

Esercizi assegnati a:

Cognome: .....

Nome: .....



## DangerZone I

### «Tirocinio in sicurezza»

Quaderno di esercizi per il primo e il secondo anno di apprendistato

#### Obiettivi

- Sensibilizzare gli apprendisti nei confronti dei rischi sul luogo di lavoro e insegnare le regole di base della sicurezza.
- Far conoscere agli apprendisti le regole di sicurezza aziendali e le «regole vitali» specifiche per la loro professione.
- Insegnare agli apprendisti a dire STOP in caso di mancato rispetto di una regola vitale, se hanno dei dubbi o paura.

Gli apprendisti devono imparare a eliminare i pericoli assieme a un collega più esperto e solo dopo riprendere i lavori.

#### Modalità di svolgimento

Gli apprendisti devono svolgere gli esercizi da soli. Il formatore professionale provvederà a scaglionare gli esercizi e a fare in modo che siano portati a termine nell'arco dei primi due anni di tirocinio. A DangerZone I segue DangerZone II, che si raccomanda di eseguire a partire dal terzo anno di apprendistato.

Anche se ogni esercizio è dissociato dagli altri, consigliamo di rispettare la sequenza indicata.

Una volta terminato un esercizio, è necessario procedere a una verifica assieme al formatore professionale. Se opportuno, comunicare le soluzioni in azienda, affinché anche i colleghi possano trarne vantaggio. Così l'azienda non solo investe mezz'ora in ogni apprendista, ma ottiene in cambio anche un beneficio.

#### Responsabili

Superiori, formatori professionali

#### Da abbinare al

Quaderno di esercizi,  
codice Suva 88273.i

#### Tempo necessario

15–30 minuti per ogni esercizio

#### Dove

Sul luogo di lavoro

# Soluzioni per il superiore

## Esercizio 7

### Cause

- Non si afferra il corrimano
- Scala scivolosa
- Scala intralciata da ostacoli

### Misure

- Usare il corrimano
- Asciugare la scala se si è versato qualcosa di liquido
- Liberare la scala dagli ostacoli

## Esercizio 8

- 1 corrosivo
- 2 esplosivo
- 3 pericoloso per la salute
- 4 estremamente infiammabile
- 5 attenzione pericolo
- 6 comburente
- 7 gas sotto pressione
- 8 pericoloso per l'ambiente acquatico
- 9 estremamente tossico

## Esercizio 10

Quali sono le vere conseguenze di questo infortunio?

«Sì»: 1, 2, 4, 5, 6, 7                      «No»: 3

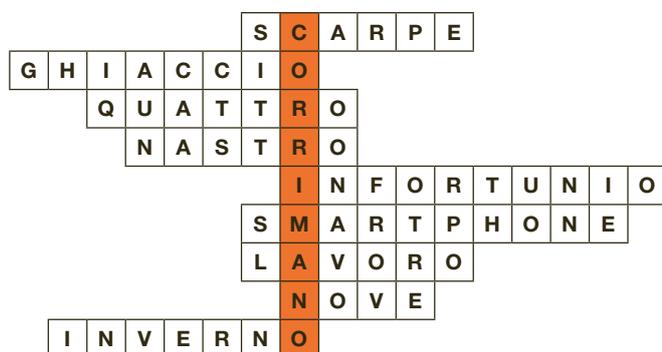
Costi d'infortunio di una lesione al ginocchio (forte distorsione con intervento chirurgico):

Spese di cura: CHF 7800, indennità giornaliera: CHF 2200, azienda: circa CHF 15000, totale: circa CHF 25000

Spiegazione per i costi «azienda» (costi indiretti):

secondo il valore empirico, come minimo un fattore 1,5 dei costi diretti (spese di cura più indennità giornaliera):  
1,5 per 10000 = CHF 15000

## Esercizio 11



## Esercizio 12

- 59 % giochi con la palla
- 28 % ginnastica
- 6 % sport invernali
- 4 % altre discipline sportive
- 2 % sport da combattimento
- 1 % sport acquatici

# DangerZone I

## «Tirocinio in sicurezza»

Quaderno di esercizi per il primo e il secondo anno di apprendistato



### 1. Imparare a dire STOP

Eseguito il: .....



