

benefit

Corrente elettrica

Perché un infortunio elettrico è pericoloso, e come prestare soccorso.

Reinserimento

Il percorso di reinserimento professionale richiede un lavoro di squadra.



Un occhio allenato ai pericoli

Due partecipanti raccontano cosa hanno imparato durante i corsi di sicurezza sul lavoro e protezione della salute.

suva

«Oggi con la mano sinistra riesco a stringere 43 chilogrammi. Prima dell'infortunio non ci sarei riuscito nemmeno con la destra.»

Christian Otto, 33 anni





L'episodio

Potrò tornare a muovermi?

«Quando ho toccato la linea di contatto, sono stato sbalzato in un angolo della piattaforma di sollevamento. La linea era ancora sotto 15 000 volt. Senza i dispositivi di protezione individuale sarei morto di sicuro.

Ero lì seduto come congelato, del tutto cosciente. Sono stato colto da due pensieri: «Potrò tornare a muovermi?» e «Come farò con i bambini?» Non sentivo dolore, i due nervi principali delle mani erano stati distrutti dalla scossa.

All'Ospedale universitario di Zurigo sono stato operato otto volte. Poi alla Rehaklinik di Bellikon e al Centro svizzero per paraplegici (CSP) a Nottwil ho seguito numerose terapie, soprattutto per le mani.

Nel 2024, al CSP ho svolto uno stage nel magazzino centrale, ricevendo ottimi riscontri per il mio lavoro. Il 1° gennaio 2025 sono stato assunto lì con un contratto fisso, e ne sono immensamente grato. Il lavoro mi piace moltissimo. Della mano destra posso usare solo il pollice. In compen-

so, oggi con la sinistra riesco a stringere fino a 43 chilogrammi. Prima dell'infortunio non ci sarei riuscito nemmeno con la destra.

Ho tanti progetti per il futuro. Da ex biker, non vedo l'ora di usare la bicicletta modificata per fare delle gite con i bambini. Il mio sogno è andare a vedere l'aurora boreale con la mia famiglia.»

Christian Otto, 33 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







Formarsi per crescere

Alexandra Vranikas e Piero Civitillo credono nell'apprendimento continuo. Per questo hanno deciso di diventare rispettivamente assistente alla sicurezza ed esperto SLPS. Oggi sanno riconoscere i rischi con maggiore anticipo, agiscono con più sicurezza e beneficiano di una preziosa rete di contatti. Quale formazione SLPS può aiutare la vostra carriera? Informatevi sulle varie opzioni a partire da pagina 6.

Una vita senza elettricità sarebbe impensabile. La corrente, tuttavia, è anche una fonte di pericolo sul lavoro. Cosa fare in caso di infortunio elettrico? Scopritelo da pagina 12. L'impresionante storia nella pagina pieghevole racconta come una scossa da 15 000 volt abbia stravolto in un secondo la vita di Christian Otto.

Marco Balerna, da pagina 16, racconta come il suo team abbia gestito con successo il reinserimento di un collaboratore gravemente infortunato. Per me è un esempio straordinario di una cultura aziendale realmente vissuta, che non lascia indietro nessuno nei momenti di difficoltà.

Vi auguro un autunno ricco di colori e privo di infortuni.

Stefan Joss, caporedattore

A proposito: il cocodrillo nella foto simboleggia i rischi che i responsabili SLPS riconoscono ed eliminano ogni giorno. Lo ritroverete a pagina 9. Durante la sessione fotografica nella vecchia piscina coperta di Lucerna, per fortuna, si è comportato bene.

Impressum

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

Ideazione, impaginazione e illustrazioni: tnt-graphics AG

Redazione: Deborah Burri, Murielle Müller, Regina Pinna-Marfurt

Traduzione: Team servizi linguistici della Suva

Foto: Erwin Auf der Maur, Simone Mengani, 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.



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

Consigli di stagione

Bici: la top 5 dei pericoli e come proteggersi

- 1 Rotonde e ostacoli:** pedalate con prudenza, anche i cordoli o le fessure nel manto stradale possono provocare cadute.
- 2 Veicoli a motore:** fate sempre gesti chiari e ben visibili con la mano.
- 3 Binari e rotaie:** per non scivolare, attraversateli mantenendo una traiettoria perpendicolare.
- 4 Altri ciclisti:** tenete d'occhio la strada e mantenete una distanza adeguata, per non essere colti di sorpresa da un sorpasso o una frenata improvvisi.
- 5 Meteo:** controllate le condizioni meteo e del percorso e rendetevi ben visibili (con catarifrangenti, luci per bici, abiti riflettenti).

suva.ch/cycletrack



10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Ogni anno in Svizzera 23 000 apprendisti si infortunano sul lavoro; due di questi infortuni hanno esito mortale. **Le nostre 10 mosse aiutano a svolgere il tirocinio in sicurezza.**

- 1 Dico STOP in caso di pericolo.**
Se non viene rispettata una regola vitale, se mi sento insicuro/a o sotto pressione, dico STOP e sospendo il lavoro.
- 2 Rispetto le regole di sicurezza della mia azienda.**
Le regole di sicurezza includono misure tecniche di protezione, regole di comportamento e l'uso di dispositivi di protezione individuale.
- 3 Rispetto le regole vitali della mia professione.**
Le regole vitali sono regole di sicurezza specifiche per settore e attività che servono a prevenire gli infortuni gravi e mortali sul lavoro.
- 4 Uso sempre i dispositivi di protezione individuale (DPI) necessari.**
Utilizzo i DPI che mi vengono forniti dal datore di lavoro.
- 5 Lavoro con un'attrezzatura solo se ho ricevuto un'istruzione adeguata.**
Conosco i pericoli, so come proteggermi e come utilizzare le attrezzature di lavoro in modo corretto e sicuro.
- 6 Lavoro con metodo e mi programmo il tempo che serve.**
Attenzione! Spesso sottovalutiamo i lavori di routine. Lo stress e la fretta aumentano molto il rischio di infortunio sul lavoro.
- 7 Lavoro con la massima concentrazione e resto vigile.**
La distrazione, la disattenzione e il multitasking (svolgere più compiti contemporaneamente) sono spesso causa di infortunio.
- 8 Vengo al lavoro riposato/a e sobrio/a.**
Stanchezza, alcol, droghe e alcuni medicinali riducono la capacità di concentrazione e allungano i tempi di reazione.
- 9 Durante la lezione di sport evito di fare male a me stesso/a e agli altri.**
Mi comporto correttamente e cerco di non fare male a me stesso/a e agli altri.
- 10 Nel tempo libero mi comporto in modo sicuro e attento alla salute.**
Almeno due terzi degli infortuni si verificano nel tempo libero. Per questo è importante che io mi protegga sempre.



