

# benefit

Verso il successo

Meno infortuni  
alla BLS grazie  
alla cultura della  
sicurezza

Evitare costi imprevisti

Aspetti da  
conoscere in  
caso di infortunio  
all'estero



## Imparare dalle professioniste

Mélanie Pauli, Iman Beney e Angela Gebert hanno un obiettivo comune: prevenire le lesioni nel calcio femminile.

**suva**

**«Se ti arrendi oggi,  
non puoi sapere  
se ce l'avresti fatta  
domani»**

Marianne Gysi, 57 anni



L'episodio

## «Lo sport è la mia valvola di sfogo»

«Il 7 marzo 2014 mi trovavo nel posto sbagliato al momento sbagliato. Era l'ultima discesa della mia prima escursione con gli sci quando improvvisamente, sopra di noi, si è staccata una tonnellata di roccia. Mio marito Markus ha visto impotente come mi ha colpita seppellendomi nella neve alta. Mi sono risvegliata dal coma sette settimane dopo. Senza il braccio destro e senza la gamba destra.

Prima amavo lo sci, la corsa e la bici. Oggi le mie passioni sono il nuoto e i giri in tandem con Markus. Lui sta dietro, io davanti. Se pedalo di meno, se ne accorge subito. Ma mi succede di rado, perché lo sport è la mia valvola di sfogo. Mi fa sentire viva.

Che si tratti di recidere fiori, preparare una torta o vestirmi, apprezzo il fatto di potermela sbrigare da sola. Markus mi dice: «Marianne, con una mano riesci a piegare la biancheria meglio di me che ne ho due».

Ovviamente ci sono anche momenti bui. Soffro di artrosi alla mano che mi è rimasta e se un giorno dovesse peggiorare, la situazione diventerebbe davvero difficile. Ma anche nelle giornate storte mi alzo, mi vesto e vado avanti, come qualsiasi altro giorno. Perché se ti arrendi oggi, non puoi sapere se ce l'avresti fatta domani. Questa frase mi dà forza da undici anni.»

**Marianne Gysi, 57 anni**

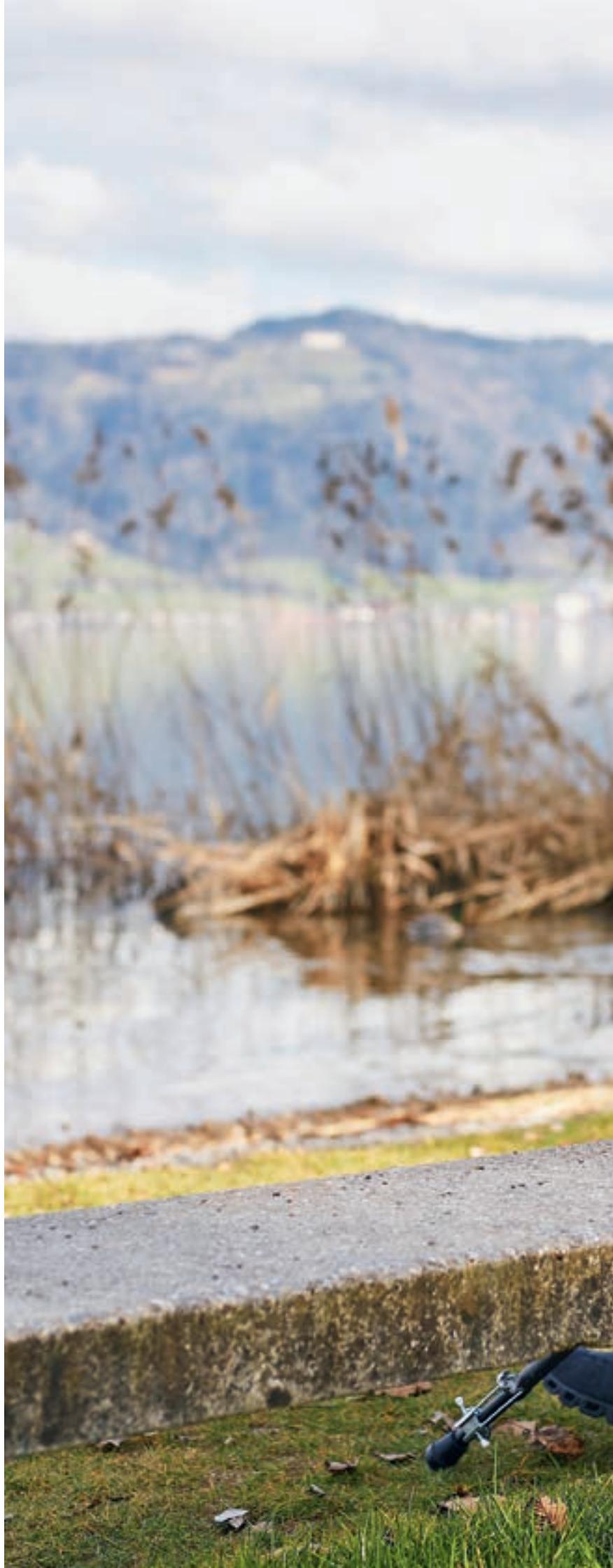
### Reinserimento

Dopo un infortunio la Suva assiste e accompagna le persone infortunate lungo il loro percorso riabilitativo.

Per maggiori informazioni:  
[suva.ch/reintegro](https://www.suva.ch/reintegro)



FOTO: HERBERT ZIMMERMANN







## Fare prevenzione è come lavarsi i denti

In luglio la Svizzera ospita i Campionati europei di calcio femminile. È molto probabile che scenderà in campo anche Iman Beney, giovane talento della Nazionale svizzera, che se non si fosse rotta il legamento crociato avrebbe disputato anche i Mondiali del 2023.

Sapevate che le donne subiscono più rotture dei crociati e lesioni alla testa degli uomini? Una prevenzione mirata è quindi fondamentale a livello sia amatoriale che professionale. La preparatrice atletica Mélanie Pauli lo spiega bene: «La prevenzione è come lavarsi i denti. Lo fai sempre. Non solo quando senti dolore.». I dettagli da pagina 6.

