

10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Manuale per i formatori professionali e i superiori



Mi impegno per un
**tirocinio
in sicurezza.**

Con il
tesserino STOP
per gli
apprendisti

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

Manuale per i formatori professionali e i superiori

Stampato in Svizzera

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

Prima edizione: maggio 2013

Edizione rivista e aggiornata: maggio 2024

Codice

88286.i

Tesserino STOP

Ho il diritto di dire
STOP
in caso di pericolo.

Grazie per aver aderito alla campagna «Tirocinio in sicurezza».

Ogni anno in Svizzera 25 000 apprendisti subiscono un infortunio sul lavoro, due di loro perdono la vita. Gli apprendisti sono nuovi del mestiere e non conoscono l'azienda, quindi hanno bisogno di aiuto da parte dei formatori / delle formatrici professionali e dei/delle superiori. È importante che questi introducano gli apprendisti alla sicurezza sul lavoro, già dal primo giorno in azienda.

La campagna Suva «Tirocinio in sicurezza» vi sostiene in questa missione con il quaderno di esercizi «10 mosse per un tirocinio in sicurezza» (www.suva.ch/88273.i) e il manuale per i formatori professionali e i superiori (www.suva.ch/88286.i). Il manuale illustra passo per passo come affrontare e approfondire con gli apprendisti le varie tematiche inerenti alla sicurezza.

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

Suva

P.S.: È dal tesserino STOP che tutto ha inizio.

Autorizzazione a dire **STOP**

Non viene rispettata una regola vitale? L'incarico da svolgere non mi è chiaro? Mi sento insicuro/a o sotto pressione? In questi casi dico STOP, sospendo il lavoro e informo il/la superiore. Riprendo l'attività solo dopo aver eliminato il pericolo.

Persona di contatto per la sicurezza:

N. di emergenza della mia azienda:

Firma apprendista

Firma formatore/trice
professionale

.....

.....



Prima del tirocinio

1 Prendetevi del tempo per studiarvi il contenuto del materiale

Il quaderno destinato agli apprendisti contiene informazioni importanti su vari argomenti riguardanti la sicurezza e gli esercizi da svolgere. Il materiale didattico destinato ai formatori/alle formatrici professionali e ai/alle superiori mostra come utilizzare questi strumenti e come approfondire gli argomenti.

2 L'unione fa la forza, anche in azienda

Guardate il filmato «Il formatore professionale: una figura chiave per l'apprendista» disponibile all'indirizzo www.suva.ch/tirocinio. Il filmato mostra le varie figure coinvolte nella sicurezza all'interno di un'azienda. Chiarite il ruolo di queste figure nella vostra azienda e, in collaborazione con l'addetto/a alla sicurezza, mettete a punto un programma di introduzione e di apprendimento congiunto.

3 Utilizzate la lista di controllo «Tirocinio in sicurezza»

Questa lista di controllo (www.suva.ch/67190.i) contiene informazioni utili e serve ad avviare in modo ottimale e sistematico gli apprendisti alle dinamiche dell'azienda e alla vita professionale.

4 Informate tutto il personale dell'azienda

Evidenziate ai vostri colleghi e alle vostre colleghe l'importante ruolo che svolgono mostrando il buon esempio ai giovani. Ricordateglielo! Il personale deve sapere che tutti in azienda hanno il diritto di dire STOP, soprattutto gli apprendisti.

Appendete il manifestino allegato (www.suva.ch/55336.i). Potete richiedere gratuitamente alla Suva ulteriori copie.

Preparate in anticipo la mossa 3!

La mossa 3 riguarda le «regole vitali». È importante concordare, coordinare e preparare questa mossa attentamente all'interno dell'azienda. Chiarite in anticipo eventuali domande (vedi pagina 15 e 16) e ordinate per tempo la documentazione necessaria alla Suva. Per maggiori informazioni: www.suva.ch/regole

Dopo l'inizio del tirocinio

1 Compilate il tesserino STOP

All'inizio del tirocinio compilate con gli apprendisti il tesserino STOP, che è uno strumento simbolico con il quale possono dire STOP in caso di pericolo. Per maggiori informazioni andate a pag. 9.


2 Assieme agli apprendisti affrontate le 10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Nei primi mesi tematizzate il contenuto di questo documento, un argomento per volta. Fate svolgere gli esercizi agli apprendisti e controllate le soluzioni.

3 Basta poco per raggiungere l'obiettivo

Ogni argomento richiede circa 10 minuti di spiegazione. Decidete voi le tempistiche e i ruoli nell'affrontare gli argomenti di ogni mossa.





