

benefit

Sonno

Dormire è importante. Chi dorme poco, infatti, subisce più spesso infortuni. Seguite i nostri consigli per riposare meglio.

→ [Pagina 4](#)



Equilibrio

Una bilancia a forma di osso sensibilizza gli sciatori e snowboarder sulla sicurezza in pista. Scopo: ridurre gli infortuni.

→ [Pagina 11](#)



Gioia

Michel Fornasier è nato senza la mano destra, ma non si è mai sentito disabile. A renderlo unico è la sua grande gioia di vivere.

→ [Pagina 20](#)



suva

più che un'assicurazione



REPORTAGE

04 Dormire bene per stare meglio

Dormire bene serve a ricaricare le batterie e a rimettere in forma il nostro corpo. Spesso, però, non ci riusciamo come vorremmo. Con conseguenze negative per la nostra salute e una maggiore esposizione agli infortuni. Eppure, rimediarsi è abbastanza semplice.

ATTUALITÀ

10 Costruzione di treni più sicura

11 Maggiore sicurezza sulle piste da sci

12 Pugno di ferro contro le frodi

13 «Ritornare a fare tutto come prima»

Un grave incidente in macchina aveva sconvolto la vita di Tatiana Bianchi. Spinta da una grande motivazione è riuscita a reinserirsi nel mondo del lavoro e a ritrovare la qualità di vita.

14 Manutenzione sì, ma con meno rischi

14 Prima ragiona e poi solleva!

15 Un'app contro gli infortuni sulla neve

15 Il Prix de la Sécurité va a Neuchâtel

15 Avvicendamento nella Direzione Suva

16 CONCORSO

17 IL BUON ESEMPIO

18 COMPLIMENTI // NOTE A MARGINE

I dipendenti di una centrale elettrica in Ticino hanno detto «stop» mentre stavano svolgendo lavori pericolosi. Hanno convinto il datore di lavoro a fare investimenti per migliorare le condizioni di lavoro e a garantire maggiore sicurezza.

20 RITRATTO

22 NUOVE PUBBLICAZIONI

Dormire bene per stare meglio

Il sonno è importante per il nostro benessere. Eppure troppo spesso lo trascuriamo. Per chi affronta la giornata stanco, il rischio di infortunio è maggiore. Rimediarvi è abbastanza semplice, anche se non basta coricarsi presto. Testo: Pascal Mathis

All'apparenza tutto sembra molto semplice. Noi tutti conosciamo al meglio le nostre abitudini di sonno, visto che trascorriamo un terzo della nostra vita dormendo. Sappiamo quindi come fare per godere di un buon sonno

ristoratore. Eppure molti si lamentano di dormire male e di alzarsi stanchi. Dove sbagliamo? Forse conviene chiedere consiglio agli esperti, ossia ai ricercatori che si occupano per mestiere del sonno e che lo studiano.

Moduli per le aziende

La Suva propone moduli di prevenzione adatti alle necessità dei propri assicurati. Il modulo «Dormire bene – vivere sicuri» si svolge con il ricorso a un esperto della Suva ed è indirizzato a tutti i dipendenti, anche a quelli che non hanno problemi di sonno. Il modulo mostra l'importanza del sonno per la salute e la sicurezza. Si analizzano le abitudini di sonno e si definiscono misure per migliorarlo. Il modulo è disponibile anche nella versione gratuita «fai da te» senza ricorso allo specialista. Il modulo «Lavoro a turni – sicurezza e salute» si rivolge alle aziende e alle persone con orari di lavoro irregolari. Chi desidera può rispondere a un quiz sul tema sonno. Si possono anche ordinare manifesti da affiggere in azienda. E per finire, il modulo contiene un elenco con utili consigli per migliorare il sonno (alcuni sono riportati a pagina 7). Per maggiori informazioni: www.suva.ch/moduliperlaprevenzione

Dormire poco ha gli stessi effetti dell'alcol

Christian Cajochen è uno studioso del sonno. Cronobiologo di professione, Cajochen insegna alla Clinica psichiatrica universitaria di Basilea e da tre decenni si occupa del sonno umano. In altre parole, indaga sulle cause per cui a volte dormiamo male o non dormiamo per nulla.

Secondo Cajochen, le conseguenze della mancanza di sonno sono note a tutti: «Siamo stanchi, abbiamo difficoltà a concentrarci, abbiamo i riflessi appannati e siamo più irritabili». Inoltre commettiamo più facilmente errori e siamo maggiormente esposti al rischio di infortunio, sia sul lavoro che nel tempo libero. Cajochen racconta di un esperimento, in cui per un'intera settimana alcune persone hanno dormito solo 6 ore a notte, meno di quelle a cui erano abituate. «Alla fine della settimana la condizione fisica delle persone sottoposte al test era equivalente a quella di una persona con un tasso alcolemico dello 0,8 per mille». O a quella di un soggetto rimasto sveglio ininterrottamente per 21 ore.



Occhi aperti: anche per condurre un veicolo bisogna essere svegli e attenti. // Cortis & Sonderegger



Leggere, fare yoga o cedere alle tentazioni del frigorifero: cosa fare quando il sonno non arriva? // Fabian Scheffold

In passato la lampadina, oggi il display del telefonino

La ragione per cui oggi si registra un aumento dei disturbi del sonno risale a 150 fa. A metà del secolo scorso si diffuse la lampadina elettrica. Ciò permise di trasformare la notte in giorno. Detto con le parole di Cajochen: «Da allora l'uomo può stare sveglio nelle ore in cui per milioni di anni non poteva farlo».

La causa è dovuta alla melatonina, un ormone che regola il ciclo sonno-veglia del nostro organismo. Alla luce il corpo cessa di produrlo. Al buio, invece, ne produce in grande quantità. Quindi, quando le lampade o le moderne fonti luminose illuminano la notte, questo ciclo subisce degli scompensi. Il televisore, i cellulari o i tablet rappresentano un ulteriore problema figlio della modernità. La luce che producono contiene una forte componente blu che contribuisce a mantenerci particolarmente svegli. Leggere le e-mail prima di coricarsi favorisce il sonno quanto lo fa un caffè ristretto o una Coca-Cola per chi è sensibile alla caffeina.

Oggi si dorme quindi meno rispetto a pochi decenni fa? Sì, risponde Cajochen: «Gli svizzeri dormono in media 7,5 ore a notte, mezz'ora di meno rispetto a 40 anni fa». Ma, sottolinea, la durata del sonno non conta più di tanto. Quello che conta veramente è la sua qualità e profondità.

88 tipi di disturbi del sonno

Cajochen e la sua équipe possono verificare la qualità del sonno. A chi si sottopone al test di laboratorio applicano dei sensori alla testa, alle braccia, al torace e alle gambe per rilevare l'attività del cervello, degli occhi e del cuore nel corso della notte. La cosiddetta polisonnografia mostra, ad esempio, quanto profondo è il sonno o quanto durano le fasi di sonno profondo.

Chi soffre di insonnia e non vuole sottoporsi a ricerca scientifica può farsi curare nelle cliniche del sonno, che dispongono di laboratori analoghi. Ormai la scienza riesce a diagnosticare ben 88 differenti disturbi del sonno. Tutte cause che provocano non solo esaurimento psico-fisico, ma anche un aumento del rischio di infortunio.

