

# benefit

## Prestazioni

A cosa hanno diritto gli assicurati della Suva?

## Coach

Consigli per migliorare la sicurezza

Roman Ribí, ambasciatore della Suva

A tu per tu con  
gli esperti sui cantieri

**«Grazie a mia figlia  
e ai miei cari sono  
tornato a vivere»**

Roberto Lascale (47 anni)



L'episodio

# L'incoraggiamento della figlia

Curio, 4 aprile 2017

«Ho subito una grave frattura al braccio destro cadendo da una piattaforma. Il sostegno immediato del datore di lavoro mi ha dato grande fiducia. La mazzata per il morale è arrivata però con la terza operazione: muovere di nuovo il braccio sembrava impossibile così come il ritorno sul cantiere. Anche la mia famiglia era disorientata. Mia figlia mi ha detto: «Adesso sei invalido, non puoi fare più niente». Mi è scattata una molla dentro: dovevo farcela! Oltre alla fisioterapia mi sono allenato tantissimo per ritrovare la mobilità del braccio e ci sono praticamente riuscito.

Dopo 18 mesi di assenza, il datore di lavoro mi ha offerto una nuova opportunità: un posto come caposquadra invece che come gruista. Non riesco a credere che il mio reinserimento potesse coincidere con una promozione. Sono molto riconoscente per l'opportunità che mi è stata offerta. Oggi mi assumo le mie responsabilità e mi impegno per la sicurezza sui cantieri. Mando sempre delle foto a mia figlia affinché possa vedere cosa facciamo ogni giorno.»

**Roberto Lascala**

## Il commento

«Roberto Lascala voleva tornare al lavoro il più presto possibile. Sapevamo che poteva svolgere una funzione direttiva che richiede capacità organizzative.»

**Cristina Pagani-Boiani,**  
CSC Impresa Costruzioni SA



## [suva.ch/reintegro](https://suva.ch/reintegro)

L'atteggiamento del datore di lavoro è determinante per la buona riuscita del reinserimento. Qui trovate alcuni consigli.







## Con la vita non si scherza

Alla fine dello scorso anno, in un cantiere si è verificato un tragico incidente costato la vita a un apprendista. Ogni anno solo nell'edilizia e nelle imprese di finitura si contano 50 000 infortuni. Troppi.

Roman Ribí, ambasciatore della Suva, ci aiuta a far conoscere le regole vitali. Il rispetto di queste regole permette infatti di prevenire gran parte degli infortuni gravi. Nessun lavoro è così importante da rischiare la propria vita o quella dei propri dipendenti.

Di formazione falegname, Roman Ribí ha maturato una grande esperienza come direttore dei lavori. Parla con i professionisti che conoscono il loro mestiere e lo fa in modo sincero e aperto, alla pari. Per farvi un'idea date un'occhiata ai video sul nostro sito.

In questo numero di «benefit» Ribí ci confida che anche nei suoi cantieri si commettono degli errori e che, a volte, la Suva può risultare assillante, ma ribadisce di non accettare scuse quando c'è in gioco la vita.

**Regula Müller, caporedattrice**

# Indice

---

## 04 Apertura

---

**06 Roman Ribí, direttore dei lavori e ambasciatore della Suva**, sa come evitare gli infortuni sui cantieri e come segnalare agli operai le carenze in materia di sicurezza.



---

## 11 Calcio: il fair play contro gli infortuni

---

**12 A quali prestazioni hanno diritto gli assicurati della Suva?** Una panoramica delle prestazioni



---

## 14 L'oggetto: visibili a 360°

---

**16 Jean-Pierre Egger, consulente aziendale**, coadiuva le aziende che vogliono sviluppare una cultura della sicurezza e mettere a punto una propria strategia.



---

## 18 Materiale informativo

---

## 19 Concorso

---

## 20 Il messaggio

---

## Impressum

**Editore:** Suva, casella postale, 6002 Lucerna  
suva.ch; benefit@suva.ch

**Caporedattrice:** Regula Müller

**Redazione:** Alois Felber, Nadia Gendre,  
Regina Pinna-Marfurt, Felix Raymann

**Traduzioni:** Team language management della Suva

**Ideazione e impaginazione:** tnt-graphics AG

**Foto:** Manuel Zingg, Thomas Egli, Herbert Zimmermann,  
Erwin Auf der Maur

**Illustrazioni:** tnt-graphics AG

**Ordinazioni:** suva.ch/benefit-i

**Cambi 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.



## Credenze sul sonno: cosa c'è di vero?

1

**La siesta pomeridiana permette di recuperare il sonno perso.**

**VERO:** per raggiungere le ore di sonno necessarie si possono sommare tutti i periodi di sonno nell'arco di 24 ore.

2

**Si può dormire di giorno.**

**FALSO:** non si può creare una riserva di sonno, però è facile compensare una carenza su un breve periodo.

3

**Bere un bicchierino aiuta a dormire meglio.**

**FALSO:** l'alcol aiuta ad addormentarsi, ma un eccesso provoca stress all'organismo e nella seconda metà della notte il sonno ne risente.

