

benefit



Assenze

Ridurre le assenze con una gestione mirata

Prevenzione

Affinché i pesi non diventino un peso

Regole vitali

Insegnare la sicurezza nel modo giusto

«Ho accettato subito di aver perso entrambe le gambe»

Arnaud Hardy (46 anni), vittima di un infortunio



L'episodio

Il bello di rimettersi in piedi

Versegères, 25 agosto 2015

«L'infortunio è successo nella falegnameria in cui davo una mano come aiutante. Sono praticamente finito nella coclea di una macchina pellettatrice che mi ha amputato entrambe le gambe. Ho capito immediatamente che da quel momento la mia vita sarebbe cambiata in modo radicale. Ho accettato subito il fatto di aver perso entrambe le gambe, eppure avevo paura di finire sotto i ferri e di dover imparare un nuovo mestiere. Sono stato per circa 6 mesi nella clinica di riabilitazione di Sion. Ho attraversato momenti bui e difficili, che ho superato grazie all'appoggio di molte persone. In clinica ho imparato un po' alla volta a muovermi senza stampelle e la prima volta che mi sono messo in piedi è stato fantastico. Oggi riesco ad andare a piedi fino alla scuola di mia figlia, ma non posso camminare di più per il resto della giornata. A livello professionale sto facendo un apprendistato come disegnatore industriale. Credo che non ci sarà regalo più bello dell'ottenere il diploma.»

Arnaud Hardy

Il commento

«Arnaud Hardy mi ha colpito molto durante la riabilitazione per la sua forza d'animo. Nonostante la sofferenza fisica e i momenti difficili, la sua volontà di farcela è sempre stata molto forte. La famiglia e gli amici gli sono sempre stati accanto per incoraggiarlo.»

Vanessa Bühlmann, fisioterapista alla clinica di riabilitazione di Sion



Qui trovate un video che racconta la storia di Arnaud Hardy: suva.ch/cliniche



FOTO: MANUEL ZINGG





Nessuno è perfetto

Al centro di distribuzione Migros di Suhr (AG), le macchine caricano giornalmente 4700 palette di prodotti alimentari che vengono poi consegnate alle filiali di tutta la Svizzera. Se solo dieci anni fa questo lavoro veniva fatto manualmente, oggi è quasi tutto automatizzato. Questo pone i manutentori e gli operatori davanti a nuove sfide.

Per tutelare la loro salute, l'addetto alla sicurezza del centro di distribuzione, Hans Frei, ha avviato un'istruzione sistematica sulle regole vitali della Suva. «Non possiamo evitare tutti gli infortuni» sostiene «ma possiamo evitarne molti. Basta un niente e per la fretta dimentichi una regola». Appassionato parapendista, Hans Frei sa di cosa parla: «Una volta, dopo il decollo, ho notato che la cintura di sicurezza non era fissata correttamente nel moschettone. Evidentemente mi ero dimenticato di fare l'ultimo controllo. Per fortuna ho potuto atterrare subito e non è successo nulla». Questo quasi infortunio gli è comunque servito da lezione. Per essere interiorizzate, le regole vitali vanno spiegate in maniera comprensibile e impartite a intervalli regolari.

Regula Müller, caporedattrice

Indice

04 L'angolo delle domande

06 Comunicare correttamente le regole vitali

Le regole vitali permettono di evitare molti infortuni a condizione che vengano comunicate correttamente.



11 Infortuni in bicicletta: numero, costi, cause

12 Quando il troppo stropia

Sollevere carichi pesanti può danneggiare la salute. Vale quindi la pena investire in ausili e misure che agevolino il lavoro.



15 L'oggetto: il parastinchi

16 Gestione delle assenze

Possiamo ridurre le assenze solo se ne conosciamo i motivi. L'Azienda dei trasporti pubblici di Lucerna (vbl) sa come tenerle sotto controllo.



18 Materiale informativo

19 Concorso

20 Il messaggio

Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna
suva.ch; benefit@suva.ch

Caporedattrice: Regula Müller

Ideazione e impaginazione: tnt-graphics AG

Redazione: Alois Felber, Felix Raymann, Jörg Rothweiler

Traduzioni: Team language management della Suva

Foto: Manuel Zingg, Tomas Wüthrich,
Herbert Zimmermann

Illustrazioni: tnt-graphics AG

Ordinazioni: suva.ch/benefit-i

Cambi di indirizzo: Suva, servizio clienti, casella postale,
6002 Lucerna

041 419 58 51, servizio.clienti@suva.ch

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

15 000

Sono 15 000 le aziende che hanno già sottoscritto la Charta della sicurezza della Suva impegnandosi per la prevenzione degli infortuni e una maggiore sicurezza sul lavoro.

Aderite anche voi: charta-sicurezza.ch

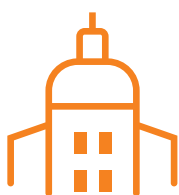
Protezione dell'udito Cosa offrono i nuovi audiomobili?

Nei tre nuovi audiomobili della Suva, i collaboratori esposti professionalmente a livelli di rumore pericolosi per l'udito possono sottoporsi a un controllo. Il nuovo software permette di determinare se i protettori auricolari sono utilizzati correttamente e se garantiscono la protezione auspicata dalla Suva.

suva.ch/audiomobile

Per maggiori informazioni:

suva.ch/news



Sondaggio tra i clienti Quanto sono soddisfatti i clienti della Suva?