In casi gravi ciò può richiedere l'intervento della Suva, ad esempio quando una persona si espone a un rischio maggiore a causa dei problemi di sonno: cadute, ferite mentre aziona una macchina, incidenti stradali, per citarne solo alcuni. «Se un lavoratore è esposto a forte rischio a seguito di disturbi del sonno, la Suva può anche impedirgli di svolgere il suo lavoro» spiega la dottoressa Claudia Pletscher, medico capo di Medicina del lavoro alla Suva. Ma prima di arrivare a questa decisione, spetta ai medici di famiglia o agli specialisti cercare di risolvere il problema. Claudia Pletscher ha constatato che il sonno ha acquistato un'importanza

Consigli per un buon sonno ristoratore

Di giorno

- Ritmi di vita regolari: cercare di mangiare, alzarsi e coricarsi ogni giorno alla stessa ora.
- Fare attività fisica: fare movimento di giorno e trovare il giusto equilibrio tra riposo e attività.
- Luce del giorno: recarsi all'aria aperta almeno 30 minuti al giorno.

Di sera

- Limitare o rinunciare del tutto agli alcolici: bere troppo incide negativamente sulla qualità del sonno.
- Evitare caffeina e nicotina: chi è sensibile alla caffeina può bere una tisana di erbe o un bicchiere di latte caldo per favorire il sonno.
- Cena leggera e calda: evitare cibi freddi e grassi.
- Rilassarsi e staccare la spina: sciogliere lo stress della giornata. Un rituale rilassante favorisce il sonno.

Di notte

- Ambiente gradevole: una stanza buia, silenziosa e fresca favorisce la qualità del sonno.
- No ai dispositivi elettronici: spegnere computer, televisore, cellulare e tablet un'ora prima di coricarsi.
- Rituale: fissare individualmente l'ora in cui coricarsi e svegliarsi e cercare di mantenere lo stesso rituale (max. 30 minuti).
- Sgomberare la mente dai pensieri negativi: rimandare le incombenze e i problemi al giorno dopo e pensare a un ricordo felice.

crescente negli ultimi anni: «Ed è cresciuta anche la consapevolezza del problema». Difatti, in un infortunio su cinque, il sonno svolge un ruolo decisivo (vedi intervista a pagina 8)

I consigli della nonna

Per fortuna la maggior parte di coloro che lamentano stanchezza o spossatezza non soffre veramente di disturbi del sonno. La diagnosi di insonnia significa spes-

La parola all'esperta



La dottoressa Katrin Uehli, specialista alla Suva, spiega come i disturbi del sonno incidono sulla sicurezza nel lavoro.

La mancanza di sonno favorisce gli infortuni. Chi ne è colpito in particolare?

Per le persone che dormono male o poco, il rischio di infortunio sul lavoro e nel tempo libero è quasi due volte superiore al normale. Gli infortuni più comuni sono le cadute in piano o le lesioni provocate da macchine e attrezzature di lavoro. Particolarmente a rischio sono coloro che, oltre a dormire male, riposano meno di sette ore la notte e lavorano molto durante il giorno.

A quanto ammontano i costi che ne conseguono?

Da una serie di ricerche si è dedotto che un infortunio professionale su cinque è dovuto a problemi di sonno. In questo calcolo non sono compresi gli incidenti stradali. Riteniamo che vi sia una percentuale analoga per gli infortuni nel tempo libero. I costi che ne derivano sono pari a 283 milioni di franchi per gli infortuni professionali e a 512 milioni per quelli nel tempo libero.

Quanto è facile risolvere i problemi di sonno?

Chi soffre di disturbi del sonno sa che risolverli non è semplicissimo. Ma è possibile rimediare a quasi l'80 per cento dei disturbi seguendo alcuni semplici consigli. La difficoltà consiste nel modificare le proprie abitudini.

Quindi dormire bene è una responsabilità individuale. Ma può fare qualcosa il datore di lavoro?

Il giorno incide direttamente sulla notte. Ad esempio, il persistere di problemi e situazioni conflittuali o una lunga giornata di lavoro possono impedire un buon sonno ristoratore. Sono chiamate in causa entrambe le parti: i datori di lavoro devono garantire condizioni non eccessivamente affaticanti. I lavoratori non devono presentarsi stanchi per non mettere in pericolo se stessi o gli altri. Entrambi devono dire «stop» in caso di pericolo.

so dover far uso di medicinali, sottoporsi a test in un laboratorio del sonno o essere dichiarato inidoneo al lavoro. Come sottolinea Cajochen, il 30 per cento della popolazione ha disturbi del sonno, ma la gran parte può ovviarvi rispettando le cosiddette «regole di igiene del sonno». Cajochen le chiama i «consigli della nonna». Secondo lui «le nostre nonne sapevano che per favorire il sonno bisognava accontentarsi di una cena leggera e dormire in una camera poco riscaldata». Molti di noi farebbero bene a osservare queste regole. (Maggiori consigli a pagina 7).

«Consigli della nonna» a parte, il nostro sonno può assumere grande importanza anche per il contesto in cui operiamo, ad esempio per il nostro datore di lavoro. I disturbi del sonno nascondono spesso altri problemi: situazioni di disagio familiare, turbe psichiche, sovraccarico di lavoro, burnout. Questo provoca non solo sofferenze a chi ne è colpito, ma anche assenze dal lavoro e costi per le aziende.

Dormire poco è considerato peccato veniale

«Tuttora sottovalutiamo l'importanza di un buon sonno ristoratore» afferma Cajochen. «Per quanto riguarda il sonno, siamo portati molto spesso a compromessi». Nel dire questo, si riferisce in particolare alle persone di sesso maschile che ricoprono funzioni direttive: «In Europa si considera efficiente chi riesce bene nella professione e dorme poco». Chi invece dorme molto è considerato quasi un fannullone. Le donne si comportano di regola diversamente «perché dormono più a lungo e perché hanno effettivamente bisogno di dormire di più».

In Asia dormire ha tutt'altra valenza. Gli asiatici ritengono infatti che chi lavora molto ha bisogno di dormire molto. «Quindi non c'è alcun problema se il capo si appisola in metropolitana» aggiunge Cajochen.

Un argomento affascinante anche per chi lo studia

E come stanno le cose per lo studioso? Cajochen ride. Dice di non dormire molto, ma di non avere problemi di sonno. «Oggi, per esempio, sto molto bene. Ieri notte ho dormito 9 ore e 40 minuti». Il giorno prima è tornato da un congresso in Sudamerica e in aereo non ha chiuso occhio.

Constatare i benefici di un buon sonno ristoratore è sempre affascinante, afferma Cajochen a proposito di quel terzo della vita così importante. «E finché il sonno mantiene la sua funzione ristoratrice, va tutto bene».

➔ www.suva.ch/moduliperlaprevenzione



Spegnere i dispositivi elettronici

Problema

Ai tempi della nonna era la TV a tenerci svegli. Oggi si sono aggiunti il cellulare e il tablet. La luce blu emessa da questi dispositivi inibisce la produzione dell'ormone del sonno.

