

# benefit

## **Raggi UV**

Perché sono così dannosi per la pelle?

## **Riduzione**

Premi più bassi grazie alla partecipazione agli utili

Percorso a tema sportivo della Suva

**Più in forma, meno  
infortuni nel tempo libero**

**«Tutti possediamo  
risorse mentali  
straordinarie.  
La difficoltà sta  
nell'attivarle.»**

Jérôme Berset (40 anni)



L'episodio

# La forza della mente

Bulle, 23 settembre 2015

«È l'ultimo percorso della serata. Voglio scendere in corda doppia e regolo la lunghezza a 12 metri. Il mio compagno è pronto ad assicurarmi. Mi lancio, ma qualcosa non funziona, e cado nel vuoto. Preso dall'abitudine, non avevo controllato bene il nodo all'imbragatura. Da allora sono paraplegico.

Dopo le cure acute all'ospedale universitario di Losanna ho trascorso un lungo periodo alla clinica di riabilitazione a Sion. Il sostegno della mia famiglia e degli amici mi è stato di grandissimo aiuto, ma la mia guarigione è dovuta soprattutto alla fortuna, al sostegno terapeutico eccezionale, allo sport e alla mia forza mentale. Paraplegia incompleta, questa la diagnosi definitiva. Significa che posso compiere alcuni movimenti. Il mio capo e i miei colleghi mi hanno sostenuto attivamente quando sono tornato in azienda otto mesi dopo. Ho ripreso progressivamente la mia attività di ingegnere di sviluppo. Ora lavoro all'80 per cento e sono contento di avere sufficiente energia da dedicare alla mia piena riabilitazione.»

**Jérôme Berset**

## Il commento

«Ho tenuto contatti regolari con il signor Berset dopo l'infortunio e durante tutta la riabilitazione. L'ho rassicurato dicendogli che non doveva preoccuparsi per il posto di lavoro. Promuovere lo sviluppo del personale è un valore fondamentale del gruppo Liebherr.»

**Martine Pugin, responsabile HR, Liebherr**

[suva.ch/reinserimento](http://suva.ch/reinserimento)

Il reinserimento è un aspetto prioritario per la Suva.

FOTO: MANUEL ZINGG





«Il corpo ricorda i movimenti.  
Questo favorisce la guarigione.»  
Jérôme Berset



## Dare il buon esempio

Otto anni fa l'azienda di costruzione di macchinari Spühl, con sede a Wittenbach nel Canton San Gallo, registrava un numero sorprendentemente alto di infortuni non professionali. Per invertire questa tendenza, la ditta si è rivolta alla Suva e al consulente Marcel Thommen. Sotto l'egida del direttore Thomas Boltshauser, la collaborazione si è rivelata molto proficua. Oggi l'azienda organizza regolarmente attività di prevenzione per i suoi 200 dipendenti e di recente ha deciso di servirsi del modulo «Percorso a tema sportivo».

Thomas Boltshauser dà il buon esempio: è uno dei componenti del primo gruppo che alla mattina si cimenta con il percorso. Per esperienza diretta sa bene che infortunarsi è questione di un attimo: l'anno scorso ha subito infatti tre infortuni di seguito. «Non possiamo affidarci al caso sperando di non farci male» afferma. «Chi sa valutare i rischi sa anche come proteggersi».

**Regula Müller, caporedattrice**

# Indice

---

## 04 Evento: un giorno in tribunale

---

## 06 Misure contro gli infortuni non professionali

Con il percorso a tema sportivo della Suva, la Spühl GmbH vuole ridurre gli infortuni subito dai suoi collaboratori nel tempo libero.



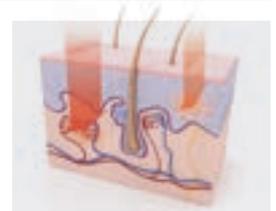
---

## 11 Per gli apprendisti il rischio di infortunio è maggiore

---

## 12 Il sole: una questione di pelle

Protegersi correttamente dai raggi UV è di vitale importanza per chi lavora all'aperto. Quali sono le misure da adottare?



---

## 15 L'oggetto: bottiglia d'acqua

---

## 16 Riduzione dei premi per le aziende

Le aziende assicurate beneficiano degli ottimi risultati finanziari della Suva con conseguente riduzione dei premi dell'assicurazione infortuni professionali.



---

## 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, Regina Pinna-Marfurt,  
Nadia Gendre, Henri Mathis, Felix Raymann, Jörg Rothweiler

**Traduzioni:** Team language management della Suva

**Foto:** Manuel Zingg, Herbert Zimmermann,  
Keren Bisaz

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

**Illustrazioni:** tnt-graphics AG

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

**Cambi di indirizzo:** Suva, servizio clienti, casella postale,  
6002 Lucerna, 041 419 58 51, servizio.clienti@suva.ch

La rivista è prodotta in Svizzera a impatto zero sul clima:  
myclimate.org.

# Un infortunio finisce in tribunale

Un infortunio sul lavoro non comporta solo sofferenze e giorni di assenza: i responsabili devono spesso rispondere del loro comportamento anche davanti al giudice. La Suva organizza un processo penale e civile fittizio.

Testo: Regina Pinna-Marfurt Foto: Keren Bisaz

**U**n apprendista di 17 anni cade da un'altezza di quattro metri mentre si trova su un carrello elevatore. Benché si fosse reso conto del pericolo, non ha osato dire STOP e segnalarlo al suo collega. Questo infortunio è solo fittizio, ma avrebbe potuto verificarsi realmente e finire in tribunale. Di chi è la colpa in un caso come questo? Chi è responsabile?

Lunedì mattina c'è grande fermento alla Padrone & figli SA, una ditta attiva nei settori copertura tetti, lattoneria e impianti sanitari. Le previsioni annunciano

bel tempo e ci sono parecchi lavori da sbrigare all'esterno. Il capomagazziniere chiede a un dipendente di andare a prelevare del materiale che si trova sul ripiano più alto di una scaffalatura. Secondo le prescrizioni di sicurezza bisognerebbe prelevare la paletta con il carrello elevatore e posarla a terra prima di ritirare il materiale, ma il tempo stringe e il dipendente chiede all'apprendista di salire su una paletta vuota già inforcata nel carrello. Davide Vittima, apprendista al terzo anno, dapprima esita, ma poi esegue l'ordine.

Quando arriva all'altezza del materiale da prelevare, perde l'equilibrio e cade. Le conseguenze dell'infortunio sono gravi. Davide è costretto sulla sedia a rotelle per tutta la vita.