Per prevenire gli infortuni sul lavoro, tre anni fa la BLS ha iniziato a lavorare sulla cultura della sicurezza. Leggete da pagina 16 cosa è cambiato nel frattempo. Marianne Gysi racconta la sua sconvolgente storia: durante la sua prima escursione con gli sci è stata travolta da un fiume di roccia. È sopravvissuta e ha ritrovato la sua quotidianità. I dettagli nella pagina ripiegabile.

Godetevi l'estate, magari leggendo qualche bell'articolo di questa rivista. Se avete in programma un viaggio all'estero, invece, a pagina 12 trovate consigli utili in materia di assicurazione.

**Stefan Joss**

### Impressum

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

**Ideazione, impaginazione e illustrazioni:** tnt-graphics AG

**Redazione:** Amire Berisha, Robert Bossart, Deborah Burri,  
Alois Felber, Daniel Schriber

**Traduzioni:** Team servizi linguistici della Suva

**Foto:** Janosch Abel, Erwin Auf der Maur, Fabian Hugo,  
Herbert Zimmermann

**Ordinazioni:** [suva.ch/benefit-i](https://suva.ch/benefit-i)

**Cambio di indirizzo:** Suva, servizio clienti, casella postale,  
6002 Lucerna, 058 411 12 12, [servizio.clienti@suva.ch](mailto:servizio.clienti@suva.ch)  
La rivista è prodotta in Svizzera a impatto zero sul clima:  
[myclimate.org](https://myclimate.org).



Abbonatevi a  
«benefit»:  
[suva.ch/benefit-i](https://suva.ch/benefit-i)

### Consigli di stagione

## Protezioni contro il sole e la canicola

- 1 Creare zone d'ombra:** creare spazi all'ombra per le pause e, per quanto possibile, ombreggiare i posti di lavoro esposti.
- 2 Modificare gli orari di lavoro:** evitare gli interventi all'esterno e i lavori faticosi sul mezzogiorno o nel primo pomeriggio. Tra le 11 e le 15 la radiazione ultravioletta raggiunge i massimi livelli.
- 3 Indossare abiti adatti:** indossare abiti da lavoro adatti che proteggano tutto il corpo, occhiali e un copricapo con visiera e protezione per la nuca.
- 4 Applicare la crema solare:** applicare una crema solare con un fattore di protezione elevato (da 30 a 50) più volte al giorno tra le 9 e le 17 su tutte le parti del corpo esposte al sole.
- 5 Bere:** bere acqua o tè leggermente zuccherato prima e durante il lavoro.

[suva.ch/sole](https://suva.ch/sole)



Lavorare sui tetti

# Impianti solari: montaggio e manutenzione in sicurezza

L'interesse per le energie rinnovabili ha fatto aumentare gli impianti solari sui tetti. Per i lavori di montaggio è obbligatoria una protezione anticaduta. Negli edifici costruiti prima del 1990 occorre verificare anche la presenza di amianto.

**Ecco alcuni consigli per individuare e ridurre i pericoli.**

[suva.ch/  
impianti-solari](https://suva.ch/impianti-solari)

Il fotovoltaico è sempre più diffuso. Di conseguenza cresce il numero dei professionisti che lavorano sui tetti. Vi mostriamo alcuni aspetti da considerare.

- 1 Salire sul tetto con la giusta preparazione:** le cadute possono avere conseguenze gravi, anche mortali. Prevedete l'uso di protezioni anticaduta già nella fase di preparazione dei lavori e attuate misure di protezione efficaci sia per il montaggio che per la manutenzione.
- 2 Rispettare le norme di sicurezza:** a partire da un'altezza di caduta di due metri bisogna adottare misure di protezione per il montaggio e la manutenzione.
- 3 Utilizzare accessi sicuri:** installate scale fisse (ad es. torre-scala) o scale a pioli montate all'edificio con gabbia di protezione dorsale o dispositivo anticaduta di tipo guidato.
- 4 Attenzione all'amianto:** i tetti in lastre ondulate di fibrocemento non sono resistenti alla rottura e possono contenere amianto. Verificate prima di iniziare i lavori.



Una lotta efficace alle frodi assicurative

## La Suva risparmia oltre 31 milioni di franchi

Le frodi assicurative vanno a scapito di tutti, anche delle aziende che si assumono le loro responsabilità. La Suva le contrasta sistematicamente. Che si tratti di lavoro nero, infortuni fittizi o fatture false, ogni abuso distorce la concorrenza e indebolisce la fiducia nel sistema. La Suva valuta attentamente le segnalazioni e interviene in modo risoluto in caso di sospetto. «Alcuni, fortunatamente pochi, provocano danni per milioni di franchi. Intervendiamo per proteggere gli assicurati onesti» afferma

Roger Bolt, responsabile Lotta alle frodi assicurative. Nel 2024 è stato possibile risparmiare 31,2 milioni di franchi con un risparmio medio di 26 600 franchi per caso. I dati lo confermano: questo impegno è redditizio, per premi equi, aziende sane e una piazza produttiva forte.

**Scoprite cosa si intende per frode assicurativa e cosa fa la Suva per contrastare il fenomeno:** [suva.ch/frode](https://suva.ch/frode)





Biglietti gratuiti  
con codice  
promozionale  
**SI9VKDA**

SwissSkills 2025

## Assicuratevi i biglietti gratuiti!

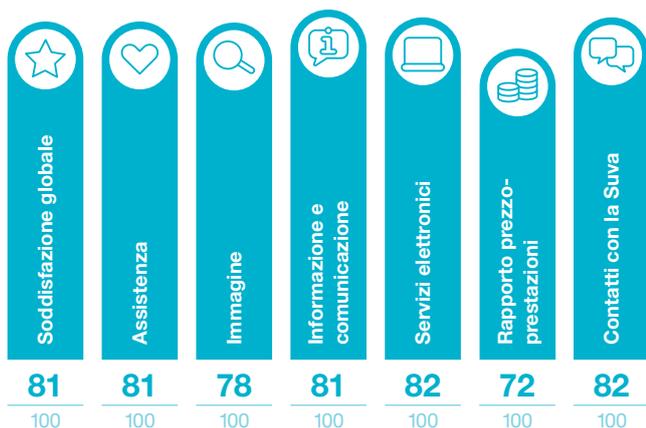
Dal 17 al 21 settembre 2025 gli spazi espositivi della BERNEXPO ospitano la più grande fiera svizzera delle professioni. In qualità di sponsor e partner per la prevenzione, vi invitiamo a scoprire oltre 150 professioni e a sostenere circa 1100 giovani talenti che si confrontano per vincere il titolo svizzero in oltre 90 professioni. Venite a trovarci davanti al padiglione 11: vi presenteremo le nostre campagne di sensibilizzazione sulla sicurezza sul lavoro e nel tempo libero.

