

# benefit

Riposati e senza infortuni  
Come promuovere  
la salute del sonno  
in azienda

Leggeri e lunghi  
Come scegliere  
i pantaloni da  
lavoro estivi



## Obiettivo sicurezza

Timo Schneider e la HERZOG Bau und  
Holzbau AG prevengono gli infortuni  
sul lavoro con misure mirate.

***«Ho capito subito che mi è stata regalata una seconda vita e ancora oggi provo un profondo senso di gratitudine»***

Heinz Infanger, 57 anni



L'episodio

# Una seconda vita

«L'auto, che saliva da Goldau, era troppo vicina alla linea di mezzeraia. Lo ero anch'io, che scendevo in direzione opposta sulla bici da corsa. Ho battuto con la testa contro il parabrezza dell'auto.

Senza il casco non sarei sopravvissuto.

Ho riportato un trauma cranio-cerebrale e diverse fratture complesse al volto che hanno causato il disassamento di un occhio. Senza contare il labbro rotto, la frattura di alcune costole e la lesione del legamento interno del ginocchio sinistro.

I medici mi hanno detto che ne avrei avuto per almeno sei mesi. Era fine marzo 2023. A inizio maggio ero di nuovo in ufficio. Lavoro da 23 anni alla Suva, nel settore della prevenzione, e volevo ritrovare al più presto la mia vita professionale. Ho potuto aumentare il grado di occupazione a poco a poco, senza pressioni di sorta. Di questo sono molto riconoscente al mio capo team, alle mie colleghe e ai miei colleghi.

Oggi sto bene, anche se devo convivere con piastre di metallo nel viso, una paralisi parziale dell'occhio sinistro e dolori alla schiena. Ho ritrovato il gusto di fare sport: pratico mountain bike, sci ed escursionismo. Ma non sono ancora risalito sulla bici da corsa. Ci vuole tempo.

Come ci sono riuscito? Mi sono ripreso rapidamente perché avevo un'ottima condizione fisica e perché ho beneficiato di un grande sostegno in ambito sia privato che professionale. Non me la sono presa con il destino. Nel marzo dello scorso anno ho capito che mi è stata regalata una seconda vita. Mi ritengo fortunato e provo un profondo senso di gratitudine.»

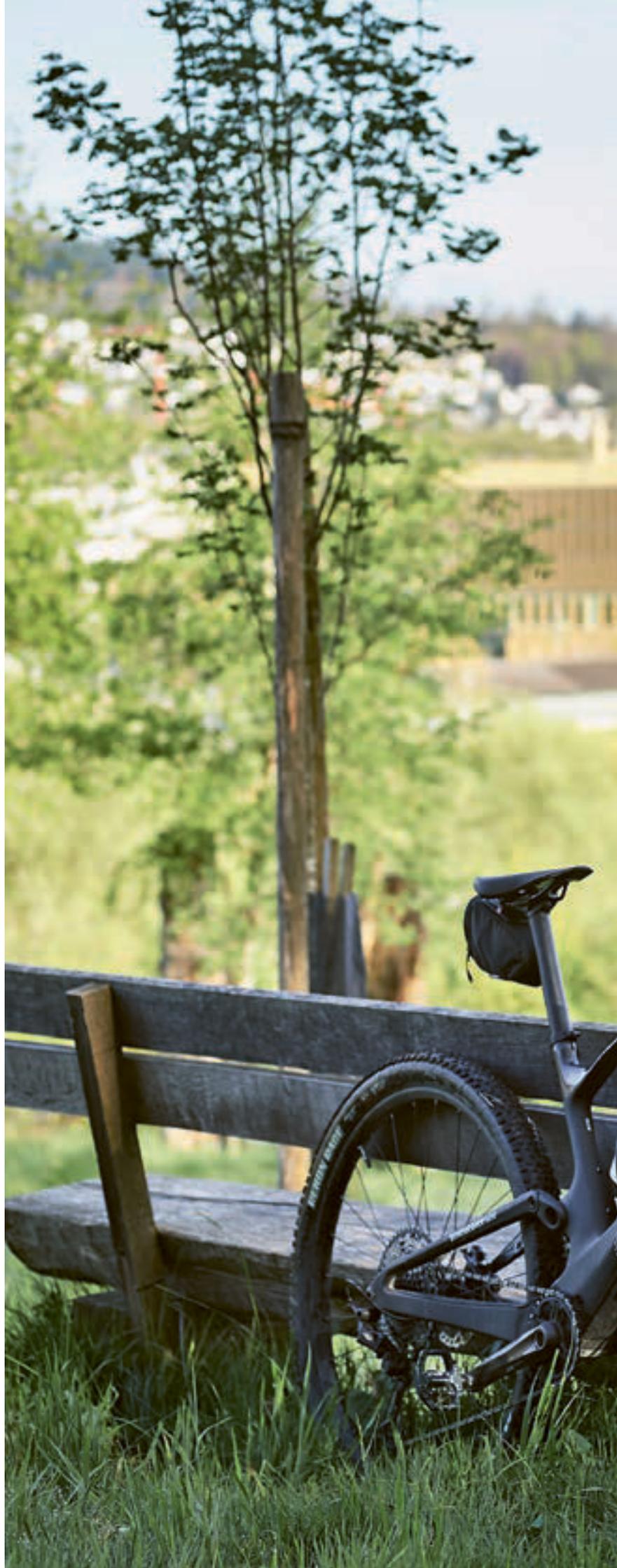
**Heinz Infanger, 57 anni**

## Reinserimento

La Suva assiste e accompagna le persone infortunate lungo il loro percorso riabilitativo. Per maggiori informazioni: [suva.ch/reintegro](https://suva.ch/reintegro)



FOTO: HERBERT ZIMMERMANN







## Comunicare

Lo facciamo tutti i giorni e di solito senza timore: comunicare. Tuttavia, parlare apertamente con i superiori dei pericoli in azienda, porre domande, dire STOP o ammettere le nostre incertezze è difficile.