Con questa dinamica infortunistica, che prende spunto dalla realtà, la Suva vuole attirare l'attenzione sulle conseguenze penali (colpa) e civili (responsabilità) di un simile dramma. Il processo fittizio avrà luogo il 23 ottobre 2019 presso la sala «Eventica – events & business hall» di Castione. Le iscrizioni sono aperte.



Caso giudiziario: un apprendista cade da un'altezza di quattro metri mentre si trova su un carrello elevatore.



Il pubblico ha voce in capitolo riguardo alla sentenza da pronunciare.

Siete interessati?  
Non esitate a  
iscrivervi al sito  
[suva.ch/ungiorno\\_tribunale](http://suva.ch/ungiorno_tribunale)



Vittima e responsabili dell'azienda con i rispettivi avvocati di fronte al giudice.



### Sensibilizzare i responsabili

A questo processo fittizio parteciperanno veri giudici e avvocati che dibatteranno, davanti a un pubblico composto da titolari di aziende e responsabili della sicurezza, sulla situazione di tre imputati: il titolare dell'azienda e maestro di tirocinio, l'esperto aziendale della sicurezza e il conducente del carrello elevatore. Questa simulazione mira a sensibilizzare i partecipanti sulle particolari esigenze da soddisfare in materia di sicurezza sul lavoro quando si impiegano apprendisti.

[suva.ch/ungiornointribunale](http://suva.ch/ungiornointribunale)

### Più infortuni tra gli apprendisti

Ogni anno, in Svizzera, circa 25 000 apprendisti subiscono un infortunio sul lavoro. Il rischio di rimanere vittima di un infortunio professionale è, per gli apprendisti, di circa il 50 per cento superiore rispetto a quello di un collega con esperienza. La campagna «Tirocinio in sicurezza» mira a ridurre questo rischio e a portarlo allo stesso livello di quello dei colleghi più esperti, offrendo misure e strumenti adatti ai responsabili e ai formatori.

[suva.ch/tirocinio](http://suva.ch/tirocinio)

## 4 buoni motivi per iscriversi

- 1 Partecipare in prima persona a un processo fittizio con veri giudici e avvocati
- 2 Capire chi è colpevole e responsabile e perché
- 3 Comprendere le implicazioni di un infortunio sul lavoro
- 4 La manifestazione è riconosciuta come aggiornamento SSSL

L'evento avrà luogo il 23 ottobre 2019 presso la sala «Eventica – events & business hall» di Castione. Segnatevi questa data. La partecipazione è consigliata soprattutto ai titolari di azienda e agli addetti alla sicurezza.

## BUONO A SAPERSI

### Vacanze: come sono assicurato?



Alexandra Longo, persona di contatto «Assistance» alla Suva

Le ferie estive sono ormai alle porte e molti vacanzieri amano recarsi all'estero. Alexandra Longo della Suva sottolinea un fatto importante: «Un infortunio al di fuori della Svizzera può creare seri problemi a chiunque, in particolare se non si conosce la lingua indigena o il luogo in cui ci si trova». Per questo motivo la Suva assiste i suoi assicurati anche quando varcano i confini nazionali. «Chi è assicurato alla Suva beneficia automaticamente dei servizi di Europ Assistance» conferma Alexandra Longo. Europ Assistance è partner della Suva e interviene quando le persone assicurate subiscono un infortunio all'estero. Le prestazioni prevedono ad esempio gli anticipi di spese mediche o ospedaliere nonché il trasporto in una clinica di fiducia o il rimpatrio.

[suva.ch/assistance](http://suva.ch/assistance)



Marcel Thommen,  
consulente della Suva (a sin.)  
e Thomas Boltshauser,  
direttore della ditta Spühl

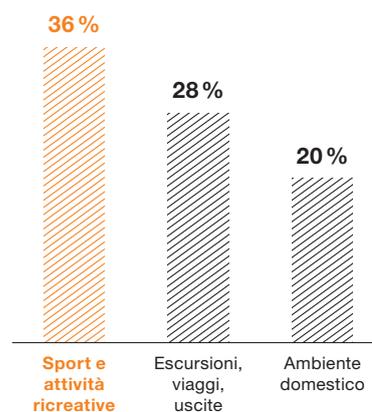


# Il consiglio dell'esperto

Un'azienda che presenta un numero di infortuni non professionali superiore alla media può fare capo ai consulenti della Suva e, insieme a loro, cercare soluzioni per ridurli.

Testo: Regula Müller Foto: Herbert Zimmermann

**L**a Spühl GmbH di Wittenbach (SG), attiva nel settore della costruzione di macchinari, registrava troppi infortuni non professionali e voleva ridurli. Circa otto anni fa l'agenzia Suva di San Gallo ha quindi segnalato il caso a Marcel Thommen (44 anni). Questo è stato il primo contatto tra l'azienda e il consulente della Suva. «L'attività di prevenzione vera e propria è iniziata cinque anni fa, quando Thomas Boltshauser ha assunto la direzione della Spühl» ricorda Thommen. «Per lui è importante che il personale non commetta imprudenze nemmeno nel tempo libero». >



## Lo sport, il più a rischio

Il 36 per cento degli infortuni nel tempo libero avviene in ambito sportivo e ricreativo; seguono gli infortuni durante escursioni, viaggi e uscite.



Tutti i dipendenti dell'azienda Spühl imparano a conoscere i rischi di infortunio a cui sono esposti.



*«Come mamma mi preoccupavo che l'equipaggiamento sportivo sia ottimale, dando il buon esempio»*

Cornelia Sturzenegger,  
addetta alla contabilità

Dall'analisi dei dati è emerso che gli infortuni nel tempo libero erano decisamente superiori alla media del settore. In un primo tempo sono state affrontate le cadute in piano. E in effetti gli infortuni sono diminuiti, ma quelli sportivi annunciati dall'azienda, che conta circa 200 dipendenti, restavano ugualmente elevati. «Il nostro nuovo percorso a tema sportivo presenta misure di prevenzione per tutte le forme di movimento. Una buona proposta anche per la Spühl».

Tuttavia le proposte di prevenzione di Marcel Thommen non trovano sempre terreno fertile. «Per alcune aziende gli infortuni non professionali sono una questione privata sebbene comportino assenze dal lavoro. Spesso prevale la convinzione che non si possa fare nulla contro questo genere di evento. A volte basta

però parlare dei costi dei giorni di assenza per indurre i responsabili a impegnarsi nell'attività di prevenzione».