4

**Dormire nudi è più sano.**

**FALSO:** meglio indossare un pigiama comodo della giusta taglia che permette al corpo di tenere una temperatura corretta.

5

**Guardare la tv aiuta a staccare la spina e a dormire meglio.**

**VERO E FALSO:** la distrazione può aiutare a staccare la spina. Se ci si addormenta davanti al televisore, tuttavia, la qualità del sonno ne risente (posizione scomoda, luce, volume).

Quiz per persone sveglie:  
[suva.ch/88289.i](http://suva.ch/88289.i)

## Pianificazione intelligente

Ogni inverno oltre 300000 sportivi abbandonano le piste tracciate per fare fuoripista. White Risk è un'app di prevenzione che contiene il bollettino interattivo delle valanghe e della neve e i dati aggiornati sulla situazione meteorologica in Svizzera. Offre inoltre informazioni per valutare il pericolo di valanghe e tool utili per pianificare uscite in freeride, con gli sci o le ciaspole.

[whiterisk.ch](http://whiterisk.ch)



*Nel 2019 Daniel è il nome che figura con maggiore frequenza (4824 volte) nelle notifiche di infortunio della Suva. Non perché chi si chiama così vive all'insegna del pericolo, ma semplicemente perché questo nome è il più diffuso in Svizzera. [unfallstatistik.ch](http://unfallstatistik.ch)*

# 4824



## Lo stress aumenta il rischio di infortunio

Interruzioni frequenti, ritmi infernali, poco margine, pressioni sui termini causano stress e anche malattie. Lo stress può compromettere la capacità di individuare e gestire i pericoli facendo aumentare il rischio di infortunio. Misure di prevenzione mirate permettono di ridurre questo rischio: [suva.ch/stress-i](https://suva.ch/stress-i)



### BUONO A SAPERSI

## Perché dovrei aderire alla Charta della sicurezza?



**Erwin von Moos, responsabile di progetto Suva**

La Charta mira innanzitutto a migliorare la cultura della sicurezza e, in generale, la sicurezza sul posto di lavoro. È stata messa a punto dalla Suva in collaborazione con le associazioni padronali, i progettisti e i sindacati. Come dice Erwin von Moos: «Nessun lavoro è così importante da rischiare la vita». I firmatari si impegnano a garantire il rispetto delle regole vitali sul luogo di lavoro. «Il principio che vogliamo attuare insieme è: STOP in caso di pericolo, elimina il pericolo, riprendi il lavoro». Adottando le regole vitali, un'azienda compie un passo importante nella giusta direzione. «Una formazione coerente e il rispetto delle regole vitali permettono di prevenire buona parte degli infortuni gravi» sostiene Erwin von Moos. «E di ridurre i costi e le sofferenze».

Per aderire: [charta-sicurezza.ch](https://charta-sicurezza.ch)

# Così ragionava Ribi

Roman Ribi, ambasciatore della Suva e direttore dei lavori, è un convinto sostenitore delle prescrizioni della Suva. Sa però anche che nemmeno i suoi cantieri sono immuni dagli errori. Per lui il mancato rispetto di una regola vitale è sempre inaccettabile.

Testo: Regula Müller Foto: Thomas Egli





Roman Ribi analizza con un operaio i potenziali rischi. Dato che dalla perizia non risulta la presenza di amianto, basta usare i DPI giusti e specifici per i lavori di demolizione.

**Q**uello di Oerlikon è un cantiere importante. Coop ha deciso di ristrutturare il Center Eleven costruito nel 2001. I lavori sono iniziati oltre un anno fa, ma l'attività commerciale non è stata interrotta. Roman Ribí (47 anni), direttore dei lavori, ci passa buona parte delle sue giornate. E praticamente ogni giorno nota situazioni non conformi alle direttive della Suva. «È la realtà dei cantieri» si rammarica. Ad esempio, un pezzo di una condotta in PVC ha colpito alla testa un operaio durante lo smantellamento di una parete. Visto che non indossava il casco, è dovuto stare lontano dal lavoro due settimane per una commozione cerebrale. In un altro caso, un elettricista si è arrampicato su una piattaforma elevabile per raggiungere una linea elettrica a quattro metri di altezza. «Per un momento ha disconnesso il cervello, anche se voleva solo fare bene» spiega Ribí. «Ovvio che l'ho richiamato subito. Oltre alla pressione economica, il motivo principale per cui si sbaglia è la scarsa consapevolezza dei rischi». A volte manca proprio la formazione in materia di sicurezza sul lavoro.

#### **Il superiore deve conoscere le regole**

Visto che il tempo è denaro, ha comprensione per alcune situazioni. Anche Ribí vuole lavorare in modo efficace senza perdere tempo con le prescrizioni di sicurezza. «Quando c'è in gioco la vita però non ammetto scuse». Bisogna rispettare le regole vitali che la Suva ha ideato per diversi settori. «Per motivare gli operai ad applicare le regole sui cantieri, bisogna spiegare loro a cosa servono. Le analisi preliminari sulla presenza di sostanze a rischio permettono ad esempio di evitare gravi malattie. Nel caso di questo cantiere, la presenza di amianto è stata esclusa. Il problema maggiore è dato dal fatto che non tutti conoscono le regole vitali».

