

# benefit

## Alla frontiera

Nella lotta alla criminalità le guardie di confine svizzere devono essere in perfetta forma fisica. La Suva dà loro una mano. → Pagina 4



## A bordo campo

I dirigenti di un'azienda e gli allenatori di una squadra sportiva devono impartire chiare regole. L'allenatore di hockey su ghiaccio Arno Del Curto spiega come riesce a farlo con successo. → Pagina 12



## Sulla neve

I free rider, gli sciescursionisti e i ciaspolatori possono ora contare sulla nuova piattaforma interattiva «White Risk», dedicata alla prevenzione degli infortuni dovuti alle valanghe. I soccorsi, infatti, arrivano spesso troppo tardi. → Pagine 14/20



**suva**

più che un'assicurazione



//////////

# Oltre 2000 persone

sono state travolte da una valanga nel corso degli ultimi dieci anni. Nella media di lungo periodo le valanghe hanno provocato 25 morti all'anno. La nuova piattaforma interattiva «White Risk», disponibile all'indirizzo [www.whiterisk.ch/it](http://www.whiterisk.ch/it), fornisce ampie informazioni sulle valanghe e comprende un tool con cui gli appassionati di sport sulla neve possono pianificare le loro escursioni. Maggiori informazioni sul tema alle pagine 14 e 20.



## In forma per combattere il crimine

### Cari lettori,

dovete sapere che per non mettere in pericolo se stessi o i loro compagni di squadra, devono essere sempre in forma. Sto parlando delle guardie di confine svizzere che ogni giorno si trovano faccia a faccia con contrabbandieri, trafficanti di persone e falsari. Per migliorare la loro prestazione fisica e mantenersi in salute, il corpo delle guardie di confine segue il programma «GWK – FIT FOR WORK» realizzato dalla Clinique romande de réadaptation della Suva. Tutti i dettagli sulle prove di sport, i nascondigli per la droga e le sfide affrontate dalle guardie di confine sono a pagina 4.

Nella sua vita Henrik Björkenstam ha dovuto superare una difficile prova per tornare alla normalità dopo un grave infortunio sugli sci. Lungo il percorso lo ha assistito e aiutato molto il suo case manager (pagina 18). Spesso, invece, l'aiuto di Ruedi Gubser arriva quando è ormai troppo tardi. Il conduttore di cani lavora nel Soccorso alpino svizzero per salvare le vittime da valanga (pagina 20). Anche se distaccati all'estero, i lavoratori godono della copertura assicurativa contro gli infortuni. A pagina 14 tutti i consigli sulla procedura semplificata.

Questi sono solo alcuni degli articoli presenti nelle prossime pagine di «benefit» dedicati alla prevenzione, all'assicurazione e alla riabilitazione. Con questa edizione termina per me l'incarico di caporedattrice di «benefit». Negli ultimi sei anni ho avuto il piacere di incontrare molte persone interessanti, clienti della Suva che nelle scorse 20 edizioni hanno condiviso con noi le loro storie e le loro esperienze. Grazie mille. Alla Suva mi attende ora una nuova sfida professionale.

Gabriela Hübscher  
Caporedattrice «benefit»



**REPORTAGE**

**04 I guardiani dei nostri confini**

Nella lotta al contrabbando, al riciclaggio di denaro e alla tratta di esseri umani, le guardie di confine devono vantare una perfetta forma fisica. Il programma di promozione della salute della Suva consente ora di analizzare in modo approfondito le loro condizioni fisiche.

**FOCUS**

**10 La Suva ha un nuovo presidente**

È stato veterinario nonché consigliere di Stato e direttore del Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Lucerna: dal 1° gennaio 2014 Markus Dürr è il nuovo presidente del Consiglio di amministrazione della Suva. Un ritratto.

**11 Nuovi volti in seno al CdA**

**ATTUALITÀ**

**12 Il superiore e l'allenatore**

**13 Alla scoperta di un mondo invisibile**

**14 Camp: dove sono i pericoli?**

**14 Lavoratori distaccati: informazioni utili**

**14 I medici di circondario**

**15 Doping sul lavoro**

**15 Un segnale dall'edilizia**

**16 CONCORSO**

**17 IMPARARE DAGLI ERRORI**

**18 COMPLIMENTI**

**20 RITRATTO**

Ruedi Gubser è riuscito una sola volta a portare in salvo la vittima di un infortunio. Il conduttore di cani, con la sua «bimba», è impegnato tutto l'anno a favore del Soccorso Alpino Svizzero. Per le vittime di una valanga ogni aiuto giunge spesso troppo tardi.

**22 NUOVE PUBBLICAZIONI**

# I guardiani dei nostri confini

→ [www.cgcf.ch](http://www.cgcf.ch) → [www.crr-suva.ch](http://www.crr-suva.ch)

**Ogni giorno le guardie di confine svizzere hanno a che fare con il contrabbando, il riciclaggio di denaro sporco, la tratta di esseri umani e la falsificazione di documenti. Chi non è in forma può essere un pericolo per sé e per la squadra. In collaborazione con la Suva il Corpo delle guardie di confine si impegna per migliorare le capacità fisiche e la salute dei suoi lavoratori.**

Testo: Gabriela Hübscher // Foto: Cyrill Kuster

Di recente è stato arrestato un body packer. Si tratta di un uomo che voleva entrare in Svizzera dalla Germania passando per un valico di frontiera non presidiato. La merce di contrabbando si trovava nel suo intestino: ovuli pieni di cocaina. Questo non è un caso isolato. Nel 2012 il Corpo delle guardie di confine (Cgcf) ha fermato 105 body packer e sequestrato oltre 1700 kg di sostanze stupefacenti. In quella gelida notte la squadra di Markus Troxler era in viaggio nel punto più occidentale di Basilea.

Troxler lavora da sette anni per il Cgcf. Il suo ritrovamento più grande sono stati 5,8 kg di cocaina avvolti in una pellicola di plastica in una ruota di scorta. Troxler si insospettì perquisendo il bagaglio del viaggiatore. «I vestiti non erano assolutamente della taglia di quell'uomo. Avevo notato che qualcosa non andava».

## In uniforme e armati

Le guardie di confine operano ai valichi di frontiera, presso gli aeroporti internazionali e lungo i corsi d'acqua di confine, nel traffico ferroviario transfrontaliero e nelle aree di confine. Le guardie di confine fanno parte dell'Amministrazione federale delle dogane, portano l'uniforme, sono armate e combattono quotidianamen-

te la criminalità transfrontaliera, il contrabbando, la tratta di esseri umani e l'immigrazione clandestina. Una giornata al confine settentrionale nell'area di Basilea.

## Frazioni di secondo

Stazione di Basilea FFS, mattina presto: scendono i passeggeri dal treno proveniente da Lörrach. Le guardie di confine Simon Fuhrer e Jürg Liebi lasciano scorrere lo sguardo sui pendolari. Volti stanchi, indifferenti. Fuhrer ferma un giovane dai capelli scuri. Mentre controlla i documenti e inserisce il suo nome nel sistema di ricerca svizzero, il suo collega gli chiede se è in possesso di merci e gli controlla la borsa. Il francese ha la fedina pulita ed è in possesso di un permesso di soggiorno come frontaliero.

Perché ha controllato proprio questo giovane? «Non lo conoscevo», risponde Simon Fuhrer, nel Corpo delle guardie di confine da 33 anni. Conosce i volti dei frontalieri che transitano regolarmente e in poche frazioni di secondo decide chi e quali bagagli controllare. Fa affidamento sulla sua esperienza e sulla buona conoscenza degli esseri umani. «Col tempo si capisce se una persona è «sospetta». Le persone che viaggiano di mattina non



Le guardie di confine decidono in pochi secondi quali controllare tra i 40 000 veicoli che ogni giorno transitano per il valico di confine Basilea-Weil.



Heinz Muther al valico di confine sull'autostrada Basilea-Weil: «I criminali hanno sempre una storia pronta».

sono le stesse che si spostano di pomeriggio o di notte». Fuhrer conosce praticamente a memoria i nomi delle persone attualmente ricercate. Su una di queste liste c'era anche il violentatore che pochi giorni dopo è stato catturato dalle guardie di confine alla frontiera con la Francia.

#### **Aumento dei casi di violenza**

«Dobbiamo essere pronti a tutto in qualsiasi momento» questa è la sfida quotidiana delle guardie di confine per il superiore di Fuhrer, Franc Kaufmann. Kaufmann sta viaggiando con Fuhrer sul treno internazionale da Basilea FFS alla stazione badese di Basilea, una tratta lungo la quale vengono frequentemente sorpresi passeggeri in possesso di merce rubata. Fuhrer controlla i documenti di un uomo dai capelli biondo cenere tagliati a spazzola. È un ungherese che vive in Svizzera e lavora in Germania. «Non sappiamo mai chi ci troveremo davanti e come reagiranno le persone ai controlli». Il vostro lavoro è pericoloso? «Dagli anni '70 i criminali non temono più di incontrare le forze dell'ordine, ma spesso cercano addirittura lo scontro diretto» afferma Kaufmann. Lo dimostrano anche le statistiche: se nel 2010 i casi di violenza e minaccia alle guardie di confine erano solo 154, nel 2012 sono passati a 235. Nel 2012 sono state sequestrate 1931 armi, circa il 47% in più rispetto al 2011.