Assicuratevi i biglietti gratuiti del valore di CHF 15.- con il codice **SI9VKDA** (fino a esaurimento delle scorte):  
[swiss-skills2025.ch/promo](https://swiss-skills2025.ch/promo)

Pieni voti per la Suva

## I risultati del sondaggio sulla soddisfazione dei clienti

Vi ringraziamo di cuore per l'apprezzamento che dimostrate, in qualità di clienti, verso i nostri servizi. Con una soddisfazione globale di 81 punti ci confermate che facciamo bene il nostro lavoro. Scoprite le valutazioni sui singoli aspetti (rapporto prezzo-prestazioni, comunicazione o contatti con la Suva) al link [suva.ch/soddisfazione-2024](https://suva.ch/soddisfazione-2024)



Ivan Zimmermann,  
addetto alla  
sicurezza, Perlen  
Papier AG

mySuva

## Notificare un infortunio in modo semplice e anonimo

Cavi lasciati in giro, scale scivolose, macchinari non sicuri: i pericoli sono ovunque. mySuva permette di notificarli in modo semplice e anonimo. Ivan Zimmermann, addetto alla sicurezza presso Perlen Papier AG, spiega perché questo servizio online è particolarmente utile per la sua azienda.

### Cosa può dirci dell'introduzione nella sua azienda del servizio online per la notifica di situazioni pericolose?

È stato semplicissimo. Con un clic ho stampato il volantino con il codice QR e l'ho distribuito. Subito dopo sono arrivate le prime notifiche. Le collaboratrici, i collaboratori ma anche le persone esterne possono notificare i pericoli in tutta semplicità.

### E come funziona concretamente?

Basta scansionare il codice QR con lo smartphone e accedere alla pagina dove è possibile descrivere il pericolo e, se del caso, inviare la notifica in forma anonima. La notifica viene registrata automaticamente nel portale clienti mySuva ed elaborata in tempo reale.

### Quanto è importante per le sue collaboratrici e i suoi collaboratori inviare notifiche anonime?

È una possibilità che si è rivelata utile. A volte il personale fa fatica a denunciare i problemi. mySuva permette di segnalare senza difficoltà anche situazioni delicate.

[suva.ch/mysuva](https://suva.ch/mysuva)

Circa 70000 aziende assicurate alla Suva sono già registrate su mySuva e usano il portale per semplificare la collaborazione.  
**Registratevi anche voi.**





## La prevenzione nel calcio femminile

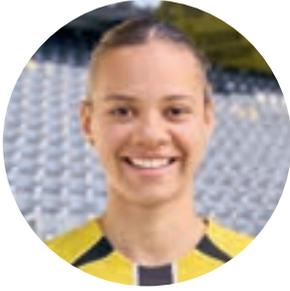
# «Ero in forma e improvvisamente era tutto finito»

Gli infortuni fanno parte della quotidianità di molte calciatrici. La giovane attaccante della Nazionale Iman Beney e la preparatrice atletica Mélanie Pauli spiegano perché una prevenzione mirata è importante anche nel calcio amatoriale.

Testo: Daniel Schriber Foto: Janosch Abel

Il fischio d'inizio dei Campionati europei di calcio femminile è previsto il 2 luglio e darà via ad un evento che va ben oltre lo sport: una festa del calcio, ma soprattutto una vetrina importante per le giocatrici finora rimaste nell'ombra dei colleghi uomini. L'attesa è palpabile, in campo e fuori. Ci sono buone probabilità che Iman Beney possa giocare la partita inaugurale tra la Svizzera e la Norvegia. La diciottenne attaccante dello Young Boys, considerata uno dei maggiori talenti del calcio svizzero, sa bene cosa significhi dover lottare per guadagnarsi questa vetrina. Nell'estate 2023, a soli 16 anni, figurava tra le convocate ai Campionati del mondo in Australia. Pochi giorni prima della partenza, durante uno degli ultimi allenamenti, ha subito un grave infortunio: >

Di nuovo in forma dopo la rottura, poco prima dei Mondiali 2023, del legamento crociato: Iman Beney, giovane talento dello YB Frauen.



## «A volte salto perfino un allenamento se non mi sento al massimo della forma»

Iman Beney

rottura del legamento crociato. La diagnosi è stata uno shock. «Non volevo crederci» ricorda Beney. Oltre a dover affrontare il dolore fisico, è caduta in un profondo stato di sconforto. «Ero in forma e improvvisamente era tutto finito».

Due settimane dopo è stata operata a Bienne. «Da quel momento ho iniziato a stare meglio» racconta Beney durante l'intervista nella Mixed Zone allo stadio Wankdorf. Il padre, che in passato ha giocato nel ruolo di portiere e si è rotto anche lui il legamento crociato, le ha regalato un quadernetto nel quale annotare ogni giorno i progressi. «Ho imparato a capire e ad ascoltare il mio corpo». Oggi Beney sa quando le serve una pausa o un momento per recuperare le forze. «A volte salto perfino un allenamento se non mi sento al massimo della forma».

### Diversi fattori in gioco

Molte calciatrici condividono l'esperienza vissuta da Beney. La rottura del legamento crociato è nettamente più frequente tra le donne che tra gli uomini. Secondo alcuni studi il rischio sarebbe da due a tre volte superiore, secondo altri addirittura fino a otto volte. Un'esperta in materia è Mélanie Pauli, preparatrice atletica dell'Associazione Svizzera di Football (ASF), che da anni si occupa degli infortuni nel mondo del calcio femminile. «Questo maggior rischio per le donne è dovuto a molteplici fattori come differenze anatomiche, minore massa muscolare, sbalzi ormonali o anche ad aspetti biomeccanici». Inoltre, accade spesso che le ragazze inizino più tardi la preparazione atletica nonostante incomincino presto a giocare nelle leghe ad alte prestazioni.

