

10 mosse per un tirocinio in sicurezza



Manuale per
i formatori
professionali e
i superiori



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.admin.ch

suva

Grazie per il vostro impegno a favore della **sicurezza** delle giovani leve.



Con l'inizio del tirocinio, per gli apprendisti inizia una nuova fase della vita. Purtroppo, questo cambiamento comporta anche nuovi pericoli.

Per questo motivo gli apprendisti hanno particolarmente bisogno del sostegno dei loro formatori professionali e superiori. Hanno bisogno di un'introduzione mirata alla sicurezza sul lavoro, già dal primo giorno in azienda.

La Suva vi sostiene in questa missione con il quaderno degli esercizi «10 mosse per un tirocinio sicuro», di cui sono disponibili due versioni:

- Quaderno degli esercizi per gli apprendisti (www.suva.ch/88273.i)
- Manuale per i formatori professionali e i superiori (www.suva.ch/88286.i) con consigli e trucchi su come trasmettere le conoscenze

Inoltre, è possibile scaricare il seguente materiale o ordinarlo gratuitamente presso di noi:

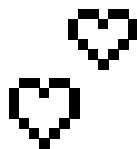
- Manifesto: 10 mosse per un tirocinio in sicurezza (www.suva.ch/77252.i)
- Maggiori informazioni sulle singole mosse e il materiale di approfondimento sono disponibili sulla nostra pagina www.suva.ch/10-mosse

Vi auguriamo buon lavoro con il manuale «10 mosse per un tirocinio in sicurezza».

Suva

P.S.: Avete già compilato la lista di controllo «Tirocinio in sicurezza»? È disponibile qui: www.suva.ch/67190.i. La lista di controllo contiene informazioni importanti per sensibilizzare e formare gli apprendisti in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute fin dal primo giorno in azienda.

Attuazione delle **10 mosse** con i vostri apprendisti



Prepararsi al meglio

Preparate con sufficiente anticipo le singole mosse e pianificate il tempo necessario per la loro attuazione. Non attuate tutte le mosse contemporaneamente con i vostri apprendisti, ma procedete passo dopo passo sull'arco di diversi mesi. In questo modo dimostrerete che la sicurezza e la tutela della salute non sono argomenti da trattare una singola volta, ma sono parte integrante del lavoro professionale. Adattate la modalità di attuazione alle vostre esigenze (ad es. lavoro individuale / di gruppo, trasversale alla professione ecc.).

Consigli e trucchi

Applicazione pratica

La teoria è importante per comprendere le basi, ma solo attraverso l'applicazione pratica, si può verificare se quanto spiegato è stato davvero appreso. Pertanto, istruite gli apprendisti direttamente sul posto di lavoro utilizzando il materiale necessario. Conducente delle esercitazioni pratiche (ad es. sulle regole vitali, sull'uso delle macchine ecc.). Discutete possibili situazioni di pericolo e come eliminarle.

Per ciascuna delle 10 mosse, si chiede agli apprendisti di formulare una frase condizionale («se... allora...»). Questi piani di azione facilitano il trattamento cognitivo delle informazioni e lo sviluppo di un'abitudine, aiutando gli apprendisti a riconoscere i pericoli e ad agire in modo corretto. Ciò significa anche discutere regolarmente con gli apprendisti di ciò che potrebbe impedire loro di adottare comportamenti sicuri e attenti alla salute. Solo così potete individuare tali «ostacoli» e pericoli ed eliminarli insieme (ad es. un dispositivo di protezione danneggiato).

Rispettare gli impegni presi

Gli apprendisti devono sentirsi obbligati dall'azienda formatrice a rispettare correttamente le regole di sicurezza. Un sollecito una tantum non è sufficiente.

Comunicate chiaramente le priorità: il rispetto delle regole di sicurezza, in particolare delle regole vitali, ha sempre la priorità, anche quando altre questioni sembrano più urgenti.

Date feedback regolari agli apprendisti. Affrontate direttamente le violazioni delle regole di sicurezza, spiegando perché sono pericolose, e ribadite che un tale comportamento non è tollerato.

Elogiate gli apprendisti che rispettano le regole di sicurezza e dicono STOP in caso di pericolo.

Dimostrate di prendere sul serio la questione e inserite il punto «Comportamento sicuro e attento alla salute» nella valutazione delle prestazioni. È importante non giudicare il risultato, perché il fatto che non si sia verificato alcun infortunio può essere semplicemente una questione di fortuna. Valutate il comportamento. Ad esempio, inserite la voce «Rispetto delle regole vitali» tra gli obiettivi personali annuali come comportamento auspicabile.

Promuovere lo scambio di idee e opinioni

Promuovete uno scambio di idee e opinioni continuo e chiaro in materia di sicurezza e tutela della salute. Gli apprendisti hanno poca esperienza. Per questo motivo spesso non riescono a individuare in tempo i pericoli. Cose che agli adulti sembrano in apparenza banali possono risultare poco chiare agli apprendisti. Pertanto, incoraggiateli a porre domande e a esprimere le loro opinioni. Ponete anche voi domande attivamente. Sostenete gli apprendisti a valutare e a riflettere regolarmente sul proprio comportamento:

«Mi comporto in modo sicuro e attento alla salute nelle diverse situazioni? Cos'altro mi serve per riuscirci?».