Quaderno degli esercizi per gli apprendisti:
suva.ch/88273.i

Manuale per i formatori professionali:
suva.ch/88286.i

Assistance diventa Redion

Assistenza medica in caso di infortunio all'estero

Che si tratti di visitare una città d'arte, di un viaggio di lavoro o di una vacanza al mare, all'estero chiunque di noi desidera la massima tranquillità. La buona notizia è che non siete soli: in caso di emergenza, Assistance (ora Redion) vi offre tutela, consulenza e assistenza medica. In viaggio portate sempre con voi l'adesivo con il numero di telefono di Assistance. Così saprete subito a chi rivolgervi in caso di infortunio durante le vacanze all'estero.



Sgravio per la piazza produttiva svizzera

I premi 2027 rimangono stabili a un livello basso

Aiutiamo le aziende assicurate anche nel 2027. I premi medi dell'assicurazione contro gli infortuni professionali e non professionali rimarranno stabili a un livello basso. Agli assicurati verranno assegnati circa 771 milioni di franchi.

suva.ch/premi2027

Negli ultimi anni abbiamo ridotto costantemente i tassi di premio netto medi. Questa circostanza ha inciso anche sul finanziamento delle spese amministrative, poiché esso è direttamente correlato ai premi netti. Per poter fornire le nostre prestazioni in modo affidabile anche in futuro, dal 1° gennaio 2027 adegueremo il supplemento per le spese amministrative.

suva.ch/spese-amministrative



La Suva versa le eccedenze agli assicurati.

Assegnazione di eccedenze

CHF 771 mio.

- di cui 709 milioni di franchi provenienti dai redditi da capitale
- di cui 62 milioni di franchi provenienti dalle riserve di compensazione



Gli assicurati ne beneficiano sotto forma di riduzione dei premi.

Riduzione media dei premi*

-0,8% -0,7%

Assicurazione infortuni professionali

Assicurazione infortuni non professionali

* Premi lordi inclusi supplementi e assegnazioni

Servizio online

Passaporti per la sicurezza

Nei passaporti digitali per la sicurezza, le aziende vedono quali formazioni hanno completato i loro dipendenti o dove occorre intervenire. Gli attestati delle formazioni svolte possono essere consultati nel portale clienti e nell'app mySuva. Con il servizio online si possono assegnare ai dipendenti contenuti didattici e istruzioni sul posto, in modo semplice e automatico. Così tutti disporranno delle conoscenze necessarie.

Per maggiori informazioni:

suva.ch/passaporti-di-sicurezza



Selina Dürig,
specialista HR,
Gruppo Schmid



mySuva

Gestire i diritti di accesso è facile

Con la gestione utenti di mySuva, Selina Dürig, specialista HR del Gruppo Schmid, può autorizzare le collaboratrici e i collaboratori per specifici servizi online. Può inoltre verificare in tutta semplicità gli attuali diritti di accesso.

Come procede il Gruppo Schmid per assegnare al personale i diritti di accesso ai vari servizi online?

Da noi, i diritti vengono assegnati a livello centrale dal reparto HR. Tutti i membri del nostro team possono accedere alla gestione utenti e in tal modo possono attribuire i diritti di accesso.

Con quale frequenza utilizzate il servizio online «gestione utenti»?

Ogni volta che ci sono cambiamenti nel personale. Da noi, ad esempio, l'addetto alla sicurezza o i collaboratori incaricati di gestire le offerte sono autorizzati ad accedere a singoli servizi per consultare documenti o statistiche in autonomia. Quando le persone incaricate cambiano, possiamo aggiornarle in modo semplice e rapido in mySuva tramite la gestione utenti.

Come valuta l'uso di questo servizio digitale?

La gestione utenti segue una procedura passo passo. Se ad esempio registro un nuovo utente, questi riceve automaticamente un invito via e-mail. È tutto molto semplice.

suva.ch/mysuva

Circa 90 000 aziende assicurate alla Suva sono già registrate su mySuva e usano il portale per semplificare la collaborazione. **Registratevi anche voi.**

A tu per tu

Quali sono i vantaggi della formazione?



Per Alexandra Vranikas e Piero Civitillo, la sicurezza sul lavoro e la protezione della salute non hanno segreti.

«benefit» ha incontrato due persone che ricoprono con passione il ruolo di responsabili della sicurezza sul lavoro e della protezione della salute (SLPS). Scopriate come la formazione SLPS ha cambiato il loro modo di vedere i rischi e quali benefici ne traggono le loro aziende.

Intervista: **Stefan Joss** Foto: **Herbert Zimmermann**

Atteggiamento

Qual era in passato il vostro approccio nei confronti della sicurezza?

Piero: Da responsabile Remarketing di un'officina sono diventato, a sorpresa, la persona di contatto per la sicurezza sul lavoro (PCSL). A dire il vero, all'inizio lo consideravo piuttosto un gravoso compito supplementare, perché alle mie mansioni abituali si aggiungevano altri compiti, come mantenere libere le vie di fuga, stoccare correttamente le sostanze pericolose o tenere sotto controllo il rischio di incendio derivante dall'ampio stock di pneumatici.

Alexandra: A 20 anni avrei fatto un salto di bungee jumping anche senza corda. Il mio motto era «No risk, no fun». Sono sempre stata fortunata: una volta è scoppiato un incendio nella sala macchine della nave, ma lo abbiamo spento per tempo scongiurando una catastrofe. Un'altra volta, per effetto della sovrappressione, un filtro si è svuotato all'improvviso e l'olio a 135 gradi ci è colato addosso, ma in quel momento ci trovavamo proprio dietro una tubazione.