Per questa edizione abbiamo visitato due aziende che da anni investono per creare una cultura aziendale aperta. Un approccio che secondo Thomas Haas è fondamentale per prevenire gli infortuni. Il CEO della HERZOG Bau und Holzbau AG racconta con una punta di orgoglio la rivoluzione culturale vissuta dalla sua azienda. Leggete l'articolo a partire da pagina 6.

Scoprite a pagina 16 perché le collaboratrici e i collaboratori del produttore di bibite Feldschlösschen vengono elogiati e non sgridati quando rompono delle bottiglie.

Chi soffre di disturbi del sonno è meno concentrato e assume più rischi. Da pagina 12 vi spieghiamo come aiutare i dipendenti che arrivano stanchi al lavoro.

Il mio collega Heinz Infanger è tornato in ufficio due mesi dopo l'infortunio che gli era quasi costato la vita. Come ci è riuscito? Trovate la sua toccante storia nel risvolto di copertina.

Vi auguro una piacevole estate.

**Stefan Joss, caporedattore**

### Impressum

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

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

**Redazione:** Deborah Burri, Alois Felber, Marcel Hauri, Regula Müller, Daniel Schriber, Christoph Widmer

**Traduzioni:** Team servizi linguistici della Suva

**Foto:** Herbert Zimmermann, Fabian Hugo, Erwin Auf der Maur, Roland Schmid

**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

## Divertirsi in sicurezza in e sull'acqua

- 1 Applicare la crema solare, poiché l'acqua riflette la luce solare. Non dimenticate occhiali da sole e cappellino.
- 2 Non entrate in acqua accaldati, in stato di ebbrezza o a stomaco vuoto o pieno. Su distanze più lunghe è meglio nuotare con qualcuno.
- 3 Non tuffatevi in acque torbide o sconosciute. Osservate la segnaletica lungo la riva.
- 4 Annotate nome e telefono sulla tavola SUP, usate il laccio di sicurezza e il giubbotto di salvataggio.
- 5 Sui fiumi non legate insieme i gommoni e rispettate la segnaletica della via navigabile.

[suva.ch/sport-acquatici](https://suva.ch/sport-acquatici)



Da non sottovalutare

## Forte aumento degli infortuni con i monopattini elettrici

I monopattini elettrici sono pratici, ma anche pericolosi. Come evidenzia l'ultima statistica degli assicuratori infortuni svizzeri, nel 2021 si sono verificati circa 2300 incidenti con monopattini elettrici, cifra che equivale a un aumento di venti volte in tre anni. **Ecco cinque consigli per migliorare la sicurezza.**

- 1 Mai in coppia:** i monopattini elettrici sono pensati per trasportare una sola persona.
- 2 Su il casco:** quando si circola su un veicolo a due ruote, bisogna sempre indossare un casco.

- 3 Guida previdente e rispettosa:** adeguate lo stile di guida alle condizioni della strada e alle vostre capacità, rispettate gli altri.
- 4 Niente cuffie:** distraggono e rendono difficile notare per tempo gli altri utenti della strada.
- 5 Rendetevi visibili:** le luci sono obbligatorie anche di giorno. Si raccomandano elementi riflettenti e gilet ad alta visibilità.



Sicurezza in monopattino elettrico  
[suva.ch/monopattini-elettrici](https://suva.ch/monopattini-elettrici)

Zecche

## Un morso con possibili conseguenze

Negli ultimi anni le malattie trasmesse dalle zecche, come la borreliosi o la meningoencefalite (TBE), sono aumentate. È quindi importante proteggersi, ad esempio indossando abiti chiusi e applicando un prodotto repellente. Avete camminato nel bosco o attraverso sterpaglie? Al rientro controllate vestiti e parti del corpo alla ricerca di eventuali zecche e, se del caso, rimuovetele. Consultate immediatamente un medico se rilevate sintomi di malattia. L'UFSP raccomanda la vaccinazione contro la TBE.

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



In Svizzera si registrano ogni anno circa 10 000 visite mediche in seguito a morsi di zecca.



Protezione dai raggi UV

## I professionisti si proteggono da aprile a settembre

La protezione dai raggi UV è importante per le persone che lavorano all'aperto. Soprattutto fra aprile e settembre e in particolare nei mesi estivi. In questo periodo dell'anno bisogna rispettare le misure di protezione, ad esempio indossare abiti adatti, applicare una crema solare e usare un copricapo con visiera e protezione della nuca.

Per informazioni sulla protezione solare durante il lavoro:

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

A pagina 15 trovate informazioni sui pantaloni da lavoro estivi.

Base legale

## Obbligo di accertamento in caso di sospetta presenza di amianto

Sebbene in Svizzera sia vietato dal 1990, l'amianto è ancora presente in molti edifici. Per i datori di lavoro vige l'obbligo di accertamento a tenore dell'Ordinanza sui lavori di costruzione (OLCostr). Prima di iniziare i lavori in un edificio costruito prima del 1990 occorre verificare la presenza di materiali sospetti e valutare i rischi. Se vengono rilevati dei rischi per la salute dei lavoratori, bisogna adottare le dovute misure di protezione.



Per maggiori informazioni sull'argomento:

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

Dubbi sull'anno di costruzione? Maggiori informazioni sono contenute nel Registro federale degli edifici e delle abitazioni (REA):

[www.housing-stat.ch/it/query/adrtoegid.html](https://www.housing-stat.ch/it/query/adrtoegid.html)

Maria Rosa Villar, responsabile HR e amministrazione, Baumann Autogarage AG



mySuva

## I vantaggi del servizio online «Estratto conto»

Oltre alla possibilità di accedere ovunque e in ogni momento ai documenti, mySuva offre pratici strumenti ausiliari su vari argomenti. Maria Rosa Villar, responsabile HR e amministrazione di Baumann Autogarage AG, apprezza soprattutto il servizio online «Estratto conto».

