

benefit

Stress

Quali sono le cause e come alleviarlo

Infortuni

Anche in casa e in giardino la prevenzione può fare la differenza

A portrait of Ute Bauckhorn, a woman with blonde hair, wearing glasses and a patterned scarf, looking directly at the camera.

Ute Bauckhorn

Incentivare la sicurezza con l'apprezzamento

**«Se qualcuno
non si sente bene
me lo può dire,
così gli impedisco
di tagliare gli
alberi»**

Sébastien Wenker (38 anni)



L'episodio

Nessun infortunio sotto la mia supervisione

Schlatt (ZH), 10 novembre 2003

«Il giorno dell'infortunio non ero in forma. Non avrei dovuto utilizzare la motosega, ma l'ho fatto comunque. Nel tagliare un faggio ho commesso un errore, e un pezzo del tronco mi ha colpito alla testa provocando lesioni un po' ovunque: cranio, zigomo, naso, cavità orbitaria, mascella. Fortunatamente il cervello non ha subito danni.

Non ero nemmeno stato dimesso che volevo già tornare nel bosco. Con un buon sostegno psicologico ce l'ho fatta. Ho dovuto imparare a tenere le pulsazioni basse, a respirare a fondo e a ritrovare il coraggio e la fiducia in me stesso, necessari per tagliare un albero. Oggi dirigo un'impresa forestale con due formatori e da tre a cinque apprendisti del centro di esecuzione delle misure per giovani adulti Arxhof. È il coronamento di un sogno. Ho sempre voluto esercitare la mia professione e al contempo lavorare in ambito sociale.

Sul lavoro non metto pressione a nessuno. Mai. Se qualcuno non si sente bene perché la sera prima ha bevuto troppo o perché è stato lasciato dalla ragazza, me lo può dire e gli impedisco di tagliare gli alberi. Per me è molto importante che gli apprendisti possano dire STOP se si sentono insicuri o notano un pericolo. Infatti, ammettere le proprie debolezze è un notevole punto di forza».

Sébastien Wenker

Sicurezza e tutela della salute durante i lavori forestali:

suva.ch/aziende-forestali

Video

Il video mostra come Sébastien Wenker incoraggia i giovani a dire STOP.
suva.ch/reintegro



FOTO: ROLAND SCHMID





Regula Müller,
caporedattrice



Lodare anziché criticare

«Nell'80 per cento dei casi correggevamo i comportamenti sbagliati e solo nel restante 20 per cento lodavamo quelli corretti». Lo afferma Ute Bauckhorn, responsabile della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute presso Schindler Svizzera. Una situazione, questa, che andava cambiata e che nel 2015 l'ha portata a introdurre una cultura dell'apprezzamento e del buon esempio, riscuotendo un gran successo. Leggete i dettagli da pagina 6.

Oltre una persona su tre si sente stressata sul proprio posto di lavoro. Gli sforzi che le vengono richiesti sono superiori alle risorse di cui dispone, ad esempio a causa dei ritmi serrati, della reperibilità costante o di conflitti interpersonali. In totale lo stress causa perdite di produttività per circa 7,6 miliardi di franchi all'anno. Da pagina 12 vi spieghiamo come individuare in azienda le cause di questo fenomeno e come poterle contrastare efficacemente.

Per compensare lo stress sul lavoro, molte persone si dedicano al giardinaggio e ai lavori domestici, attività comunque non prive di rischi. Scoprite a pagina 11 i fatti e le cifre più importanti.

Buona lettura

Regula Müller, caporedattrice

Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6004 Lucerna, suva.ch; benefit@suva.ch
Caporedattrice: Regula Müller; **Redazione:** Alois Felber, Julie Seydoux, Regina Pinna-Marfurt
Traduzioni: Team servizi linguistici della Suva **Foto:** Herbert Zimmermann, Fabian Hugo, Claudio Bader, Thomas Egli, Erwin Auf der Maur **Ideazione e impaginazione:** tnt-graphics AG;
Illustrazioni: tnt-graphics AG; **Ordinazioni:** suva.ch/benefit-i; **Cambio di indirizzo:** Suva, servizio clienti, casella postale, 6005 Lucerna, telefono 041 419 58 51, servizio.clienti@suva.ch
 La rivista è prodotta in Svizzera a impatto zero sul clima: myclimate.org.

Al vostro
servizio

Sviluppatori di prodotti

Perché: per adempiere il mandato legale in tema di prevenzione per la sicurezza sul lavoro e nel tempo libero, le sviluppatrici e gli sviluppatori di prodotti mettono a punto offerte adeguate che aiutano a individuare le situazioni pericolose sul lavoro e nel tempo libero, nonché a prevenirle a monte.