### 2. Piano di emergenza

Eseguito il: .....



### 3. Fotoreporter

Eseguito il: .....



### 4. Intervista

Eseguito il: .....



### 5. Dispositivi di protezione individuale (DPI)

Eseguito il: .....



### 6. Cosa, dove, come?

Eseguito il: .....



### 7. Imparare dagli errori

Eseguito il: .....



### 8. Simboli di pericolo

Eseguito il: .....



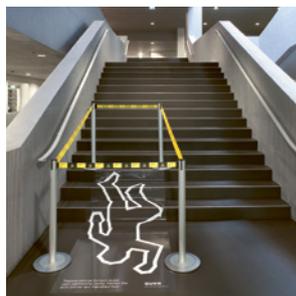
### 9. No risk, no fun?

Eseguito il: .....



### 10. E dopo?

Eseguito il: .....



### 11. Chiunque può inciampare

Eseguito il: .....



### 12. Lezione di sport

Eseguito il: .....

**Imparo a lavorare in condizioni di sicurezza e dico STOP in caso di pericolo**

**Suva**  
Tutela della salute  
Settore supporto e basi  
Casella postale, 6002 Lucerna

**Informazioni**  
Tel. 041 419 58 51

**Download**  
[www.suva.ch/88276.i](http://www.suva.ch/88276.i)

**Titolo**  
DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»  
Quaderno di esercizi per il primo e il secondo anno di apprendistato

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali, con citazione della fonte.  
Prima edizione: giugno 2013  
Edizione rivista e aggiornata: novembre 2018

**Codice**  
88276.i (disponibile solo in formato PDF)



## 1. Imparare a dire STOP

### DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»

Lavorare restando in salute: questo è un desiderio che accomuna tutti. Per evitare di subire gravi infortuni, gli apprendisti devono imparare a dire STOP al momento giusto, prima che sia troppo tardi.

Per questo è importante che gli apprendisti conoscano e rispettino le «regole vitali» del loro settore. Se un qualche pericolo minaccia la mia vita e salute, dico **STOP!** In questi casi tutti hanno il diritto e il dovere di sospendere i lavori. Si tratta di semplici regole per la propria incolumità.

# 1. Imparare a dire STOP

## Esercizio

Ogni azienda stabilisce delle proprie regole per la sicurezza. Oltre a queste, per alcuni settori la Suva ha ideato una serie di «regole vitali». All'indirizzo [www.suva.ch/regole](http://www.suva.ch/regole) è possibile informarsi su quelle del proprio settore professionale. Chiarisci chi è responsabile in azienda della formazione sulle regole vitali. In caso di dubbio rivolgiti al tuo formatore professionale.

## Le mie regole vitali (vedi [www.suva.ch/regole](http://www.suva.ch/regole))

Nella mia professione ci sono regole vitali?

Sì  No

Se sì, quali sono?

Titolo delle regole vitali: .....

Se non hai ancora ricevuto le regole vitali, contatta il tuo formatore professionale. I documenti possono essere ordinati all'indirizzo [www.suva.ch/regole](http://www.suva.ch/regole).

## Sono stato istruito

L'addetto alla sicurezza o il mio formatore professionale mi ha istruito sulle regole vitali e sulle regole di sicurezza?

Sì  No

Se così non è stato, è ora di chiedere all'addetto alla sicurezza o al formatore di farlo e di recuperare il tempo perduto.

## Chiedi a un collega più esperto se conosce le regole vitali o le regole di sicurezza aziendali.

Le conosce?

Sì  No

Se non è così, scrivi la regola vitale assieme all'addetto alla sicurezza e appendila nella bacheca ufficiale.

**Nota bene:** per lavorare in sicurezza bisogna saper anche dire STOP. Gli apprendisti hanno il diritto e il dovere di dire STOP nei seguenti casi:

- mancato rispetto di una regola vitale
- incarico di lavoro non chiaro
- insicurezza o eccessiva pressione

Apprendista: .....

