

benefit

Pericoli a casa

Come le imprese rendono più sicuri il fai da te e il giardinaggio.

Salute in azienda

Il Bühler Group si affida al proprio ambulatorio.



Guarire è un lavoro di squadra

Un incidente in allenamento ha stravolto la vita del bobbista Sandro Michel. Una parte del merito per la guarigione va ai suoi cari.

**«Non volevo un
lavoro a titolo
di prova. Volevo
tornare al 100 per
cento sul cantiere.
Subito.»**

Matthias Kopp, 41 anni



L'episodio

«A loro modo piacciono»

«Nel maggio 2024, mentre stavo svuotando un cassone, ho sentito un bruciore forte alla mano sinistra. Era rimasta impigliata nella cerniera. Apparentemente mi ero distratto un attimo. Ho dovuto amputare due falangi del medio e dell'anulare.

Ci sono voluti undici mesi per guarire: curare le ferite, seguire le terapie, abituarsi alle protesi nella clinica di Bellikon. Poco a poco mi sono sentito in gabbia. Nel maggio 2025, la Suva e l'AI mi hanno parlato di un cosiddetto «lavoro a titolo di prova», ma ho rifiutato. Volevo tornare al 100 per cento sul cantiere. Subito.

Le prime quattro settimane, accompagnato e senza pressione, sono andate bene. Sono riuscito subito a manovrare la gru con il pollice e l'indice. Linth STZ, il mio datore di lavoro, la Suva, l'AI, tutti mi hanno sostenuto. Con i carichi pesanti o i pezzi piccoli è più complicato. Ma non mi lamento. Posso perfino giocare alla playstation con mia figlia di 14 anni.

Quando una persona sconosciuta fissava la mia mano, mi vergognavo. Con le protesi è diverso: fanno colpo, a loro modo piacciono. E mi fanno sentir bene.»

Matthias Kopp, 41 anni

Reinserimento

Dopo un infortunio, la Suva assiste e accompagna le persone colpite lungo il loro percorso riabilitativo. Qui sono disponibili maggiori informazioni: suva.ch/reintegro



FOTO: THOMAS EGLI







Tornare

«benefit» è una rivista dedicata alla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali e per questo propone esempi pratici, consigli e storie ispiratrici. Ma come ci si comporta dopo un infortunio? Come si fa a riprendere il lavoro e una vita autodeterminata?

Matthias Kopp mostra la strada: nonostante l'amputazione di due dita, il gruista lavora di nuovo a tempo pieno nei cantieri. Leggete sulla pagina ripiegabile perché il suo impegno personale è stato decisivo.

E Sandro Michel? Nel 2024 il bobbista ha rischiato di morire in un incidente. Ora sta lottando per tornare ai massimi livelli. La sua spiccata forza di volontà è fondamentale, così come il sostegno delle persone a lui vicine. Leggete la sua storia a partire da pagina 6. Al riguardo vi invito a dare un'occhiata anche all'ultima pagina e al soggetto della campagna «Esserci aiuta. Non importa come».

Ovviamente in questo numero diamo spazio anche alla prevenzione: vi spieghiamo ad esempio come evitare gli infortuni a casa (pagine 3 e 12). Oppure, da pagina 16, come il Bühler Group ha creato una speciale offerta di prevenzione per il personale.

La redazione vi augura un autunno ricco di ispirazione, salute e momenti piacevoli.

Stefan Joss
caporedattore

Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna
suva.ch; benefit@suva.ch
Ideazione, impaginazione e illustrazioni: tnt-graphics AG
Redazione: Amire Berisha, Deborah Burri, Alois Felber, Arabelle Frey; **Traduzioni:** Team servizi linguistici della Suva
Foto: Thomas Egli, Samuel Trümpy
Ordinazioni: suva.ch/benefit-i
Cambio di indirizzo: Suva, servizio clienti, casella postale, 6002 Lucerna, 058 411 12 12, servizio.clienti@suva.ch
La rivista è prodotta in Svizzera a impatto zero sul clima: myclimate.org.



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

Consigli di stagione

L'autunno in giardino

- 1 Potare la siepe:** utilizzare il taglia siepi con entrambe le mani e tenerlo sempre lontano dal corpo per evitare lesioni.
- 2 Soffiare le foglie:** i soffiatori non sono adatti a superfici con ghiaia, pietrisco o sabbia, dato che possono sollevare sassolini o polveri fini dannose per la salute.
- 3 Tagliare il prato:** tenere persone e animali a debita distanza per evitare che sassolini o rametti sollevati li feriscano. Questo vale anche quando si taglia la siepe e si soffiano le foglie.
- 4 Dispositivi di protezione:** indossare occhiali, protettori auricolari, guanti e scarpe solide; quando si usa il soffiatore anche una mascherina.
- 5 Lavorare con le scale:** le scale portatili vanno messe in sicurezza, in ogni caso a partire da un'altezza di caduta di due metri. Indossare il casco e verificare se è possibile ricorrere a soluzioni più sicure, come una pedana.

