

# benefit

Sperimentare i pericoli

Più sicuri in  
bici grazie alla  
realtà virtuale

Ogni secondo conta

L'importanza  
del defibrillatore



## Iniziare il tirocinio in sicurezza

La Hodel & Partner AG promuove la sicurezza sul lavoro tra i neoapprendisti e insegna loro a dire STOP nelle situazioni critiche.

**«A settembre parteciperò di nuovo ai Campionati del mondo di paraciclismo, in programma a Zurigo. Vivo la vita appieno, anche se con una gamba sola.»**

Roger Bolliger, 49 anni



L'episodio

# Il corpo detta la velocità

«Era il mese di ottobre 2002, nel nostro caseificio è esplosa una scrematrice e un pezzo schizzato in aria mi ha reciso la gamba destra. Due giorni dopo, quando mi sono risvegliato dal coma, ho capito subito cosa volevo: uscire dall'ospedale il prima possibile e tornare alla normalità.

Mi sono procurato una fascia elastica e ho iniziato ad allenarmi prima ancora di essere dimesso. Ma non è stato così semplice. La ferita si è infettata più volte e mi hanno dovuto rioperare. Mi sono reso conto che non ero io a dettare i tempi di guarigione, ma il mio corpo.

Ciononostante non ho mai perso di vista il mio obiettivo e, giorno dopo giorno, mi sono posto piccoli traguardi realistici. Mi è servito molto.

Il 2004 si è rivelato un anno chiave: ho iniziato la riqualifica professionale per diventare agente tecnico commerciale e ho scoperto il paraciclismo. Nella prima gara ho conquistato un posto sul podio e, poco dopo, sono entrato nella nazionale. Negli ultimi 20 anni ho partecipato a 22 Campionati del mondo. Nel 2016, alle Paralimpiadi di Rio, mi sono classificato al nono posto. Il mio miglior risultato.

Quest'anno compio 50 anni. Vanto una bella carriera sportiva, lavoro al 30 per cento per un'azienda di tecnica pubblicitaria e a settembre 2024 parteciperò nuovamente ai Campionati del mondo di paraciclismo, in programma a Zurigo. Vivo la vita appieno, anche se con una gamba sola.»

**Roger Bolliger, 49 anni**

## Reinserimento

Dopo un infortunio la Suva assiste e accompagna le persone colpite lungo il loro percorso riabilitativo. Qui sono disponibili maggiori informazioni. [suva.ch/reintegro](https://suva.ch/reintegro)





**In palio dei biglietti  
per i Mondiali di  
paraciclismo**

Facciamo un grande in bocca al lupo  
a Roger Bolliger per la cronometro  
individuale (24.9) e la gara su strada (27.9).  
Mettiamo in palio cinque coppie di  
biglietti per i Campionati del mondo di  
paraciclismo a Zurigo.

**Scrivete un'e-mail a  
benefit@suva.ch, parola  
chiave «WM-Tickets».**



# Al vostro servizio

Care lettrici e cari lettori,

no, non sono il nuovo caporedattore di «benefit»; da metà giugno 2024 presiedo il Consiglio della Suva, l'organo supremo dell'azienda. E oggi sono lieto di presentarmi a voi, assicurate e assicurati della Suva nonché nostri clienti, attorno ai quali ruotano tutte le nostre attività.

Da oltre un secolo la Suva lavora nel vostro interesse, fornendo un contributo importante al successo della piazza produttiva svizzera. Il mandato della Suva, che combina prevenzione, assicurazione e riabilitazione, ci rende unici e, come ulteriore vantaggio delle nostre assicurate e dei nostri assicurati, non perseguiamo scopi di lucro: le eccedenze ritornano loro, infatti, sotto forma di riduzione dei premi. Il Consiglio della Suva è composto da rappresentanti delle organizzazioni dei datori di lavoro e dei lavoratori nonché della Confederazione che decidono i temi strategici sulla base di un partenariato sociale solido e partecipato. Noi della Suva ci impegniamo attivamente per rendere più sicuri il lavoro e il tempo libero e siamo qui per voi nonché per tutta la popolazione svizzera.

Per trovare soluzioni mirate anche in futuro, lavoriamo costantemente allo sviluppo della nostra azienda. E io, in qualità di presidente del Consiglio della Suva, mi impegnerò a fondo per raggiungere tale obiettivo.

Vi auguro tutto il meglio e una buona lettura.

Cordiali saluti,

**Andreas Rickenbacher,**  
presidente del Consiglio della Suva

## Impressum

**Editore:** Suva, casella postale, 6002 Lucerna, suva.ch; benefit@suva.ch  
**Caporedattore:** Stefan Joss; **Ideazione, impaginazione e illustrazioni:** tnt-graphics AG  
**Redazione:** Jean-Luc Alt, Deborah Burri, Alois Felber, Regula Müller  
**Traduzioni:** Team servizi linguistici della Suva  
**Foto:** Janosch Abel, Erwin Auf der Maur, Daniel Brühlmann, Roland Schmid, Herbert Zimmermann  
**Ordinazioni:** suva.ch/benefit-i; **Cambio di indirizzo:** Suva, servizio clienti, casella postale, 6002 Lucerna, 058 411 12 12, servizio.clienti@suva.ch  
La rivista è prodotta in Svizzera a impatto zero sul clima: myclimate.org.

### Nuovo presidente del Consiglio della Suva

Il 14 giugno 2024, al termine della presidenza di Gabriele Gendotti, il Consiglio della Suva ha eletto Andreas Rickenbacher come suo nuovo presidente. Il Consiglio della Suva è l'organo direttivo supremo dell'azienda e i suoi membri vengono eletti per un periodo di quattro anni.