Formatore: .....

Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato



## 2. Piano di emergenza

### **DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»**

Gli infortuni, gli episodi di malattia sul lavoro, gli incendi o altri eventi inattesi possono capitare in qualsiasi azienda. In tutti questi casi, per contenere i danni è fondamentale avere un'organizzazione ben collaudata, un piano di soccorso efficace e personale ben istruito.

## 2. Piano di emergenza

### Esercizio

Informati su come è organizzato il piano di emergenza nella tua azienda e rispondi alle seguenti domande.

### Organizzazione aziendale per i casi di emergenza

Mi faccio dare il foglio con il piano di emergenza o il tesserino di emergenza personale. Se ancora non so nulla sull'organizzazione, mi rivolgo al formatore professionale o al superiore.

Verifica se i seguenti numeri di emergenza sono conosciuti e usati in azienda e trascrivili.



Emergenza/ambulanza	Tel.:	<input type="checkbox"/> Sì	<input type="checkbox"/> No
Polizia	Tel.:	<input type="checkbox"/> Sì	<input type="checkbox"/> No
Pompieri	Tel.:	<input type="checkbox"/> Sì	<input type="checkbox"/> No
REGA	Tel.:	<input type="checkbox"/> Sì	<input type="checkbox"/> No
Intossicazioni	Tel.:	<input type="checkbox"/> Sì	<input type="checkbox"/> No

**Dove lavori c'è una cassetta di pronto soccorso?**

Sì  No Luogo: .....



**La cassetta di pronto soccorso è facilmente accessibile e rifornita?**

Sì  No

**Dove lavori le uscite di emergenza sono segnalate?**

Sì  No



**Le uscite di emergenza sono percorribili senza ostacoli?**

Sì  No

**Dove lavori ci sono mezzi di estinzione?**

Sì  No Luogo: .....



**I mezzi di estinzione sono facilmente accessibili?**

Sì  No

**Il punto di raccolta in caso di evacuazione è stato stabilito ed è segnalato?**

Sì  No



Hai domande oppure osservazioni da fare sul piano di emergenza? Contatta il tuo formatore professionale o il superiore se hai risposto in modo negativo a una domanda.

.....  
.....

Apprendista: .....

Formatore: .....

Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato



## 3. Fotoreporter

DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»

Per quanto uno si impegni, i pericoli sul lavoro sono dietro l'angolo. Questo esercizio consiste nell'individuare tempestivamente i pericoli e adottare le misure più adeguate per evitare un infortunio. In caso di situazioni molto pericolose devi dire **STOP** e segnalare subito il pericolo al tuo superiore.

# 3. Fotoreporter

## Esercizio

Prevenire gli infortuni significa capire in anticipo dove e quando qualcuno può farsi male e adottare adeguati provvedimenti per evitare che questo accada. Osserva il tuo luogo di lavoro e individua una situazione di pericolo concreta, poi scatta una foto con il cellulare.

**Descrivi con parole chiave la situazione che hai fotografato. Dove sta il pericolo di infortunio?**

.....  
.....

**Nel caso descritto è stata violata una regola di sicurezza aziendale? Oppure non è stata rispettata una «regola vitale»?**

Regola di sicurezza in vigore in azienda:  Sì  No

Se sì, quale? .....

Regola vitale:  Sì  No

Se sì, quale? .....

Se non è stata rispettata una regola vitale, segnala il pericolo il prima possibile al tuo formatore professionale o al tuo superiore.

**Quali misure sono efficaci per eliminare questa situazione di pericolo?**

.....

Discuti le misure con il tuo superiore o formatore professionale. Se le misure sono corrette, mettile in pratica assieme a loro.

**Come fare per evitare in futuro questa situazione di pericolo?**

.....  
.....

Apprendista: .....

Formatore: .....

Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato



## 4. Intervista

### **DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»**

Probabilmente i tuoi colleghi hanno già avuto a che fare con situazioni di pericolo e magari spesso senza conseguenze gravi. Forse hanno solo rischiato un infortunio e non hanno subito alcun danno. Cerca di indagare le cause di questi quasi-infortuni, perché non sempre uno se la cava con un graffietto.