Abbiamo il diritto di dire

STOP

in caso di pericolo.





Autorizzazione a dire STOP

Non viene rispettata una regola vitale? L'incarico da svolgere non mi è chiaro? Mi sento insicuro/a o sotto pressione? In questi casi dico STOP, sospendo il lavoro e informo il/la superiore. Riprendo l'attività solo dopo aver eliminato il pericolo.

Persona di contatto per la sicurezza:

N. di emergenza della mia azienda:

Firma apprendista
.....



Tesserino STOP

Ho il diritto di dire
STOP
in caso di pericolo.



Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare a dire STOP in caso di pericolo. Il tesserino STOP è uno strumento simbolico.
- Tutto il personale in azienda conosce l'importanza del tesserino STOP.

Come affrontare l'argomento

Agli apprendisti spiegate il significato e lo scopo dell'opuscolo «10 mosse per un tirocinio in sicurezza» e come usare il quaderno degli esercizi.

Compilate insieme agli apprendisti il simbolico **tesserino STOP**, indicando il numero di emergenza dell'azienda.

Spiegate agli apprendisti che non devono mostrare il tesserino STOP 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.

È importante che tutto il personale dell'azienda sappia cosa rappresenta questo tesserino e inviti gli apprendisti a dire STOP in caso di pericolo o dubbio.

Ulteriori esercizi e materiale

Quando dire STOP? Insieme agli apprendisti portate esempi concreti di situazioni aziendali in cui occorre dire STOP. Nelle attività degli apprendisti, dove si nascondono i pericoli che obbligano a dire STOP?

Nel modulo di prevenzione della Suva «Danger Zone» sono disponibili dei fogli di lavoro su altri argomenti e approfondimenti focalizzati sulla sicurezza sul lavoro e sulla tutela della salute. È possibile raggruppare queste informazioni individualmente per i propri apprendisti.

Nella pubblicazione 88274 «10 mosse per un tirocinio in sicurezza – materiale di approfondimento» (in formato PDF) sono disponibili informazioni approfondite e consigli utili per mettere in pratica le 10 mosse.

1



1
Rispetto le regole
di sicurezza della
mia azienda.



Melvin Deubelbeiss

Elektroniker AFC

3° classificato ai Campionati svizzeri
delle professioni SwissSkills 2020

Obiettivi

- Gli apprendisti devono conoscere le regole di sicurezza della loro azienda.
- Gli apprendisti devono sapere chi è responsabile per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute.

Come affrontare l'argomento

Gli apprendisti devono leggersi le informazioni a pag. 7 del quaderno di esercizi e poi completare la lista di controllo. Chiarite eventuali dubbi o domande. Se le regole di sicurezza interne non sono state ancora affrontate, è importante rivolgersi all'addetto/a della sicurezza prima di dedicarsi all'esercizio.

Ulteriori esercizi e materiale

www.suva.ch/danger-zone

Esercizio: completare la lista di controllo

All'indirizzo www.suva.ch/tirocinio è disponibile il breve filmato «Regole vitali e apprendisti». Dagli un'occhiata e completa poi la seguente lista di controllo:

- Le regole di sicurezza interne all'azienda mi sono state consegnate e spiegate.

- So a chi rivolgermi per tutte le problematiche di sicurezza e in caso di dubbi su situazioni poco chiare o pericolose.

- So come comportarmi in caso di emergenza.

Hai risposto «no» a una di queste domande?
In tal caso, rivolgiti al tuo formatore/alla tua formatrice professionale,
che ti darà tutte le informazioni necessarie per la tua sicurezza.



Durata:
10 minuti

Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare a usare sempre i dispositivi di protezione individuale (DPI).
- Gli apprendisti devono imparare qual è lo scopo dei DPI.
- Gli apprendisti devono imparare a maneggiare con cura i propri DPI e a far sostituire immediatamente quelli danneggiati.

Come affrontare l'argomento

Non temporeggiate e consegnate i DPI agli apprendisti il primo giorno di lavoro. Mostrate loro come indossarli correttamente.

Su questo argomento la Suva mette a disposizione un breve video introduttivo dal titolo «DPI: un professionista sa di doversi proteggere», disponibile su www.suva.ch/tirocinio. Invitate gli apprendisti a guardarlo. Gli apprendisti rispondono poi alle domande relative al film contenute nel quaderno degli esercizi. Discutete con loro il risultato.