Il Cgcf adegua pertanto costantemente la propria formazione. Inoltre, da quattro anni l'intero Corpo partecipa al programma di promozione della salute «Cgcf-FIT FOR WORK» sviluppato dalla Clinica di riabilitazione Suva di Sion. Con questo programma la salute dei collaboratori del Cgcf è diventata un obiettivo strategico (vedi pagine 7 e 8).

#### **Scarsa comprensione**

Da quando, nel 2008, la Svizzera è entrata nell'area Schengen, il lavoro per il Cgcf non è diventato più facile e nemmeno si è ridotto. «A volte i viaggiatori non capiscono perché vengono controllati» spiega Fuhrer. I controlli doganali ci sono ancora perché la Svizzera non è membro dell'UE. Soprattutto i viaggiatori stranieri fanno fatica a capirlo.

Le guardie di confine scendono alla stazione badese di Basilea per controllare i viaggiatori in entrata e uscita. Oltre agli uffici ci sono locali per le perquisizioni e i fermi e una toilette senza finestre e senza scarico dove i body packer possono espellere le droghe ingerite. Kaufmann, sostituto del comandante delle guardie di confine, ha già avuto diverse esperienze «spiacevoli». «Fa parte del nostro lavoro» ci racconta. Le perquisizioni di criminali che da giorni non si lavano perché si sono nascosti nei boschi rientrano nelle attività delle guardie di confine.

### Nessuna possibilità di controlli sistematici

Valico di confine, autostrada Basilea-Weil, mezzogiorno: qui è in servizio Heinz Muther, che fa cenno al conducente di un furgone targato Ginevra di accostare a sinistra. L'uomo racconta alla guardia di confine di aver aiutato un amico a traslocare in Germania. Nel piano di carico vengono rinvenute due casse. Il conducente non ne conosce il contenuto. Dice che gli sono state consegnate dall'amico. La guardia di confine fa aprire le casse al conducente. Il contenuto non desta sospetti: attrezzi.

Al valico di confine, sull'autostrada Basilea-Weil, ogni giorno transitano dai 30 000 ai 40 000 veicoli. Ogni turno dura otto ore e più. «Un controllo sistematico non è possibile» afferma Muther. Circa 2000 guardie di confine devono sorvegliare 1881 chilometri di frontiera: si tratta di 18 arterie nevralgiche per il traffico, oltre 700 strade e vie transitabili e il territorio di mezzo.

### I criminali trascurano i dettagli

Alle guardie di confine bastano solo pochi secondi per decidere se è il caso di controllare. «Ci sono collaboratori che hanno un fiuto eccellente» afferma Muther. Spesso è l'intuito che porta all'azione. Muther ferma brevemente alcuni conducenti, chiede se sono in possesso di merci e parla brevemente con loro. «I criminali hanno sempre una storia pronta, ma spesso trascurano i dettagli».

## Per collaboratori in buona salute

Il programma «Cgcf-FIT FOR WORK» è stato sviluppato dalla clinica di riabilitazione Suva di Sion. La Clinica è collegata allo Swiss Olympic Medical Center che, su incarico della Suva, fornisce consulenza alle guardie di confine e svolge i test. I dati relativi alla salute e ai test sportivi dei partecipanti vengono poi valutati separatamente dalla Suva. I superiori ricevono solo i dati sportivi dei loro dipendenti. «Un'offerta di questo tipo può risultare interessante anche per altre aziende di servizi, per le quali la forma fisica è fondamentale», afferma Manu Praz, che segue il programma presso la Clinica di riabilitazione di Sion. Questo programma coniuga la promozione della salute con la prevenzione infortuni in ambito professionale. Oltre al Corpo delle guardie di confine, anche la Polizia cantonale vallese e l'Associazione vallese dei proprietari di boschi aderiscono a un programma simile. // hga



Siete interessati a un programma di promozione della salute per la vostra azienda? Potete contattare Beat Egge (beat.eggel@crr-suva.ch) della clinica di riabilitazione di Sion. //



Non sanno mai cosa li aspetta: la guardie di confine Simon Fuhrer (davanti) e Jürg Liebi controllano i passeggeri del treno in arrivo.

## Quando la forma fisica diventa un obiettivo fondamentale



«Chi non ha una buona forma fisica, può essere un pericolo per i colleghi» spiega Urs Bartetzko dell'associazione di addestramento del Corpo delle guardie di confine (Cgcf). Con orari di lavoro irregolari e con addosso il peso dell'attrezzatura di sicurezza e controllo, il lavoro di routine delle guardie di confine è decisamente impegnativo sul piano fisico. «In più devono tenere sempre sotto controllo la situazione, anche quando le cose precipitano». Per questo motivo da quattro anni tutto il Corpo partecipa al programma di promozione della salute «Cgcf-FIT FOR WORK» della Suva. A intervalli regolari i collaboratori si recano in uno degli undici Swiss Olympic Medical Center selezionati per il programma. Oltre alla visita medica, le guardie di confine si sottopongono anche a diversi test sportivi, ad esempio al test incrementale del lattato che consente di valutare il loro livello di prestazione e il relativo andamento nel tempo.

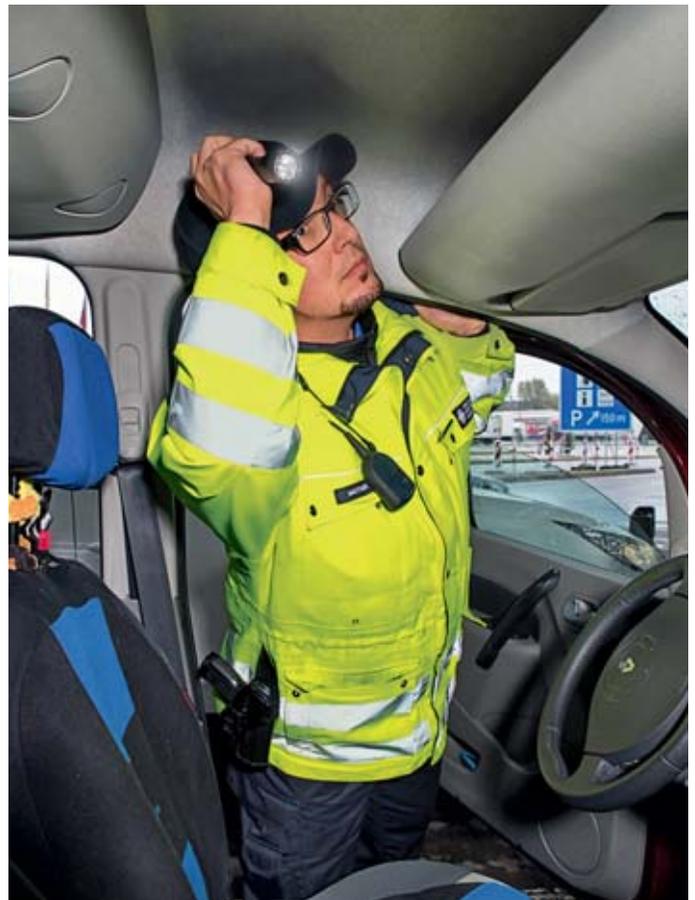
La guardia di confine Ursula Van Rijs è stata recentemente sottoposta a un check-up nell'ambito del «Cgcf-FIT FOR WORK». Dopo tanto «lavoro al fronte» oggi lavora come esperta di flussi migratori presso il comando a Berna. «A maggior ragione è ancor più importante per me mantenermi in forma, così magari in futuro potrò tornare in prima linea». Non che abbia molto di cui preoccuparsi, essendo atleta di triathlon. I suoi risultati sono ben al di sopra della media delle guardie di confine. «Con questo test motiviamo gli altri membri del Corpo a fare più movimento» afferma la specialista di diagnosi delle prestazioni Sarah Rüfenacht della Praxisklinik Rennbahn AG, che ha eseguito il test su Van Rijs.

Urs Bartetzko traccia un bilancio positivo dei primi quattro anni: «Dopo lo scetticismo iniziale, perché all'improvviso la condizione fisica era diventata quantificabile e rilevante come obiettivo, il Cgcf ha cambiato mentalità». I superiori stabiliscono per i loro collaboratori obiettivi facili e sostenibili, ad esempio andare a lavorare in bici una volta alla settimana. Le persone che hanno fatto il test già due volte presentano un andamento positivo. «La cosa più importante è che i collaboratori siano consapevoli che una buona forma fisica non solo è richiesta dal datore di lavoro, ma è anche utile per loro». Un obiettivo che il Cgcf ha già raggiunto. // hga

Ad esempio dicono di essere stati in ferie ma non hanno nessun bagaglio. «Ovviamente non è sempre così facile, ma qualche volta sì».