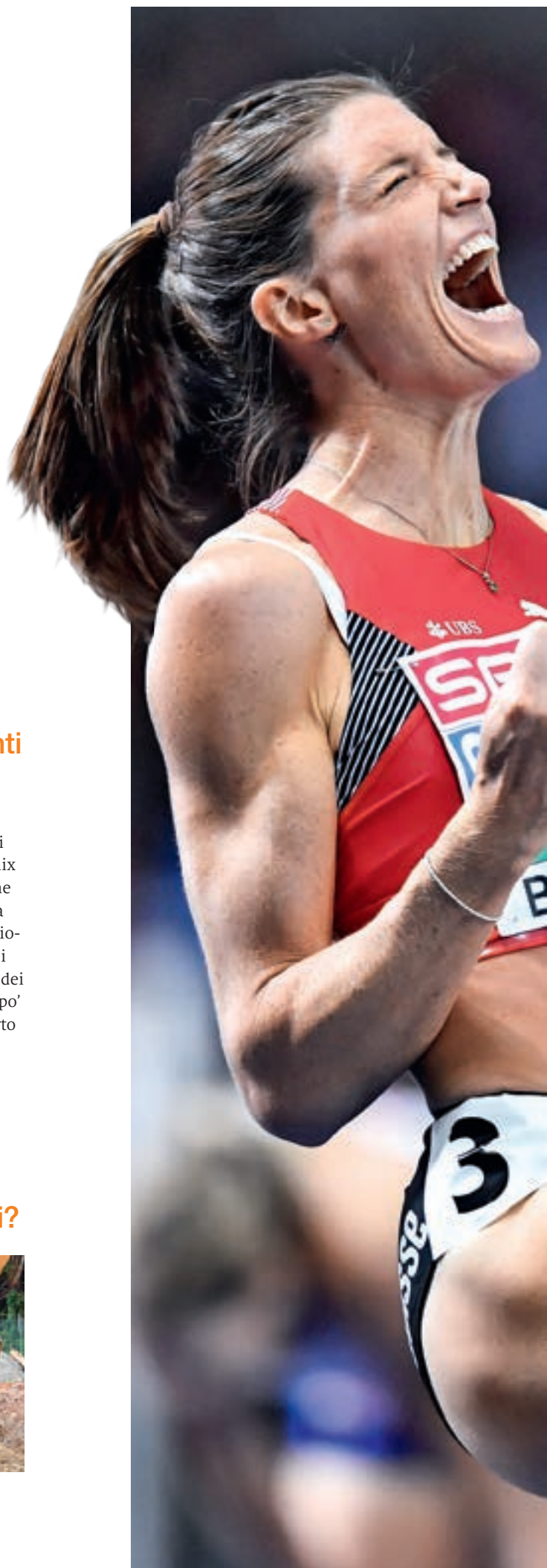
Dal sondaggio condotto tra 8500 aziende è emerso che i clienti sono soddisfatti del mix di prevenzione, assicurazione e riabilitazione offerto dalla Suva. Hanno ottenuto valutazioni particolarmente positive i contatti personali, la gestione dei casi e i servizi elettronici. Un po' più critici i giudizi sul rapporto prezzo/prestazioni.

Dispositivi di attacco rapido

Entro quando vanno sostituiti o adattati?

Fra il 1° gennaio 2020 e il 1° gennaio 2025 i dispositivi idraulici non più sicuri andranno modernizzati: nel periodo indicato i dispositivi di attacco rapido idraulici non più conformi ai requisiti di sicurezza montati sugli escavatori dovranno essere adattati o sostituiti non appena avranno raggiunto gli otto anni di durata dalla data di acquisto. Nel frattempo, per evitare infortuni, gli operatori sono chiamati a svolgere la prova di contropressione:

suva.ch/prova-di-contropressione



Warm-up

Riscaldarsi prima di lavorare? Certo!

Lea Sprunger, campionessa europea dei 400 metri ostacoli, è convinta che un po' di riscaldamento faccia bene anche a chi svolge un lavoro fisicamente molto impegnativo: «È importante risvegliare il corpo e preparare i muscoli. Bastano pochi esercizi per scongiurare gli infortuni, proprio come nello sport di punta». La Suva propone una serie di esercizi in un cosiddetto flow riscaldamento. Ha approntato anche un flow per sedentari. Gli esercizi servono soprattutto a prevenire le contratture.

suva.ch/flow-i



FOTO: KEYSTONE / MARTIN MEISSNER. ILLUSTRAZIONE: CELINE ENDRAS

BUONO A SAPERSI

Raggi UV: qual è la protezione migliore?