scelte-giuste.ch



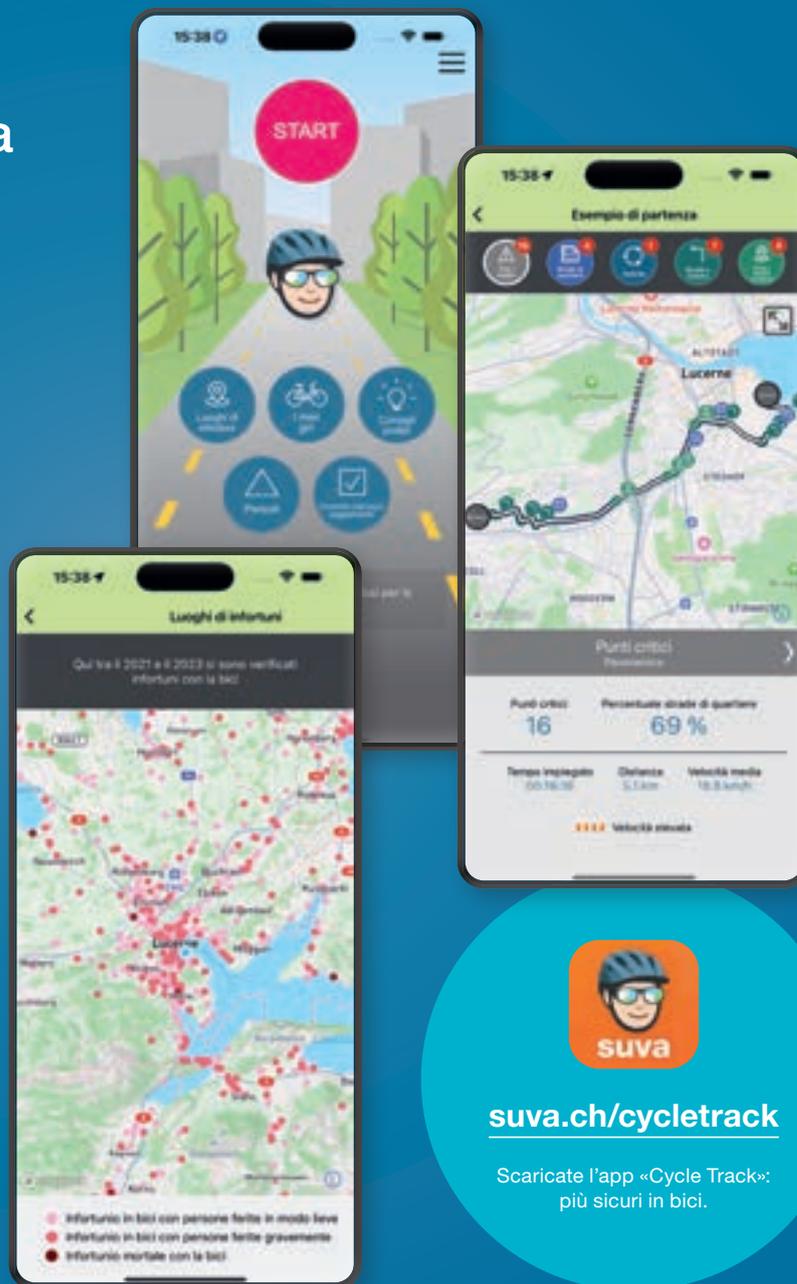
Un'utile compagna di viaggio

«Cycle Track»: nuova app per pedalare in sicurezza

Tutti pazzi per la bici: per alcuni è un'alternativa ecologica all'auto, per altri una sfida sportiva, per altri ancora una rilassante attività da praticare nel tempo libero. Ma con l'aumento delle bici sulle strade aumentano anche gli incidenti. Chi conosce i maggiori pericoli, e adeguata il proprio comportamento di guida, circola con più sicurezza.

È proprio questo l'obiettivo della nuova app «Cycle Track» della Suva.

- Analizza il tracciato, riconosce i passaggi pericolosi e segnala dove bisogna prestare particolare attenzione.
- Offre consigli concreti con video esplicativi e infografiche.
- Mostra i punti in cui si verificano più infortuni e attira l'attenzione su quelli neuralgici.
- Segnala i rischi di infortunio più frequenti e dispensa consigli pratici su come affrontare marciapiedi, rotonde e binari, e anche su come rapportarsi con gli altri utenti della strada.
- Permette di capire velocemente qual è l'equipaggiamento necessario per rendersi visibili e pedalare in sicurezza.



suva.ch/cycletrack

Scaricate l'app «Cycle Track»: più sicuri in bici.

Paesaggismo e costruzione di giardini

Nuove regole vitali

Ogni giorno in Svizzera 11 giardinieri paesaggisti si feriscono, nella maggior parte dei casi con attrezzi manuali e da taglio (v. grafico). Per migliorare la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute nella costruzione di giardini e nel paesaggismo, Jardin Suisse fa capo alla soluzione settoriale Jardin Top. Nelle istruzioni di sicurezza, note internamente al settore come «metro della sicurezza», figura anche la regola 7: «Rispetto sempre le regole di sicurezza». In concreto si tratta delle nuove

regole vitali della Suva che danno indicazioni su come comportarsi, ad esempio per prevenire le cadute, su come usare una scala o utilizzare sostanze pericolose. In quanto datori di lavoro potete contribuire a prevenire gli infortuni nei lavori di paesaggismo e costruzione di giardini.

Fate in modo che il personale della vostra azienda sia istruito sulle regole vitali.

suva.ch/costruzione-giardini

Principali cause di infortunio nella costruzione di giardini

Attrezzi manuali e da taglio

15%

Corpi estranei

13%

Macchine spaccatrici

12%



Meno stress per più sicurezza

Stress: un rischio sottovalutato

Lo stress è una causa frequente di infortunio, ma spesso non viene riconosciuto come tale. I quadri direttivi e gli addetti alla sicurezza possono fare molto: ad esempio sensibilizzare il personale sui sintomi, favorire il recupero ed evidenziare come rafforzare le proprie risorse, promuovendo una cultura che non considera lo stress un tabù ma lo affronta in modo proattivo.