### Signora Villar, che vantaggio le offre l'estratto conto su mySuva?

L'estratto conto digitale mi dà una panoramica dei premi, delle prestazioni, dei versamenti e dei pagamenti. Posso inoltre scaricare l'estratto in modo semplice e rapido in formato Excel o PDF, senza sprecare carta.

### Perché è utile?

Cliccando sulla transazione desiderata accedo direttamente ai documenti giustificativi e da lì arrivo ai casi notificati. In questo modo ho una panoramica dettagliata dei costi e degli accrediti e non perdo tempo.

### Cosa le piace in modo particolare dell'estratto conto digitale?

L'efficienza e l'archiviazione digitale. Basta con lunghe attese al telefono e spiegazioni sul perché mi servono determinati dati o valutazioni. Con il filtro posso effettuare ricerche mirate e ottengo in modo semplice e rapido un elenco dei dati che cerco. Il servizio online mi permette di accedere alla Suva in qualsiasi momento e di consultare tutte le transazioni.

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

Circa il 50 per cento delle aziende assicurate alla Suva è già registrato su mySuva e usa il portale per semplificare la collaborazione.  
**Registratevi anche voi.**

Sicurezza sul lavoro

# Quando la prevenzione fa centro

Dopo un tragico infortunio occorso alcuni anni fa, l'impresa HERZOG Bau und Holzbau AG di Stettlen (BE) dà la massima priorità alla sicurezza sul lavoro. In questo ambito il ruolo dei quadri direttivi è fondamentale.

Testo: Daniel Schriber Foto: Fabian Hugo

**A** volte basta un istante per stravolgere una vita. Quando la punta del coltello colpisce il bersaglio si sente un «plop». Poco dopo un liquido rosso si sparge sul pavimento. Nello specifico il bersaglio è un blocco di gelatina, il liquido un appiccicoso sciroppo di lamponi. Eppure la scena fa impressione. Il brusio di voci cede il posto a un silenzio assoluto. Timo Schneider scioglie subito la tensione. L'esperto di costruzioni in legno ripone la fionda ed esclama: «Centro al primo colpo!».

Con questo esperimento Schneider voleva mostrare alle sue colleghe e ai suoi

colleghi della HERZOG Bau und Holzbau AG quanto poco ci vuole per causare gravi danni. Ossia cosa succede se il coltello di una sagomatrice si stacca e va a colpire una parte del corpo anziché la gelatina. «Proprio per questo è essenziale controllare prima di ogni utilizzo che tutti i coltelli siano fissati correttamente» conclude Timo Schneider.

## **Affrontare regolarmente il tema della sicurezza sul lavoro**

L'esperimento si è svolto alla HERZOG Bau und Holzbau AG nel quadro di un incontro dedicato alla sicurezza sul lavoro. >

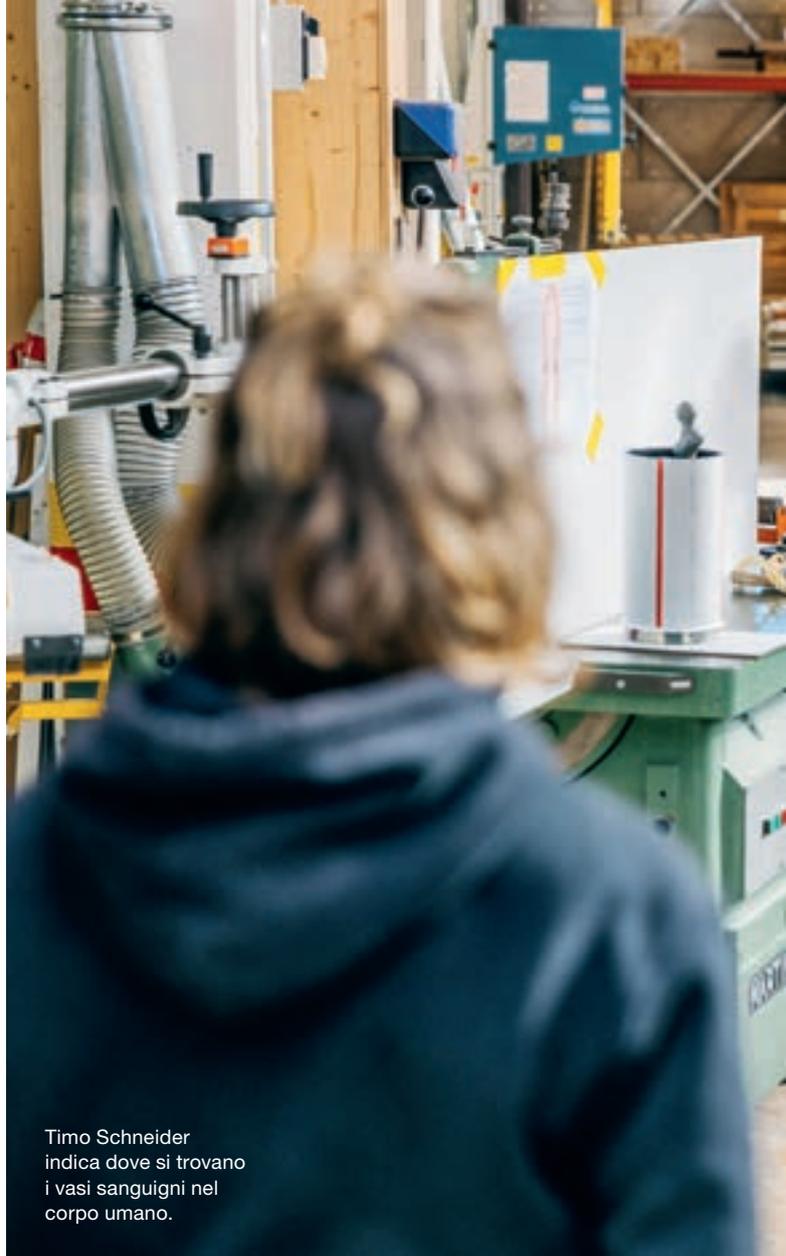




Piccolo ma molto pericoloso: se non è fissato correttamente, il coltello quadrato di una sagomatrice può causare una lesione simile a quella dell'esperimento.