Roland Krischek, ingegnere di sicurezza alla Suva

La nocività dei raggi ultravioletti è spesso sottovalutata, specie in primavera, quando le temperature non sono ancora molto elevate. «Non bisogna confondere raggi UV e canicola. La radiazione ultravioletta raggiunge i massimi livelli al solstizio d'estate, ossia il 21 giugno, mentre la canicola arriva solo in luglio e agosto» spiega Roland Krischek, esperto di protezione solare alla Suva. «Ogni anno a circa 1000 lavoratori viene diagnosticato un tumore della pelle di colore chiaro. È importante coprire la maggior parte del corpo con indumenti e copricapo e proteggere le zone esposte con crema solare e burrocacao. Le parti più a rischio sono la fronte, il naso, le orecchie e la nuca». In piena estate occorre quindi indossare un cappello o un casco con visiera e protezione per la nuca. «Abbiamo ricevuto riscontri positivi dagli addetti ai lavori che usano queste protezioni da fissare sul casco. Ne apprezzano in particolare l'effetto protettivo e la comodità».

suva.ch/sole

Urs Urech, responsabile del team che si occupa dell'uscita merci, spiega ai suoi uomini che prima di procedere ai lavori di manutenzione devono disinserire e mettere in sicurezza l'impianto.

La formazione salva la vita

Rispettando le regole vitali è possibile evitare circa il 60 per cento degli infortuni professionali mortali. Il centro di distribuzione Migros di Suhr ha trovato una soluzione per istruire al meglio il personale.

Testo: Regula Müller Foto: Tomas Wüthrich



4

consigli per un buon addestramento

- 1 Impartire le istruzioni direttamente sul campo
- 2 Prevedere brevi lezioni (10 min.)
- 3 Le istruzioni sono più efficaci se impartite dall'addetto alla sicurezza o dal superiore
- 4 L'addestramento va organizzato regolarmente, senza un motivo specifico

Al centro di distribuzione Migros di Suhr, le macchine sono in funzione 24 ore su 24 e sette giorni su sette. A turni gli operatori controllano le macchine che accatastano i prodotti alimentari sulle palette. Il processo a monte del trasporto su gomma o rotaia delle palette imballate fino alle filiali Migros e agli Shop Migrolino di tutta la Svizzera è interamente automatizzato. Le macchine, tuttavia, hanno bisogno di manutenzione. Al centro di distribuzione lavorano circa 460 persone in quattro settori principali ad alta frequenza infortunistica: produzione, manutenzione, logistica e trasporto su gomma. Per tutti questi settori la Suva ha pubblicato regole vitali specifiche. >



Hans Frei promuove l'istruzione sistematica sulle regole vitali nella sua azienda.



«Ha poco senso spiegare con un beamer come bisogna apporre un lucchetto di sicurezza»

Hans Frei, addetto alla sicurezza del centro di distribuzione Migros

Hans Frei, 60 anni, è l'addetto alla sicurezza del centro di distribuzione. Due anni fa, insieme alla direzione, ha sottoscritto la Charta della sicurezza della Suva. «Con questo atto ci siamo impegnati a incrementare ulteriormente la sicurezza in azienda». Infatti la Charta si focalizza proprio sulle regole vitali, dalle quali Frei ha preso spunto per organizzare istruzioni sistematiche. «Ho potuto dimostrare alla direzione che l'addestramento, sebbene non sia tempo produttivo, ci permette di evitare infortuni con assenze prolungate».

Direttamente sul campo

I responsabili di team imparano le regole studiandole per conto proprio. Ogni settimana Hans Frei spedisce loro per e-mail una regola. «Dopo dieci settimane

vengono da me in ufficio per fare il test online della Suva» spiega Frei. «Chi lo supera può iniziare a istruire i lavoratori. Ho partecipato anch'io ad alcune istruzioni per mostrare a tutti che questo mi sta a cuore». Anche i dipendenti devono sottoporsi al test online, ma la cosa sembra divertirli. La maggior parte si esercita a casa e ottiene il punteggio massimo.

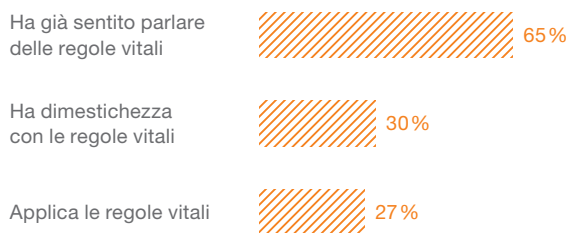
«Il segreto sta nell'istruire direttamente sull'oggetto, ossia dove il potenziale di rischio è più concreto. Ha poco senso spiegare con un beamer come bisogna apporre un lucchetto di sicurezza. È molto meglio farlo sul campo, anche per evitare malintesi dovuti alla lingua. Grazie alla dimostrazione pratica è più facile per tutti capire correttamente le regole». Secondo Frei è inoltre importante che sia il superiore diretto a occuparsi dell'addestramento: «Cono- >



Sascha Bär, responsabile di team, spiega che prima della manutenzione bisogna bloccare e mettere in sicurezza il trasloelevatore.

Impatto delle regole vitali

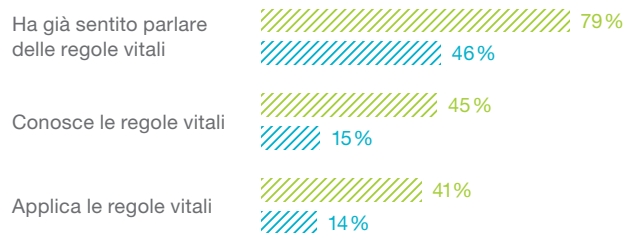
Sondaggio tra i dirigenti e il personale di aziende assicurate alla Suva (n= 2057)



Conclusioni: i dipendenti che dedicano maggiore attenzione alle regole vitali le applicano praticamente sempre.