Buono a sapersi: i dispositivi di protezione individuale (DPI) possono mitigare le conseguenze di un infortunio o eliminarle del tutto. Attenzione però: i DPI non eliminano il rischio di infortunio. Tutte le aziende devono fornire gratuitamente i DPI al proprio personale e quest'ultimo ha l'obbligo di usarli sempre e in modo corretto.

Ulteriori esercizi e materiale

www.suva.ch/danger-zone

Per maggiori informazioni:
www.suva.ch/dpi

2

2
Usa sempre i dispositivi
di protezione individuale.

Nico Steinmeier

Copritetto AFC
2° classificato ai Campionati
svizzeri delle professioni
SwissSkills 2020



Esercizio: ciak, si gira!

Guarda il breve filmato «DPI: un vero professionista sa di doversi proteggere» disponibile su www.suva.ch/tirocinio. Poi scrivi quali DPI ti servono per svolgere la tua professione.

Quali sono i tre motivi più importanti per usare sempre i DPI?
Rispondi usando delle parole chiave.



3

Rispetto le regole vitali sul lavoro.

Sarina Liechti

Piastrellista AFC
Partecipante ai
SwissSkills 2018

3

Esercizio: ciak, si gira!

All'indirizzo www.suva.ch/tirocinio è disponibile il breve filmato «Regole vitali e apprendisti». Dagli un'occhiata e completa poi la seguente lista di controllo:

- Conosco le regole vitali valide per la mia professione.
- So chi in azienda spiega queste regole.
- So come e quando queste regole vengono spiegate.

si

no

Nome:

si

no

Hai risposto «no» a una di queste domande? In tal caso, rivolgiti al tuo formatore/alla tua formatrice professionale.

Ulteriori esercizi

Se ora conosci tutte le regole vitali, vai alla pagina web www.suva.ch/regole, scegli il programma didattico adatto alla tua professione e risolvi gli esercizi. I risultati vanno discussi con il formatore/la formatrice professionale.

Durata:

10 minuti ogni settimana
(una regola alla volta)

Obiettivi

- Il formatore/la formatrice professionale ha spiegato come affrontare le regole vitali in azienda.
- Gli apprendisti devono imparare le regole vitali del proprio settore.
- Gli apprendisti devono imparare in quali situazioni sono tenuti a dire STOP.



Preparazione

Le regole vitali sono di fondamentale importanza e pertanto a questo argomento va dedicato il giusto tempo. Chiarite le seguenti domande con il/la superiore e l'adetto/a alla sicurezza:

- Chi spiega le regole vitali? In base a quale tabella di marcia?
- Chi ordina per tempo il vademecum per i formatori/le formatrici professionali e un numero sufficiente di pieghevoli per gli apprendisti? (Ordinazioni su www.suva.ch/regole)
- Chi vigila sul rispetto delle regole? Come reagiscono i superiori se un collaboratore/apprendista dice «STOP» o infrange una regola vitale?

Come affrontare l'argomento

- Come esercizio gli apprendisti guardano il **breve video** sulle regole vitali (www.suva.ch/tirocinio) e poi rispondono alle tre domande riportate nel loro quaderno.
- Istruite gli apprendisti sulle regole vitali secondo la tabella di marcia prevista.

Importante! La mossa 3 serve anche come ripasso per tutto il personale dell'azienda.

P.S.: Non esiste un set di regole adatto all'azienda? Con il nostro tool online è possibile comporre in tutta semplicità una serie di regole vitali su misura.

www.suva.ch/regole-su-misura

Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare a utilizzare i macchinari, gli utensili e gli apparecchi solo se autorizzati. In altre parole, solo se sono stati istruiti correttamente in precedenza.
- Gli apprendisti devono imparare che hanno il diritto di essere istruiti.
- Gli apprendisti devono sapere a chi rivolgersi in caso di dubbio.

Come affrontare l'argomento

Dire agli apprendisti di documentare tutte le fasi di lavoro importanti di una macchina (ad es. con delle foto). Discutete insieme i risultati. Gli apprendisti affiggono poi la documentazione in un luogo ben visibile in modo che tutto il personale la veda. Un'altra possibilità è che gli apprendisti presentino i loro risultati al team durante una riunione.

Attenzione a non cadere nel tranello della routine

I lavoratori «anziani» sottovalutano spesso i rischi nelle attività che svolgono 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?