[suva.ch/consiglio-suva](https://suva.ch/consiglio-suva)



Abbonatevi a  
«benefit»:  
[suva.ch/benefit-i](https://suva.ch/benefit-i)

Giardinaggio in sicurezza

## Utilizzo di scale portatili e motoseghe

Nella stagione fredda i lavori in giardino si accumulano: alberi da potare, legna da spaccare e siepi da tagliare. Ecco alcuni consigli per evitare gli infortuni:

- 1 Messa in sicurezza della scala**  
Molte persone si infortunano cadendo da scale non fissate correttamente. Da un'altezza di caduta di due metri (distanza tra piedi e suolo), si dovrebbero adottare misure di protezione anticaduta professionali. Se possibile, consigliamo di non utilizzare una scala ma di lavorare da terra con una sega telescopica.
- 2 Prudenza con la motosega**  
L'uso della motosega richiede conoscenze specifiche. I lavori più impegnativi andrebbero lasciati a persone esperte nel giardinaggio e nella cura degli alberi. Volete comunque pensarci voi? Vi consigliamo allora di seguire un corso.
- 3 Indumenti di protezione**  
Guanti, occhiali, protettori auricolari e pantaloni antitaglio proteggono da tagli e schegge quando si lavora con la motosega. Anche scarpe chiuse e robuste con suola antiscivolo e indumenti aderenti aiutano a prevenire gli infortuni.

Per altri consigli:

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



Assegnazione agli assicurati

## La Suva riduce i premi anche per il 2025

Nel 2023 la Suva ha realizzato un risultato di esercizio positivo pari a 309 milioni di franchi. I premi per il 2025 potranno essere nuovamente ridotti. La piazza produttiva svizzera beneficerà inoltre di uno sgravio di 730 milioni di franchi grazie all'assegnazione di eccedenze sui redditi da capitale. I premi medi toccano un nuovo minimo storico dall'introduzione della Legge sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF) nel 1984.

[suva.ch/premi2025](https://suva.ch/premi2025)



La Suva assegna le eccedenze agli assicurati.

Assegnazione eccedenze

**CHF 774 mio.**

- di cui 730 milioni di franchi dai redditi da capitale
- di cui 44 milioni di franchi dalle riserve di compensazione



Gli assicurati ne beneficiano sotto forma di riduzioni dei premi.

Riduzione media dei premi

**-3,5% -4,7%**

Assicurazione infortuni professionali

Assicurazione infortuni non professionali

Quando dovete movimentare un carico pesante, assumete una posizione corretta e sollevatelo tenendolo il più vicino possibile al corpo.



### Movimentazione di carichi

## Come evitare sovraccarichi

La movimentazione scorretta di carichi può causare danni alla salute e favorire l'insorgenza di malattie muscolo-scheletriche. Per questo la prevenzione è importante. Assicuratevi di avere una posizione stabile e avvicinatevi il più possibile al carico. Sollevatelo tenendolo il più vicino possibile al corpo ed evitando di compiere movimenti bruschi: braccia tese, ginocchia piegate, schiena dritta, testa alta, sguardo in avanti. Ecco qui qualche parametro orientativo: le donne non dovrebbero movimentare carichi superiori a 15 chili, gli uomini a 25 chili. I carichi più pesanti vanno sollevati da due o tre persone o, se possibile, ripartiti in carichi più leggeri. Utilizzate ausili come un portacasse o un carrello.

**Maggiori informazioni sulla movimentazione di carichi per datrici e datori di lavoro:**

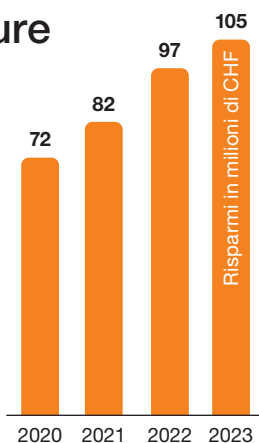
[suva.ch/carichi](https://suva.ch/carichi)

### I vantaggi dell'automatizzazione

## Risparmi grazie al controllo delle fatture

Nel 2023 la quota di fatture elaborate automaticamente ha superato il 70 per cento, contro il 65 per cento del 2022. L'ottimizzazione costante del sistema di regole per il controllo automatizzato delle fatture continua a produrre ottimi risultati. Nel 2023, circa il 35 per cento degli oltre 105 milioni di franchi di risparmi è stato generato in modo automatico.

[suva.ch/spese-di-cura](https://suva.ch/spese-di-cura)



Phil Portmann,  
Responsabile  
sicurezza, salute,  
ambiente e servizi,  
Haco AG, Gümligen



mySuva

## I vantaggi dei servizi online nell'ambito della prevenzione

Su mySuva trovate ausili, utili strumenti e liste di controllo su misura per le vostre attività di prevenzione. I servizi online di prevenzione sono pensati per le piccole imprese, integrano perfettamente i prodotti del mercato e offrono massima compatibilità con SSA-System: [suva.ch/ssa-system](https://suva.ch/ssa-system)

### Signor Portmann, quali vantaggi le offrono i servizi online di prevenzione?

Lavoriamo soprattutto con le liste di controllo per gli audit. All'inizio ero scettico e pensavo che non fosse la soluzione giusta per noi. Invece, nelle quasi 200 liste, ogni azienda può trovare qualcosa che fa al caso suo. I servizi sono così semplici da utilizzare e l'interfaccia così intuitiva che, a mio avviso, non è necessaria nemmeno una formazione. Inoltre, è tutto digitale e non serve più un archivio cartaceo.

### Come è cambiata la prevenzione con i servizi online?

Da un giorno all'altro il personale ha iniziato a inviare segnalazioni su situazioni di pericolo, mentre prima in azienda ci limitavamo più che altro a inoltrare le notifiche di infortunio. I servizi hanno semplificato la procedura di notifica rendendo possibile una partecipazione attiva di tutto il personale.

### Raccomanderebbe i servizi online nell'ambito della prevenzione?

Assolutamente sì, perché aiutano in modo efficace a potenziare e consolidare la cultura della sicurezza.

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

Circa il 50 per cento delle aziende assicurate alla Suva è già registrato su mySuva e usa il portale per semplificare la collaborazione.