Gli apprendisti imparano dai colleghi più esperti, ma anche gli uni dagli altri. Fate in modo che discutano con i loro coetanei e si scambino esperienze, ad esempio lavorando insieme sulle 10 mosse.

Tutti sono d'esempio

Nei primi anni lavorativi, gli apprendisti sviluppano la loro identità professionale. Vogliono sentirsi parte integrante dell'azienda e modellano il proprio comportamento in base all'atteggiamento e alle prassi prevalenti sul posto di lavoro. Fanno ciò che fanno gli altri e non prevalentemente ciò che è previsto dalle regole. Siate voi quindi i primi a dare il buon esempio. Se vige l'obbligo di indossare il casco, indossatelo anche voi. Ogni volta che non lo fate, date l'impressione che la sicurezza non sia una priorità.

Lavorare in modo sicuro e attento alla salute significa lavorare in modo professionale. Date il buon esempio.

Ricordate anche ai vostri colleghi di lavoro che devono fungere da esempio. Lo stesso vale anche per quanto riguarda il principio «STOP in caso di pericolo». Coinvolgete altri collaboratori nell'introduzione degli apprendisti, ad es. l'AdSic.

Perché l'allegato 2 del piano di formazione è così importante?

In linea di massima i giovani di età inferiore ai 18 anni non possono svolgere alcun lavoro pericoloso, secondo quanto stabilito dalla Legge sul lavoro.

Per ogni formazione professionale di base esiste un piano di formazione. Il piano di formazione contiene l'allegato 2 «Misure di accompagnamento riguardanti la sicurezza sul lavoro e la protezione della salute». L'allegato contiene disposizioni vincolanti sulla sicurezza e la tutela della salute per apprendisti durante la loro formazione professionale di base. Definisce, in particolare, quali lavori pericolosi possono svolgere le persone in formazione e a quali condizioni. È importante, dunque, che le formatrici e i formatori professionali conoscano e osservino queste disposizioni.

Cosa si intende per lavori pericolosi?

I lavori pericolosi sono quelli che mettono a rischio i giovani: possono compromettere la loro salute, sicurezza e formazione. Ne può risentire anche il loro sviluppo fisico o psichico. Il Dipartimento federale dell'economia, della formazione e della ricerca (DEFR) stabilisce quali lavori sono considerati pericolosi in base all'esperienza e allo stato della tecnica.

Come funziona nella pratica?

Gli apprendisti a partire dai 15 anni di età possono svolgere lavori pericolosi a condizione che applichino sistematicamente le misure di protezione e di prevenzione di cui all'allegato 2. Inoltre, gli specialisti devono guidare e supervisionare gli apprendisti. Le misure riportate nell'allegato 2 del piano di formazione sono definite dalle organizzazioni del mondo del lavoro (oml) e aggiornate ogni cinque anni. È importante che formatrici e formatori professionali conoscano tali misure e agiscano di conseguenza.

Le relative misure di accompagnamento sono riportate nell'Elenco delle professioni SEFRI. Scaricate il corrispondente piano di formazione (allegato 2), leggetelo attentamente e adottate le misure necessarie.

Struttura di una **mossa**

Ogni mossa spiegata in questo quaderno degli esercizi ha la medesima struttura. In questo modo sapete sempre cosa vi aspetta e come accompagnare gli apprendisti durante lo svolgimento del lavoro.

Da sapere

Questa sezione contiene informazioni di base sull'argomento per introdurre i contenuti di questa mossa.

Come trasmettere l'argomento

Questa sezione contiene indicazioni utili su come affrontare, approfondire e mettere in pratica l'argomento con gli apprendisti.

Discutete gli esercizi con gli apprendisti e firmate l'apposito documento come conferma.

Alla fine della sezione gli apprendisti vengono invitati a formulare una frase condizionale («se... allora...»), che li aiuta a riflettere su come mettere in pratica la rispettiva mossa nella loro quotidianità lavorativa. Così facendo collegano una possibile situazione pericolosa (se...) a un'azione adeguata e sicura (... allora...).

Obiettivo

L'obiettivo descrive cosa devono capire e imparare gli apprendisti in questa mossa. Verificate il raggiungimento degli obiettivi di apprendimento discutendo la mossa con gli apprendisti.

Procedura per formulare una frase condizionale («se... allora...»):

- 1 Gli apprendisti pensano in quale situazione devono reagire consapevolmente o migliorare qualcosa. Ad esempio:
«**Se** non sono sicuro/a, ...»
«**Se** sono stanco/a, ...»
- 2 Spiegate agli apprendisti come affrontare questa situazione nel modo corretto. Ad esempio:
«..., **allora** dico STOP.»
«..., **allora** faccio una breve pausa per bere qualcosa.»
- 3 Quindi unire entrambe le parti in una frase: «**Se** sono stanco/a, **allora** faccio una breve pausa per bere qualcosa.»

Aiutate gli apprendisti se hanno difficoltà a formulare una frase condizionale, utilizzando gli esempi sottostanti.

Assicuratevi che la frase condizionale si adatti alla situazione lavorativa degli apprendisti e si riferisca a un comportamento concreto e realistico.

Obbligate gli apprendisti ad adottare questo comportamento.

Esercizio nel quaderno degli esercizi per apprendisti

Qui trovate gli esercizi per gli apprendisti, con eventuali soluzioni.