Cosa: queste offerte includono eventi, workshop, manifesti, video, moduli di prevenzione e servizi online. Per la sicurezza dei ciclisti, ad esempio, è stato inaugurato un apposito spazio al Museo svizzero dei trasporti ed è stato creato un coprisella con un messaggio di prevenzione, ovvero «Nelle rotonde sto al centro».

Chi: i nostri sviluppatori di prodotti provengono da background diversi come sport, ingegneria, sanità, informatica ecc.

suva.ch/prevenzione
suva.ch/bici



BUONO A SAPERSI

A cosa serve l'accordo di collaborazione?



Kilian Bärtschi, direttore della regione Centro Ovest

«Una stretta collaborazione tra datori di lavoro, medici e assicurazioni sociali favorisce il rapido ritorno al lavoro delle persone infortunate». Ne è convinto Kilian Bärtschi, direttore dell'agenzia Suva di Soletta. Il dialogo è un fattore decisivo per la buona riuscita della collaborazione. Infatti, «ognuna delle parti coinvolte ha esigenze diverse»: i datori di lavoro necessitano di informazioni trasparenti sul rientro degli infortunati, i medici hanno bisogno di indicazioni precise sul posto di lavoro per poter valutare la capacità lavorativa e gli infortunati devono avere prospettive professionali per trovare la giusta motivazione. «Nell'intento di migliorare la comunicazione e colmare le lacune informative, in diversi cantoni sono stati formulati di comune accordo dei principi sull'incapacità al lavoro». Alcuni studi dimostrano infatti che le probabilità di reinserimento diminuiscono della metà dopo un'incapacità lavorativa di sei mesi. «L'impegno instancabile per facilitare un rapido ritorno in azienda genera benefici, anche di natura finanziaria, per tutte le parti interessate».

suva.ch/collaborazione



consigli per evitare le punture di zecca

Da aprile le zecche sono di nuovo attive in Svizzera. Il modo più semplice ed efficace per evitare le infezioni trasmesse da questi parassiti è non farsi pungere.



Prevenire gli infortuni sportivi

Il percorso a tema sportivo, articolato in nove postazioni, fornisce preziosi consigli di prevenzione ai vostri collaboratori – che siano maratoneti, appassionati di mountain bike o maghi del pallone – e consente loro di scoprire il proprio rischio di infortunio. Il noleggio richiede l'assistenza di uno specialista della Suva.

suva.ch/moduliperlaprevenzione



1. Evitare le sterpaglie e il sottobosco durante le passeggiate nei boschi o quando si sta in giardino.

2. Indossare abiti chiusi di colore chiaro (facilitano l'individuazione delle zecche e ne consentono la rimozione prima che possano pungere).

3. Usare un prodotto repellente da spruzzare su pelle e abiti.

4. Dopo essere stati nei boschi o in giardino, fare un attento esame visivo alla ricerca di eventuali zecche.

5. Se si individua una zecca sul corpo, rimuoverla subito con una pinzetta appuntita o con le speciali pinze per zecche.

Perché la puntura di zecca è classificata come infortunio? [suva.ch/zecche](https://www.suva.ch/zecche)

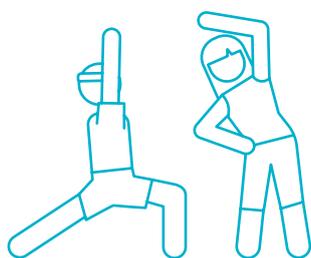


Come rimuovere correttamente una zecca

Afferrare la zecca il più possibile vicino alla pelle con la pinzetta o con le speciali pinze per zecche e tirarla verso l'alto.

In forma per la primavera

La primavera è alle porte. È il momento ideale per iniziare o riprendere ad allenarsi. Vi invitiamo a seguire i nostri programmi di fitness per persone sportive e sedentarie: [suva.ch/movimento](https://www.suva.ch/movimento)



50%

Se un infortunio è dovuto a un atto temerario relativo o assoluto, ossia chi lo ha subito si è esposto a un rischio eccessivo, la Suva può ridurre di almeno il 50 per cento le indennità giornaliere e la rendita di invalidità.

[suva.ch/atti-temerari](https://www.suva.ch/atti-temerari)



Specialista di comprovata esperienza: da sette anni Ute Bauckhorn è responsabile della sicurezza sul lavoro presso Schindler.

Sicurezza sul lavoro

Lodare, anziché criticare (soltanto)

Visto che i dati sugli infortuni di Schindler Svizzera non miglioravano da anni, Ute Bauckhorn, responsabile della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute, ha introdotto una cultura della sicurezza imperniata sull'apprezzamento e sul buon esempio. Ecco come.

