

# benefit

Sei nuove  
regole vitali  
sull'amianto

Pagina 18

Una questione di testa  
Quali criteri  
deve soddisfare  
un casco per  
bici?

Cancerogenicità  
Riconoscere le  
sostanze CMR  
e proteggere il  
personale.

## Sollevarne carichi senza rischi

Bouygues Energies & Services  
insegna, tra gli altri, a Qefsi Shala come  
si imbraca un carico in modo sicuro.

**suva**



# «*La mia cerchia di amici si è ristretta*»

Marc Elmer, 34 anni



L'episodio

## L'incidente in parapendio

«È successo durante un volo in parapendio, che era la mia grande passione. Mentre stavo testando un nuovo paracadute sono finito contro un pendio a una velocità di 40, 50 km/h. All'ospedale universitario di Zurigo ho rischiato l'amputazione di entrambi i piedi, poiché le ferite continuavano a provocare infezioni.

La paraplegia completa mi ha stravolto la vita. Oltre che al parapendio, ho dovuto rinunciare al mio lavoro di muratore caposquadra. Ho accettato il fatto di non poter più camminare solo quando ho potuto sentire di nuovo il mio corpo. Ci sono riuscito grazie alla fisioterapia al Centro per paraplegici di Nottwil. Il problema maggiore erano la vescica e l'intestino. L'incontinenza mi creava un enorme senso di vergogna. Oggi con i clisteri è tutto più facile.

Visto che le persone costrette sulla sedia a rotelle da una malattia hanno poco sostegno, nel 2020 ho fondato l'associazione SPOCAP allo scopo di promuovere lo sport per le persone disabili.

Adesso mi aspettano due appuntamenti importanti che senza l'infortunio non figurerebbero nella mia agenda: l'esame federale di specialista in tecnologie di riabilitazione e i campionati europei di para badminton in Olanda. Far collimare allenamenti, studio e lavoro è molto impegnativo. Mi rimane poco tempo da dedicare agli amici. Dopo gli europei e dopo gli esami intendo però porvi rimedio».

**Marc Elmer, 34 anni**

### Reinserimento

Il reinserimento professionale è una priorità per la Suva. Con il case management la Suva assiste le persone che non possono più svolgere il loro lavoro abituale dopo un infortunio.  
[suva.ch/reintegro](https://suva.ch/reintegro)









## La fortuna non è un'alternativa

Dal 1° gennaio 2022 l'imbracatura di carichi è considerata un lavoro esposto a particolari pericoli. Ciò significa che lo possono svolgere solo collaboratrici e collaboratori abilitati. Per istruire il proprio personale in Svizzera, Bouygues Energies & Services ha organizzato una formazione. La fortuna non è un'alternativa in questo lavoro. In media ogni anno cinque persone perdono la vita a causa di un carico non fissato correttamente o imbracato male. Da pagina 6 vi raccontiamo come si può svolgere un corso di formazione e quali sono le dieci regole vitali per l'imbracatura di carichi.

Sapete cosa sono le sostanze CMR? No? Ebbene, non siete gli unici. Molti settori industriali utilizzano queste sostanze senza sapere che sono cancerogene, mutagene e reprotossiche. L'illustrazione a pagina 13 vi spiega come riconoscere e manipolare sostanze e preparati CMR.

Piano piano le giornate si accorciano e la questione della visibilità torna ad essere prioritaria per i ciclisti. Per rendersi più visibili, possono ad esempio indossare abiti di materiali riflettenti o un casco con luci LED integrate. A pagina 15 trovate consigli pratici per l'acquisto di un casco per bici.

Buona lettura

**Regula Müller, caporedattrice**

### Impressum

**Editore:** Suva, casella postale, 6002 Lucerna  
suva.ch; benefit@suva.ch **Caporedattrice:** Regula Müller  
**Ideazione, impaginazione e illustrazioni:** tnt-graphics AG  
**Redazione:** Alois Felber, Nadia Gendre  
**Traduzioni:** Team servizi linguistici della Suva  
**Fotografia:** Samuel Trümpy, Thomas Egli, Dominic Steinmann, Erwin Auf der Maur  
**Ordinazioni:** suva.ch/benefit-i  
**Cambio di indirizzo:** Suva, servizio clienti, casella postale, 6002 Lucerna, 058 411 12 12, servizio.clienti@suva.ch  
La rivista è prodotta in Svizzera a impatto zero sul clima: myclimate.org.



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

Consigli di stagione

## Giardinaggio in autunno

- 1 Pericoli di inciampo:** non lasciate in giro attrezzi, scatole e tubi per innaffiare.
- 2 Cassetta degli attrezzi:** gli attrezzi pericolosi vanno riposti nella cassetta degli attrezzi e le forbici affilate vanno chiuse con il blocco di sicurezza.
- 3 Indumenti di protezione:** se lavorate con cesoie e tosaerba, usate dispositivi di protezione individuale come guanti, occhiali e scarpe chiuse con suola antiscivolo.
- 4 Scale:** le scale portatili vanno messe in sicurezza, in ogni caso a partire da un'altezza di caduta di due metri. Verificate se è possibile ricorrere a soluzioni più sicure, come pedane di lavoro.
- 5 Motoseghe:** l'uso della motosega richiede una certa padronanza. È quindi necessario frequentare un apposito corso. Si raccomanda di indossare pantaloni antitaglio.