# 4. Intervista

## Esercizio

Intervista un collega più anziano ed esperto. Trascrivi le sue risposte in modo conciso.

**1. Quali sono i pericoli principali nel nostro ambiente di lavoro e come possiamo tutelarci da questi?**

.....  
.....  
.....

**2. Quando e dove è stata l'ultima volta che hai avuto fortuna o, al contrario, non sei riuscito ad evitare un infortunio?**

.....  
.....  
.....

**3. Cosa ti ha insegnato quell'episodio? In seguito sono state adottate delle misure di sicurezza?**

.....  
.....  
.....

**4. Quali consigli mi daresti per portare a termine il mio apprendistato senza subire infortuni?**

.....  
.....  
.....

Apprendista: ..... Formatore: ..... Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato



## 5. Dispositivi di protezione individuale (DPI)

### DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»

**Principio generale:** i DPI proteggono il lavoratore da danni fisici o da disturbi di salute. Si ricorre ai DPI solo nei casi in cui è impossibile evitare o contenere i rischi e i pericoli per la salute con misure alternative (sostituzione), installazioni protettive o misure di tipo organizzativo.

**Responsabilità:** il datore di lavoro deve fornire ai dipendenti dei DPI ragionevolmente utilizzabili e provvedere affinché siano sempre in perfetto stato e pronti all'uso. Il lavoratore è invece tenuto a utilizzare i DPI forniti e a non comprometterne l'efficacia.

## 5. Dispositivi di protezione individuale (DPI)

### Esercizio

Indica qui sotto se per svolgere il tuo lavoro hai bisogno di un determinato DPI. Se ti serve e non l'hai ricevuto, informa il tuo formatore professionale o superiore. Nella colonna di destra indica per quale attività o luogo ti servono questi DPI.

Protezione del capo

[www.sapros.ch/  
protezione-capo](http://www.sapros.ch/protezione-capo)



- Sì, mi serve  
 No, non mi serve  
 Manca

Attività/luogo di lavoro:

Protezione per gli occhi

[www.sapros.ch/  
protezione-occhi](http://www.sapros.ch/protezione-occhi)



- Sì, mi serve  
 No, non mi serve  
 Manca

Attività/luogo di lavoro:

Protezione dell'udito

[www.sapros.ch/  
protezione-udito](http://www.sapros.ch/protezione-udito)



- Sì, mi serve  
 No, non mi serve  
 Manca

Attività/luogo di lavoro:

Protezione delle mani

[www.sapros.ch/  
protezione-mani](http://www.sapros.ch/protezione-mani)



- Sì, mi serve  
 No, non mi serve  
 Manca

Attività/luogo di lavoro:

Protezione dei piedi

[www.sapros.ch/  
protezione-piedi](http://www.sapros.ch/protezione-piedi)



- Sì, mi serve  
 No, non mi serve  
 Manca

Attività/luogo di lavoro:

Protezione delle vie  
respiratorie

[www.sapros.ch/  
protezione-vie-respiratorie](http://www.sapros.ch/protezione-vie-respiratorie)



- Sì, mi serve  
 No, non mi serve  
 Manca

Attività/luogo di lavoro:

Indumenti di protezione/  
indumenti ad alta  
visibilità

[www.sapros.ch/  
indumenti-protezione](http://www.sapros.ch/indumenti-protezione)



- Sì, mi serve  
 No, non mi serve  
 Manca

Attività/luogo di lavoro:



### Quali altri DPI sono necessari per il mio lavoro e perché?

Protezione da: cadute dall'alto, affogamento, caldo, freddo, incendio, radiazioni, malattie cutanee...

Apprendista: .....

Formatore: .....

Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato



## 6. Cosa, dove, come?

### **DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»**

Sul sito Internet di diverse organizzazioni sono disponibili informazioni sulla sicurezza sul lavoro.