Con il supporto degli SwissSkills:

Julie Meister | Collaboratrice logistica – 2^a classificata SwissSkills

Natascha Albrecht | Pittrice – 2^a classificata SwissSkills

Mattia Plattner | Muratore – 3^o classificato EuroSkills

Björn Ulrich | Polimeccanico – 1^o classificato SwissSkills

Romain Mingard | Falegname – 3^o classificato WorldSkills

Dico STOP in caso di pericolo.



Da sapere

Per dire STOP serve coraggio, soprattutto per gli apprendisti. Fate capire ai vostri apprendisti che sarete sempre dalla loro parte quando diranno STOP.

Attenzione: è importante che tutto il personale dell'azienda conosca, rispetti e metta in pratica il principio «dico STOP in caso di pericolo». Informate il personale per tempo.

Come trasmettere l'argomento

- Spiegate agli apprendisti in quali situazioni devono dire STOP. Chiarite anche perché è importante questo aspetto e che l'azienda si aspetta che tutto il personale dica STOP in caso di pericolo.
- Compilate insieme agli apprendisti il tesserino STOP simbolico, indicando il numero di emergenza dell'azienda.
- Spiegate agli apprendisti che non devono mostrare il tesserino per dire STOP in caso di pericolo.
- In caso di pericolo o dubbio: dire STOP, sospendere i lavori e informare il/la superiore.
- L'attività potrà essere ripresa solo dopo aver eliminato il pericolo o chiarito il dubbio.

Obiettivo

Gli apprendisti...

... sanno che devono dire STOP in caso di pericolo. Il tesserino STOP è uno strumento simbolico.
... si sentono incoraggiati dall'azienda a dire STOP in caso di pericolo.

- Le collaboratrici e i collaboratori incoraggiano gli apprendisti a dire STOP in caso di pericolo o dubbio.
- Dite quindi agli apprendisti di svolgere l'esercizio nel quaderno degli esercizi e discutete insieme le loro risposte.
- Incoraggiate gli apprendisti a porre tutte le domande che hanno al momento.
- Aiutateli a formulare una frase personale per dire STOP. Ad esempio: «STOP, quali DPI mi servono in questa situazione?»; «STOP, non ho ancora capito bene il compito che devo svolgere.»; «STOP, non sono sicuro/a.»
- Parlate con gli apprendisti delle difficoltà che provano nel dire STOP e come riuscire a superarle più facilmente.

Il tesserino STOP è uno strumento simbolico per gli apprendisti: li incoraggia a dire «STOP» se hanno dubbi e/o riscontrano un pericolo. È inserito nel quaderno degli esercizi degli apprendisti. Va staccato e quindi sottoscritto.

Tesserino
STOP

Ho il diritto di dire **STOP** in caso di pericolo.



Io faccio così

Leggi le domande e contrassegna con una crocetta le risposte corrette.

In quali situazioni devi dire STOP?

- Se una regola vitale non viene rispettata.
- Se non ne ho voglia.
- Se ho dolori muscolari.
- Se l'incarico da svolgere non mi è chiaro.
- Se non sono sicuro/a.
- Se mi sento sopraffatto/a.

Se qualcuno dice STOP...

- ... interrompo il mio lavoro.
- ... continuo a lavorare finché non ne conosco il motivo.
- ... vado a casa.
- ... riprendo il lavoro solo dopo aver eliminato il pericolo.
- ... sono felice di avere colleghi che si impegnano per la nostra sicurezza e la nostra salute.
- ... assumo un'espressione irritata.

Dire STOP in caso di pericolo...

- ... è un mio diritto.
- ... è un mio obbligo.
- ... danneggia l'azienda.
- ... è concesso a tutti.
- ... è concesso solo ai superiori.

Discuti le risposte con il tuo formatore o la tua formatrice professionale e chiarisci le domande su come dire STOP.

Sottoscrivete insieme il tesserino STOP. Questo piccolo ma importante documento simboleggia il tuo obbligo e il tuo diritto di dire STOP.

Ti chiedi come puoi dire STOP? Trova almeno una formulazione adatta a te. Ad esempio: «STOP, non sono sicuro/a.»

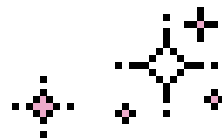
Ecco come dico STOP in caso di pericolo:

Frasi condizionali

Esempio: **Se** l'incarico da svolgere non è chiaro, **allora** dico: «STOP, non sono sicuro/a.»

Se _____, allora _____.

Rispetto le regole di sicurezza della mia azienda.



Da sapere

Per garantire che tutti terminino la giornata di lavoro in perfetta salute, l'azienda deve adottare regole di sicurezza e piani di emergenza. È importante informare gli apprendisti prima che si verifichi una situazione di emergenza. Perché in una situazione di emergenza tutti devono entrare subito in azione, senza perdere tempo prezioso.

Le regole di sicurezza servono a prevenire gli infortuni e a tutelare la salute sul posto di lavoro nonché a gestire le fonti di pericolo. Comprendono misure di protezione tecniche, regole di comportamento e l'uso dei dispositivi di protezione individuale (DPI).

Come trasmettere l'argomento

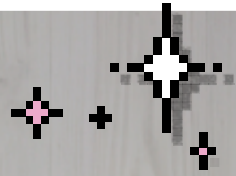
- Informate gli apprendisti sulle regole di sicurezza più importanti adottate in azienda. A tal fine, voi o l'AdSic effettuate un'ispezione di sicurezza (sopralluogo) in azienda. A cosa occorre prestare particolare attenzione in materia di sicurezza? Chiedete agli apprendisti di annotare le regole più importanti sul loro quaderno.

