



# «Quando la polizia mi ha chiamato ho capito subito»

**BERNA.** Ieri Benno S. (nome modificato) ha ricevuto una chiamata dalla polizia. Per motivi non ancora chiariti, il suo amico Sandro K. è caduto dal ponteggio del complesso edile Mattenhof, da un'altezza di

10 metri. «I genitori di Sandro sono in ferie, in qualche modo la polizia è risalita al mio numero e mi ha chiamato. Ho capito subito che qualcosa non andava. Prima o poi doveva capitare». **PAGINE 2/3**



Ambulanza e personale medico sono arrivati subito sul luogo della tragedia. Ora Sandro K. si trova nel reparto cure intense. FOTO DI AGENZIA

## Amianto, prima causa di morte sui cantieri

**LUCERNA.** Molti non se ne sono accorti, eppure è stata una svolta epocale. Dal 1990 l'amianto è vietato in tutta la Svizzera. Perché? Perché è considerato uno dei materiali più subdoli al mondo e chi è esposto alle polveri di amianto corre un

grosso pericolo. Se inalate, queste hanno conseguenze devastanti e spesso capita che i lavoratori si ammalino dopo molti anni dalla prima esposizione. E la malattia ha spesso un decorso doloroso con esito mortale. Ecco perché bisogna pre-

stare la massima attenzione nei lavori di costruzione o ristrutturazione su edifici costruiti prima del 1990. Nessun pericolo invece per gli immobili costruiti dopo il 1990. **PAGINA 5**

> [www.suva.ch/amianto](http://www.suva.ch/amianto)

**CREDITO PRIVATO: VOGLIAMO SOLO I VOSTRI SOLDI!**

È il momento di realizzare i vostri sogni: comprate oggi e pagate domani. Basta contattarci per ricevere subito un credito privato, in modo rapido e senza complicazioni. Ogni anno beneficiamo del **15 per cento** di interessi. Un affarone? Per noi di sicuro. Chiamateci: **siamo a vostra disposizione.**

# «Agli amici nessuno ci pensa»

**BERNA.** L'infortunio di Sandro K. ha colpito anche i suoi amici. Stando ai primi accertamenti, prima di staccare dal lavoro Sandro non ha usato la scala fissa del cantiere (scala sicura del ponteggio) sperando di risparmiare tempo. Si è quindi arrampicato sul ponteggio e al quinto piano è caduto giù.

«Sandro è sempre stato quello coraggioso, temerario, quello che non conosce la parola rischio» afferma Benno S., il suo miglior amico. Non solo: «Sandro è intelligente, un tipo sportivo, in forma, ma a volte sopravvaluta le proprie capacità». Ora questo potrebbe avere brutte conseguenze. Chi sopravvive a una caduta da un'altezza di 10 m ha già una fortuna sfacciata. Ma se oltre alle fratture ossee ci fosse anche una

lesione alla colonna vertebrale, la faccenda si farebbe molto seria. «Vuole sapere una cosa?» ci confida Benno S. «La cosa peggiore è che Sandro non ha mai pensato che qualcun altro avrebbe sofferto per la sua condotta spavalda. Con lui stanno soffrendo i suoi amici, la sua ragazza e la sua famiglia. Per questo siamo tristi. Speriamo solo che si rimetta presto».



Il luogo della disgrazia. FOTO DI AGENZIA

## I ponteggi sono pericolosi?

**Jean Nabholz, esperto di ponteggi alla Suva, risponde alle nostre domande.**

***I costi diretti legati agli infortuni sui ponteggi ammontano ogni anno a circa 80 milioni di franchi. Quasi il 3,5 per cento degli infortuni provoca un'invalidità o la morte della vittima. Cosa fa la Suva per arginare questa situazione?***

Nell'ambito della «Visione 250 vite» la Suva ha elaborato, con le parti sociali, numerose regole vitali specifiche per diversi settori. Il tema dei ponteggi è affrontato in tutti i set di regole rilevanti. Sui cantieri che controlliamo ci sono quasi sempre dei ponteggi. Li verifichiamo e se necessario concordiamo delle misure migliorative con le imprese.

***Perché i ponteggi sono così pericolosi?***

I ponteggi servono a lavorare in quota. Se non vengono realizzati a regola d'arte, o se non vengono adeguati correttamente con l'avanzare dei lavori, si possono verificare delle situazioni con rischio di caduta. E le conseguenze di una caduta sono spesso gravi.

***Come possono proteggersi i lavoratori che salgono sui ponteggi?***

I ponteggi vanno controllati ogni giorno. Un controllo visivo consente di individuare la maggior parte delle lacune più importanti. La lista di controllo «Ponteggi per facciate» della Suva agevola questo compito. Le carenze constatate vanno comunicate alla direzione dei lavori ed eliminate dalla ditta che ha costruito il ponteggio.

Non bisogna mai utilizzare dei ponteggi che presentano delle lacune.

***Chi è responsabile della messa in sicurezza?***

La responsabilità può ricadere sui progettisti nonché su chi installa e utilizza i ponteggi. Non è consentito salire sui ponteggi che presentano carenze evidenti. Per questo il controllo giornaliero è così importante.

***Grazie per l'intervista.***



Jean Nabholz, esperto della Suva

## Di chi è la colpa?

Triste ma vero: una vita senza infortuni non esiste. Tuttavia, molti si possono evitare e con essi tante sofferenze inutili, dolore e recriminazioni. In caso di infortunio la prima cosa da fare è prestare soccorso alla vittima. A intervenire possono essere i colleghi, il personale medi-

co o l'elicottero della Rega. Poi tocca ai medici dell'ospedale fare di tutto per curare le lesioni causate dall'infortunio. Solo dopo ci si chiede di chi sia la colpa e chi debba pagare. Di sicuro è molto alto il prezzo che pagano la vittima, i famigliari e gli amici in termini di sofferenza. Ma

chi dovrà mettere mano al portafoglio? Per scoprirlo serve un accertamento completo. Per sapere come si svolge un processo del genere e chi viene infine condannato rimandiamo a questo link:

> [www.suva.ch/ungiornoin-tribunale](http://www.suva.ch/ungiornoin-tribunale)



Un caso per gli inquirenti. FOTO DI AGENZIA

# «Un tonfo sordo»



Al momento dell'infortunio Susanne F. stava portando a passeggio il proprio cane nei pressi del cantiere e ha visto Sandro K. arrampicarsi sul ponteggio. «All'inizio sono rimasta impressionata. L'ho osservato affascinata e ho sperato che andasse tutto bene» racconta la nostra testimone a top TODAY. «Non appena il giovane ha rag-

giunto il quinto piano, è scivolato. Ha cercato di afferrarsi a qualcosa, ma non ce l'ha fatta. Mi è mancato il fiato!». Tutto è successo in pochi attimi. «Il giovane è caduto e ho sentito solo un tonfo sordo, poi il silenzio. Mi si è raggelato il sangue». I colleghi sono accorsi subito sul luogo dell'infortunio e dopo dieci minuti è arrivata l'ambulanza.

## Lo sapevate?

### Assenze per infortunio

Ogni anno in Svizzera si verificano circa 270 000 infortuni professionali (LAINF). Se si calcolano questi casi in base all'orario di lavoro di 42 ore settimanali, significa che vengono notificati più di 100 infortuni per ora di lavoro.

### Malattie professionali

Nel periodo 2014-2017 la Suva ha registrato mediamente 2900 malattie professionali l'anno. Tutti questi casi, tradotti in soldoni, corrispondono a circa 100 milioni di franchi. Esempi di malattie professionali tipiche: eczemi, allergie, silicosi, danni all'udito, diverse patologie correlate all'amianto o malattie dell'apparato locomotore.

### Ondata influenzale

In media un'influenza stagionale fa registrare da 112 000 a 275 000 visite mediche. Spesso ci si dimentica che molti, seppur malati, non vanno dal medico, ossia tutti quelli che non hanno bisogno di un certificato medico (bambini, giovani, anziani). Un'ondata influenzale provoca migliaia di ricoveri in ospedale. Ogni anno centinaia di persone muoiono per le conseguenze dell'influenza.

# Quello che conta in un'amicizia

Ognuno di noi ha punti forti e punti deboli. Sappiamo bene che sui social media emerge solo l'aspetto migliore, unico, straordinario di una persona. Così nessuno conosce veramente l'altro. Chi incontra una persona più nella vita reale che nel mondo virtuale, la apprezza per come è veramente.

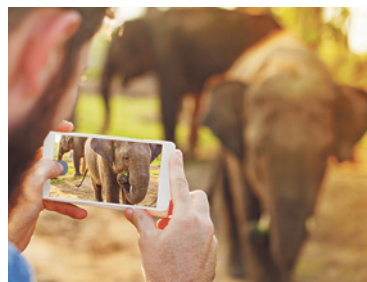
**2.** Fatevi degli amici nella vita reale. La vostra vita sarà più ricca se invece di migliaia di «amici» virtuali ne avete pochi, ma veri. Chi trova un amico trova un tesoro. I veri amici sono quelli che vi stanno accanto, anche nei momenti meno felici.



**1.** Siate voi stessi e mostratevi per come siete. Ogni filtro di bellezza altera la vostra personalità.



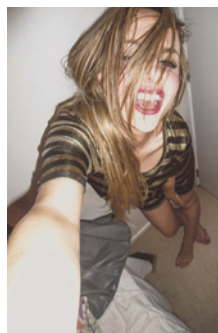
**3.** Godetevi ogni momento, anche la vostra pausa pranzo. Vi interessa così tanto sapere se la vostra ragazza sta mangiando una pizza o una piadina?