**Al manifesto «Giardinaggio in sicurezza»**

[suva.ch/55399.i](https://suva.ch/55399.i)



Per monti e valli

## Forte crescita degli infortuni in mountain bike

La mountain bike è sempre più amata. Di conseguenza, anche gli infortuni hanno registrato un forte aumento. Nel 2020, in Svizzera, si sono verificati 13 000 infortuni\*, pari a un aumento del 120 per cento in dieci anni. Il codice MTB è un valido strumento di prevenzione.

**Mostra rispetto:** saluta e ringrazia le altre persone. Dai la precedenza ai pedoni.

**Proteggiti:** indossa casco, occhiali, guanti e altri dispositivi di protezione. Fai controllare regolarmente la bici.

**Rimani sul percorso:** rispetta chiusure e divieti di transito. Evita le scorciatoie.

**Rispetta l'ambiente:** rispetta animali e piante. Chiudi i passaggi nelle recinzioni.

**Non lasciare tracce:** evita le derapate. Non abbandonare i rifiuti nella natura.

**Conosci i tuoi limiti:** guida con prudenza e concentrazione. Adatta la velocità alla situazione e alle tue capacità.

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

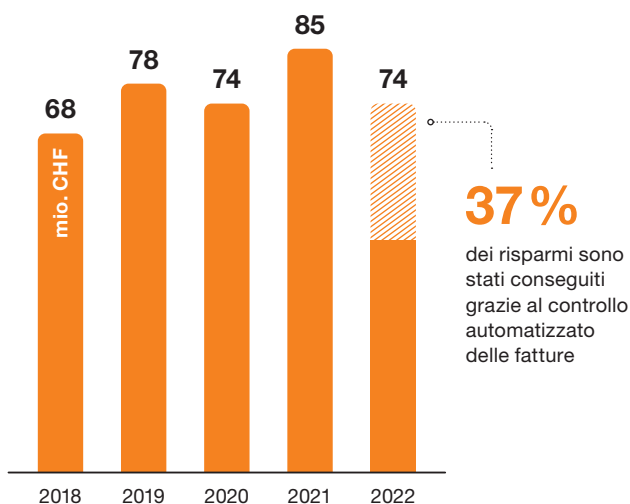


I vantaggi dell'automazione

## Risparmi grazie al controllo delle fatture

Nel 2022 la quota di fatture elaborate automaticamente è salita dal 62 per cento del 2021 al 65 per cento. L'ottimizzazione costante del sistema di regole per il controllo automatizzato delle fatture continua a produrre ottimi risultati. Basti pensare che nel 2022 circa il 37 per cento dei 74 milioni di franchi di risparmi totali è stato generato in modo automatico.

[suva.ch/spese-di-cura](https://suva.ch/spese-di-cura)



Assegnazione agli assicurati

## I premi 2024 scendono a un nuovo minimo storico

Nonostante un 2022 difficile sul fronte degli investimenti, con un risultato di esercizio negativo, la Suva è in grado di ridurre i premi anche per il 2024. Questo grazie a un buon risultato tecnico-assicurativo e alle eccedenze sui redditi da capitale realizzate negli anni precedenti.

[suva.ch/premi2024](https://suva.ch/premi2024)



La Suva restituisce le eccedenze agli assicurati.

Assegnazione eccedenze

**CHF 850 mio.**

provenienti da riserve di compensazione tecnico-assicurative e da riserve di fluttuazione tecnico-allocazione



Gli assicurati ne beneficiano sotto forma di riduzioni dei premi.

Riduzioni medie dei premi

**-5,9%**    **-1,0%**

assicurazione infortuni professionali

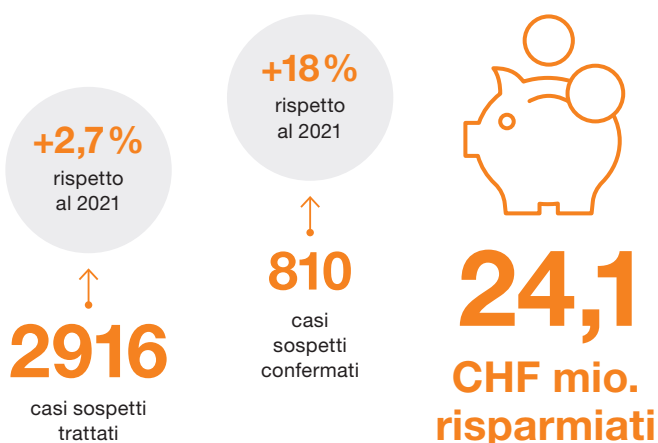
assicurazione infortuni non professionali

Casi sospetti

## Lotta alle frodi assicurative

Nel 2022 sono stati trattati 2916 casi di sospetta frode (+ 2,7 per cento). I casi chiusi in cui il sospetto è stato confermato si sono attestati a 810, contro i 686 dell'anno precedente. I risparmi ottenuti, pari a 24,1 milioni di franchi, sono nettamente superiori a quelli del 2021 (20,9 milioni di franchi).

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



Simone Theiler,  
responsabile del  
personale, SGV  
Holding Luzern



mySuva

## I vantaggi del servizio online Panoramica dei premi

Oltre alla possibilità di accedere ovunque e in ogni momento ai documenti, mySuva mette a disposizione numerosi strumenti riguardanti tutti gli ambiti della Suva. Simone Theiler, responsabile del personale di SGV Holding AG, la società che gestisce la navigazione sul Lago dei quattro Cantoni e la navalmeccanica di Shiptec AG, apprezza soprattutto il servizio online Panoramica dei premi.