Vantaggio per chi conosce la Charta della sicurezza

■ Conosce la Charta ■ Non conosce la Charta



Conclusioni: i dipendenti che conoscono la Charta della sicurezza conoscono meglio anche le regole vitali e le applicano molto più spesso.

sce bene i dipendenti e sa chi ne ha più bisogno». Un altro aspetto da non sottovalutare è la durata delle lezioni: «Dieci minuti, non di più, è il tempo durante il quale un addetto riesce ad ascoltare e mantenere l'attenzione anche dopo un turno impegnativo».

Mai così pochi infortuni

Dopo che le regole sono state comunicate, si passa alla seconda fase, quella del controllo e dell'attuazione. «Il superiore deve esigere tutti i giorni il rispetto delle regole». Al centro di distribuzione vige il principio secondo cui alla prima violazione si viene ammoniti, alla seconda licenziati. Non è facile tuttavia far assimilare le regole. Frei spiega: «In questo senso è utile avere una cultura aziendale ben radicata che permette al personale di ricordare le regole di sicurezza anche al CEO».

Sono passati solo due anni da quando la direzione del centro di distribuzione ha firmato la Charta della sicurezza, ma è già evidente che nel 2018 gli infortuni professionali hanno segnato un netto calo rispetto al biennio precedente. Hans Frei non vuole però cantare vittoria troppo presto: «Solo nei prossimi anni capiremo se si tratta di un caso o se stiamo già raccogliendo i frutti del nostro impegno».



Durante una breve sequenza di istruzioni, il responsabile di team mostra come si applica il lucchetto personale al quadro di comando.

Intervista a Ruedi Kaufmann, responsabile per la valutazione della prevenzione alla Suva

«Non basta averne sentito parlare una volta»



Ruedi Kaufmann verifica per la Suva se il personale viene istruito sulle regole vitali e come.

Dallo studio emerge che il 60 per cento degli intervistati ha già sentito parlare delle regole vitali, ma che solo il 27 per cento di loro le applica (vedi ricerca a pag. 9). Come si spiega questo risultato?

Non basta aver sentito parlare delle regole vitali una sola volta. Bisogna conoscerne esattamente i contenuti per poi applicarle nel lavoro di tutti i giorni. La nostra ricerca mostra che chi ha dimestichezza con le regole le rispetta, a riprova del fatto che vale la pena investire nell'istruzione.

Come mai le aziende che hanno sottoscritto la Charta della sicurezza informano di più sulle regole vitali rispetto alle altre?

Esiste una correlazione molto stretta tra la Charta della sicu-

rezza e le regole vitali. Quando un'azienda firma la Charta significa che è anche motivata a investire molto nella sicurezza sul lavoro.

Quali potrebbero essere i motivi che spingono un'azienda a non istruire il personale?

Spesso nelle imprese la cultura in materia di istruzione è lacunosa. Ad esempio, i superiori non sanno come parlare davanti al personale e si sentono insicuri.

Che cosa raccomanda in questi casi?

Sul sito della Suva ci sono dei video con istruzioni tipo. Il superiore o l'addetto alla sicurezza può applicarle alla lettera, oltre che seguire le indicazioni fornite.

Per accedere e visualizzare le istruzioni tipo, puntare la fotocamera del cellulare sul codice QR.

Edilizia



Manutenzione



Infortuni con la bici

In Svizzera si contano circa 3,9 milioni di biciclette. La prudenza aiuta a prevenire gli infortuni, ad esempio stando sempre pronti a frenare e non superando sulla destra i camion fermi. [suva.ch/bici](https://www.suva.ch/bici)

18 000

Numero degli infortuni della circolazione stradale, con danni alle persone, registrati ogni anno in Svizzera. Sono quindi esclusi gli infortuni fuoristrada in mountain bike (6000 circa), nelle gare ciclistiche e su suolo privato. Di questi:

82 %

Infortuni senza terzi coinvolti



18 %
Collisioni

Le collisioni generano il 30 % dei costi.

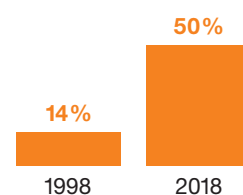
46

milioni di franchi

Il totale dei costi causati dagli infortuni con la bici nella circolazione stradale ammonta ogni anno a 154 milioni di franchi (tra spese di cura, indennità giornaliere e rendite).

Sempre più popolare

Negli ultimi 20 anni il numero di ciclisti che indossano il casco è aumentato notevolmente*.



Parti del corpo lese

in percentuale

- 17 Testa e collo
- 43 Arti superiori (spalla, braccio, gomito, mano ecc.)
- 3 Colonna vertebrale
- 10 Tronco, schiena, fondoschiena
- 24 Arti inferiori (anca, gamba, ginocchio, piede)
- 3 Altre parti del corpo e corpo intero



Ordinate il modulo di prevenzione per la vostra azienda: attraverso un visore per realtà virtuale potrete assistere a situazioni pericolose della circolazione stradale.

[suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://www.suva.ch/moduliperlaprevenzione)

*Sulle bici elettriche con pedalata assistita fino a 45 km/h il casco è obbligatorio.

SOS schiena

Chi non solleva carichi nella vita di tutti i giorni, sul lavoro o nel tempo libero? Per evitare di farsi male basta adottare alcune semplici misure. I datori di lavoro che investono in questo settore vengono ripagati nel tempo.

Testo: Jörg Rothweiler Illustrazioni: tnt-graphics

Dare il meglio di sé, giorno dopo giorno. È una realtà per milioni di lavoratori in Svizzera che nell'industria, nell'artigianato, nel settore sanitario o in ufficio sono chiamati a sollevare, trasportare, trascinare e spingere carichi, mettendo a dura prova dischi intervertebrali, articolazioni, muscoli, tendini e legamenti. Ma quando questi sforzi diventano un rischio per la salute? Dipende da diversi fattori. Ad esempio, per quanto tempo e con quale frequenza ci esponiamo a sovraccarico? Quanto pesano i carichi? Quali ausili utilizziamo? Qual è la nostra postura di lavoro? Solleviamo, spingiamo e trasciniamo in modo corretto? La movimentazione è ostacolata da fattori come uno spazio ri-

I dischi intervertebrali non protestano, semplicemente cedono.

stretto o lavori svolti sopra la testa? Qual è la nostra capacità fisica, considerata la nostra età e condizione?

Una cosa è certa: il troppo stroppia. Uno sforzo intenso unilaterale, la torsione della colonna vertebrale sotto carico, il piegarsi in avanti con la schiena curva, il lavoro in piedi, le sequenze di movimenti ripetitive, il lavoro sopra l'altezza delle spalle o la permanenza prolungata in determinate posture (forzate), tra cui stare seduti per ore, lasciano il segno.

I dischi intervertebrali, tuttavia, non percepiscono il dolore: anche se sollecitati scorrettamente, usurati o danneggiati non mandano nessun segnale. Finché non si lacerano o fuoriescono dalla loro sede naturale e vanno a comprimere nervi che si infiammano causando dolore. Ecco il colpo della strega o l'ernia del disco. Quando il dolore si manifesta, il danno è già fatto!

Costi per 3,3 mia. di franchi all'anno

Il sovraccarico biomeccanico associato a posture scorrette è la prima causa di patologie muscolo-scheletriche che, secondo le stime, sono responsabili di un terzo >



Colonna vertebrale

La colonna vertebrale, che offre flessibilità e nel contempo stabilità, è composta da 33 vertebre.

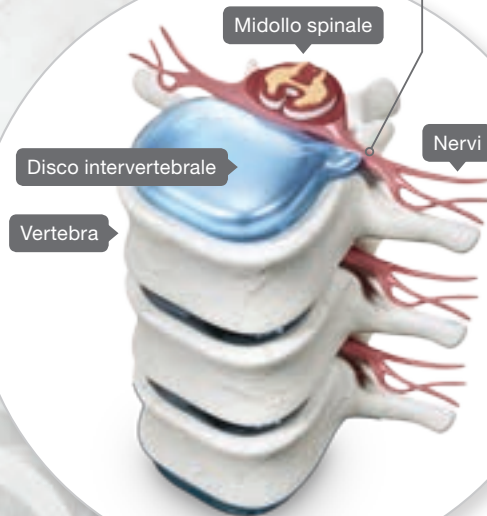
- A** La **colonna cervicale** (7 vertebre) sostiene il cranio e ne consente la mobilità
- B** La **colonna toracica** (12 vertebre) forma, insieme alle costole, la gabbia toracica
- C** La **colonna lombare** (5 vertebre) collega il tronco all'anello pelvico
- D** L'**osso sacro** (5 vertebre fuse tra loro) trasferisce il peso del corpo al bacino e alle gambe
- E** Il **coccige** (4 vertebre fuse tra loro) dà inserzione ai muscoli della zona pelvica

10

consigli per sollevare e trasportare correttamente i carichi

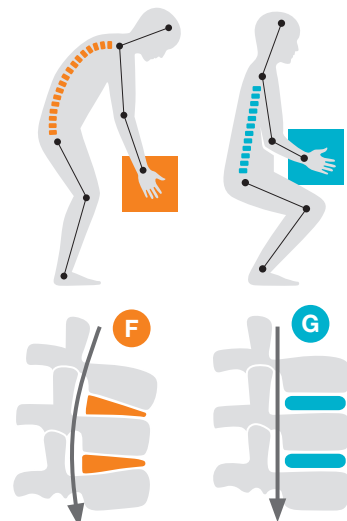
- 1 Utilizzare ausili di sollevamento e indumenti di protezione 
- 2 Farsi aiutare da una o più persone
- 3 Controllare che la via e la visuale siano libere
- 4 Afferrare il carico in modo sicuro con entrambe le mani
- 5 Sollevare il carico senza strattoni, con i piedi sempre a contatto con il suolo
- 6 Ripartire il carico sui due lati 
- 7 Tenere il carico vicino al corpo
- 8 Evitare torsioni durante il sollevamento: prima sollevare, poi girarsi
- 9 Trasportare i carichi con la schiena dritta
- 10 Deposire il carico evitando torsioni del busto e differenze di altezza eccessive

Ernia del disco: fuoriuscita di materiale del nucleo polposo e pressione sui nervi del canale spinale.