Ulteriori esercizi e materiale

Fate in modo che gli apprendisti prendano nota del nome della persona da contattare in caso di domande sulle macchine e le apparecchiature.

www.suva.ch/danger-zone

Esercizio: fotoshooting

Ci sono attrezzature di lavoro che ti sono già state illustrate in modo dettagliato? Chiedi al tuo/alla tua superiore di mostrarti ancora una volta tutte le operazioni più importanti su una macchina che stai usando in questi giorni. Fotografa tutte le istruzioni, passo dopo passo, e stampa le immagini delle tre operazioni più pericolose. Appendi le foto con una breve descrizione in un luogo in cui passi ogni giorno.

4

Lavoro con un'attrezzatura
solo se so usarla.

Jérémie Droz

Falegname AFC

1° classificato SwissSkills 2018

3° classificato WorldSkills 2019



5

Lavoro con metodo e mi
programmo il tempo
che serve.

Jael Schlatter
Carpentiera AFC
Partecipante ai Campionati
svizzeri delle professioni
SwissSkills 2020



Esercizio: rispondere alle domande

Le quattro domande seguenti ti aiutano a riconoscere i pericoli, pianificare i lavori e svolgerli in condizioni di sicurezza. Pianifica i tuoi futuri lavori pericolosi sulla scorta di queste domande. Discuti la pianificazione con il tuo/la tua superiore prima di iniziare i lavori.

1. L'incarico è chiaro?

- Il lavoro è chiaro
- Conosco l'esatto luogo di lavoro
- Conosco i pericoli

2. I lavori sono stati pianificati?

- Conosco il metodo e la tecnica corretti
- Dispongo delle attrezzature giuste
- Ho i DPI che mi servono
- Ho previsto abbastanza tempo

3. La sicurezza è garantita?

- La mia sicurezza
- La sicurezza dei colleghi e delle colleghe
- La sicurezza di terze persone

4. Ho tutto sotto controllo?

- I compiti
- Il lavoro
- I pericoli
- La sicurezza
- Mi sento competente

Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare ad affrontare in modo sistematico i lavori pericolosi.
- Gli apprendisti devono essere consapevoli che una scarsa pianificazione può mettere in pericolo la vita.

Come affrontare l'argomento

L'azienda formatrice è tenuta a preparare gli apprendisti affinché possano svolgere i lavori pericolosi e ad assisterli sempre. La lista di controllo serve agli apprendisti per individuare i pericoli, nonché pianificare e svolgere i lavori in condizioni di sicurezza. Dite agli apprendisti di rispondere alle domande e discutete insieme dei risultati.

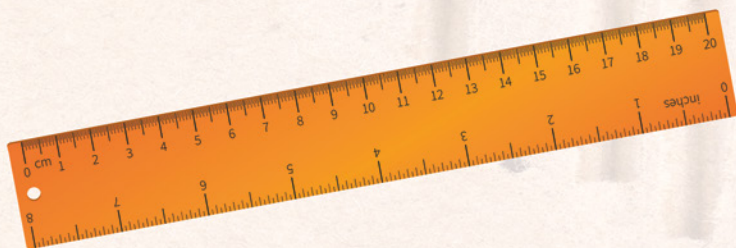
Attenzione a non cadere nel tranello della routine!

Spesso gli apprendisti sottovalutano i lavori ripetitivi perché sembrano facili. Ma è proprio in queste situazioni che si verifica la maggior parte degli infortuni. Pertanto, spiegare e pianificare i lavori, anche quelli apparentemente di routine, contribuisce a garantire la sicurezza.

Ulteriori esercizi e materiale

Gli apprendisti fotografano le loro attività più pericolose e le mettono in ordine in base al rischio di infortunio. Domanda: «Ci si comporta diversamente a seconda del livello di rischio stimato?»

Gli apprendisti fanno un elenco delle attività più pericolose e le mettono in ordine in base al rischio. Domanda: «C'è una differenza nello svolgere un'attività esposta a un pericolo elevato e una esposta a un pericolo apparentemente di minima entità?»



Durata:
10 minuti

Obiettivi

- Gli apprendisti devono avere il coraggio di fare domande quando hanno dei dubbi.
- Gli apprendisti devono imparare che non ci sono domande stupide.
- Gli apprendisti riconoscono che il tesserino STOP è un accordo importante sottoscritto dall'apprendista e dal formatore/ dalla formatrice professionale.

Come affrontare l'argomento

Insieme agli apprendisti ripensate a fatti passati: «Quando posso e devo dire STOP? Mi sono già trovato/a in una situazione analoga? Ho pensato al tesserino STOP? Gli apprendisti hanno dovuto dire STOP anche durante un'attività di routine? Cosa stava succedendo?»