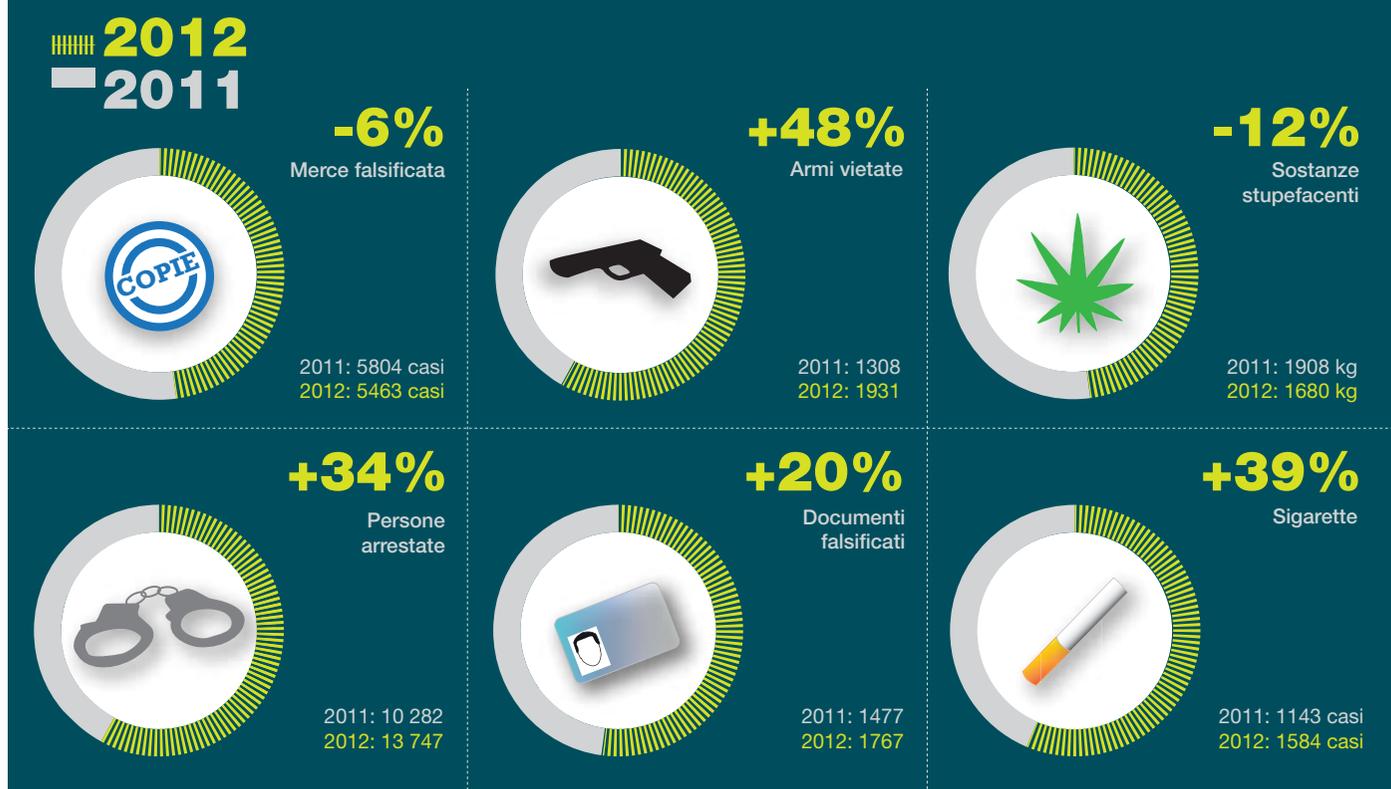
Nei suoi dieci anni di servizio presso il Corpo delle guardie di confine, l'ex scalpellino ne ha viste di tutti i colori: mezzo maiale sotto il cofano del motore, tre piccioni vivi sotto i sedili posteriori, un sacco pieno di serpenti velenosi, una pistola carica sotto un panino, 10 chili di marijuana nel sacco della tenda e una coppia ultrasettantenne che contrabbandava hashish nel camper per arrotondare la pensione. Una cosa è chiara: «La fantasia dei contrabbandieri non ha limiti».

I falsari invece non mostrano alcuna fantasia, ma molta abilità manuale. Nel Cgcf Muther si è specializzato come consulente per l'identificazione di documenti falsi. Al giorno d'oggi vengono falsificati passaporti e carte di identità, visti e permessi di soggiorno, timbri e patenti. «Molti usano anche passaporti veri di persone somiglianti». Nel 2012 il Cgcf ha sequestrato 1700 documenti falsi.



La fantasia dei contrabbandieri non ha limiti. Heinz Muther conosce i migliori nascondigli.

## Le guardie di confine in azione: 2011 e 2012 a confronto



### «Qualche volta la gente mi fa pena»

Valico di confine Basilea-Lysbüchel, è notte: la squadra di Markus Troxler è al lavoro, ma è ancora tutto tranquillo. «Le cose possono cambiare all'improvviso» dice Troxler, che ancora non sospetta niente del body packer che dopo poche ore si troverà davanti. Al valico di frontiera controlla insieme al collega i transiti dalla Francia. «Preferisco lavorare di notte» racconta Troxler. «È più interessante che controllare di giorno chi va a fare shopping oltre frontiera».

Una giovane coppia vuole entrare in Svizzera. La donna ha una carta di identità francese, l'uomo un passaporto della Costa d'Avorio. Dicono di voler andare a prendere qualcuno alla stazione di Basilea. Troxler controlla i loro documenti con la lampada UV. Sono veri, ma sul passaporto dell'uomo manca il visto. Torna alla macchina e chiede spiegazioni. L'uomo dichiara di essere francese e che gli hanno rubato la carta d'identità. Purtroppo però non ha con sé il verbale della polizia. Dato che l'uomo non è in grado di dimostrare inequivocabilmente la sua cittadinanza francese, deve restare in Francia. La sua amica parte da sola. «Lui fa fatica ad accettarlo e a volte queste persone mi fanno anche pena» spiega Troxler «ma la legge è uguale per tutti».

### Giocare al gatto e al topo

Fa freddo, è notte e non c'è molto movimento. Troxler racconta della sua recente missione in Grecia. Qui ha lavorato come specialista di documenti presso l'Agenzia europea Frontex, lungo la frontiera tra Grecia e Turchia, dove ci sono stati momenti in cui i flussi migratori hanno raggiunto livelli drammatici.

Adesso vuole entrare in azione e aiutare la sua squadra. Si trova nel punto più occidentale di Basilea. «Controllo mobile significa spesso giocare al gatto e al topo» dice Markus Troxler. «A volte ne vale la pena». E questa notte è andata proprio così. //



Chi allena in modo mirato la coordinazione riduce il rischio di cadere. Perciò la Suva propone un programma specifico per promuovere la salute in azienda: [www.suva.ch/mouvement](http://www.suva.ch/mouvement).

# La Suva ha un nuovo presidente

→ [www.suva.ch/it](http://www.suva.ch/it)

**Markus Dür**, già direttore del Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Lucerna dal 1999 al 2009, dal 1° gennaio 2014 è il nuovo presidente del Consiglio di amministrazione della Suva. L'ex esponente politico del PPD sostituisce il liberale radicale Franz Steinegger alla guida del più grande assicuratore infortuni della Svizzera.



Vuole avvicinare la Suva al grande pubblico: Markus Dür, nuovo presidente del Consiglio di amministrazione. // Photopress

Markus Dür è abituato a comunicare in modo chiaro e conciso. Quando era consigliere di Stato e direttore del Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Lucerna, ha avuto spesso l'opportunità di comunicare con il pubblico. E lo ha sempre fatto volentieri, come sottolinea a colloquio con «benefit». Dür amava comunicare in modo schietto e arguto, tanto che i media riprendevano volentieri le sue affermazioni pari pari, senza modificarle. Con slogan quali «i bambini devono andare a scuola a piedi» o «l'influenza aviaria è un isterismo dei media» ha attirato l'attenzione su di sé a livello nazionale. Questo atteggiamento ha contribuito a rafforzare la posizione dei Cantoni riguardo alla politica della sanità, cui dal 2004 al 2007 ha dato un'impronta indelebile in qualità di presidente della conferenza dei direttori cantonali della sanità.

Markus Dür, 66 anni, di formazione veterinario e residente a Malers, ha ora aperto un nuovo capitolo. Sebbene la Suva non sia ovviamente un terreno inesplorato, ammette che quando era consigliere di Stato non era bene informato sulla sua ampia sfera di attività. Una lacuna che nel frattempo è riuscito a colmare, anche

perché dal novembre 2009 è rappresentante della Confederazione nel Consiglio di amministrazione della Suva. «Già al mio arrivo mi sono reso conto di come la Suva fosse poco conosciuta al pubblico», afferma Dür. È anche partendo da questo aspetto che vuole affrontare il suo ruolo di presidente del CdA, ben sapendo che la sua nuova funzione è ben diversa da quella di direttore della sanità. Come membro dell'esecutivo era infatti abituato a dire ciò che pensava.