Gelatina, un osso di plastica e sciroppo di lamponi: la gamba finta prima dell'esperimento.



Timo Schneider indica dove si trovano i vasi sanguigni nel corpo umano.

Una volta al mese il personale viene informato su un aspetto specifico. Le presentazioni sono tenute non solo dai quadri direttivi, ma anche dai dipendenti, apprendisti inclusi. «È un modo come un altro per affrontare in modo sistematico il tema della sicurezza sul lavoro» spiega Thomas Haas, titolare e direttore dell'impresa. Anche lui è rimasto impressionato dall'esperimento con la fionda: «È un'immagine forte. Lascia il segno e ti si ripresenta ogni volta che sei davanti alla macchina». Per Haas è molto importante che la direzione promuova un clima di apertura al dialogo in cui il personale si senta libero di esprimere le proprie preoccupazioni in tema di sicurezza.

Gli incontri mensili sono una delle molte misure adottate dall'impresa per accrescere la consapevolezza in materia di sicurezza. All'origine di questo impegno esemplare vi è un tragico evento: alcuni anni fa, un dipendente ha fatto una brutta



**«Garantire la sicurezza spetta alla dirigenza. Questo implica un impegno costante. Altrimenti si instaura la routine e si fa meno attenzione.»**

Thomas Haas, titolare e direttore della HERZOG Bau und Holzbau AG

caduta in un cantiere e oggi è tetraplegico. Dopo questo terribile infortunio, la direzione ha avviato un percorso di sicurezza integrata in collaborazione con la Suva, con l'obiettivo di ridurre gli infortuni professionali, le assenze e i premi assicurativi.

#### **La «rivoluzione culturale» porta frutti**

Ci sono voluti alcuni anni per ottenere risultati tangibili e quantificabili, ma oggi le cifre parlano chiaro: da 19 nel 2019, gli infortuni professionali sono scesi a nove nel 2021 e a cinque l'anno scorso. Orgoglioso di questi risultati, Thomas Haas parla di «rivoluzione culturale». Oltre a ridurre sensibilmente gli infortuni, negli ultimi anni HERZOG è riuscita anche a dimezzare i premi assicurativi. Haas sottolinea che l'attività di prevenzione richiede un impegno costante. Altrimenti si instaura la routine e si fa meno attenzione.

Un rischio contro il quale mette in guardia anche Christoph Schmied, re-



La possibilità data al personale di tematizzare la sicurezza in azienda dipende molto dallo spirito di apertura della direzione.

sponsabile della falegnameria. «In questo ambito la responsabilità è soprattutto dei dirigenti». Schmied, ad esempio, si reca regolarmente in falegnameria e richiama l'attenzione del personale sui potenziali pericoli. Un tema che affronta spesso è quello delle cadute in piano. «Cerchiamo di tenere sempre tutto in ordine, ma a volte capita che sul pavimento ci sia un cavo o un listello».

### La sicurezza sul lavoro è orario di lavoro

L'impresa familiare attribuisce grande importanza alla sicurezza sul lavoro. Nelle riunioni settimanali della direzione, ad esempio, è un punto fisso all'ordine del giorno. «Garantire la sicurezza spetta alla dirigenza» ribadisce Haas. «Teniamo un elenco di temi che intendiamo trattare nel corso dell'anno nell'ambito di eventi dedicati alla sicurezza sul lavoro. A volte lo facciamo con lettere informative che >

## Cos'è la cultura della prevenzione?

Una cultura della prevenzione vissuta si articola in sei dimensioni collegate tra loro, di cui quella centrale è la comunicazione (v. figura a destra). Un'azienda dovrebbe investire in questi ambiti d'azione per promuovere la sicurezza e la salute sia sul lavoro sia nel tempo libero.

In questo articolo viene trattata la **dimensione della conduzione**: i quadri direttivi devono non solo sostenere la cultura della prevenzione, ma anche essere di esempio. Il loro impegno per la salute e la sicurezza stimola il personale a fare altrettanto.



Maggiori informazioni sulle dimensioni della cultura della prevenzione: [suva.ch/prevenzione/cultura-della-prevenzione](https://suva.ch/prevenzione/cultura-della-prevenzione)



## consigli di Thomas Haas

- 1 La chiave è comunicare:** incoraggiate il personale a esprimere le proprie preoccupazioni in materia di sicurezza sul lavoro. Una buona comunicazione tra superiori e dipendenti aiuta a individuare per tempo i problemi.
- 2 La sicurezza riguarda tutti:** la formazione e l'aggiornamento periodici nel campo della sicurezza sul lavoro contribuiscono a rafforzare la cultura della sicurezza.
- 3 La goccia scava la pietra:** controllate regolarmente le macchine e gli utensili utilizzati per individuare i rischi di infortunio e intervenire subito per prevenirli.

alleghiamo alla busta paga. La sicurezza sul lavoro fa inoltre parte del mansionario di tutte le collaboratrici e di tutti i collaboratori. Il direttore sa bene che il tema non va affrontato prima o dopo l'orario lavorativo, quando le persone hanno la mente altrove: «Le questioni importanti per l'azienda contano come orario di lavoro». È un costo, ma ne vale la pena.

### «Parola chiave: continuità»

Parlando con Thomas Haas, Christoph Schmied e il personale della HERZOG Bau und Holzbau AG ci si rende conto che la sicurezza sul lavoro non è un argomento che, una volta trattato, si può considerare chiuso. «La chiave del successo è la continuità e il supporto della direzione aziendale» conferma Haas. «La direzione e i responsabili dei team devono mostrarsi convinti, persistere nel loro impegno e dare il buon esempio. È l'unico modo per indurre il personale a fare lo stesso». ●



Il caposquadra Michael Arn incoraggia regolarmente colleghe e colleghi a segnalare per tempo eventuali pericoli.