Soluzione

Spegnere i dispositivi elettronici almeno un'ora prima di coricarsi. E questo vale soprattutto nella stanza da letto.

Fare movimento all'aperto

Problema

Restare per molte ore in un edificio senza uscire all'aria aperta influenza negativamente il riposo notturno. A risentirne è la qualità del sonno.

Soluzione

Trascorrere almeno 30 minuti alla luce diurna. Fare un po' di moto (p. es. una passeggiata) favorisce il sonno.

Attenzione all'alimentazione

Problema

Bere alcolici e consumare cibi grassi la sera si ripercuote negativamente sul sonno.

Soluzione

A cena preferire piatti caldi e leggeri. Rinunciare del tutto o limitare il consumo di alcol (p. es. 1 bicchiere di vino) la sera.

Rituale prima di coricarsi

Problema

Spesso non abbiamo avuto un attimo di calma prima di coricarci. E il sonno stenta a venire.

Soluzione

Seguire un rituale prima di coricarsi: stessa ora, ascoltare musica o un audiolibro, fare esercizi di rilassamento per conciliare il sonno.

Costruzione di treni più sicura

Il progetto «Sicher zum Zug», lanciato dal costruttore di veicoli ferroviari Stadler Rail Group, mira a ridurre in modo massiccio il numero di infortuni negli stabilimenti produttivi di Altenrhein, Bussnang e Winterthur. È supportato dalla Suva con l'offerta «Sicurezza integrata» e l'obiettivo da raggiungere è azzerare gli infortuni.

«Non potevo più stare a guardare, dovevo fare qualcosa» spiega Urs Sturzenegger. «Ogni settimana nei nostri stabilimenti si verificavano infortuni, molti anche gravi. Per lo più lesioni agli occhi e cadute dall'alto. Nel 2012 abbiamo superato di due o tre volte la media del settore».

Urs Sturzenegger è membro della direzione e caposettore della gestione QEHS (qualità, ambiente, salute e sicurezza) alla Stadler Altenrhein AG. A lui è affidata anche la responsabilità

di questo settore negli stabilimenti di Bussnang e Winterthur. È stato lui a contattare la Suva, convincere la direzione del gruppo e avviare il progetto «Sicurezza integrata» della Suva. Innanzi tutto bisognava fare il punto della situazione. «L'analisi è stata implacabile» ricorda, «ma ci ha fatto aprire gli occhi e indotto a elaborare un piano d'azione. Nei tre stabilimenti abbiamo individuato oltre 600 fattori di rischio sui quali volevamo intervenire».

Cambiamento di cultura e ricadute

Nel frattempo pressoché tutti i fattori di rischio sono stati eliminati. «Non sono ancora del tutto soddisfatto» dichiara Sturzenegger, «ma in azienda c'è stata una netta presa di coscienza e la cultura sta cambiando». In questi casi la direzione e il management svolgono un ruolo chiave. «Dobbiamo fungere da esempio. Se non rispettiamo le regole, i collaboratori se ne accorgono e ogni sforzo è vano». Per questo motivo tutti i quadri direttivi della Stadler Altenrhein AG hanno sottoscritto la Charta della sicurezza. È l'unico modo per fare della sicurezza un impegno vincolante.

Non sono però mancati i contraccolpi. Un venerdì di ottobre, un «venerdì nero», Sturzenegger riceve una chiamata dallo stabilimento di Bussnang: un collaboratore è caduto dall'alto riportando ferite gravi. «Per fortuna potrà tornare presto al lavoro, tutto è bene quel che finisce bene» conclude Sturzenegger sollevato. «È stato comunque un duro colpo. Ma quando si cade, bisogna rialzarsi e tornare in sella. Ci siamo detti che era la volta buona per cambiare le cose».

Obiettivo: zero infortuni

L'infortunio di ottobre ha effettivamente impresso un'ulteriore spinta al progetto. Sturzenegger trova sempre più alleati, le idee non mancano e da quando è stato avviato il progetto il numero di infortuni si è dimezzato. «L'obiettivo è zero infortuni. Sono sicuro che lo raggiungeremo. Occorre un impegno costante, giorno dopo giorno, ma ce la faremo». // stk

➔ www.suva.ch/sicurezza-integrata



Dimezzato il numero di infortuni: lavoratori dello Stadler Rail Group ad Altenrhein. // Markus Bertschi



«Sicurezza integrata» è un'offerta di consulenza destinata alle aziende con più di 80 collaboratori:
www.suva.ch/sicurezza-integrata

Per non perdere l'equilibrio in pista

Chi non adegua il modo di sciare o fare snowboard alle proprie capacità rischia di farsi male seriamente. Per evitarlo, la Suva organizza giornate di prevenzione nelle aziende. Ad esempio nella sede principale della Posta a Berna.



Momenti di riflessione e discussione davanti alla bilancia a forma di osso. // Thomas Cunz

Sarina Brunner, Sarah Wenger e Ayana Gaggioli si trovano davanti a una strana bilancia con un solo braccio a forma di osso e discutono animatamente. L'osso gigantesco con la scritta «velocità» sulla pista da sci va attribuito alla categoria «abilità» o alla categoria «sfida»? E che dire della «condizione fisica»? E dove mettere la «scelta della pista»?

Pur non essendo sempre dello stesso parere, le due persone in formazione e la stagista della Posta riescono infine a trovare la posizione di equilibrio. Samuli Aegerter segue divertito lo scambio: «È esattamente quello che vogliamo» dice il responsabile della campagna sport sulla neve della Suva. «Se riusciamo a farli discutere delle sfide sulla neve, abbiamo raggiunto uno dei nostri obiettivi». Il messaggio veicolato con la bilancia è questo: chi adegua la sfida alle proprie capacità non corre rischi.

Infortuni in continuo aumento

Non è un caso che la Suva sia presente alla giornata di prevenzione che la Posta dedica agli sport sulla neve. Il numero de-

gli infortuni sulle piste è infatti in costante crescita. E non è tutto. Gli infortuni non solo sono più numerosi, ma sono anche sempre più gravi: uno su cinque finisce con una frattura.

Anche tra i dipendenti della Posta si registra un incremento degli infortuni nel

Moduli di prevenzione: un investimento utile

ome evitare gli infortuni nel tempo libero? Che cosa possono fare le aziende per migliorare la condizione fisica dei dipendenti? Possono usare i moduli di prevenzione proposti dalla Suva su vari argomenti (per es. «sicurezza in bici», «ergonomia nei luoghi di lavoro», «cadute in piano»). Le esperienze maturate dimostrano che investire nella sicurezza conviene: con iniziative di prevenzione mirate si può ridurre fino al 9 per cento il rischio di infortuni nel tempo libero. // **scd**

tempo libero: «Nel 2014 quasi 320 dipendenti si sono fatti male sulle piste da sci» afferma Charles Heiniger, specialista sicurezza sul lavoro e tutela della salute. I costi ammontano a circa 2 milioni di franchi. «È nel nostro interesse che, dopo un fine settimana trascorso sulla neve, il lunedì mattina i colleghi si presentino sani e salvi in azienda per distribuire la posta ai clienti».