**Registratevi anche voi.**

Ai blocchi di partenza  
con la giusta protezione.  
Tre apprendisti della  
Hodel & Partner AG  
di Malterts con il loro  
formatore Ruben Häfeli  
(a destra).

# Primi





# passi

## per un tirocinio in sicurezza

Hanno da poco messo piede in azienda. Curiosi, motivati, ma anche insicuri e un po' timidi: i nuovi apprendisti e le nuove apprendiste. Come si inizia al meglio un tirocinio nel segno della sicurezza? «benefit» ha chiesto consiglio a due aziende.

Testo: Jean-Luc Alt e Stefan Joss Foto: Herbert Zimmermann e Janosch Abel

**L**a Hodel & Partner AG di Malters è un'azienda di giardinaggio con una settantina di dipendenti, tra cui nove apprendisti. In collaborazione con il team della Hodel & Partner AG, il responsabile della formazione Ruben Häfeli ha creato un marchio proprio, denominato «Talentwerk», con il quale incentiva l'uso di dispositivi di protezione di qualità, promuove formazioni (corsi di approfondimento in azienda su diversi temi, corsi sulla sicurezza e moduli della Suva), ma soprattutto cura la vicinanza con apprendisti e apprendiste. «Mi incontro spesso con i ragazzi. Chiedo come va, se si sentono sicuri sul lavoro. È fondamentale renderli consapevoli dell'importanza della sicurezza. Con gli apprendisti bisogna essere coerenti da subito» spiega Häfeli. «Non bisogna aspettare che accada un infortunio per trarne i dovuti insegnamenti».

### «Vista e udito mi servono ancora»

Raul, 17 anni, ricorda la prima volta che ha tagliato una pietra con una fresa manuale: «Mentre tagliavo facevo fatica a controllare la macchina. Ho provato una sensazione di disagio. Ho spento subito la fresa e ho chiesto consiglio al mio collega. Grazie alle sue spiegazioni ho fatto meno fatica».

Dall'inizio del tirocinio Raul attribuisce la massima importanza alla sicurezza. «Per un buon motivo. Non voglio perdere l'udito o la vista». Sorridendo aggiunge: «Mi servono ancora entrambi».

### «Sempre con i protettori auricolari»

Adrian lavora alla Hodel & Partner AG dall'agosto 2023. Ama il motociclismo e guida una 125 da cross. All'inizio del tirocinio è rimasto sorpreso di quante misure siano necessarie per garantire la sicurezza sul lavoro. «Negli ultimi dieci mesi ho >



**«Noi apprendisti abbiamo bisogno di spiegazioni, di continuo»**

Raul, apprendista giardiniere paesaggista AFC al primo anno



**«Mi è servito poter lavorare ed esercitarmi su una macchina per due o tre giorni dopo aver ricevuto istruzioni in merito»**

Nils, apprendista giardiniere paesaggista AFC al primo anno

**«Se vogliamo essere credibili agli occhi dei giovani, dobbiamo dare il buon esempio»**

Milovan Ilic, responsabile della formazione professionale alla Bobst Mex SA



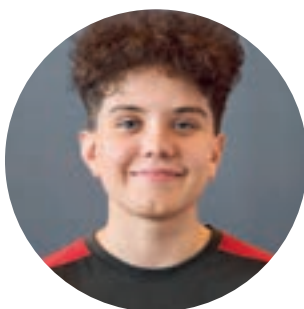
**«Le formatrici e i formatori dovrebbero insegnare agli apprendisti a imparare dai loro errori. Sgridarli non serve a nulla.»**

Ruben Häfeli, responsabile della formazione alla Hodel & Partner AG



**«Indosso automaticamente i dispositivi di protezione corretti»**

Fanny, apprendista operatrice in automazione al secondo anno



**«Il mio consiglio alle formatrici e ai formatori? Imparare da Ruben, il nostro responsabile. La nostra sicurezza gli sta a cuore. Lui c'è sempre per noi.»**

Adrian, apprendista giardiniere paesaggista AFC al primo anno



imparato molto sulla sicurezza» spiega. «Ora indosso gli occhiali di protezione anche in fattoria. E i protettori auricolari ogni volta che faccio motocross... O meglio, quasi sempre» aggiunge con un leggero imbarazzo. «Ruben, il responsabile della formazione, ci dimostra vicinanza» prosegue Adrian. «Non viene da noi solo quando deve o quando c'è un problema. Ho piena fiducia in lui».

**«Ho dovuto superarmi»**

«A marzo abbiamo trapiantato un albero» racconta Nils, 17 anni, anche lui al primo anno di tirocinio alla Hodel & Partner AG. Il caposquadra gli ha ordinato di fissare l'albero da solo. «Non lo avevo mai fatto e ho chiesto spiegazioni» ricorda il ragazzo. «Ho dovuto superarmi e trovare il coraggio di chiedere. Il caposquadra ha reagito molto bene e si è preso un quarto d'ora per spiegarmi tutto. Così ho potuto svolgere il lavoro a regola d'arte».

Per Nils è importante ripetere più e più volte come si gestiscono i pericoli. «Le ripetizioni servono. Ora so, ad esempio, che per usare questa macchina devo indossare il casco».

**Non abbassare la guardia**

Secondo le statistiche della Suva, il rischio per le apprendiste e gli apprendisti di subire un infortunio professionale è doppio rispetto al resto del personale, visto che hanno meno esperienza e non sanno valutare i rischi correttamente. Ogni anno in Svizzera 25 000 di loro si infortunano sul lavoro. È quindi doppiamente importante dire STOP, anche se non è sempre facile.

**«Qui mi sento sicura»**

Ci spostiamo a Mex, vicino a Losanna. La Bobst Mex SA fabbrica macchinari per imballaggi ed etichette. È presente in oltre 50 Paesi e occupa 6600 dipendenti in tutto il mondo. A Mex sono 1600, di cui circa 200 in formazione.