Ribí punta il dito contro i superiori che avrebbero l'obbligo di informarsi su queste regole, divulgarle >

**«Per dirla tutta, nessuno è contento quando gli ispettori della Suva arrivano su un cantiere senza preavviso»**



## **Ribí on tour**

Sui cantieri svizzeri continuano a verificarsi troppi infortuni gravi con morti e feriti. Perché? Nella serie di video «Ribí on tour» Roman Ribí, direttore dei lavori indipendente con una formazione di falegname, prova a dare una risposta a questa domanda e, insieme al suo cameraman, va sui cantieri per fare luce sui pericoli e sull'applicazione delle regole vitali. Parla con i professionisti che conoscono il loro mestiere, e lo fa in modo sincero e aperto, alla pari. Date un'occhiata e guardate cosa ha scoperto.

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





1



2



3

**1.** Roman Ribl sul cantiere di Zurigo-Oerlikon

**2.** Indossare occhiali e maschera di protezione è importante anche se può risultare fastidioso quando le lenti si appannano.

**3.** Guanti, indumenti lunghi e scarpe di sicurezza servono a prevenire una lesione in caso di infortunio.



Casco obbligatorio: Roman Ribì si impegna per la sicurezza sui cantieri.

e vigilare sul loro rispetto. «Sono una decina o poco meno per ogni settore. Impararle non comporta un grande sforzo. Vanno comunicate dall'alto verso il basso: i superiori devono condividerle e applicarle. Solo così è possibile segnalare gli errori all'interno di una gerarchia».

#### Un sostegno al personale

Di recente un saldatore ha chiesto il suo intervento. Stava lavorando con i DPI giusti, ma l'imbianchino poco lontano non ne era provvisto pur essendo esposto anche lui al pericolo di accecamento. «Ho assegnato all'imbianchino un altro compito». In queste situazioni tocca alla direzione dei lavori trovare una soluzione. «Ho preso sul serio la preoccupazione del saldatore, dimostrandogli che la sicurezza mi sta a cuore».

#### La Suva a volte può essere assillante

Anche se è ambasciatore della Suva, Ribì non lesina le critiche e confessa: «Per dirla tutta, nessuno è contento quando gli ispettori della Suva arrivano in un cantiere senza preavviso. Non è mai piacevole quando qualcuno ti fa notare i tuoi errori, ma questo è del resto il compito degli ispettori della Suva. Puoi stare

certo che c'è sempre qualcuno che non usa il casco o le scarpe di sicurezza o che una protezione anticaduta è di qualche centimetro troppo bassa. Devo dire però che un cantiere pulito e ordinato previene più infortuni di una protezione anticaduta di due centimetri troppo bassa» si difende Ribì.

#### Dire stop è un dovere

Ribì difende a spada tratta le prescrizioni della Suva e impone che si dica stop in caso di pericolo. Tuttavia, si rende anche conto che a volte è difficile. In un cantiere lavorano diverse maestranze: elettricisti, muratori, idraulici. «Nessuno ha voglia di dire all'altro che non lavora in condizioni di sicurezza o che deve usare gli indumenti di protezione. Lo stesso capita tra il personale di una stessa azienda. Ma è sbagliato questo atteggiamento. «Se vedi qualcosa di irregolare, devi dire stop e non importa quale sia il tuo ruolo in azienda. Con la vita non si scherza. Punto».

#### [suva.ch/regole](https://suva.ch/regole)

Scoprite se anche nel vostro settore ci sono regole vitali da rispettare.

## Infotuni professionali nell'edilizia

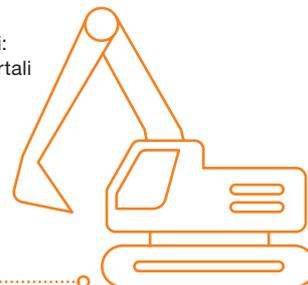
Nel settore dell'edilizia e delle finiture si verificano ogni anno più di **50000** infotuni.

**50000**

○ **2000 infotuni** sono dovuti a caduta. Questi causano **100** casi di invalidità e **7** decessi.



Infotuni con macchine edili: **6** infotuni mortali l'anno, **40** con conseguenze invalidanti.



# Fair play e forma fisica

Il calcio si fa sempre più veloce, duro e intenso. Proprio a causa della velocità di gioco, aumentano gli infortuni, anche durante gli allenamenti. La migliore prevenzione è una buona forma fisica, il giusto equipaggiamento e soprattutto il fair play.