Un'iniziativa premiante

a Posta ha quindi deciso di organizzare una giornata di prevenzione tematica a cui hanno partecipato la Suva, l'Ufficio prevenzione infortuni e un produttore di articoli sportivi. I dipendenti della Posta hanno quindi avuto modo di acquistare a prezzi scontati caschi, occhiali e salvaschiena per gli sci o lo snowboard.

Difficile dire quanti infortuni si possano evitare con simili giornate di prevenzione. Ma Samuli Aegerter e Charles Heiniger non hanno dubbi: «Se riusciamo a evitare anche un solo infortunio, vuol dire che l'iniziativa ha avuto successo». // **scd**

➔ www.suva.ch/moduliperlaprevenzione

Pugno di ferro contro le frodi

La Suva contrasta le frodi assicurative in modo sistematico e a questo scopo ha istituito un apposito team che analizza i casi di sospetta frode. Gli incarti da verificare sono più di 500 all'anno. Le truffe smascherate consentono di risparmiare somme notevoli che vanno anche a beneficio degli assicurati onesti.



Truffatori sotto la lente: la Suva verifica con rigore i casi sospetti.

Sono storie degne di un giallo, ma che purtroppo sono vere e che, a seconda dei casi, possono costare molto. Stiamo parlando degli infortuni fittizi notificati alla Suva per ottenere prestazioni in modo indebito. Ne è un chiaro esempio il caso presentato qui di seguito.

Un datore di lavoro aveva notificato alla Suva il decesso durante le vacanze di un suo impiegato, un ferraiolo. Un evento tragico, certo, eppure la prima analisi dei documenti suscitò qualche sospetto. Innanzitutto la vittima, assunta solo due settimane prima, era già potuta partire per le vacanze. Inoltre il suo contratto era iniziato a gennaio, quando i cantieri sono generalmente fermi. Infine, nessun testimone poteva confermare di aver visto lavorare il ferraiolo.

Rapporto di lavoro fittizio

Dagli accertamenti emerse che l'uomo era effettivamente deceduto, ma che non era un ferraiolo, bensì un titolare d'impresa da anni operante all'estero. L'infortunio che ne aveva causato la morte era effettivamente avvenuto all'estero,

ma il malcapitato stava lavorando e non era assicurato. Vista la situazione, suo fratello aveva allestito un contratto di lavoro fasullo affinché la moglie ricevesse una rendita vedovile dalla Suva. Ma l'inganno fu smascherato.

Questo e altri casi sono il pane quotidiano di Roger Bolt, responsabile alla Suva del Servizio di coordinamento contro le frodi. L'anno scorso il suo team ha

analizzato ben 550 casi. «Tutti ritenuti sospetti dalle nostre agenzie regionali» spiega Bolt.

Obiettivo: prevenire le frodi

Nel 2015 la Suva ha aumentato le risorse di personale del Servizio di coordinamento, che grazie a questa misura può intervenire più rapidamente ed essere più presente in Ticino e in Romandia. Con risultati tangibili: «La Suva risparmia un milione di franchi al mese» afferma Bolt, «soldi che vanno a beneficio degli assicurati onesti, che rappresentano la stragrande maggioranza dei clienti».

Per Roger Bolt risparmiare è importante, ma non è tutto. Spesso gli autori iniziano da piccoli inganni per poi passare a truffe più gravi. «Smascherare i pesci piccoli non fa risparmiare molto alla Suva, ma di solito chi viene colto con le mani nel sacco non ci ricasca e soprattutto non passa alla frode in grande stile» dichiara convinto Bolt. In altre parole, si evitano casi come quello del ferraiolo. // mpf

➔ www.suva.ch/frode

Controllo delle fatture

Oltre a verificare i casi di sospetto abuso, la Suva controlla con software speciali che i conteggi delle spese di cura non presentino irregolarità. Un altro servizio segue con attenzione le organizzazioni criminali che cercano di ottenere prestazioni dichiarando finti infortuni o malattie e permette alla Suva di intervenire prima che la truffa venga commessa.

«Ritornare a fare tutto come prima»

Quattro mesi dopo un grave incidente d'auto, Tatiana Bianchi è di nuovo al lavoro, anche se purtroppo ha perso il braccio sinistro. Gioia di vivere e voglia di fare non le sono però mai venute meno. Oggi è gerente di una stazione di servizio con nove collaboratori.

Con il suo atteggiamento positivo e il motto «Ritornare a fare tutto come prima», la giovane ticinese è riuscita a contagiare tutti: familiari, amici e anche il suo datore di lavoro. Così il 7 giugno 2012, giorno in cui ha perso il controllo della sua vettura recandosi al lavoro a Rivera, per lei appartiene al passato. Anche il ricordo è completamente cancellato. Quando ha ripreso coscienza dopo l'incidente, era in una stanza dell'Ospedale universitario di Zurigo, assistita dalla mamma e dallo zio.

Trovare insieme la soluzione migliore

Grazie a esercizi giornalieri di ginnastica, fisioterapia ed ergoterapia, in breve tempo ha iniziato a svolgere faccende quotidiane come lavarsi e altre semplici operazioni. Ma anche a diventare impaziente: «Nella clinica di riabilitazione mi annoio. Non potrei lavorare in ufficio al computer?» chiese alla sua case manager della Suva. Già durante la pianificazione del suo reinserimento nella vita lavorativa come commessa nello shop di una stazione di servizio a Rivera, Tatiana è tornata operativa nell'amministrazione della clinica.

«Fortuna nella sfortuna» così Denis Augé, capo del personale di City Carbuoil, datore di lavoro di Tatiana, descrive la situazione della sua collaboratrice. Dopo l'incidente ha saputo subito quello che voleva e si è impegnata per conseguirlo. «Con la sua motivazione e la sua voglia di tornare quanto prima in attività, mi ha molto facilitato il suo reinserimento». Così, già dopo poco tempo, ha ricominciato a lavorare nello shop. Grazie a eccellenti prestazioni, il suo datore di lavoro le ha quindi offerto il posto di gerente di una nuova stazione di servizio con shop e snack bar.



Al lavoro Tatiana Bianchi è a suo agio anche senza protesi. // Franca Pedrazzetti

Rendita non più necessaria

Da ottobre 2014 Tatiana Bianchi dirige con successo la City Carbuoil di Biasca insieme a nove collaboratori, e il capo del personale non ne è sorpreso. Tatiana è molto felice che il suo datore di lavoro le abbia offerto un simile incarico di responsabilità, malgrado il suo handicap. Oggi la trentenne ticinese si gode l'autonomia

riconquistata e con il suo team accoglie cordialmente ogni cliente, abituale o nuovo che sia. E grazie al salario a tempo pieno non ha più bisogno della rendita per infortunio. // p2r

➔ www.suva.ch/reintegro

Manutenzione sì, ma con meno rischi



Schiacciato da una piattaforma elevabile, caduto mortalmente dal tetto di una locomotiva, incastrato in un tornio CNC: tutti infortuni verificatisi durante le attività a maggior rischio di infortunio, ossia gli interventi di manutenzione che ogni anno provocano dieci morti e molti casi di invalidità.

Il workshop «Manutenzione sicura» offre l'aiuto necessario per evitare infortuni simili e si rivolge ai responsabili della prevenzione: specialisti della manutenzione, addetti alla sicurezza e superiori.