**5.** Se vi limitate a chattare, vi perdetevi molto: la mimica del volto, la gestualità, i sentimenti. E se per una volta ci si vedesse di persona? Sarebbe un peccato incontrare una persona conosciuta in una chat e poi scoprire che non le interessate per niente.

**4.** Assaporate sino in fondo ogni esperienza. Fatelo da soli o in compagnia. Fotografate di meno, ma godetevi di più il momento, che è unico.

**6.** Un selfie può essere divertente. Ma credete che possa interessare a qualcuno qual è il vostro aspetto in questo momento?



**7.** Tirarsela un poco non è peccato. Ma è proprio il caso di dire ai quattro venti quanto siete in gamba?

**8.** Vivete la vostra vita, in modo onesto e pieno. Non perdetevi tempo a postare in rete messaggi o foto. C'è così tanto da scoprire là fuori.

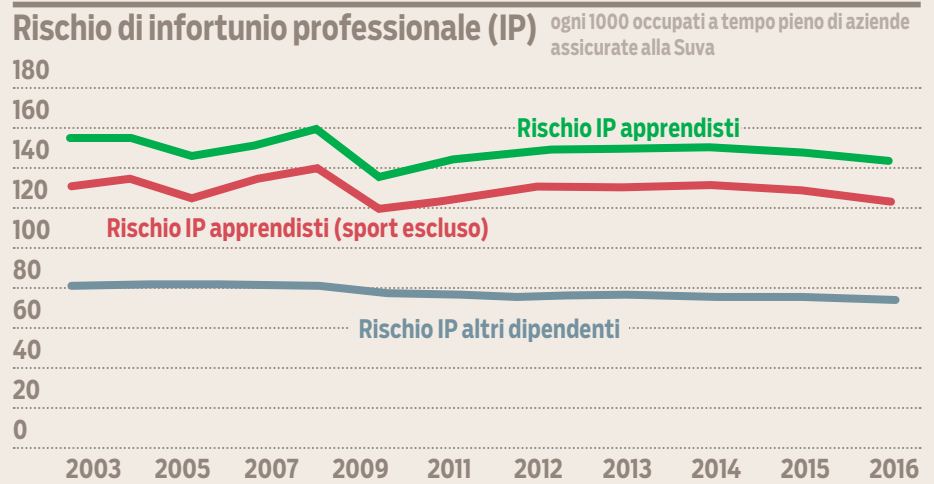


# Ogni anno un apprendista su otto si infortuna sul lavoro

**LOSANNA.** Incredibile, ma vero: in base alle statistiche ogni anno un apprendista su otto subisce un infortunio sul lavoro. In una classe di una scuola professionale di 16 persone, ogni anno due apprendisti si fanno male. Per fare un confronto, in media ogni anno un impiegato su 11 subisce un infortunio sul lavoro. Gli apprendisti sono forse più stupidi rispetto al resto dei dipendenti? No, sono stupidi o furbi tanto quanto gli altri. Ma spesso

non hanno esperienza o sono solo meno prudenti e per faciloneria tendono a sottovalutare i rischi. Per questo motivo devono cambiare atteggiamento e attenersi scrupolosamente alle norme di sicurezza, le quali hanno una loro ragione d'essere. Già per il semplice fatto che ognuno pensa che tanto non gli capiterà mai.

Fonte: Suva; cifre relative alle aziende assicurate alla Suva.



## Sondaggio

### Ti proteggi bene dal sole?

La domanda di topTODAY: come ti proteggi dal sole?



La Svizzera è il Paese europeo con più casi di cancro alla pelle.

**Roland Krischek**  
Responsabile campagna UV alla Suva



«Mi metto sempre la crema, altrimenti mi becco subito una scottatura.»

Amélie, 22 anni



«Metto la crema solare e sto all'ombra, sennò divento rosso come un gambero.»

Felix, 28 anni



«Mi proteggero pochissimo, ma so che non è una buona cosa.»

Reto, 20 anni



«Il sole non mi fa nulla, voglio essere abbronzata.»

Laura, 18 anni

## LA PAROLA AI LETTORI

«Mi sono ravveduto grazie alle esperienze personali»

**Lo stradino:** «Lavoriamo da 8 a 10 ore al giorno sotto il sole cocente. Senza la giusta protezione finirei per bruciare per davvero la pelle, e questo non lo voglio.»

**La sciatrice:** «Quando ero giovane mi chiamavano spesso civetta, perché dagli occhiali da sci in giù ero abbronzata e sopra bianca. Da allora metto regolarmente la crema.»

**La figlia:** «La mia mamma ha contratto un cancro della pelle. È stato un periodo terribile e non voglio correre il rischio di ammalarmi anch'io.»

**Il giardiniere paesaggista:** «I miei lavori di giardinaggio sono un'opera artistica. Quando li mostro al cliente, in quanto artista devo essere presentabile e non posso essere rosso come un pomodoro.»

## DIAMO I NUMERI

# 87 franchi

È quanto costa mediamente, di giorno, un minuto di volo con l'elisoccorso della Rega.

# Amianto: come riconoscerlo e intervenire correttamente

Nel secolo scorso la Svizzera ha importato e utilizzato 500 000 tonnellate di amianto. Chi rinviene questo materiale durante la ristrutturazione, la demolizione o la manutenzione di un edificio mette la propria salute in serio pericolo.

Oltre il 95 per cento di questi cantieri è contaminato dall'amianto. Proteggete quindi voi stessi e i vostri colleghi. Già a basse concentrazioni le polveri di amianto, se inalate, possono depositarsi sui polmoni e dopo 30-40 anni sviluppare un tumore al peritoneo, alla pleura o un carcinoma polmonare. Un rischio enorme che nessuno deve correre!



Chi corre un rischio con l'amianto vive pericolosamente. FOTO DI AGENZIA

## Come proteggersi

### 1. Accertare la situazione:

se un immobile è stato costruito prima del 1990, c'è un pericolo concreto che contenga amianto. Quindi attenzione! Non c'è invece alcun pericolo negli edifici costruiti dopo il 1990.

### 2. Stop in caso di sospetto:

se un materiale vi sembra sospetto, sospendete subito i lavori.

### 3. Informare il superiore:

chiamate il vostro superiore e lasciate che faccia valutare la situazione. Riprendete i lavori solo dopo aver chiarito la situazione e solo dopo aver adottato le necessarie misure di sicurezza.

Per saperne di più:

[www.suva.ch/amianto](http://www.suva.ch/amianto)



## Come posso cambiare il mio comportamento?

La vita è piena di rischi. Il nostro comportamento li può in gran parte condizionare. Ad esempio, possiamo fare qualcosa per mantenerci in salute e in forma. Cambiare il proprio comportamento è sì difficile, ma ci si può riuscire con l'allenamento, come facciamo in palestra. A questo proposito vi diamo alcuni consigli utili.

### Suddividere i grandi obiettivi in piccole tappe

Ponetevi degli obiettivi realistici che siete in grado di rispettare. Non pretendete troppo da voi stessi e cercate di suddividerli in varie tappe. E soprattutto: premiatevi quando fate le cose perbene.

### Rendere concrete le cose astratte

Le conseguenze negative del nostro comportamento non sono sempre e al cento per cento visibili. Esempio: se sul lavoro non usiamo i dispositivi di protezione,

non significa per forza che subiremo un infortunio o che ci roviniamo la salute. Cercate di immaginare cosa succederebbe senza una protezione. Cercate di figurarvi cosa succederebbe se foste colpiti in testa da un martello e non aveste il casco. E provate ancora a immaginare che questo possa succedere domani.

### Io nel futuro

Mettetevi in contatto con il vostro futuro io e cercate di immaginare il vostro avvenire. Se riuscite a stabilire un collegamento emotivo con il vostro futuro io, forse vi sarà più facile essere tolleranti e rinunciare a tentazioni immediate. Ad esempio, se volete risparmiare soldi per un viaggio dopo il tirocinio.

### Se... allora...

Spesso cadiamo tutti nello stesso tranello. Cercate di identificare in anticipo queste situazioni problematiche e pen-



«Fare una pausa, prendere le distanze, tirare un bel respiro!»

sate cosa volete fare. In concreto: «Se succede X, allora faccio Y». Ad esempio: «Se voglio fare i compiti, allora spengo il cellulare».

### Fare un passo indietro

Quando siamo sotto stress, le emozioni negative prendono il sopravvento e non siamo più in grado di prendere una decisione ragionata. In queste situazioni è

bene fare un passo indietro e prendere le distanze dal problema. Come se quello che ci sta capitando riguardasse un'altra persona. Solo in questo modo possiamo cambiare la nostra prospettiva e controllare meglio i pensieri e i sentimenti.