Testo: Regula Müller Foto: Herbert Zimmermann, Claudio Bader, Fabian Hugo

Solitamente nell'80 per cento dei casi correggevamo comportamenti sbagliati e solo nel 20 per cento lodavamo quelli corretti» afferma Ute Bauckhorn. «Una situazione insoddisfacente, almeno per tutti noi superiori e per gli addetti alla sicurezza». Da sette anni Ute Bauckhorn è responsabile della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute presso Ascensori Schindler SA, che in Svizzera occupa circa 5000 persone. Grazie a misure come la consegna di dispositivi di protezione (ad es. calzature

di sicurezza), attività di prevenzione (ad es. contro le cadute) e le «Safety Walk» (v. consigli), dagli anni 2000 era stato possibile ridurre il numero degli infortuni.

Sicurezza in chiave positiva

Dal 2015, tuttavia, le cifre stagnavano. «Alla ricerca di idee innovative, abbiamo avviato un programma dedicato alla cultura della sicurezza con un obiettivo ben preciso: la sera, ogni collaboratrice e ogni collaboratore deve tornare a casa indenne. Abbiamo quindi pensato di affrontare il >

4

I consigli di Ute Bauckhorn

- 1 Apprezzamento** Lodare i comportamenti sicuri.
- 2 Buon esempio** Dare visibilità alle collaboratrici e ai collaboratori che si comportano in modo sicuro.
- 3 Coinvolgimento** Chiedere ai collaboratori come fare per rendere interessante la sicurezza sul lavoro.
- 4 Safety Walk** Le «Safety Walk» permettono ai superiori di accompagnare i collaboratori sul posto di lavoro e dare loro dei feedback. Qui il dialogo sulla sicurezza sul lavoro è fondamentale.



tema della sicurezza sul lavoro in chiave positiva. Non dovevamo più parlare solo di tutto quello che sarebbe potuto succedere, bensì dimostrare apprezzamento per i comportamenti improntati alla sicurezza» spiega Bauckhorn. «In una prima fase ho chiesto ai collaboratori, in un sondaggio, come rendere la sicurezza sul lavoro più accattivante. Ascoltare è fondamentale. Le regole vengono accettate meglio se sono condivise».

Il buon esempio dei Safety Heroes

«Allo stesso tempo volevamo dare visibilità ai collaboratori che si comportano in modo esemplare e creare una piattaforma per chi rispetta sistematicamente le regole, dice STOP in caso di pericolo e aiuta gli altri». Così è nata l'idea dei Safety Heroes. Ogni succursale poteva designare il Safety Hero dell'anno. Le 18 persone nominate hanno ottenuto grande stima e considerazione dai colleghi e dalle colleghe e un regalo a titolo di riconoscimento per il loro ruolo di esempio. >



☆☆☆
Safety Hero

Nicolas Jeker (24 anni), montatore presso Schindler Losanna

«Essere nominato Safety Hero è un'attestazione di stima da parte dei superiori e una soddisfazione personale nel mio lavoro. Una bella iniezione di autostima. Non esito a mettere in guardia i miei colleghi se si mettono in una situazione di pericolo.»



Kurt Bucher (54 anni), safety manager presso le sedi Schindler di Lucerna e Aarau

«Sono stato nominato Safety Hero perché i miei collaboratori sanno quanto tengo alla loro salute. In fatto di sicurezza sul lavoro consiglio sempre di interrompere il lavoro se l'istinto ti dice che qualcosa non va e di parlarne con il tuo superiore. Puoi riprendere solo quando sono state adottate le misure di sicurezza necessarie.»



Parlare degli infortuni

Secondo Ute Bauckhorn, lodare rende le procedure di sicurezza la norma, ossia un vero e proprio automatismo. Ciò non significa eliminare le critiche. «Non possiamo tollerare che non si rispettino le regole. In questi casi interveniamo subito». Ma la cultura della sicurezza cresce e prospera costantemente soprattutto grazie alla valorizzazione dei comportamenti corretti. «Instaurare una cultura della sicurezza richiede molto tempo. Non bisogna farsi illusioni». Dal 2015 il personale di Schindler Svizzera parla con più trasparenza degli infortuni, traendone così i giusti insegnamenti. Infatti negli ultimi anni si osserva un calo degli infortuni di oltre il 30 per cento. ●

Livio Roventi (50 anni), AS Ascensori Ticino



«Lo strumento principale per svolgere la mia attività professionale è lo smartphone. Grazie alla nostra app posso accedere agli opuscoli sulla sicurezza e ad altre informazioni utili. Ricordo anche ai miei colleghi di applicare rigorosamente le misure di sicurezza nel lavoro quotidiano.»