Per saperne di più e agire:

suva.ch/stress-i

Cercare «Risorse e stress – Workshop per i superiori» su:

suva.ch/moduliperlaprevenzione

Rinuncia a prodotti chimici particolarmente pericolosi per la salute

Trisa dà prova di responsabilità

La vostra azienda utilizza prodotti chimici pericolosi? Prendete esempio da Trisa: il fabbricante di spazzolini da denti ha sostituito i prodotti chimici più pericolosi per la salute, ovvero quelli altamente corrosivi, tossici o nocivi a lungo termine e che anche in piccole quantità possono causare danni acuti o, nel peggiore dei casi, la morte.

Scoprite come riconoscerli e sostituirli, e quali misure ha adottato Trisa, al sito:

suva.ch/prodotti-chimici



Questi tre pittogrammi indicano prodotti chimici particolarmente pericolosi per la salute.

Claudia Balsiger,
responsabile HR,
Industrielle
Betriebe
Interlaken AG



mySuva

Notificare un infortunio in tutta semplicità

Claudia Balsiger lavora alla IBI AG da 15 anni. Ha contribuito a creare il reparto risorse umane, ma ha anche vissuto in prima persona l'introduzione di mySuva e la digitalizzazione delle notifiche di infortunio.

Come notificava gli infortuni 15 anni fa?

Utilizzavo un programma installato sul mio computer. Per gli aggiornamenti dovevo chiamare il reparto informatico. Era una procedura lunga e laboriosa. Con mySuva è tutto diverso: mi collego, ho subito una visione chiara e posso caricare tutti i documenti in formato digitale.

Cosa apprezza in particolare della notifica digitale?

La velocità. Basta qualche clic per caricare un certificato medico nel portale. In passato dovevo fare diverse chiamate prima di capire chi era responsabile del caso alla Suva. Poi inviavo un'e-mail. Era una procedura complessa che richiedeva parecchio tempo.

Qual è la sua opinione personale su mySuva?

Ovviamente un infortunio non lo si augura a nessuno. Tuttavia, se capita, ora la procedura è molto semplice. Spesso ci vogliono meno di cinque minuti per notificarlo. Inoltre la panoramica dei casi mi aiuta per le analisi o i rapporti interni di fine anno. Tutto è chiaro, ben strutturato e centralizzato. Un bel risparmio di tempo.

suva.ch/mysuva

Circa 75000 aziende assicurate alla Suva sono già registrate su mySuva e usano il portale per semplificare la collaborazione. **Registratevi anche voi.**

Reinserimento

Esserci aiuta

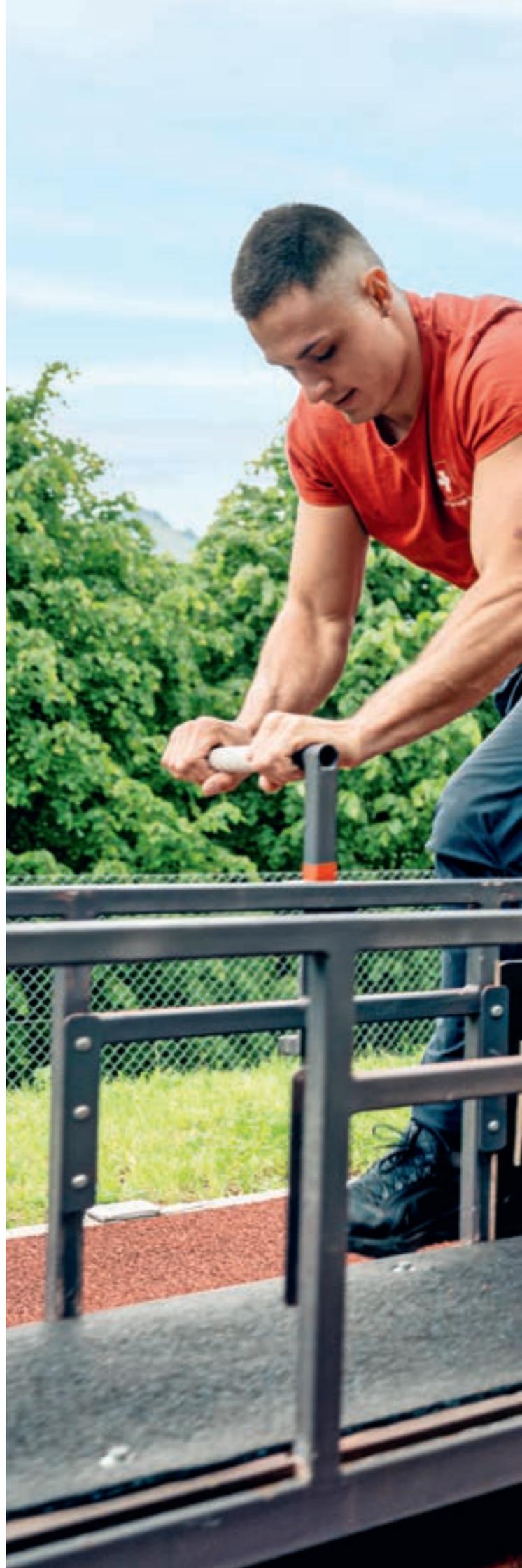
Cosa posso fare se una persona a me cara si infortuna? Molto, sostiene l'entourage del bobbista Sandro Michel. Ecco come.

Testo: Stefan Joss Foto: Thomas Egli

Febbraio 2024, pista da bob di Altenberg, Germania. In una frazione di secondo la vita di Sandro Michel viene sconvolta. Lo spingitore viene sbalzato fuori dal bob e scivola privo di sensi lungo la pista. Nella zona di arrivo il bob torna indietro e lo investe. L'impatto è violentissimo. Anca frantumata, polmone contuso. Si valuta persino l'eventualità di amputare una gamba. La vita di Sandro è appesa a un filo.

«Oggi faccio fatica soprattutto ad allacciare le scarpe» afferma Sandro sorridendo. A 16 mesi dall'incidente si allena al centro sportivo Kerenzerberg.