**10 mosse per un tirocinio in sicurezza**

Il quaderno di esercizi gratuito «10 mosse per un tirocinio in sicurezza», pubblicato dalla Suva, serve a sensibilizzare le nuove leve sui pericoli sul lavoro. La pubblicazione include il tesserino STOP da staccare (cfr. copertina).

[suva.ch/10-mosse](https://suva.ch/10-mosse)



Milovan Ilic, formatore professionale alla Bobst Mex SA, cerca regolarmente un dialogo alla pari con le persone in formazione.

Emily, 16 anni, è una di loro. Il suo lavoro di polimeccanica non è privo di rischi. I trucioli, ad esempio, possono provocare ferite agli occhi o ustioni. I capelli e gli abiti possono restare impigliati nelle macchine. «Le formatrici e i formatori fanno tutto il possibile per insegnarci la sicurezza».

È stato perfino organizzato un campo per discutere tutti gli aspetti relativi alla sicurezza. Emily non esita a chiedere spiegazioni quando si sente insicura. Apparentemente con successo, visto che afferma: «Mi sento più sicura al lavoro che sulla strada, anche se il rischio di subire un infortunio è probabilmente maggiore in azienda».

**«Le regole aiutano a lavorare con più serenità»**

Dan, 20 anni, sta svolgendo alla Bobst Mex SA un secondo tirocinio per diventare impiegato in logistica. Racconta che ogni giorno il team si incontra e viene informato sul numero e il tipo di infortuni ed eventi imprevisti che si sono verificati. «È utile perché ci permette di imparare molto sulla sicurezza».



Motore a due o quattro tempi? Il formatore Ruben Häfeli a colloquio con gli apprendisti del primo anno.



**«Mi guardo attorno perché se io indosso le protezioni necessarie, non è detto che le mie colleghe e i miei colleghi facciano altrettanto»**

Emily, apprendista polimeccanica al primo anno

Secondo Dan, chi si attiene alle regole può lavorare e imparare con più serenità. E aggiunge: «Il mondo del lavoro può insegnarci regole di sicurezza utili anche nella vita privata, ad esempio nello sport».

#### «Chiedo volentieri aiuto»

Fanny, 18 anni, è al secondo anno del tirocinio di operatrice in automazione. Ci racconta un infortunio che l'ha turbata. Un collega si era tagliato un pezzetto di dito con la piella. Nulla di grave, ma Fanny non vorrebbe trovarsi nella stessa situazione. «Per questo non esito a chiedere aiuto alle formatrici e ai formatori se non sono sicura». Fanny è però anche convinta che in ogni caso le persone in formazione dovrebbero riflettere prima di agire.

#### Il rischio rimane

«La nostra visione è zero infortuni» afferma Milovan Ilic, responsabile della formazione alla Bobst Mex SA. L'impegno per la sicurezza è tanto. Già nelle prime due settimane le nuove apprendiste e i nuovi apprendisti devono confrontarsi con il tema della sicurezza sul lavoro. «È un'immersione totale» spiega Ilic. Nel centro di formazione le giovani leve possono apprendere la professione senza pressioni in termini di tempo o di produttività. «Le persone in formazione sono esposte a rischi maggiori rispetto a quelle con esperienza» prosegue Ilic. «Per questo la sicurezza deve essere parte integrante della cultura aziendale». ●

## Netta separazione tra piano oggettivo ed emotivo

Il dott. Lutz Jäncke è neuroricerchiatore, professore all'Istituto di psicologia dell'Università di Zurigo, autore e divulgatore. Da anni si interessa dei comportamenti umani.

#### Signor Jäncke, perché le formatrici e i formatori sono così importanti per le persone in formazione?

I giovani si lasciano influenzare più facilmente delle persone adulte o dei bambini. Per questo è utile che le formatrici e i formatori abbiano una buona intesa con le apprendiste e gli apprendisti. In questo modo possono diventare ciò che i giovani cercano sul loro percorso di crescita: esempi da seguire.

#### Quali qualità dovrebbe avere una formatrice o un formatore?

Prima di tutto dovrebbe avere la capacità di entusiasmare e appassionare i giovani. Deve trovare un buon mix tra la capacità di entusiasmare e capire i giovani e quella di porre dei limiti. È fondamentale che nel suo ruolo



Lutz Jäncke sa cosa conta per i giovani.

«schioccare la frusta». Diventano aggressivi, minacciano o riducono drasticamente la stima e l'attenzione nei confronti dei giovani. È sbagliato.

#### Cosa dovrebbero fare invece?

È chiaro che l'inosservanza dei limiti ha delle conseguenze. I giovani devono però anche percepire un messaggio a livello emotivo: «Tu sei comunque importante per me e il mio interesse nei tuoi confronti non viene meno». L'attenzione delle formatrici e dei formatori non deve dipendere dal fatto che l'apprendista commetta o meno errori.

di esempio faccia esattamente ciò che si aspetta dai giovani.

#### Cosa si può fare quando i giovani non rispettano le regole?

Quando i giovani non rispettano i limiti, le formatrici e i formatori fanno spesso l'errore di

Per altri consigli di Lutz Jäncke:

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

# Ospedalizzazione Esserci aiuta

La probabilità che una persona di vostra conoscenza sia in ospedale è alta. L'ospedalizzazione segna spesso l'inizio di un periodo difficile. Ecco i nostri consigli:

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

## Attenzione pericolo!

Top 3 delle attività che provocano oltre 30 giorni di degenza:

**1° posto**  
Motocicletta  
(31 degenze)



**2° posto**  
Bicicletta  
(19 degenze)

**3° posto**  
Casa e giardino  
(15 degenze)

Top 3 delle attività che provocano il maggior numero di ospedalizzazioni:

**1° posto**  
Bicicletta (2667  
ospedalizzazioni)



**2° posto**  
Sci (2611  
ospedalizzazioni)

**3° posto**  
Calcio (2512  
ospedalizzazioni)

## Parti del corpo

Parti del corpo che hanno causato la maggior parte di ospedalizzazioni.