## «Oggi per molte cose ci vuole più tempo, ma ne vale la pena»

**Michael Arn\***, lei lavora da oltre 20 anni come carpentiere. Quanto è cambiato l'approccio alla sicurezza nel tempo?

È cambiato molto. Se in passato non indossavamo praticamente mai il casco, oggi non possiamo immaginare di lavorare senza. In generale si attribuisce molta più importanza alla sicurezza. Prima di iniziare i lavori in un nuovo cantiere, passiamo in rassegna le potenziali fonti di pericolo basandoci su uno schema di diverse pagine.

### Ne vale la pena?

Investiamo decisamente più tempo in cose che prima liquidavamo in quattro e quattr'otto, magari improvvisando. In parole povere, se prima piantavamo semplicemente un chiodo, oggi discutiamo prima sul punto giusto in cui farlo. A volte è un po' laborioso. D'altra parte però gli infortuni sono netta-

mente diminuiti negli ultimi anni. Quindi sì, sono convinto che ne valga la pena.

**Oggi ha portato in cantiere un apprendista. A quali aspetti presta particolare attenzione quando lavora con un giovane?**

Le scuole professionali sensibilizzano in modo approfondito sul tema della sicurezza sul lavoro, per cui spesso gli apprendisti sono più informati di molti lavoratori con anni di esperienza alle spalle. Per me è importante che gli apprendisti sappiano che possono rivolgersi a me in qualsiasi momento. Un altro aspetto sul quale insistiamo con i giovani, ma anche con tutti gli altri lavoratori, è dire subito STOP in caso di pericolo.

\* Michael Arn, 41 anni, è caposquadra alla HERZOG Bau und Holzbau AG.

# Lotta alle truffe

## Frodi assicurative

Le frodi assicurative vanno a discapito di tutti coloro che pagano i premi. Per contrastare questo fenomeno, la Suva esamina ogni anno migliaia di casi sospetti. In questo modo tutela gli assicurati onesti e la piazza produttiva svizzera.

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

### Forte aumento

Negli ultimi anni le somme risparmiate grazie alla lotta contro le frodi sono aumentate notevolmente. Il grafico mostra i risparmi in milioni di franchi.



# 32,6

milioni di franchi risparmiati nel 2023 grazie all'individuazione di frodi assicurative.

7 milioni di franchi risparmiati grazie all'individuazione di frodi commesse da aziende assicurate.



# 25,6

milioni di franchi di prestazioni rimosse indebitamente da persone infortunate o da fornitori di prestazioni mediche.

## 258 100

casi con pagamento di indennità giornaliera nel 2023

## 2969

casi sospetti trattati

## 939

casi chiusi con sospetto confermato

### Risparmi

Da quando è stata istituita, la lotta alle frodi ha fatto risparmiare alla Suva circa 272 milioni di franchi.





### Modulo di prevenzione «Più calma per vivere meglio»

Il workshop spiega tutto ciò che bisogna sapere sullo stress e sul sonno e sulle reciproche correlazioni. Cercate «Più calma per vivere meglio» all'indirizzo [suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://suva.ch/moduliperlaprevenzione)

## Riposo e sicurezza

# Il sonno è anche prevenzione

Un buon sonno e un recupero adeguato sono fondamentali per evitare gli infortuni sul lavoro. Con la giusta cultura della prevenzione, le aziende possono aiutare il personale a riposare bene e lavorare in modo più sicuro.

Testo: Christoph Widmer Illustrazioni: tnt-graphics

**U**n grido di dolore gela il sangue. L'attività nella falegnameria si ferma di colpo. Cosa è successo? Un attimo prima uno dei dipendenti stava lavorando un pezzo di legno alla sega circolare da banco. Sotto la lama ci è però finito un dito. Un infortunio la cui causa è presto individuata. Prima di iniziare a lavorare, l'uomo si era lamentato di aver dormito male e di sentirsi stanco. Mentre tagliava il pezzo di legno ha avuto un attimo di distrazione.

Eventi come questo dimostrano che il sonno è fondamentale per la salute fisica e psichica. A lungo andare, senza rendersene conto, chi dorme poco è meno concentrato e assume più rischi, con gravi ripercussioni in termini di sicurezza sul lavoro: la mancanza di sonno e recupero quasi raddoppia il rischio di farsi male.

Ogni anno in Svizzera gli infortuni professionali imputabili a problemi di sonno provocano costi per circa 290 milioni di

franchi. Quasi un infortunio professionale su cinque potrebbe essere evitato eliminando problemi di questo tipo. Dormire a sufficienza e recuperare è importante soprattutto per i dipendenti di aziende nelle quali si lavora regolarmente a turni o con orari lunghi.

#### **Promuovere la salute del sonno**

Le collaboratrici e i collaboratori possono fare molto per la propria igiene del sonno. Ad esempio coricarsi e mangiare a orari regolari, dormire in un ambiente tranquillo e rinunciare ad attività ricche di stimoli prima di andare a letto.

Anche le imprese possono contribuire a migliorare la salute del sonno del proprio personale. Se il lavoro lo consente, possono introdurre orari flessibili che permettano a ognuno di adeguare la giornata al proprio ritmo sonno-veglia (ritmo circadiano). Anche locali riservati al riposo e alla tranquillità possono aiutare a >



#### **Controlli medici**

Soprattutto per chi lavora a turni, i controlli medici sono fondamentali per rilevare e risolvere tempestivamente disturbi del sonno, stress o problemi di salute. Chi nell'arco dell'anno lavora 25 notti o più ha diritto a controlli e consulti medici regolari.