### Simone Theiler, quali vantaggi le offre la Panoramica dei premi su mySuva?

Simone Theiler: dopo averli calcolati, la Suva pubblica immediatamente i nuovi tassi di premio lordi nella Panoramica dei premi. Posso vedere anche a quale comunità di rischio le singole aziende sono state assegnate.

### E perché è utile?

Non devo aspettare che arrivi il cartaceo per posta. Posso vedere subito i tassi di premio lordi e riportarli nel nostro sistema di contabilità salariale. Trovo inoltre utile che sia indicato il nome del proprio assistente alla clientela.

### Cosa le piace in particolare della Panoramica dei premi?

La presentazione chiara: il grafico a linee illustra perfettamente l'andamento dei premi. Indica l'ammontare e il tipo di deduzione o di supplemento negli anni e come si evolvono i premi sotto questi influssi.

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

Circa il 40 per cento delle aziende assicurate alla Suva sono registrate su mySuva e utilizzano il portale per semplificare la collaborazione con la Suva.

**Vi presentiamo tutti i servizi del nostro portale.**



## Imbracatura di carichi

# «La fortuna non è un'alternativa»

Dal 1° gennaio 2022 l'imbracatura di carichi è considerata un lavoro esposto a particolari pericoli. Per garantire al proprio personale la formazione necessaria, Bouygues Energies & Services organizza corsi in tutta la Svizzera.

Testo: Regula Müller Foto: Thomas Egli

**S**e posso imparare qualcosa di nuovo, sono sempre in prima fila. Questo corso migliora la nostra sicurezza. Sono contento di potervi partecipare». Michael Koch, capomontatore presso Bouygues Energies & Services (di seguito Bouygues), attende con interesse l'inizio della formazione sull'imbracatura di carichi. È uno degli otto partecipanti al corso di questa mattina che gli permetterà di ottenere un attestato. Bouygues organizza questi corsi in tutta la Svizzera, poiché dal 1° gennaio 2022 l'imbracatura di carichi è considerata un lavoro esposto a par-

ticolari pericoli per il quale bisogna conseguire un attestato. Il termine di transizione è scaduto il 1° aprile 2023 e la Suva ha quindi avviato i controlli per verificare che questo obbligo sia rispettato.

### Corsi in tutta la Svizzera

In media ogni anno cinque persone perdono la vita a causa di un carico non fissato correttamente o imbracato male. In 30 casi le persone infortunate non possono tornare al loro lavoro a causa dei danni permanenti subiti. Qefsi Shala, che sta seguendo la formazione di specialista della sicurezza sul lavoro e della prote-

Bouygues offre al proprio personale in tutta la Svizzera corsi sull'imbracatura di carichi.







SOUFORES

Maxiflex  
Gloves  
S.L.T.  
S.L.T.  
S.L.T.





Dario Lo Russo, formatore AKS, tiene la formazione sulla corretta imbracatura di carichi.

zione della salute da Bouygues, capisce perché l'imbracatura di carichi è ora considerata un lavoro con particolari pericoli. «Sul lavoro la fortuna non è un'alternativa. Se succede qualcosa, le conseguenze sono drammatiche».

Per insegnare a tutto il personale come si imbracano i carichi, Bouygues ha organizzato una formazione in collaborazione con il partner esterno REPAPRESS AG. «Abbiamo deciso di proporre i corsi il più vicino possibile alle nostre sedi. Ne sono quindi previsti un po' ovunque in tutta la Svizzera. Volevamo che il personale potesse beneficiarne al massimo con il minimo dispendio. Era inoltre importante che i partecipanti potessero seguire il corso in piccoli gruppi e svolgere una parte pratica, oltre a quella teorica» spiega Roberto Raffaelli, caposettore per la formazione e lo sviluppo del mercato a REPAPRESS AG e specialista della sicurezza sul lavoro e della protezione della salute.



**«Se posso imparare qualcosa di nuovo, sono sempre in prima fila. Questo corso migliora la nostra sicurezza.»**

Michael Koch, capomontatore

#### **Infortunio mortale**

Prima di iniziare la parte pratica al centro di formazione di AKS Academy & Services AG ad Aadorf, il responsabile della formazione e direttore di AKS Dario Lo Russo racconta ai partecipanti un tragico infortunio al quale ha assistito. In un cantiere bisognava scaricare delle finestre da un camion con una gru. Anche se i ganci erano stati tolti, quando la gru si è girata, uno si è impigliato di nuovo facendo cadere il cavalletto. L'imbracatore non ha avuto scampo. «Quando assisti a un dramma come questo, poi ti attieni fedelmente alle norme di sicurezza» afferma Dario Lo Russo. «Non voglio in ogni caso che dobbiate vivere un'esperienza così per impararle».