Dischi intervertebrali

I dischi intervertebrali fungono da «ammortizzatori». La loro resistenza è data dalla distribuzione uniforme degli stimoli meccanici nell'anello fibroso. In caso di sovraccarico unilaterale e ricorrente dovuto a flessione o torsione dei corpi vertebrali (F), le fibre dell'anello si distendono e si comprimono, e il reticolo perde in resistenza. Se la pressione è distribuita in modo uniforme (carico sollevato con la schiena dritta), i dischi intervertebrali sono meno sollecitati e il rischio di lesioni diminuisce (G).



Sotto pressione

La pressione sui dischi intervertebrali può raggiungere i 23 bar. A titolo di confronto, in uno pneumatico la pressione è di soli 2,2 bar.

Fonte: Prof. dott. Hans-Joachim Wilke, vicedirettore dell'Istituto di ricerca ortopedica e biomeccanica e caposettore biomeccanica della colonna vertebrale, Università di Ulm



dei giorni di assenza dal lavoro. Circa 670 000 lavoratori soffrono di disturbi all'apparato locomotore e si assentano in media tre giorni all'anno. I circa due milioni di giorni di assenza che ne conseguono costano oltre due miliardi di franchi ai datori di lavoro. Considerando anche i costi causati dalla ridotta capacità di rendimento e da un'eventuale sostituzione (ogni nuova assunzione costa in media un salario annuo), si raggiungono i 3,3 miliardi di franchi annui. È particolarmente

esposto chi svolge un lavoro fisicamente impegnativo, ad esempio il personale di cura, di cui il 71 per cento soffre di mal di schiena. Non sorprende dunque che il settore infermieristico, che riunisce l'11 per cento della popolazione attiva, presenti il numero più alto in assoluto di assenze per malattia, con il 56 per cento di abbandoni della professione tra gli over 50.

Gli investimenti che mirano ad agevolare il lavoro sono quelli con il ritorno più diretto e duraturo. Mezzi ausiliari adatti,

posti di lavoro ergonomici e formazioni su tecniche di lavoro che aiutano a prevenire i disturbi alla schiena hanno ricadute economiche dirette, visto che permettono di evitare spese per assenze, riqualifiche professionali, pensionamenti anticipati e nuove assunzioni.

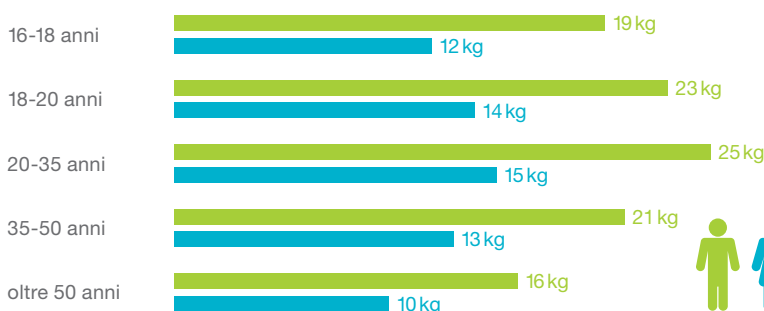
Un aiuto concreto dalla Suva

Si consiglia quindi a datori di lavoro e superiori di controllare regolarmente a quali sollecitazioni sono esposti i collaboratori e di individuare possibilità di miglioramento.

Per una prima, rapida verifica la Suva mette a disposizione il «Controllo del sovraccarico biomeccanico alla postazione di lavoro». Se emerge una necessità di intervento, bisogna procedere ad accertamenti concreti e analisi delle postazioni di lavoro. Il sito della Suva (rubrica «Prevenzione», tema «Sovraccarico biomeccanico») riporta informazioni utili, consigli, basi giuridiche e schede tematiche. ●

Valori indicativi per il sollevamento di carichi

Sul lavoro gli uomini dovrebbero sollevare e trasportare manualmente carichi superiori a 25 kg solo in casi eccezionali. Per le donne, che in media hanno solo il 60 per cento della forza muscolare degli uomini, il valore indicativo è di 15 kg.



➔ Maggiori informazioni, liste di controllo e consigli su suva.ch/carichi

Conchiglia

La conchiglia protegge lo stinco dai colpi diretti inferti in particolare con le scarpette e i tacchetti. A seconda del modello può essere di plastica, carbonio o fibra di vetro.

Ergonomia

Per una ripartizione uniforme della forza d'urto è fondamentale che i parastinchi aderiscano perfettamente alla gamba del calciatore. Altrimenti il rischio di infortunio aumenta.

Imbottitura

L'imbottitura attutisce i colpi e incrementa il comfort.

Cavigliera

Le caviglie sono articolazioni delicate e nel calcio sono esposte costantemente a colpi. La parte inferiore dei parastinchi è quindi spesso dotata di una cavigliera, che in alcuni modelli è rimovibile.



L'oggetto

Lo scudo anti-infortuni

I parastinchi proteggono i calciatori da dolorosi infortuni agli stinchi e alle caviglie. Sono obbligatori durante le partite ma sono vivamente consigliati pure in allenamento e dovrebbero essere indossati anche dai non tesserati che giocano a calcio occasionalmente. Questo per evitare periodi di inattività indesiderati.