Nel ruolo di presidente del CdA e di rappresentante della Confederazione è soprattutto un mediatore, anche se ritiene di non poter rinunciare a esprimere apertamente la propria opinione. «Ad esempio quando si tratterà, al termine della revisione della LAINF, di sfruttare al meglio le nuove condizioni quadro», afferma Dür. Affronta con piacere la nuova carica, che considera quella «più politica» fra i suoi attuali mandati. E proprio la politica è la sua vocazione, anche se non rimpiange affatto i 22 anni trascorsi nei panni di veterinario. «Un veterinario di campagna deve saper agire con determinazione», sostiene. Una qualità che Markus Dür potrà senz'altro mettere a frutto anche in futuro. // mjh

# Nuovi volti in seno al CdA

Oltre a eleggere il nuovo presidente **Markus Dürr**, il CdA della Suva ha confermato **Vasco Pedrina** e **Thomas Daum** come vicepresidenti. L'organo supremo della Suva, che è composto da 40 rappresentanti dei lavoratori, dei datori di lavoro e della Confederazione, ha inoltre accolto nove nuovi componenti. Foto: Alma Johanns

## RAPPRESENTANTI DELLA CONFEDERAZIONE

**Dominique Babey\***  
Berna

**Reto Babst**  
Lucerna

**Monika Büttler**  
Zurigo

**Markus Dürr\***  
Malters

**Gabriele Gendotti**  
Faido

**Philippe Maeder**  
Adliswil

**Markus Notter**  
Zurigo

**Barbara Schaerer**  
Berna

## RAPPRESENTANTI DEI LAVORATORI

**Renzo Ambrosetti**  
Unia, Berna

**Doris Bianchi**  
Unione sindacale  
svizzera, Berna

**Vincent Brodard**  
Sindacato del  
personale dei trasporti  
(SEV), Berna

**Judith Bucher**  
Sindacato svizzero dei  
servizi pubblici, Zurigo

**Alain Carrupt\***  
syndicom, Berna

**Bernadette  
Häfliger Berger**  
syndicom, Berna

**Natalie Imboden**  
Unia, Berna

**Matthias Kuert Killer**  
Travail. Suisse, Berna

**Peter Kyburz**  
SIC Svizzera, Zurigo  
**Catherine**

**Laubscher Paratte**  
Unia, Neuchâtel

**Rudolf Marti**  
SE Immobilien &  
Tourismus, Kallnach

**Urs Masshardt**  
Hotel & Gastro Union,  
Lucerna

**Vasco Pedrina\***  
Unione sindacale  
svizzera, Berna

**Kurt Regotz\***  
Syna, Olten

**Renato Ricciardi**  
Organizzazione  
Cristiano Sociale  
Ticinese, Lugano

**Janine Wicki**  
Associazione del  
personale transfair,  
Berna

## I NUOVI CONSIGLIERI DI AMMINISTRAZIONE



**Monika Büttler**  
Zurigo



**Gabriele Gendotti**  
Faido



**Markus Notter**  
Zurigo



**Janine Wicki**  
transfair, Berna



**Bernadette  
Häfliger Berger**  
syndicom, Berna



**Matthias  
Kuert Killer**  
Travail.Suisse, Berna



**Renato Ricciardi**  
OCST, Lugano



**Markus Meyer**  
VISCOM, Zurigo



**Markus Zemp**  
Associazione svizzera  
delle birrerie, Zurigo

## RAPPRESENTANTI DEI DATORI DI LAVORO

**Thierry Bianco**  
suissetec, Zurigo

**Thomas Bösch**  
Associazione padronale  
delle aziende farmaceutiche,  
chimiche e dei  
servizi basilesi, Basilea

**Thomas Daum\***  
Assicurazione svizzera  
contro i rischi delle  
esportazioni, Zurigo

**Peter Dietrich**  
Swissmem, Zurigo

**Michael Gehrken**  
Associazione svizzera dei  
trasportatori stradali  
(ASTAG), Berna

**Kurt Gfeller\***  
Unione svizzera delle arti  
e dei mestieri, Berna

**Silvia Huber-Meier**  
Federazione delle  
Industrie Alimentari  
Svizzere, Berna

**François Matile**  
Convenzione  
padronale dell'industria  
orologiera svizzera,  
La Chaux-de-Fonds

**Markus Meyer**  
Associazione svizzera  
per la comunicazione  
visiva, Zurigo

**Jost Murer**  
Società Svizzera degli  
Impresari-Costruttori,  
Zurigo

**Jean-Claude Nussbaumer\***  
Società Svizzera degli  
Impresari-Costruttori,  
Zurigo

**Roman Rogger**  
VSIG – Commercio  
Svizzera, Basilea

**Hans Rupli**  
Associazione svizzera  
costruttori in legno,  
Zurigo

**Georg Staub**  
swissstaffing,  
Dübendorf

**Urs Wernli**  
Unione professionale  
svizzera  
dell'automobile  
(UPSA), Berna

**Markus Zemp**  
Associazione svizzera  
delle birrerie, Zurigo

A inizio gennaio nove nuovi componenti sono entrati a far parte del Consiglio di amministrazione della Suva, l'organo preposto alla vigilanza e alla determinazione dei premi assicurativi. I compiti strategici del Consiglio di amministrazione ai sensi del diritto azionario sono assunti dalla Commissione amministrativa, formata da otto componenti. In entrambi gli organi, i partner sociali e gli esponenti della Confederazione sono rappresentati con gli stessi diritti. La Suva adotta infatti il principio dell'autogestione cooperativa. // hga

\* membro della Commissione amministrativa

# Il superiore e l'allenatore

→ [www.suva.ch/regola](http://www.suva.ch/regola) [www.suva.ch/podcast-benefit-i](http://www.suva.ch/podcast-benefit-i)

**Allenare una squadra sportiva è un po' come svolgere una funzione direttiva in un'azienda. Anche se quelle valide per un atleta non sono vitali come lo sono per il muratore o il carpentiere, da un professionista dello sport c'è sempre qualcosa da imparare. La parola all'allenatore di hockey su ghiaccio Arno Del Curto.**

«Go, go, go!», riecheggia in questo mattino d'inverno nel palaghiaccio di Davos. Arno Del Curto incita a gran voce i suoi giocatori durante l'allenamento. Con cinque titoli vinti, il 57enne grigionese figura nel gotha dell'hockey svizzero. Come riesce a far sì che da anni la sua squadra attui con successo le sue idee?

Del Curto chiarisce subito che «molte strade portano a Roma». Probabilmente ha trovato la propria, ma si guarda bene dal dispensare consigli agli altri. «Ma chi vuole dare un'occhiata al mio lavoro per

imparare qualcosa lo può senz'altro fare». Del Curto non si limita ad allenare la squadra nel suo insieme, ma presta particolare attenzione a ciascun atleta. Ci sono giocatori più veloci e più lenti, più forti e più deboli, ed è quindi evidente che non si possono trattare tutti allo stesso modo.

## Esigere, ma anche elogiare

Mentre per Del Curto tutto ruota «solo» attorno allo sport, per chi ha una funzione direttiva all'interno di un'azienda, ad esempio un capomastro, vi è un altro as-

petto importante: prevenire gli infortuni gravi o persino mortali. Anche se le premesse sono diverse, per entrambe le figure professionali è imperativo raggiungere degli obiettivi. Ed è proprio per questo che Del Curto si assume la responsabilità per tutta la squadra e nel contempo stima ogni singolo giocatore. «Poiché conosco il mio pensiero, i giocatori accettano il fatto che sia molto esigente», afferma. «Ovviamente mi capita di alzare la voce, ma posso far passare un messaggio anche in modo pacato e preciso. E gli elogi fanno parte di questo modo di comunicare». Del Curto ama fare complimenti, mentre evita le punizioni.

## Parola d'ordine: «no excuses»

Per imporre delle regole bisogna sempre essere preparati, ma anche autentici, afferma convinto Del Curto. «Devi essere il primo a mettere in pratica quello che chiedi con veemenza ai tuoi giocatori. Se non ci riesci hai già perso in partenza».