Obiettivo

Gli apprendisti...

- ... conoscono le regole di sicurezza della loro azienda.
- ... sanno chi è responsabile per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute.
- ... hanno familiarità con l'organizzazione in caso di emergenza dell'azienda.

- L'AdSic è un punto di riferimento importante per gli apprendisti. Pertanto, dovete presentare loro questa persona e i compiti che riveste.
- Un'azienda è tenuta a disporre di un'organizzazione interna in caso di emergenza. Fate in modo che gli apprendisti prendano nota dei numeri più importanti e mostrate loro dove si trovano la cassetta di primo soccorso (mini-farmacia) e il punto di raccolta. Inoltre, informate gli apprendisti sulle uscite di emergenza e sui dispositivi di spegnimento.
- Se l'azienda non dispone di postazioni di lavoro fisse, assicuratevi che gli apprendisti siano informati sulle principali regole di sicurezza applicabili al rispettivo luogo di lavoro.
- Discutete con gli apprendisti le loro annotazioni nel quaderno degli esercizi. Chiarite tempestivamente eventuali domande.



Io faccio così

È importante che tu conosca le regole di sicurezza della tua azienda. Fattele spiegare dalla persona responsabile della tua formazione o dall'AdSic, durante un giro di sopralluogo.

Annota qui i punti principali:

- _____
- _____
- _____

L'addetto/a alla sicurezza (AdSic) è la tua persona di riferimento in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute.

Nella tua azienda è:

Nome AdSic:

Numero di telefono:



Numeri di emergenza

Pronto soccorso:

144

REGA:

1414

Polizia:

117

Pompieri:

118

N. emergenza europeo:

112

Centro tossicologico:

145



Mini-farmacia

Sede:



Punto di raccolta

Sede:



Disp. di spegnimento

Sede:



- So dove si trovano le uscite di emergenza.

Frase condizionale

Esempio: «**Se** sento l'allarme antincendio, **allora** raggiungo il punto di raccolta utilizzando l'uscita di emergenza più vicina.»

Se _____, allora _____.

Rispetto le regole vitali della mia professione.

Da sapere

Le regole vitali sono regole di sicurezza della Suva specifiche per settore e attività. Il loro scopo è quello di prevenire infortuni gravi e mortali sul lavoro. Visto l'importanza fondamentale che ricoprono le regole vitali, è giusto dedicare a questo argomento il tempo sufficiente.

Obiettivo

Gli apprendisti...

- ... conoscono le regole vitali della propria professione.
- ... sanno in quali situazioni si applicano queste regole.
- ... sanno come applicare correttamente le regole vitali.

Come trasmettere l'argomento

- Guardate il video sulla nostra pagina: www.suva.ch/apprendisti-regole.
 - Chiarite le regole vitali del vostro settore/della vostra attività sulla pagina www.suva.ch/regole, oppure create una serie di regole vitali personalizzate tramite il tool online della Suva, disponibile qui: www.suva.ch/regole-su-misura.
 - Istruite gli apprendisti sulle regole vitali. Gli apprendisti annotano le regole sul loro quaderno degli esercizi.
- Ricordate: non basta limitarsi a comunicare le regole. Spiegate le regole direttamente sul posto di lavoro e perché è così importante rispettarle. Lasciate che gli apprendisti adottino subito le relative misure e fornite loro un feedback.
 - Informate gli apprendisti che non tollererete il mancato rispetto delle regole. Tutti noi vogliamo tornare a casa sani e salvi la sera.
 - Fornite regolarmente agli apprendisti un feedback (anche positivo) sul rispetto delle regole vitali.



Uso sempre i dispositivi di protezione individuale necessari.

Da sapere

I dispositivi di protezione individuale (DPI) non eliminano il rischio di infortunio. Tuttavia, possono ridurre le conseguenze dell'infortunio o prevenirlo del tutto. I datori di lavoro o i formatori e le formatrici professionali sono tenuti a fornire agli apprendisti i DPI adeguati. Insieme agli altri superiori, dovete assicurarvi che gli apprendisti utilizzino sempre i DPI nel modo corretto. Dal canto loro, gli apprendisti sono tenuti a usare sempre i DPI sul lavoro. Non possono modificare i DPI e devono utilizzarli secondo le istruzioni.

Come trasmettere l'argomento

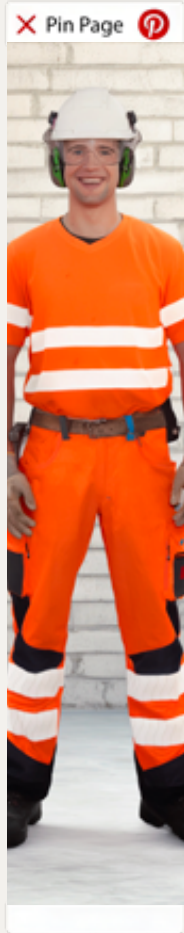
- Insieme ai vostri apprendisti, guardate il video alla pagina www.suva.ch/apprendisti-dpi. Chiedete loro quali insegnamenti possono trarre dal video.
- Fornite agli apprendisti i DPI necessari. «Necessari» significa che i DPI sono commisurati ai pericoli presenti.
- Mostrate agli apprendisti come usare i DPI in modo corretto. Spiegate loro perché è importante indossarli. Lasciate che gli apprendisti utilizzino autonomamente i relativi DPI e fornite loro un feedback.