## Misure per favorire il recupero

### Orari di lavoro flessibili

Gli orari di lavoro flessibili consentono di pianificare le giornate con maggiore libertà e lasciano più tempo per dormire. Il personale può quindi arrivare al lavoro più riposato.



### Luce

Un ambiente di lavoro bene illuminato migliora l'attenzione e la produttività. Le postazioni dovrebbero essere illuminate per quanto possibile con luce naturale e disporre di un'illuminazione artificiale sufficiente anche di mattina, di sera e di notte.

### Attività fisica

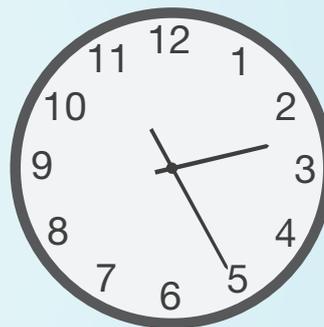
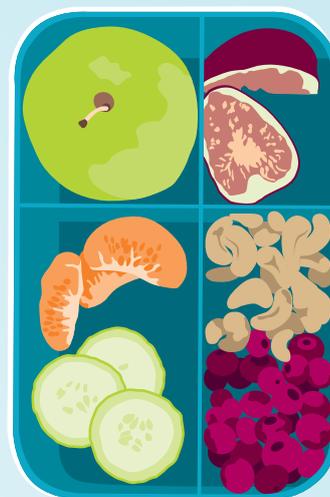
L'attività fisica è importante per un buon sonno. Si possono ad esempio organizzare passeggiate nella natura per discutere un determinato tema. Queste iniziative fanno bene al fisico, offrono un contesto rilassato e promuovono la creatività.

### Alimentazione

Anche l'alimentazione influisce sulla qualità del sonno e sul recupero. Consumare pasti equilibrati e spuntini sani anche sul posto di lavoro migliora la qualità del sonno profondo.

### Pause

Le pause migliorano il rendimento e la capacità di concentrazione. Le collaboratrici e i collaboratori dovrebbero godere delle vacanze a cadenza regolare. Per evitare stress e sovraccarichi di lavoro sarebbe opportuno non accumulare troppi straordinari e non essere sempre reperibili.





## Il sonno: cinque false credenze

- 1** **Bisognerebbe dormire almeno otto ore**

La quantità di sonno varia molto da persona a persona. Il modo migliore per scoprire quanto sonno serve è concedersi due settimane di vacanza senza sveglia. Di solito bastano sette ore, con un margine di due ore in più o in meno.
- 2** **L'alcol aiuta a dormire meglio**

L'alcol aiuta a prendere sonno ma impedisce di dormire in modo continuato. Meglio fare movimento e sport all'aria aperta e con la luce del giorno. È consigliabile evitare di coricarsi subito e lasciare al corpo il tempo di riprendersi.
- 3** **Andare a dormire prima di mezzanotte è un toccasana**

Nelle prime tre o quattro ore cadiamo nelle fasi di sonno profondo, quelle più ristoratrici. Non è tuttavia rilevante se ci corichiamo alle 20, alle 22, a mezzanotte o solo alle 2.
- 4** **La TV concilia il sonno**

Guardare contenuti televisivi eccitanti rende inquieti, e addormentarsi davanti alla TV riduce la pressione del sonno. Entrambe le cose non fanno bene. Chi soffre di disturbi del sonno dovrebbe rinunciare a guardare la TV e altri dispositivi un'ora prima di andare a letto.
- 5** **Un sonnellino allevia i disturbi del sonno**

Per chi dorme bene o in singole occasioni, un sonnellino pomeridiano fa bene. Chi invece soffre di disturbi del sonno persistenti dovrebbe rinunciarvi. Il sonnellino riduce la stanchezza serale con il rischio di acuire le difficoltà.



### Modulo di prevenzione «Dormire bene»

Il workshop approfondisce le conoscenze sul sonno, facendovi riflettere sulle vostre abitudini. Imparerete a restare vigili e attenti al lavoro grazie a un sonno ristoratore. Cercate «Dormire bene per vivere sani e sicuri» all'indirizzo: [suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://suva.ch/moduliperlaprevenzione)

recuperare le energie. Pure un power nap, ossia una turbosiesta di 15–20 minuti, può essere molto utile: aiuta a superare la sonnolenza e migliora il rendimento, la concentrazione e la reattività, a tutto vantaggio della sicurezza. È però importante non dormire più a lungo per evitare di cadere in un sonno profondo e sentirsi peggio di prima.

#### Una questione di cultura aziendale

Il sonno e il recupero dovrebbero essere parte integrante della cultura della prevenzione di ogni azienda. In questo senso i superiori hanno un ruolo chiave. Commenti fatti senza riflettere se qualcuno arriva un po' tardi al lavoro possono rivelarsi fuori luogo. I quadri dovrebbero piuttosto promuovere una buona igiene del sonno e dare l'esempio. Con la giusta co-

municazione potrebbero iniziare a lavorare più tardi, fare sport a mezzogiorno o trascorrere la pausa all'aperto. Ma come si fa se la squadra deve arrivare sul cantiere con l'effettivo completo, indipendentemente da come è andata la notte? Potrebbe essere utile permettere a un operaio di svolgere lavori meno pericolosi per questo giorno, se nella notte ha dormito male. Proprio in questi casi sono indicate le turbosieste.

Anche i workshop sul tema dell'igiene del sonno e le tecniche di rilassamento o le campagne di sensibilizzazione possono incoraggiare i dipendenti a riflettere sulle proprie abitudini. Solo attraverso uno scambio aperto sulle difficoltà e i bisogni i datori di lavoro riescono a trovare soluzioni individuali e offrire un supporto mirato per aiutare il personale a dormire meglio e a recuperare le energie. ●

L'oggetto

# Pantaloni da lavoro estivi

I pantaloni da lavoro estivi dovrebbero essere leggeri e confortevoli, ma anche proteggere dal sole.