Incoraggiate gli apprendisti a dire STOP in caso di dubbio. Ne va della sicurezza di tutti.

Esercizio: flashback

Hai compilato il tesserino STOP con il tuo/la tua superiore o formatore/formatrice professionale. Questo ti autorizza a dire STOP e a sospendere i lavori se una regola vitale non viene rispettata, se l'incarico di lavoro non è chiaro o se ti senti insicuro/a o sotto pressione.

Durante il tirocinio ti è mai capitato di dover dire STOP? Oppure ci hai pensato ma non l'hai fatto? Come ti sei sentito/a poi? Parlane con il tuo formatore/ la tua formatrice professionale o con un altro apprendista.

6

Morgane Riva

Carrozziera lattoniera AFC
2^a classificata ai Campionati
svizzeri delle professioni
SwissSkills 2018

6

Chiedo se ho
dei dubbi.



7

7

Sul lavoro non
mi faccio distrarre.

Daniela Ziller

Pittrice AFC

1^a classificata SwissSkills 2018

2^a classificata WorldSkills 2019



Obiettivi

- Gli apprendisti devono sapere quando le distrazioni aumentano il rischio di infortunio.
- Gli apprendisti sanno che usare il cellulare durante il lavoro può essere pericoloso.

Come affrontare l'argomento

Spesso si sottovalutano le piccole distrazioni. Non solo in mezzo al traffico, ma anche sul lavoro una piccola distrazione può essere fatale. Attraverso il cruciverba mostrate agli apprendisti le varie fonti di distrazione sul lavoro. Le soluzioni sono riportate di seguito.

Ulteriori esercizi e materiale

Domande agli apprendisti: «Durante quali lavori sei più concentrato/a? Durante un lavoro pericoloso o un'attività di routine? Dove e quando le attività di routine diventano pericolose?»
Assieme agli apprendisti fate un elenco delle distrazioni pericolose.

www.suva.ch/danger-zone

Esercizio: risolvere il cruciverba

Il cruciverba ti aiuta a gestire le distrazioni, rendendoti consapevole dei pericoli. Pensa a come evitare le distrazioni e discutine con il tuo formatore/la tua formatrice professionale.

Un cellulare «intelligente»

S M A R T P ₁ H O N E

Il contrario di silenzio

R U ₃ M O R E

Qui non bisogna essere disturbati

L A ₂ V O R O

Causa frequente di infortunio sulle strade e sul lavoro

D I S ₄ T R A Z I O N E

Svolgere più cose contemporaneamente (termine inglese):

M U L T I T A ₅ S K I N G

Soluzione

P ₁ A ₂ U ₃ S ₄ A ₅

Suggerimento per la soluzione: la parola misteriosa è a volte necessaria per lavorare concentrati.

Durata:
10 minuti

Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare che si lavora meglio e in condizioni di maggiore sicurezza quando si è riposati.
- Gli apprendisti devono avere il coraggio di dire al/alla loro superiore quando si sentono stanchi.

Come affrontare l'argomento

Gli apprendisti devono monitorare il loro sonno per una settimana intera e annotare le relative informazioni su un diario. Poi tocca a voi formatori e formatrici professionali o superiori decidere se volete commentare o meno con gli apprendisti i dati registrati. Se vi sembra che gli apprendisti siano sempre assonnati e affaticati, occorre assolutamente affrontare la questione.

Ulteriori esercizi e materiale

In quali circostanze può verificarsi un infortunio quando si è stanchi sul lavoro? Tocca agli apprendisti pensare a una serie di eventi concatenati.

Un esempio: nottata in bianco > disattenzione e stanchezza > ci si dimentica di indossare gli occhiali di protezione > distrazione di un secondo > una scheggia finisce in un occhio.

Esercizio: tenere un diario del sonno

Per una settimana prendi nota di quante ore hai dormito.

LUN	<input type="text"/>	MAR	<input type="text"/>	MER	<input type="text"/>
GIO	<input type="text"/>	VEN	<input type="text"/>	SAB	<input type="text"/>
DOM	<input type="text"/>				

Cosa ne pensi? Dormi a sufficienza per poter lavorare in condizioni di sicurezza? Fai in modo di dormire almeno otto ore per notte? Chi ogni giorno dorme solo sei ore, si infortuna più spesso e mette in pericolo anche i colleghi e le colleghe.

8

Vado al lavoro
riposato.