Come è cambiato il vostro atteggiamento nel tempo?

Alexandra: Ho capito che non ci si può affidare solo alla fortuna. La sicurezza va gestita in modo strutturato. I superiori devono far capire che la sicurezza merita tutto il tempo necessario. Ad esempio, se qualcuno dimentica gli occhiali di protezione, deve poterli andare a prendere senza problemi. Magari si perdono due minuti, ma si evita un infortunio grave.

Piero: Con il tempo mi sono interessato ai vari aspetti legati alla sicurezza. È un tema che vivo con grande passione. Voglio andare oltre alla semplice «sicurezza su carta» e agire in prima linea per promuovere la sicurezza sul lavoro.

Cosa intendi per «sicurezza su carta»?

Piero: Per me la «sicurezza su carta» è quando piani, direttive e liste di controllo sono disponibili, ma poi non vengono messi in pratica nella vita quotidiana. ➤



Alexandra Vranikas

Collaboratrice presso DOTTIKON Exclusive Synthesis AG

In qualità di tecnica della gestione navale, Alexandra ha lavorato per 15 anni nella sala macchine in mare aperto. Dal 2024 è collaboratrice nella divisione «Energia e acqua» presso DOTTIKON ES e coordinatrice della sicurezza sul lavoro di un team di sette persone. Nel 2026 ha concluso con successo la formazione come assistente alla sicurezza SLPS.



Piero Civitillo

Resp. Environment, Health, Safety presso Sanitas Troesch SA

Meccanico di auto qualificato, ha ricoperto diverse funzioni in ambito tecnico, commerciale e direttivo. Dal 2022 dirige il reparto di sicurezza sul lavoro e protezione della salute presso Sanitas Troesch SA, che si occupa della sicurezza di circa 60 sedi. Nel 2025, dopo il corso di preparazione, ha superato l'esame professionale superiore di esperto SLPS con diploma federale.

«Volevo saperne ancora di più, in particolare sullo sviluppo dei sistemi di gestione della sicurezza e su una cultura della prevenzione duratura. Per questo mi sono iscritto.»

Piero Civitillo commenta così l'importanza della formazione come esperto SLPS.

Sul lavoro è fondamentale spiegare l'utilità delle misure di sicurezza, affinché le persone ne comprendano l'importanza. Sono in gioco la salute e l'incolumità non solo di un singolo individuo, bensì del personale nel suo insieme: tutti devono poter tornare a casa sani e salvi alla sera.

Con quali pericoli avete a che fare nella vostra azienda?

Piero: Sanitas Troesch SA è il fornitore leader in Svizzera di soluzioni per il bagno e la cucina. Oltre alla consulenza e alla vendita, le attività comprendono anche la logistica, il montaggio e gli interventi di assistenza presso i clienti. I rischi sono legati perlopiù a inciampi e cadute, nonché alla movimentazione di carichi. Un'asciugatrice, ad esempio, può pesare fino a 100 chili.

Alexandra: DOTTIKON ES è un'azienda specializzata nella chimica fine. Produciamo soprattutto principi attivi per clienti dell'industria farmaceutica a livello mondiale. Sono responsabile tra l'altro della sicurezza del team «Energia e acqua», composto da sette persone, che si occupa di fornire elementi essenziali come acqua potabile e di raffreddamento, vapore, azoto e aria compressa agli impianti di tutta l'area aziendale. Siamo inoltre responsabili dei gruppi elettrogeni di emergenza e di riserva. Chi conosce questi vettori energetici sa quali rischi possono derivare dalla pressione e dalla temperatura.

Che ruolo svolge l'istruzione del personale nella vostra attività?

Piero: Svolge un ruolo cruciale, perché nel nostro lavoro bisogna capire come trasmettere le informazioni. Per questo l'istruzione fa chiaramente parte della formazione degli specialisti.

Alexandra: La Suva mette a disposizione gratuitamente online diversi materiali, anche per istruire il personale. Si possono scaricare o richiedere e sono pronti all'uso. Meglio di così! E, cosa che non sapevo prima del corso, è possibile anche adattare i contenuti alla propria azienda. Secondo me è un'offerta molto bella ma, a mio avviso, la Suva dovrebbe pubblicizzarla un po' di più.

Formazione

Perché avete deciso di seguire una formazione SLPS?

Alexandra: Quando i dipendenti facevano domande sulla sicurezza, mi sentivo un po' in difficoltà. Mi mancavano argomentazioni fondate per spiegare in modo comprensibile le mie valutazioni. La formazione mi ha aiutato a diventare più sicura e competente.

Piero: Già il corso di perfezionamento per diventare specialista SLPS mi ha insegnato moltissimo. Volevo saperne ancora di più, in particolare sullo sviluppo dei sistemi di gestione della sicurezza e su una cultura della prevenzione duratura. Per questo mi sono iscritto al corso di esperto SLPS.

La formazione che avete completato basterà per i prossimi anni?

Piero: A dire il vero, a scuola non mi è mai piaciuto molto studiare. Eppure, dopo la scuola dell'obbligo ho seguito un corso di perfezionamento dopo l'altro. L'apprendimento continuo è il mio punto fermo. Inoltre frequento corsi per garantirmi una formazione riconosciuta nel tempo. In questo caso, mi interessa soprattutto mantenere aggiornate le mie competenze specialistiche.

Alexandra: Il cervello deve e vuole essere allenato. E dato che la tecnologia evolve continuamente, dobbiamo rimanere sempre aggiornati. Io faccio del mio meglio.

Quale significato attribuite alle lettere S T O P?

Alexandra: STOP significa Sostituire i pericoli e adottare misure Tecniche, Organizzative e Personali per ridurli.

Piero: Il modello S-T-O-P è utile. Anche se le misure S e T non sono sempre praticabili: spesso non esistono ausili adeguati per sollevare e montare colonne di lavaggio o per movimentare prodotti pesanti e ingombranti, come vasche da bagno o piatti doccia. In fin dei conti si tratta di valutare l'efficacia delle misure e di trovare soluzioni valide.

Il simbolo del pericolo è un coccodrillo.