Il sito della Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro (CFSL) mostra come è organizzata la sicurezza sul lavoro in Svizzera ([www.cfsl.ch](http://www.cfsl.ch)). Sul sito della Segreteria di Stato dell'economia si possono trovare informazioni utili sul piano giuridico, per quanto concerne l'orario di lavoro o la tutela del lavoro giovanile ([www.admin.ch](http://www.admin.ch)). Il sito della Suva è utile per raccogliere informazioni sull'assicurazione e su tutto quello che è stato pubblicato in materia di prevenzione degli infortuni professionali o non professionali ([www.suva.ch](http://www.suva.ch)).

## 6. Cosa, dove, come?

### Esercizio

Rispondi alle seguenti domande consultando i siti Internet consigliati.

#### Prevenzione infortuni professionali

Sulla homepage della Suva e della CFSL cerca le campagne di prevenzione (ambiti di prevenzione).

Quale campagna andrebbe bene per la tua azienda?

[www.suva.ch/prevenzione](http://www.suva.ch/prevenzione)

.....  
.....

[www.cfsl.ch](http://www.cfsl.ch)

.....  
.....

#### Prevenzione infortuni non professionali

Indica alcuni ambiti di prevenzione della Suva e dell'upi nel campo della sicurezza nel tempo libero.

Cerca informazioni sui loro siti.

[www.suva.ch/prevenzione](http://www.suva.ch/prevenzione)

.....  
.....

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

.....  
.....

#### Qual è l'obiettivo comune di tutte queste campagne?

.....  
.....

Apprendista: .....

Formatore: .....

Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato



## 7. Imparare dagli errori

### **DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»**

Un infortunio grave sul lavoro e nel tempo libero causa enormi sofferenze e costi ingenti.

Per questo è importante imparare dagli errori e trarre i giusti insegnamenti. Ogni evento avverso è anche un'occasione per migliorare. L'importante è riflettere sempre su quanto è successo e chiedersi: come è potuto accadere?

Con quali misure si sarebbe potuto evitare questo evento o eventi simili? Non si finisce mai di imparare dagli errori commessi in passato. Per capire le ragioni che stanno alla base di un evento cerchiamo di individuare i pericoli che sono all'origine di un infortunio (ad es. una caduta sulle scale) e di intervenire con adeguati provvedimenti.

# 7. Imparare dagli errori

## Fatti relativi all'infortunio

Vai su [www.inciampare.ch](http://www.inciampare.ch) e guarda il filmato «Rasoterra. Un film sul pericolo di inciampare e cadere».

### Qual è la causa dell'infortunio?

Causa 1: .....

Causa 2: .....

Causa 3: .....

Altro: .....

### Come si sarebbe potuto evitare?

Misura 1 per la causa 1: .....

Misura 2 per la causa 2: .....

Misura 3 per la causa 3: .....

Ulteriori misure: .....

**Sul tuo luogo di lavoro verifica se le scale presentano delle carenze importanti sul piano della sicurezza e segnalale al tuo superiore.**

Scale verificate (luogo):

Carenze /pericoli rilevati:

1. ....

2. ....

3. ....

### Approfondimento

Per saperne di più su questo argomento vai alla pagina [www.suva.ch/inciampare](http://www.suva.ch/inciampare); altri esempi di infortunio sono illustrati su [www.suva.ch/esempi-infortunati](http://www.suva.ch/esempi-infortunati).

Apprendista: ..... Formatore: ..... Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato



## 8. Simboli di pericolo

### **DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»**

Conoscere i simboli significa evitare i pericoli.

Apposti sul retro dell'imballaggio, i simboli di pericolo informano gli utilizzatori sui possibili rischi legati a un determinato prodotto. Pertanto, prima dell'uso, bisogna sempre guardare il simbolo apposto sull'imballaggio.

# 8. Simboli di pericolo

## Esercizio

Scarica l'app «Cheminfo» sul tuo smartphone oppure vai sul sito [www.cheminfo.ch](http://www.cheminfo.ch). Nella colonna «Significato» riporta la spiegazione per ogni simbolo di pericolo del sistema GHS.