[suva.ch/test-sul-calcio](https://suva.ch/test-sul-calcio)

500 000

Ogni anno gli infortuni sui campi da calcio provocano 500 000 giorni di assenza dal lavoro. Nel 70 per cento dei casi riguardano calciatori regolarmente tesserati. Solo un 6 per cento si verifica durante i tornei di calcetto.



## Falli

Un terzo degli infortuni nel campionato ufficiale è causato da un fallo.



## Parti del corpo lese

**Arti inferiori** (piede, gamba, ginocchio, anca) **71%**

**16%** **Arti superiori** (spalla, braccio, gomito, mano, dito)

**7%** **Testa e collo**

**6%** **Schiena e glutei**

45 000

Gli infortuni che richiedono un trattamento medico generano ogni anno costi per circa 195 milioni di franchi.

Un infortunio sul campo da calcio costa in media 3400 franchi.

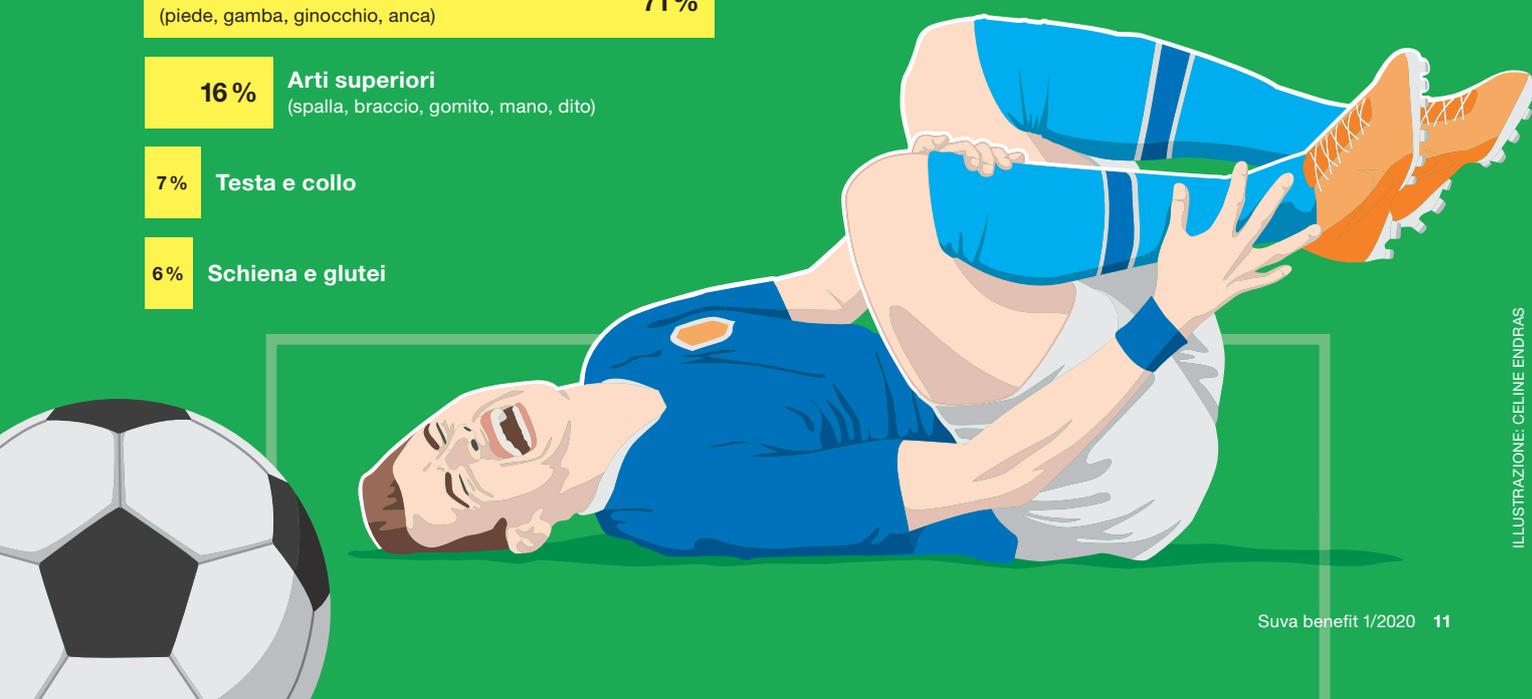


## Duelli

Tra il 2004 e il 2015 il numero degli infortuni per contatto è aumentato da 4,7 a 5,6 per 1000 ore di gioco.

## Infortuni

Nello stesso periodo sono aumentati anche gli infortuni senza contatto con l'avversario durante l'allenamento, ossia da 1,8 a 2,2 per 1000 ore di gioco.



# La Suva al vostro fianco

In Svizzera la metà dei lavoratori dipendenti è assicurata alla Suva. In caso di infortunio o di malattia professionale, tutti hanno diritto a cure mediche appropriate e di qualità adeguata.

Testo: Regula Müller Illustrazioni: tnt-graphics

L'aspetto più importante dopo un infortunio è tornare al più presto a una vita normale e riprendere il lavoro. La Suva paga le prestazioni fornite da ospedali, cliniche di riabilitazione e fisioterapisti dopo aver accertato che si è trattato davvero di un infortunio. A tutti gli assicurati garantisce lo stesso trattamento.