Piero: Ancora oggi, quando effettuo una valutazione dei rischi, mi viene in mente il coccodrillo. Dopo aver consegnato il mio lavoro di diploma, mi sono reso conto di aver compreso il modello e di saper valutare i rischi da prospettive diverse. Tanta era la gioia che ho spedito al mio formatore Thomas Kilchör un coccodrillo di peluche.

Come ha reagito?

Piero: Ovviamente mi ha ringraziato.



Piero Civitillo e Alexandra Vranikas con l'intervistatore Stefan Joss (da sin.) e al centro il cocodrillo di peluche, simbolo del principio S-T-O-P.

I quattro livelli di formazione SLPS

1

Persona di contatto per la sicurezza sul lavoro (PCSL)

Individua i pericoli nel lavoro quotidiano, supporta l'attuazione di misure di sicurezza semplici ed è l'interlocutore per il personale.

Informazioni sulla formazione PCSL:

suva.ch/pcsl

2

Assistente alla sicurezza

Attua misure di sicurezza, organizza corsi, aiuta a realizzare piani di sicurezza e rafforza la cultura della prevenzione in azienda.

3

Specialista

Individua i pericoli, elabora misure e piani di sicurezza e ne segue l'attuazione.

4

Esperto/a

È responsabile di valutazioni dei rischi complesse, garantisce la conformità giuridica e lo sviluppo strategico dell'attività di prevenzione.

suva.ch/slps

Cultura

Su quali fattori si può intervenire per migliorare la prevenzione e la cultura della sicurezza in azienda?

Alexandra: Per prima cosa, sulla comunicazione. Dire cosa si sta facendo, qual è il problema e quali sono le possibili soluzioni. Quando c'è una buona cultura in azienda, ci si può dire tranquillamente che una cosa non va senza dover soppesare ogni parola. A quel punto, magari, l'altra persona è più portata a darci ragione.

Come si può fare in modo che questi feedback vengano accettati?

Alexandra: Dando l'esempio in prima persona. Quando devo aprire o chiudere diverse valvole per eseguire un intervento su un condotto del vapore, non mi limito, ad esempio, a informare a voce le colleghe e i colleghi. Appendo anche un cartello «Aperta» o «Chiusa» alle valvole interessate. Se poi qualcuno mi chiede perché ho appeso i cartelli, rispondo con sincerità: «Perché potrei non ricordarmi più di tutte le valvole che ho azionato e, senza questo avviso, rischio di causare danni a persone e cose».

>



Giulia Basso è capo team Formazione a Lucerna. Formatasi come ingegnere di sicurezza, da circa un ventennio si occupa di sicurezza sul lavoro, tutela della salute e cultura della prevenzione. È responsabile dei corsi nella Svizzera tedesca e in Ticino.

Apprendimento efficace

La Suva propone anche corsi di formazione. Con un portafoglio di oltre 45 corsi SLPS, l'assicurazione infortuni aiuta i partecipanti ad attuare nella propria azienda le nozioni apprese.

Giulia Basso, cosa spinge la Suva a investire nelle formazioni SLPS?

Per adempiere la nostra missione: i nostri corsi contribuiscono in modo essenziale a prevenire e ridurre le sofferenze causate da infortuni e malattie professionali. Per questo ci teniamo a che i partecipanti, grazie ai corsi, sviluppino le proprie competenze per rafforzare in modo efficace la cultura della prevenzione nella loro azienda.

Il «trasferimento delle conoscenze» è al centro dei corsi della Suva. Cosa significa esattamente?

I partecipanti provengono da aziende e settori diversi; ogni azienda si distingue per dimensioni, organizzazione, condizioni generali, pericoli e opportunità. Non esiste quindi una «ricetta universale» per prevenire gli infortuni. Per noi, «trasferimento delle conoscenze» significa aiutare i partecipanti a mettere in pratica i contenuti del corso adattandoli alla realtà specifica della loro azienda, in modo da produrre un impatto diretto.

Come funziona in concreto?

Promuoviamo il trasferimento nella pratica con varie modalità. Ad esempio, al termine del corso su come allestire in maniera ergonomica le postazioni di lavoro industriali, i partecipanti ricevono uno strumento di supporto per il trasferimento sotto forma di guida passo per passo. Completata la fase di attuazione, presentano i documenti al nostro Team ergonomia, che li esamina e fornisce un feedback.

Nel corso di preparazione per esperto/a SLPS i partecipanti, dopo ciascun modulo, annotano nel proprio diario SLPS come intendono attuare in azienda le nozioni apprese. Inoltre stiamo sperimentando l'IA come partner di apprendimento per aiutare i partecipanti ad applicare le conoscenze acquisite. In definitiva si tratta sempre di utilizzare modalità adeguate per favorire il passaggio dalla formazione in aula alla propria realtà lavorativa e alla pratica quotidiana. È questo il grande valore aggiunto dei nostri corsi.

Cosa offre la Suva?

Proponiamo brevi corsi professionali e metodologici di 1-3 giorni, dedicati ai temi più svariati: dalla sicurezza dei prodotti nella costruzione di macchine alla radioprotezione, fino all'analisi degli infortuni con l'albero delle cause. I corsi per assistente, specialista ed esperto/a SLPS sono formazioni di lunga durata con 6-26 giornate di corso e rappresentano il percorso specialistico per addetti alla sicurezza SLPS. Nel 2025, circa 2500 persone hanno frequentato quasi 175 corsi spalmati su un totale di 550 giornate. I nostri corsi, disponibili in tutte e tre le regioni linguistiche, sono certificati eduQua.

A settembre 2026 è uscito il nuovo programma dei corsi Suva, che comprende anche formazioni SLPS:

suva.ch/corsi



Alexandra Vranikas (foto) e Piero Civitillo hanno fatto grandi progressi grazie alla formazione.

«La formazione richiede uno sforzo minimo per risultati enormi»

Alexandra Vranikas commenta così il valore della formazione come assistente SLPS.

Piero: Per far sì che il feedback venga accettato occorre un impegno chiaro da parte della direzione. I quadri direttivi devono dare il buon esempio e dimostrare che la sicurezza è una priorità. In questo modo le osservazioni non vengono percepite come una critica alla persona, ma come un aiuto.