Come ci è riuscito in così poco tempo? Che ruolo hanno avuto le persone a lui vicine? La Suva ne ha parlato con otto di loro. >





Di nuovo insieme per allenarsi:
Dominik Hufschmid e Sandro
Michel (a destra) allenano la
fase di spinta al centro sportivo
Kerenzerberg.

La ragazza - Sina Halter

Il bob non mi ha mai fatto paura. Non mi preoccupavo per Sandro. La notizia dell'incidente mi ha quindi spaventata molto. Quando siamo arrivati all'ospedale di Dresda, mi sono sentita sollevata: Sandro era cosciente, addirittura scherzava.

Alla clinica di Bellikon gli facevo visita quasi ogni giorno. Prima del suo rientro a casa l'incertezza è tornata: ce l'avremmo fatta? Già i gradini davanti a casa sembravano un ostacolo insormontabile. Grazie al sostegno della famiglia di Sandro e delle persone a me vicine, non mi sono mai sentita sola.

Ripetevo sempre a Sandro: «Con me puoi parlare di tutto, ti ascolto». Se andavo in crisi io, lui mi ascoltava. Sono felice di poter condividere di nuovo tante esperienze con lui. Fino a poco tempo fa una passeggiata insieme sarebbe stata impensabile. L'incidente ci ha spinto a rivedere il nostro modo di comunicare. Parliamo apertamente delle nostre preoccupazioni. Questo ha rafforzato la nostra relazione».

I consigli di Sina

- **Non dimenticare se stessi:** quando ti occupi di una persona infortunata, non trascurare il tuo benessere. Concediti qualcosa che ti dia energia.
- **Comunicare:** cerca di capire quando la persona vuole parlare dell'incidente e quando no, e adeguati a questo stato d'animo.



«Appreziamo il percorso di guarigione. Sandro persegue il suo obiettivo con determinazione, ma anche con tanta pazienza.»

Susi Michel

I genitori - Susi e Bruno Michel

Bruno: Anche se tendo ad avere le lacrime in tasca, nei primi giorni funzionavamo per inerzia. C'era molto da fare. Abbiamo ricevuto un grande aiuto da Labinot Neuhaus, il case manager dell'assicurazione militare. Era sempre disponibile e ha gestito tutto il lato amministrativo. Nostra figlia Rilana e Sina, la ragazza di Sandro, andavano spesso a trovarlo a Bellikon.

Susi: Quando abbiamo saputo dell'incidente, noi quattro ci siamo ritrovati e fatti forza a vicenda. Due giorni dopo siamo partiti insieme per Dresda. L'attenzione e le cure riservate a Sandro dall'ospedale ci hanno commossi, così come il sostegno da parte di Swiss Sliding, la federazione di bob. Con l'incidente Sandro è diventato più comunicativo e riconoscente.

I consigli di Susi e Bruno

- **Restare uniti:** dopo una notizia così devastante, è importante che i familiari si ritrovino e si sostengano a vicenda. A noi ha fatto molto bene.
- **Non intromettersi:** permettete alla persona infortunata di perseguire i propri obiettivi e limitatevi a sostenerla nei suoi sforzi.

Il case manager - Labinot Neuhaus

Di Sandro ho capito subito che da sportivo professionista ha la mentalità giusta per andare avanti. Terapie, allenamenti muscolari, sedute di fisioterapia: è dura. Per lui è ovvio e naturale. Come case manager voglio costruire un rapporto di fiducia con i miei clienti e sapere come stanno. Con Sandro ci sentivamo regolarmente. Ci tenevo a fargli sentire il mio sostegno sul piano amministrativo ed emotivo. Credo che abbia funzionato.

Il consiglio di Labinot

- **Rimanere in contatto:** la persona infortunata dovrebbe mantenere un contatto per quanto possibile aperto e sincero con il datore di lavoro, per permettergli di capire la situazione e dare sostegno.



Il compagno di squadra - Dominik Hufschmid

L'incidente è successo durante la mia prima discesa con Sandro. Solo quando sono sceso e il bob stava tornando indietro, ho realizzato che Sandro non c'era. Giaceva sul ghiaccio dietro al bob. I soccorritori lo hanno messo sulla barella e li abbiamo aiutati a portarlo fuori. Quando un compagno di squadra mi ha abbracciato davanti all'albergo, ho iniziato a piangere. Oggi Sandro ha di nuovo le sue belle braccia muscolose. Gli auguro di tornare in forma come lo era prima.

Il consiglio di Dominik

- **Fare visita:** andate a trovare la persona infortunata. Incontrare Sandro a Bellikon ha fatto bene a me, e certamente anche a lui.



La collaboratrice della clinica di riabilitazione - Nadine Vogt

Seguo le sedute di fisioterapia sportiva di Sandro da quando era a Bellikon. Lavoriamo in modo mirato su mobilità, stabilità e forza. Sandro ha definito un obiettivo chiaro e lo persegue con un impegno e una disciplina straordinari. Questo mi permette di vedere miglioramenti costanti.

Il consiglio di Nadine

- **Collaborare in modo mirato:** definisci gli obiettivi insieme alla persona infortunata. Questo elemento centrale dell'accompagnamento individuale accelera la guarigione e il reinserimento nello sport. >





Il datore di lavoro - Stefan Hönisch

Dopo l'incidente, il padre di Sandro ci teneva informati sul suo stato di salute. Abbiamo sottolineato subito due aspetti: Sandro doveva concentrarsi sulla guarigione, noi in ufficio avremmo pensato al resto; avrebbe mantenuto il suo posto, poco importa quanto sarebbe stato assente. Era inoltre importante tenere al corrente anche il resto del personale. Tutti erano molto preoccupati per lui. Quando un paio di giorni dopo l'incidente Sandro mi ha telefonato, abbiamo parlato per circa due ore. Ci ha fatto bene.