### Piccoli esercizi, grandi risultati

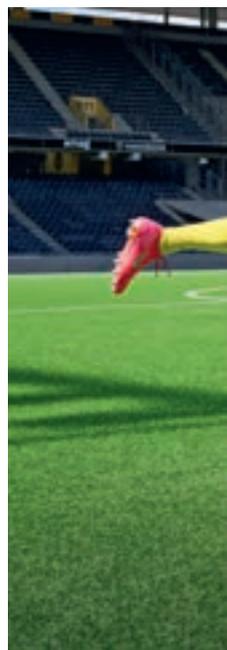
Mélanie Pauli si impegna da anni per una cultura della prevenzione in allenamento. Lo scopo è sviluppare una routine e il giusto atteggiamento a tutti i livelli, dallo sport amatoriale alla Nazionale, sia per gli uomini che per le donne. «Fare prevenzione è come lavarsi i denti» afferma Pauli. «Lo fai regolarmente per

ridurre i rischi, non solo quando senti dolore». Il suo approccio prevede stimoli brevi e mirati da integrare negli allenamenti regolari. È valido soprattutto per lo sport amatoriale, dato che la maggior parte delle squadre si allena solo due o tre volte alla settimana. La prevenzione degli infortuni si concentra sui «big four»: caviglie, ginocchia, anche e catena posteriore, ossia glutei, muscoli posteriori della coscia e polpacci. Allenare correttamente questa muscolatura aiuta a stabilizzare il ginocchio e a controllare meglio le sollecitazioni. Gli esercizi specifici non mancano (vedi foto in questa pagina).

Nella Nazionale questi esercizi sono da tempo prassi consolidata. E quello che vale per lo sport agonistico vale anche per lo sport amatoriale. Con qualche adeguamento. Pauli è convinta: «Prima si inizia, migliori sono i risultati e minore è il rischio di infortunio». Anche nella prevenzione degli infortuni nel >



La camminata schiena contro schiena attiva la catena posteriore, nello specifico i glutei, gli ischiocrurali (muscoli nella zona posteriore della coscia) e la zona lombare.





Il deadlift a gamba singola permette di allenare l'equilibrio, i glutei e la muscolatura del tronco.

## Prevenzione intelligente

Nello sport amatoriale come in quello d'élite, la prevenzione inizia dal riscaldamento. Esercizi semplici come quelli proposti dall'ASF aiutano a rafforzare le ginocchia e il tronco, migliorano la stabilità e riducono sensibilmente il rischio di infortunio. Due esempi sono il deadlift a gamba singola e la camminata schiena contro schiena.

I dettagli e altri esercizi di prevenzione per tutte le fasce di età e tutti i livelli di allenamento sono disponibili alla pagina [suva.ch/calcio-femminile](https://suva.ch/calcio-femminile)



## «Prima si inizia, migliori sono i risultati e minore è il rischio di infortunio»

Mélanie Pauli, preparatrice atletica femminile dell'Associazione Svizzera di Football (ASF)

calcio (femminile), prima si stabilisce una routine, migliori sono i risultati. «La prevenzione deve diventare un automatismo. Meglio cominciare già nell'infanzia attraverso il gioco». Perché questo obiettivo diventi realtà, anche le allenatrici e gli allenatori devono fare la loro parte. «La prevenzione è inclusa nella formazione ormai da tempo, ma l'implementazione rimane lacunosa». Non si considerano abbastanza le differenze tra uomini e donne che però hanno un influsso sui rischi e sull'impostazione dei programmi di prevenzione. Per Pauli è quindi fondamentale far capire l'utilità di ogni esercizio. «È proprio questa consapevolezza che integriamo nei corsi di formazione (continua) per le allenatrici e gli allenatori».

### Grande entusiasmo per gli Europei in casa

Iman Beney sa bene quanto sia importante una prevenzione efficace degli infortuni. Nell'ottobre 2024 è tornata in campo per la sua prima partita con la Nazionale dopo la rottura del crociato, fornendo una prestazione impressionante. Nella primavera del 2025 ha subito una nuova lesione ai legamenti, che però non l'ha fermata a lungo: a maggio le ragazze dello Young Boys hanno conquistato il titolo di campionesse svizzere, anche grazie a un rigore calciato da Beney. «Ho la testa libera. Non ho più nessun blocco mentale». Il suo pensiero è rivolto agli Europei in casa, in occasione dei quali spera di poter mostrare tutto il suo talento a un pubblico numeroso. «Potere giocare in Svizzera sarebbe la realizzazione di un sogno» confida Beney. L'entusiasmo attorno a UEFA Women's EURO 2025 è anche una grande opportunità. E chissà che sugli spalti non sieda già la prossima stella del calcio femminile svizzero. ●



[suva.ch/fairplay-i](https://suva.ch/fairplay-i)

Rispondete alle cinque domande del test sul fair play per scoprire che tipo di giocatore siete. Capo branco? Tipo scaltro? Leader aggressivo?

## «Gli infortuni alle ginocchia accadono spesso senza contatto fisico»

La dottoressa Angela Gebert, esperta in scienze motorie, spiega perché le calciatrici si infortunano spesso in modo grave e qual è il ruolo degli oggetti e dei materiali usati in campo.

### Angela Gebert, ha analizzato diverse ricerche sulle lesioni nel calcio. Quali sono le sue conclusioni?

A livello agonistico le differenze tra uomini e donne sono evidenti. Le rotture del legamento crociato sono da due a tre volte più frequenti tra le donne. Gli infortuni sono generalmente causati da un brusco stop, un salto o un cambio di direzione, quindi senza contatto con l'avversaria. Nel calcio femminile sono frequenti anche le lesioni alla testa e le commozioni cerebrali.

### Come mai?

Il rischio di infortunio dipende da molti fattori. Le donne ad esempio hanno mediamente un bacino più largo; cosa, questa, che influisce sull'asse delle gambe e sulla stabilità delle ginocchia. Anche gli oggetti e i materiali utilizzati in campo hanno la loro importanza.