#### **Scegliere l'imbracatura corretta**

A Bouygues il tema della sicurezza sul lavoro e della protezione della salute è assolutamente prioritario. «Per noi è importante lavorare in sicurezza, con professionalità e





**«Volevamo che il personale potesse beneficiare al massimo della formazione ma con il minimo dispendio»**

Roberto Raffaelli, caposettore per la formazione e lo sviluppo del mercato presso REPAPRESS AG



Durante il corso si usano anche brache a catena.

qualità elevata» aggiunge Qefsi Shala. Durante la parte teorica si analizzano gli aspetti fondamentali dell'imbracatura di carichi. L'imbracatore deve anche verificare se la soluzione scelta è l'unica praticabile e ponderare bene la sua decisione. Deve poi controllare che gli accessori siano in buono stato. Per questo compito può consultare i dati riportati sull'etichetta dell'imbraca- ➔

## Bouygues Energies & Services

Bouygues è un'azienda internazionale che occupa 5000 collaboratrici e collaboratori e 350 apprendisti in oltre 100 sedi in Svizzera. Offre in particolare servizi nei settori dell'impiantistica per edifici, facility & property management e approvvigionamento energetico.

[bouygues-es.ch](http://bouygues-es.ch)

## 10 regole vitali per l'imbracatura di carichi

- 1 Determinare il peso e il baricentro del carico
- 2 Utilizzare accessori di imbracatura adeguati
- 3 Utilizzare accessori di imbracatura sicuri
- 4 Utilizzare accessori di sollevamento adeguati
- 5 Utilizzare punti di aggancio adatti
- 6 Imbracare correttamente il carico
- 7 Proteggere gli accessori di imbracatura dal danneggiamento
- 8 Non correre rischi durante il trasporto
- 9 Comunicare in modo chiaro e comprensibile
- 10 Utilizzare i dispositivi di protezione individuale





I partecipanti al corso si esercitano nell'uso di diversi metodi e accessori di imbracatura.



**«Con questi corsi Bouygues applica uno dei suoi principi più importanti, ossia quello secondo cui il personale svolge solo attività per le quali è abilitato»**

Qefsi Shala, specialista in sicurezza sul lavoro in formazione

tura (capacità di carico, dati del fabbricante, data del prossimo controllo). Il responsabile del corso raccomanda inoltre di usare i dispositivi di protezione individuale come scarpe di sicurezza, casco e guanti. A seconda di dove si lavora, bisogna indossare anche un giubbotto ad alta visibilità, otoprotettori e dispositivi di protezione degli occhi. Lo Russo ricorda più volte che l'imbracatore non deve mai trovarsi sotto il carico soprattutto quando è in movimento.

#### Esercitarsi con casi pratici

Dopo la pausa, i partecipanti ritrovano Dario Lo Russo nel padiglione del centro di formazione dove sono stati sistemati carichi di vario tipo: tubi di metallo, tavole di legno, elementi di cemento e anche qualche carico asimmetrico. A gruppetti i partecipanti si esercitano nell'uso di brache a catena e ad anello continuo nonché cinghie di sollevamento per imbracare carichi secondo le diverse modalità (a cesto, doppio avvolgimento, a strozzo). Inoltre, si rendono conto che l'angolo di inclinazione (ovvero l'angolo tra la verticale del carico e l'accessorio di imbracatura teso) non deve mai superare i 60°. In questo contesto sicuro possono provare anche ad agganciare carichi asimmetrici con una ripartizione del peso sbilanciata e a sollevare carichi con accessori con coppia di attrito. E Dario Lo Russo spiega una volta di più che bisogna usare golfari o ganci e non legare mai le cinghie tra di loro.

#### Un corso utile

Qefsi Shala precisa che Bouygues ha offerto questa formazione a 305 collaboratrici e collaboratori (stato giugno 2023) in osservanza di uno dei suoi principi più importanti, ossia quello secondo cui il personale svolge solo attività per le quali è abilitato. Per i partecipanti il corso si è rivelato particolarmente istruttivo e utile. Anche Michael Koch si è reso conto di agire a volte in modo sbagliato: «Abbiamo sempre fissato le tavole di legno al centro invece che nelle diagonali. Sono anche più consapevoli delle conseguenze che un determinato errore può comportare. Questi corsi permettono di cambiare il proprio modo di lavorare e di pensare prima che capiti qualcosa».

#### Pubblicazioni

Dieci regole vitali per l'imbracatura di carichi:  
[suva.ch/84077.i](https://suva.ch/84077.i)

Formazione per l'imbracatura di carichi con gru:  
[suva.ch/33099.i](https://suva.ch/33099.i)

Lista di controllo «Accessori di imbracatura»:  
[suva.ch/67017.i](https://suva.ch/67017.i)

Ogni anno **80 infortuni** con lesioni agli occhi provocano un disturbo visivo o la cecità.

## Lesioni agli occhi

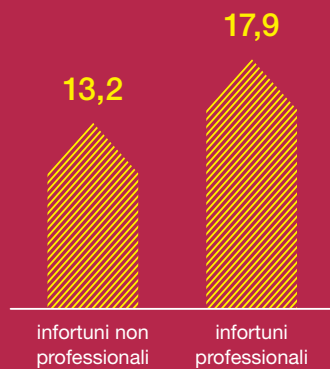
# Occhio agli occhi

Ogni anno si verificano decine di migliaia di infortuni professionali e non professionali che riguardano gli occhi. Oltre a essere dolorosi, provocano spesso danni irreversibili. Gli occhiali di protezione sono uno strumento di prevenzione efficace.

[suva.ch/protezione-degli-occhi](https://suva.ch/protezione-degli-occhi)

### Costi

I costi annui provocati dalle lesioni agli occhi ammontano a oltre 30 milioni di franchi.