Il consiglio di Stefan

- **Favorire l'integrazione nel team:** accogli la persona infortunata a braccia aperte e falla sentire importante, anche se all'inizio lavorerà poco e passerà il tempo soprattutto a bere caffè e a parlare.



Il coach - Chris Woolley

Al momento dell'incidente ero in albergo, ammalato. Durante la preparazione e all'inizio dell'allenamento c'è stato uno scambio di messaggi con il cellulare. Poi più nulla fino alla chiamata. Mi sono dovuto sedere immediatamente. Non so spiegare a parole questa sensazione di impotenza. Sono molto felice per il percorso di guarigione di Sandro e i suoi miglioramenti negli ultimi mesi. Oggi i suoi risultati sono migliori di quanto potessimo immaginare, sia sul piano fisico sia su quello mentale. È fantastico, e continuerò a sostenere Sandro in tutti i modi.

Il consiglio di Chris

- **Favorire l'indipendenza:** aiuta la persona infortunata solo quando lo chiede. Se deve salire le scale, potresti dirle: «Prova da solo, se hai bisogno ci sono».



La campagna della Suva «Esserci aiuta. Non importa come».

Dopo un infortunio o in caso di malattia è importante beneficiare di un'assistenza adeguata da parte degli specialisti. Ma lo è anche il sostegno delle persone vicine:
suva.ch/aiutare



«Oggi i suoi risultati sono migliori di quanto potessimo immaginare, sia sul piano fisico sia su quello mentale»

Chris Woolley



Durante il processo di guarigione, la ragazza di Sandro, Sina Halter, ha avuto un ruolo fondamentale.

«Sono molto più riconoscente»

Il 13 febbraio 2024 Sandro Michel ha subito un grave incidente sulla pista da bob di Altenberg. I suoi progressi sono impressionanti. «benefit» ha parlato con lui di sfide e forza mentale.

Sandro, quali sono stati i tuoi primi pensieri dopo l'incidente?

Non ho realizzato subito che avrei dovuto attendere a lungo prima di risalire su un bob. E che forse non ci sarei più riuscito.

Come hai vissuto la terapia a Bellikon?

Grazie alla professionalità delle cure ho potuto fare grandi progressi. Ma ho dovuto investire tanto tempo e tante energie. Riuscire ad alzarmi da solo, per esempio, ha richiesto molto esercizio.

Qual era il tuo atteggiamento mentale durante il processo di guarigione?

A Bellikon mi sono reso conto, vedendo altri pazienti, che mi sarebbe potuta andare molto peggio. Parlando con loro ho capito che riuscivano a gestirsi bene nonostante le limitazioni. Perché avrei dovuto fare diversamente?

Avevi un pensiero che ti guidava?

Mi sono detto: «Sandro, hai due opzioni: puoi lasciarti andare e cadere nell'auto-commiserazione o dare il massimo per rimetterti in piedi al più presto».

I consigli di Sandro

- **Cercare il contatto:** fai visita alla persona infortunata, chiamala o scrivilo. La vicinanza mi ha fatto capire che le persone si preoccupano per me. L'incidente è stato un duro colpo anche per loro.
- **Aiutare con piccoli gesti:** aiuta la persona infortunata con piccoli gesti se ha difficoltà in casa o fatica a muoversi. Portale un pacco in posta o falle la spesa. A volte basta proporglielo.
- **Documentare i progressi:** fai regolarmente dei brevi video. Spesso la persona infortunata non si rende conto dei progressi, ma dopo due o tre settimane il video glieli mostra chiaramente.

Questo atteggiamento ti viene dallo sport di punta?

Il mindset sportivo mi ha aiutato molto, anche se a Bellikon ho incontrato persone senza un background sportivo che avevano lo stesso atteggiamento.

Quanto è importante il contesto per la guarigione?

Le persone a me vicine mi hanno aiutato molto: genitori, sorella, ragazza, colleghi, Swiss Sliding. In clinica ho ricevuto molte visite. Ho fatto piccole passeggiate con Sina, che si è fatta carico di tutti i lavori domestici. Per questo sostegno da parte di tutti sono molto grato. Senza non sarei arrivato così lontano.

Pensi che parlare sia importante?

Sina e io abbiamo iniziato a parlare apertamente degli aspetti negativi. Dell'incidente, di quello che è stato e di quello che sarà. Anche oggi affrontiamo senza timore gli argomenti che ci creano problemi o che infastidiscono uno di noi due.

L'incidente ti ha cambiato?

Sono diventato più riconoscente. Ad esempio per la professionalità del personale di cura. O perché finalmente posso camminare senza bastone. Mi sarebbe tanto piaciuto lasciarlo in un angolo già dopo una settimana, ma ho dovuto aspettare sette mesi. ●

Bricolage e giardinaggio

Sicurezza a casa

Molte persone si dedicano al bricolage e al giardinaggio, e gli infortuni legati a queste attività sono in aumento. Cosa possono fare le aziende per aiutare i dipendenti a evitare gli infortuni domestici?

Testo: Deborah Burri Illustrazioni: tnt-graphics

Appendere un quadro, costruire uno scaffale, tagliare la siepe o pulire il balcone: in Svizzera gli appassionati del fai da te e del giardinaggio si danno da fare. La statistica aggiornata della Suva sugli infortuni nel tempo libero* mostra però quanto queste attività possano essere pericolose. Ogni anno 180 000 persone si feriscono in ambito domestico, una cifra pari a circa un terzo di tutti gli infortuni non professionali. Oltre a causare sofferenze, questi infortuni comportano costi annui per 780 milioni di franchi, ad esempio per cure mediche o assenze dal lavoro.