### In che senso?

Benché abbiano generalmente un piede più piccolo, le donne giocano con gli stessi palloni

degli uomini. Sarebbe consigliabile un pallone di taglia 4 come quello del calcio a 5. Dal punto di vista biomeccanico bisognerebbe ridurre anche il peso. Infine le scarpe: spesso sono fabbricate per piedi maschili.

### Gli infortuni riguardano soprattutto lo sport agonistico?

In realtà riguardano anche il calcio amatoriale femminile. Purtroppo, a questo livello i dati sono in genere molto lacunosi. Se nel calcio d'élite vengono documentati anche i più piccoli infortuni, nello sport amatoriale molte lesioni non vengono registrate.

### Cosa auspica per il futuro?

A livello di prevenzione nel calcio femminile mi auguro che ci si concentri maggiormente sul fisico della donna e sulle sue esigenze. La prevenzione deve diventare parte integrante della formazione delle allenatrici e degli allenatori. Non solo a livello agonistico. È l'unico modo per ridurre nel lungo termine gli infortuni.



Angela Gebert ha conseguito un diploma di insegnante di educazione fisica e un dottorato in scienze motorie. Quale ricercatrice senior presso l'istituto di ricerca sociale Lamprecht & Stamm si occupa da anni di prevenzione degli infortuni nel calcio amatoriale.

La natura e i suoi pericoli

# Infortunati causati da insetti e zecche

Ogni anno si registrano quasi 30 000 infortuni riconducibili a insetti e zecche. Il rischio di essere punti o morsi aumenta nella bella stagione.

[suva.ch/zecche](https://suva.ch/zecche)



**53 %**

Oltre la metà degli infortuni riconducibili a **insetti** riguarda api (33 %) e vespe (20 %).

**13 890**

infortuni sono causati in media ogni anno da **insetti**, due dei quali con esito mortale, di solito a causa di uno shock anafilattico.

**9,1**

milioni di franchi vengono spesi ogni anno per infortuni imputabili a un **insetto**.

## Attività

Durante queste attività il rischio di essere punti da un **insetto** è più elevato:

**29 %**

a casa o in giardino (grigliate, giardinaggio ecc.)



**23 %**

all'aperto (escursioni, passeggiate ecc.)



**79 %**

La maggior parte degli infortuni causati da **insetti** riguarda le gambe (53 %) e le braccia (26 %).

**77 %**

La maggior parte degli infortuni causati da **zecche** riguarda le gambe (53 %) e il tronco (24 %).

**15 012**

infortuni sono causati in media ogni anno dalle **zecche**.

**17,6**

milioni di franchi vengono spesi ogni anno per infortuni riconducibili alle **zecche**.

Durante queste attività il rischio di essere punti da una **zecca** è più elevato:

**47 %**

all'aperto (escursioni, passeggiate ecc.)



**11 %**

durante la pratica di uno sport (mountain bike, escursioni in montagna, jogging ecc.)



**10 %**

In un infortunio riconducibile alle **zecche** su dieci viene diagnosticata la meningoencefalite primaverile-estiva o la borreliosi.

**6**

Ogni anno vengono riconosciute sei rendite di invalidità per casi di meningoencefalite primaverile-estiva



## Infortunio all'estero

# Attenzione alle brutte sorprese

Sì, l'assicurazione contro gli infortuni vale anche all'estero, e no, non copre tutti i costi. Chi subisce un infortunio in vacanza deve quindi prestare attenzione ad alcuni aspetti. Altrimenti rischia di ritrovarsi con un conto molto salato.

Testo: Robert Bossart Illustrazioni: tnt-graphics

**S**e avessi saputo a cosa sarei andata incontro, mi sarei preparata meglio» afferma Ladina. Il nome e la storia sono inventati, ma il caso è un esempio calzante di cosa può succedere quando ci si infortuna durante le vacanze all'estero. Durante il suo viaggio in Australia Ladina, alla soglia dei quarant'anni, noleggia una mountain bike per partecipare a un tour guidato nella natura. Ed ecco l'infortunio: non vede una radice e fa una brutta caduta, riportando ferite talmente gravi da dover essere elicottrata all'ospedale più vicino, dove viene operata d'urgenza.

### **Prestazioni diverse a seconda del Paese**

Al suo rientro a casa si ritrova un'altra brutta sorpresa: fatture mediche per migliaia di franchi completamente a suo carico. Come mai? Procediamo con ordine: in generale, chi lavora in Svizzera più di otto ore alla settimana per lo stesso datore di lavoro o percepisce indennità di disoc-

cupazione è assicurato contro gli infortuni non professionali. In caso di infortunio all'estero bisogna però tenere conto di alcuni aspetti, visto che la mancanza di informazioni o una condotta sbagliata possono rivelarsi molto costose. Di regola la copertura assicurativa è limitata. È inoltre importante sapere che le prestazioni assicurative sono regolamentate in modo diverso a seconda del Paese. La Svizzera ha stipulato convenzioni di sicurezza sociale con i Paesi dell'UE e dell'AELS così come con la Macedonia, la Turchia, la Bosnia-Erzegovina, il Montenegro e la Serbia. In virtù di tali convenzioni, la Suva rimborsa i costi secondo le tariffe sociali del rispettivo Paese. Le prestazioni e i rimborsi sono calcolati in base alle tariffe vigenti nel Paese visitato, non in base a quelle applicate in Svizzera.

### **Attenzione ai documenti**

Di conseguenza può essere problematico farsi curare in una clinica privata, nel reparto privato di un ospedale pubblico o

presso un medico privato. Dato che i costi coperti si basano sulle tariffe sociali, le spese aggiuntive fatturate dagli istituti privati sono a carico della persona infortunata. È sempre importante avvisare il fornitore di cure (ospedale o medico) che devono essere applicate le tariffe sociali.

Spesso gli ospedali richiedono una dichiarazione scritta di assunzione completa dei costi. Anche in questo caso bisogna prestare attenzione. La soluzione migliore è contattare l'assistenza telefonica dell'assicurazione. Alcuni Paesi esigono il pagamento in contanti. In tal caso è bene verificare che tutti i conteggi siano corretti e chiedere una ricevuta. Le assicurazioni non effettuano rimborsi senza ricevute o giustificativi validi.