Obiettivo

Gli apprendisti...

- ... sanno che devono usare sempre i dispositivi di protezione individuale.
- ... conoscono l'importanza e lo scopo dei DPI.
- ... sanno come usare i DPI nel modo corretto.
- ... sanno che devono trattare con cura i propri DPI e provvedono immediatamente alla sostituzione di quelli danneggiati.

- Esaminate insieme agli apprendisti le attività per le quali è necessario indossare i DPI.
- Chiedete agli apprendisti di prendere appunti sul loro quaderno degli esercizi.
- Annotate per iscritto nel quaderno degli esercizi la data di consegna e l'istruzione relativa ai DPI.
- Informate gli apprendisti che né voi né l'azienda tollererete il mancato utilizzo dei DPI. Tutti noi vogliamo tornare a casa sani e salvi la sera.
- Se nell'ambito del tirocinio non è richiesto l'uso di DPI, potete adattare l'esercizio al tempo libero.










Io faccio così

Per ogni professione si utilizzano dispositivi di protezione individuale (DPI) diversi.

- Insieme al tuo formatore o formatrice professionale, guarda il video disponibile alla pagina www.suva.ch/apprendisti-dpi. Quali insegnamenti puoi applicare nella tua quotidianità?

- Il tuo formatore o la tua formatrice professionale ti spiega come usare i DPI in modo corretto. Prova tu stesso/a e annota le tue considerazioni.
- Quali DPI utilizzi per le relative attività? Annota le informazioni nella tabella.

DPI	Devo ricordarmelo bene.	Per queste attività/ in queste situazioni devo indossare i DPI.	Data, visto
 Protezione delle vie respiratorie	_____	_____	_____
 Protezione della testa	_____	_____	_____
 Protettori auricolari	_____	_____	_____
 Protezione per le mani	_____	_____	_____
 Protezione dei piedi	_____	_____	_____
 Protezione degli occhi	_____	_____	_____
 Indumenti di protezione	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Frase condizionale

Esempio: «Se ricevo un incarico, allora controllo di avere i DPI adeguati.»

Se _____, allora _____.

Lavoro con un'attrezzatura solo se ho ricevuto un'istruzione adeguata.

Da sapere

Il personale «anziano» sottovaluta spesso i rischi nelle attività che svolge da molto tempo. Attenzione a non sminuire i pericoli di fronte agli apprendisti.

Prestate attenzione a quello che fanno gli apprendisti: rispettano le norme anche quando sono impegnati in mansioni semplici?

Obiettivo

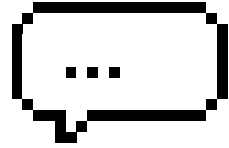
Gli apprendisti...

... sanno che devono utilizzare i macchinari, gli utensili e gli apparecchi solo se autorizzati. In altre parole, solo se sono stati istruiti correttamente in precedenza.

... sanno utilizzare correttamente l'attrezzatura di lavoro.

Come trasmettere l'argomento

- Gli apprendisti acquisiscono continuamente familiarità con nuove attrezzature di lavoro. È importante istruirli prima del primo utilizzo e assicurarsi che siano seguiti durante l'impiego della relativa attrezzatura.
 - Insieme agli apprendisti, registrate costantemente nel loro quaderno degli esercizi tutte le attrezzature di lavoro rilevanti per loro (in particolare macchine, impianti e apparecchiature).
 - Istruite gli apprendisti in relazione alle diverse attrezzature di lavoro e assicuratevi che prendano appunti. Devono documentare le principali fasi di lavoro per ogni attrezzatura e
- annotare i dispositivi di protezione individuale necessari. Discutete insieme i risultati.
 - Lasciate che gli apprendisti utilizzino le attrezzature di lavoro e fornite loro consigli e trucchi. Seguiteli, senza perderli mai di vista.
 - Avete terminato l'istruzione ed è stato possibile provare l'attrezzatura di lavoro? Inserite la data dell'istruzione nel quaderno degli esercizi e firmate insieme all'apprendista.



Io faccio così

- Elenca qui tutte le attrezzature di lavoro che utilizzi durante la tua formazione. Tra le attrezzature di lavoro rientrano le macchine, gli impianti, gli apparecchi e gli utensili.
- Prima di poter utilizzare una nuova attrezzatura di lavoro, devi ricevere un'istruzione da una persona qualificata.
- Prendi appunti durante l'introduzione (istruzione).
- Una volta completata l'istruzione inserite insieme la data dello svolgimento e sottoscrivete il documento.
- Da questo momento in poi puoi utilizzare l'attrezzatura di lavoro.
- In caso di dubbi, chiedi alla tua persona di riferimento di rispiegarti cosa non ti è chiaro.

Attrezzatura di lavoro	A cosa devi prestare particolare attenzione	DPI necessari	Data, visto
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Frase condizionale

Esempio: «Se devo lavorare su una nuova macchina, allora come prima cosa mi faccio istruire sul suo utilizzo.»

Se _____, allora _____.

Lavoro con metodo e mi programmo il tempo che serve.