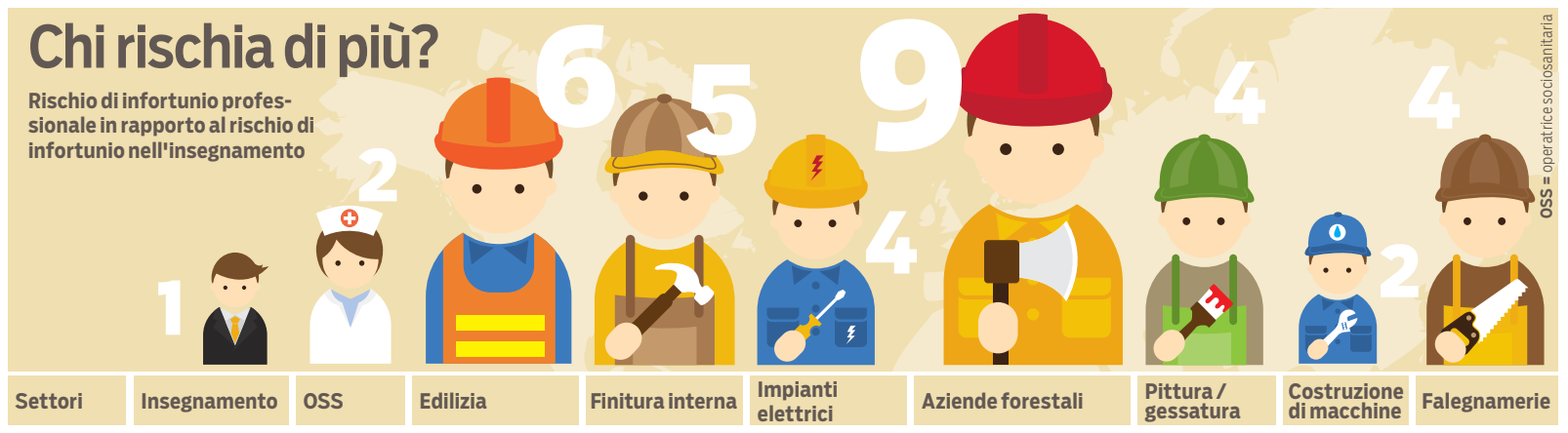
# Solidarietà: a che pro?

**LUGANO.** Tutte le assicurazioni funzionano secondo il principio di solidarietà: un ampio numero di assicurati versa un premio e, se uno di loro subisce un infortunio, le spese ospedaliere e di riabilitazione sono coperte dal totale dei premi. L'infortunato gode quindi di un sostegno che supera ampiamente le sue possibilità.

Supponiamo che, su 100 000 assicurati, ogni anno 6000 subiscano un infortunio. L'assicurazione, grazie ai premi dei suoi 100 000 assicurati, è in grado di sostenere i costi dei 6000 infortunati. Tutti gli assicurati costituiscono nel loro insieme una comunità solidale in cui ognuno copre il rischio altrui: quando qualcuno

subisce un infortunio, i premi versati dalla comunità di assicurati sono utilizzati per sostenere i relativi costi. Ma perché i premi dell'assicurazione contro gli infortuni variano a seconda del settore economico? La risposta è semplice: ad esempio, la probabilità ossia il rischio che un copritetto sia vittima di infortunio è

molto più alta rispetto a quella di un pittore. Inoltre, anche i costi derivanti dall'infortunio di un copritetto sono decisamente più elevati di quelli di un pittore. In breve: quanto maggiore è il rischio, tanto maggiore è il premio assicurativo.



**PREMI SUPER ESTRATTI REGOLARMENTE PER IL CONCORSO E CONSIGLI PREZIOSI PER IL TEMPO LIBERO E IL LAVORO: VISITA BSWS SU FACEBOOK! LIKE**

[facebook.com/besmart.worksafe](https://facebook.com/besmart.worksafe)

**BE SMART WORK SAFE**

[bs-ws.ch](http://bs-ws.ch)



**SAFE AT WORK**  
 UNFÄLLE VERHÜTEN, LEBEN RETTEN.  
 ÉVITER DES ACCIDENTS, SAUVER DES VIES.  
 EVITARE INCIDENTI, SALVARE DELLE VITE.  
[www.safework.ch](http://www.safework.ch)

Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra

Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro CFSL



## Borsa uguale a casinò?

**ZURIGO.** Le quotazioni in borsa andranno giù o su? Quale sarà il numero vincente alla roulette del Gran Casinò? Due domande con un comune denominatore: il rapporto tra rischio e guadagno.

Un'azienda farmaceutica investe un miliardo di franchi nella ricerca per un nuovo medicamento contro il cancro. Il rischio di non ottenere alcun risultato innovativo è alto. Il titolo azionario della società rimane al palo. A un certo punto i ricercatori dell'azienda fanno una grande scoperta. Il prezzo dell'azione subisce un'impennata perché tutti gli attori del mercato vogliono partecipare al successo. Tuttavia si potrebbe verificare anche lo scenario opposto: l'azienda comunica che la ricerca non

ha prodotto risultati utili. Il miliardo di franchi è quindi andato perso. Le azioni crollano perché nessuno vuole rimetterci.

Come funziona invece al casinò? Alla roulette si può ad esempio puntare su un numero qualsiasi da 1 a 36. Puntiamo sul 15: le probabilità che la pallina si fermi sul 15 sono minime, mentre il rischio di perdere l'intera mano è molto alto. Quindi: rischio elevato significa basse chance di vincita.

E al lavoro? Correre rischi inutili equivale in sostanza a giocare alla roulette

russe: in entrambi i casi si rischia la vita. Nella roulette russa si carica il tamburo di un revolver con un unico proiettile. Le altre camere di scoppio sono vuote.

Si fa ruotare velocemente il tamburo per non sapere in quale camera si trova il proiettile. Le probabilità di beccare la pallottola e di restare uccisi varia da 1 su 5 a 1 su 10, a seconda del modello di revolver. Un gioco a dir poco pericoloso, da cui è meglio stare alla

larga. La strategia vincente è semplice: niente rischi, niente danni.

«La  
sicurezza  
vince  
sempre!»

## Malattia o infortunio?

**SAN GALLO.** I nostri lettori si pongono spesso questa domanda: quando si parla di malattia e quando di infortunio? Facciamo un esempio concreto: una donna viene morsa da una zecca, ma non se ne accorge. La puntura causa la borreliosi, un'infezione batterica che può avere gravi conseguenze per la salute.

La risposta: in questo caso si tratta chiaramente di un infortunio, non di una malattia. La spiegazione: è considerato infortunio qualsiasi influsso dannoso, improvviso e involontario, apportato al corpo umano da un fattore esterno stra-

ordinario. Al contrario, una malattia non è riconducibile a un fattore esterno improvviso e straordinario che agisce sul corpo.

E quando si prende l'influenza? In fondo è causata da virus che vengono dall'esterno... L'influenza è considerata una malattia perché tutti siamo continuamente esposti a una serie di virus: in autobus, a scuola, al lavoro, nella natura, insomma ovunque si trovino esseri viventi. Che qualcuno si ammali di influenza è dovuto al caso. E questa casualità non è il risultato di un avvenimento improvviso.



Morso di zecca: malattia o infortunio?

### In pillole

**NEW YORK.** L'azienda biotech Synopsis annuncia un importante passo avanti nel campo della ricerca sulla sclerosi multipla. Il titolo guadagna subito il 15 per cento.

**VIENNA.** Optimo, azienda internazionale produttrice di attrezzi, comunica il trasferimento dell'intera produzione nell'Europa orientale. Non è una sorpresa per gli investitori e la borsa reagisce in modo neutrale.

**MONDO.** Il panico dovuto al coronavirus fa crollare le borse mondiali come non accadeva da tempo. Il Dow Jones ha subito la peggior perdita dal lunedì nero del 1987.

**SAN DIEGO.** Le multinazionali dell'industria agrochimica, GreenPlus e YellowSun, vogliono riunire le loro attività. Per le azioni è previsto un rapporto di scambio 1:1. La borsa reagisce in modo euforico.

### LA CIFRA DEL GIORNO

## 1 su 31 milioni

È la probabilità di azzeccare i 6 numeri vincenti al lotto e il numero fortunato.

# Quanto costa un infortunio?

**AARAU.** Le conseguenze di un infortunio, che sia avvenuto sul lavoro o nel tempo libero, si provano letteralmente sulla propria pelle. L'infortunato è costretto a stare a casa o in ospedale. Un infortunio non genera soltanto sofferenza fisica, ma anche costi per l'intera società. Alcuni dati: chi si fa male inciampando sul lavoro causa costi medi pari a 7300 franchi. Le cadute dall'alto sono ancora più co-

stose e raggiungono i 21 800 franchi a infortunio. Molto meno esosi invece gli infortuni professionali causati da schegge o trucioli: solo 600 franchi. I costi di un infortunio sportivo nel tempo libero sono molto superiori e raggiungono i 4700 franchi. Ma attenzione: queste cifre si riferiscono soltanto ai costi assicurativi. La somma totale, comprensiva di danni materiali, ore straordina-

rie, perdita di produttività e oneri amministrativi e assistenziali, è decisamente superiore, anche di 3-5 volte. In sostanza, una caduta in piano all'azienda viene presto a costare 20000 franchi, una caduta dall'alto addirittura 50000 franchi.

**In che modo i lavoratori possono contribuire a contenere i costi degli infortuni? La risposta nell'intervista al nostro esperto.**



**Dott. phil. Urs Näpflin, esperto della salute**

## Tornare al lavoro o rimanere a casa?

**Domanda:** Mi sono infortunato e il medico mi ha messo due settimane in malattia. Ma già dopo dieci giorni sono in gran forma e mi sento molto meglio. Devo tornare prima al lavoro?

**U.N.:** Sì, assolutamente! Ogni giorno non trascorso a casa riduce i costi per l'economia nazionale. È un risparmio di soldi per tutti.

**Domanda:** Mi sono presa l'influenza e sono costretta a letto ormai da qualche giorno. La febbre è passata, ma ho una tos-

se fortissima e mi cola di continuo il naso. In fondo potrei lavorare, ma è opportuno farlo?

**U.N.:** No, meglio restare ancora un po' a casa! Il consiglio da seguire è far passare almeno un giorno intero senza febbre. Si torna al lavoro o a scuola solo quando si riesce a stare alzati tutto il giorno e lo stato di salute è di nuovo normale. L'influenza è contagiosa, quindi se il virus è ancora presente si rischia di far ammalare altre persone. La malattia si diffonde e aumentano i costi a carico dell'intera società.