Per far sì che i giocatori non abbassino la guardia serve un allenatore che li spinga continuamente a dare il massimo. Agli errori e allo scarso impegno si può ovviare, ma solo se si lavora duramente. Non per nulla, sulla porta dello spogliatoio dei giocatori campeggia la dicitura «no excuses». Del Curto: «Quando si perde non ci sono scuse, mai!» In altre parole: abbassare la guardia, sia nello sport sia sul lavoro, può avere conseguenze gravi. // mpf

## La ricetta di Del Curto

- Buona preparazione e molti elogi
- Sempre dalla parte della squadra, assumersi le proprie responsabilità
- Prestare attenzione al singolo giocatore
- Essere di esempio



I giocatori accettano il fatto che sia molto esigente: Arno Del Curto, allenatore del Davos. // Cyrill Kuster

# Alla scoperta di un mondo invisibile

→ [www.suva.ch/amianto](http://www.suva.ch/amianto) → [www.suva.ch/nanoparticelle](http://www.suva.ch/nanoparticelle)

**Fibre di amianto e nanoparticelle: approfondire la conoscenza delle particelle e delle strutture più fini è molto importante nella prevenzione delle malattie professionali. Grazie a un'altissima risoluzione, un nuovo microscopio permette ora di fare nuove scoperte.**



Il geologo Markus Schafer analizza campioni di nanoparticelle con il TEM. // Dominik Wunderli

La Suva è impegnata nella prevenzione delle malattie da amianto. Una delle sue iniziative mira a identificare le particelle sospettate di contenere amianto e a misurare la loro concentrazione nell'aria. «Esistono però fibre di amianto così sottili da non essere riconoscibili nemmeno con un microscopio elettronico a scansione», afferma Patrick Steinle, responsabile di team nella Divisione tutela della salute sul lavoro.

## Identificazione chiara delle particelle

Per riconoscere le strutture più fini e dunque comprendere meglio gli effetti delle sostanze tossiche, la Suva si è dotata di uno speciale microscopio, il TEM (vedi box). Questo strumento rende visibili particelle di dimensioni fino a un milione di volte più piccole di 1 millimetro. Markus Schafer, geologo alla Suva, lavora con il TEM: «Con questo microscopio si può effettuare una diffrattometria: ora anche le particelle chimicamente identiche possono essere distinte con una sorta di impronta digitale». La Suva può così differenziare le sostanze tossiche molto più

accuratamente. In tal modo anche le misurazioni sul posto di lavoro nell'ambito della profilassi per le malattie professionali diventano più precise. «Dobbiamo

## II TEM

Il TEM (microscopio elettronico a trasmissione) è oggi uno dei microscopi più moderni. Funziona con fasci di elettroni e permette di visualizzare direttamente gli oggetti, ad esempio particelle fino a 1 milionesimo di millimetro (1 nanometro). Fino a oggi non è stato possibile analizzare strutture di particelle o agglomerati con tale precisione. La Suva utilizza questo apparecchio per identificare chiaramente le fibre di amianto e ora anche per misurare le nanoparticelle presenti nell'aria potenzialmente nocive. // **dkf**

garantire che sul posto di lavoro non si respiri aria nociva per la salute», sottolinea Markus Schafer. L'amianto è una fibra subdola e pericolosa per la salute dell'uomo. Se durante i lavori di ristrutturazione, manutenzione o risanamento si inalano fibre di amianto, dopo alcuni decenni ci si può ammalare di cancro ai polmoni o di tumore della pleura o del peritoneo.

## Analisi approfondite

Le nanoparticelle artificiali rappresentano una nuova sfida, in particolare i nanotubi di carbonio ultrasottili impiegati nell'industria: «Si sospetta che possano essere nocivi», dichiara Patrick Steinle. Anche qui, il TEM fornisce analisi molto più approfondite rispetto al passato. Certo, non si conoscono ancora casi di malattie da nanoparticelle. Vi sono tuttavia indizi che lasciano presupporre la problematicità di alcune di queste particelle: «Seguiamo da vicino l'evoluzione delle nanoparticelle fin dall'inizio», dice Markus Schafer. // **dkf**

# Camp: dove sono i pericoli?

→ [www.facebook.com/suvasvizzera](http://www.facebook.com/suvasvizzera) → [www.suva.ch/valanghe](http://www.suva.ch/valanghe)



Seguite online quello che succede nei «White Risk» camp. 40 tra free rider, sciescursionisti e ciaspolatori si sono affidati ad alcune guide professioniste per compiere delle escursioni fuoripista. Il posto al camp se la sono guadagnata grazie alle loro brillanti idee, ovvero con le loro proposte su come far conoscere la piattaforma interattiva «White Risk» agli appassionati degli sport sulla neve. La Suva ha postato i migliori film, testi e foto su Facebook e sul proprio sito. I camp sono stati organizzati dalla Suva e dal WSL Istituto Federale per lo Studio della Neve e delle Valanghe SLF. Se ci si prepara bene e ci si comporta correttamente sulla neve, è possibile evitare le disgrazie. Ogni anno in Svizzera si contano in media 25 morti da valanga. // hga

## Lavoratori distaccati: informazioni utili

→ [www.suva.ch/waswo-i/1673/19.i](http://www.suva.ch/waswo-i/1673/19.i)

Ogni anno dieci mila svizzeri lavorano temporaneamente all'estero per il loro datore di lavoro. Anche all'estero i lavoratori godono della copertura assicurativa contro gli infortuni professionali e non professionali secondo la LAINF. Anche se le convenzioni di sicurezza sociale siglate dalla Svizzera hanno semplificato le procedure di distacco, ci sono alcuni aspetti importanti da considerare. Prima di distaccare i lavoratori in uno Stato membro dell'UE o dell'AELS, il datore di lavoro deve annunciarli alla cassa di compensazione (o alla Suva se fuori dall'UE/AELS). La copertura assicurativa è valida anche all'estero solo con il cosiddetto certificato di distacco. La Suva consiglia inoltre di informare i lavoratori distaccati anche sull'eventualità che all'estero gli standard di sicurezza possano essere diversi. Maggiori informazioni per i datori di lavoro sono disponibili al link in alto, presso l'agenzia Suva più vicina (tel. 0848 820 820) o la cassa di compensazione competente. // mpf

## I medici di circondario

→ [www.suva.ch/medico-circondario](http://www.suva.ch/medico-circondario) → [www.suva.ch/waswo-i/2953.i](http://www.suva.ch/waswo-i/2953.i)



La Suva dispone di medici interni che le consentono di trattare i casi di infortunio con la dovuta competenza anche dal punto di vista medico. Un breve filmato ne illustra l'attività: i medici di circondario sostengono da un lato gli uffici interni alla Suva e dall'altro visitano gli assicurati per avere un quadro generale del loro stato di salute e delle possibilità di impiego. Non curano i pazienti direttamente, bensì seguono le cure mediche e se necessario

predispongono ulteriori accertamenti da uno specialista. I medici di circondario consigliano gli infortunati in vista del loro rientro nella vita lavorativa, ma non decidono se una rendita è giustificata oppure no. Fungono quindi da intermediari fra i pazienti, i medici curanti e l'assicuratore. La Suva occupa nel complesso 60 medici di circondario, organizzati in sei gruppi medici regionali. // mpf

# Doping sul lavoro

📻 [www.suva.ch/podcast-i](http://www.suva.ch/podcast-i) → [www.suva.ch/progres-i](http://www.suva.ch/progres-i)



In Svizzera il consumo di sostanze per gestire lo stress e l'ansia sul lavoro è basso. Lo dimostra uno studio rappresentativo che la Suva ha commissionato all'Istituto di ricerca sulla salute pubblica e le dipendenze (ISGF) dell'Università di Zurigo. Lo studio si è svolto su un campione di 10 000 persone. Di queste il quattro per cento ha dichiarato di aver assunto almeno una volta droghe o medicinali con obbligo di ricetta, come il Ritalin, per migliorare le prestazioni cognitive. Il dato sorprendente è che il 35 per cento sostiene di conoscere almeno una persona che ha provato queste sostanze. Le persone più soggette sono i giovani in formazione e i lavoratori del settore sanitario e sociale. Lo studio servirà alla Suva per sviluppare strumenti di prevenzione più mirati. // **hga**

## Un segnale dall'edilizia

→ [www.fmb-ge.ch](http://www.fmb-ge.ch)

Oggi a Ginevra oltre 60 lavoratori nel settore dell'edilizia stanno seguendo un corso di riqualificazione o possono già lavorare. Tutto questo grazie a una perfetta collaborazione. Si tratta di lavoratori che negli ultimi quattro anni sono stati assenti dal posto di lavoro a causa di un infortunio o una malattia. Grazie all'accordo paritetico siglato nel 2009 questi lavoratori ricevono ora l'aiuto necessario per tornare nel mondo del lavoro.

A questo scopo stanno lavorando gomito a gomito la Federazione per l'edilizia di Ginevra (FMB), la Suva, gli assicuratori per perdita di guadagno Groupe Mutuel, Helsana e Zurich, l'Ufficio delle assicurazioni sociali di Ginevra e i sindacati Syna, Sit e Unia.

### Una ricerca difficile

Chi lavora nell'edilizia, a seconda della qualifica, difficilmente riesce a trovare un nuovo impiego dopo un infortunio o una malattia. Non tutti inoltre sono in grado di svolgere ancora la loro vecchia professione. La Suva, la FMB e i loro partner of-

frono loro sostegno sotto forma di corsi di formazione e riqualificazione, affinché tornino il prima possibile alla vita lavorativa o non perdano il posto.