## Stoffa leggera

Per la massima libertà di movimento e un buon comfort durante i mesi caldi si consiglia un tessuto misto di poliestere e cotone. I pantaloni risultano più leggeri e piacevoli da indossare anche in caso di canicola.

## Lunghi o corti?

Lavorare con i pantaloni corti è di fatto permesso, ma i pantaloni lunghi proteggono dall'irraggiamento solare, dai morsi di zecche e altri insetti, da agenti meccanici, chimici e termici nonché da ferite procurate da piante.



## Protezione dai raggi UV

Proprio come le creme solari, anche gli indumenti da lavoro dispongono di un fattore di protezione, l'ultraviolet protection factor (UPF). In estate è consigliabile indossare indumenti con un fattore di almeno 40 UPF in grado di bloccare il 97,5 per cento dei raggi UV. In linea di massima, tuttavia, quasi ogni tessuto protegge dalle radiazioni UV.



[sapro.ch](https://sapro.ch)

Pantaloni da lavoro estivi sono disponibili su:

[sapro.ch/  
pantaloni-estivi](https://sapro.ch/pantaloni-estivi)



In prima  
linea

# «Hai fatto bene a lasciarlo andare!»

Zero infortuni, questa da otto anni la visione del birrificio Feldschlösschen. Con tatto, sensibilità e un approccio improntato alla stima, l'addetto alla sicurezza Stephan Soder contribuisce a trasformare questa visione in realtà.

Intervista: **Stefan Joss** Foto: **Roland Schmid**

## La sfida

«Nel 2016 Carlsberg, la nostra casa madre, ha lanciato la «Visione Zero», ossia zero infortuni professionali entro il 2030. Negli anni precedenti avevamo registrato un numero di infortuni nettamente superiore alla media del settore e pagavamo un premio Suva piuttosto alto. Non potevamo più stare a guardare».

## Le misure

«Per cambiare i comportamenti bisogna cambiare la cultura aziendale. Volevamo fare della sicurezza un tema di confronto permanente, far capire che la sicurezza ci riguarda tutti e che dobbiamo unire le forze per migliorarla. Il fatto di dirsi STOP a vicenda in caso di pericolo non doveva più essere visto come una critica, ma come un aiuto per evitare gli infortu-

ni. Quindi un cambio di rotta dalla critica alla lode. Per raggiungere questo obiettivo abbiamo affrontato regolarmente il tema della sicurezza nei colloqui individuali, nelle riunioni di team, nelle settimane dedicate alla sicurezza, su Intranet e nella cartellonistica. Spesso i quadri direttivi cercano di capire ciò che non va perché vogliono apportare miglioramenti. Noi, invece, ci focalizziamo sui comportamenti sicuri e mostriamo di apprezzarli, creando un clima di stima e fiducia.

Non è raro che gli autisti debbano consegnare le bibite sin dentro alle cantine dei clienti. In questi casi utilizzano un carrello portacasse. Se il carrello scivola sulle scale, devono decidere in una frazione di secondo se lasciarlo andare, con i danni materiali che ne conseguono, o se cercare di salvare la situazione rischiando di cadere rovinosamente e

farsi male. Abbiamo addestrato i quadri direttivi a complimentarsi anziché indignarsi quando qualcuno lascia andare il carrello, dicendo ad esempio: «Hai fatto bene, meglio un paio di bottiglie rotte che un infortunio».

Oltre a lavorare sui fattori psicologici abbiamo introdotto un efficiente sistema digitale di segnalazione: la Suva Safety App. E abbiamo reso visibili molti pericoli, ad esempio spigoli o gradini, con colori ad alto contrasto. Disponia-





Stephan Soder punta sulla cultura aziendale per ridurre gli infortuni.

## «Ci voleva un cambio di rotta dalla critica alla lode»

Stephan Soder, addetto alla sicurezza, Feldschlösschen Getränke AG

mo inoltre di un budget per migliorare determinati aspetti in azienda, ma anche presso i clienti. Possiamo ad esempio intervenire per rendere una scala percorribile in sicurezza. Abbiamo anche introdotto un avvisatore acustico (bip) da indossare quando ci si sposta a piedi nel magazzino di Rheinfelden. Se un carrello elevatore entra in un raggio di otto metri dal bip, questo inizia a suonare e scatta un allarme anche per il carrellista».



### consigli di Stephan Soder

- 1 Non lo si fa mai abbastanza: parlare di sicurezza con il personale.
- 2 Ancora più importante è mostrare apprezzamento quando vengono segnalati dei pericoli.
- 3 Essere d'esempio è fondamentale. Ad esempio con i dispositivi di protezione individuale.
- 4 In quanto addetto alla sicurezza bisogna apprezzare il contatto con le persone.

### Il successo

«Siamo sulla buona strada. Il numero di infortuni si è dimezzato, il premio assicurativo si è ridotto di due terzi rispetto al 2015. Spesso le nostre collaboratrici e i nostri collaboratori ricevono un breve feedback, che può essere un semplice pollice alzato. Ci aiutiamo a vicenda per migliorare ulteriormente la sicurezza sul lavoro alla Feldschlösschen. Mi capita spesso di sentire la gente che lavora qui salutarsi dicendo: «Riguardati!». Una chiara dimostrazione del fatto che le persone hanno maturato consapevolezza in tema di sicurezza». ●

[suva.ch/sicurezza-integrata](https://suva.ch/sicurezza-integrata)

Aiutiamo la vostra azienda a creare e sviluppare un sistema di sicurezza efficace.



Iniziare il tirocinio in sicurezza

## Prevenzione per i responsabili della formazione

Come ogni anno, ad agosto, migliaia di giovani iniziano un tirocinio in tutta la Svizzera. Un periodo avvincente, ma non privo di pericoli. I responsabili della formazione nelle aziende possono contribuire in misura significativa a mantenere in salute i loro «pupilli» e a evitare infortuni. Utilizzate le offerte della Suva per prepararvi ad accompagnare le vostre apprendiste e i vostri apprendisti verso una vita lavorativa sicura.