Quali vantaggi trae un'azienda da una formazione SLPS?

Alexandra: Per me è un investimento che ripaga sotto molti aspetti. Nessuno vorrebbe mai subire un infortunio. Penso che bisognerebbe proporre questa formazione a tutto il personale, non solo agli addetti alla sicurezza. Mi dà grande motivazione ed è utile anche nella vita privata.

In quali situazioni, ad esempio?

Alexandra: Fino a un anno fa avrei pulito il tetto del garage con l'idropulitrice indossando le infradito. Dopo aver appreso dati dettagliati sugli infortuni nel tempo libero, oggi non lo farei più. La formazione richiede uno sforzo minimo per risultati enormi. ●

A conti fatti

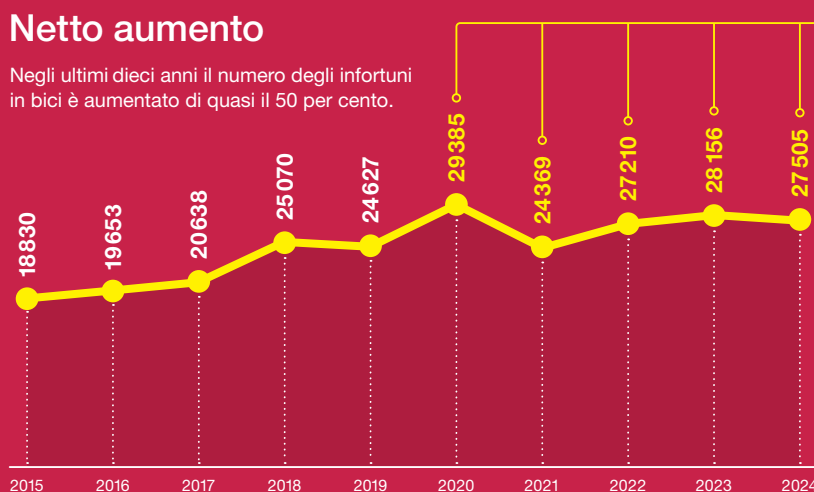
Bici: un infortunio ogni 19 minuti

Ogni anno più di 27 000 lavoratrici e lavoratori in Svizzera subiscono un infortunio in bici nella circolazione stradale. L'elevato numero di casi e la crescita registrata nel lungo periodo dimostrano che è necessario intervenire. Per questo la Suva si impegna da anni per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza stradale.

suva.ch/bici

Netto aumento

Negli ultimi dieci anni il numero degli infortuni in bici è aumentato di quasi il 50 per cento.



75
infortuni al giorno

Media 2020-2024

84%

Quota degli infortuni senza coinvolgimento di terzi, che sono la causa principale degli infortuni in bici.

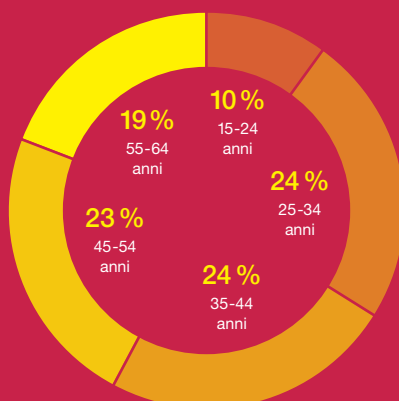
250
milioni di
franchi

Costi annui per gli infortuni in bici nella circolazione stradale.

8700
franchi

Costo medio di un singolo infortunio in bici.

Infortuni in base all'età



Scaricate gratuitamente l'app «Cycle Track» della Suva e migliorate la vostra sicurezza in sella.

suva.ch/cycletrack



Il pericolo che non si vede

Spesso una scossa elettrica dura solo qualche istante, ma può alterare il ritmo cardiaco nonché causare crampi muscolari o lesioni interne. Ecco perché la corrente, anche a intensità ridotta, può essere pericolosa e perché bisogna sottoporsi a un controllo medico dopo ogni infortunio legato all'elettricità.

Testo: Deborah Burri, Murielle Müller Illustrazioni: tnt-graphics

Cosa fare dopo un infortunio elettrico?

Soccorrere chi ha subito un infortunio elettrico esige misure diverse da quelle abituali, poiché la corrente può mettere in pericolo anche chi presta aiuto.

1

Proteggere se stessi

Per prima cosa, disattivate la fonte di corrente (rimuovete il fusibile, staccate la spina).

Non toccate mai direttamente la persona colpita finché potrebbe essere ancora sotto tensione.

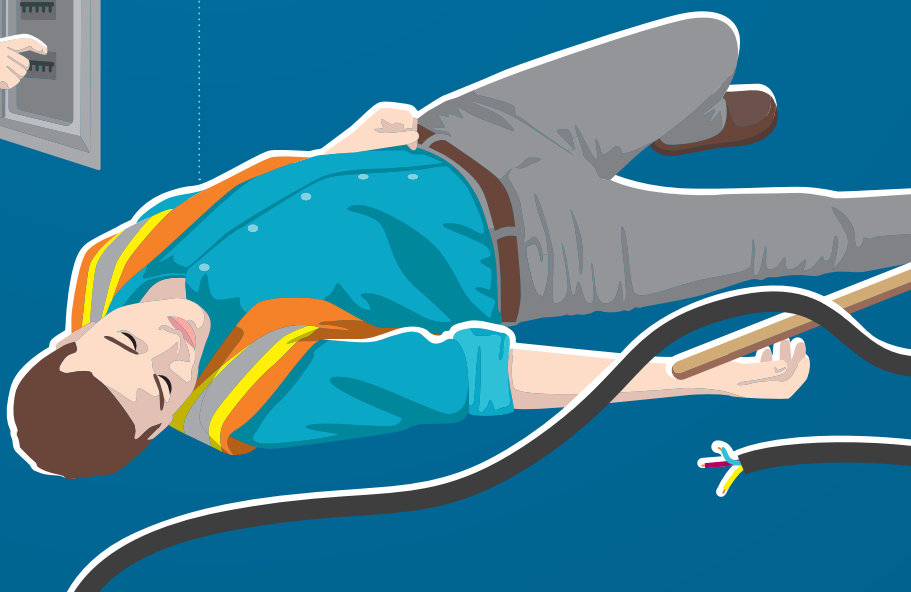


2

Allontanare la persona dalla zona di pericolo

In caso di **bassa tensione** (ad es. corrente domestica), utilizzate un oggetto non conduttore, come il manico di una scopa in legno, per separare con cautela la persona dal circuito elettrico.