Ginocchio **7064**

Spalla **5196**

Caviglia **3027**

**71%**

Percentuale di persone ospedalizzate che ritrovano la piena capacità lavorativa 150 giorni dopo l'infortunio.

**32 000**

Numero di ospedalizzazioni nel 2023 di persone assicurate alla Suva a seguito di una malattia professionale o di un infortunio.

Donne **20%**  
Uomini **80%**



**23 800**

infortuni non professionali

**8000**

infortuni professionali

**200** malattie professionali

**150** infortuni di persone assicurate a titolo facoltativo

**122 800**

Totale dei giorni di ospedale nel 2023



## Bicicletta

# Pedalare in tutta sicurezza



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

Qui trovate i nostri consigli per migliorare la sicurezza in sella alla vostra bici.

Manovre pericolose, situazioni rischiose: andare in bicicletta non è un gioco da ragazzi. Un visore per realtà virtuale permette di sperimentare questi pericoli e sensibilizza su come prevedere il comportamento degli altri utenti della strada.

Testo: **Deborah Burri** Illustrazioni: **tnt-graphics**

**È** l'orario in cui si stacca dal lavoro, davanti alla stazione di Lucerna il traffico è intenso. Nick Amstutz, all'epoca ancora studente, si sta recando in bici all'allenamento di pallavolo. Circola sulla corsia ciclabile a destra delle auto incolonnate al semaforo. Improvvisamente la botta: «La portiera dalla parte del passeggero si è spalancata davanti a me. Era troppo tardi per frenare. Vista la mia statura non ho impattato direttamente sulla portiera, ma sono volato sopra di essa finendo sull'asfalto. Per fortuna indossavo il casco» racconta oggi l'insegnante di sport. Sono ormai passati alcuni anni, ma ricorda ancora molto bene lo spavento vissuto. Sebbene se la sia cavata con qualche contusione al costato, oggi è molto più attento quando pedala vicino ai veicoli parcheggiati o fermi in colonna.

Negli ultimi anni questo tipo di incidente è in aumento, soprattutto nei quar-



Nick Amstutz, insegnante di sport di Lucerna, circola in bici con più prudenza dopo aver sbattuto contro la portiera di un'auto.

tieri urbani. Da uno studio svizzero condotto in collaborazione con il centro di pronto soccorso dell'Inselspital, l'ospedale universitario di Berna, emerge che tra il 2012 e il 2021 si sono verificati fino a 561

incidenti causati dall'apertura della portiera, per una media annuale di dieci ciclisti feriti gravemente e 46 lievemente. Nel 2014 una persona ha addirittura perso la vita\*.

Ai ciclisti raccomandiamo pertanto di mantenere una distanza di sicurezza di almeno un metro dalle auto parcheggiate lungo la strada. Questa distanza non è dettata dal caso, ma è calcolata in base alla zona di apertura effettiva di una portiera, che di norma è di 75 cm. La distanza aggiuntiva garantisce di non essere colpiti.

### Attenzione nelle rotonde e quando si svolta a sinistra

Per i ciclisti è particolarmente pericoloso svoltare a sinistra e affrontare le rotonde. Qui è fondamentale prestare la massima attenzione e comunicare con gli altri utenti della strada. Il ciclista che vuole svoltare a sinistra deve dare uno sguardo all'indietro, fare un chiaro segno con la mano e immettersi correttamente nella corsia. ➤

### Svoltare a sinistra

Date uno sguardo all'indietro, fate un cenno chiaro con la mano e immettetevi correttamente nella corsia per indicare agli automobilisti le vostre intenzioni. Rispettate la precedenza e svoltate senza tagliare la curva.

### Rotonde

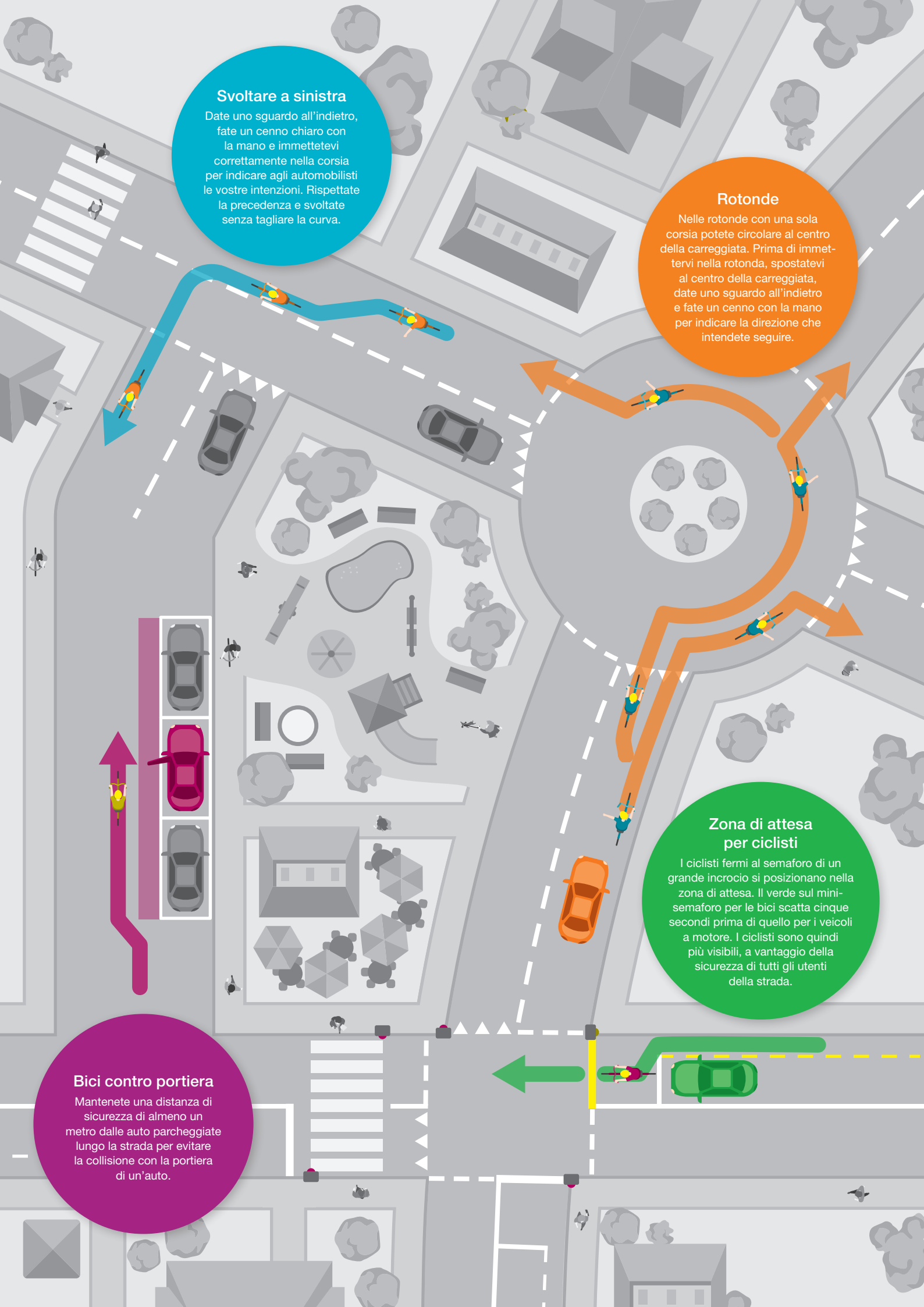
Nelle rotonde con una sola corsia potete circolare al centro della carreggiata. Prima di immettervi nella rotonda, spostatevi al centro della carreggiata, date uno sguardo all'indietro e fate un cenno con la mano per indicare la direzione che intendete seguire.