# 41 700

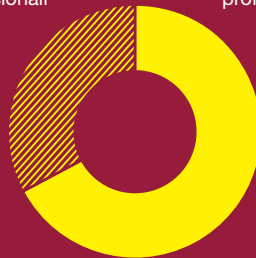
infortuni con lesioni agli occhi si verificano in media ogni anno.

13 700

infortuni non professionali

28 000

infortuni professionali



### Cause degli infortuni

Cause più frequenti di **infortuni professionali** riguardanti gli occhi:

**36%**

lavori con macchine e altri attrezzi



**27%**

altre attività o attività non specificate



**22%**

lavori manuali con / senza apparecchi o attrezzi

Cause più frequenti di **infortuni non professionali**:

**11%**

lavori domestici, semplici lavori manuali



**9%**

lavori di giardinaggio



**8%**

cura del corpo, cura di bambini e persone malate

# 87%

La maggior parte degli infortuni professionali sono causati da corpi estranei come schegge, trucioli o polvere che finiscono nell'occhio.



Modulo di prevenzione «Proteggere gli occhi come un professionista»:  
[suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://suva.ch/moduliperlaprevenzione)

## Sostanze CMR

# Intervenire prima che sia troppo tardi

In molti rami industriali si lavora con sostanze e preparati CMR. Sono tuttavia in pochi a sapere che la C sta per cancerogeno, la M per mutageno e la R per reprotossico. È quindi fondamentale imparare a riconoscere e manipolare correttamente queste sostanze.

Testo: Regula Müller Illustrazioni: tnt-graphics

**U**n busto in dissoluzione in un riquadro rosso è il pittogramma (GHS08) che segnala il pericolo di sostanze CMR. Quando lo si trova su un contenitore usato in azienda, bisogna prestare particolare attenzione. Indica infatti un grave pericolo per la salute. Oltre che nell'industria chimica, farmaceutica e biotecnologica, le sostanze CMR sono diffuse anche in molti settori della lavorazione meccanica, della pulizia, della lavorazione di superfici plastiche o metalliche oppure, ad esempio, nell'industria funeraria.

### **CMR: cancerogene, mutagene, reprotossiche**

Il problema principale è dato dal fatto che le sostanze CMR possono essere usate a lungo senza che si manifestino patologie acute. In genere un cancro insorge solo dopo un'esposizione prolungata alla sostanza cancerogena. Quindi il rischio è tanto più alto quanto più elevata è la quantità della sostanza CMR assorbita nel corso degli anni. Poiché il cancro si sviluppa molto lentamente, possono trascorrere anni o addirittura decenni prima che si osservino i primi sintomi. La correlazione tra l'esposizione e la malattia che può >

9/10

delle aziende di vari settori industriali lavorano con sostanze CMR \*

2/3

delle aziende non lo sanno

3/4

del personale non sa di lavorare con sostanze molto pericolose







## Diffusione delle sostanze CMR

Le sostanze CMR non vengono usate solo nell'industria chimica ma anche in molti altri settori della lavorazione meccanica, della pulizia, della tecnica della plastica, dei metalli e delle superfici o, ad esempio, nell'industria funeraria.



Il video spiega come riconoscere le sostanze CMR e come proteggere sé stessi e gli altri.



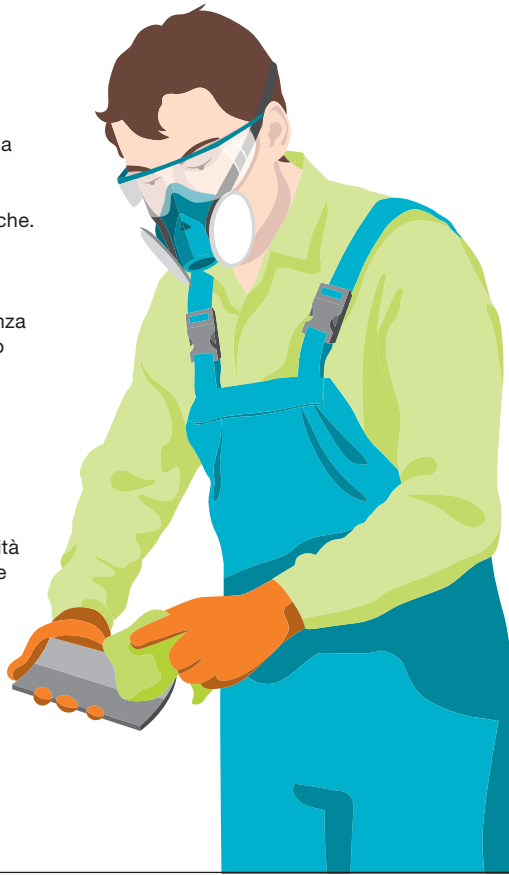
## Uso delle sostanze CMR

- Verificare se i contenitori delle sostanze usate recano il pittogramma GHS08 che contrassegna le sostanze CMR.
- Leggere il capoverso 2 della scheda di sicurezza per capire se si tratta di una sostanza o un preparato CMR.
- **Per quanto possibile, sostituire le sostanze CMR con altre non pericolose (verifica della possibilità di sostituzione).** Confrontare le schede di sicurezza di due prodotti con funzione e uso equivalenti. Preferire il prodotto con caratteristiche meno pericolose.
- Se non fosse possibile rinunciare alle sostanze CMR, adottare le misure di protezione necessarie a livello tecnico, organizzativo o personale.
- Limitare la quantità di sostanze CMR sul posto di lavoro.
- Ridurre al minimo il numero delle collaboratrici e dei collaboratori che lavorano con sostanze CMR.
- Applicare processi adeguati per rilevare la fuoriuscita di sostanze CMR.
- Aspirare sempre alla fonte le sostanze CMR.
- Mettere a disposizione i dispositivi di protezione individuale.
- È vietato mangiare, bere e fumare in prossimità di sostanze CMR.
- Pulire la postazione di lavoro dopo aver usato sostanze CMR.
- Non indossare abiti privati sul lavoro. Gli abiti da lavoro contaminati devono essere lavati e puliti dall'azienda.
- Verificare regolarmente le misure adottate sul posto di lavoro. Istruire anche il personale neoassunto.