## Definizione di infortunio

La legge definisce l'infortunio come qualsiasi influsso dannoso, improvviso e involontario, apportato al corpo umano da un fattore esterno straordinario che comprometta la salute fisica, mentale o psichica o provochi la morte. Deve trattarsi di un evento inconsueto che non rientra nella quotidianità (vedi riquadro). Questa definizione permette ai collaboratori della Suva di stabilire se si tratta o no di un infortunio. La legge disciplina anche alcune lesioni corporali, in

## Prestazioni in contanti

La Suva versa le prestazioni in contanti direttamente agli assicurati o ai datori di lavoro. Il calcolo si basa sul guadagno assicurato. Il Consiglio federale stabilisce l'importo massimo.

- Indennità giornaliera
- Rendita di invalidità
- Rendita per superstiti
- Assegno per grandi invalidi
- Indennità per menomazione dell'integrità



particolare i danni corporali causati da eventi assimilabili a infortunio o da fattori patologici o degenerativi. Generalmente, la notifica di infortunio e il certificato medico forniscono elementi sufficienti per stabilire se la Suva è tenuta a fornire prestazioni. Spesso vengono condotti anche colloqui con il datore di lavoro o chiarimenti con la persona infortunata.

## Le prestazioni della Suva

La Suva versa le prestazioni non appena l'infortunio viene riconosciuto come tale (vedi grafico). Di regola gli assicurati ricevono le prestazioni in contanti, ad esempio le indennità giornaliera, sul proprio conto tramite il datore di lavoro. La Suva paga le prestazioni di cura direttamente ai medici e agli ospedali, in base alle disposizioni tariffali e contrattuali, e controlla sistematicamente i costi di guarigione. Rimborsa anche parte delle spese di trasporto e di salvataggio.

## Prestazioni in natura

Il servizio medico della Suva, ben strutturato, risponde alle domande di medicina assicurativa e presta consulenza sui trattamenti più appropriati ed economicamente più efficienti.

### Prestazioni di cura

- Cure ambulatoriali fornite da medici di famiglia, dentisti, chiropratici, fisioterapisti e ospedali
- Cure ospedaliere stazionarie (reparto comune)
- Medicamenti prescritti e analisi
- Cure complementari e termali
- Riabilitazione ambulatoriale e ospedaliera; la Suva è l'unica assicurazione a disporre di due cliniche di riabilitazione (Sion e Bellikon)
- Contributo ai costi per l'assistenza e la cura a domicilio

### Rimborso delle spese (a volte parziale)

- Mezzi ausiliari (ad es. apparecchi acustici, protesi)
- Danni materiali per pregiudizi fisici con necessità di cure
- Viaggi e trasporti necessari dal punto di vista medico
- Misure di soccorso e salvataggio
- Trasporto di salme, sepoltura



L'obiettivo prioritario è permettere alla persona infortunata di tornare al più presto a una vita normale e riprendere il lavoro. Solo così si può garantire una piena guarigione sul piano fisico e sociale. La Suva gestisce anche due cliniche di riabilitazione e sostiene il reinserimento sul lavoro.

### [suva.ch/notifica-infortunio](https://suva.ch/notifica-infortunio)

Notificate subito un infortunio o una malattia professionale al datore di lavoro. Prima lo farete, prima la Suva vi fornirà un'assistenza completa e mirata e verserà le prestazioni assicurative a cui avete diritto.

### [suva.ch/prestazioni-assicurative](https://suva.ch/prestazioni-assicurative)

Animazione sulle prestazioni assicurative della Suva

## Criteri che definiscono un infortunio

- 1 Repentinità**  
L'evento deve avere un flusso improvviso sul corpo (evento unico in un breve lasso di tempo).
- 2 Involontarietà**  
Il danno alla salute è accidentale.
- 3 Dannosità**  
L'evento causa un danno alla salute.
- 4 Straordinarietà**  
L'evento esula dalla quotidianità ed è inconsueto.
- 5 Fattore esterno**  
L'evento deve essere causato da un fattore esterno.



L'oggetto

# Visibili a 360°

Per i ciclisti e i pedoni il rischio di un incidente stradale è tre volte più alto di notte che di giorno. Più si rendono visibili nel traffico con luci, abiti chiari e accessori retroriflettenti, meno corrono rischi.

Testo: Regula Müller Foto: Erwin Auf der Maur



## A piedi

In condizioni di scarsa illuminazione, le persone vestite di scuro sono visibili solo da 25 metri. Con abiti chiari e colori fosforescenti, lo sono già da 40 metri e con accessori retroriflettenti addirittura da 140 metri.