1/3

di tutti gli infortuni non professionali si verifica a casa

Pericoli a casa

A casa i pericoli si celano un po' ovunque: scale, coltelli, attrezzi da giardinaggio sono solo alcuni esempi. Basta un attimo, soprattutto se si è distratti. Molti infortuni sono dovuti a inciampi, scivolamenti e cadute in piano. Frequenti sono anche le ferite da taglio o da punta e gli urti contro ostacoli.

Modulo di prevenzione per le aziende

Il percorso pratico «Lavori domestici e bricolage» richiama l'attenzione su questi pericoli. Nelle dieci postazioni con installazioni, video e un quiz, le collaboratrici e i collaboratori trovano consigli pratici su come proteggersi dagli infortuni.

Geberit: trasmettere conoscenze e creare consapevolezza

Geberit ha proposto il percorso al suo personale. L'azienda attribuisce grande valore alla cultura della sicurezza, sia sul lavoro che fra le mura domestiche. Nel programma «Geberit Vital», una piattaforma su Intranet, i dipendenti trovano consigli, corsi e offerte sulla salute e sulla sicurezza a casa e nel tempo libero. «La salute è il bene più prezioso» afferma l'addetto

alla sicurezza Fabian Britschgi. «Un'assenza si fa sentire subito, soprattutto alla Geberit Apparate AG, dove i WC doccetta vengono montati a mano. Poco importa se l'infortunio è capitato sul lavoro o a casa». Per Britschgi la cultura della sicurezza è una questione di atteggiamento. È fondamentale agire sempre e ovunque in sicurezza: «In qualità di azienda possiamo trasmettere conoscenze e creare consapevolezza su come evitare anche gli infortuni domestici».

Flumroc SA: vivere la cultura della sicurezza ovunque

Dominic Hofstetter, addetto alla sicurezza della Flumroc SA, spiega la sua posizione: «Il personale deve portare la cultura della sicurezza a casa e viceversa. Bisogna acquisire consapevolezza ed evitare rischi eccessivi. Non importa dove». Flumroc investe quindi da tempo nella sicurezza a casa, oltre che in quella sul lavoro. Una scelta che va a vantaggio anche dell'azienda, come spiega Hofstetter: «L'onere logistico causato dall'assenza di personale non è tutto. Una cultura della sicurezza realmente vissuta è un fattore importante per l'attrattiva dell'azienda come datore di lavoro».

Ecco un esempio che mostra come la sensibilizzazione per la sicurezza a casa è efficace anche in azienda: dopo un workshop sulla protezione degli occhi, numerosi collaboratori e collaboratrici hanno chiesto dove potevano acquistare occhiali di sicurezza con protezione UV. Flumroc ne ha quindi regalato un paio a tutti da utilizzare a casa, ad esempio per potare la siepe.

suva.ch/casa-giardino

Informazioni sulle fonti di pericolo e consigli pratici per la sicurezza a casa.

suva.ch/moduliperlaprevenzione

Cercare «Lavori domestici e bricolage». Percorso pratico (con specialista).



A casa senza pericoli

1. Ben attrezzati: avere sempre a portata di mano una cassetta di primo soccorso completa per medicare rapidamente piccole ferite.

2. In caso di incendio: rilevatori di fumo, estintori e coperte antincendio aiutano a prevenire il peggio. Vanno posizionati correttamente e controllati con regolarità.

3. Lassù in alto: le scale portatili vanno posate su una superficie piana in corrispondenza del punto da raggiungere. La Suva raccomanda in ogni caso modelli leggeri con piattaforma.

4. Dentro le pareti: un cercatubi permette di rilevare la presenza di condotte elettriche o idrauliche prima di trapanare.

5. Trapanare correttamente: scegliere le punte in base al materiale da perforare (calcestruzzo, gesso, mattone). Se si inizia a perforare in modo controllato, la punta non scivola e si evitano danni.

6. Occhio alle lame: le lame affilate sono più sicure di quelle smussate. Lavorare con i piedi ben appoggiati, rivolgendo sempre la lama verso l'esterno.

7. Buona aderenza: le strisce antiscivolo prevengono le cadute sulle superfici lisce. Migliorano la stabilità in particolare sulle scale o nelle zone umide.

8. Pulire senza rischi: indossare occhiali di protezione, guanti e scarpe antiscivolo quando si utilizza un'idropulitrice ad alta pressione. Non dirigere mai il getto d'acqua verso persone o animali.



Ulteriori consigli su [scelte-giuste.ch](https://www.scelte-giuste.ch)

Con i consigli giusti è possibile evitare la maggior parte degli infortuni durante il fai da te e il giardinaggio. La Suva e l'UPI spiegano come fare al sito «[scelte-giuste.ch](https://www.scelte-giuste.ch)».



Chi decide in merito all'ammontare dei premi?

La Suva è gestita dai suoi assicurati: i rappresentanti dei datori di lavoro e dei lavoratori prendono insieme decisioni strategiche in seno al Consiglio della Suva, anche riguardo ai premi e alle assegnazioni delle eccedenze agli assicurati. In questo organo è rappresentato anche il settore del trasporto su strada.

Andamento dei premi

Buone prospettive per il 2026

Dal 2019, grazie a una valida strategia di investimento, la Suva realizza eccedenze di capitale che versa agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio. I premi per il 2026 toccano un nuovo minimo storico.

