

## Prevenzione infortuni durante la giornata aziendale sulla neve

(da 10 a 40 partecipanti)

Ogni inverno più di 33000 lavoratrici e lavoratori si infortunano praticando sci e snowboard. La nostra campagna dedicata agli sport sulla neve intende sensibilizzare la popolazione e punta a ridurre, così, gli infortuni nonché i costi e i giorni di assenza lavorativi che ne derivano.

### I vostri vantaggi

- La Suva arricchisce la giornata aziendale sulla neve con un programma di prevenzione coinvolgente.
- L'obiettivo è sensibilizzare i partecipanti sui rischi legati alla stanchezza fisica in pista e insegnar loro come gestirli al meglio.
- I partecipanti ricevono un omaggio in ricordo dell'evento.

### Attività in pista

#### Riscaldamento

Effettuate un riscaldamento guidato assieme alla Suva e riducete, così, il rischio di infortuni.

#### App «Slope Track»

Scoprite a quale sforzo è sottoposto il vostro corpo durante la pratica sportiva e come prevenire gli infortuni.

#### Rilevamento della velocità e spazio di frenata

Quanto veloci andate in pista? E di quanto spazio avete bisogno per evitare un ostacolo?

#### Fitness test

Per quanto tempo riuscite a stare in posizione accovacciata? Chi vince la sfida?



### Proposta di svolgimento della giornata

Ore 09:00	Riscaldamento guidato nella stazione a monte
Ore 09:15	Pratica su sci e snowboard, misurazione delle sollecitazioni con l'app «Slope Track»
	Rilevamento della velocità e spazio di frenata
Ore 12:00	Pranzo
	Controllo delle sollecitazioni nell'app, sfida fitness in posizione accovacciata
	Dove e quando si generano le sollecitazioni?
	Consigli di sicurezza per l'ultima discesa in pista
Ore 15:30	Conclusione in plenaria, viaggio di rientro

### Quanto costa l'evento?

La Suva mette gratuitamente a disposizione dei suoi clienti il programma di prevenzione con uno o due coach. L'offerta comprende: pianificazione, organizzazione, assistenza durante le attività, consigli personali sulla prevenzione, omaggio.

### Dati fondamentali

Periodo:	Impiego possibile da dicembre 2023 a marzo 2024
Destinazione:	A seconda delle esigenze del cliente
Condizioni:	Da 10 a 40 partecipanti.

### Abbiamo suscitato il vostro interesse?

Vi invitiamo a contattarci per un colloquio orientativo non vincolante. Il nostro team di consulenza è a vostra disposizione al numero 041 419 50 19 o via e-mail all'indirizzo [praeventionsmodule@suva.ch](mailto:praeventionsmodule@suva.ch)