Nel workshop di mezza giornata i partecipanti imparano le regole vitali per gli interventi di manutenzione e ricevono consigli e indicazioni su come impartirle e spiegarle in azienda. // rmu

→ www.suva.ch/manutenzione

Prima ragiona e poi solleva!

Molti lavoratori si trovano ogni giorno a dover sollevare e trasportare carichi. Operazioni, queste, che possono causare dolori acuti o cronici alla schiena. Per questo la Suva ha prodotto il cortometraggio «Prima ragiona e poi solleva!»

Il filmato spiega in modo semplice e chiaro le tecniche per sollevare e trasportare carichi. Quali alternative ci sono? Qual è la posizione più efficiente per non farsi male? Le risposte a queste domande sono illustrate nel filmato che, solo attraverso immagini esplicative, risulta istruttivo e comprensibile per i lavoratori di qualsiasi nazionalità.

Utile e pratico per corsi e istruzioni

Potete mostrare il filmato durante un'istruzione sulla movimentazione dei carichi ed esercitarvi con i vostri collaboratori nelle varie tecniche illustrate. Per facilitarvi in questo compito abbiamo preparato per voi una presentazione gratuita con i consigli più importanti, scaricabile dal sito www.suva.ch/ragiona-solleva. Le informazioni nelle note vi saranno inoltre di aiuto per pianificare e realizzare l'istru-



zione e vi offriranno spunti per discussioni costruttive sulle condizioni della vostra azienda.

Perché questo filmato?

Nelle aziende un terzo delle assenze è causato da disturbi all'apparato locomotore. Oltre alle difficoltà personali e

alla sofferenza fisica bisogna anche considerare i costi che questi disturbi comportano per l'economia: 4 miliardi circa di franchi l'anno. Adottando le tecniche giuste si possono quindi ridurre non solo i fastidi, ma anche i costi. // s5d

→ www.suva.ch/ragiona-solleva

Per analizzare la discesa



Gli infortuni sulla neve sono sempre più cari. Dal volgere del millennio i loro costi sono saliti del 66 per cento e nel 2013 hanno raggiunto i 298 milioni di franchi. Un'analisi statistica della Suva evidenzia che a farsi male sono soprattutto le persone non più giovanissime: nel 2000 poco meno della metà degli infortunati aveva 35 o più anni, nel 2013 tale quota è salita al 60 per cento circa. Gli appassionati di sport sulla neve avanti con gli anni provocano spese di cura maggiori perché sono più soggetti a fratture e politraumi. Inoltre percepiscono un'indennità giornaliera più elevata, poiché di regola il loro salario è superiore a quello di uno sportivo più giovane. L'incremento delle spese di cura e gli stipendi più elevati sono altri fattori che contribuiscono a far lievitare i costi.

Molti infortuni si verificano perché gli sportivi non sanno valutare correttamente lo spazio di frenata. A questo scopo si rivela molto utile l'app «Slope Track» della Suva, che registra la discesa portata a termine. «L'app aiuta ad analizzare la discesa e contribuisce a rendere più sicuri gli sport sulla neve» afferma Samuli Aegerter, responsabile della campagna della Suva sugli sport sulla neve. «Slope Track» permette di consultare anche le regole FIS nonché quelle per lo snowboard e gli snowpark. // sbq

➔ www.suva.ch/slopetrack-i

Il premio per la sicurezza va a Neuchâtel

La Suva ha assegnato il premio per la sicurezza in Romandia. Il Prix Suva de la Sécurité, giunto alla sua nona edizione, è andato all'azienda Baxalta Manufacturing SA che si è distinta per il proprio impegno a favore della sicurezza. L'azienda farmaceutica di Neuchâtel ha convinto la giuria con il proprio comportamento esemplare sul piano della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute. La giuria è rimasta impressionata positivamente dalla qualità delle candidature e ha assegnato ad altre cinque aziende un riconoscimento di eccellenza. // at

Daniel Roscher nella Direzione della Suva



A inizio 2016 il 53enne Daniel Roscher è entrato nella Direzione della Suva dopo essere stato eletto a tale carica dal Consiglio federale su proposta del Consiglio di amministrazione dello stesso assicuratore infortuni. Roscher è alla guida del Dipartimento prestazioni assicurative e riabilitazione dove ha sostituito Felix Weber, che dal 1° gennaio presiede il massimo organo operativo dell'azienda formato da quattro membri. Daniel Roscher è alla Suva dal 1997 come direttore dell'agenzia di Zurigo.

Dopo il tirocinio commerciale ha lavorato presso vari assicuratori privati e si è formato come economista aziendale. In seguito ha completato il programma Executive MBA dell'Università di Zurigo. // mpf

Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna
Tel. 041 419 51 11, fax 041 419 58 28
www.suva.ch; benefit@suva.ch

Redazione: Pascal Mathis (mpf)

Produzione: Irma Steinmann

Hanno collaborato a questa edizione:

Jean-Luc Alt (alt), Alois Felber (afe), Robert Hartmann (hat), Cécile Hertling (her), Stefan Kühnis (stk), Regula Müller (rmu), Regina Pinna (p2r), Désirée Schibig (s5d), Daniel Schriber (scd), Barbara Senn (sbq), Benedikt Weibel

Traduzione italiana: Claudia Cesetti, Francesco Di Lena, Marco Guasso, Silvia Trevisan

Fotografie: Markus Bertschi, Cortis & Sonderegger, Thomas Cunz, Noë Flum, Franca Pedrazzetti, Fabian Scheffold, Philipp Schmidli, Dominik Wunderli

Illustrazione: Hahn+Zimmermann, Suki Bamboo

Copertina: Flux-if

Per ordinazioni o cambi di indirizzo:

Suva, Servizio clienti,
casella postale, 6002 Lucerna
Tel. 041 419 58 51, fax 041 419 59 17
E-mail: servizio.clienti@suva.ch
www.suva.ch/waswo-i

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte.
«benefit» è pubblicato quattro volte l'anno.

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

Il modello Suva

I quattro pilastri della Suva

- La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.
- La Suva è gestita dalle parti sociali: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio di amministrazione. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condivise ed efficaci.
- Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.
- La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.

Caschi per bici a prezzo scontato

Con la primavera torna la voglia di andare in bicicletta. Che sia nel tempo libero o per recarsi al lavoro, molti non possono più fare a meno della bici tradizionale o di quella elettrica. Prima di risalire in sella è consigliato qualche lavoretto di manutenzione: lubrificare il cambio, pompare le gomme, controllare i freni. E non dimentichiamo di indossare il casco! In caso di incidente, infatti, il casco riduce sensibilmente il rischio di trauma cranico.

Per promuovere la sicurezza in bici, in primavera la Suva concede uno sconto di 20 franchi all'acquisto di un casco certificato dalla Suva. Sul sito www.suva.ch/campagna-bici trovate un'ampia scelta di modelli. La consegna è gratuita. L'iniziativa promozionale è valida da inizio marzo a fine maggio 2016. Sul sito un video mostra come indossare correttamente il casco.

Mettete alla prova le vostre conoscenze e partecipate al concorso. Chi risponde alla domanda qui a lato può vincere un fantastico premio.

Domanda:

Quando occorre sostituire un casco per bici?