Le regole vitali possono veramente salvare delle vite:
suva.ch/regole

Infortuni domestici

Gli infortuni non capitano solo sul lavoro, ma molto spesso anche a casa o in giardino. La Suva propone moduli di prevenzione mirati per ridurli.

suva.ch/moduliperlaprevenzione

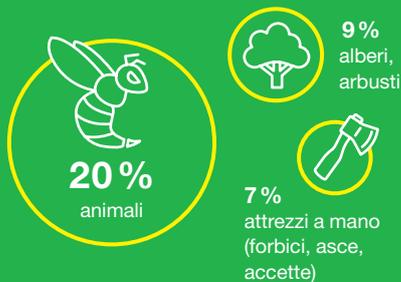
Infortuni in casa

Oggetti maggiormente coinvolti



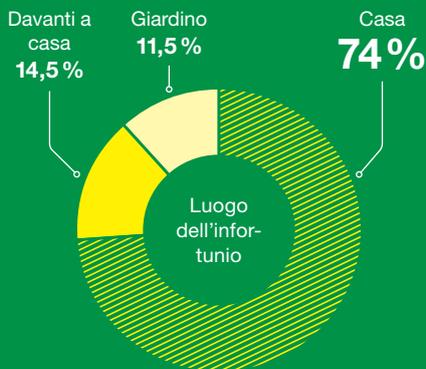
Infortuni in giardino

Oggetti maggiormente coinvolti



167 816

infortuni avvengono ogni anno in casa e in giardino.



I costi correnti annui ammontano a 715 milioni di franchi.

Il costo medio di un infortunio si attesta a 3800 franchi.

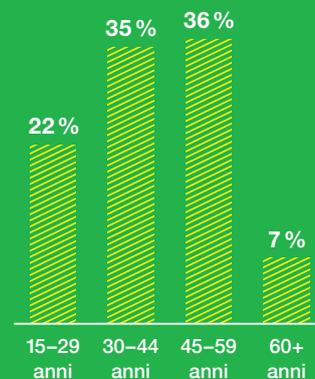
Un infortunio per caduta dall'alto costa circa 15000 franchi.



Gli infortuni più cari costano tra 2 e 4 milioni di franchi.

Infortuni per età

Il 71 per cento degli infortunati ha tra i 30 e i 59 anni.



Il 61 per cento degli infortuni in giardino riguarda uomini. In casa, invece, uomini e donne si infortunano con la stessa frequenza.

61%

Parti del corpo lese con maggiore frequenza

Parti del corpo lese a seguito di un infortunio a casa o in giardino:





Ridurre lo stress

Lo stress va combattuto, poiché aumenta il rischio di infortunio e malattia.

suva.ch/stress-i

Stress sul lavoro

A medio e lungo termine lo stress cronico può causare malattie. Lo stress compromette anche la capacità di individuare i pericoli, con ripercussioni negative in termini di produttività e assenze dal lavoro.

Testo: Regula Müller Illustrazioni: tnt-graphics

La completa libertà dallo stress è la morte». L'affermazione provocatoria del ricercatore Hans Selye (1907-1982) suggerisce che lo stress è qualcosa di positivo. Effettivamente lo stress può salvarci la vita. Di fronte a una minaccia, il nostro corpo mobilita di riflesso tutte le risorse necessarie per combattere o fuggire. È un meccanismo utile, ma l'organismo deve poi potersi rilassare. È proprio questo il problema. Oggi gli stimoli non richiedono più l'uso della forza, ma la risposta biologica è rimasta uguale. Il corpo secerne gli ormoni dello stress (adrenalina, noradrenalina e cortisolo), ma non può più utilizzarli. Una situazione di stress permanente, senza alternanza tra fasi di attivazione e fasi di rilassamento, può causare infarto, diabete, depressione o ansia.

Sforzi e risorse

Lo stress si manifesta quando viene meno l'equilibrio tra sforzi richiesti e risorse disponibili. I fattori di stress (detti anche stressor) più frequenti sul lavoro sono i ritmi serrati, la reperibilità costante e un clima di negatività imputabile ad esempio a conflitti o rivalità tra colleghi. Anche l'assenza di contatti dovuta al

fatto che si lavora più spesso da casa può causare stress. A tutto ciò si aggiungono la digitalizzazione e i continui mutamenti.

La stima e il supporto del superiore hanno invece un influsso positivo, così come le mansioni varie e di ampia portata, che lasciano un certo margine di azione.

Stress significa perdita di produttività

Secondo il Job Stress Index 2020, in Svizzera quasi il 30 per cento dei lavoratori dichiara che gli sforzi superano le risorse. Oltre il 45 per cento delle persone intervistate rientra nella zona sensibile, vale a dire che l'equilibrio può essere rapidamente compromesso se gli sforzi aumentano o determinate risorse non sono più disponibili. Ogni anno lo stress sul lavoro comporta perdite di produttività per circa 7,6 miliardi di franchi.

Un buon motivo per affrontare la problematica. Le assenze per malattie correlate allo stress crescono in modo allarmante e durano più a lungo di altre. Anche il presentismo (i collaboratori lavorano ma il loro rendimento è scarso perché gli sforzi superano le risorse) causa notevoli perdite. >

Stressor fisici

Lesioni, malattie

Stressor, i fattori che producono stress

Si distingue tra stressor fisici, ambientali, sociali e da prestazione. Il corpo reagisce subito allo stress, il che non è di per sé un problema. Se tuttavia non riesce mai a rilassarsi, possono manifestarsi sintomi persistenti potenzialmente patologici.

Sintomi immediati

- Respirazione accelerata
- Aumento del battito cardiaco
- Aumento della pressione arteriosa
- Minore sensibilità al dolore

Stressor sociali

Conflitti, separazioni

Stressor ambientali

Rumore, canicola

Stressor da prestazione

Carico di lavoro elevato

Ridurre lo stress in azienda

1. Riconoscere i segnali di stress

Fate lo stress check su stressnostress.ch, in modo da individuare eventuali segnali di stress nel vostro ambito di responsabilità.

2. Individuare le cause

Lo stress check o il workshop NoStress di [stressnostress](http://stressnostress.ch) permette di individuare le cause dello stress.

3. Definire obiettivi

Sapete quali sono le cause. Ora dovete fissare obiettivi chiari.

4. Adottare misure

Definite misure concrete per raggiungere gli obiettivi fissati.

5. Valutare i risultati

Avete raggiunto gli obiettivi? O ci sono aspetti da migliorare?

→ Fate lo stress check: stressnostress.ch/it



Consigli

Difendersi dallo stress persistente

- **Alimentazione:** mangiate in modo sano ed equilibrato.
- **Attività fisica:** una passeggiata, anche breve, aiuta.
- **Attenzione / consapevolezza:** non sottovalutate i segnali di stress.
- **Pause consapevoli:** rilassatevi e staccate la spina.
- **Momenti offline:** non leggete le e-mail nel tempo libero.

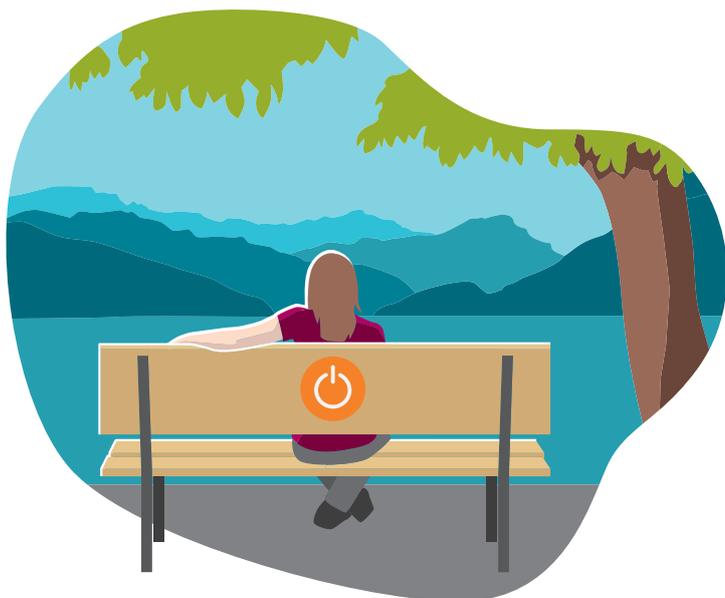
Se si protrae nel tempo, lo stress può causare malattie

Sintomi fisici

- Mal di testa
- Problemi circolatori
- Palpitazioni
- Contratture
- Mal di stomaco
- Disturbi digestivi
- Disturbi del sonno
- Vertigini