Meglio quindi starsene a casa e non contagiare nessuno.



**Urs Näpflin**

## SONDAGGIO LAMPO

topTODAY ha telefonato ad alcune persone scelte a caso per sapere quanto tempo rimangono a casa quando sono malate. Ecco i risultati del sondaggio lampo:

**Filippo P.:** Non rimango praticamente mai a casa, tranne quando ho la febbre. L'anno scorso però ho avuto un incidente sugli sci e sono rimasto a letto sei settimane.

**Carolina F.:** Se riesco vado a lavorare. In ufficio nessuno può sbrigare il mio lavoro e, se mi assento, rischio di ritrovarmi il doppio di cose da fare. Preferisco stringere i denti.

**Paolo M.:** La verità? A volte di lunedì resto a casa perché ho tirato troppo la corda nel fine settimana. Ma al massimo una volta al mese. Solo che poi i colleghi mi guardano un po' storto.

**Giovanna R.:** Secondo me, quando uno è malato deve restare a casa. Su questo sono categorica. Preferisco restare un giorno di più a casa, che uno di meno.

## Meglio non farsi tentare

**COIRA.** Che c'entra la sicurezza sul lavoro con i marshmallow? C'entra, eccome! In un famoso esperimento di psicologia viene dato un marshmallow a un bambino a cui si chiede di scegliere tra mangiarlo subito o aspettare 10 minuti e riceverne due. Chi è in grado di posticipare la ricompensa dimostra di avere autocontrollo e forza di volontà. I bambini che nell'esperimento hanno saputo aspettare hanno avuto più successo nella vita adulta: una salute migliore, un lavoro più soddisfacente e una vita più felice rispetto ai bambini che hanno consumato subito il dolcetto. L'esperimento di-

mostra che resistere nel breve termine alle tentazioni per un obiettivo più grande ripaga nel lungo termine. Lo stesso succede con la sicurezza sul lavoro. Nell'immediato può sembrare allettante sbrigare un lavoro senza i dispositivi di protezione individuale (DPI), perché è più comodo e più veloce. Ma molto più importante è l'obiettivo a lungo termine, ossia non infortunarsi sul lavoro e tornare a casa incolumi.

La cosa positiva è che non si viene al mondo con o senza forza di volontà, ma è una qualità che si può imparare e allenare. Ad esempio abitan-

dosi a indossare sempre i DPI, senza pensarci su troppo. Alla fine diventa un automatismo a cui non si fa più caso. Se uno non riesce al primo tentativo, può sempre chiedere ai colleghi di rimproverarlo quando non porta i DPI.





# Di più, ma in meno tempo

Non è un mistero per nessuno: se un'azienda svizzera o la Svizzera come nazione vuole restare competitiva deve accettare la competizione, a livello nazionale e internazionale. In parole povere, i lavoratori devono produrre di più e in meno tempo. Bisogna razionalizzare il lavoro, usare macchinari, ottimizzare i processi, insomma rendere di più di quanto si faceva in pas-

sato. E quello che comporta è chiaro: stessa mole di lavoro, ma per meno persone e più produttività del singolo lavoratore. Ma attenzione, più veloce non significa meglio in ottica futura. Chi non rispetta le regole della sicurezza sul lavoro per via dei ritmi frenetici, alla fine perde più di quello che guadagna. Un proverbio cinese dice: se non hai tempo, non andare di fretta.



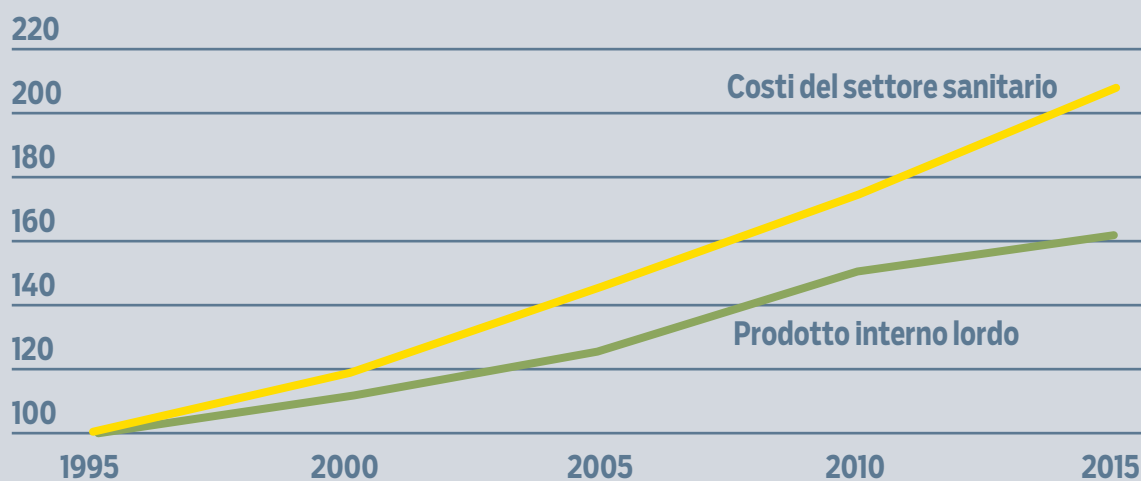
Anno dopo anno si pretende di più, e spesso in meno tempo. FOTO DI AGENZIA

## Costi sanitari

La crescita del settore sanitario non accenna ad arrestarsi né in termini assoluti né in rapporto al prodotto interno lordo (PIL), il che determina un costante aumento dei premi dell'assicurazione malattia.

## Costi sanitari

Mentre il sistema sanitario diventa sempre più caro, il prodotto interno lordo rimane visibilmente indietro. Dati in miliardi di CHF. Fonte: Ufficio federale di statistica UST



## HORRORSCOPO

### Capricorno

Sei un tipo che fa bene i suoi calcoli. Ma quando le cose si fanno complicate, rischi di perdere un po' la testa. Come va a finire lo sai anche tu.



### Pesci

Vuoi sempre nuotare da solo contro corrente, ma per una volta rifletti a fondo su una cosa: insieme è molto meglio. Stai sicuro che il tempo per te stesso non ti mancherà.



### Toro

Sei una persona affabile, ma perché vuoi imporre sempre il tuo pensiero? A volte c'è anche da imparare. E per di più si fa anche colpo.



### Cancro

Sei un tipo piuttosto introverso, sentimentale e sognatore. Ma con la testa ci sei sempre? Sarebbe bello.



### Vergine

Hai la sensazione di dover dimostrare qualcosa a qualcuno? Ragiona bene: chi si dimostra coerente, ottiene di più dalla vita.



### Scorpione

Tira fuori l'asso dalla manica quando nessuno se lo aspetta e condividilo con gli altri il tuo successo.



### Acquario

Settimana movimentata: proprio adesso che non te lo aspettavi, la sorpresa è dietro l'angolo. Forse soldi in arrivo da qualcuno?



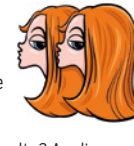
### Ariete

Possibile che vuoi sempre fare di testa tua? Non ci sono soluzioni migliori? Fai un po' di autocritica. E non dimenticare il casco!



### Gemelli

Hai cercato di imbrogliare qualcuno? O sei stato fregato a tua volta? Analizza bene la faccenda e la prossima volta forse farai meglio.



### Leone

Ti stai cullando beato sugli allori, ma non esagerare: c'è ancora molto da fare.



### Bilancia

Qualcosa ti ha fatto incavolare? Calma e sangue freddo! Arriverà il momento in cui ti chiederai se valeva veramente la pena di arrabbiarsi.



### Sagittario

Non devi sempre essere pronto a colpire. Nessuno vuole farti del male, anzi. La persona verso la quale oggi mostri scetticismo, domani potrebbe essere un tuo buon amico.



# Tornei di calcio estivi senza effetti collaterali

Chi gioca a calcio si diverte molto. Chi lavora al pronto soccorso ben poco. Ogni anno i tornei amatoriali estivi generano emozioni contrastanti. Mentre in passato gli stiramenti, le escoriazioni, i traumi cranici, le fratture alle gambe erano molto frequenti, oggi lo sono di meno. Un ottimo esempio di come la prevenzione funzioni efficacemente. Gli infortuni durante i tornei estivi hanno subito un netto calo e attualmente rappresentano solo il 6 per cento degli infortuni nel calcio.



Mettiti alla prova con il test sul calcio: [www.suva.ch/test-sul-calcio](http://www.suva.ch/test-sul-calcio)

## TRE CONSIGLI UTILI

### Preparazione

Allenare la forza di base. Non trascurare i muscoli del tronco e riscaldarsi prima di allenarsi o entrare in campo.

### Equipaggiamento

Indossare i parastinchi anche in allenamento. Quelli con cavigliera offrono la migliore protezione. Non indossare scarpe da jogging o sneaker per giocare a pallone.

### Fair play

Rispettare l'avversario. Non eccedere in agonismo per non mettere in gioco la salute dell'avversario.

## Allenarsi fino allo sfinimento

I patiti del fitness si sottopongono ad allenamenti durissimi con i pesi, anche tutti i giorni. Tanta fatica per avere addominali d'acciaio. Ma il rischio di infortunio incombe: prima o poi, chi si allena nel modo sbagliato, pretende troppo da se

stesso e non fa pause né paga le conseguenze con stiramenti, lacerazioni muscolari, dolori articolari o distorsioni. Per questo è importante affidarsi a un istruttore esperto e ascoltare il proprio corpo.

Per ulteriori consigli:  
> [www.bfu.ch/it/consigli/consigli-fitness](http://www.bfu.ch/it/consigli/consigli-fitness)



Date tregua per una volta ai vostri addominali!