Da sapere

Spesso gli infortuni gravi sono dovuti a una scarsa pianificazione, a una comunicazione carente, a misure di sicurezza insufficienti, alla fretta, all'improvvisazione e al carico di lavoro eccessivo. È quindi ancora più importante pianificare il lavoro in modo sistematico. Lasciate agli apprendisti il tempo necessario, senza metterli sotto pressione.

Come trasmettere l'argomento

- Spiegate agli apprendisti perché è importante una buona pianificazione.
- Chiedete agli apprendisti di preparare un incarico concreto avvalendosi delle domande di pianificazione. Le domande contenute nel quaderno degli esercizi aiutano gli apprendisti a individuare i pericoli in modo tempestivo, a disporre in loco del materiale e dei DPI necessari e a portare a termine il compito in tempi realistici. Discutete con loro il risultato.

Obiettivo

Gli apprendisti...

- ... sono in grado di affrontare il lavoro in modo sistematico.
- ... sanno che una scarsa pianificazione può mettere a rischio la vita.

- Nell'esercizio contenuto nel quaderno degli esercizi si fa riferimento al metodo IPERCA (vedi esercizio 6). In questa mossa ci concentriamo sulle fasi Informare e Pianificare.
- In futuro, prima di ogni incarico, discutete con gli apprendisti le domande contenute nel quaderno degli esercizi. L'obiettivo è che gli apprendisti sviluppino una routine di pianificazione. Ad esempio, dovrebbero esercitarsi in modo tale da pensare ai DPI necessari già prima dell'impiego, invece di rendersi conto solo una volta sul posto che manca loro qualcosa.

lo faccio così

Una buona pianificazione ti garantisce di disporre di tutto il necessario per eseguire il tuo compito in tutta sicurezza, evitando stress e infortuni. In questo ti aiuta, ad esempio, il metodo IPERCA.

Pianifica il tuo prossimo compito con l'aiuto delle seguenti domande di pianificazione. In questa mossa ci concentriamo sulle fasi Informare e Pianificare previste dal metodo IPERCA. Chiarisci le tue domande con la tua persona di riferimento.

Il metodo IPERCA è un semplice modello in sei fasi per pianificare ed eseguire lavori e progetti.

IPERCA ti aiuta a svolgere gli incarichi in modo strutturato. Dalla definizione dell'incarico alla riflessione sui risultati.

IPERCA sta per:

Informare: chiarire l'incarico, l'obiettivo e le condizioni generali

Pianificare: definire la procedura e le fasi di lavoro

E decidere: scegliere la soluzione o la procedura migliore

Realizzare: svolgere un incarico

Controllare: verificare i risultati

Analizzare: riflettere sulle esperienze e trarne spunti di miglioramento

1. Informare

Persona di riferimento:

Attività:

Luogo di impiego:

Potenziati pericoli:

2. Pianificare

Qual è la procedura corretta da seguire?

Quanto tempo mi occorre?

Di quale attrezzatura di lavoro ho bisogno?

Quali DPI mi servono?

Frase condizionale

Esempio: «**Se** devo svolgere un nuovo incarico, **allora** pianifico il mio lavoro secondo il metodo IPERCA.»

Se _____ , allora _____ .

Lavoro con la massima concentrazione e resto vigile.

Da sapere

Distrazione e disattenzione sono cause frequenti di infortunio. Se una persona non è concentrata reagisce più lentamente e rischia di ferire se stessa o gli altri.

Anche il multitasking, ovvero svolgere più attività in parallelo, abbassa il nostro livello di attenzione, portandoci a commettere degli errori. Molti credono di essere abituati a farlo e di poter lavorare comunque in modo concentrato. In realtà, però, l'attenzione cala e il rischio di infortuni aumenta notevolmente, anche durante i lavori di routine.

Come trasmettere l'argomento

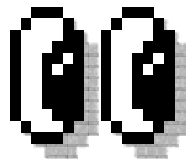
- Chiedete agli apprendisti di compilare la tabella nel quaderno degli esercizi.
- Esaminare insieme le cause indicate.
- Discutete insieme su cosa possono fare gli apprendisti per contrastare queste distrazioni e in che modo potete aiutarli.

Obiettivo

Gli apprendisti...

- ... sanno che le distrazioni aumentano il rischio di infortunio.
- ... sanno che è pericoloso fare due cose contemporaneamente.

- Stabilite regole chiare (ad es. zone senza cellulari, regole sull'ascolto della musica) e spiegate il motivo della loro adozione.
- Se le distrazioni sono dovute all'ambiente o all'organizzazione del lavoro, l'azienda deve adottare delle misure adeguate.
- Discutete con gli apprendisti, se notate un aumento del livello di disattenzione.





Io faccio così

Osservati con attenzione: annota le situazioni in cui tendi a distarti (ad es. il multitasking). Rifletti sulle cause di ogni situazione e annota nella sezione «Misure personali» come intendi evitare tali distrazioni o situazioni in futuro.

Metti in pratica le tue misure personali fin da subito.

Esempio

Descrizione: al mattino mentre si conta il materiale.

Causa: un collega mi ha fatto una domanda mentre stavo contando.

Misure personali: dico al mio collega che al momento non ho tempo da dedicargli e che prima devo contare il materiale. Lo contatto poi io una volta terminato il mio compito.

Situazione 1

Descrizione: _____

Causa: _____

Misure personali: _____

Situazione 2

Descrizione: _____

Causa: _____

Misure personali: _____

Frase condizionale

Esempio: «**Se** la mia mente inizia a vagare, **allora** faccio una breve pausa per bere qualcosa, in modo da ritrovare la concentrazione.»