→ Fate il test sul calcio! Vi fornirà un profilo di rischio personalizzato e preziosi consigli in tema di prevenzione: suva.ch/test-sul-calcio

«Affrontiamo le eventuali anomalie»

Capo del personale dell'Azienda dei trasporti pubblici di Lucerna (Verkehrsbetriebe Luzern - vbl), il 52enne Walter Jenny si augura il minor numero possibile di assenze per infortunio o malattia. Con una gestione mirata riesce a tenere i giorni di assenza sotto controllo.

Intervista: Regula Müller Foto: Herbert Zimmermann

Perché ritiene importante conoscere esattamente i dati riguardanti le assenze dal lavoro?

Solo conoscendoli possiamo analizzarli e capire perché un dipendente manca dal lavoro. Possiamo così trovare soluzioni individuali e intervenire in modo efficace per ridurre le assenze. Il nostro obiettivo è far sì che ognuno stia bene e non si ammali a causa del lavoro. Un altro aspetto da considerare è che ogni giorno di assenza comporta dei costi per l'azienda.

I miei preferiti su suva.ch

- Ausili della Suva per la gestione delle assenze: suva.ch/gestione
- Link per scaricare l'opuscolo «Gestione delle assenze»: suva.ch/66131.i
- Tutto sul tema del reinserimento: suva.ch/reintegro

Quali sono le principali ragioni delle assenze nella vostra azienda?

Nel 2017 gli infortuni professionali e non professionali hanno causato circa 860 giorni di assenza. Sono pochi rispetto ai giorni di malattia, che hanno superato quota 3600. Può trattarsi di semplici influenze, ma anche di gravi casi di cancro. Registriamo anche molte assenze per disagi psichici. I collaboratori sono spesso sotto pressione e nella maggior parte dei casi devono essere sempre raggiungibili. Se a ciò si aggiunge una situazione di stress nella vita privata, diventa difficile reggere. Cerchiamo di ovviarvi permettendo ad esempio agli autisti di scegliere gli orari di servizio.

Come gestite le assenze?

Rileviamo le assenze e affrontiamo sistematicamente le eventuali anomalie. Così facendo riusciamo a contenere le assenze di breve durata. Se qualcuno si assenta regolarmente per periodi più lunghi, lo invitiamo a un colloquio. Questo ci permette di capire rapidamente la causa del problema. A volte è necessario un

incontro con un consulente esterno. In questi casi collaboriamo con assistenti sociali, la Suva o l'AI.

Quali soluzioni offrite ai dipendenti che devono o vogliono cambiare professione?

Per un certo periodo possono entrare in linea di conto una mansione alternativa o un lavoro a titolo di prova. Siamo favorevoli anche a un cambiamento all'interno dell'azienda, laddove possibile. I collaboratori che dopo una malattia o un infortunio iniziano subito il reinserimento ritrovano molto più rapidamente la piena capacità lavorativa. L'azienda deve tuttavia creare le condizioni per permettere al personale di lavorare a tempo parziale o di assumere nuove





Walter Jenny, capo del personale vbi, registra da anni un numero stabile di assenze.

«Chi si sente apprezzato e sostenuto riesce a gestire meglio il ritorno»

Walter Jenny

mansioni. È inoltre importante che il superiore garantisca il proprio appoggio e che il diretto interessato dia prova di flessibilità.

È più difficile reinserire i collaboratori che sono rimasti a lungo lontano dal lavoro?

È fondamentale che i superiori e i colleghi rimangano in contatto con la persona per tutta la durata della sua assenza. Chi si sente apprezzato e sostenuto riesce a gestire meglio il ritorno. Ricordo il caso di un autista che qualche anno fa è stato ricoverato più volte a causa di una grave depressione. Gli ho reso visita personalmente più volte. Alla fine, piano piano, siamo riusciti a impiegarlo di nuovo in azienda. ●



consigli per diventare esperti di gestione delle assenze

- 1 Basi:** garantirsi il sostegno della direzione che, basandosi sui dati statistici, definisce ogni anno obiettivi chiari e realistici.
- 2 Indici statistici:** rilevare sistematicamente le assenze per poterle valutare e analizzare.
- 3 Interventi:** i collaboratori assenti devono essere assistiti e seguiti.
- 4 Formazione dei quadri:** istruire i quadri direttivi sulla gestione dei collaboratori assenti.
- 5 Informazione dei collaboratori:** informare regolarmente i collaboratori sul numero di assenze e sul comportamento atteso in caso di assenza.
- 6 Prevenzione:** pianificare misure di prevenzione mirate in base ai dati statistici.



Modulo di prevenzione

Percorso a tema sportivo in azienda

Volete prevenire gli infortuni sportivi dei vostri lavoratori e convincere anche i più sedentari a fare movimento? Il percorso a tema sportivo della Suva è quello che fa per voi. I lavoratori potranno svolgere da soli le attività previste sotto la guida di uno specialista, con l'obiettivo di imparare a riconoscere i rischi e iniziare a muoversi di più. Gli argomenti trattati dal percorso spaziano dalla promozione del movimento agli sport

rischiosi. Il percorso a tema sportivo è solo uno dei 40 moduli di prevenzione a disposizione delle aziende per allestire il proprio programma di prevenzione e trarne benefici duraturi. Provare per credere.