Risposte:

- A** Quando inizia la stagione ciclistica
- B** Dopo un urto o dopo circa 5 anni
- C** Quando si notano delle crepe

→ www.suva.ch/concorso

→ www.suva.ch/campagna-bici

❖ Termine del concorso: 20 marzo 2016

1° premio: altoparlanti bluetooth di BEATS



2° premio: braccialetto monitoraggio attività + sonno di Fitbit



3° premio: zaino CityBag con scomparto per casco



4°-10° premio: borraccia «Eddy Bottle» di Camelback

Soluzione dell'ultima edizione

Quanti infortuni mortali sul lavoro vuole evitare la Suva in dieci anni con la sua visione?

C: 250

→ www.charta-sicurezza.ch

❖ I vincitori sono stati informati per iscritto. I loro nomi sono pubblicati su www.suva.ch/concorso.

Regole vitali sempre presenti

Per l'impresa di costruzioni Wüest & Cie AG di Nebikon la sicurezza viene prima di ogni altra cosa. Ogni giorno tutti gli addetti ai lavori applicano le regole vitali sui cantieri e a intervalli regolari l'azienda organizza dei corsi di addestramento per i dipendenti. Inoltre, sui cantieri le regole vitali sono una presenza fissa



Franco Exer (a destra) accanto a un cartellone molto speciale. // Dominik Wunderli

Non è dappertutto così. Ma in numerose aziende le regole vitali sono uno strumento che accompagna il lavoro di tanti addetti ai lavori, come avviene alla Wüest & Cie di Nebikon. E lo si vede subito appena si mette piede in uno dei loro cantieri. Qui gli operai hanno collocato dei cartelloni molto speciali, grandi più di due metri quadrati, dove sono riportate le otto regole vitali per chi lavora nell'edilizia accanto alle consuete informazioni di cantiere e alle istruzioni per i casi di emergenza. Tutto questo in ben sei lingue. «Questi cartelloni ci ricordano ogni giorno a cosa dobbiamo fare attenzione» spiega Franco Exer, capocantierista e addetto alla sicurezza per l'azienda.

Lavoro di squadra

I cartelloni sono autoprodotti in azienda e frutto di un lavoro di squadra a cui hanno partecipato in molti, racconta Exer. A prendere questa iniziativa sono stati il capicantierista e la direzione aziendale. Alcuni dipendenti, con l'aiuto di amici e famigliari, hanno tradotto i testi anche in

spagnolo e serbocroato. «Le regole si rivolgono direttamente a noi e illustrano quelli che sono i rischi più gravi sui cantieri» dichiara l'addetto alla sicurezza. Appare subito evidente che l'intenzione è fare qualcosa di buono. Tuttavia, con un organico multietnico le versioni tradotte e pubblicate (lingue nazionali e portoghesi) non sono bastate. Per questo motivo si è ricorsi a una traduzione «fai-da-te».

Ripasso sistematico

Anche l'azienda Wüest sa bene che quei cartelloni non bastano a garantire la sicurezza. Tutti i dipendenti sono stati addestrati in mezza giornata sulle regole vitali. In più, a cadenza mensile si ripassa ogni regola. «I nostri operai ritengono sia una cosa positiva» sottolinea Exer. Tutti si rendono conto che si tratta della loro sicurezza e che per l'azienda non sono parole vane. È anche evidente che tutti sono responsabilizzati a dire «stop» in caso di pericolo. // afe

➔ www.suva.ch/regole

La parola all'esperto



René Muoser, specialista per la sicurezza alla Suva, ci spiega come l'azienda Wüest applica ogni giorno le regole vitali.

Come giudica l'operato di Wüest & Cie AG in relazione alle regole vitali?

Trovo che l'azienda si stia comportando in modo esemplare. In questa azienda la cultura della sicurezza è qualcosa di concreto, lo si avverte chiaramente, e la direzione è pienamente solidale con questa filosofia. Il fatto che l'azienda abbia di recente sottoscritto la Charta della sicurezza ne è un'ulteriore conferma.

Quali aspetti sono degni di nota in questo caso?

I dipendenti sono riusciti a fare proprie le regole nella pratica quotidiana. Le esercitazioni mensili servono poi a ripassare le conoscenze acquisite, mentre i cartelloni sui cantieri sono un utile promemoria per tutti.

Cosa bisogna fare per spiegare al meglio queste regole?

La Suva raccomanda di suddividere le regole in mini-lezioni da ripassare regolarmente. L'esempio dell'impresa Wüest mostra come sia facile farlo in modo efficace.



«benefit» introduce una nuova serie di articoli in cui si racconta l'esperienza di diverse aziende e del loro rapporto con le regole vitali.

Quando i dipendenti dicono «stop»

Il giorno in cui i dipendenti dell'Azienda Elettrica Ticinese hanno detto «stop» erano impegnati in alcuni lavori in quota. Detto, fatto: la direzione ha subito adottato tutte le misure necessarie. Oggi il lavoro non solo è più sicuro, ma anche più comodo e può essere svolto più rapidamente.



Piattaforme di acciaio per una maggiore sicurezza: due operai lavorano in quota sopra Lavorgo.

Sono lunghe 570 metri, superano un dislivello di 341 metri e nel punto più ripido raggiungono una pendenza da brivido: 160 per cento. I brividi però corrono soprattutto lungo la schiena dei passeggeri della funicolare più ripida della Svizzera, pochi metri più in là.

Stiamo parlando delle condotte forzate che alimentano le tre turbine della centrale idroelettrica del Piottino a Lavorgo, di proprietà dell'Azienda Elettrica Ticinese (AET).

Manutenzione pericolosa

Le condotte forzate sono in acciaio fuso e hanno un diametro di 1,43 metri. Alle tre espansioni i tubi sono uniti da solide flange avvitate. Questi giunti devono essere controllati a intervalli regolari.

In passato i controlli si svolgevano così: gli addetti raggiungevano il luogo del controllo con la funicolare. Una volta giunti sulla piattaforma, costituita da rudimentali tavole di legno, si assicuravano alla roccia con la loro imbracatura. Poi si arrampicavano lungo le condotte stando attenti a non salirci sopra. «I tubi, oltre che scivolosi, sono anche molto sottili ed è facile danneggiarli» spiega Massimo Perosa, responsabile del settore Manutenzione Genio civile di AET. «Spesso, durante i

lavori, la corda dell'imbracatura non era sufficientemente tesa e in caso di caduta si rischiava di oscillare pericolosamente. Sebbene non si sia mai verificato alcun infortunio, il rischio era elevato».

Gli addetti ne erano consapevoli e, durante un colloquio sulla sicurezza, hanno detto «stop». I collaboratori di AET vengono consultati per le questioni di sicurezza poiché conoscono bene i pericoli del loro lavoro. E sanno anche valutarli correttamente, grazie all'attività di sensibilizzazione svolta da Alberto Ragni, addetto alla sicurezza. «Chiediamo informazioni su vari aspetti legati alla sicurezza durante alcuni miniaudit che organizziamo a intervalli regolari. Il problema ci è stato segna-

«Stop in caso di pericolo»

In Svizzera, le cadute dall'alto sono al primo posto tra le cause di infortunio mortale sul lavoro. Al secondo posto si collocano i lavori di manutenzione. Quindi, rispettate le regole vitali della Suva e dite «stop» in caso di pericolo.