### Zona di attesa per ciclisti

I ciclisti fermi al semaforo di un grande incrocio si posizionano nella zona di attesa. Il verde sul minisemaforo per le bici scatta cinque secondi prima di quello per i veicoli a motore. I ciclisti sono quindi più visibili, a vantaggio della sicurezza di tutti gli utenti della strada.

### Bici contro portiera

Mantenete una distanza di sicurezza di almeno un metro dalle auto parcheggiate lungo la strada per evitare la collisione con la portiera di un'auto.



## Maggiore visibilità, maggiore sicurezza

Ritorna la stagione in cui fa buio presto e aumenta il rischio di incidente per tutti gli utenti della strada. Fate in modo che gli altri vi vedano per tempo.

- 1 Accendete i fanali della bici
- 2 Indossate abiti chiari e riflettenti (ad es. gilet ad alta visibilità)
- 3 Montate strisce riflettenti sulla bici e catarifrangenti sui raggi
- 4 Indossate un casco con luci

Per maggiori consigli sulla visibilità in bici: [suva.ch/visibilita](https://suva.ch/visibilita)



### 1 secondo

La metà degli incidenti che si verificano di notte potrebbe essere evitata se le persone coinvolte si vedessero almeno un secondo prima.

### 25 metri

Di notte le persone con abiti scuri sono visibili da una distanza di 25 metri.



### 140 metri

Le persone con abiti riflettenti sono visibili da una distanza di 140 metri.



Nelle rotonde i ciclisti possono e devono circolare al centro della carreggiata, in modo da essere ben visibili per gli altri utenti e ridurre sensibilmente il pericolo di farsi tagliare la strada o di finire nell'angolo cieco di un veicolo. Anche in questo caso vale la stessa raccomandazione: fare per tempo un cenno chiaro con la mano per favorire la comunicazione con gli altri utenti e migliorare la sicurezza.

### Maggiore sicurezza grazie a zone di attesa e semafori per bici

Nelle grandi città le zone di attesa riservate ai ciclisti sono sempre più diffuse agli incroci a più corsie con forte traffico. Queste zone aumentano la sicurezza sia per i ciclisti sia per gli automobilisti. Il semaforo per le bici fa scattare il verde cinque secondi prima del semaforo per le auto, consentendo ai ciclisti di avere la corsia libera e di essere nel campo visivo degli automobilisti. Questa soluzione favorisce tutti gli utenti della strada e previene gli incidenti.

### Più sicuri in bici grazie alla realtà virtuale

Le manovre pericolose che i ciclisti devono compiere causano ogni anno circa 24.000 incidenti sulle strade svizzere. Fa riflettere il fatto che oltre l'80 per cento degli incidenti è provocato dai ciclisti stessi. Nick Amstutz afferma di essere diventato più prudente dopo il suo incidente e, soprattutto, più sensibile al pericolo derivante dall'apertura delle portiere. Il modulo di prevenzione «Più sicuri in bici grazie alla realtà virtuale» aiuta a gestire meglio le situazioni. Quattro filmati a 360 gradi mostrano i pericoli che i ciclisti devono affrontare nel traffico.

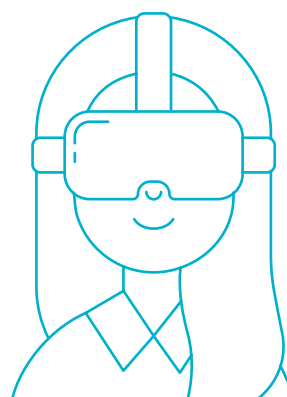
Anche Nick Amstutz ha provato gli occhiali per la realtà virtuale, e dichiara convinto: «Quando hai vissuto un pericolo sulla tua pelle, sei molto più consapevole. Il visore è fantastico, riproduce le situazioni con una realtà impressionante e le immagini sono incredibilmente autentiche. Speriamo che questa possibilità eviti a molti ciclisti un incidente per causa propria».