Se _____, allora _____.

Vengo al lavoro riposato e sobrio.

Da sapere

La stanchezza, l'alcol, le droghe e alcuni medicinali riducono la capacità di concentrazione e allungano i tempi di reazione, aumentando così notevolmente il rischio di infortunio.

È un fatto poco noto, ma vero: ci rendiamo penalmente perseguibili se mettiamo in pericolo noi stessi o gli altri sul posto di lavoro a causa del consumo di alcol o droghe (art. 11 cpv. 3 OPI).

Il sonno è una questione individuale. Studi dimostrano che gli adolescenti hanno bisogno di dormire dalle otto alle dieci ore.

Come trasmettere l'argomento

- Chiedete agli apprendisti di tenere il diario del sonno nel quaderno degli esercizi per una settimana. Ricordateglielo regolarmente.
- Discutete con gli apprendisti gli esercizi contenuti nel quaderno. Ricordate loro che anche i medicinali possono influire sulle capacità percettive e sulla qualità del sonno.
- Fategli capire che ci rendiamo

Obiettivo

Gli apprendisti...

... sanno che lavorano in modo più sicuro quando sono riposati.

... sanno che alcol e altre droghe non si toccano prima e durante il lavoro.

penalmente perseguibili se mettiamo in pericolo noi stessi o gli altri sul posto di lavoro a causa del consumo di alcol o altre droghe.

- Stabilite regole precise per quanto riguarda il consumo di alcol e sostanze inebrianti sul lavoro e spiegatele agli apprendisti.
- Se gli apprendisti dovessero presentarsi spesso «alterati» al lavoro, vi consigliamo di affrontare il problema con il/la superiore. Eventualmente potrebbe essere il caso di rivolgersi a un consulente esterno.



Io faccio così

Tieni un diario del sonno per una settimana.

Giorno della settimana	Quante ore ho dormito?	Ho dormito bene?	Come mi sento?
Lunedì		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Martedì		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Mercoledì		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Giovedì		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Venerdì		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Sabato		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Domenica		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

Analizza il tuo diario del sonno. Cosa noti? Cosa influenza il tuo sonno? Dormi a sufficienza per poter lavorare in condizioni di sicurezza?

Il consumo di alcol o altre sostanze (ad es. medicinali, droghe) influisce sulla tua salute, sulla tua sicurezza e sul tuo benessere?

Maggiori informazioni sono disponibili su www.dipendenzesvizzera.ch.

Frase condizionale

Esempio: «Se il lunedì mattina devo alzarmi presto, allora la domenica sera vado a letto al più tardi alle 22.»



Se _____, allora _____.

Durante la lezione di sport evito di fare male a me stesso e agli altri.

Da sapere

La lezione di sport e un'adeguata attività fisica favoriscono la salute. Chi è fisicamente in forma in generale subisce meno infortuni sul lavoro e nella vita di tutti i giorni. Ma proprio durante le lezioni di sport nelle scuole professionali, e anche durante l'attività sportiva nel tempo libero, si verificano continuamente infortuni. Tra le misure importanti per prevenire gli infortuni durante l'attività sportiva figurano, ad esempio, il riscaldamento, il fair play e l'uso di scarpe adeguate. Anche in questo caso occorre dire STOP, se c'è il rischio di farsi male.

Come trasmettere l'argomento

- Chiedete agli apprendisti di svolgere l'esercizio nel quaderno degli esercizi e poi discutatene insieme. Anche se le lezioni di sport non si svolgono nella vostra azienda, potete sensibilizzare gli apprendisti sull'argomento attraverso delle discussioni.

Obiettivo

Gli apprendisti...

... sanno cosa possono fare per prevenire gli infortuni durante l'attività sportiva.

... fanno riscaldamento prima dell'attività sportiva, indossano le scarpe giuste, si comportano in modo corretto e dicono STOP se c'è il rischio di infortunarsi.

- Illustrate inoltre quali sono le conseguenze per l'azienda di un infortunio subito alla scuola professionale (costi, assenze dal lavoro, sostituzioni, oneri ecc.). Questo permette agli apprendisti di comprendere meglio la situazione.
- Sottolineate che le raccomandazioni relative alle lezioni di sport valgono anche per il tempo libero.
- Invitate gli apprendisti a mettere in pratica quanto appreso durante le lezioni di sport, contribuendo così a ridurre il numero di infortuni.



Io faccio così

Per ridurre il numero di infortuni durante la lezione di sport, occorre in particolare tenere conto dei seguenti punti: riscaldamento, fair play ed equipaggiamento giusto.

- Cosa sai già al riguardo? Perché questi punti sono così importanti?
- Come puoi metterli in pratica durante la lezione di sport?

Maggiori informazioni sono disponibili su www.suva.ch/lezione-di-sport.

Riscaldamento

- Una preparazione fisica e mentale adeguata all'attività sportiva riduce il rischio di farsi male.
- Mi impegno affinché facciamo esercizi di riscaldamento all'inizio della lezione di sport.
- Prima dell'attività sportiva, faccio degli esercizi autonomamente per riscaldare i muscoli.