Più ripido di così non si può: le condotte forzate che scendono a valle.

lato in questa sede» spiega Ragni. È stato lui a sottoporre la questione alla direzione che ha poi chiesto a Massimo Perosa di trovare una soluzione sul piano costruttivo.

Sicurezza, comodità, rapidità

Perosa ha disegnato piattaforme in acciaio su misura da montare in corrispondenza delle espansioni. Oltre a garantire stabilità e facilità di movimento, le piattaforme dispongono di un parapetto, di punti di ancoraggio e di una scala con corrimano per un passaggio sicuro da e verso la funicolare. Tutti gli elementi della struttura sono stati elitrasportati e montati con grande precisione senza danneggiare le condotte.

Oggi gli addetti lavorano in quota in condizioni più sicure e comode e questo permette loro di essere anche molto più rapidi. L'intero progetto, dai mini-audit al montaggio delle piattaforme, è costato circa 150 000 franchi, una cifra irrisoria rispetto alle sofferenze e ai costi che avrebbe causato anche un solo infortunio. «È un esempio di applicazione concreta della nostra cultura della sicurezza: dire «stop», eliminare il pericolo e solo dopo riprendere i lavori» afferma Perosa.

Testo: Stefan Kühnis // Foto: Philipp Schmidli

→ www.charta-sicurezza.ch

L'annus horribilis delle FFS

8 marzo 1994. Una giornata che ha segnato una svolta. Quel giorno avrei dovuto partecipare a una riunione della Direzione generale delle FFS. Invece mi trovavo su una vettura della polizia che a sirene spiegate mi portava a Zurigo-Affoltern. Arrivato sul posto pensai: «È come essere in guerra». Ovunque fumo e fiamme. Un convoglio di vagoni cisterna carichi di benzina era deragliato ed esploso in una zona residenziale. 500 pompieri lottavano contro le fiamme. A chilometri di distanza molti tombini erano saltati in aria. 13 giorni più tardi un'altra disgrazia, questa volta a Däniken, dove una gru aveva investito un treno passeggeri in transito proprio in quel momento. Nove morti. A giugno, nella stazione di Losanna, deragliò un treno merci che trasportava cloro altamente tossico. Si dovette evacuare il centro città. A settembre un treno investì uno scuolabus su un passaggio a livello a Payerne. Morì una ragazzina.

È stata la peggior serie di incidenti nella storia delle FFS. Nei momenti di crisi le prospettive cambiano radicalmente. Davanti agli occhi si presenta un unico obiettivo: mai più. La sicurezza riveste una grande importanza in ogni azienda ferroviaria, ma per le FFS diventò il tema dominante. Gli eventi ci hanno spinti a definire un programma di interventi. Dieci progetti: dalla sicurezza sui cantieri alle disposizioni per il trasporto di merci pericolose fino alle misure per impedire deragliamenti. All'epoca come oggi, il personale era assicurato alla Suva contro gli infortuni. Ma le FFS non avevano mai stipulato un'assicurazione contro i danni prodotti da simili eventi catastrofici. In fin dei conti sapevamo di poter contare sull'intervento dello Stato, al quale non mancavano di certo le risorse. Il 1994 ha segnato una svolta anche in questo ambito. Il progetto n. 10 si occupava delle possibilità di copertura assicurativa.

La direzione di ciascun progetto era stata affidata alla persona più qualificata nel rispettivo campo. Gli obiettivi definiti erano ambiziosi e andavano raggiunti in tempi stretti. Ogni mese mi trovavo a dirigere la riunione con i responsabili dei progetti. E le cose cominciarono a cambiare.



Appassionato di sport e guida alpina diplomata, Benedikt Weibel è stato direttore delle Ferrovie Federali Svizzere (FFS).



Movimenti praticamente naturali: Michel Fornasier e la sua modernissima protesi.

Innamorato della sua mano bionica

Michel Fornasier, 37 anni di Friburgo, è nato senza la mano destra, ma non si è mai sentito disabile. Tanto meno adesso che ha una nuova e modernissima protesi. Michel ha deciso di mettere la sua fortuna e la sua esperienza a disposizione degli altri, in Svizzera e in Cambogia. Testo: Pascal Mathis // Foto: Noë Flum

Gli occhi di Michel Fornasier brillano mentre racconta di quella giornata ormai impressa a fuoco nella sua memoria. Quel giorno di giugno del 2013 in cui incontrò l'uomo di cui aveva sentito parlare alla TV: «Sono quasi caduto dal divano dall'emozione».

Come Michel, anche l'uomo della TV era nato con una mano sola. Possedeva però una protesi straordinaria. Un esempio di alta tecnologia che stregò letteralmente Michel. Seguirono lunghi accertamenti, test e numerose visite dall'ortopedico. Un anno dopo, finalmente, anche Michel aveva una protesi simile.

Movimenti con due muscoli e uno smartphone

La nuova mano ha cambiato radicalmente la vita di Michel, diventando presto un ausilio irrinunciabile. La protesi non è un rigido pezzo di plastica, ma permette movimenti simili a quelli di una mano vera. Ciò è possibile grazie a cinque motori collocati al suo interno che assicurano la mobilità delle dita. «Posso eseguire 25 prese diverse che mi aiutano in molte situazioni» spiega Fornasier. «Poco importa che scriva al computer in ufficio, mangi popcorn sul divano o tenga il manubrio della bici, la mano artificiale esegue i movimenti giusti».

«Voglio essere un motivatore per altre persone nate senza una mano o un piede»

Un ruolo fondamentale lo giocano i muscoli dell'avambraccio: «Con i muscoli flessori e estensori posso compiere tre movimenti. Per le altre 22 prese uso un'app sul mio smartphone». Se Michel deve ad esempio stringere una mano, attiva la rispettiva modalità e le dita eseguono il giusto movimento con l'aiuto dei muscoli dell'avambraccio.

Allacciare le stringhe con una mano

Michel Fornasier aveva una protesi già da bambino. «Una molto semplice, di quelle che si usavano all'epoca». La portava però poco volentieri: «Erano più le volte che la lasciavo nella scatola dei Lego che non quelle che la indossavo». Tuttavia, il suo handicap non è mai stato causa di emarginazione. «Naturalmente a volte pian-

gevo, ma avevo imparato a cavarmela anche con una mano sola. A un certo punto riuscivo ad allacciarmi le scarpe con una mano sola e, a modo mio, anche ad arrampicarmi sulle pertiche».

Ciononostante la protesi bionica è un elemento importante nella vita di Michel. La mano ha incrementato la sua autostima. Ha modificato l'atteggiamento degli altri rispetto a qualche anno fa. «In un certo senso mi sono innamorato della mia nuova mano» afferma ridendo.

Una protesi su una stampante 3D

Michel vuole condividere con altri le esperienze positive vissute grazie a quel pezzo di moderna tecnologia. Oltre all'intenzione di scrivere un libro, gestisce attraverso i social media due gruppi di autoaiuto per persone con disabilità come la sua. Spesso viene contattato da genitori di bambini nati con disabilità congenite analoghe. Michel offre inoltre consulenza a infortunati che hanno perso uno o più arti. «Voglio essere una sorta di motivatore per queste persone e prestare loro aiuto. La mia esperienza mi ha fatto diventare una persona positiva. Ed è proprio questo che voglio trasmettere agli altri, non da ultimo per gettare un ponte tra le persone normodotate e i disabili».