Testo: Arabelle Frey Illustrazioni: tnt-graphics

Assegnazioni 2026

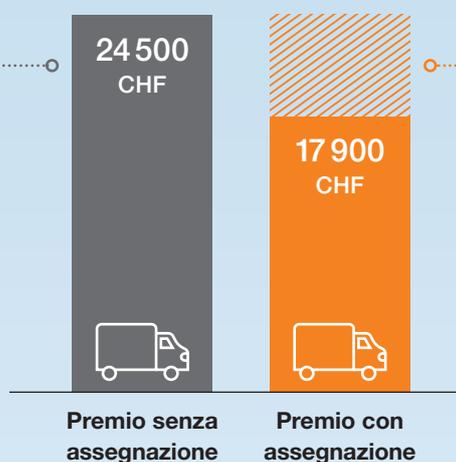
La Suva non persegue scopi di lucro e assegna le eccedenze alle aziende assicurate sotto forma di riduzioni di premio. A beneficio della piazza produttiva svizzera.

768

milioni di franchi

Assegnazioni sotto forma di premi più bassi

Esempio: impresa di trasporto su strada con otto dipendenti. Risparmio sui premi 2026 per l'assicurazione infortuni professionali e non professionali.



6600

franchi

di risparmi per l'impresa, visto che la Suva non persegue scopi di lucro.

Assegnazioni 2019-2025

4

miliardi di franchi

Due volte la galleria del San Gottardo

A titolo di confronto: con 4 miliardi di franchi si potrebbe costruire ben due volte la seconda canna del San Gottardo. Infatti, per il raddoppio della galleria autostradale sono attualmente previsti 2,14 miliardi di franchi*.

* FONTE: UFFICIO FEDERALE DELLE STRADE USTRA, GALLERIASANGOTTARDO.CH



suva.ch/premi2026

I premi 2026 per l'assicurazione contro gli infortuni professionali e non professionali diminuiranno in media rispettivamente dell'1,5 e del 4,3 per cento.



In prima
linea

La salute a tutto tondo

Con un proprio ambulatorio e un'offerta di prevenzione globale, il Bühler Group investe con convinzione nella salute e nel benessere del personale. Un esempio anche per le PMI con un budget limitato.

Testo: **Stefan Joss** Foto: **Samuel Trümpy**

Le sfide

«La previdenza è parte del nostro DNA: nel 1918 abbiamo aperto la prima mensa aziendale della Svizzera. Da allora molto è cambiato. Le esigenze del personale sono più complesse e dinamiche. La vita privata e quella professionale sono sempre più intrecciate. Le sfide come l'aumento delle assenze e dei costi della salute, i disturbi alla schiena, gli infortuni, ma anche le problematiche psichiche come lo stress richiedono misure urgenti. Con la prevenzione vogliamo sostenere il personale e prepararlo alle sfide del futuro nella vita sia privata che professionale.»

Le misure

«Nel 2023 abbiamo aperto nel campus di Uzwil il Bühler Energy Center. Un elemento importante del centro è lo Health Port, il moderno ambulatorio medico a disposizione di oltre 2800 dipendenti, dei loro familiari, dei pensionati e delle aziende partner. Lo scopo dell'ambulatorio è promuovere il benessere mentale e fisico con un approccio a tutto tondo.

L'offerta è molto ampia: primo soccorso, consulenze in tema di salute e viaggi, programmi di prevenzione, corsi fitness

e yoga, consulenza alimentare e proposte di svago. Il team è composto da personale medico-sanitario, un medico del personale, fisioterapisti e persone specializzate in fitness e alimentazione. Con questo approccio incentiviamo la resilienza a lungo termine e ci teniamo in forma per il futuro.

La formazione è la chiave della prevenzione. Rafforziamo le competenze del personale in materia di salute con webinar motivanti, workshop pratici e una comunicazione chiara. I temi del programma per il 2025 sono ispirazione,

formazione e valorizzazione delle competenze. Il primo trimestre si è aperto nel segno dell'attività fisica: abbiamo organizzato un evento per avvicinare a questa pratica circa 300 persone e proposto workshop in piccoli gruppi (max 20 persone) per spiegare come integrare l'allenamento muscolare nella vita quotidiana. Infine, i partecipanti hanno potuto sottoporsi a una valutazione fisica completa o beneficiare di una consulenza individuale sulle attrezzature per il fitness. A tutto vantaggio della salute. Altri temi per quest'anno sono il sonno, l'alimentazione e lo stress.»

Offerte della Suva

Percorso a ostacoli: lungo questo percorso, i dipendenti scoprono in quali situazioni è più facile che si verifichino cadute in piano.

Percorso interattivo per un tirocinio in sicurezza: in questo modulo di prevenzione (con specialista), le giovani leve vengono sensibilizzate sui rischi presenti sul lavoro e nel tempo libero.

Cercare «Percorso a ostacoli» o «Percorso interattivo» su suva.ch/moduliperlaprevenzione

I successi

«Circa la metà del personale di Uzwil fruisce già della nostra offerta. Con oltre 6000 consultazioni all'anno, lo Health Port offre un sostegno professionale sul posto. Chi si rivolge a noi riceve un aiuto competente e risparmia tempo. Il tragitto è breve e si aspetta poco: l'esatto contrario di quanto accade in uno studio medico esterno. Se necessario ci appoggiamo alla nostra rete di partner per il triage o per indirizzare i pazienti a specialisti o medici di famiglia. Siamo fieri del nostro Health Port.» ●



Judit Fröhlich, Head of Health Management al Bühler Group, vuole incoraggiare il personale ad adottare uno stile di vita sano offrendo ispirazione, conoscenze, consulenza e proposte concrete.



consigli di Judit Fröhlich

- 1 La salute inizia da voi.** In quanto superiori date l'esempio, promuovendo attivamente la salute. Raccontate ad esempio della vostra escursione nel fine settimana. È un modo per convincere gli altri e costa poco.
- 2 Cooperazione vs individualismo.** Cercate sinergie con altre aziende. Ognuno organizza un evento per tutti. Questo permette di ridurre i costi e ampliare gli orizzonti.
- 3 Un investimento unico per benefici a lungo termine.** Una persona esperta in ergonomia può ottenere molto con pochi accorgimenti a livello di abitudini e infrastruttura.
- 4 Puntare sui partneriati.** Un know-how esterno può aiutare. Bühler collabora con successo da oltre 100 anni con un partner nel campo della salute mentale. Non dovete fare tutto da soli.