### Più aiuti, più risparmi

Dei 111 infortunati selezionati, due terzi circa hanno aderito all'iniziativa e oggi seguono corsi di riqualificazione o hanno di nuovo un lavoro. Soltanto undici persone percepiscono una rendita totale o parziale.

Gli eccezionali risultati ottenuti contribuiscono a raggiungere l'obiettivo della 5<sup>a</sup> revisione dell'AI, ovvero ridurre i casi di rendita e mantenere la propria occupazione. Le persone che nonostante il reinserimento non possono lavorare e ricevono quindi una rendita d'invalidità costituiscono un considerevole onere finanziario per gli istituti assicurativi (AI, Suva) e per la previdenza professionale.

I risultati positivi trasmettono un importante segnale, sul piano umano e finanziario, anche ad altri settori. // **gnc**

### Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna  
Tel. 041 419 51 11, fax 041 419 58 28  
[www.suva.ch/it](http://www.suva.ch/it); [benefit@suva.ch](mailto:benefit@suva.ch)  
Redazione: Gabriela Hübscher (hga)

Hanno collaborato a questa edizione  
Stéphanie Berger (sbj), podcast  
Karin Diodà (dkf), redattrice  
Alois Felber (afe), redattore  
Nadia Gendre (gnc), redattrice  
Robert Hartmann (hat), redattore  
Pedro Lenz, giornalista  
Pascal Mathis (mpf), redattore  
Jan Mühlethaler (mjh), responsabile  
Comunicazione d'impresa  
Irma Steinmann (si5), layout  
Alma Johanns, fotografa  
Cyrill Kuster, fotografo  
Dominik Wunderli, fotografo  
Roger Zürcher, illustratore

Traduzione italiana  
Claudia Cesetti  
Francesco Di Lena  
Marco Guasso  
Silvia Trevisan

### Ordinazioni

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

Testate le vostre conoscenze

# I campioni del lavoro

→ [www.suva.ch/concorso](http://www.suva.ch/concorso) → [www.swisskillsbern2014.ch](http://www.swisskillsbern2014.ch) → [www.suva.ch/tirocinio](http://www.suva.ch/tirocinio)

**Domanda:**  
Ogni anno quanti apprendisti si infortunano sul lavoro in Svizzera?



**Risposta:**

- A**  
15 000
- B**  
20 000
- C**  
25 000

1° premio: buono per un negozio del fai da te del valore di 250 franchi

Nel prossimo mese di settembre oltre mille concorrenti proveranno a dimostrare la loro bravura in occasione del primo campionato svizzero delle professioni, in programma a Berna. Saranno eletti i campioni svizzeri in oltre 80 professioni dell'artigianato, dell'industria e dei servizi. La Suva, che offre ampio sostegno ai giovani lavoratori, sarà presente in veste di partner nell'ambito della prevenzione. Con la sua campagna «tirocinio in sicurezza» si propone di ridurre del 50 per cento nell'arco di dieci anni il numero degli infortuni fra gli apprendisti. Oggi, nelle aziende assicurate alla Suva un apprendista su otto subisce un infortunio sul lavoro.

Già lo scorso anno 39 giovani svizzeri hanno fatto parlare di sé non a causa degli infortuni, ma grazie alle medaglie conquistate: ai campionati mondiali delle professioni, andati in scena a Lipsia, hanno conquistato la palma di migliore squadra europea e con nove medaglie d'oro, tre d'argento e cinque di bronzo hanno catapultato la Svizzera al secondo posto fra tutte le nazioni partecipanti. // hga

❖ Termine di partecipazione: 28 marzo 2014



2° premio:  
Samsung Galaxy Tab 2



3° premio:  
borsa sanitaria per lo sport e il lavoro



4°-10° premio:  
quattro biglietti di «Win for life»

**Soluzione dell'ultima edizione**  
→ [www.swissdec.ch/it](http://www.swissdec.ch/it)

Quali vantaggi ho dalla dichiarazione elettronica dei salari alla Suva?

A Evito montagne di documenti, ma il tempo impiegato rimane lo stesso.

B Risparmio tempo e non devo più compilare moduli cartacei.

C Nessun vantaggio. La procedura è più semplice soltanto per la Suva.

La risposta esatta è la B. Chi possiede un programma di contabilità salariale certificato swissdec deve inserire i dati nel sistema soltanto una volta. Senza ulteriori operazioni e inutili scartoffie, i dati vengono poi inviati elettronicamente.

❖ I vincitori sono stati informati per iscritto. I loro nomi sono pubblicati su [www.suva.ch/concorso](http://www.suva.ch/concorso).

# Escavatorista muore sul lavoro

→ [www.suva.ch/esempi-infortuni](http://www.suva.ch/esempi-infortuni) → [www.suva.ch/regola](http://www.suva.ch/regola) 🎧 [www.suva.ch/podcast-benefit-i](http://www.suva.ch/podcast-benefit-i)

Un escavatore impegnato in lavori di movimento terra su un sentiero scivola lungo una scarpata e si ribalta più volte. Il conducente viene sbalzato fuori dalla cabina di guida e rimane schiacciato dal mezzo pesante.



Nel momento stesso in cui l'escavatorista ha iniziato la manovra per scendere verso il pendio, il mezzo ha perso aderenza al terreno, anche a causa del suo peso.

L'infortunio si è verificato sul cantiere di un sentiero di montagna. L'escavatorista riceve l'incarico di sistemare una scarpata al di sotto di un sentiero di montagna. Vuole svolgere il proprio compito al meglio e cerca di eliminare anche i rami sul terreno lungo la scarpata. Decide quindi di abbandonare il sentiero e di scendere lungo il pendio con l'escavatore.

## Muore il conducente

Questa manovra però si rivela fatale: nell'abbassare la lama, l'escavatore scivola sul terreno umido in pendenza. Il mezzo si capovolge più volte prima di finire a circa 50 m dal sentiero. I primi soccorritori giunti sul luogo dell'infortunio trovano il conducente morto all'esterno del veicolo. Era stato sbalzato fuori dalla cabina di guida ed era rimasto schiacciato dal mezzo.

Come è potuto succedere? Come evidenziato dall'indagine condotta successivamente, l'escavatore (peso 16 tonnellate) non era idoneo a intervenire su

terreni ripidi senza ulteriori dispositivi di sicurezza. Quando il conducente ha portato il mezzo fuori dal sentiero, questo ha perso subito aderenza sul terreno.

## Regole vitali

L'infortunio è successo anche perché non era stata rispettata una regola vitale per chi lavora sulle vie di traffico e nel genio civile, ossia: «Manovriamo le macchine secondo le disposizioni» (regola 5, pieghevole Suva 84051). Se fosse stata rispettata, il conducente si sarebbe salvato. // afe

## Per evitare infortuni simili

Il datore di lavoro e il superiore devono fare in modo che i lavori siano pianificati con cura, che il personale sia istruito come si deve, sappia utilizzare le macchine e che queste siano idonee ai lavori da svolgere.

### Ulteriori misure per i datori di lavoro e i superiori

- Garantire la pianificazione e la sorveglianza dei lavori.
- Sui terreni in pendenza impiegare solo macchine adeguate (ad es. escavatore ragno con appoggi articolati).
- Istruire i lavoratori sulle applicazioni consentite delle macchine edili.
- In caso di comportamento contrario alla sicurezza, dire STOP e intervenire con misure correttive.

### Ulteriori misure per i lavoratori

- Impiegare l'escavatore e le macchine edili in modo conforme alle disposizioni d'uso.
- Usare i sistemi di ritenuta per il conducente (cinture o staffe di sicurezza).
- In caso di minaccia o mancata sicurezza nella manovra dire STOP, eliminare i pericoli e solo dopo continuare i lavori.

# Brutta sorpresa a bordo pista

→ [www.suva.ch/infortunio](http://www.suva.ch/infortunio) → [www.suva.ch/waswo-i/3814.i](http://www.suva.ch/waswo-i/3814.i)

Una dura prova quella che Henrik Björkenstam ha dovuto superare dopo un grave infortunio sugli sci: un trauma cranio-encefalico e 14 fratture ossee. Ma anche grazie al case management della Suva è riuscito a ritrovare la forma fisica, giusto in tempo per la nascita della figlia.



Grazie a una pronta guarigione, Henrik Björkenstam è tornato sugli sci l'inverno successivo al suo grave infortunio. // zvg

«E poi mi sono trovato davanti quest'albero». Seduto al tavolo, Henrik Björkenstam racconta come se niente fosse di quel fatidico giorno nel marzo del 2012. Aveva da poco lasciato il lavoro e si era preso una pausa di due mesi prima di dedicarsi a un nuovo impiego. In quello stesso periodo lui e sua moglie ricevettero la lieta notizia che presto sarebbero diventati genitori per la prima volta. Ma quel momento di felicità non sarebbe durato a lungo.