## Definizione di sostanza CMR

Molti preparati e sostanze usati in azienda per la lavorazione o la fabbricazione di prodotti presentano proprietà CMR che possono provocare anche malattie croniche.

- C Cancerogeno**  
In grado di provocare un cancro. Maggiore è la quantità della sostanza CMR assimilata, più alto è il rischio di sviluppare un cancro.
- M Mutageno**  
In grado di alterare il patrimonio genetico.
- R Reprtoossico**  
In grado di compromettere la fertilità di uomini e donne o di danneggiare il nascituro nel grembo materno. Alcune sostanze pericolose vengono trasmesse al neonato attraverso il latte materno.



## Significato delle frasi H

Le frasi H (dall'inglese hazard, rischio/pericolo) sono pubblicate al capoverso 2 della scheda di sicurezza. Permettono di capire se le sostanze utilizzate sono sostanze CMR e descrivono i pericoli di sostanze e preparati chimici.

### Denominazioni delle sostanze CMR

Sostanze cancerogene	H350	H351
Sostanze mutagene	H340	H341
Sostanze reprtoossiche	H360	H361

manifestarsi molto tempo dopo è pertanto molto difficile da riconoscere. Di conseguenza, le patologie tumorali di origine professionale sono probabilmente più frequenti di quanto il numero effettivo dei casi sospetti segnalati faccia supporre.

### Le aziende non conoscono il pericolo

Nell'ambito di un'indagine condotta in Svizzera nel 2021 in diversi rami industriali, la Suva ha accertato che in nove aziende su dieci venivano usate sostanze reprtoossiche. Tre quarti delle aziende avevano a che fare con sostanze cancerogene e un quarto con sostanze mutagene. Due aziende su tre, tuttavia, non erano consapevoli dei rischi per la salute causati dalle sostanze CMR utilizzate. E tre quarti delle aziende visitate non avevano informato il proprio personale che stava lavorando con sostanze CMR pericolose.

### Identificare le sostanze CMR

Per eliminare i rischi è quindi prima di tutto fondamentale riconoscere queste sostanze. A tal fine è utile ricordare che le sostanze e i preparati CMR recano sull'etichetta il pittogramma GHS08 e che al paragrafo 2 della scheda di sicurezza sono indicati i pericoli specifici (le cosiddette frasi H), ossia H350, H351, H340, H341, H360 o H361. È quindi essenziale disporre della versione attuale della scheda di sicurezza (SDS). Una scheda obsoleta probabilmente non contiene misure aggiornate o informazioni importanti.

### Pianificare le misure secondo il principio STOP

Quando si manipolano sostanze CMR vale il principio STOP. Occorre prima di tutto cercare alternative per sostituire le sostanze CMR con prodotti meno pericolosi. Se ciò non fosse possibile, vanno adottate adeguate misure di protezione e di tutela della salute a livello tecnico, organizzativo e personale. In tal senso la scheda di sicurezza fornisce informazioni utili. Ad esempio si potrebbe impiegare un sistema di aspirazione delle sostanze CMR direttamente nel luogo di utilizzo. A livello organizzativo si potrebbe invece ridurre al minimo il numero di collaboratori che manipolano sostanze CMR. La scheda spiega anche quali caratteristiche devono soddisfare i dispositivi di protezione individuale come mascherine o guanti. È in ogni caso importante adottare le misure di protezione tenendo conto del fatto che le sostanze CMR possono essere inalate, assorbite attraverso la pelle o il sistema gastrointestinale, ad esempio mangiando o fumando senza aver lavato le mani. Vanno quindi tenute presenti tutte queste vie di assorbimento.

### Istruire collaboratrici e collaboratori

Il personale interessato deve essere istruito sulle misure di tutela della salute e di pronto soccorso applicabili durante la manipolazione di queste sostanze. ●

### [suva.ch/cm](https://suva.ch/cm)

Sul sito della Suva trovate ulteriori informazioni sulla manipolazione sicura delle sostanze CMR.

L'oggetto

# Casco per bici

Oggi oltre la metà dei ciclisti indossa un casco. Ed è bene che sia così, visto che in caso di incidente il casco dimezza il rischio di subire una lesione alla testa.

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



Il video mostra come regolare il casco per bici in modo semplice e rapido. Per una protezione ottimale.



Qui trovate una scelta di caschi per bici:

[sapro.ch/it/caschi-da-bici-e-da-equitazione](https://sapro.ch/it/caschi-da-bici-e-da-equitazione)

## Visibilità

Colori sgargianti, materiali riflettenti e luci LED integrate garantiscono una migliore visibilità. Non è consigliato apporre luci o videocamere al casco, dato che in caso di caduta comprometterebbero lo scivolamento sulla superficie di impatto.

## Giusta misura

Il casco per bici deve aderire bene, senza stringere né traballare. Deve esserci una distanza di due dita trasverse tra la parte anteriore del casco e la radice del naso. Le cinghie devono essere regolate alla stessa lunghezza sia a destra che a sinistra; tra mento e cinghia deve esserci spazio per un dito o due al massimo.

## Integrità

Solo un casco integro assicura una protezione ottimale. Se ha subito un forte colpo va sostituito, anche se apparentemente non si riscontrano danni. Anche l'usura può compromettere l'effetto protettivo. Meglio quindi controllare il casco regolarmente e osservare le indicazioni del fabbricante sulla durata di utilizzo.

## Pulizia

Per pulire il casco si consiglia di usare acqua e sapone. I solventi potrebbero infatti danneggiare la calotta.



Alain Vignon, responsabile HR del Comune di Saint-Maurice, è convinto dei vantaggi di un sistema di gestione delle assenze.



In prima  
linea

## Dalla gestione delle presenze a quella delle assenze

Il Comune di Saint-Maurice ha deciso di passare da una gestione delle presenze a una gestione delle assenze. Alain Vignon è stato sostenuto e accompagnato dalla Suva nella realizzazione di questo progetto.

Testo: Nadia Gendre Foto: Dominic Steinmann



## «La gestione delle assenze ci permette di anticipare meglio le difficoltà, come una persona che non sta bene o problemi in una determinata divisione»

Alain Vignon

### Soluzione

«La Suva ci ha accompagnato nelle fasi importanti del progetto, vale a dire nell'analisi della situazione, nello sviluppo di un processo e nella formazione dei nostri responsabili servizio, che ovviamente abbiamo dovuto convincere dei vantaggi di questo approccio. Da parte nostra, abbiamo messo al lavoro sul progetto due persone part-time e adeguato il nostro sistema informatico al processo. Ci sono voluti poco più di sei mesi per realizzare questa gestione delle assenze e informare le nostre collaboratrici e i nostri collaboratori».

### Risultati

«Il Comune di Saint-Maurice occupa circa 100 persone. La gestione delle assenze è un vero vantaggio in un'organizzazione come la nostra, perché ci permette di anticipare meglio le difficoltà, come una persona che non sta bene o problemi in una determinata divisione. Ci consente inoltre di adottare misure di prevenzione mirate, in grado di evitare assenze, e soprattutto, di migliorare il benessere e la soddisfazione dei nostri dipendenti.

Naturalmente siamo consapevoli del fatto che questo è solo l'inizio e che dovremo portare avanti questo impegno nel tempo. Finora non abbiamo ricevuto molti commenti negativi su questo progetto, ma non escludiamo che ve ne possano essere alcuni nei prossimi mesi. Si tratta infatti di un approccio a lungo termine, volto a modificare le pratiche, la cultura aziendale e, di conseguenza, la mentalità». ●



consigli  
di Alain  
Vignon

- 1 Ottenere il supporto e l'impegno della direzione
- 2 Formare e sostenere i quadri
- 3 Stabilire un dialogo regolare con le collaboratrici e i collaboratori del Comune

### Sfida

«Essendo segretario comunale e responsabile delle risorse umane, il benessere e la salute dei dipendenti del Comune di Saint-Maurice mi stanno molto a cuore. Questi due elementi sono infatti la base di una sana collaborazione e di un lavoro di qualità.

Quando il nostro consulente Suva, Bruno Guscioni, ci ha offerto nel 2019 il suo sostegno per la realizzazione di un sistema di gestione delle assenze, ero convinto che si trattasse di una proposta molto valida. Praticavamo già una gestione delle presenze che ci permetteva di conoscere il numero di assenze, ma purtroppo non le relative motivazioni».

### Una gestione delle assenze efficace

Quando una collaboratrice o un collaboratore si assenta, gli arretrati si accumulano e i processi si bloccano. Grazie a interventi mirati e a una prevenzione attiva, è possibile ridurre le assenze sul lavoro e accorciarne la durata. Noi vi offriamo servizi e strumenti utili per aiutarvi a creare una gestione professionale delle assenze.

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



Pericolo amianto

## Sei regole vitali migliorano la sicurezza

Anche se vietato da 33 anni, l'amianto rappresenta tuttora un pericolo potenzialmente mortale soprattutto per chi lavora in edifici costruiti prima del 1990. Per proteggere meglio questi lavoratori, la Suva ha elaborato sei regole vitali generali che integrano quelle più specifiche, già in vigore per i singoli settori. Nella nuova pagina web sono disponibili video didattici che spiegano gli aspetti fondamentali di ogni regola. Paralle-

lamente è stata rivista anche la pagina principale dedicata all'amianto su [suva.ch](http://suva.ch).

**Le fibre di amianto possono mettere in pericolo la vostra vita: proteggetevi!** Hub informativo amianto:

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

> regole vitali amianto

Protezione della pelle

### Ausili per istruire il personale

In molte professioni si usano prodotti che possono provocare allergie, irritazioni e malattie cutanee. Per sensibilizzare il personale sulle misure di protezione della pelle, il sito [suva.ch](http://suva.ch) propone due nuove presentazioni: una con indicazioni generali, l'altra specifica per l'industria metallurgica.

**Presentazioni della Suva su come proteggere la pelle**

Evitare le allergie cutanee:

[suva.ch/13101.i](http://suva.ch/13101.i)

Problemi cutanei nell'industria metallurgica:

[suva.ch/13102.i](http://suva.ch/13102.i)

Tirocinio in sicurezza

### Documentazione da ordinare a inizio tirocinio

Come ogni anno, ad agosto migliaia di apprendisti muovono i primi passi nel mondo del lavoro. Per garantire loro di svolgere un tirocinio all'insegna della salute e della sicurezza, la Suva mette a disposizione vari ausili gratuiti sia per i formatori sia per le scuole professionali.

**Per un tirocinio in sicurezza**

Sito web:

[suva.ch/tirocinio](http://suva.ch/tirocinio)

Evitare incendi ed esplosioni

### Maneggiare in modo sicuro le bombole di gas

La scheda informativa sull'utilizzo e lo stoccaggio sicuro delle bombole di gas è stata interamente rielaborata. Contiene informazioni utili sui pericoli, sulle misure di protezione e sui requisiti per le zone a rischio di esplosione. È un valido strumento per prevenire infortuni, incendi ed esplosioni e per proteggere il personale.

**Bombole di gas**

Scheda informativa, 18 pagine A4, solo in formato PDF,

[suva.ch/66122.i](http://suva.ch/66122.i)





SSA-System, il tool per professionisti

## Novità: comunicazioni con codice QR

Conoscete SSA-System, il software di prevenzione a pagamento della Suva? Il tool, oltre a contenere tutte le liste di controllo della Suva, dispone ora di nuove funzioni: permette ad esempio al personale di registrare le misure con il codice QR, senza doversi registrare. Si possono comunicare situazioni o azioni non sicure e proposte di miglioramento in azienda: dare il proprio contributo non è mai stato così facile.

### SSA-System, il software di prevenzione per le aziende

Informazioni e iscrizioni per i webinar: [suva.ch/ssa-system-i](https://suva.ch/ssa-system-i)

## Pubblicazioni

Potete ordinare le nostre pubblicazioni online. Basta inserire il codice della pubblicazione nel campo di ricerca del nostro sito: [suva.ch](https://suva.ch)

# Novità o aggiornamenti su suva.ch

Le pubblicazioni aggiornate e nuove dedicate alla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali sono disponibili su [suva.ch/pubblicazioni](https://suva.ch/pubblicazioni)

### Individuate le sostanze CMR e agite prima che sia troppo tardi!

Nuovi manifestini (A4) con 2 soggetti

Uomo: [suva.ch/55396.i](https://suva.ch/55396.i)

Donna: [suva.ch/55397.i](https://suva.ch/55397.i)

### Protezione anticaduta per la casserratura di solette

Nuovo sito:

[suva.ch/casseri-solette](https://suva.ch/casseri-solette)

### Protezione delle mani nel settore metalmeccanico

Lista di controllo, 6 pagine (A4):

[suva.ch/67183.i](https://suva.ch/67183.i)

### Trasporto interno aziendale su rotaia

Scheda informativa, 20 pagine (A4), solo in PDF:

[suva.ch/66124.i](https://suva.ch/66124.i)

### Sette regole vitali per chi lavora sulle linee elettriche ordinarie

Vademecum,

14 fogli allegati (A4):

[suva.ch/88829.i](https://suva.ch/88829.i)

Pieghevole,

12 pagine (105 × 210 mm):

[suva.ch/84066.i](https://suva.ch/84066.i)

### Dieci regole vitali per l'imbracatura di carichi

Vademecum,

20 fogli allegati (A4):

[suva.ch/88801.i](https://suva.ch/88801.i)

Pieghevole,

14 pagine (105 × 210 mm):

[suva.ch/84077.i](https://suva.ch/84077.i)

### Sette regole vitali per il settore delle metalcostruzioni

Vademecum,

14 fogli allegati (A4):

[suva.ch/88826.i](https://suva.ch/88826.i)

Pieghevole,

12 pagine (105 × 210 mm):

[suva.ch/84061.i](https://suva.ch/84061.i)

### Amianto: come riconoscerlo, valutarlo e intervenire correttamente

Regole vitali per chi lavora nell'edilizia e nel genio civile, opuscolo, 35 pagine (105 × 210 mm):

[suva.ch/84060.i](https://suva.ch/84060.i)

### Macchine CNC per foratura, tornitura e fresatura (centri di lavorazione)

Lista di controllo, 4 pagine (A4):

[suva.ch/67139.i](https://suva.ch/67139.i)

## Il vostro feedback

Cosa pensate di questo numero di «benefit»? Partecipate al nostro sondaggio entro il 16 novembre 2023 e vincete uno di questi fantastici premi.

Al sondaggio:

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



1° premio:  
nastro da  
fitness



2° premio:  
bastoni da trekking

3° premio:  
power adapter

# La vita è bella se dite no all'amianto.



Costruito  
prima del 1990?  
Controllate la  
presenza di amianto.



In Svizzera tutti gli edifici costruiti prima del 1990 possono contenere amianto. Durante i lavori di ristrutturazione o risanamento vengono rilasciate nell'aria fibre pericolose la cui inalazione, anche in piccole quantità, può causare il cancro.

Protegetevi rispettando le nuove regole vitali sull'amianto e le regole relative all'amianto del settore! [suva.ch/amianto](https://suva.ch/amianto)