Sintomi psichici

- Nervosismo
- Ipersensibilità
- Sconforto
- Pessimismo
- Difficoltà di concentrazione
- Sensazione di impotenza e di sopraffazione
- Smemoratezza o difficoltà ad affrontare le novità



idee per ridurre lo stress

- 1 Pulsante on/off**
Trovatevi un posto vicino al lavoro o a casa in cui vi sentite bene. Che cosa vi trasmette energia e pensieri positivi in quel luogo? Installate un pulsante on/off immaginario e premetelo quando avete bisogno di energia e/o volete staccare la spina.
- 2 Tecnica di respirazione**
Portate la vostra attenzione al centro del torace. Immaginate di inspirare ed espirare dall'area del cuore. In questo modo regolate e aumentate la variabilità della frequenza cardiaca, raggiungendo la coerenza cardiaca. Concentratevi e respirate in modo lento e uniforme.
- 3 Musica per le orecchie**
Dopo una giornata stressante bisogna staccare la spina. Chiudete gli occhi e pensate ai suoni o ai rumori che vi aiutano a rilassarvi e che vi fanno stare bene. La vostra musica preferita? Il fruscio delle foglie nel bosco? Il silenzio? Concedetevi regolarmente un po' di relax da ascoltare.

Infortunati dovuti allo stress

Non da ultimo, lo stress causa molti infortuni professionali. Quando è impegnato in un compito complesso, il cervello trascura altre funzioni, come le capacità motorie, e sottovaluta o non percepisce situazioni di pericolo. La Suva ritiene che lo stress correlato al lavoro sia il principale responsabile di circa il 17 per cento degli infortuni. Tra le persone occupate in Svizzera, una su tre riferisce infatti di essere molto o estremamente stressata. Il fatto di lavorare sotto pressione, ad esempio, accresce il rischio di infortunio di 1,5 volte, i conflitti di 1,8 volte.

Chi è stressato sul lavoro è anche più esposto al rischio di subire un infortunio non professionale. Secondo diversi studi, il rischio di caduta nel tempo libero è 1,5 volte superiore per chi svolge un lavoro che richiede molta concentrazione.

Prevenzione strutturale e comportamentale

«Per innescare un cambiamento occorrono interventi di prevenzione strutturale e comportamentale» osserva David Schönenberger, psicologo del lavoro e delle organizzazioni alla Suva. In collaborazione con gli altri consulenti in prevenzione, Schönenberger elabora proposte adatte ai clienti ed efficaci sul lungo termine.

A livello di prevenzione strutturale si tratta di capire quali stressor causano disagio ai collaboratori (ad es. conflitti, processi inadeguati o ritmi serrati). Nel limite del possibile questi stressor vanno eliminati, e qui a essere chiamati in causa sono soprattutto i responsabili decisionali.

La prevenzione comportamentale mira invece a insegnare ai collaboratori a gestire meglio lo stress potenziando le proprie risorse. Ma anche a rilassarsi dopo una fase intensa.

Lo studio SWiNG sulla gestione dello stress, al quale hanno partecipato aziende di svariati settori, evidenzia la necessità di entrambe le forme di prevenzione. Nell'ambito di questo studio, dopo avere individuato i fattori di stress sono state sperimentate strategie volte a modificare i comportamenti. Una nuova serie di misurazioni ha infine rilevato che le persone stressate erano diminuite del 25 per cento. Per ogni collaboratore sono stati registrati 2,6 giorni di assenza in meno, per un risparmio annuo pro capite di 8000 franchi. ●

Modulo di prevenzione «Stress – workshop per i collaboratori e i superiori»

I nostri workshop aiutano i collaboratori e i superiori ad analizzare le cause dello stress, le reazioni che questo provoca e le risorse a loro disposizione. Inoltre forniscono consigli utili per imparare a gestirlo.

Workshop antistress

Il workshop antistress, basato su un approccio pragmatico, presenta sei metodi per imparare a rilassarsi o a ricreare uno stato di relax.

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

L'oggetto

Minirullo

Il minirullo è adatto a persone di ogni età, sportive e non. Se utilizzato costantemente, aiuta a migliorare la flessibilità, l'efficienza e il benessere personale.

suva.ch/minirullo

Addio tensioni

I nostri muscoli sono rivestiti e tenuti insieme dalle cosiddette fasce muscolari, un tessuto connettivo molto sensibile al dolore che per vari motivi può irrigidirsi e ispessirsi.

Tra questi ci sono ad esempio lesioni, scarso movimento, iperaffaticamento o stress. Massaggiare i muscoli con il minirullo previene l'irrigidimento muscolare e scioglie le aderenze fasciali.

Attivazione prima di fare sport

Massaggiando rapidamente i muscoli con il minirullo, si favorisce la circolazione sanguigna nonché l'elasticità e si prepara adeguatamente il corpo all'attività fisica.