N.	Simbolo	Significato	N.	Simbolo	Significato
1			6		
2			7		
3			8		
4			9		
5					

**Durante quali attività o in quali luoghi di lavoro compaiono solitamente questi simboli?  
Cita tre esempi.**

Esempio 1: .....

Esempio 2: .....

Esempio 3: .....

Apprendista: ..... Formatore: ..... Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato



## 9. No risk, no fun?

### **DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»**

Nella nostra società il tempo libero occupa uno spazio sempre più importante e per questo è necessaria una maggiore sicurezza. Al giorno d'oggi, giovani e vecchi sono molto più attivi e praticano sport. Questo però ha anche un lato negativo: gli infortuni sono in aumento. Quasi un terzo degli infortuni nel tempo libero accade durante un'attività sportiva. La Suva si adopera affinché ci sia più sicurezza nel tempo libero e lo fa con diverse campagne e attività di consulenza. A tale proposito, in collaborazione con l'upi, la Suva si concentra sulle attività sportive ad alto rischio di infortunio e con costi molto elevati. Le regole applicabili sul lavoro possono proteggere un individuo anche nel tempo libero.

# 9. No risk, no fun?

## Esercizio

In questo esercizio devi esaminare i rischi che puoi incontrare nel tempo libero. Come ti proteggi da questi?

### In quali attività sei più a rischio infortunio?

Attività 1: .....

Attività 2: .....

Attività 3: .....

### Quali sono i pericoli principali per ogni singola attività nel tempo libero?

Pericoli principali per l'attività 1: .....

Pericoli principali per l'attività 2: .....

Pericoli principali per l'attività 3: .....

### Come puoi proteggerti al meglio nei confronti di questi pericoli?

Misure per l'attività 1: .....

.....

Misure per l'attività 2: .....

.....

Misure per l'attività 3: .....

.....

### Atti temerari: l'assicurazione non paga sempre tutto

Per quali sport e attività le prestazioni assicurative vengono dimezzate in caso di infortunio? Cita tre esempi.

Cerca la risposta alla pagina [www.suva.ch/atti-temerari](http://www.suva.ch/atti-temerari)

.....

.....

.....

Apprendista: ..... Formatore: ..... Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato



## 10. E dopo?

### **DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»**

#### **Esercizio sulle conseguenze di un infortunio**

Ogni infortunio, che sia di natura professionale o non professionale, può avere conseguenze tragiche per l'infortunato, i parenti e amici della vittima e anche per l'azienda. Leggi l'episodio descritto qui di seguito (basato su una storia vera) e rifletti sulle possibili conseguenze.

# 10. E dopo?

## Un caso di infortunio

Un apprendista sta lavorando su una scala. Cade e si fa male a un ginocchio.

L'infortunato:

- viene operato e rimane 2 giorni in ospedale
- rimane 9 settimane inabile al lavoro (si sottopone a 10 sedute di fisioterapia)
- per 3 settimane non frequenta la scuola professionale
- per 6 settimane ha bisogno delle stampelle
- salta le vacanze estive
- si perde il campus di allenamento di 1 settimana del suo club

## Quali sarebbero state le conseguenze se questo fosse capitato prima delle ultime ferie estive?

Famiglia e amici: .....

.....

Mobilità limitata: .....

.....

Hobby, sport, tempo libero: .....

.....