Era un lunedì pomeriggio. Björkenstam si stava godendo, in compagnia di un amico, le ultime discese della giornata trascorsa in Francia, quando all'improvviso spigola perdendo il controllo degli sci. A volte capita, spiega. Ma stavolta qualcosa va storto. Finisce dritto contro un albero a bordo pista e perde i sensi. Trasportato in un primo momento all'ospedale più vicino, viene trasferito in seguito all'Inselspital di Berna. La diagnosi è uno choc: trauma cranico con leggera emorragia cerebrale e perdita di liquido cerebrospinale. Riporta inoltre a testa, viso e braccia 14 fratture ossee e diverse lesioni dei legamenti. Per fortuna, anche quel giorno Björkenstam indossava il casco e prima dell'impatto si è portato

istintivamente le braccia al volto per proteggersi. «Secondo i medici, se non avessi preso quelle precauzioni ora non sarei qui a raccontarlo».

## Due mesi, due anni o tutta la vita?

Björkenstam ha iniziato a 35 anni un percorso impegnativo di riabilitazione, senza alcuna garanzia sui risultati. «Le ossa si risaldano, ma non era possibile in un primo momento sapere quando sarebbero guarite le lesioni alla

---

## Il case management della Suva

Lo scopo del case management è la gestione non tanto della persona infortunata, quanto piuttosto della situazione particolare in cui si trova dopo un infortunio grave. I benefici non vanno soltanto agli infortunati, ma anche a familiari e conoscenti, al datore di lavoro e alla Suva. Ulteriori informazioni e indicazioni per pazienti, superiori e familiari sono disponibili alla pagina [www.suva.ch/reintegro](http://www.suva.ch/reintegro). // mpf

---

testa». Potevano volerci due mesi, due anni o tutta la vita. All'inizio della riabilitazione Björkenstam soffriva di forti capogiri e il massimo che poteva fare erano brevi passeggiate.

### Focus sulla riabilitazione con il case management

Il case management della Suva si è subito attivato. Manuel Frey, case manager, si è fatto carico della situazione particolare in cui si è venuto a trovare Björkenstam, originario della Svezia. Poco dopo l'uscita dall'ospedale, Frey gli ha fatto visita per la prima volta direttamente a casa nei pressi di Soletta. «Come in altri casi simili, mi sono occupato della parte organizzativa della riabilitazione, ho sbrigato le questioni amministrative e provveduto all'assistenza necessaria».

Per quasi tre mesi Björkenstam ha avuto il braccio ingessato. Durante tutto questo tempo Frey ha fatto in modo che non pensasse ad altro che alla sua guarigione. Per Henrik Björkenstam questo ha significato molto: «Avevo davvero tempo per la mia riabilitazione. E ho potuto concentrare tutta l'energia nelle visite mediche, le sedute di fisioterapia e gli esercizi di recupero».

### Di nuovo in forma per gli sci

Alla fine non tutto il male viene per nuocere. Henrik Björkenstam ha superato bene il trauma cranico e, in poco tempo, anche le altre lesioni sono guarite. Purtroppo dopo la guarigione il lavoro che stava per intraprendere non era più lì ad aspettarlo, ma a settembre, a soli sei mesi dal suo grave infortunio, Björkenstam ha iniziato un nuovo lavoro. E da lì a poco è nata sua figlia, perfettamente in salute. Oggi Björkenstam lavora come sales manager alla HaslerRail, un'azienda fornitrice di Berna specializzata nel settore ferroviario, grazie alla quale viaggia regolarmente in nord America e nord Europa.

«Alla fine per fortuna è andato tutto per il meglio», racconta Björkenstam ripensando al passato. E ringrazia la Suva per l'aiuto e il grande sostegno forniti dopo l'infortunio. Non è soltanto grato di aver recuperato la salute, ma anche di poter nuovamente correre, andare in bici e persino sciare. «Anche se lo scorso inverno, a essere sincero, passare per la prima volta davanti a un albero è stato terrificante», ammette con un sorriso. **Testo: Pascal Mathis**

## Lavoro e doping

L'ampia diffusione nel mondo del lavoro di sostanze capaci di aumentare il rendimento non è certo una novità. Il fenomeno è probabilmente correlato con i ritmi di lavoro sempre più pressanti. Tra una categoria professionale e l'altra si riscontrano però enormi differenze nel tipo di sostanze assunte. Ciclisti e maratoneti, per esempio, fanno spesso uso di sostanze che aumentano l'assorbimento di ossigeno, mentre giornalisti e scrittori di professione ricorrono a bevande contenenti caffeina.

Resta tuttavia un mistero perché così tanti autori non riescano a scrivere senza la loro dose quotidiana di caffè. L'effetto stimolante del caffè è la risposta più ovvia, ma non basta a spiegare questo fenomeno. Una doccia fredda o uno sguardo alla pila di fatture da pagare avrebbe lo stesso effetto. Oltretutto, non è neanche dimostrato che lo stato indotto dalla caffeina sia la condizione migliore per scrivere testi interessanti. È un dato di fatto, tuttavia, che nelle redazioni dei giornali o negli altri luoghi deputati alla scrittura si bevono quantità di caffè superiori alla media. Probabilmente non c'entra tanto l'effetto della caffeina, quanto piuttosto il fatto che il caffè stimola la digestione. Tutti quelli che si guadagnano da vivere con la scrittura lo possono confermare: una buona digestione aiuta a superare il blocco dello scrittore.

Stavolta ho voluto provare sulla mia pelle cosa significa scrivere senza un goccio di caffè. Il risultato, purtroppo, non è stato un granché. Ne è venuto fuori solo questo breve articolo sul doping nel mondo del lavoro. Spero che i miei stimati lettori saranno comprensivi e mi perdoneranno per questo; non è sempre facile essere produttivi senza un «aiutino». E adesso scusatemi, ma l'aroma del caffè appena fatto mi sta inebriando. La caffettiera mi chiama.



Pedro Lenz è poeta, scrittore, giornalista e vive a Berna. Da giovane ha svolto un apprendistato come muratore.



Ruedi Gubser e il suo cane Flame cercano le persone travolte dalle valanghe. Spesso, purtroppo, arrivano troppo tardi.

# Corsa contro il tempo

→ [www.whiterisk.ch/it](http://www.whiterisk.ch/it) → [www.soccorsoalpino.ch](http://www.soccorsoalpino.ch) 📍 [www.suva.ch/podcast-benefit-i](http://www.suva.ch/podcast-benefit-i)

**D'inverno Ruedi Gubser è operativo nell'unità cinofila del Soccorso alpino svizzero. Oltre alla strumentazione tecnica, durante le operazioni di ricerca fa affidamento soprattutto sul suo cane Flame. Purtroppo molte volte il loro impegno si rivela vano.** Testo: Gabriela Hübscher // Foto: Cyrill Kuster

Molti sembrano svaniti nel nulla, e i dispersi che Gubser e il suo cane sono riusciti a trovare non ce l'hanno fatta. Tutti, eccetto un ex pilota. «L'unica persona che sono riuscito a salvare». L'anziano non era stato travolto da una valanga, ma si era fatto male durante un'escursione in montagna d'estate. Quando Gubser lo ha localizzato, si era già steccato da solo la gamba fratturata, si era medicato la ferita in testa con delle foglie e si era trascinato verso un sentiero frequentato da escursionisti.

Da 17 anni Gubser fa parte dell'unità cinofila del Soccorso alpino svizzero. Nessuno dei dispersi che è riuscito a trovare è sopravvissuto alla valanga. «Ciascuno ha un proprio modo di affrontare queste tragedie», e per Gubser è di grande aiuto parlarne con i colleghi. «Se non riesci a mantenere un certo distacco da queste disgrazie, non puoi fare questo lavoro». Padre di tre figli, Gubser si augura di non trovare mai un bambino sotto la neve. «In quel caso dovrei chiedere assistenza psicologica».

Gubser un tempo aveva la passione delle scalate. Le frequenti notizie di persone disperse in montagna lo hanno motivato ad entrare nel Soccorso alpino.

**«Nella maggior parte dei casi arriviamo troppo tardi»**

## Io e il mio cane

Da quasi 11 anni Gubser e il suo border collie sono una coppia affiatata. Il soccorritore ha investito molto tempo per addestrare la «bimba», come chiama affettuosamente il suo cane. «Conosco perfettamente il comportamento di Flame» dice Gubser, mentre il cane lo fissa attentamente. Il suo occhio destro è di un azzurro slavato, quello sinistro è invece castano, come gli occhi del padrone. Tra qualche tempo Lynn prenderà il posto dell'attuale cane. L'addestramento è già iniziato e tra due anni Lynn sarà pronto per la sua prima missione. «Sarà molto impegnativo per me» dice Gubser. Dovrà imparare a capire come si comporta Lynn sul terreno durante le operazioni.