In caso di **alta tensione** (ad es. linea ferroviaria), qualsiasi avvicinamento può essere letale. Attendete che vi sia assenza di tensione e che il tratto di linea sia cortocircuitato e messo a terra. Tutelate anzitutto la vostra sicurezza: prima di prestare soccorso, aspettate che gli specialisti abbiano staccato la corrente.



È questione di un secondo: si tocca la presa elettrica, c'è un cavo difettoso, un breve contatto e all'improvviso una scarica invisibile attraversa il corpo. Ciò che inizia come un inconveniente di poco conto può avere conseguenze gravi. La corrente, infatti, è un pericolo che non possiamo vedere, annusare o sentire. Quando la percepiamo, di solito è già troppo tardi.

L'elettricità è onnipresente nella nostra quotidianità (anche lavorativa), come poche altre fonti di energia. Alimenta macchine, utensili e impianti ed è indispensabile nell'industria, nell'artigianato e nell'edilizia. Eppure, proprio perché è ormai scontata, molte persone ne sottovalutano i rischi. Basta un attimo di disattenzione o una valutazione errata durante un'operazione di routine per subire un infortunio.

Non conta solo la tensione

Molti associano una scossa elettrica a un forte e doloroso spavento che si dimentica in fretta. In realtà le conseguenze possono essere molto più gravi. Il rischio di perde-



Obbligo di notifica

Ogni infortunio elettrico va notificato all'Ispettorato federale degli impianti a corrente forte (ESTI).

re la vita in un infortunio elettrico è quattro volte superiore a quello di altri infortuni. La cosa sorprendente è che la maggior parte di tali eventi non si verifica con impianti ad alta tensione, ma con tensioni basse, all'apparenza «più innocue».

Tuttavia l'entità dei danni provocati da un'elettrocuzione non dipende solo dalla tensione in volt. Determinante è l'intensità della corrente, misurata in amper, che attraversa effettivamente il corpo. L'intensità dipende dalla tensione e dalla resi-

stenza che oppone il corpo e varia di molto a seconda dell'umidità della pelle, della superficie di contatto e del terreno.

La scarica elettrostatica della moquette non è pericolosa nemmeno a 30 000 volt, perché l'energia è minima. Potrebbe invece essere letale il semplice avvicinarsi a un impianto ad alta tensione (sempre a 30 000 volt) anche senza contatto diretto, poiché potrebbe verificarsi un arco elettrico che provoca un flusso di corrente elevato.

Quando il corpo è sotto tensione

Il cuore, i muscoli e il sistema nervoso funzionano tramite impulsi elettrici. La scossa elettrica altera questo sistema, a volte per breve tempo, a volte con esito fatale. Un livello particolarmente pericoloso è la cosiddetta soglia di tetanizzazione: a partire da circa 15 milliampere, i muscoli si contraggono con una forza tale da rendere impossibile staccarsi autonomamente dal conduttore. In questo modo si prolunga il tempo di esposizione all'elettricità e, di conseguenza, aumenta il rischio di lesioni gravi. ➤



3

Verificare come sta la persona e chiamare i soccorsi

È essenziale fare un rapido check: la persona è cosciente? Respira? Il cuore batte?

Chiamate subito il numero di emergenza 144 e, in caso di assenza di polso o di blocco respiratorio, avviate senza indugio le manovre di rianimazione. Se la persona ha perso conoscenza, mettetela in posizione laterale di sicurezza. Se non sono visibili sintomi acuti, raffreddate le eventuali ustioni e, per sicurezza, fate comunque visitare la persona da un medico.

Primo soccorso dopo un infortunio elettrico:

suva.ch/elettrocuzione-primo-soccorso

I danni subiti dal corpo

1. Cervello

Se la scarica interessa la testa o il collo, possono sopraggiungere incoscienza, disturbi della coscienza o alterazioni della personalità.

2. Cuore

La corrente altera il sistema di conduzione del cuore, genera aritmie o fibrillazioni ventricolari. Il cuore accelera il battito ma non pompa più sangue e la vittima subisce un arresto cardiaco.

3. Polmoni

La corrente provoca crampi ai muscoli respiratori e il diaframma si contrae. Insorgono insufficienze o blocchi respiratori e la vittima può perdere coscienza.

4. Muscoli

Insorgono crampi muscolari (tetanizzazione). La corrente alternata «paralizza» la vittima che rimane costantemente sotto tensione; le fibre muscolari vengono lacerate o strappate e, talvolta, le cellule vengono persino distrutte.

5. Nervi

La corrente cerca la via con la resistenza minore, ossia i nervi, provocando disturbi sensoriali, paralisi temporanee e danni al sistema nervoso.

6. Pelle

Nei punti di ingresso e uscita della corrente si formano delle tracce visibili. Maggiore è l'intensità della corrente, più gravi e profonde saranno le ustioni.

7. Ossa

A causa dei crampi muscolari, la vittima può cadere o picchiare testa e arti. In questo modo si verificano lesioni indirette come contusioni, stiramenti, distorsioni e fratture.

8. Sangue

La corrente provoca la rottura dei globuli rossi che liberano emoglobina. Se l'intensità è alta, può verificarsi un'emolisi. Si formano bolle d'aria nel sangue che possono provocare embolie.



Gli effetti della corrente sul corpo umano

suva.ch/elettrocuzione

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

suva.ch/84042.i

Ciò che non si vede può essere pericoloso

Dopo un infortunio legato all'elettricità, spesso le lesioni esterne si vedono appena. Piccole ustioni nei punti di ingresso e uscita della corrente possono sembrare innocue, ma non è stato così per Christian Otto, che nel 2020 ha toccato un cavo della linea di contatto ancora sotto tensione (la sua storia è sulla pagina ripiegabile di questo numero di «benefit»). Nel frattempo il corpo potrebbe aver già subito danni che all'inizio non si notano. Alcuni disturbi compaiono persino a distanza di ore.

Per questo motivo, ogni infortunio di natura elettrica richiede un controllo medico, anche se la vittima nell'immediato si sente bene. La corrente può alterare l'equilibrio degli elettroliti e, con il passare delle ore, il battito cardiaco si fa sempre

più instabile fino a diventare aritmico, entrare in fibrillazione o arrestarsi. Se dopo una scossa la persona accusa tachicardia, aritmia, problemi respiratori o una sensazione di oppressione al petto, occorre chiamare subito i soccorsi.

La maggior parte degli infortuni si può evitare

Tanti infortuni elettrici hanno cause simili: le regole di sicurezza non vengono rispettate, l'alimentazione degli impianti non viene interrotta o l'abitudine porta a non prestare la dovuta attenzione. Spesso si aggiungono la fretta o la distrazione. Eppure sono proprio le misure di protezione fondamentali a fare la differenza. Chi prepara il lavoro con cura, verifica l'assenza di tensione, utilizza solo strumenti intatti e si ferma in caso di dubbio riduce nettamente il rischio di infortunio. ●



Il fulmine è la forma più estrema di scossa elettrica

La tensione può arrivare a 100 milioni di volt e l'intensità della corrente fino a 200 000 ampere. Eppure è possibile sopravvivere a un fulmine, perché il tempo di esposizione è estremamente ridotto.

L'oggetto

Dispositivo di chiusura multipla

Prima di eseguire la manutenzione di una macchina, uno specialista spegne l'interruttore per la revisione. Il lucchetto personale impedisce che la macchina possa riavviarsi accidentalmente o essere accesa per errore da qualcuno. suva.ch/manutenzione



Il vostro lucchetto, la vostra sicurezza

Prima di iniziare i lavori di manutenzione su un impianto, disinserite l'interruttore per la revisione. Dopodiché mettetelo in sicurezza con il vostro lucchetto personale. L'impianto non si rimetterà in funzione finché non rimuoverete il lucchetto.

Quando sono coinvolte più persone

Se i lavori di manutenzione vengono eseguiti in contemporanea da più persone, si usa un dispositivo di chiusura multipla, nel quale ognuno vi applica il proprio lucchetto personale. Così l'impianto rimane disattivato finché l'ultima persona non rimuove il proprio lucchetto.

Semplice ma efficace

I sistemi di bloccaggio aiutano a prevenire gravi infortuni durante i lavori di manutenzione e riparazione. Stabiliscono in modo chiaro chi è il responsabile e aumentano la sicurezza per tutte le persone coinvolte. È fondamentale che siano presenti dispositivi di disinserimento adeguati e che gli stessi vengano utilizzati in modo sistematico.

→ Esempi di prodotti di bloccaggio:
sapro.ch/bloccaggio-lockout



Creare prospettive basate sulla fiducia

In caso di infortunio, Marco Balerna punta sul lavoro di squadra coinvolgendo personale specializzato. Il responsabile HR dell'Azienda Elettrica Ticinese (AET) spiega i vantaggi del reinserimento professionale per tutte le parti coinvolte.

Intervista: Regina Pinna-Marfurt Foto: Simone Mengani

Le sfide

«Ormai sono passati tre anni. È stato un vero shock sapere che un giovane collaboratore era stato ricoverato in ospedale a causa di un grave infortunio. Per prima cosa ho dovuto capire cosa fosse successo esattamente. La situazione era molto confusa, non si sapeva nemmeno se sarebbe guarito. Questo ha reso le cose estremamente difficili. Inoltre bisognava coordinare in modo adeguato la comunicazione con i colleghi. Malgrado la mia

lunga esperienza professionale mi sono trovato di fronte a una situazione complessa che non avevo mai vissuto prima. Ci sono voluti tempo e professionalità, oltre al coinvolgimento di vari interlocutori provenienti da settori diversi.»

Le misure

«Come di prassi, la possibilità di un reinserimento è stata discussa solo in una cerchia ristretta. Oltre a pianificare il rientro al lavoro, ho ritenuto indispensabile spiegare alle persone coinvolte che l'azienda, in qualità di datore di lavoro, cercava soluzioni per offrire un'attività adeguata. Inoltre bisognava considerare ogni possibile forma di supporto, anche morale, per evitare che il collaboratore venisse lasciato a se stesso.

Grazie alla professionalità e all'esperienza del case manager della Suva, nella fase di riabilitazione abbiamo iniziato ad analizzare e valutare le attività che avrebbero potuto consentire un reinserimento in azienda. In quel periodo ho tratto grande vantaggio dall'esperienza e dalla competenza di tutte le persone coinvolte,

«Non lasciamo indietro nessuno nei momenti di difficoltà»

Marco Balerna

Esserci aiuta

Nel caso di un grave infortunio o di una malattia professionale, le cure mediche sono fondamentali. Ma anche il contesto personale e lavorativo è determinante. Scoprite perché il vostro sostegno è indispensabile per accompagnare le persone colpite lungo il difficile percorso di reinserimento.

suva.ch/aiutare



sia interne che esterne. Abbiamo valutato attentamente quali mansioni e posti di lavoro proporre in futuro, tenendo conto di diversi fattori come i potenziali pericoli, lo stress e la sicurezza. Come responsabile HR ho apprezzato molto il risultato ottenuto dall'impegno congiunto.



Secondo il responsabile HR Marco Balerna, la cultura aziendale dell'Azienda Elettrica Ticinese (AET) ha contribuito in modo essenziale al successo del reinserimento.

Abbiamo rafforzato la consapevolezza di aspetti critici, come particolari sollecitazioni (ad es. lavori in quota) o rischi, senza però attribuire una responsabilità eccessiva alle persone coinvolte.»