Michel presta servizio a titolo volontario in un progetto statunitense che aiuta i bambini disabili in Cambogia fornendo protesi semplici, create con una stampante 3D. «Per questi bambini si tratta di una vera manna dal cielo che ha un influsso molto positivo soprattutto sulla loro autostima. È una grande gioia per me aiutarli». E gli occhi di Michel Fornasier luccicano ancora di più.

→ www.michelfornasier.com

Per ordinare direttamente su Internet

Se ordinate le nostre pubblicazioni con l'apposita cedola online (www.suva.ch/benefit-cedola-ordinazione) potrete beneficiare di tempi di consegna più brevi.

E-paper | Newsletter



Sottoscrivete la nostra newsletter: essa vi informa ogni mese su argomenti, campagne e proposte di attualità. Inoltre, abbonandovi alla versione e-paper di «benefit» riceverete l'ultimo numero direttamente nella vostra casella di posta elettronica.

- ➔ www.suva.ch/newsletter-i
- ➔ www.suva.ch/benefit-i

Programma dei corsi 2016



Potete iscrivervi da subito ai corsi dedicati alla sicurezza sul lavoro 2016. L'offerta comprende corsi per futuri assistenti e specialisti della sicurezza sul lavoro incentrati per esempio sui temi «manutenzione», «lotta contro il rumore», «sicurezza delle macchine» o «gestione delle assenze». I relatori sono di regola essi stessi degli specialisti della Suva o di altre organizzazioni. Fate anche voi tesoro delle loro competenze.

- ➔ Formazione sicurezza sul lavoro e tutela della salute. Programma dei corsi 2016 // www.suva.ch/waswo/88045.i (solo PDF)
- ➔ Iscrizioni: www.suva.ch/corsi

Energia dal tetto in sicurezza

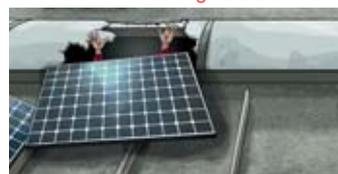


L'energia solare è una buona cosa, sotto ogni punto di vista. Quello che non si sa è che gli impianti solari sono spesso teatro di gravi infortuni. Il pericolo di cadute dall'alto è particolarmente elevato. Per tutti (montatori, manutentori, progettisti e proprietari) si applica il seguente principio: chi accede ai tetti muniti di impianti solari deve proteggersi dalle cadute dall'alto. Vi è poi un'altra serie di rischi di infortunio molto comuni: per esempio scosse elettriche, fuoriuscita di liquidi solari o superfici ustionanti. Nei tetti edificati prima del 1990, realizzati soprattutto in lastre ondulate di fibrocemento, è molto probabile che ci sia amianto. Il nuovo opuscolo, nato dalla collaborazione della Suva con Swissolar, Associazione aziende svizzere involucro edilizio, suissetec e swiss safety, insegna come proteggersi durante la progettazione, il montaggio e la manutenzione degli impianti solari.

- ➔ Energia dal tetto in sicurezza. Montaggio e manutenzione di impianti solari // opuscolo, 24 pagine, A4 // PDF o in versione cartacea // Codice 44095.i

Imparare dagli errori

Installatore di pannelli solari sfonda lucernario e si ferisce gravemente



suvapro

Sensibilizzare i dipendenti impiegando esempi tratti dalla realtà. Per farlo potete impiegare la nostra presentazione con un nuovo un esempio di infortunio. È particolarmente adatta a persone che svolgono lavori sui tetti, ovvero montaggio e manutenzione di impianti solari. Le domande centrali sono: quale regola vitale non è stata rispettata? Come possiamo evitare infortuni simili nella nostra azienda?

- ➔ Installatore di pannelli solari sfonda lucernario e si ferisce gravemente // solo PDF // www.suva.ch/waswo/13069.i
- ➔ Tutti gli esempi di infortunio pubblicati finora: www.suva.ch/esempi-infortuni

In breve

- ➔ Prima ragiona e poi solleva! (vedi articolo a pagina 14) // film di 3 min. 37 sec. e presentazione PowerPoint per la formazione // www.suva.ch/ragiona-solleva
- ➔ Protezione di terzi durante i lavori forestali // scheda tematica, 2 pagine // solo PDF // www.suva.ch/waswo/33083.i
- ➔ Gru a torre: installazione, montaggio e smontaggio // edizione rivista e aggiornata // opuscolo, 20 pagine A4 // PDF e versione cartacea // codice 66061.i

Da appendere in azienda



- Sai cosa dire in caso di pericolo? // manifesto A4 // codice 55354.i
- Allenati con «TOP 10» per arrivare in forma sulle piste // manifesto A4 // codice 55355.i
- Prima ragiona e poi solleva! // manifesto A4 // codice 55356.i
- Attenti a non scivolare: asciugate subito i pavimenti bagnati // manifesto A4 // codice 55357.i

Programmi didattici sulle regole vitali



Abbiamo creato una serie di programmi didattici molto utili per esercitarsi ad applicare le regole vitali. Non perdetevi questa opportunità. Per saperne di più, visitate il sito

➤ www.suva.ch/autodidattici

Anche in «português»



Le regole vitali per chi lavora nell'edilizia sono state pubblicate anche in portoghese, sia come programma didattico che come opuscolo da consegnare ai collaboratori di lingua portoghese. Un giro virtuale sul cantiere spiega come identificare i pericoli e come dire «stop» prima che capiti un infortunio.

➤ www.suva.ch/autodidattici

➤ Otto regole vitali per chi lavora nell'edilizia (portoghese) // opuscolo, 12 pagine // PDF e versione cartacea // codice 84035/p

Niente più pericoli nei sili per legna verde sminuzzata



Il legno come fonte energetica di calore rinnovabile priva di CO2 gode di popolarità sempre crescente. Perciò in Svizzera si registra un aumento sensibile del numero di impianti termici alimentati con legna sminuzzata. I minuzzoli di legna appena tagliata proveniente da boschi e attività di cura del paesaggio, nonché gli scarti di legno non trattati provenienti da segherie, vengono stoccati in sili vicino agli impianti di riscaldamento. L'opuscolo illustra come devono essere realizzati e sottoposti a manutenzione questi sili per legna verde sminuzzata. La pubblicazione si rivolge ad architetti e progettisti di impianti di riscaldamento come pure a dirigenti e tecnici di impianti termici alimentati con legna sminuzzata.

➤ Niente più pericoli nei sili per legna verde sminuzzata // 26 pagine, A4 // solo PDF // www.suva.ch/waswo/66050.i

Se rischi troppo, gli sport sulla neve perdono molto del loro fascino



Se stai attento mentre fai sci o snowboard ti accorgi in tempo dei pericoli in pista. Adegua il tuo stile alle condizioni fisiche e alle capacità ed eviterai di farti male sulla neve. Più informazioni: www.suva.ch

suvaliv
sicurezza nel tempo libero