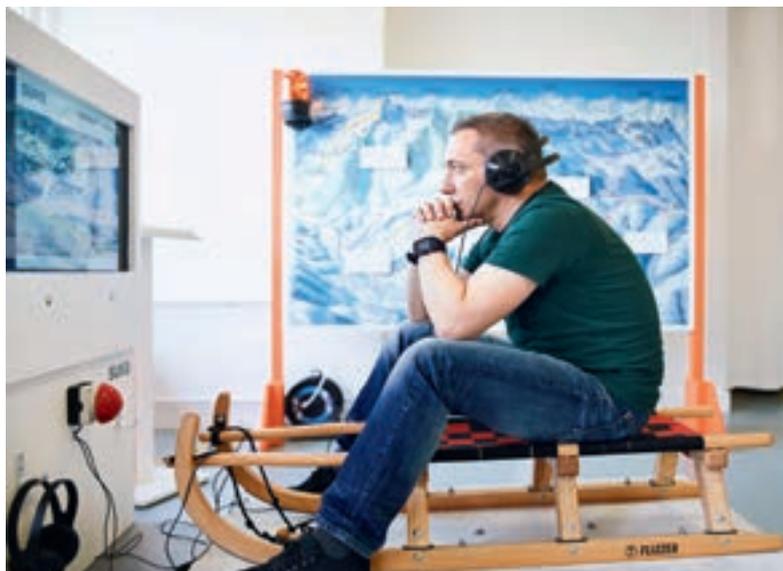
#### **L'esempio viene dall'alto**

Sulla base della consulenza fornita da Marcel Thommen, la Spühl ha quindi ordinato il percorso che viene animato dallo stesso Thommen o da un altro specialista della Suva. Un gruppo dopo l'altro, tutti i dipendenti seguono la formazione.

Si parte con una presentazione durante la quale Thommen analizza i fattori di rischio nello sport. In seguito i partecipanti si spostano individualmente nelle varie postazioni. «L'obiettivo del percorso è sensibilizzare i partecipanti ai rischi delle discipline sportive che praticano e insegnare loro ad adottare un comportamento più sicuro». Il direttore Thomas



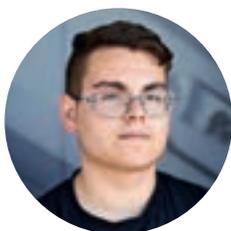
Esercizio per migliorare equilibrio e coordinazione



Preparazione estiva in vista della prossima stagione invernale



Il percorso a tema sportivo è istruttivo e divertente.



**«Calcio, sci o jogging:  
un breve riscaldamento  
aiuta a prevenire gli  
infortuni»**

Noah Husistein, apprendista  
polimeccanico al 3° anno

Boltshauser dà l'esempio. È uno dei membri del primo gruppo e non nasconde di aver subito ben tre infortuni nell'ultimo anno. «È importante, all'inizio del percorso, parlare degli infortuni non professionali registrati dall'azienda affinché tutti sappiano perché sono qui». Thommen assiste i collaboratori lungo il percorso, li

incoraggia e li aiuta. «Sono particolarmente soddisfatto quando riesco a convincere qualche scettico dei benefici che potrà trarne a livello personale».

Per permettere a tutti i collaboratori di seguire il modulo di prevenzione, Thommen è a disposizione anche fuori dal normale orario di lavoro. «Abbiamo organizzato corsi perfino alle quattro del mattino per permettere a chi fa il turno di notte di partecipare».

Al termine, Thommen distribuisce a tutti un modulo di feedback e un foglio in cui indicare eventuali misure. Le risposte serviranno per la discussione conclusiva. «Rileviamo ciò che i partecipanti hanno imparato e possiamo prendere in considerazione ulteriori misure». L'attività di prevenzione, infatti, implica un impegno costante. >



**«Non sapevo che i caschi  
da sci e da bici dovessero  
essere sostituiti ogni cin-  
que anni per garantire  
la giusta protezione»**

Christian Rohner, custode

### Un bonus per meno infortuni

La prevenzione deve essere parte integrante della vita quotidiana. L'azienda Spühl fa passare il messaggio con strumenti semplici. Ogni giorno, quando viene attribuito il lavoro, il responsabile del team presenta i dati attuali riguardanti gli infortuni e li rappresenta con delle palline da ping-pong. La Spühl non fa distinzioni tra infortuni professionali e non professionali. Chi si infortuna nel tempo libero deve redigere un rapporto, spiegare quel che è successo e come intende evitare infortuni analoghi. A fine anno i dipendenti ricevono un bonus se l'obiettivo viene raggiunto. ●

### Modulo di prevenzione «Percorso a tema sportivo»

La Suva mette il modulo di prevenzione «Percorso a tema sportivo» a disposizione delle aziende con più di 80 dipendenti. Le imprese più piccole possono chiedere di seguirlo insieme ad altre.

Per ordinare online il modulo «Percorso a tema sportivo»:  
[suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://suva.ch/moduliperlaprevenzione)



L'azienda Spühl aggiorna ogni giorno la statistica degli infortuni.

Intervista a Thomas Boltshauser, direttore della Spühl GmbH

## «Il percorso ti permette di valutare correttamente le tue capacità»

### Perché si interessa agli infortuni che i dipendenti subiscono nel tempo libero?

Un infortunio, poco importa che si verifichi sul lavoro o meno, non è piacevole per il diretto interessato e provoca giorni di assenza che costano molto all'azienda. Il mio principale obiettivo è avere dipendenti sani e motivati. Registriamo pochissimi infortuni professionali, ma siamo ancora sopra la media del settore per quanto riguarda quelli non professionali.

### Che cosa si aspetta dal percorso di prevenzione?

Spero che i dipendenti vengano sensibilizzati ai rischi del loro sport preferito. Del resto, il percorso consente a ognuno di visitare la postazione che meglio risponde ai suoi interessi.

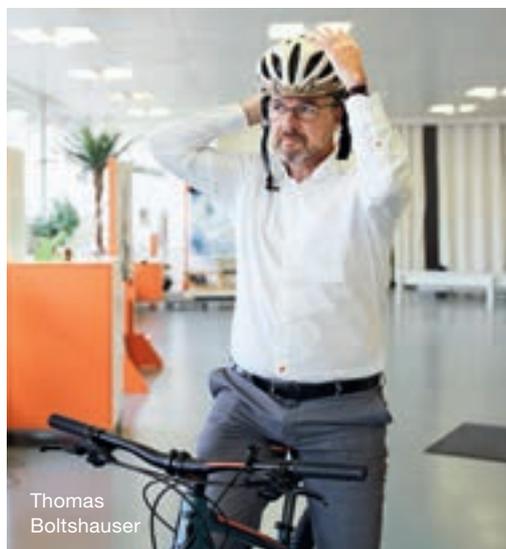
Sono certo che con iniziative di questo tipo ridurremo il numero degli infortuni nel tempo libero e, soprattutto, i giorni di assenza.