LA CIFRA

# 270 000

sono gli infortuni professionali che si verificano ogni anno in Svizzera, cioè tanti quanti gli abitanti delle città di Basilea e Winterthur.

## «Io sono un duro!»

Si dice che il mondo appartenga ai coraggiosi. Sarà vero? Certo, a volte ci vuole coraggio. Ad esempio, quando occorre dire quello che si pensa, anche se non sempre fa piacere. Ma dobbiamo

veramente sfidare la sorte e rischiare di farci male? Certe volte faremmo meglio a riflettere sulle possibili conseguenze. Non ha senso giocarsi il futuro per una bravata.

## Educazione fisica: occhio!

**ZURIGO.** Ieri alla scuola professionale si è verificato un infortunio durante la lezione di educazione fisica. L.N. è caduto durante una partita di unihockey, procurandosi una rottura del legamento crociato del ginocchio. Dagli accertamenti è emerso che il giovane indossava comunissime sneaker e giocava in modo troppo aggressivo. Indossare scarpe adatte, evidentemente, è più importante di quanto si pensi.

# I consigli di Wendy per prevenire gli infortuni sulla neve

**SAAS-FEE.** La sciatrice Wendy Holdener si prepara per la nuova stagione. topTODAY l'ha incontrata durante gli allenamenti e le ha chiesto cosa fa per

prevenire gli infortuni. Wendy ci ha mostrato anche l'app «Slope Track», che misura lo sforzo a cui è sottoposto il suo fisico quando si allena. E con-

fessa: «Anch'io a volte mi stupisco delle sollecitazioni che subisce il mio corpo quando pratico sport».



Wendy Holdener, sciatrice professionista

## I consigli di Wendy

1. Durante la pausa estiva svolgere allenamenti intensi e completi, concentrandosi sui muscoli delle gambe e del tronco.
2. Proseguire gli allenamenti muscolari tutto l'anno.
3. Fare un buon riscaldamento prima di allenarsi.
4. Riprendere con gradualità dopo la pausa estiva.
5. Programmare pause e tempi di recupero adeguati.

# Emulare imprese rischiose

Da un mese a questa parte, l'ospedale cantonale di Lucerna registra un insolito aumento di giovani vittime di infortuni in mountain bike. topTODAY, che ha indagato sulla vicenda, ha portato alla luce un preoccupante retroscena.

Un mese fa l'influencer M.L. ha pubblicato su Instagram un video, diventato virale, che mostra salti spettacolari con la mountain bike. Il video ha già totalizzato oltre due milioni di visualizzazioni. Da allora, tantissimi hanno emulato l'impresa pubblicando video con l'hashtag #bike-challenge.

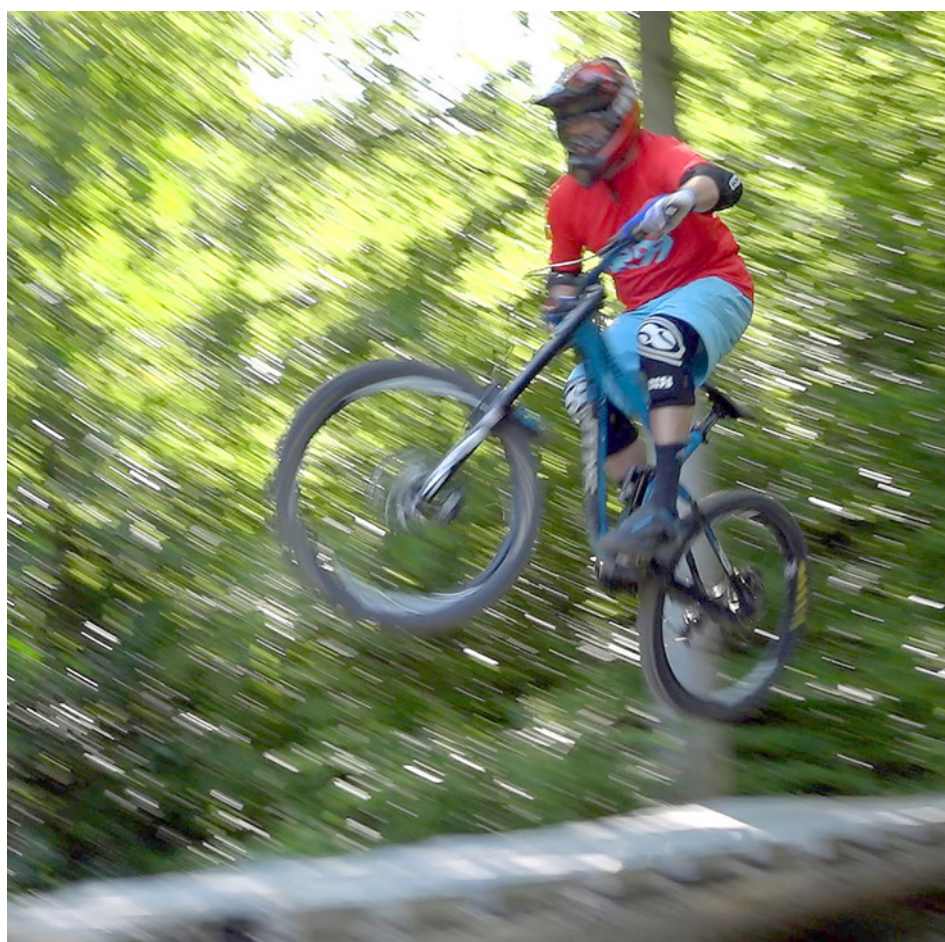
topTODAY ha intervistato uno degli infortunati, A.B., che ha detto: «Ho pensato che se ci riusciva M.L., allora potevo farcela anch'io. Ma ho sopravvalutato le mie capacità».

Oltre alle lesioni fisiche, A.B. ora ha anche problemi economici. Infatti, praticare uno sport molto pericoloso può essere considerato atto temerario da parte dell'assicuratore, come in questo caso. Se una persona si in-

fortuna mentre commette un atto temerario, l'assicurazione può ridurre le prestazioni e l'infortunato deve pagare di tasca propria.

Le assicurazioni distinguono tra atti temerari assoluti e relativi. Sono considerati atti temerari relativi l'alpinismo, l'arrampicata, lo sci o lo snowboard fuori pista. In questi casi si valutano le circostanze concrete. Esempi di atti temerari assoluti sono il base jumping, l'automobilismo e il motociclismo su circuiti di gara, gli incontri di full contact, il downhill, il dirt bike (come nel caso di A.B.) e le immersioni oltre i 40 metri di profondità.

Per saperne di più:  
> [www.suva.ch/atti-temerari](http://www.suva.ch/atti-temerari)



Sfidare i limiti per sentire l'adrenalina scorrere nelle vene.

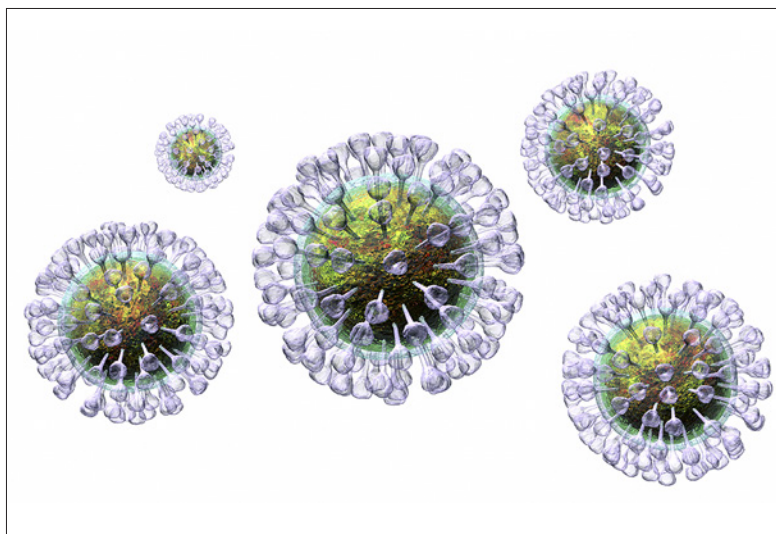
# Un virus tiene in scacco il mondo

**MILANO.** A fine 2019 è giunta notizia che in Cina si stava diffondendo una nuova e misteriosa forma di polmonite, chiamata «coronavirus». Già a fine gennaio 2020 si sono registrati i primi casi in Europa, seguiti dalla devastante epidemia di marzo. Molti Paesi nel mondo hanno chiuso i confini e imposto misure di isolamento, tra cui l'Italia, che è stata colpita con particolare violenza dal virus e ha trascorso quasi due mesi in completo lockdown. Le limitazioni erano molto più severe di quelle applicate in Svizzera: si poteva uscire di casa solo per recarsi al lavoro o dal medico o per acquistare beni essenziali, come fare la spesa alimentare.