### **Europ Assistance**

Nei Paesi senza convenzioni di sicurezza sociale viene rimborsato un importo massimo pari al doppio delle spese che sarebbero insorte in Svizzera per le cure mediche in regime ambulatoriale e staziona- ➤

# Consigli per vacanze spensierate



## Salvate il numero dell'assistenza telefonica

Salvate il numero di emergenza dell'assicurazione viaggi. All'estero chi è assicurato alla Suva può contare sull'aiuto di Europ Assistance: +41 848 724 144.



## Non dimenticate la ricevuta

Se pagate prestazioni mediche in contanti, chiedete sempre una ricevuta. Senza giustificativi validi il rimborso da parte dell'assicurazione non è garantito.



## La sicurezza prima di tutto

L'assicurazione contro gli infortuni rimborsa un importo massimo pari al doppio dell'ospedale pubblico più caro in Svizzera. L'assicurazione viaggi vi tutela da elevati costi residui.



## Procuratevi tutti i documenti

Al termine del trattamento, richiedete tutte le fatture, i rapporti medici e la documentazione completa e conservateli con cura. Servono sia per il rimborso, sia per eventuali terapie successive in Svizzera.



## Non firmate nulla

Non firmate una dichiarazione di assunzione completa dei costi prima di sottoporvi a un'operazione all'estero. Contattate prima la vostra assicurazione: spesso il rimpatrio in Svizzera è la soluzione migliore.



Le persone assicurate alla Suva possono contare sull'aiuto di Europ Assistance:

+41 848 724 144

## Copertura assicurativa

La cartina dell'Europa mostra in quali Paesi si è assicurati e come.

- **Svizzera**  
Chi lavora più di otto ore alla settimana per lo stesso datore di lavoro è assicurato d'obbligo contro gli infortuni.
- **Paesi con convenzioni di sicurezza sociale (Paesi dell'UE e dell'AELS nonché Macedonia, Turchia, Bosnia-Erzegovina, Montenegro e Serbia)**  
Rimborso secondo le tariffe sociali del rispettivo Paese e soltanto se le cure sono state prestate in ospedali pubblici riconosciuti o da fornitori di prestazioni riconosciuti.
- **Resto del mondo**  
Viene rimborsato un importo massimo pari al doppio dell'ospedale pubblico più caro in Svizzera.



### Raccomandazione

Per i soggiorni al di fuori della Svizzera (in Stati UE/AELS e in altri Paesi) si raccomanda di stipulare un'assicurazione privata vacanze e viaggi.

rio. Anche i costi per gli interventi di recupero e salvataggio sono assicurati fino a un quinto dell'importo massimo del guadagno assicurato. In caso di infortunio al di fuori degli Stati dell'UE o dell'AELS è consigliabile contattare sempre Europ Assistance, partner della Suva, che controlla le fatture, valuta tutte le opzioni e aiuta in generale a mantenere bassi i costi.

### Informarsi prima del viaggio

Per evitare brutte sorprese dopo un infortunio in vacanza è opportuno informarsi, prima di partire, sulle disposizioni vigenti nel Paese di destinazione, verificare la propria copertura all'estero e sapere cosa fare in caso di emergenza. La Suva raccomanda inoltre di stipulare un'assicurazione vacanze e viaggi che copre eventuali costi aggiuntivi. Ladina lo farà sicuramente per il suo prossimo viaggio. ●



[suva.ch/infotuni-estero](https://www.suva.ch/infotuni-estero)

Tutto sull'assicurazione viaggi e sugli infortuni all'estero

## Avventura sì, ma con prudenza: prevenire è meglio che curare

### Una sana dose di diffidenza

Chi è l'organizzatore del corso di immersione o arrampicata? Quali misure di sicurezza sono previste? Le guide sono affidabili e ben preparate? Il settore del turismo può essere molto lucroso, conviene quindi valutare con spirito critico le varie offerte.

### Acqua cheta rovina i ponti

L'acqua è sinonimo di divertimento, soprattutto durante le vacanze estive. Ma non è il nostro elemento. Vanno quindi rispettate le regole di base: non entrare in acqua accaldati o subito dopo aver mangiato, non tuffarsi in acque torbide, non nuotare da soli per lunghe distanze.

### Prendere sul serio gli elementi

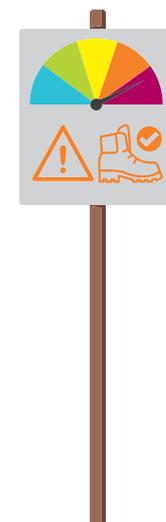
Anche il sole può nascondere delle insidie. Il calore può metterci davvero a dura prova. Abituati a climi più freschi, tendiamo inoltre a sottovalutare la disidratazione. È importante bere a sufficienza, evitare le ore più calde, indossare un cappello e usare la crema solare. Osservare le abitudini della popolazione autoctona può insegnarci molto su come affrontare il caldo. Basti pensare alla siesta!

### La natura non è un parco giochi

Certo, è un peccato dover rinunciare all'ultimo momento alla discesa a piedi nei torrenti. Ma la natura non si può controllare. In caso di condizioni meteo avverse è fondamentale far prevalere il buon senso.

### Ammettere i propri limiti

Che si tratti di un'escursione in montagna o di un percorso in mountain bike, soprattutto in territori sconosciuti con un clima a cui non si è abituati è essenziale non pretendere troppo da se stessi.



L'oggetto

# Boa per il nuoto

A chi nuota in laghi e fiumi si consiglia vivamente di usare una boa per il nuoto o una sacca stagna che garantiscono visibilità e, in caso di emergenza, aiutano a restare a galla.

## Classica o gonfiabile

Oltre alla classica boa da salvataggio stile Baywatch, esistono boe di plastica gonfiabili. Entrambe garantiscono una buona visibilità in acqua. Sono utili per fermarsi un attimo a riposare ma possono anche servire a soccorrere persone in difficoltà.

## Sacca stagna, una pratica alternativa

Una valida alternativa alla boa è la cosiddetta drybag, una sacca stagna di plastica che, come la boa, galleggia al seguito della nuotatrice o del nuotatore. Più piccola e maneggevole rispetto alla boa, permette di portare con sé oggetti personali mantenendoli perfettamente asciutti.