Ordinate o scaricate, ad esempio, la nostra lista di controllo e il quaderno di esercizi «10 mosse per un tirocinio in sicurezza».

### Supporti per un tirocinio in sicurezza

Pagina web: [suva.ch/tirocinio](https://suva.ch/tirocinio)

Lista di controllo: [suva.ch/67190.i](https://suva.ch/67190.i)

Quaderno di esercizi: [suva.ch/10-mosse](https://suva.ch/10-mosse)

Di chi è la responsabilità?

### Un infortunio finisce in tribunale

In quali casi un infortunio professionale ha conseguenze penali? Chi è responsabile davanti al tribunale quando non sono state rispettate le regole di sicurezza? Da molti anni, la serie di eventi della Suva «Un giorno in tribunale» fa luce su questi casi. Abbiamo aggiunto la documentazione del caso più recente: descrizione dell'accaduto, sentenze e video in relazione all'infortunio subito da un lavoratore interinale.

### La responsabilità penale in caso di infortuni sul lavoro

Pagina web:

[suva.ch/ungiornointribunale2023](https://suva.ch/ungiornointribunale2023)

Personale a prestito

### Sicurezza anche per il personale temporaneo

Il personale temporaneo è esposto a un rischio maggiore di infortunio. A questo svantaggio si può tuttavia porre rimedio. La pagina web sul personale a prestito, rielaborata, mostra come si possono ridurre gli infortuni grazie alla giusta interazione tra prestatori e imprese acquisitrici, così come tra le collaboratrici e i collaboratori stessi. Cinque regole per ciascuna delle tre parti contribuiscono a ridurre i rischi.

### Personale a prestito: più sicurezza nel lavoro temporaneo

Pagina web:

[suva.ch/prestato-di-personale](https://suva.ch/prestato-di-personale)

Sole e canicola

### Pianificare per tempo le misure di protezione

L'estate è alle porte. Per chi lavora all'aperto i giorni di canicola sono sfiancanti oltre che pericolosi per la salute. Servono quindi adeguate misure di protezione. Tutte le aziende hanno il compito di pianificarle e attuarle per tempo. La pagina web dedicata e la lista di controllo «Lavori all'aperto in condizioni di canicola» forniscono consigli pratici.

Sole e canicola

Pagina web: [suva.ch/caldo](https://suva.ch/caldo)

Lista di controllo: [suva.ch/67135.i](https://suva.ch/67135.i)

# 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)

**Gestione delle assenze:  
linee guida per PMI**  
Scheda tematica A4:  
[suva.ch/88336.i](https://suva.ch/88336.i)

**Controllo del sovraccarico  
biomeccanico alla  
postazione di lavoro**  
Opuscolo A4:  
[suva.ch/66128.i](https://suva.ch/66128.i)

**Elettricità sui cantieri**  
Lista di controllo A4:  
[suva.ch/67081.i](https://suva.ch/67081.i)

**Nove regole vitali per il  
montaggio di costruzioni  
in acciaio**  
Vademecum A4:  
[suva.ch/88821.i](https://suva.ch/88821.i)  
Pieghevole A6/5:  
[suva.ch/84048.i](https://suva.ch/84048.i)

**Respiratori antipolvere**  
Opuscolo A4:  
[suva.ch/66113.i](https://suva.ch/66113.i)

**Lavori di manutenzione  
su veicoli ferroviari**  
Lista di controllo A4:  
[suva.ch/67188.i](https://suva.ch/67188.i)

**Valori limite sul posto  
di lavoro (disponibile in  
tedesco e francese)**  
Scheda tematica A4:  
[suva.ch/1903.f](https://suva.ch/1903.f)

**Utensili elettrici portatili**  
Lista di controllo A4:  
[suva.ch/67092.i](https://suva.ch/67092.i)

**Preparazione dei lavori**  
Lista di controllo A4:  
[suva.ch/67124.i](https://suva.ch/67124.i)



**Lavorare con i DPI  
anticaduta su terreni  
scoscesi**  
Scheda tematica A4:  
[suva.ch/33070.i](https://suva.ch/33070.i)

**Pozzi, fosse e canalizza-  
zioni: l'essenziale per  
ritornare in superficie  
sani e salvi**  
Pieghevole A6/5:  
[suva.ch/84007.i](https://suva.ch/84007.i)

**Demolizione tradizionale  
e selettiva**  
Lista di controllo A4:  
[suva.ch/67151.i](https://suva.ch/67151.i)

**Montacarichi da cantiere  
per materiali e persone**  
Lista di controllo A4:  
[suva.ch/67196.i](https://suva.ch/67196.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)

## E-paper e newsletter

Non perdetevi le ultime novità della Suva abbonandovi alla newsletter che, abbinata alle possibilità offerte dal sito, vi permette di tenervi sempre aggiornati. [suva.ch/newsletter-i](https://suva.ch/newsletter-i)  
[suva.ch/benefit-i](https://suva.ch/benefit-i)



## Il vostro feedback

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

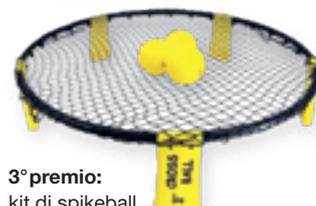
**Sondaggio:**  
[suva.ch/benefit-sondaggio](https://suva.ch/benefit-sondaggio)



1° premio:  
action cam



2° premio:  
batteria  
solare esterna  
«Power Bank»



3° premio:  
kit di spikeball

# Gli infortuni sul lavoro rovinano il tempo libero. Proteggiti.

Ecco cosa fare  
per una maggiore  
sicurezza:  
[suva.ch/sicurezza](https://suva.ch/sicurezza)

La vita è bella finché va tutto bene.