Recupero dopo lo sport

Esercizi più lenti e lunghi con il minirullo aiutano la muscolatura a recuperare al meglio dopo lo sforzo. Sui punti doloranti è consigliato soffermarsi qualche secondo. Se il dolore diventa eccessivo, bisogna ridurre la pressione.



L'opuscolo «Piccolo strumento, grande efficacia» contiene una serie di esercizi, da svolgere a casa o al lavoro, utili per l'attività sportiva e per migliorare la forza e la stabilizzazione. Il minirullo può essere acquistato sul nostro sito.

suva.ch/movimento

Fabienne Schaub ha conseguito un bachelor in economia e un master in gestione aziendale. Nel 2021 ha concluso l'apprendistato e ottenuto il diploma di maestra pittrice.



«Così il nostro personale impara le regole vitali»

Fabienne Schaub prenderà presto le redini dell'impresa di pittura e gessatura del padre. Per esperienza diretta sa quanto sia importante la sicurezza sul lavoro.

Intervista: Regula Müller Foto: Thomas Egli

«La preparazione del lavoro da parte dei responsabili di progetto è fondamentale»

Fabienne Schaub

ogni anno, a seguire il programma didattico della Suva per pittori e gessatori. Quest'ultimo inizia con un video molto esplicito in cui viene mostrata una pericolosissima caduta dall'alto. In seguito, il programma propone di individuare le situazioni di pericolo su un cantiere e le spiega singolarmente. Al termine i partecipanti ricevono un certificato che attesta il superamento del test. Prima di consegnarlo al superiore devono firmarlo di proprio pugno per confermare di avere svolto il test personalmente.

Ha altri consigli per migliorare la sicurezza sul lavoro?

La preparazione del lavoro da parte dei responsabili di progetto è fondamentale. Permette, infatti, di analizzare ed eliminare preventivamente possibili situazio-

ni di pericolo, riducendo così le improvvisazioni che comportano sempre dei rischi. Inoltre, consegniamo a tutti la tessera per i casi di emergenza dove su un lato figurano i numeri di telefono più importanti e, sull'altro, le nove regole vitali della Suva. Così possono sempre consultarle. Anche i responsabili di progetto le tengono sempre a portata di mano.

C'è un evento che le ha insegnato quanto sia importante la sicurezza sul lavoro?

Sì, l'infortunio di un dipendente. È caduto dal ponteggio perché una botola era rimasta aperta. Il ginocchio lesionato è guarito, ma gli crea tuttora qualche problema. Anche se questo non gli impedirebbe di lavorare come pittore, ha seguito una nuova formazione e ad oggi dirige la nostra segreteria a Wetzikon. Per me, ora, controllare che le botole siano chiuse è una sorta di ossessione.

Perché tiene così tanto alla sicurezza sul lavoro?

Da un lato perché evitare gli infortuni significa evitare sofferenze e dolore. Dall'altro si tratta di permettere ai nostri dipendenti di arrivare in buona salute al pensionamento. E non dimentichiamo che gli infortuni professionali hanno conseguenze anche sul piano dei costi. ●

Quali sono le maggiori sfide a livello di sicurezza sul lavoro per un'impresa di pittura e gessatura come la vostra?

Sui cantieri il nostro personale deve confrontarsi costantemente con situazioni sempre nuove. Tutt'a un tratto, infatti, insorgono pericoli che prima non c'erano come quello di inciampare o cadere in un'apertura. Inoltre non lavoriamo mai con le stesse persone né con le stesse imprese. Visto poi che i pittori sono gli ultimi a lasciare il cantiere, siamo spesso sotto pressione in termini di tempo.

Cosa fate per ridurre questi pericoli?

Fondamentali per noi sono le nove regole vitali. Il nostro personale è tenuto,

I miei preferiti su suva.ch

Nove regole vitali per pittori e gessatori: suva.ch/regole

Programma didattico per pittori e gessatori: suva.ch/programma-didattico-pittori-gessatori

Per la notifica di infortunio: suva.ch/portale-clienti



Centro di competenza casi

Ecco come potete contattare i nostri specialisti dopo un infortunio

Grazie al nuovo Centro di competenza casi, la gestione degli infortuni è ancora più rapida. Per evadere in modo efficiente le vostre richieste inerenti a infortuni e prestazioni, abbiamo definito quattro regioni. Potete contattare direttamente il vostro Centro di competenza casi che riunisce al suo interno tutti gli speciali-

sti. Chiamando il numero corrispondente verrete messi in contatto con una persona in grado di gestire la vostra richiesta.