## Quali sono le vere conseguenze di questo infortunio?

Sì No

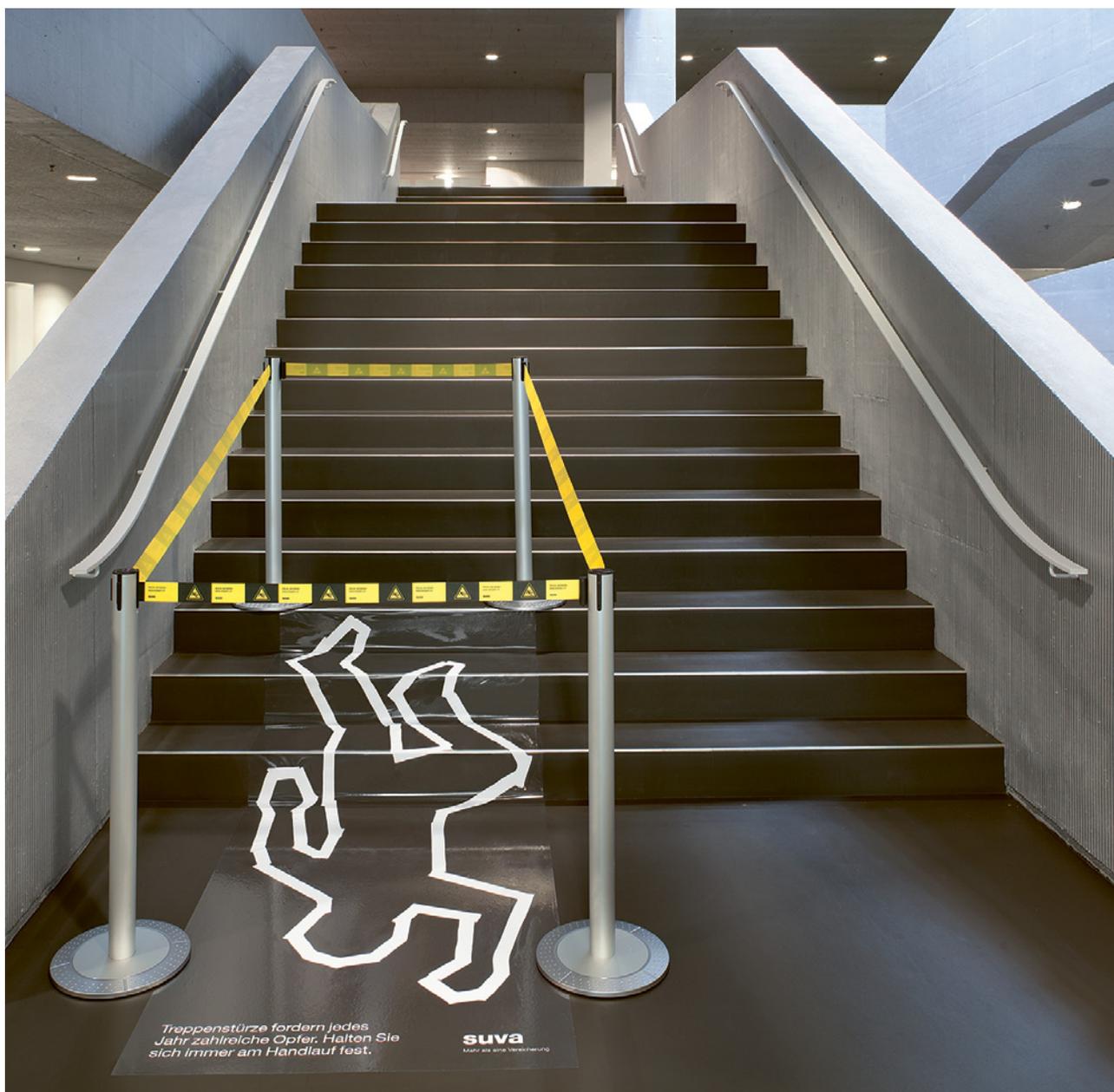
- 1. La vittima dipende dagli altri.
- 2. La vittima deve accollarsi i costi di annullamento delle ferie e del viaggio.
- 3. La vittima perde tutti i giorni di ferie, in quanto l'incapacità al lavoro rientra nel periodo di vacanza.
- 4. L'azienda deve sostenere costi del personale aggiuntivi (ore supplementari, rimpiazzo).
- 5. Durante l'incapacità lavorativa l'azienda paga alla vittima come minimo l'80% del salario.
- 6. L'azienda presta i primi soccorsi e sostiene dei costi supplementari per la riorganizzazione del lavoro.
- 7. L'azienda rischia un eventuale aumento del premio assicurativo in caso di elevati costi d'infortunio.