### Sono particolarmente efficaci:

- bande retroriflettenti per braccia e caviglie
- scarpe con luci a led
- inserti retroriflettenti su ombrelli, borse e zaini
- gilet ad alta visibilità
- luci a led bianche non lampeggianti

## Skateboard e simili

Chi, di notte o in condizioni di scarsa visibilità, circola con la trottinette, lo skateboard o gli inline-skate su una strada o una ciclopista, deve equipaggiare il proprio mezzo con una luce bianca davanti e una rossa dietro, o portarle su di sé.

Anche in questo caso si è molto più visibili se si indossano abiti chiari e materiali retroriflettenti.

Per i giubbotti ad alta visibilità e i berretti con luce led integrata visitare [sapros.ch](https://www.sapros.ch)





## Bici o e-bike

La legge prescrive luci e catarifrangenti davanti, dietro e sui pedali (eccezione: pedali ad aggancio, pedali di sicurezza e simili).

- Una luce bianca davanti e una rossa dietro, non lampeggianti. Di notte e in buone condizioni atmosferiche, le luci devono essere visibili da 100 metri.
- Catarifrangenti bianchi davanti e rossi dietro (almeno 10 cm<sup>2</sup>)
- Catarifrangenti sui pedali davanti e dietro



### Per una maggiore sicurezza:

- catarifrangenti per ruote
- pneumatici retroriflettenti
- gilet ad alta visibilità
- bracciali retroriflettenti per braccia e caviglie

Altri consigli per pedalare sicuri  
[suva.ch/bici](https://suva.ch/bici)

# «La sicurezza è un lavoro di squadra»

Jean-Pierre Egger, ex allenatore del team Alinghi, oggi fa il consulente aziendale. Nell'intervista spiega cosa hanno in comune lo sport di alto livello e la sicurezza sul lavoro.

Intervista: Nadia Gendre Foto: Herbert Zimmermann

**Signor Egger, lei fornisce assistenza alle aziende che vogliono sviluppare una cultura della sicurezza. Da dove comincia?**

Bisogna prima di tutto definire un obiettivo e fare il punto della situazione. Il numero di infortuni, i giorni di assenza e le statistiche sulle parti del corpo spesso soggette a lesioni permettono di capire dove dobbiamo intervenire. Per quantificare i miglioramenti sul fronte della sicurezza dobbiamo poterci basare su dati e valori di riferimento.

## I miei preferiti su [suva.ch](http://suva.ch)

Moduli di prevenzione: [suva.ch/moduliperlaprevenzione](http://suva.ch/moduliperlaprevenzione)

Un management informato: [suva.ch/sicurezza-integrata](http://suva.ch/sicurezza-integrata)

Collaboratori in forma: [suva.ch/fitness-test](http://suva.ch/fitness-test)

**Come si forma un team vincente?**

Nello sport funziona così: una volta definito l'obiettivo, formiamo la squadra cercando gli elementi con le caratteristiche tecniche necessarie. Questo gruppo è il carburante che ci permette di portare a buon fine il nostro progetto. È importante avere un buon mix tra forza fisica, emotiva e mentale. Più positivo è lo spirito di squadra, migliori sono le prestazioni. Lo stesso vale per le aziende. È importante sensibilizzare i collaboratori sui temi della salute e della sicurezza e fare in modo che restino in forma.