Gli italiani dovevano giustificare i propri spostamenti alle autorità con un'autocertificazione scritta, per non rischiare multe salate o

addirittura una pena detentiva. Anche la Svizzera ha adottato misure per il contenimento del virus. Il Consiglio federale ha disposto il

lockdown generale a partire dal 16 marzo, imponendo la chiusura di negozi, ristoranti, musei, parchi, piscine ecc. su tutto il territorio nazionale. Potevano restare aperti solo i negozi di generi alimentari e le farmacie. Le scuole hanno proseguito i corsi online, tramite la didattica a distanza. Inoltre, per la prima volta dalla Seconda guerra mondiale, è stata disposta la mobilitazione parziale dell'esercito a supporto del sistema sanitario: il governo ha dispiegato fino a 8000 militari per garantire l'operatività della logistica e la sicurezza nel Paese. L'economia svizzera, inoltre, ha ricevuto un sostegno di oltre 40 miliardi di franchi.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun Svizra

AIDS-HILFE SCHWEIZ  
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA  
AIUTO AIDS SVIZZERO

SANTÉ SEXUELLE Suisse  
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz  
SALUTE SESSUALE Svizzera

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

*Envair!*

LOVE LIFE

1. Sesso vaginale e anale con il preservativo.
2. E perché ognuno/-a lo ama a modo suo: fai ora il tuo safer sex check su [lovelife.ch](http://lovelife.ch)

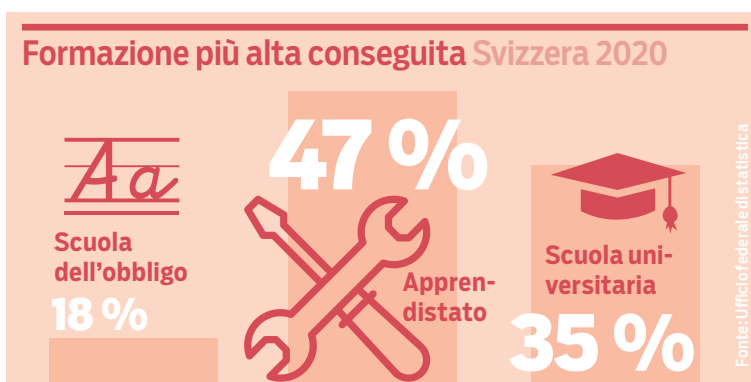
# Svizzera: numero 1

**FRIBURGO.** In alcuni settori, la Svizzera occupa un posto di primo piano a livello mondiale, come nel campo della formazione professionale.

Pochi altri Paesi, tra cui la Germania, hanno adottato un sistema di formazione duale, ossia apprendistato in azienda più insegnamento nella scuola professionale. L'Italia, la Francia, la Spagna, la Grecia o gli USA non conoscono il sistema duale. Il 48 per cento degli svizzeri termina un tirocinio professionale e il 40 per cento si diploma in una scuola universitaria. L'apprendistato gode perciò di grande considerazione in Svizzera. Perché? Perché le persone in formazione vengono inserite sin dall'inizio nel mondo del lavoro e nella vita economica. La formazione comprende sempre una parte teorica, ma anche la pratica occupa un posto importante. Chi termina con successo il tirocinio in Svizzera ha ottime probabilità di trovare un impiego. Ecco perché la disoccupazione giovanile è molto bassa da noi.



Formazione pratica: la carta vincente FOTO DI AGENZIA



«Sistema duale e l'80 per cento di PMI. Questo ci invidiano all'estero!»

**Prof. dott. Peter Hammer**  
Professore di economia, Università di San Gallo



## Previdenza per la vecchiaia: il problema n. 1 dei giovani

**BERNA.** Molti giovani non hanno ancora un lavoro vero e proprio, ma già pensano con preoccupazione alla previdenza per la vecchiaia. E fanno bene.

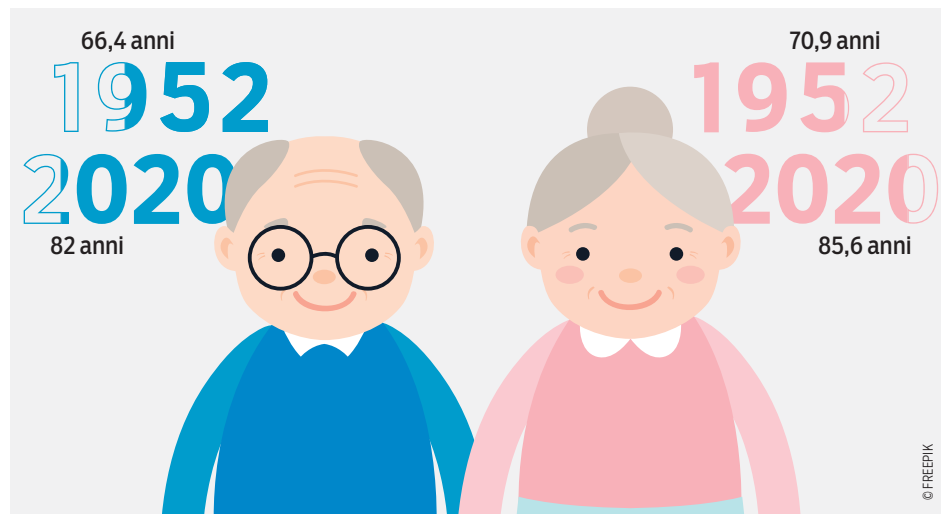
A preoccupare sono l'andamento demografico, gli interessi ai minimi storici sui mercati dei capitali e il pensionamento dei numerosi «baby boomer» nati nel secondo dopoguerra. L'andamento demografico in Svizzera di per sé è positivo, poiché l'aspettativa di vita della nostra popolazione è tra le più alte al mondo. Secondo l'Ufficio federale di statistica (UST), il trend della longevità proseguirà per i prossimi decenni. Oggi in Svizzera l'aspettativa di vita media è di 15 anni più alta rispetto a quella del 1952 e si attesta a circa 82 anni per gli uomini e a 85,6 anni per le donne.

La previdenza professionale però è in difficoltà: ogni anno, infatti, vengono ridistribuiti complessivamente sette miliardi di franchi dalle generazioni più giovani a quelle più anziane. Per ovviare a questo problema si potrebbe ridurre l'aliquota minima di conversione. Questo, tuttavia, influirebbe anche sull'importo delle rendite percepite mensilmente dai cittadini svizzeri. Infatti nel 1985, anno in cui venne introdotto il secondo pilastro, l'aliquota di conversione era pari al 7,2 per cento, mentre la remunerazione minima dei risparmi al 4 per cento. Oggi i due valori

sono scesi rispettivamente al 6,8 per cento e all'1 per cento. Per fare un esempio: consideriamo un importo di risparmio di circa 300 000 franchi che, durante gli anni di lavoro, confluisce nel se-

condo pilastro. Applicando l'aliquota di conversione e la remunerazione minima di allora e quella odierna, si osserva una differenza consistente: se nel 1985 si percepivano circa 3600 franchi,

oggi la rendita mensile del secondo pilastro è scesa a 2000 franchi.

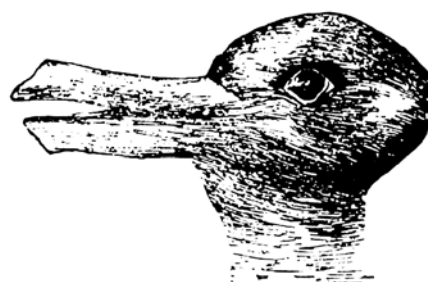


Aspettativa di vita media della popolazione Svizzera (uomini e donne), 70 anni fa e oggi

# Io vedo ciò che tu non vedi

**YVERDON.** Io vedo quel che vedo. Sicuro? Del nostro cervello non possiamo fidarci perché si lascia ingannare, interpreta continuamente il mondo che ci circonda. Le cose non sono sempre uguali, spesso dipende da come le vediamo. Il mondo può essere un'illusione ottica (vedi esempi). A seconda della prospettiva, vediamo una giovane donna o una

vecchia strega. E un coniglio diventa d'un tratto un'anatra. Succede anche nella vita di tutti i giorni. Ciascuno interpreta il mondo con le proprie lenti, e talvolta le circostanze sembrano chiare. Perciò conviene confrontare il proprio punto di vista con gli altri, prima di considerarsi il metro di misura.



Anatra o coniglio?  
Anziana o ragazza? Foto: Internet



## Tempo di multitasking

**LOCARNO.** Fare i compiti, ascoltare musica e nel frattempo mandare messaggi su WhatsApp? Facile! Sbagliato: il multitasking richiede in verità molta concentrazione.

### Un esempio?

Provate a fare il test della figura qui sotto. Si tratta del cosiddetto effetto Stroop, in cui l'incongruenza tra le parole e i colori dà vita a un'interferenza. Leggere le parole ci riesce facile, perché siamo allenati. Indicare invece il colore richiede più tempo e uno sforzo maggiore.

### Donne e multitasking

Che le donne siano più brave degli uomini nel multitasking è una favola. Non esiste alcuna prova scientifica in proposito.

verde nero marrone

giallo lilla azzurro

rosso turchese giallo

Prima leggete le parole. Poi pronunciate il colore della parola. Cosa vi riesce più veloce?

Le scale possono essere pericolose: andate piano e usate il corrimano!



Ogni anno sulle scale si verificano circa 50 000 infortuni. Per ridurre il rischio di infortunio è bene evitare di usare il cellulare, telefonare o leggere e scrivere sms mentre si fanno le scale.

Suva  
Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 041 419 58 51  
Ordinazioni online: [www.suva.ch/55332.i](http://www.suva.ch/55332.i), codice 55332.i

**suva**

# Il sonno rende intelligenti, belli, magri e sani

Consigli!

**BERNA.** Dai 16 ai 19 anni bisogna dormire almeno otto ore a notte, soprattutto nei giorni lavorativi. Chi rimane sveglio per 24 ore ha infatti la stessa reattività di un automobilista con un tasso alcolemico dell'1 per mille. Anche chi dorme solo un paio d'ore in meno del solito subisce più infortuni. I lavoratori con problemi di sonno presentano un rischio di infortunio dell'80 per cento maggiore rispetto a chi ha un sonno regolare. Lo dimostrano vari studi. Dormite male? Oppure vi sentite spesso stanchi durante il giorno? Leggete i nostri consigli per un vero sonno ristoratore.