### Modulo di prevenzione

### Più sicuri in bici grazie alla realtà virtuale

Ordinate il nostro modulo fai da te per le aziende. La realtà virtuale vi permette di sperimentare con i vostri dipendenti i pericoli che si incontrano nella circolazione stradale. Oppure visitate l'isola tematica dedicata alla bicicletta al Museo dei trasporti di Lucerna, dove grazie a un visore per realtà virtuale potete immergervi in situazioni tipiche nel traffico.

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





L'oggetto

# Defibrillatore (DAE)

Sebbene non vi sia alcun obbligo per le aziende di dotarsi di tali apparecchi, i motivi per acquistarne uno sono più che validi. In caso di arresto cardiocircolatorio, un defibrillatore è l'ago della bilancia tra la vita o la morte.

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



## Ogni secondo conta

Anche una persona all'apparenza sana può subire un arresto cardiocircolatorio per un malfunzionamento del cuore. In questi casi ogni secondo conta, ma possono trascorrere anche 15 minuti prima che l'ambulanza arrivi. Ecco perché la possibilità di reperire rapidamente un defibrillatore può salvare una vita.

## Semplice da usare

Un defibrillatore moderno è semplice da usare anche per chi non ha conoscenze mediche. A seconda del modello dà istruzioni vocali o grafiche su come applicarlo e utilizzarlo, analizza l'attività cardiaca e guida gli operatori nella fase di rilascio della corrente nonché durante il massaggio cardiaco.

## Integrabile nel piano di emergenza aziendale

È importante istruire bene le collaboratrici e i collaboratori. Oltre a conoscere le misure di pronto soccorso, devono sapere chi informare in caso di emergenza, dove si trova il defibrillatore e come usarlo. Il piano di emergenza deve precisare anche le responsabilità per il controllo e la manutenzione regolari degli apparecchi.

→ Ordinare un defibrillatore: [sapro.ch/it/defibrillatori](https://sapro.ch/it/defibrillatori)



# Uniti per una maggiore sicurezza!

Thomas Tschopp è direttore e addetto alla sicurezza alla Rero AG di Waldenburg. Introdurre la sicurezza sul lavoro da solo, senza alcun appoggio, è stata una missione fallimentare. Oggi punta sul team direttivo, inaugurando così una storia di successo.

Intervista: **Stefan Joss** Foto: **Roland Schmid**

## La sfida

«Causticazioni, ferite alle mani, ai piedi e agli occhi, cadute. Negli ultimi dieci anni, in qualità di addetto alla sicurezza nel settore della lavorazione dei metalli, ho visto di tutto. Dato che le nostre cifre superavano spesso la media del settore, la direzione si è posta l'obiettivo di ridurre gli infortuni professionali a un massimo di cinque all'anno. A tal fine servivano nuove misure.

Ho così iniziato a recarmi negli stabilimenti riservati alla produzione per

controllare se tutti indossassero gli occhiali di protezione. All'epoca non mi rendevo conto che i dipendenti si segnalavano tra loro il mio arrivo. Appena me ne andavo, quindi, toglievano di nuovo gli occhiali. I miei tentativi erano solo buchi nell'acqua».

## Le misure

«È fondamentale dividere tra più persone la responsabilità per la sicurezza. Da quattro anni il nostro team direttivo organizza workshop sulla sicurezza sul lavoro in collaborazione con la Suva. Un altro aspetto su cui lavoriamo è la comunicazione: da un lato rispondiamo a domande concrete come, ad esempio, trovare il modo giusto per dire a una persona di un altro reparto che deve proteggersi meglio. Dall'altro offriamo anche corsi di lingua alle collaboratrici e ai collaboratori stranieri, dato che i malintesi rappresentano un rischio per la sicurezza. Ho inoltre delegato l'oneroso

compito di chiarire gli infortuni ai superiori diretti che conducono in prima persona gli audit nei loro reparti e ne integrano i risultati nei colloqui con il personale sul tema della sicurezza. In questo modo, passo dopo passo, la sicurezza è diventata parte integrante della nostra cultura aziendale».

## Il successo

«Dal 2020 registriamo un calo costante degli infortuni. Abbiamo quindi alzato l'asticella e puntiamo all'obiettivo di zero infortuni professionali. Nell'anno in corso ci stiamo riuscendo. Percepisco inoltre un cambiamento a livello di quadri e personale: adesso tutti indossano i DPI indipendentemente dalla mia presenza in reparto. Questo è certamente frutto degli sforzi a favore della sicurezza compiuti negli anni dal team direttivo. Insomma, siamo riusciti a far capire alle collaboratrici e ai collaboratori che l'azienda tiene alla loro salute». ●

### Formazione per i quadri

Il workshop «La sicurezza sul lavoro è un compito direttivo» sensibilizza i quadri sull'importanza del loro ruolo per una cultura della prevenzione duratura. Cercate «La sicurezza sul lavoro è un compito direttivo» su [suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://suva.ch/moduliperlaprevenzione)

Thomas Tschopp, direttore e addetto alla sicurezza (AdSic) della Rero AG, lo sa bene: la sicurezza sul lavoro è un lavoro di squadra.



## Cos'è la cultura della prevenzione?

Una cultura della prevenzione attuata concretamente si articola in sei dimensioni collegate tra loro, di cui quella centrale è la comunicazione (cfr. figura a destra). Un'azienda dovrebbe investire in questi ambiti d'azione per promuovere la sicurezza e la salute sia sul lavoro, sia nel tempo libero.

**Questo articolo tratta la dimensione della responsabilità.** Le collaboratrici e i collaboratori devono assumersi la responsabilità della propria sicurezza, ma anche di quella altrui. Indossano i DPI senza essere esortati a farlo o sanno dire STOP se la situazione lo richiede.