Maggiori informazioni sulle nostre prestazioni:

suva.ch/prestazioni-assicurative

Tool di prevenzione nel portale clienti

Assistenti digitali per le attività di prevenzione

Nel portale clienti sono disponibili i nuovi servizi online «Misure» e «Liste di controllo». Da subito potete compilare le liste di controllo direttamente online nel portale clienti. Il servizio «Misure» vi permette invece di pianificare, delegare, monitorare e documentare le attività di prevenzione dopo un controllo in azienda o un audit interno.

Servizi online «Misure» e «Liste di controllo»

Informazioni:

suva.ch/portale-clienti

Interessante offerta formativa

Diventate assistenti alla sicurezza

Siete responsabili della sicurezza nella vostra azienda e cercate una formazione di base approfondita in tema di sicurezza sul lavoro e tutela della salute? Imparate dai professionisti e seguite il nostro corso per assistenti alla sicurezza (SUL) rivolto a quadri e addetti alla sicurezza. Durante i sei giorni di corso acquisirete ampie nozioni di base sull'organizzazione della sicurezza in azienda.

Corso per assistenti alla sicurezza (SUL)

Informazioni e iscrizione:

suva.ch/corsi

Obbligo di formazione

Imbracatura di carichi con gru

L'imbracatura di carichi è un compito complesso e il minimo errore può causare danni a persone e cose. Questa attività rientra quindi tra i lavori che comportano pericoli particolari. La Suva verificherà il rispetto dell'obbligo di formazione dal 1° aprile 2023. La nostra scheda tematica dispensa informazioni sui requisiti e i contenuti della formazione nonché sui possibili centri di formazione.

Formazione per l'imbracatura di carichi con gru

Scheda tematica, 2 pagine A4:

suva.ch/33099.i

Novità o aggiornamenti su suva.ch

Abbiamo rielaborato molte pagine web e pubblicazioni per adeguarle alle modifiche apportate all'Ordinanza sui lavori di costruzione con effetto dal 1° gennaio 2022. Ve ne presentiamo alcune. Le pubblicazioni aggiornate e nuove su temi legati alla prevenzione sono disponibili su: suva.ch/pubblicazioni

Nuova Ordinanza sui lavori di costruzione (OLCostr) 2022

Informazioni, domande e risposte sull'OLCostr: suva.ch/olcostr2022

Nove regole vitali per chi lavora sulle vie di traffico e nel genio civile

Pieghevole: suva.ch/84051.i
Vademecum: suva.ch/88820.i

Dieci regole vitali per i costruttori in legno

Pieghevole: suva.ch/84046.i
Vademecum: suva.ch/88818.i

Otto regole vitali per chi lavora nell'edilizia

Pieghevole: suva.ch/84035.i
Vademecum: suva.ch/88811.i



Nove regole vitali per chi lavora su tetti e facciate

Pieghevole: suva.ch/84041.i
Vademecum: suva.ch/88815.i

Altre pubblicazioni per chi lavora sui tetti

Lavori sui tetti, pagina web: suva.ch/tetti

Lavori sui tetti. Come non cadere nel vuoto, opuscolo: suva.ch/44066.i

Energia dal tetto in sicurezza, opuscolo: suva.ch/44095.i

Progettare i dispositivi di ancoraggio sui tetti, opuscolo: suva.ch/44096.i

Piccoli lavori sui tetti, lista di controllo: suva.ch/67018.i

Nove regole vitali per pittori e gessatori

Pieghevole: suva.ch/84036.i
Vademecum: suva.ch/88812.i

Pubblicazioni sulla costruzione di ponteggi

Ponteggi sicuri, pagina web: suva.ch/ponteggi

Ponteggi di facciata. Pianificazione della sicurezza, opuscolo: suva.ch/44077.i

Ponteggi di facciata. Sicurezza nel montaggio e smontaggio, opuscolo: suva.ch/44078.i

Ponteggi di facciata, lista di controllo: suva.ch/67038.i

Dispositivi di protezione individuale anticaduta nell'installazione di ponteggi di facciata, scheda tematica: suva.ch/33029.i

Dieci regole vitali per chi lavora nell'industria e nell'artigianato

Pieghevole: suva.ch/84054.i
Vademecum: suva.ch/88824.i

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 e newsletter

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

Il vostro feedback su «benefit»

Cosa pensate di questo numero di «benefit»? Partecipate al nostro sondaggio entro il 18 maggio 2022 e vincete uno di questi fantastici premi.

suva.ch/benefit-sondaggio



1° premio: stampante



2° premio: lampada da tavolo



3° premio: manubrio da palestra

La vita è bella
finché va tutto bene.



suva.ch/regole

A questo servono le regole vitali.

Rispetta le regole vitali
e di' STOP in caso di pericolo!

suva