## Attenzione nei fiumi

Nei fiumi la boa o la sacca non vanno legate direttamente al corpo. Se rimangono impigliate ad esempio in una pianta, la corrente potrebbe trascinare chi nuota verso il fondo. Per nuotare nei fiumi esistono boe speciali dotate di un dispositivo di sgancio rapido da attivare in caso di emergenza.



Ordinare una boa  
per il nuoto:  
[sapro.ch/it/  
protezione-contro-  
lannegamento](https://sapro.ch/it/protezione-contro-lannegamento)



In prima linea

# Un occhio alla sicurezza

Lavorare sulla cultura della sicurezza: questa la risposta della BLS contro l'elevato numero di infortuni. Una storia di successo ricca di insegnamenti.

Intervista: **Stefan Joss** Foto: **Fabian Hugo**

## La sfida

«Tre anni fa, la Direzione guidata dal nuovo CEO Daniel Schafer ha lanciato un segnale forte: sensibilizzare sul tema della sicurezza con una campagna di comunicazione per ridurre gli infortuni professionali alla BLS e rafforzare la cultura della sicurezza. All'epoca l'azienda registrava un numero di infortuni superiore alla media delle imprese ferroviarie. Anche le cifre relative agli infortuni non professionali erano molto elevate. Molti collaboratori e collaboratrici praticano attività sportive nel tempo libero, dallo sci al mountain biking, dall'escursionismo al parapendio.

## Le misure

«Nel 2023 abbiamo elaborato le basi focalizzandoci sulla domanda «Cosa intendiamo per cultura della sicurezza alla BLS?». Parallelamente è stata lanciata la campagna di comunicazione Bodyguard allo scopo di dare visibilità al tema della sicurezza. Messaggio: tutti noi vogliamo tornare a casa in perfetta salute. Per accompagnare visivamente la campagna è stato scelto un occhio stilizzato nei colori della BLS. Ma da sola questa iniziativa non è bastata a ridurre a lungo termi-

## Offerte della Suva per la prevenzione nel tempo libero

### Prevenzione personale degli infortuni (con specialista)

Una o uno specialista della Suva accompagna i partecipanti in un'analisi approfondita del rischio di infortunio personale sul lavoro e nel tempo libero e li aiuta a formulare obiettivi di prevenzione individuali.

[suva.ch/prevenzione-personale-degli-infortuni](https://suva.ch/prevenzione-personale-degli-infortuni)

### Più sicurezza in bici grazie alla realtà virtuale (fai da te)

Le collaboratrici e i collaboratori pedalano nel traffico con visori per la realtà virtuale e si confrontano in modo immersivo con i pericoli della strada. Per una maggiore sicurezza in bici.

[suva.ch/bici-vr](https://suva.ch/bici-vr)

ne gli infortuni. Per sviluppare una cultura della sicurezza è fondamentale il comportamento dei quadri direttivi. Questa evidenza ci ha portato a rivedere completamente il corso sulla leadership come leva per la sicurezza sul lavoro.



Ci siamo resi conto della necessità di rafforzare il contatto diretto con il personale. O, in altre parole, di scendere in campo. Il responsabile Costruzione e manutenzione dell'ambito Infrastruttura ha analizzato le cifre relative agli infortuni. Su questa base sono state sviluppate soluzioni comuni che potrebbero aver contribuito a ridurre drasticamente il numero degli infortuni dalla metà del 2024.

Per promuovere una buona forma fisica abbiamo lanciato la campagna FIT@BLS, nell'ambito della quale abbiamo proposto dei workshop di movimento che prevedevano esercizi di compensazione diversi (anche con il Theraband) a seconda del gruppo professionale (personale di officina, macchiniste e macchinisti, assistenti ferroviari, costruttori e costruttrici di binari, personale forestale e personale d'ufficio). È la combinazione di questi tre approcci ad aver fatto la differenza».



In marcia per migliorare la sicurezza alla BLS (da sinistra): Simon Läderach, responsabile Sicurezza integrale a livello di gruppo, Michaela Steuber, responsabile Gestione della salute in azienda, Matthias Grossenbacher e Anja Schmid, esperto ed esperta Individuo e cultura.

## Il successo

«A metà 2024 gli infortuni sono diminuiti in modo significativo. Siamo consapevoli che si tratta di un risultato intermedio e che non abbiamo ancora raggiunto l'obiettivo. La cultura della sicurezza è un processo continuo. Siamo felici che il corso sulla leadership come leva per la sicurezza su lavoro susciti tanto interesse. I quadri direttivi ne apprezzano molto i contenuti di taglio pratico.

Una chiave del successo è il nostro Comitato per la sicurezza, nel quale sono rappresentati tutti i settori della BLS. Si riunisce quattro volte all'anno per coordinare le misure. Come il Gruppo principale, anche il Comitato può riprendere le idee valide adottate nei singoli settori e replicarle nell'intera azienda. Uniamo le forze per tenere sott'occhio la sicurezza». ●



### consigli della BLS

- 1 Far riflettere i quadri direttivi**  
«Diamo ai quadri direttivi la possibilità di riflettere sul proprio comportamento in materia di sicurezza: quanto sono attenti? Quali temi legati alla sicurezza trattano con il proprio team?»  
*Simon Läderach*
- 2 Coinvolgere il personale**  
«Le collaboratrici e i collaboratori sostengono la cultura della sicurezza se sono coinvolti nel processo, ad esempio in discussioni e workshop»  
*Anja Schmid*
- 3 Basarsi su dati concreti**  
«Vale la pena definire le misure basandosi su dati oggettivi. Quale attività (del tempo libero) causa più infortuni? Possiamo intervenire sui comportamenti o sulle condizioni strutturali per prevenirli?»  
*Michaela Steuber*
- 4 Repetita iuvant**  
«Nello sviluppo culturale si possono ripetere i temi importanti. Non dobbiamo essere innovativi ad ogni costo.»  
*Matthias Grossenbacher*

# Servizi e pubblicazioni



Pagina web e materiale didattico

## Scala portatile? Solo se non ci sono alternative

Ogni anno si verificano circa 6000 infortuni professionali con le scale portatili. La pagina web rivista e aggiornata presenta alternative e spiega come lavorare in sicurezza sulle scale portatili. Oltre alle FAQ propone una presentazione da scaricare per istruire il personale.