### Crede che il percorso le sia servito anche a livello personale?

Troppo spesso faccio sport senza riflettere. Proprio un attimo fa ero alla postazione dedicata alla bici e mi sono reso conto di quanto (poco) riesco a tenere l'equilibrio. Questo esercizio aiuta a non sopravvalutarsi.

### Che cosa pensa della collaborazione con la Suva?

Il nostro addetto alla sicurezza lavora a stretto contatto con la Suva. Non potevamo augurarci un partner migliore per raggiungere il nostro obiettivo di ridurre gli infortuni.



Thomas Boltshauser

# Apprendisti: attenti ai rischi!

Per gli apprendisti il rischio di subire un infortunio sul lavoro è superiore del 50 per cento rispetto al resto del personale. Le cause? Mancanza di esperienza, scarsa consapevolezza dei rischi, eccessiva fiducia nelle proprie capacità, disattenzione ma anche cattivi esempi. [suva.ch/tirocinio](http://suva.ch/tirocinio)

**25 000 apprendisti si infortunano ogni anno sul lavoro.**

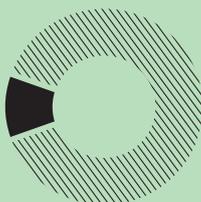


Il rischio di infortunio professionale per gli apprendisti è superiore del

**50%**

**11%**

Quota degli infortuni subiti dagli apprendisti sul totale



## Attenzione!

Un infortunio su sei si verifica durante l'uso di utensili manuali (ad es. coltelli, martelli, smerigliatrici, levigatrici, frese e trapani).

**17%**

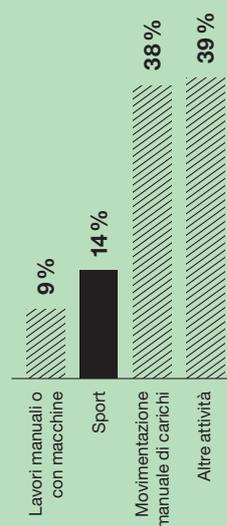


## STOP

Gli apprendisti possono dire STOP se si sentono insicuri sul lavoro, se non hanno ricevuto sufficienti istruzioni o se non si rispetta una regola vitale.

## Infortunati sportivi

Il 14 per cento degli infortuni si verifica durante le attività sportive praticate a scuola. Calcio, pallacanestro, unihockey e pallavolo sono gli sport più «pericolosi».



## Più in forma, meno infortuni

Gli apprendisti inciampano meno rispetto agli altri dipendenti; il motivo è che probabilmente hanno una condizione fisica migliore.



# UV: pericolo a fior di pelle

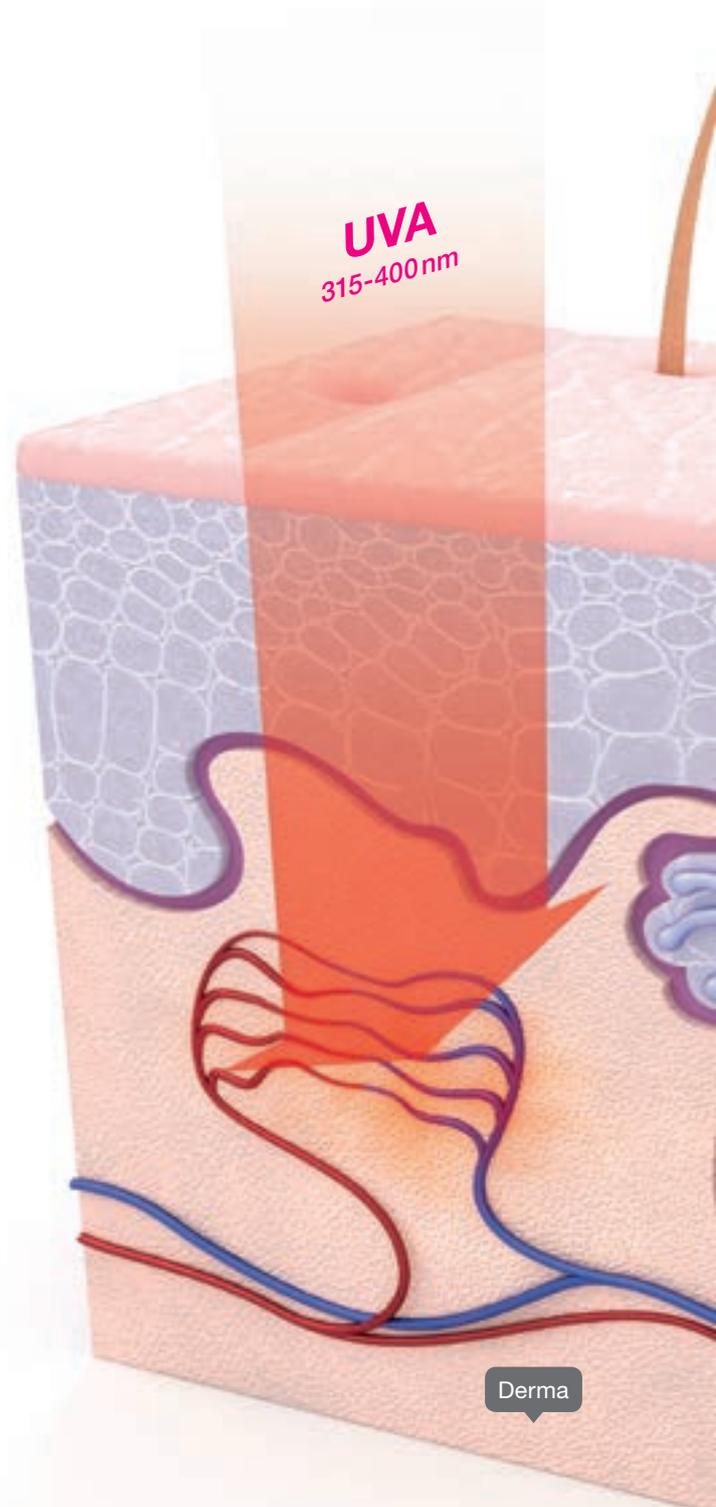
Chi lavora all'aperto esponendosi regolarmente al sole e ai raggi ultravioletti ha più probabilità di sviluppare un tumore della pelle. È quindi importante che si protegga sistematicamente.

Testo: Jörg Rothweiler Illustrazioni: tnt-graphics

**L**a radiazione ultravioletta del sole, ad alto contenuto energetico, produce effetti diretti sulla pelle e sugli occhi e danneggia il DNA delle cellule. Se esposti a una dose eccessiva di raggi UV, gli occhi reagiscono con infiammazioni della cornea e della congiuntiva e, a lungo termine, con un'opacizzazione irreversibile del cristallino (cataratta). La pelle, che è l'organo più esteso del corpo, reagisce invece abbronzandosi, scottandosi, diventando più rugosa e incartapecorita e sviluppando allergie solari, tumori neri (melanomi maligni) o anche bianchi (epiteliomi).

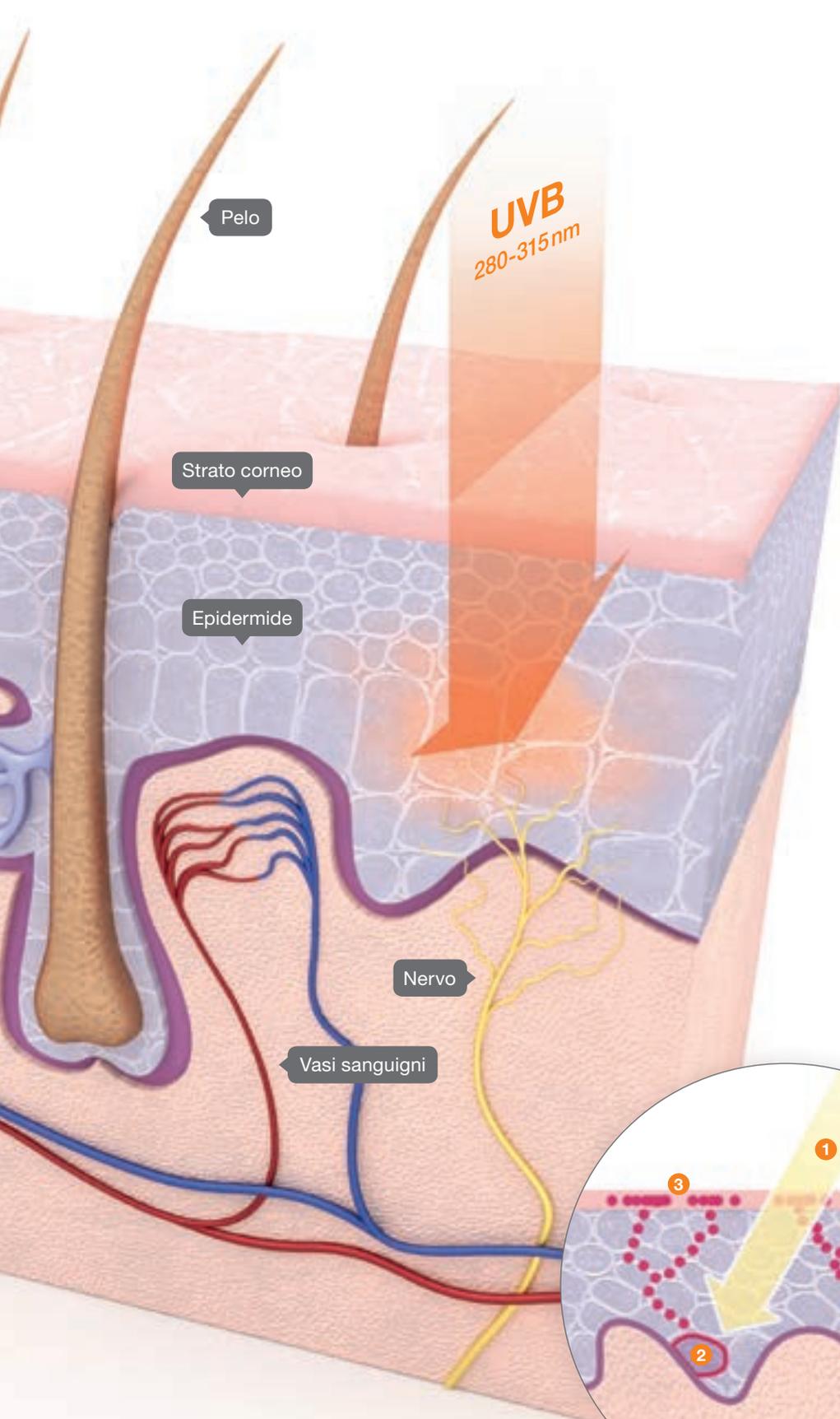
#### Rischio più che doppio

Secondo la Lega contro il cancro, in Svizzera 25 000 persone si ammalano ogni anno di epiteloma. La Suva stima che circa 1000 di questi tumori siano di



origine professionale. Le persone più a rischio sono quelle che lavorano all'aperto (ad es. costruttori di strade, posatori di tubature, operai edili o giardinieri paesaggisti).

La quantità di raggi UV a cui ci si espone lavorando per periodi prolungati al sole è doppia rispetto alla somma dei raggi UV assorbiti in vacanza e nel tempo libero. L'intensità effettiva dipende però da diversi fattori. Per esempio dall'ora del giorno e dalla stagione, dalla nuvolosità, dall'altitudine e dall'ambiente di lavoro (tetti di metallo, superfici di pietra o sabbia chiara ecc. che riflettono i raggi del sole). Al di là di questo, diversi studi evidenziano che il rischio di tumore cutaneo può risultare più che doppio se l'esposizione professionale ai raggi UV si prolunga per anni e supera del 40 per cento quella della media della popolazione. >



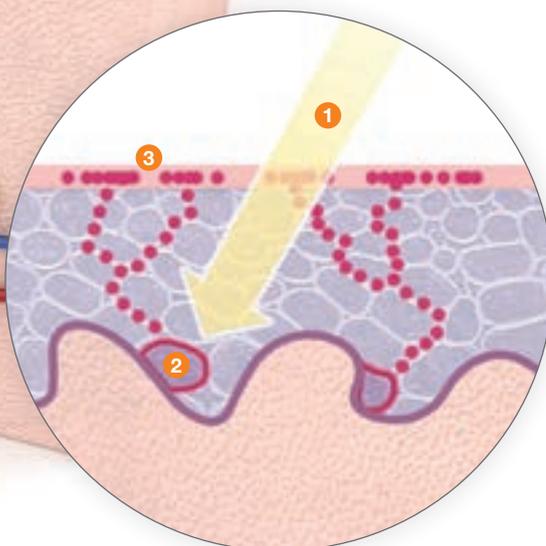
## Le radiazioni UV

La luce solare si compone di radiazioni elettromagnetiche con differenti lunghezze d'onda. Solo il 4 per cento della radiazione solare è di origine ultravioletta. Questi raggi invisibili, tuttavia, sono particolarmente insidiosi per la pelle.

**UVA, 315-400 nm (nanometri):** sono i raggi a più bassa energia, ma penetrano fino al derma. Accelerano l'invecchiamento della pelle, provocano allergie solari e probabilmente anche il melanoma maligno.

**UVB, 280-315 nm:** sono più energetici rispetto agli UVA e vengono filtrati fino al 95 per cento dall'atmosfera (a seconda delle condizioni dello strato di ozono). Penetrano solo fino all'epidermide, ma scottano mille volte più velocemente dei raggi UVA. Una dose eccessiva di UVB può provocare tumori cutanei.

Importante: i raggi UVB stimolano la sintesi della vitamina D, quindi anche non esporsi al sole è dannoso.



## L'abbronzatura è un segnale di allarme

L'abbronzatura è una difesa della pelle: stimolati dai raggi UV (1), i melanociti (2) producono pigmenti scuri (melanina, 3). Questi si depositano nello strato corneo e proteggono la pelle dalla luce ultravioletta, ma non in misura sufficiente.

# 25 000

**Secondo la Lega contro il cancro, in Svizzera 25 000 persone si ammalano ogni anno di epiteloma.**

# 5

## consigli per proteggersi correttamente



**1** Se possibile, lavorare all'ombra od ombreggiare il luogo di lavoro (ombrellone, tenda parasole).

**2** Indossare abiti (lunghi, anti-UV) che coprano la maggior parte del corpo.

**3** Da aprile a settembre applicare la crema solare in quantità abbondante sulle parti scoperte (fattore di protezione di almeno 30), senza dimenticare le labbra.

**4** Specialmente in giugno e luglio, evitare per quanto possibile di lavorare tra le 11:00 e le 15:00, quando due terzi della dose giornaliera di raggi UV raggiungono la superficie terrestre (adeguare ad es. gli orari di lavoro).

**5** La radiazione UV è particolarmente intensa in giugno e luglio. Occorre quindi prestare attenzione alle parti del corpo più a rischio, ossia il naso, le orecchie, la fronte, la nuca, il collo e il cuoio capelluto, e proteggerle indossando un copricapo o un casco con visiera e protezione per la nuca, anche quando il cielo è parzialmente nuvoloso.



### Il mito dell'abbronzatura salutare

In realtà i lavoratori e i datori di lavoro sanno quanto sia importante proteggersi dal sole. Ma sono tratti in inganno da alcune false credenze. Fra chi trascorre molto tempo all'aperto, ad esempio, è diffusa la convinzione che una pelle abbronzata sia sinonimo di buona salute. In realtà l'abbronzatura è una reazione di difesa della pelle ai raggi UV.

In caso di nubi leggere l'intensità della radiazione UV può aumentare anche del 15 per cento a causa della riflessione. Una forte nuvolosità permette comunque all'80 per cento della radiazione di raggiungere la superficie terrestre. All'ombra questo valore è del 50 per cento. Queste cifre sfatano un altro luogo comune secondo cui non è necessario proteggersi in caso di vento freddo o cielo coperto.

### I raggi UV sono nocivi, sempre

La radiazione solare è quindi un fattore di rischio, anche quando il cielo è coperto o fa freddo. D'inverno i raggi ultravioletti sono più obliqui, ma la neve e le superfici bagnate li riflettono, per cui possono comunque arrecare danni.

### Insieme contro il tumore della pelle

Per tutte le attività all'aperto è indispensabile proteggersi efficacemente dai raggi UV, soprattutto in piena estate. Lo sa bene anche il legislatore che impone determinati obblighi ai lavoratori (art. 5 OPI) e ai datori di lavoro (art. 82 LAINF). Questi ultimi devono offrire una protezione solare efficace, adatta alla stagione e alle condizioni meteorologiche, esigere e controllare che venga applicata nonché istruire e sensibilizzare il personale.

A loro volta, i lavoratori hanno l'obbligo di attuare le misure di protezione. In questo modo si evitano molte sofferenze, anche a lungo termine, e si riduce il carico finanziario causato dalle spese di cura e dalla perdita di ore lavorative. ●

Il modulo di prevenzione «Sole: proteggiamoci dai raggi UV!» è un valido aiuto per motivare i collaboratori a proteggersi dal sole. Informazioni e ordinazioni:

[suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://suva.ch/moduliperlaprevenzione)  
> Argomento – Salute

Per maggiori informazioni su raggi UV e tumori cutanei, nonché per consigli pratici e raccomandazioni su prodotti:

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



## Quando

In caso di attività fisica prolungata, è opportuno bere in anticipo per evitare una condizione di disidratazione. È consigliato bere di buon mattino così da iniziare la giornata lavorativa con una scorta sufficiente.

## Quanto

Il corpo di una persona adulta necessita di circa 2,5 litri di liquidi al giorno. Se fa molto caldo il fabbisogno aumenta notevolmente: a seconda dell'attività bisogna quindi assumere litri in più, distribuiti su tutta la giornata.

## Quanto spesso

Bere regolarmente è utile e importante non solo durante la calura estiva: a far aumentare la temperatura corporea contribuiscono anche il lavoro fisico, il calore prodotto dalle macchine e gli indumenti di protezione.

## Perché

Le alte temperature possono provocare colpi di calore o anche crampi e collassi. Da qui l'importanza di bere. Una condizione di disidratazione può manifestarsi sotto forma di stanchezza o mancanza di concentrazione.

L'oggetto

# Bottiglia d'acqua

Lavorare in un ambiente molto caldo può incidere negativamente sulla salute.

Per prevenire disturbi, il corpo elimina il calore in eccesso soprattutto con il sudore. Questa perdita di liquidi va pertanto compensata. Durante un turno lavorativo il corpo umano può emettere da tre a quattro litri di sudore, che possono aumentare notevolmente se si svolgono lavori pesanti.

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

# «La riduzione dei premi è un incentivo»

Jérôme Chanton, direttore della Kugler Bimetal SA con sede a Ginevra, ha visto ridursi del 15 per cento i premi della Suva per il 2019. Un incentivo a investire in misura ancora maggiore nella sicurezza.

Intervista: Henri Mathis Foto: Keren Bisaz

## Jérôme Chanton, come ha reagito alla buona notizia?

Abbiamo stappato lo champagne! A parte gli scherzi, ogni riduzione dei premi è ben accolta perché ci permette di aumentare la redditività e, quindi, di avere a disposizione più risorse per ulteriori miglioramenti.

## Che cosa significa concretamente?

Abbiamo investito nella formazione, nell'ottimizzazione della sicurezza e nell'acquisto di dispositivi di protezione individuale. La certificazione EN-9100 (industria aerospaziale) richiede l'adempimento di standard molto severi, tra cui quello di un rigoroso sistema di gestione della qualità e della salute sul lavoro. I dipendenti della nostra fonderia devono quindi disporre di tenute speciali, che cambiano tre volte alla settimana, di maschere protettive del valore di quasi 1500 franchi l'una e di occhiali di protezione fatti su misura.

## I miei preferiti su suva.ch

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

> Dieci regole vitali per chi lavora nell'industria e nell'artigianato

> Sette regole vitali per i metal-costruttori

Strumenti per l'individuazione dei pericoli: [suva.ch/individuazione-dei-pericoli](https://suva.ch/individuazione-dei-pericoli)

Per ordinare i moduli di prevenzione della Suva: [suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://suva.ch/moduliperlaprevenzione)

## Nella sua azienda gli infortuni professionali sono diminuiti. Qual è la sua ricetta?

Nel 2018, su un totale di 122 330 ore lavorative, abbiamo registrato 147 ore di assenza per infortuni e malattie professionali, con una frequenza quindi

molto bassa. Avevamo molto da recuperare, visto che non eravamo i primi della classe. Detto questo, investire in infrastrutture e attrezzature affidabili è facile. Lo è molto meno migliorare la cultura della sicurezza e della salute. Noi comunque manteniamo alta la guardia e continuiamo a ripetere i nostri messaggi di prevenzione.

## Che cosa può dirci sugli infortuni nel tempo libero?

Hanno causato 415 ore di assenza, un valore piuttosto alto. La nostra azienda ha messo a punto una tecnologia d'avanguardia per legare il bronzo con l'acciaio. Ma non ha ancora trovato una tecnologia che le consenta di ridurre gli infortuni non professionali al livello di quelli professionali senza invadere troppo la sfera





Il direttore Jérôme Chanton vuole migliorare la cultura della sicurezza nella sua azienda.

## «Nessuno deve rischiare la vita sul posto di lavoro»

Jérôme Chanton

privata dei collaboratori. Forse gli psicologi hanno una risposta al paradosso secondo cui le persone, pur essendo a conoscenza di un rischio, sono disposte a correrlo.

### Perché è così importante la prevenzione?

Per me è un obbligo morale perché nessuno deve rischiare la vita sul posto di

lavoro. Questo principio si rispecchia anche nei nostri due valori fondamentali: orientamento al cliente e rispetto dell'individuo e del suo ambiente. Riguardo al secondo punto dobbiamo molto alla Suva.

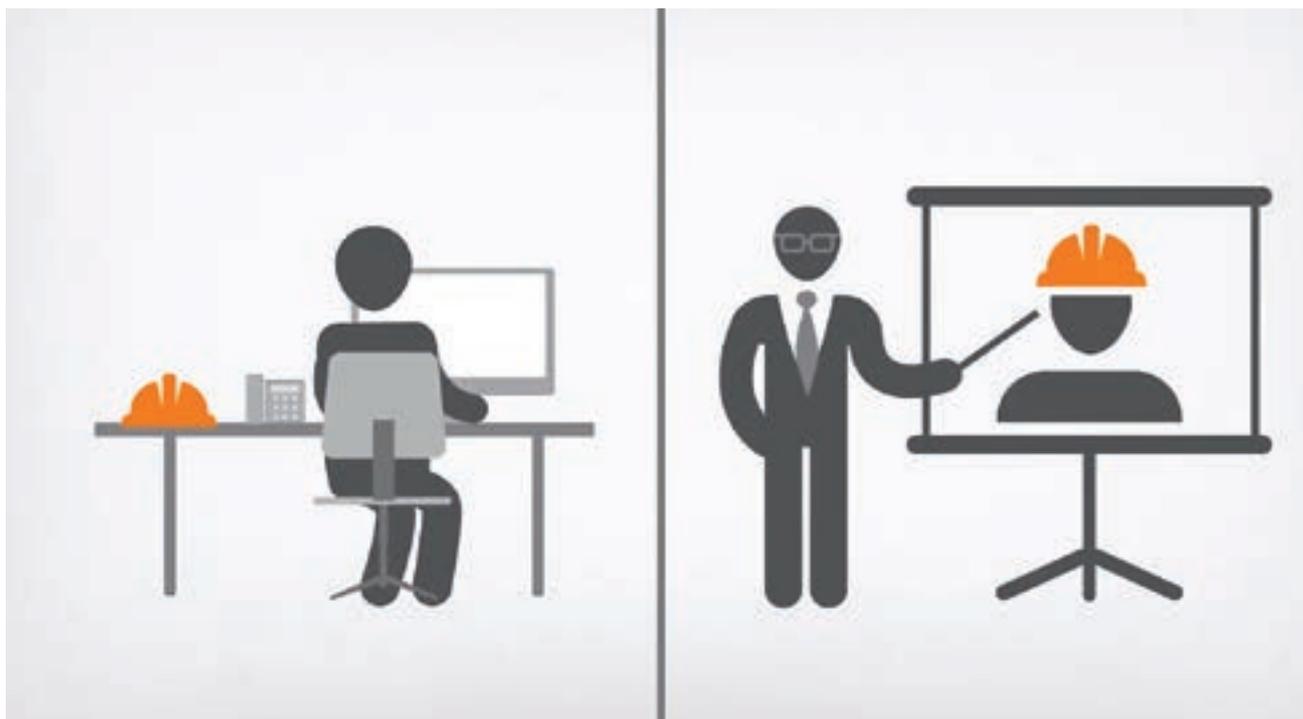
### In che senso?

Avevamo un grosso problema: i livelli troppo elevati di piombo nel sangue avrebbero potuto causare gravi malattie tra i collaboratori e gli abitanti della zona. Ne andava della sopravvivenza dell'azienda. Fortuna vuole che la nostra strada si sia incrociata con quella di Dominique Padeloup, medico del lavoro alla Suva. Con lei abbiamo elaborato tutta una serie di misure di prevenzione, addestramento e controllo per i nostri collaboratori. ●

## 170 milioni di franchi per i nostri clienti

Le aziende assicurate beneficeranno anche nel 2020 degli ottimi redditi da investimenti conseguiti negli anni scorsi, con effetti positivi sui premi dell'assicurazione contro gli infortuni. L'importo esatto della riduzione dei premi a titolo straordinario è indicato nella decisione di classificazione per il 2020. Il modello Suva funziona: condividiamo il nostro successo con i nostri clienti.

Per maggiori informazioni:  
[suva.ch/reddito-da-investimenti](https://www.suva.ch/reddito-da-investimenti)



Strumenti utili per sensibilizzare il personale

## Servizio digitale: il mio programma di prevenzione

Ricordate regolarmente al personale quali sono i pericoli che potrebbe incontrare sul lavoro e nel tempo libero? Questo compito è fondamentale per gli addetti alla sicurezza e i superiori, anche se non è dei più semplici. Infatti, quali argomenti affrontare, in che modo e con quali strumenti? Per darvi una mano abbiamo creato «Il mio programma di prevenzione», un nuovo servizio digitale. Basta registrarsi online per ricevere periodicamente un'e-mail con informazioni utili, consigli in materia

di sicurezza e materiale didattico su argomenti specifici e sui pericoli nel tempo libero. «Il mio programma di prevenzione» è stato realizzato inizialmente per il settore del legno, per l'edilizia e per affrontare il problema delle cadute in piano. Prossimamente sarà esteso anche ad altri ambiti.

**Il mio programma di prevenzione – Per saperne di più e registrarsi:** [suva.ch/il-mio-programma-di-prevenzione](http://suva.ch/il-mio-programma-di-prevenzione)

### Charta della sicurezza

#### Nuovo sito web con informazioni e offerte

La vostra azienda ha già sottoscritto la Charta della sicurezza? In questo modo dichiarate la vostra intenzione di attuare le regole vitali e il vostro diritto e dovere a dire «STOP» in caso di pericolo. Sul nuovo sito saranno presto disponibili informazioni dettagliate su questo nuovo servizio, resoconti e offerte speciali per i membri. Sarà inoltre possibile ordinare i tesserini STOP e i documenti relativi alla Charta. Aderite ora!

**Nuovo sito web:**  
[charta-sicurezza.ch](http://charta-sicurezza.ch)

### Manifestini

#### Per non perderne neanche uno!

Quale azienda non conosce i nostri manifestini? Ormai da decenni sono uno strumento prezioso per veicolare i nostri messaggi in materia di prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali. L'importante è che siano collocati in un punto centrale dell'azienda. Se non volete perderne neanche uno, abbonatevi al nostro servizio: ogni due mesi, per un totale di sei volte l'anno, riceverete gratuitamente i nostri manifestini

**Per abbonarsi:** [suva.ch/manifestini](http://suva.ch/manifestini)

### Congresso nazionale

#### Un approccio olistico per la mente e il corpo

La gestione della salute in azienda tende a vedere la salute di mente e corpo come due aspetti separati. Questo perché? Se ne discuterà in occasione del prossimo congresso nazionale dedicato alla gestione della salute in azienda, previsto per il 28 agosto 2010 a Pfäffikon (SZ). Il simposio tratterà delle opportunità e dei nuovi approcci che portano a considerare mente e corpo come un'unica entità.

**Per informazioni, programma e iscrizione:** [bgm-tagung.ch](http://bgm-tagung.ch)

# Novità o aggiornamenti su suva.ch

Le pubblicazioni aggiornate o nuove dedicate alla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali sono disponibili su [suva.ch/publicazioni](https://suva.ch/publicazioni).



## Sole: proteggiamoci dai raggi UV!

Nuovo modulo di prevenzione: [suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://suva.ch/moduliperlaprevenzione)  
> **Argomento – Salute**

## Raggi solari: conoscete i rischi?

Nuovo pieghevole per i collaboratori, 4 pagine A5: [suva.ch/88304.i](https://suva.ch/88304.i)

## Movimentazione di carichi

Valutazione del sovraccarico biomeccanico, modulo e guida, 4 pagine A4: [suva.ch/88190.i](https://suva.ch/88190.i)

## Sicurezza e protezione della salute: a che punto siamo?

Un test di autovalutazione per le aziende, 18 pagine A4: [suva.ch/88057.i](https://suva.ch/88057.i)

## Rischi di esplosione

Lista di controllo, documento sulla protezione contro le esplosioni per le PMI, 8 pagine A4: [suva.ch/67132.i](https://suva.ch/67132.i)

## Ponteggi per facciate. Pianificazione della sicurezza

Opuscolo, 24 pagine A4: [suva.ch/44077.i](https://suva.ch/44077.i)

## Elettricità sui cantieri

Lista di controllo, 4 pagine A4: [suva.ch/67081.i](https://suva.ch/67081.i)



## Otto regole vitali per chi lavora nell'edilizia

Vademecum: [suva.ch/88811.i](https://suva.ch/88811.i)  
Pieghevole: [suva.ch/84035.i](https://suva.ch/84035.i)

## Individuazione dei pericoli e pianificazione delle misure con le liste di controllo

Elenco di tutte le liste di controllo, 12 pagine A4: [suva.ch/67000.i](https://suva.ch/67000.i)

## Vibrazioni: conoscete i rischi?

Pagine web informative per i collaboratori. Vibrazioni trasmesse al sistema mano-braccio: [suva.ch/84037.i](https://suva.ch/84037.i)  
Vibrazioni trasmesse al corpo intero: [suva.ch/84038.i](https://suva.ch/84038.i)

## Pubblicazioni

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

Oppure 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 nuovo sito web, vi permette di seguire l'attualità in tempo reale. [suva.ch/newsletter-i](https://suva.ch/newsletter-i)  
[suva.ch/benefit](https://suva.ch/benefit)

## Concorso

Partecipate entro il 6 agosto 2019 e provate a vincere dei bellissimi premi: [suva.ch/concorso](https://suva.ch/concorso)

Gli infortuni durante la corsa sono generalmente dovuti a scivolamenti e cadute. Lo stiramento dei legamenti e la distorsione della caviglia sono le lesioni più frequenti. Il modo migliore per prevenirle è una buona preparazione.

**Consigli per correre:**  
[suva.ch/movimento](https://suva.ch/movimento)

**Domanda:** quale accorgimento aiuta a prevenire le lesioni dovute alla corsa?

### Risposte

- A** Pensare a spiagge assolate mentre si corre.
- B** Correre soltanto in assenza di dolori fisici.
- C** Regalarsi un mazzo di fiori dopo ogni seduta di corsa.

**1° premio:**  
trampolino elastico



**2° premio:** grill a gas



**3° premio:** palla da ginnastica

# Sorpresa: 170 milioni di franchi per i nostri clienti.



Dagli ottimi risultati di investimento nascono benefici per le  
nostre aziende assicurate: [suva.ch/reddito-da-investimenti](https://suva.ch/reddito-da-investimenti)

**suva**