## Consigli per dormire

- > Dormite ogni giorno quanto basta da non dover continuamente «recuperare».
- > Se una volta tanto vi sentite davvero molto stanchi, non fate lavori rischiosi. Meglio parlarne con il superiore. Chiedetevi perché siete così stanchi e prendete provvedimenti.
- > Riposatevi nel tempo libero e durante il lavoro fate le pause che vi spettano.

## Per conciliare il sonno

- > La sera non consumate bevande eccitanti o contenenti caffeina (es. energydrink, caffè, Coca-Cola) e non fumate.
- > Almeno un'ora prima di andare a letto smettete di usare videogiochi, Facebook, WhatsApp, inviare SMS ecc.
- > Create un ambiente tranquillo in camera da letto, spegnendo il telefonino di notte (o impostandolo su silenzioso).
- > Andate a dormire sempre alla stessa ora.

## Un giretto poco piacevole

**LIESTAL.** Nessuna delle tre si aspettava che la serata sarebbe andata così. Tre amiche vanno a una festa, ma si annoiano e decidono di proseguire la serata a casa: è più divertente. Improvvisamente viene loro l'idea di prendere l'auto dei genitori per farsi un giretto. Nessuna però ha 18 anni né tanto meno la patente. Decidono ugualmente di prendere le chiavi e di mettersi al volante. Tuttavia, sterzare, frenare, cambiare le marce, accelerare, mettere la freccia, guardare nello specchietto, il tutto cercando di non sbandare, è un po' più difficile del previsto. E infatti, a soli 100 metri da casa, le tre ragazze vanno a sbattere contro un lampione. Poco dopo fanno la sgradita conoscenza della polizia. Alla macchina si stima un danno di 9000 franchi. Al lampione più o meno altrettanto.

Per fortuna non ci sono vittime. Ma il tutto avrà uno strascico giudiziario. Chi è responsabile? E chi paga?



Chi paga i danni?

## Serve coraggio per dire STOP

### SCIAFFUSA.

Gli apprendisti hanno il diritto di dire STOP quando:

- una regola vitale non viene rispettata;
- la mansione da svolgere non è chiara;
- si sentono insicuri o sotto pressione.

Ma mettiamoci una mano sul cuore: ci vuole anche una certa dose di coraggio per dire STOP. Soprattutto quando è difficile avere la visione d'insieme e riconoscere il pericolo. Ma non è semplice neanche quando non si hanno delle incertezze. Siamo onesti: nessun lavoro è così importante da rischiare la vita.



### Ecco alcuni consigli per dire STOP al momento giusto:

- > Confrontatevi con l'apprendista più anziano e con i colleghi della scuola professionale. Come dicono STOP?
- > Raccogliete le reazioni, possibili o già sperimentate, delle persone quando viene detto STOP. Riflettete insieme su com'è possibile replicare a reazioni negative.
- > Cogliete l'occasione per porre delle domande! Non avete ancora concluso la vostra formazione e dovete imparare affrontando anche le vostre incertezze.

# Eroe o idiota?

**BIENNE.** Come sarebbe il mondo senza gli impavidi? Senza personaggi valorosi come Nelson Mandela, Mahatma Gandhi o Martin Luther King?

O senza i piccoli, grandi eroi di tutti i giorni: la persona che difende l'amico escluso dal gruppo; un cavaliere della strada che in una situazione di emergenza fa la cosa giusta e salva la vita agli altri. O semplicemente uno che si alza in piedi e ha il coraggio di dire la sua, anche se va a suo discapito.

Anche le prove di coraggio fanno parte della

vita, soprattutto di quella dei giovani, e sono usate per dimostrare qualcosa a se stessi, ma anche agli altri. O magari per mostrare di essere un tipo ganzo o una ragazza risoluta.

## Citazione

«Per dimostrare coraggio non basta il pugno, ci vuole anche la testa»

**Erich Kästner** (1899–1974)  
Scrittore tedesco

Ma attenzione: le prove di coraggio possono essere molto pericolose. Che senso ha dimostrare di saper guidare anche sotto i fumi dell'alcol? Non è un rischio eccessivo camminare su un ghiacciaio senza il giusto equipaggiamento? Cosa si prova nel far vedere agli altri che sappiamo arrampicarci su un ponteggio senza badare alla sicurezza? Un brivido, un piccolo trionfo, un senso di eroismo? Diciamoci la verità: non si dimostra semplicemente di avere poco sale in zucca?



La vera prova di coraggio è scegliere sempre la sicurezza. FOTO DI AGENZIA

# Una serata sfortunata

**ZUGO.** Una vera doccia fredda per tutti: sabato sera la polizia ha fermato l'auto di un gruppo di ragazzi ubriachi alle porte di Zurigo.

Ma andiamo con ordine: un gruppo di colleghi affiatati si è dato appuntamento a casa di un amico comune, la serata prometteva bene. Più tardi avevano in programma di andare a Zurigo in macchina – uno di loro ha la patente in prova – e fare il giro dei club tutta la notte. Partecipare a un rave party, conoscere gente nuova, cambiare locale, darci dentro: ecco il piano.

Ma siccome nei club non sono cari solo i biglietti di ingres-

so, ma anche gli alcolici, gli amici si sono procurati il «carburante» già a Zugo. Con un paio di birre e un po' di canapa sono partiti per Zurigo.



Controllo a tappeto della polizia a Zurigo Brunau. FOTO DI AGENZIA

Il viaggio si è fatto sempre più divertente man mano che si procedeva. Finché in autostrada, poco prima di Zurigo, hanno incontrato la polizia.

Con un grande spiegamento di forze, sono state controllate le auto una a una. Il conducente ha dovuto soffiare nel palloncino: 1,5 per mille. È stato rilevato anche il consumo di droga. Anche tutti gli altri passeggeri erano ubriachi e fatti e hanno dovuto assumersi la loro parte di responsabilità. Più tardi anche in tribunale. Intanto: la patente in prova è stata subito ritirata, i ragazzi hanno dovuto lasciare l'auto sul posto, trovare un mezzo di trasporto pubblico e tornare a casa. Insomma, una serata davvero poco entusiasmante.

## LA PAROLA AI LETTORI

«Tutti abbiamo fatto qualche sciocchezza da giovani, ma...»

### Un padre di tre adolescenti scrive via e-mail:

Il vostro articolo «Una serata sfortunata» esprime ciò che molti genitori pensano: «giovani e stupidi!» Ma ricordiamoci di quando eravamo giovani noi. Anche noi abbiamo fatto qualche sciocchezza. Abbiamo esagerato, senza riflettere più di quel tanto. Col senno di poi sono felice che sia andato tutto bene. Solo in un caso, una «bravata» – come si suol dire a cuor leggero – è costata un grave incidente a un mio collega. Anche oggi, i giovani rischiano parecchio. Troppo, secondo me. Basterebbe solo usare un po' di cervello!



# Le regole «salvavita»

Chi lavora commette anche errori. Una constatazione banale, va ammesso.

Ci sono errori grandi e piccoli. In cantiere, in azienda, nei luoghi di lavoro all'aperto, non accadono solo errori, ma anche infortuni. Infortuni da nulla, come una scheggia nel dito. Ma anche



infortuni che mettono a repentaglio la vita, che hanno conseguenze gravi, talvolta mortali.

Ecco perché è così importante conoscere le «regole vitali». Soprattutto gli apprendisti, all'inizio non sanno quali pericoli li attendono nella professione

svolta. Per questo è importante far capire loro, poco alla volta, l'importanza delle regole vitali, mettendoli nelle condizioni di riconoscere una situazione di pericolo e di dire «STOP». Solo chi conosce bene le «regole vitali» sa che in caso di pericolo bisogna dire «STOP», eliminare il pericolo e riprendere il lavoro.

Perché ogni lavoro è diverso

dall'altro e nasconde anche rischi diversi. Informatevi subito! Esistono regole vitali specifiche per ogni categoria professionale. Imparate a conoscerle. Prima è, meglio è. Trovate tutto quello che c'è da sapere su:

> [www.suva.ch/regole](http://www.suva.ch/regole)

## Una mano aiuta l'altra

I carpentieri lo sanno per esperienza: solo lavorando insieme si ottiene un buon risultato.

In molte categorie professionali non si può fare a meno di collaborare. Ci sono tuttavia professioni in cui si può lavorare bene anche da soli, e con grande successo. È una buona cosa, ed è anche giusto così. Ma che succede se invece si vuole brillare di luce propria? Essere il «primo della classe» sul lavoro? Una sana ambizione è positiva. Nulla da eccepire se si dimostra

un impegno eccezionale per ottenere un particolare riconoscimento. Bisogna però considerare una cosa: aiutarsi a vicenda è sempre meglio che gareggiare uno contro l'altro. Siamo onesti: ogni lavoro è un lavoro di squadra. Ciò non esclude che sul podio ci sia una volta un collega, una volta un altro. Il team è contento e tributa il suo riconoscimento. Sempre sapendo che tutti hanno dato il loro contributo al risultato.