### Lavoro sicuro su scale portatili e sgabelli a gradini

Sito web: [suva.ch/scale](https://suva.ch/scale)

FAQ: [suva.ch/scale-portatili-faq](https://suva.ch/scale-portatili-faq)

Presentazione per istruire il personale: [suva.ch/13105.i](https://suva.ch/13105.i)

Pagine web

## Cultura della prevenzione: tutte le dimensioni spiegate in modo semplice

Vivere la cultura della prevenzione in azienda non significa solo compilare liste di controllo, ma anche rispettarne le sei dimensioni. Sei nuove pagine web, una per ogni dimensione, spiegano i concetti di base e danno consigli pratici.

### Cultura della prevenzione: più sicurezza, salute e successo

Pagina web:

[suva.ch/cultura-della-prevenzione](https://suva.ch/cultura-della-prevenzione)

> Le sei dimensioni della cultura della prevenzione

Tirocinio in sicurezza

## «Danger Zone»: nuovi esercizi

«Danger Zone» è un quaderno di esercizi che sensibilizza le apprendiste e gli apprendisti sui rischi nella professione e nel tempo libero. Le formatrici e i formatori professionali possono scegliere tra una ventina di esercizi, ora anche sull'elettricità e i prodotti chimici nocivi.

### «Danger Zone»: esercizi per un tirocinio in sicurezza

Modulo di prevenzione:

[suva.ch/danger-zone](https://suva.ch/danger-zone)

Modulo di prevenzione

## Protezione degli occhi sul lavoro

Quando servono gli occhiali di protezione? Con il modulo di prevenzione «Proteggiamo gli occhi da veri professionisti», l'azienda o una / uno specialista della Suva illustra i pericoli per gli occhi legati a trucioli, polvere e liquidi e spiega come si convive con un deficit visivo.

### Proteggiamo gli occhi da veri professionisti

Modulo di prevenzione, fai da te o con specialista (a pagamento):

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

> Inserire il termine di ricerca «occhi»



Modulo di prevenzione

## Dormire bene a vantaggio di sicurezza e salute

Le collaboratrici e i collaboratori molto stanchi sono meno efficienti, commettono più errori e causano più infortuni. Vale quindi la pena affrontare l'argomento del sonno in azienda.

Nel nostro workshop aggiornato, ora suddiviso in due parti, i partecipanti scoprono perché dormire bene è importante, ricevono consigli pratici e imparano tecniche per migliorare la qualità del sonno.

### Dormire bene

Modulo 1: principi e consigli

Modulo 2: tecniche per favorire il sonno, entrambi con specialista (a pagamento):

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

> Inserire il termine di ricerca «sonno»



## Regole vitali

### Regole aggiornate per la tecnica della costruzione

La tecnica della costruzione è un ambito complesso che richiede competenze diversificate. Altrettanto diversificati sono i pericoli che si incontrano in questo settore. Per garantire maggiore sicurezza è stato creato qualche anno fa un set di regole vitali. Le pubblicazioni sul tema sono disponibili in una nuova versione aggiornata. Sono state riviste e modificate in modo sostanziale soprattutto la regola sull'utilizzo delle scale portatili e le illustrazioni.

### Le regole vitali per i settori della tecnica della costruzione

Vademecum A4:

[suva.ch/88832.i](https://suva.ch/88832.i)

Pieghevole A6/5:

[suva.ch/84073.i](https://suva.ch/84073.i)



## In breve

### Novità o aggiornamenti su suva.ch

#### Dormito bene?

Nuovo manifestino A4:

[suva.ch/55406.i](https://suva.ch/55406.i)

#### Misure di ventilazione per caricare batterie di accumulatori al piombo

Sito web con tabella Excel per calcolare la ventilazione:

[suva.ch/accu-al-piombo](https://suva.ch/accu-al-piombo)

#### I rischi del lavoro in solitudine

Opuscolo informativo A4:

[suva.ch/44094.i](https://suva.ch/44094.i)

#### Gas naturale durante i lavori in sotterraneo

Opuscolo informativo A4:

[suva.ch/66102.i](https://suva.ch/66102.i)

#### Protettori auricolari realizzati su misura: sicuri che siano efficaci?

Pieghevole A5:

[suva.ch/88287.i](https://suva.ch/88287.i)

#### Punti di carico e scarico per il trasporto di merci con gru e carrelli elevatori

Lista di controllo A4:

[suva.ch/67123.i](https://suva.ch/67123.i)

#### Quiz «Scale a pioli portatili»

Modulo A4 Test di controllo dopo l'istruzione:

[suva.ch/88291.i](https://suva.ch/88291.i)

#### Cesoia a ghigliottina

Lista di controllo A4:

[suva.ch/67107.i](https://suva.ch/67107.i)



#### Sili per trucioli di legno

Lista di controllo A4:

[suva.ch/67007.i](https://suva.ch/67007.i)

#### Movimentare i carichi senza affaticare il corpo grazie a una logistica ottimale nei cantieri

Guida per l'esecuzione del progetto:

[suva.ch/88332.i](https://suva.ch/88332.i)

Nuova lista di controllo per le ditte esecutrici:

[suva.ch/88332-3.i](https://suva.ch/88332-3.i)

#### Aperture nelle pareti

Lista di controllo A4:

[suva.ch/67082.i](https://suva.ch/67082.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](https://suva.ch/pubblicazioni)

## Il vostro feedback

Cosa pensate di questo numero di «benefit»? Partecipate al nostro sondaggio entro il 12 settembre 2025 e vincete uno di questi bellissimi premi.

Sondaggio:

[suva.ch/benefit-sondaggio](https://suva.ch/benefit-sondaggio)



1° premio:  
valigia



2° premio:  
porta da calcio



3° premio:  
lampada da  
tavolo

# 45 000 lesioni ogni anno sono veramente troppe.

## Non correre rischi inutili: gioca in modo leale!



Vinci al test su  
personalità e fair play:

