio domestico grazie agli insegnamenti ricevuti all'evento di sabato. L'augurio migliore che faccio a tutto il personale è di andare in pensione in perfetta salute». ●



consigli di Heinz Schmucki

- 1 Non risparmiare sulla prevenzione (corsi, DPI, moduli).
- 2 Fungere da esempio e dar prova di correttezza. Non predicare bene e razzolare male.
- 3 La prevenzione è un processo costante e va seguito sempre!

Problema

«Il comportamento nel tempo libero è cambiato a livello sociale. Oggi la propensione al rischio è maggiore. La gente investe più tempo in attività di svago attive e di conseguenza si registrano più infortuni nel tempo libero che infortuni professionali. Lo osserviamo anche nella nostra azienda: gli infortuni professionali diminuiscono mentre quelli non professionali aumentano. In particolare registriamo un numero elevato di infortuni in casa o in giardino visto che molti collaboratori e collaboratrici hanno un orto. Non mancano nemmeno gli infortuni sui campi di calcio, in bici e sugli sci. Purtroppo ogni caso comporta sofferenze e le assenze si ripercuotono sulla nostra produttività».

Moduli di prevenzione per la sicurezza nel tempo libero

I moduli di prevenzione della Suva aiutano le aziende ad affrontare il problema degli infortuni nel tempo libero con maggiore consapevolezza. Sono concepiti in modo da permettere di elaborare misure individuali in base alle proprie esigenze specifiche.

suva.ch/moduliperlaprevenzione



Simulazione di un dibattimento

Un giorno in tribunale: iscrizioni aperte

Nel 2022 e 2023 sono previste nuove date in Ticino e nella Svizzera tedesca per le simulazioni di dibattimenti giudiziari. In tribunale sarà dibattuto il grave infortunio subito da un lavoratore interinale. Cos'è successo? Chi è responsabile? Chi sostiene i costi?

L'evento, della durata di una giornata, si svolgerà nelle seguenti date:

- 4 ottobre 2022, Lucerna
- 1° novembre 2022, Berna
- 26 aprile 2023, Ticino

Per informazioni dettagliate e l'iscrizione a pagamento:

[suva.ch/
ungiornointribunale2023](https://suva.ch/ungiornointribunale2023)

Passione mountain bike

Sicurezza e rispetto in mezzo alla natura

Gli amanti della mountain bike sono in costante crescita. Ma anche gli infortuni e gli scontri con chi cerca pace nella natura. La Suva e l'upi, insieme a diversi gruppi di interesse e associazioni, hanno lanciato il Codice MTB ovvero sei regole di comportamento per una maggiore sicurezza e una convivenza pacifica e rispettosa. Tutte le informazioni e i manifesti sono disponibili sul nostro sito.

Codice MTB

Informazioni e manifesti:
suva.ch/mtb

Workplace prevenzione

Mansioni di AdSic comodamente online

Il «Workplace prevenzione» è un posto di lavoro digitale per addetti alla sicurezza. È come avere l'ufficio sempre in tasca e il totale controllo delle mansioni da svolgere. Registratevi gratuitamente sul portale clienti della Suva per spuntare le liste di controllo, definire e attribuire misure e controllarne l'attuazione, da qualsiasi dispositivo collegato a Internet.

Workplace prevenzione

Accesso: suva.ch/misure

Pittori e gessatori

Spiegare la manipolazione corretta dell'amianto

I superiori del settore pittura e gessatura devono istruire i loro dipendenti sulla corretta manipolazione dell'amianto. Ma come? Nella nostra pubblicazione trovate quattro situazioni a rischio e tanti consigli comprovati. Il messaggio più importante è che l'amianto è sempre presente in tutti gli edifici costruiti prima del 1990. Negli esempi si parla anche delle conseguenze.

Amianto: riconoscerlo, valutarlo e intervenire correttamente

Consigli per pittori e gessatori:
suva.ch/88295.i
Regole vitali: suva.ch/84052.i

Novità o aggiornamenti su suva.ch

Le pubblicazioni aggiornate e nuove dedicate alla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali sono disponibili su suva.ch/pubblicazioni

5 + 5 regole vitali per chi lavora con l'elettricità

Vademecum, 12 schede A4:

suva.ch/88814.i

Pieghevole, 10 pagine A6/5:

suva.ch/84042.i

Acustica ambientale nell'industria. Informazioni per progettisti, architetti e ingegneri

34 pagine A4 (solo in tedesco e francese):

suva.ch/66008.d

Sega a nastro

Lista di controllo,

4 pagine A4:

suva.ch/67057.i

Uno di loro potrebbe farsi male. Aiutaci a impedire che questo accada.

Manifestino A4:

suva.ch/55336.i



Gas naturale durante i lavori in sotterraneo: prevenzione contro il rischio di incendio ed esplosioni

Opuscolo, 16 pagine A4:

suva.ch/66102.i

Otto regole vitali per i manutentori di macchine e impianti

Vademecum, 16 schede A4:

suva.ch/88813.i

Pieghevole, 12 pagine A6/5:

suva.ch/84040.i

Amianto: riconoscerlo, valutarlo e intervenire correttamente

Regole vitali per le aziende elettriche, opuscolo,

44 pagine A6/5:

suva.ch/84059.i

Carico e scarico di veicoli con apparecchi di sollevamento

Lista di controllo,

4 pagine A4:

suva.ch/67094.i

Lavori di costruzione vicino, dentro e sopra l'acqua

Lista di controllo,

6 pagine A4:

suva.ch/67153.i



La vita è bella se dite no all'amianto.

Manifestino A4:

suva.ch/55394.i

Abbonamento ai manifestini:

suva.ch/manifestini

10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Quaderno di esercizi per apprendisti, 26 pagine A5:

suva.ch/88273.i

Manuale per i formatori professionali e i superiori,

30 pagine A5:

suva.ch/88286.i

Movimentazione di persone nei servizi di cura e assistenza

Valutazione del sovraccarico biomeccanico, questionario,

9 pagine A4:

suva.ch/88305.i

Pubblicazioni

Potete ordinare le nostre pubblicazioni online:

suva.ch/benefit-cedola-ordinazione

Oppure potete inserire il codice della pubblicazione nel campo di ricerca del nostro sito:

suva.ch

E-paper e newsletter

Tenetevi sempre informati con la newsletter della Suva che, abbinata alle possibilità offerte dal nostro sito web, vi permette di seguire l'attualità in tempo reale.

suva.ch/newsletter-i
suva.ch/benefit-i

Il vostro feedback

Cosa pensate di questo numero di «benefit»? Partecipate al nostro sondaggio entro il 16 novembre 2022 e vincete uno di questi fantastici premi.

Sondaggio:

suva.ch/benefit-sondaggio



1° premio:
cuffie
wireless



2° premio:
kit di sopravvivenza

3° premio:
tappetino da
ginnastica



45 000 lesioni ogni anno
sono veramente troppe.
Non correre rischi inutili:
gioca in modo leale!



Vinci al quiz
sul fair play:



Gli infortuni gravi e i comportamenti fallosi possono stravolgere la vita dei calciatori. Ricordati: un terzo di tutte le lesioni è causato dal fatto che in campo si gioca in modo scorretto.

Quindi rispetta le cinque regole del fair play,
perché la vita è bella finché va tutto bene.

suva