Fair play

- Chi gioca con correttezza riduce il rischio di infortunio e protegge se stesso/a e gli altri.
- Le cinque regole del fair play sono:
 1. Do il buon esempio.
 2. Accetto le decisioni.
 3. Gioco in modo responsabile.

Frase condizionale

Esempio: «Se ho la lezione di sport, allora indosso scarpe da ginnastica antiscivolo.»

Se _____, allora _____.

4. Mantengo la calma.
 5. Penso e agisco in modo positivo.
- Se qualcuno mi provoca, io mantengo la calma.
 - La mia salute è per me più importante che vincere.



Equipaggiamento giusto

(ad es. scarpe)

- Il costante «stop and go» durante la lezione di sport sollecita enormemente i piedi.
- Senza scarpe sportive adeguate, rischiamo di slogarci una caviglia o di scivolare facilmente, oltre a sottoporre le nostre articolazioni a uno sforzo eccessivo a causa dell'ammortizzazione insufficiente.
- Acquisto scarpe sportive adeguate e mi assicuro che abbiano soles antiscivolo con un buon profilo, un'ammortizzazione ottimale, una tomaia robusta e resistente, una buona stabilità e un'allacciatura adeguata.

Questi punti sono importanti anche per il tuo tempo libero. Come li metti in pratica nelle tue attività del tempo libero?

Nel tempo libero mi comporto in modo sicuro e attento alla salute.

Da sapere

Almeno due terzi degli infortuni si verificano nel tempo libero. Un infortunio nel tempo libero può causare un'assenza dal lavoro.

Sebbene i datori di lavoro non possano imporre al proprio personale come comportarsi nel tempo libero, possono comunque esercitare una certa influenza su tale comportamento. Affrontate regolarmente il tema della sicurezza nel tempo libero. Date l'esempio agli apprendisti in materia di salute e sicurezza nel tempo libero, consapevolezza dei rischi e comportamento corretto da adottare.

Obiettivo

Gli apprendisti...

... si comportano in modo sicuro e attento alla salute anche nel tempo libero.

... sanno che ciò che si impara sul lavoro spesso si può applicare anche nel tempo libero, e viceversa.

- Date l'esempio con comportamenti sicuri e attenti alla salute nel tempo libero e condividete le vostre esperienze. Ad esempio, indossate sempre il casco quando andate al lavoro in bici. Oppure spiegate come avete pianificato meticolosamente l'escursione in montagna del fine settimana o quali misure di sicurezza adottate in casa.

Come trasmettere l'argomento

- Chiedete agli apprendisti di svolgere l'esercizio nel quaderno degli esercizi e poi discutetene insieme.
- Raccontate anche la vostra esperienza personale. Cosa avete imparato sul lavoro che può essere esteso alle attività nel tempo libero? E viceversa?



Io faccio così

Compila la tabella seguente:

- Come ti proteggi da infortuni e malattie nel **tempo libero**?
Puoi applicare lo stesso comportamento nella tua **attività lavorativa**?
- Come ti proteggi da infortuni e malattie sul **lavoro**?
Puoi applicare lo stesso comportamento nel **tempo libero**?

Al lavoro

Esempio: Per i lavori all'aperto applicare la protezione solare (crema solare, cappello, protezione per la nuca, occhiali da sole ecc.)

Nel tempo libero

Esempio: Per attività all'aperto (camminate, bagni, ciclismo ecc.) applicare la protezione solare (maglietta anti-UV, crema solare, cappello, occhiali da sole ecc.)

Frasi condizionali

Esempio: «Se decido di usare la bici, allora indosso il casco.»

Se _____, allora _____.

Compito finale

Per portare a termine con successo le «10 mosse per un tirocinio in sicurezza», chiedete agli apprendisti di compilare la tabella riassuntiva nel quaderno degli esercizi.

Vi consigliamo di svolgere questo compito una volta completate le 10 mosse. Nel frattempo, gli apprendisti hanno già acquisito esperienza nella quotidianità lavorativa:

- Come riusciranno ad attuare le 10 mosse?
- Dove ci sono ancora margini di miglioramento? Di cosa hanno bisogno e in che modo potete aiutarli?

L'obiettivo è dare agli apprendisti l'opportunità di riflettere su ciò che hanno appreso, condividere le proprie esperienze e consolidare in modo duraturo l'applicazione di tali conoscenze nella pratica lavorativa quotidiana.

L'introduzione alla sicurezza sul lavoro e alla tutela della salute è stata completata. Integrate la sicurezza e la salute sul lavoro nella quotidianità lavorativa e confrontatevi costantemente con i vostri apprendisti.

Vi offriamo un supporto con esercizi di approfondimento personalizzabili qui: www.suva.ch/danger-zone.

Altre offerte sono disponibili alla pagina www.suva.ch/tirocinio.

Restiamo a vostra disposizione per qualsiasi domanda: tirocinio@suva.ch

Grazie per il vostro impegno a favore della sicurezza delle giovani leve.

Suva



Suva
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni: tel. 058 411 12 12
servizio.clienti@suva.ch

Download e ordinazioni: www.suva.ch/88286.i

Titolo: 10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Stampato in Svizzera
Riproduzione autorizzata, salvo a fini
commerciali, con citazione della fonte.

Prima edizione: maggio 2013
Edizione rivista e aggiornata: maggio 2026

Codice: 88286.i



Insieme per
un tirocinio
in tutta
sicurezza.

Suva, casella postale, 6002 Lucerna

Codice: 88286.i