**Come si possono migliorare le prestazioni del gruppo?**

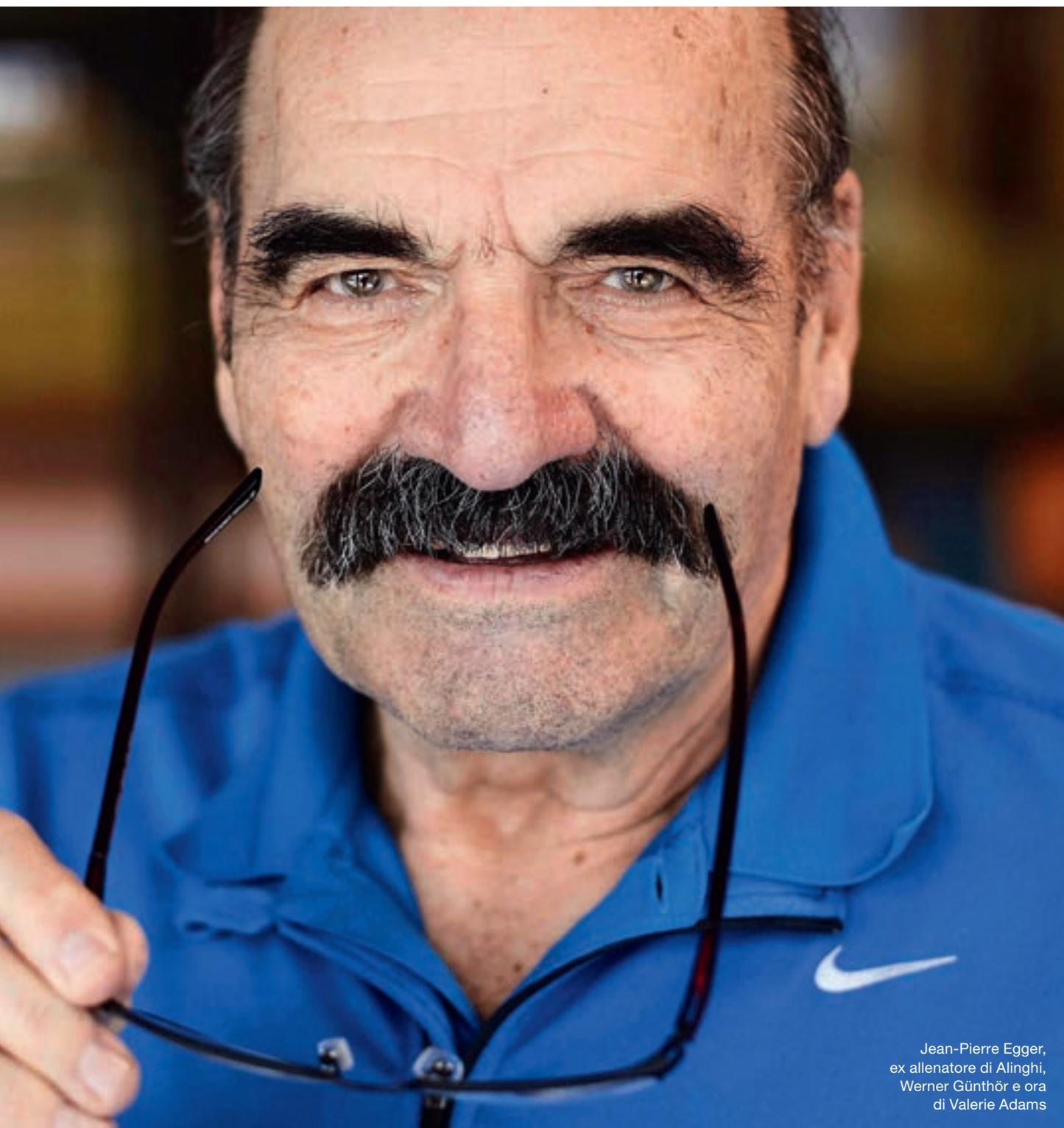
Nel caso di Alinghi, ad esempio, ognuno sapeva cosa doveva fare e quale era il ruolo dei compagni. La fiducia è fondamentale. Per vincere bisogna concentrarsi sui punti di forza, non sui punti deboli. E così deve essere anche per la sicurezza. Cercare un colpevole dopo un infortunio non serve a nulla. Meglio

riflettere sui miglioramenti da apportare. A volte gli errori sono necessari per potersi mettere in discussione.

**Per instaurare una cultura della sicurezza bisogna avere costanza. Come si mantiene la motivazione?**

Per me sono fondamentali i valori definiti all'inizio del progetto, che influenzano il modus operandi e l'atteggiamento mentale con cui vogliamo raggiungere l'obiettivo. I valori rinsaldano il gruppo e portano al successo.





Jean-Pierre Egger,  
ex allenatore di Alinghi,  
Werner Günthör e ora  
di Valerie Adams

**Per sviluppare una cultura della sicurezza, le aziende devono cambiare le abitudini e uscire dalla comfort zone. Quali consigli si sente di dare?**

**«Cercare un colpevole dopo un infortunio non serve a nulla»**

Jean-Pierre Egger

Solo chi sa gestire le incertezze fa progressi. Nuove macchine, nuove regole: prima di tutto bisogna abituarsi alle novità. Tuttavia, non tutti imparano allo stesso modo. Il coach deve sfruttare tutti i canali di comunicazione (uditivi, visivi o tattili) per veicolare il messaggio. Solo così è possibile abbandonare le vecchie abitudini. Se il messaggio non passa, bisogna capire il perché. Per vincere, un allenatore deve conoscere bene la sua squadra. Ecco perché il ruolo dell'addetto alla sicurezza o del capo è fondamentale. ●

### **La salute dei collaboratori**

Un collaboratore in forma è anche soddisfatto e produttivo. Un'azienda che vuole avere successo deve sostenere i propri collaboratori; questi non incarnano solo i suoi valori ma rappresentano anche una risorsa preziosa.

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



Svizzera in movimento

## Sfida tra comuni

La nuova edizione del più grande programma nazionale per la promozione dell'attività fisica è alle porte. In maggio sarà nuovamente possibile raccogliere minuti di movimento per cercare di aggiudicarsi il titolo di comune «più dinamico» della Svizzera. L'app permette di registrare i minuti di attività fisica, che vengono accreditati automaticamente sul conto del comune.

In media, ogni anno, oltre 200 000 persone raccolgono la sfida e accumulano fino a 400 000 ore di movimento. Inoltre, insieme ad associazioni sportive, circa 180 comuni organizzano attività per incoraggiare la popolazione a muoversi di più.