## Stima in modo approssimativo i costi per l'infortunio sopra descritto:

Spese di cura:	Indennità giornaliera:	Azienda:	<b>Totale:</b> .....
<input type="checkbox"/> 2100.-	<input type="checkbox"/> 400.-	<input type="checkbox"/> 500.-	
<input type="checkbox"/> 4600.-	<input type="checkbox"/> 1300.-	<input type="checkbox"/> 4000.-	
<input type="checkbox"/> 7800.-	<input type="checkbox"/> 2200.-	<input type="checkbox"/> 15 000.-	

Apprendista: ..... Formatore: ..... Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato



## 11. Chiunque può inciampare

### DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»

Lo sapevi che un infortunio su quattro si verifica cadendo sulle scale? Le cadute in piano possono provocare lesioni anche molto gravi. Questa situazione si può facilmente evitare attenendosi ai seguenti consigli.

Fare le scale aiuta a restare in forma. Anche la Suva consiglia di fare le scale invece di usare l'ascensore o le scale mobili, perché serve a bruciare calorie, migliorare la condizione fisica, rafforzare la muscolatura delle gambe e a migliorare l'equilibrio. A volte, le scale possono però riservarci brutte sorprese. Lo confermano le statistiche sugli infortuni: ogni anno si contano oltre 50000 cadute sulle scale, spesso con conseguenze molto gravi. Raccomandiamo quindi di attenersi ai seguenti consigli per evitare spiacevoli conseguenze.





## 12. Lezione di sport

### DangerZone I «Tirocinio in sicurezza»

Le lezioni di sport nelle scuole professionali fanno bene alla salute, perché consentono di fare attività fisica e di stimolare la circolazione, aumentando anche il rendimento sul lavoro. Pertanto è importante fare movimento per almeno 2,5 ore alla settimana e la lezione di sport è quindi una buona occasione.

Tuttavia, durante la lezione di sport accadono anche molti infortuni. Per gli apprendisti un infortunio su sette si verifica proprio durante la lezione di sport nelle scuole professionali.

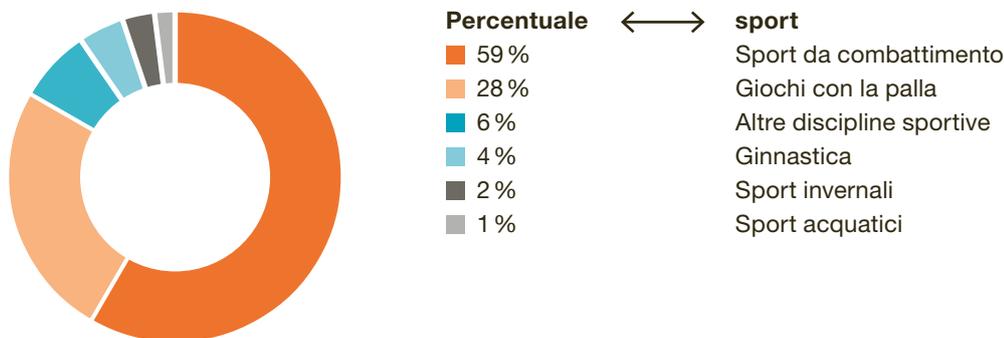
# 12. Lezione di sport

## Esercizio

Sai quali sono le discipline sportive in cui si verifica il maggior numero di infortuni? Associa la disciplina sportiva alla percentuale.

### Infortuni professionali tra gli apprendisti durante gli sport

Fonte: IP Suva 2005–2014



Nelle ultime settimane tu o altri tuoi colleghi vi siete trovati in una situazione delicata che avrebbe potuto provocare un infortunio (quasi infortunio)?

.....

È mai successo che tu o un tuo collega avete subito un infortunio durante la lezione di sport?

.....

Come si è verificato?

.....

.....

Come si sarebbe potuto impedire?

.....

.....

Cosa puoi fare in futuro per ridurre gli infortuni durante la lezione di sport?

.....

.....

Apprendista: .....

Formatore: .....

Scadenza: .....

Esercizio:  superato  non superato