Aiutarsi a vicenda è quasi sempre meglio per tutti. FOTO DI AGENZIA

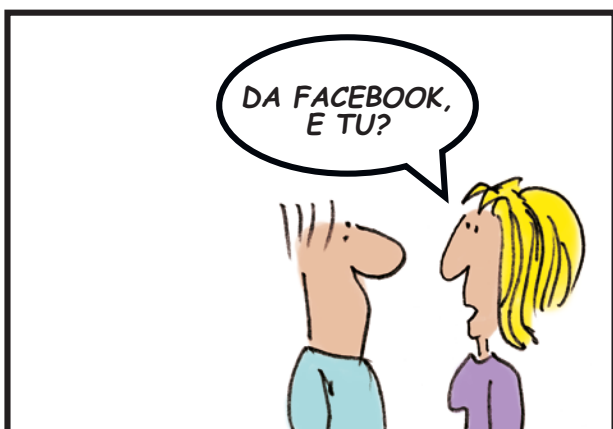
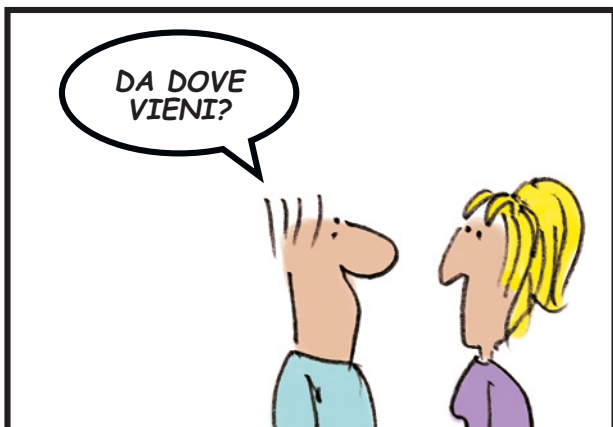
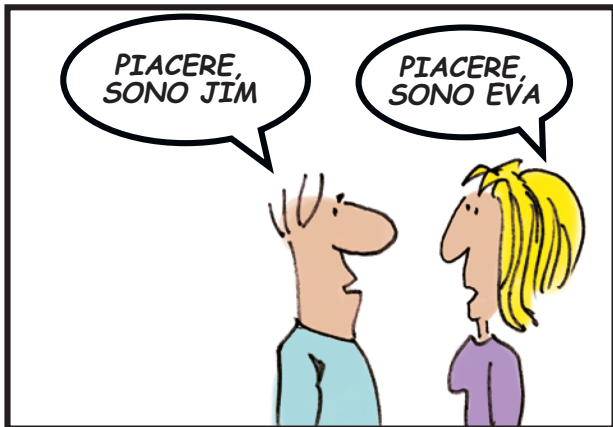
## E-bike veloce, frenata lunga.



bfu  
bpa  
upi



Fumetto «social media»



Evolversi Un punto cardinale		Il centro di Bienne	Camere		Priva di accento	Festa del 6 gennaio	In fondo all'oceano Contratto assicurativo		Canone ricorrente per l'assicurato	Subiscono... esperimenti Vocali in breve		
					Serie di leggende Simbolo del platino							
Impedimento, intralcio L'attore Pacino	10							Reverendo (abbr.) Regione italiana	7			
		Le isole con Haiti Non manifesto, ambiguo	1							Gruppetto armato		
Osso dell'avambraccio					Rischio... da domare Errore difetto							
Octavio, scrittore messicano	8		Follia				9			Lo scudo di Atena		
Con essa si riducono i rischi												
Poco avido Visualizza schematicamente dati			Colpo di carabina	Saluto confidenziale Si formula e si verifica					11	In riga Velivolo senza pilota		
							Dividere	Protegge da lesioni L'attore Steiger		4		
Tipo di tempio buddista			6				Calciatore d'attacco	L'infortunio professionale più frequente				
							Pauli, sciatore svizzero					
Debole, tenue	Il Messia	Una lingua neolatina Pianta, base della tequila							12	Località di soggiorno del Grigioni		
La Megan modella					La più nota cordigliera Sedici fanno una libbra					L'attore Sharif		
Famoso cavallo alato					2							
							Le prime lettere di Dumas			Ore senza fine Ghiaccio... in inglese		
Tessuto lucido per fodere Soletta	3						Significato di parola Pace... al centro	13				
					La capitale del Venezuela					5		
	Il principale assicuratore infortuni svizzero		Quella greca è anche detta colofonia						Periodo geologico			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Impressum

**Editore**  
Suva  
Divisione proposte di prevenzione

**Direzione di progetto e marketing**  
Reto Kellerhals, direzione «Tirocinio in sicurezza»

Jasmin Bucheli,  
Comunicazione e marketing

**Ideazione e realizzazione**  
Mathias Zimmermann, testo  
Kim Küng, realizzazione grafica

Rolf Bachmann, Peter Wyss  
Centro di formazione professionale edilizia e artigianato, Lucerna

**Fonte delle immagini**  
Getty Images  
Suva

**Tiratura e contatti**  
3ª edizione, settembre 2020  
15 000 copie

Tirocinio in sicurezza  
Rösslimattstrasse 39  
6002 Lucerna

www.suva.ch/tirocinio  
Tel. 0848 800 540

**Codice**  
88314.i

Fumetto



9	3	6			4	5
	7	1				
5			8			
	8			4		1
	5		4	7	8	9
7	4					3
			3			2
				1	8	
4	2			6	1	3

# «Poi si è schiantato sul mio parabrezza»

Peter F. era al volante della sua auto su una strada di quartiere. C'era poco traffico, il tempo era bello e Peter era rilassato. Ha preso il telefono per chiamare un amico.

Purtroppo il touchscreen non funzionava bene. Una vera seccatura. Peter ha riprovato, ma non si è accorto che la sua auto era finita sulla corsia opposta. L'incidente a quel punto è stato inevitabile: un motociclista che viaggiava nel giusto senso di marcia gli è piombato addosso. «Non mi sono mai spaventato tanto. Tutto d'un tratto un motociclista si è schiantato sul mio parabrezza ed è stato subito sbalzato via. Ho frenato con tutta la forza che avevo, l'auto si è ferma-

ta ma non riuscivo quasi a scendere. Mi tremavano le gambe, ero stremato. Completamente sotto choc. In qualche modo poi sono riuscito a raggiungere il ferito che era disteso a terra in preda al dolore. Ho chiamato subito il 144. Poco dopo sono arrivate l'ambulanza e la polizia. È stata tutta colpa mia. Solo mia. Ho commesso un piccolo errore che ha avuto serie conseguenze sulla mia vita. E non solo. Il motociclista è rimasto quattro mesi in ospedale.

Giocava a pallamano e la sua squadra stava lottando per la promozione. Nessuno se l'è presa con lui a causa della mancata promozione. Ma con me? Come devono essersi sen-



La colpa è una cosa. Doverci convivere, un'altra.

titi i genitori che hanno temuto per la vita del loro unico figlio? E anche la ditta in cui lavorava ha dovuto rinunciare a lungo al suo polimeccanico. Tutto questo non sarebbe successo senza il mio errore. Oggi, a due anni di distanza, ho

superato la cosa. Ma il rumore dell'urto, il respiro pesante di una persona quasi in fin di vita – a causa mia – non lo dimenticherò mai. A volte lo sogno ancora di notte».

## Commenti online

**Mario D.:** Non provo nessuna compassione per l'automobilista. Se fosse stato attento non sarebbe successo nulla. Adesso deve convivere con il senso di colpa. È giusto così!

**Anna B.:** Mi dispiace per il motociclista. Ovviamente l'automobilista è colpevole, ma mi dispiace anche per lui. Non l'ha certo fatto apposta. Dev'essere una brutta esperienza.

**Heidi L.:** È una tragedia. Le vittime sono due, il colpevole uno solo. Non vorrei essere nei loro panni.

## Cyberbullismo: una storia di malvagità

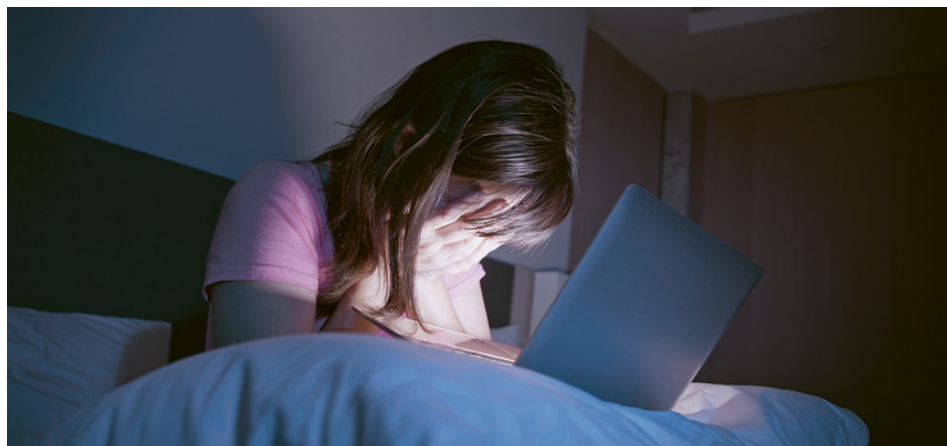
Quando la richiesta di foto intime non si ferma.

K., ragazzo di 16 anni, chatta con la coetanea J. I due si capiscono bene e un giorno, un po' per gioco, J. invia a K. una sua foto a seno nudo. Dopo un po' di tempo i due hanno qualche divergenza. Per riappacifi-

carsi, K. chiede a J. di mandargli altre foto intime e la minaccia che se si rifiuterà posterà in rete le foto già in suo possesso. J. esita, ma alla fine cede. Solo quando vede che K. non smette di fare richieste, J. sporge denuncia. K. è reo confesso e per lui è prevista una condanna penale.

Se ti trovi in una situazione simile, o se hai domande sul tema, puoi visitare questo sito:

> [www.feel-ok.ch/cybermobbing](http://www.feel-ok.ch/cybermobbing)



Prezioso in caso di infortunio:  
il casco per bici



suva



**TI RENDE NERVOSO?**