8

Andrea Guissani

Giardiniere AFC
3° classificato ai Campionati
svizzeri delle professioni
SwissSkills 2020



9

Vado al lavoro
sobria.

Anya Aubert

Operatrice per la promozione
dell'attività fisica
e della salute AFC
3^a classificata SwissSkills 2018





Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare che alcol e altre droghe non si toccano prima e durante il lavoro.
- Gli apprendisti devono informare obbligatoriamente il/la superiore se si presentano alticci sul posto di lavoro.
- Gli apprendisti devono imparare che, dopo una grande bevuta, nel sangue rimane in circolo dell'alcol e questo può pregiudicare la percezione del pericolo e i riflessi.

Come affrontare l'argomento

Stabilite regole precise sul lavoro per quanto riguarda il consumo di alcol e droghe e spiegatele agli apprendisti. Se un apprendista si comporta in modo alterato sul lavoro, assegnategli una mansione non pericolosa o al massimo rimandatelo a casa. In caso di trasgressione una tantum parlatene all'apprendista con estrema franchezza.

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.

Ulteriori informazioni

Su questo argomento diversi istituti mettono a disposizione materiale didattico e informativo utile. Fatene uso. Ad esempio:

www.dipendenzesvizzera.ch

Durata:
10 minuti



Obiettivi

- Gli apprendisti devono riflettere sul proprio comportamento durante lo sport. Sono consapevoli delle conseguenze di un comportamento scorretto per se stessi e per gli altri.
- Gli apprendisti devono rendersi conto che quello che imparano sul lavoro spesso si può applicare anche nel tempo libero.

Come affrontare l'argomento

Ora gli apprendisti hanno la possibilità di fare un ripasso generale di tutto quello che hanno imparato. Questo esercizio serve a far capire che quanto imparato può valere anche nello sport e nel tempo libero.

Suggeriamo di iniziare insieme l'esercizio e di fornire un paio di spunti. Poi, gli apprendisti dovranno continuare l'esercizio da soli o assieme ai loro compagni e alle loro compagne. Possibili risposte alle domande:

- 1: istruzioni dell'istruttore/ dell'istruttrice durante la lezione (di sport), regole di comportamento nel karate
- 2: equipaggiamento di protezione per chi pratica snowboard o per chi guida la motocicletta
- 3: regole vitali/regole della circolazione per chi va in scooter o guida un'auto
- 4: messa in sicurezza sulla parete da arrampicata o alla guida di un'auto
- 5: preparazione di un'escursione in montagna o sugli sci
ecc.

Conclusione: quello che si è imparato si applica anche nello sport e nel tempo libero.

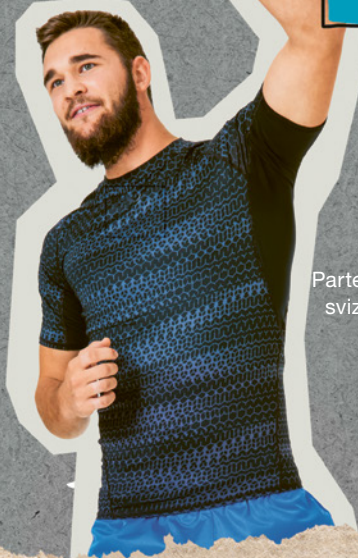
Anche in questi casi vale il principio: STOP in caso di pericolo.



10

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

10



Timo Scheiber

Lattoniere AFC
Partecipante ai Campionati
svizzeri delle professioni
SwissSkills 2020

Esercizio: quali delle 10 mosse si applicano anche nello sport e nel tempo libero?

Cerca di ricordare le «10 mosse per un tirocinio in sicurezza». Pensa a quali mosse si possono applicare anche allo sport e al tempo libero per restare in forma e non subire infortuni. Discuti le soluzioni con il formatore/la formatrice professionale.

- Rispetto le regole di sicurezza della mia azienda.
- Uso sempre i dispositivi di protezione individuale.
- Rispetto le regole vitali sul lavoro.
- Lavoro con un'attrezzatura solo se so usarla.
- Lavoro con metodo e mi programmo il tempo che serve.
- Chiedo se ho dei dubbi.
- Sul lavoro non mi faccio distrarre.
- Vado al lavoro riposato/a.
- Vado al lavoro sobrio/a.
- E ancora: in caso di pericolo dico STOP!

Abbiamo il diritto di dire
STOP
in caso di pericolo.



suva

Ogni anno un apprendista su 8 subisce un infortunio professionale. Maggiori informazioni su:
www.suva.ch/tirocinio