I successi

«Il collaboratore infortunato è sempre stato molto motivato a riprendere il lavoro sotto supervisione. Oggi si occupa dello svolgimento di lavori di manutenzione e ha sempre ricevuto riscontri positivi dai nuovi colleghi. Il fatto che l'azienda sia stata in grado di offrire a un collaboratore una prospettiva, con opportunità di integrazione sociale a orario ridotto, non è

mai stato messo in discussione. Sono convinto che la nostra cultura aziendale, che non lascia indietro nessuno nei momenti di difficoltà, abbia contribuito in misura essenziale a motivare tutti i soggetti coinvolti. Ognuno ha messo volentieri a disposizione sia il tempo necessario sia le risorse specialistiche per trovare una soluzione soddisfacente.» ●

Azienda Elettrica Ticinese (AET)

L'AET è un'azienda di proprietà del Canton Ticino e si occupa di produrre, distribuire e commerciare energia elettrica. Attualmente conta più di 360 dipendenti in varie sedi a Monte Carasso e in Leventina.



consigli di Marco Balerna

- 1 Non esitate a chiedere consiglio a persone esperte e ad affidarvi a specialisti/e.
- 2 Non perdetevi d'animo se incontrate pareri scettici.
- 3 Comunicate in modo aperto e adeguato.

Servizi e pubblicazioni



Opuscolo

Migliorare la sicurezza sul posto di lavoro

Durante i controlli interni in azienda l'attenzione va rivolta al comportamento del personale. Tramite colloqui sistematici e osservazioni sul posto di lavoro è possibile individuare lacune organizzative e relative alla sicurezza. Così si incentiva un comportamento corretto e si gettano le basi per lavorare in sicurezza; il tutto in modo efficiente e duraturo. Questa pubblicazione è stata completamente rielaborata e corredata di nuove illustrazioni.

Controlli di sicurezza interni all'azienda

Guida A4:
suva.ch/66087.i

Scheda tematica

Sostanze nocive nei lavori di sabbiatura sui cantieri

Con la rimozione di rivestimenti vengono rilasciate sostanze nocive come piombo, IPA e PCB che, senza DPI per le vie respiratorie e regole di igiene efficaci, possono entrare nel corpo attraverso l'aria, la pelle o la bocca. Le malattie insorgono in genere a distanza di tempo. La scheda tematica vi spiega come proteggere voi stessi e il personale.

Sicurezza nei lavori di sabbiatura sui cantieri

Scheda tematica A4:
suva.ch/33116.i

Supporto didattico

Lavorare in sicurezza nel genio civile

Proteggete il vostro personale da infortuni e lesioni sulle vie di traffico e nel genio civile illustrando le dieci regole vitali. Bastano dieci minuti per regola. Vi aiutiamo con tre ausili semplici e intelligenti: un vademecum per capisquadra, capi muratori, AdSic e capigruppo, un pieghevole e un poster magnetico.

Dieci regole vitali per chi lavora sulle vie di traffico e nel genio civile

Vademecum A4:
suva.ch/88820.i

Prospetto pieghevole, 105 × 210 mm:
suva.ch/84051.i

Poster magnetico, PDF, 1 pagina, 600 × 480 mm:
suva.ch/99117.i

Informazioni di base per comunicare le regole:
suva.ch/istruzione



Lista di controllo

Grandi macchinari nelle opere di genio civile

L'uso di grandi macchinari destinati all'esecuzione di pali battuti, pali trivellati, diaframmi e lavori a percussione o vibrazione implica un'attenta pianificazione delle fasi lavorative. È indispensabile usare in modo corretto il parco macchine e formare il personale. Abbiamo rielaborato completamente questa lista di controllo aggiungendo ulteriori informazioni.

Grandi macchinari nelle opere di genio civile

Lista di controllo A4:
suva.ch/67160.i
› Lista di controllo online disponibile in mySuva





Opuscolo

Lavorare in sicurezza in pozzi, fosse e canalizzazioni

Pozzi, fosse e canalizzazioni sono spesso stretti, mal ventilati e difficilmente accessibili. Atmosfere pericolose, rischio di caduta e vie di fuga limitate possono causare pericoli mortali. Vi aiutiamo a riconoscere i pericoli e ad adottare efficaci misure di protezione. Questa pubblicazione è stata completamente rielaborata e corredata di nuove illustrazioni.

Sicurezza nei lavori all'interno di pozzi, fosse e canalizzazioni

Opuscolo A4:

suva.ch/44062.i

In breve

Novità o aggiornamenti su suva.ch

L'analisi di un infortunio da parte dell'azienda (incluso il verbale)

Guida A4:

suva.ch/66100.i

Il sistema bonus-malus

Opuscolo A4:

suva.ch/2606.i

Controllo di argani, funi e accessori di sollevamento nei lavori forestali

Scheda tematica A4:

suva.ch/33117.i

Ponteggi mobili su ruote

Lista di controllo A4:

suva.ch/67150.i

Swiss Safety VR

Sito web:

suva.ch/virtualreality

Regole vitali per il settore industria e artigianato e per carrelli elevatori

Programmi didattici:

suva.ch/autodidattici

Formazioni in sicurezza sul lavoro, tutela della salute e prevenzione

Opuscolo A5:

suva.ch/88045.i

Consapevolezza in pista

Manifestino A4:

suva.ch/55415.i



Casco per bici: Un gesto semplice, una sfida imprevedibile

Manifestino A4:

suva.ch/55421.i

Video sulla logistica ottimale nei cantieri

Video:

suva.ch/optibau-i

Sempre aggiornati

Su questa doppia pagina vi presentiamo una selezione di contenuti nuovi o rivisti del sito suva.ch e altre proposte per le vostre attività di prevenzione. Qui trovate un elenco delle pubblicazioni nuove o aggiornate:

suva.ch/pubblicazioni

Il vostro feedback

Cosa pensate di questo numero di «benefit»? Partecipate al nostro sondaggio entro il 30 novembre 2026 e provate a vincere uno di questi bellissimi premi.

Sondaggio:

suva.ch/benefit-sondaggio



1° premio: set TRX



2° premio: lampada a luce diurna



3° premio: umidificatore



suva

**Parla dei rischi: non lasciare
che un infortunio sul lavoro
ti rovini il tempo libero!**

**Parla dei
pericoli**
**suva.ch/
comunicazione**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.admin.ch