Moduli di prevenzione disponibili • Informazioni, condizioni e ordinazione • [suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://www.suva.ch/moduliperlaprevenzione)

Protezione della pelle

Lubrificanti aggressivi: proteggete la vostra pelle!

In molti settori l'uso dei lubrificanti è all'ordine del giorno. A contatto con la cute queste sostanze possono provocare arrossamenti, screpolature ed eczemi. Nei casi peggiori possono anche comparire allergie che costringono spesso ad abbandonare il lavoro. Due pagine web spiegano in dettaglio come proteggere la pelle. Le regole d'oro sono: usare una crema protettiva e indossare i guanti.

Protegete la vostra pelle! • Lavoratori • [suva.ch/lubrificanti](https://www.suva.ch/lubrificanti) • Datori di lavoro • [suva.ch/protezione-pelle](https://www.suva.ch/protezione-pelle)

Regole vitali

Nuovo set di regole per i lavori sotterranei

I cantieri sotterranei nascondono pericoli particolari. La Suva ha pertanto elaborato un apposito set di regole che copre tutti gli aspetti importanti della sicurezza nel sottosuolo, a partire dal piano di sicurezza obbligatorio per ogni cantiere, passando per la garanzia di una buona qualità dell'aria fino ad arrivare alla protezione dalla caduta massi.

10 regole vitali • [suva.ch/regole](https://www.suva.ch/regole) • Vademecum • [suva.ch/88833.i](https://www.suva.ch/88833.i) • Pieghievole • [suva.ch/84074.i](https://www.suva.ch/84074.i)

Offerta di corsi

Formazione continua 2019 in ambito reinserimento

La Suva propone una serie di corsi di formazione continua dedicati al reinserimento e rivolti a case manager e specialisti del settore. Alcuni, tra cui il corso in case management, sono aperti anche ai lavoratori di istituzioni partner, agli specialisti della sanità, della consulenza sociale e delle risorse umane. Nella scheda tematica disponibile online è riassunta l'offerta formativa 2019.

Scheda tematica offerta formativa • [suva.ch/3853.d](https://www.suva.ch/3853.d) (solo in PDF e in ted. /fr.)



In breve

Novità o aggiornamenti su suva.ch

Attacchi rapidi idraulici per escavatori • Più sicuri con la prova di contropressione • vademecum • suva.ch/88834.i • video • suva.ch/prova-di-contropressione

Polveri di legno • nuova pagina web • suva.ch/polveri-di-legno

L'analisi di un infortunio da parte dell'azienda • Trarre i dovuti insegnamenti per evitare che un evento indesiderato si ripeta • istruzione • 4 pagine A4 • suva.ch/66100.i • scheda • 4 pagine A4 • suva.ch/66100-i.i

Amianto: riconoscerlo, valutarlo e intervenire correttamente • Regole vitali per i falegnami • opuscolo • 40 pagine 105 x 210 mm • suva.ch/84043.i

Le pubblicazioni aggiornate e nuove dedicate alla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali sono disponibili su suva.ch/pubblicazioni.

Pubblicazioni

Potete ordinare le nostre pubblicazioni online:
→ suva.ch/benefit-cedola-ordinazione

Oppure potete inserire il codice della pubblicazione nel campo di ricerca del nostro sito:
→ suva.ch

E-paper | Newsletter

Tenetevi sempre informati con la newsletter della Suva che, abbinata alle possibilità offerte dal nuovo sito web, vi permette di seguire l'attualità in tempo reale.
→ suva.ch/newsletter-i
→ suva.ch/benefit-i

Concorso

Partecipate entro il 15 maggio 2019 e provate a vincere dei bellissimi premi:
suva.ch/concorso

Più infortuni per effetto del bel tempo

Lo scorso anno è stato caratterizzato da un inverno ricco di neve e da un'estate calda, soleggiata e molto asciutta. Secondo MeteoSvizzera il 2018 è stato il quarto anno con temperature superiori alle medie nell'arco di poco tempo. Gli infortuni nel tempo libero sono aumentati in particolare da aprile a settembre. In questo periodo hanno subito un'impennata, rispetto all'anno precedente, soprattutto gli infortuni in bici e mountain bike (+17 per cento) nonché durante escursioni e passeggiate (+17 per cento).

La statistica degli infortuni 2018 è disponibile in tedesco e francese al sito unfallstatistik.ch.

Domanda

Quale fattore ha contribuito nel 2018 all'aumento degli infortuni nel tempo libero?

Risposte

- A** Denaro
- B** Internet
- C** Meteo

1° premio:
buono CAS da
250 franchi



2° premio:
cuffie senza fili

3° premio:
spazzolino
elettrico



4°-10° premio:
ombrello

Volevo guadagnare qualche minuto sul lavoro e ho perso mesi interi della mia vita.



Non trascurare
la sicurezza:
[www.suva.ch/
regole](http://www.suva.ch/regole)

La sicurezza sul lavoro non è mai una perdita di tempo. Proteggi te stesso e i tuoi colleghi rispettando le regole vitali e, in caso di pericolo, interrompi il lavoro.