Servizi e pubblicazioni



Publicazione specialistica

Malattie cutanee: diagnosi, cura, prevenzione

In molte professioni il personale è esposto a sostanze chimiche o ad altri fattori che possono causare problemi cutanei. Le malattie della pelle costituiscono circa un sesto di tutte le malattie professionali. La pubblicazione rivolta al personale medico è stata ampiamente rivista: descrive quadri clinici e cause e dà consigli su diagnosi, terapie e prevenzione.

Le malattie cutanee professionali

Opuscolo informativo A4: suva.ch/2869-11.i

Pagina web

Panoramica delle principali liste di controllo

Quali delle nostre circa 200 liste di controllo sono rilevanti per individuare i pericoli nella vostra azienda? La nuova panoramica online delle liste di controllo risponde a questa domanda. In base al settore elenca tutte le liste che potrebbero interessare la vostra azienda. Basta un clic per utilizzarle online, ordinarle in formato cartaceo o scaricarle in PDF.

Liste di controllo per l'individuazione dei pericoli, per tutti i settori

Pagina web:

suva.ch/liste-di-controllo

Opuscolo

Verso l'esame professionale di «Esperta/o SLPS»

Il corso prepara all'esame professionale superiore di «Esperta/o della sicurezza sul lavoro e della protezione della salute». Il nuovo opuscolo informa sui contenuti, le esigenze, i costi e i vantaggi della formazione.

Esperta/esperto in sicurezza sul lavoro e protezione della salute

Opuscolo A4: suva.ch/88347.i

Tutte le offerte di formazione:

suva.ch/formazione

Programmi didattici

Le regole vitali spiegate in modo chiaro

Il personale conosce e applica le regole vitali? I nostri programmi didattici aiutano a consolidare le conoscenze una volta terminata l'istruzione. Due nuove versioni per chi lavora nell'edilizia e nel genio civile ne spiegano i contenuti. Chi supera il test finale riceve un certificato.

Programmi didattici sulle regole vitali

Panoramica: suva.ch/autodidattici



Modulo di prevenzione

Workshop sulla protezione degli occhi, ora in versione mini

Il modulo di prevenzione «Proteggiamo i nostri occhi da veri professionisti» è ora disponibile anche per piccoli gruppi che non dispongono di molto spazio. Sotto la guida di una persona esperta, i partecipanti imparano come evitare gli infortuni agli occhi. Il nuovo corso è pensato per gruppi di 12 persone al massimo e spazi di circa 50 metri quadri.

Proteggere gli occhi - versione mini

Modulo di prevenzione con specialista (a pagamento):

suva.ch/moduliperlaprevenzione

> Inserire il termine di ricerca «occhi»



Liste di controllo

Quali norme vigono per le ditte specializzate in bonifica da amianto?

Le bonifiche da amianto devono essere affidate a ditte specializzate riconosciute dalla Suva. Come si ottiene il riconoscimento? E quali requisiti si devono soddisfare nei cantieri dove si svolge una bonifica da amianto per evitare la revoca del riconoscimento? Due nuove liste di controllo servono da riferimento.

Ditte specializzate in bonifiche da amianto: come riconoscerle

Lista di controllo A4:

suva.ch/88318.i

Controllo dei cantieri di bonifica da amianto

Lista di controllo A4:

suva.ch/88319.i



In breve

Novità o aggiornamenti su suva.ch

Melanoma non è...

5 manifestini su protezione UV / tumore cutaneo:

da suva.ch/55408-1.i

a suva.ch/55408-5.i

La ginocchiera: un ausilio di grande efficacia

Pagina web: suva.ch/88213.i

Lavori in quota con funi: informazioni importanti sulla formazione

Pagina web: suva.ch/corde

Nove regole vitali per pittori e gessatori

Vademecum A4:

suva.ch/88812.i

Pieghevole A6/5:

suva.ch/84036.i

Prévention des infections par voie sanguine dans le secteur sanitaire

Opuscolo informativo A4:

suva.ch/2869-30.f

Prevenzione delle malattie infettive trasmesse per via ematica. Raccomandazioni per gruppi professionali fuori dall'ambito sanitario

Opuscolo informativo A4:

suva.ch/2869-31.i

Specialista della sicurezza sul lavoro e della protezione della salute con attestato professionale federale

Opuscolo A4: suva.ch/88296-1.i



Lancia un segnale Una protezione coerente della pelle e una sua cura regolare contribuiscono a evitare l'insorgere di eczemi e allergie

Manifestino A4:

suva.ch/55409.i

Segnaletica di sicurezza

Opuscolo informativo A4:

suva.ch/44007.i

Pressa a piastre per impiallacciatura

Lista di controllo A4:

suva.ch/67168.i

Sempre aggiornati

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

suva.ch/pubblicazioni

Il vostro feedback

Cosa pensate di questo numero di «benefit»? Partecipate al nostro sondaggio entro il 28 novembre 2025 e vincete uno di questi bellissimi premi.

Sondaggio:

suva.ch/benefit-sondaggio



1° premio:
fornello da campeggio



2° premio: frullatore a immersione



3° premio:
sveglia digitale

Esserci aiuta.
Non importa
come.



I nostri
consigli:
suva.ch/aiutare

La vita è bella
finché va tutto bene.

suva