Maggiori informazioni sulle dimensioni della cultura della prevenzione su [suva.ch/prevenzione/cultura-di-prevenzione](https://suva.ch/prevenzione/cultura-di-prevenzione)





Dire STOP in caso di pericolo

## Per farlo ci vuole coraggio

Per i dipendenti non è sempre facile, ma può salvare vite: dire STOP, ad esempio quando le regole di sicurezza non sono rispettate o quando l'improvvisazione crea una situazione di pericolo. In questi casi il lavoro può riprendere solo dopo che il pericolo è stato eliminato.

A questo tema è dedicato un nuovo modulo di prevenzione. Con un video e una guida al colloquio organizzate una discussione di gruppo in azienda che vi permetterà di identificare gli

ostacoli che impediscono di dire STOP in caso di pericolo e favorire la riflessione sulla necessità di farlo sempre in situazioni di pericolo.

### Dire STOP in caso di pericolo

Modulo di prevenzione, fai da te:

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

> Termine di ricerca: STOP

### Come individuare i pericoli

#### Analisi sistematica per più sicurezza

Individuare i pericoli e pianificare le misure necessarie è un compito di primaria importanza per ogni azienda. Abbiamo interamente rielaborato la pubblicazione rivolta a direttrici e direttori nonché alle persone addette alla sicurezza di piccole aziende, che illustra in modo semplice e pratico le cinque tappe fondamentali del processo.

#### Individuazione dei pericoli e pianificazione delle misure nelle piccole aziende

Opuscolo A4:

[suva.ch/66089.i](https://suva.ch/66089.i)

### Esercizi per un tirocinio in sicurezza

#### «Danger Zone»: nuova versione

Il quaderno di esercizi assicura che il tirocinio non si trasformi in una «zona di pericolo». Durante l'intero tirocinio le apprendiste e gli apprendisti svolgono in autonomia gli esercizi e li discutono con le formatrici e i formatori, confrontandosi attivamente con i rischi sul lavoro e nel tempo libero. Gli esercizi, liberamente componibili, sono stati elaborati ex novo.

#### Tirocinio in sicurezza: Danger Zone

Modulo di prevenzione, fai da te:

[suva.ch/danger-zone](https://suva.ch/danger-zone)

### Apparecchiature assiemate di comando

#### Amianto nei quadri di distribuzione

Anche le apparecchiature assiemate di comando antecedenti al 1990 possono contenere amianto. Due nuove schede tematiche spiegano come comportarsi. Quando si lavora su tali apparecchiature è opportuno valutare se sostituire solo singoli pezzi o l'apparecchiatura completa.

#### Lavori all'apparecchiatura assiemata di comando

Principi: [suva.ch/33109.i](https://suva.ch/33109.i)

Sostituzione di contatori elettrici con viti auto perforanti: [suva.ch/33110.i](https://suva.ch/33110.i)



## Formazione e perfezionamento Panoramica dell'offerta di corsi

Le pagine web sull'offerta di formazione e perfezionamento della Suva si presentano in una nuova veste. In queste cinque pagine troverete tutto quello che c'è da sapere sui nostri corsi e percorsi di studio: informazioni sui quattro livelli di formazione per persone addette alla sicurezza, sui corsi professionali e metodici di sicurezza sul lavoro e tutela della salute. Date un'occhiata e definite il vostro prossimo obiettivo didattico.

**Percorsi di studio, corsi, programmi:**  
formazione per più sicurezza  
[suva.ch/formazione](https://suva.ch/formazione)

## Pubblicazioni

Potete ordinare le nostre pubblicazioni online. Inserirte il relativo codice nel campo di ricerca del sito  
[suva.ch](https://suva.ch)

# 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](https://suva.ch/pubblicazioni)

**Gli infortuni sul lavoro rovinano il tempo libero. Dì STOP in caso di pericolo.**  
Nuovo manifestino A4:  
[suva.ch/55404.i](https://suva.ch/55404.i)

**Rimozione di sigillature dei giunti contenenti PCB**  
Nuova scheda tematica A4:  
[suva.ch/33111.i](https://suva.ch/33111.i)

**Cadute dall'alto: la principale causa di decesso sul lavoro**  
Pagina web rivista e aggiornata:  
[suva.ch/anticaduta](https://suva.ch/anticaduta)

**Utilizzare le macchine edili in sicurezza**  
Pagine web riviste e aggiornate:  
[suva.ch/macchine-edili](https://suva.ch/macchine-edili)

**Le gru sostengono i carichi, lei la responsabilità**  
Pagine web riviste e aggiornate:  
[suva.ch/gru](https://suva.ch/gru)

**Lavori forestali in prossimità di legno morto**  
Scheda tematica A4:  
[suva.ch/33084.i](https://suva.ch/33084.i)



**Amianto: riconoscerlo, valutarlo e intervenire correttamente.**  
Regole settoriali per i falegnami  
Opuscolo A6/5:  
[suva.ch/84043.i](https://suva.ch/84043.i)

**Amianto: riconoscerlo, valutarlo e intervenire correttamente.**  
Regole settoriali per chi lavora con l'elettricità  
Opuscolo A6/5:  
[suva.ch/88254.i](https://suva.ch/88254.i)

**Amianto: riconoscerlo, valutarlo e intervenire correttamente.**  
Regole settoriali per chi lavora sugli involucri edilizi  
Opuscolo A6/5:  
[suva.ch/84047.i](https://suva.ch/84047.i)

## Il vostro feedback

Cosa pensate di questo numero di «benefit»? Partecipate al nostro sondaggio entro il 25 ottobre e vincete uno di questi fantastici premi.

**Al sondaggio:**  
[suva.ch/benefit-sondaggio](https://suva.ch/benefit-sondaggio)



**1° premio:**  
tenda da campeggio

**2° premio:**  
lampada  
Smart Moon



**3° premio:**  
massaggiatore  
per collo e  
spalle



# Esserci aiuta. Non importa come.



I nostri  
consigli:  
[suva.ch/aiutare](https://suva.ch/aiutare)

La vita è bella  
finché va tutto bene.

**suva**