App e informazioni: [svizzeramuove.ch](https://svizzeramuove.ch)

Prevenire le malattie professionali

### Tutela della salute nelle lavanderie

Le persone che lavorano nelle lavanderie sono esposte a diversi pericoli di natura fisica, chimica e anche biologica. La biancheria proveniente da aziende e strutture sanitarie deve essere trattata in sicurezza per evitare infezioni. Un opuscolo informativo spiega i pericoli e le misure da adottare per prevenire le malattie professionali.

**Tutela della salute nelle lavanderie.**

Opuscolo informativo, 19 pagine A4, disponibile solo in formato PDF: [suva.ch/66140.i](https://suva.ch/66140.i)

Pericoli per la salute

### Lavorare in sicurezza con la lana di vetro e di roccia

La lana di vetro e la lana di roccia possono irritare occhi, pelle e mucose. Senza misure di protezione possono causare infiammazioni agli occhi, alle vie respiratorie superiori, alla gola e alle mucose nasali. Una nuova scheda tematica spiega come lavorare in sicurezza con questi materiali. La chiave è ridurre al minimo la produzione di polvere.

**Lana di vetro e lana di roccia.**

Sicurezza nelle fasi di installazione e rimozione, scheda tematica, 2 pagine A4, solo in formato PDF: [suva.ch/33097.i](https://suva.ch/33097.i)

Gratuito

### Software di fatturazione per fornitori di prestazioni

Per i fornitori di prestazioni con un volume esiguo di fatture la Suva mette a disposizione un nuovo software di fatturazione gratuito. «Medical Invoice» (MIC) permette di allestire fatture standardizzate e di trasmetterle elettronicamente tramite una piattaforma Internet. Un risparmio di tempo, costi, carta e spese di spedizione.

**Medical Invoice**

Registrazione e accesso: [medicalinvoice.ch](https://medicalinvoice.ch)  
Factsheet: [suva.ch/3867.i](https://suva.ch/3867.i)

# Novità o aggiornamenti su suva.ch

L'elenco delle pubblicazioni nuove e aggiornate sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali è disponibile su [suva.ch/pubblicazioni](https://suva.ch/pubblicazioni)



## Scale portatili.

Utilizzo corretto di scale portatili semplici e doppie.

Opuscolo, 20 pagine A4:  
[suva.ch/44026.i](https://suva.ch/44026.i)

## Scale fisse a pioli

Lista di controllo, 6 pagine A4:  
[suva.ch/67055.i](https://suva.ch/67055.i)

## STOP alla manipolazione dei dispositivi di protezione

Lista di controllo, 4 pagine A4:  
[suva.ch/67146.i](https://suva.ch/67146.i)

## Elementi prefabbricati in legno – Pianificazione della sicurezza

Opuscolo, 40 pagine A4:  
[suva.ch/66135.i](https://suva.ch/66135.i)

## Trasporto e stoccaggio di lastre di vetro in azienda

Lista di controllo, 6 pagine A4:  
[suva.ch/67194.i](https://suva.ch/67194.i)

## Carico e scarico di container e cassoni

Lista di controllo, 6 pagine A4:  
[suva.ch/67174.i](https://suva.ch/67174.i)

## Rumore sul posto di lavoro

Lista di controllo, 4 pagine A4:  
[suva.ch/67009.i](https://suva.ch/67009.i)

## Trasporto con elicottero nei lavori forestali

Lista di controllo, 6 pagine A4:  
[suva.ch/67200.i](https://suva.ch/67200.i)



## Attenzione all'uscita di emergenza!

Manifestino A4:  
[suva.ch/55196.i](https://suva.ch/55196.i)

## Regole chiare per tutti

Opuscolo, 8 pagine A4:  
[suva.ch/66110.i](https://suva.ch/66110.i)



## Pubblicazioni

Potete ordinare le nostre pubblicazioni online: [suva.ch/benefit-cedola-ordinazione](https://suva.ch/benefit-cedola-ordinazione)

In alternativa, potete inserire il codice della pubblicazione nel campo di ricerca del nostro sito: [suva.ch](https://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](https://suva.ch/newsletter-i)  
[suva.ch/benefit-i](https://suva.ch/benefit-i)

## Concorso

Partecipate entro il 13 maggio 2020 e provate a vincere dei bellissimi premi: [suva.ch/concorso](https://suva.ch/concorso)

Ogni anno le punture di zecca provocano circa 10 000 visite mediche. Le zecche possono trasmettere all'uomo la borreliosi di Lyme o la meningococcemia (TBE). La puntura di una zecca costituisce un infortunio che può generare costi per milioni di franchi.

Come proteggersi:  
[suva.ch/zecche](https://suva.ch/zecche)

### Domanda

Come ci si protegge dalle punture di zecca?

### Risposte

- A** Con il casco
- B** Con le scarpe di sicurezza
- C** Con un repellente contro le zecche



**1° premio:**  
GoPro Hero 7  
White Travel Kit



**2° premio:** tenda a tunnel Trevolution Cudi 4



**3° premio:** lampada frontale

La vita è bella  
finché va tutto bene.



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

A questo servono le regole vitali.

Rispetta le regole vitali  
e di' STOP in caso di pericolo!

**suva**