## Poche probabilità di sopravvivenza

Gubser, 45 anni, vive e lavora a Walenstadt (SG) ed è sempre pronto ad intervenire con il Soccorso alpino. In caso di emergenza ci impiega sei minuti a rientrare a casa, dove lo attende un elicottero della Rega. Finché

raggiungono il luogo dell'incidente passa come minimo un quarto d'ora. «Le probabilità di sopravvivere sono maggiori se i compagni del disperso hanno con sé un apparecchio di ricerca in valanga (ARVA), perché nella maggior parte dei casi noi arriviamo troppo tardi». Le possibilità di sopravvivere sotto una coltre di neve sono poche, ma non per questo bisogna abbandonare le ricerche. Infatti, «per i familiari è molto importante poter dare l'estremo saluto alle vittime».

Il cane Flame è un compagno prezioso nella ricerca dei dispersi. Con il suo olfatto straordinario è in grado di trovare persone sepolte fino a una profondità di quattro metri. Flame è molto indipendente e passa al setaccio l'intero campo valanga contro vento. «Capisco subito quando fiuta una traccia» afferma Gubser. Quando Flame localizza una persona, comincia a scavare. Gubser controlla subito i segni vitali e presta il primo soccorso. Purtroppo, ogni tentativo di rianimare le persone sepolte dalla valanga si è rivelato vano finora.

## Ciaspolatori poco preparati

Ad essere travolti dalle valanghe sono sempre più spesso i ciaspolatori perché pianificano le escursioni in modo molto più approssimativo degli sciescursionisti e solo raramente portano con sé l'ARVA. Chi si avventura nel fuoripista deve equipaggiarsi in modo adeguato e deve saper valutare correttamente le condizioni della neve. Uno strumento utile a tale scopo è la piattaforma interattiva «White Risk» sviluppata dalla Suva e dall'Istituto per lo studio della neve e delle valanghe. «White Risk» comprende anche uno strumento per pianificare le escursioni sulla neve.

Nel 2013 il Soccorso alpino svizzero ha compiuto 662 interventi di cui 19 con le unità cinofile. «Mia moglie ha sempre paura quando sono in missione» dice Gubser. Anche per questo, pur avendo molta esperienza, si muove con cautela quando interviene in una zona a rischio, e prima di iniziare qualsiasi operazione di ricerca, mette in sicurezza sé stesso. Per quante siano le precauzioni adottate, un certo rischio rimane sempre.



La piattaforma di prevenzione interattiva con il tool per pianificare le escursioni è su [www.whiterisk.ch](http://www.whiterisk.ch) (pagina 14). Scarica gratis la app White Risk su App-Store o Google Play Store.

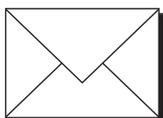
# Per ordinare direttamente su Internet

→ [www.suva.ch/benefit-cedola-ordinazione](http://www.suva.ch/benefit-cedola-ordinazione)

Ordinando le nostre pubblicazioni con la cedola di ordinazione online è possibile contare su tempi di spedizione più rapidi.

## Newsletter

→ [www.suva.ch/newsletter-i](http://www.suva.ch/newsletter-i)



Vi invitamo ad iscrivervi alla nostra newsletter che informa mensilmente su argomenti d'attualità, campagne, nuove offerte e servizi.

## Campagne e proposte 2014



La Suva sostiene l'impegno delle aziende a favore della sicurezza sul lavoro e nel tempo libero con campagne e proposte innovative. Avete già valutato come fruire al meglio delle offerte di prevenzione della Suva in programma nel 2014? Siamo certi che alcuni fra gli argomenti presentati nel nuovo catalogo susciteranno il vostro interesse e potranno diventare oggetto di un'iniziativa in azienda.

- ↳ [Prevenzione: campagne e proposte 2014 // 72 pagine A5 // Codice 88089.i](#)
- ↳ [www.suva.ch/campagne](http://www.suva.ch/campagne)



Gli spazzacamini e gli impiegati delle aziende elettriche sono spesso esposti ai rischi legati all'amianto, presente ad esempio negli sbarramenti antincendio o nel materiale isolante dei trasformatori e dei forni ad accumulo. Si tratta di vecchi materiali che vengono alla luce durante i lavori di ristrutturazione, riparazione e installazione. Manipolati nel modo sbagliato, questi materiali possono rilasciare fibre di amianto che, se inalate, possono causare patologie tumorali. In collaborazione con i settori interessati, la Suva ha realizzato due pubblicazioni che spiegano in quali situazioni è possibile trovare amianto, come proteggersi e quando è il caso di rivolgersi agli specialisti per una bonifica.

- ↳ [Amianto: riconoscerlo, valutarlo e intervenire correttamente. Informazioni utili per le aziende elettriche // Opuscolo tascabile, 40 pagine // Codice 84059.i](#)
- ↳ [Amianto: riconoscerlo, valutarlo e intervenire correttamente. Informazioni utili per gli spazzacamini // Opuscolo tascabile, 16 pagine // Codice 84055.i](#)

## Ciac, si gira! I nostri film per la vostra sicurezza.



Scuotere gli animi. Raccontare i destini. Evidenziare i pericoli. I filmati sulla prevenzione motivano il personale a usare maggiore cautela sul lavoro e nel tempo libero. Troverete informazioni sui film della Suva nel nuovo prospetto e su Internet.

- ↳ [Ciac, si gira! I nostri film per la vostra sicurezza // Prospetto // 16 pagine A5 // Codice 88095.i](#)
- ↳ [www.suva.ch/film](http://www.suva.ch/film) (per visualizzare e scaricare i film)
- ↳ [www.suva.ch/waswo-i](http://www.suva.ch/waswo-i) (per ordinare i DVD)
- ↳ [www.youtube.com/suvasvizzera](http://www.youtube.com/suvasvizzera) (per visualizzare i film e integrarli nel proprio sito)

## Pericolo amianto nelle imprese elettriche e per gli spazzacamini



L'elenco di tutte le pubblicazioni dedicate all'amianto è disponibile all'indirizzo

- ↳ [www.suva.ch/waswo-i](http://www.suva.ch/waswo-i) > amianto

## Manifestini da affiggere in azienda



- D'inverno le cadute in piano provocano più feriti degli incidenti in macchina // Formato A4 // Codice 55325.i
- Se lavori senza dispositivi di protezione ti giochi la salute // Formato A4 // Codice 55328.i
- Non improvvisare! // Formato A4 // Codice 55330.i
- Usa «White Risk» per pianificare l'escursione fuori pista, se non vuoi che finisca in tragedia // Formato A4 // Codice 55331.i

## Schede tematiche

Le schede tematiche trattano diversi argomenti legati alla sicurezza sul lavoro, constano di due pagine e sono disponibili in formato PDF.



### Novità

- Indumenti ad alta visibilità per lavori stradali. Per la vostra sicurezza // 33076.i
- Lavori di installazione su lastre per tetti in fibrocemento contenente amianto // 33068.i
- Sicurezza integrata. La soluzione per una sicurezza sistemica // 33078.i

### Casseri per calcestruzzo.

- Le schede tematiche relative ai casseri per pareti e per solette, alle piattaforme di lavoro, ai puntelli per solette ecc. sono state aggiornate. 33007 // Da 33011 a 33014 // 33018 // 33033 // 33034

## In breve

### Tutela della salute - Programma dei corsi 2014

- Formazione sicurezza sul lavoro e tutela della salute. Programma dei corsi 2014 // 6 pagine A5 // Codice 88045.i
- oppure [www.suva.ch/corsi](http://www.suva.ch/corsi)

### Cosa fanno i medici di circondario della Suva?

- Un nuovo video informa sulle attività dei medici di circondario della Suva: vedi pag. 14

### Novità in Internet

- Per informazioni e link sulle nuove pagine Internet che la Suva dedica alla sicurezza sul lavoro: [www.suva.ch/pagine-nuove-suvapro](http://www.suva.ch/pagine-nuove-suvapro)

## Lavorare comodi al videoterminale



Chi lavora in ufficio dispone generalmente di uno schermo di qualità e di mobili regolabili. Ma questo non basta per lavorare senza problemi. È necessario anche regolarli e usarli correttamente. I consigli più importanti sono esposti nel pieghevole «Lavoro al videoterminale», realizzato dalla Suva e aggiornato in collaborazione con la SECO. L'opuscolo è indicato per essere distribuito tra gli impiegati di ufficio.

- Lavoro al videoterminale. I nove consigli per lavorare comodi // Pieghevole // 12 pagine // Codice 84021.i // Disponibile in italiano, tedesco, francese e inglese

La Suva propone anche corsi di una giornata sull'ergonomia al videoterminale, rivolti in particolare a coloro che sono incaricati di allestire le postazioni di lavoro o di arredarle nonché agli assistenti informatici.

- Per informazioni vai su [www.suva.ch/lavoro-al-videoterminale](http://www.suva.ch/lavoro-al-videoterminale)

## L'AFI spiegata in tre minuti

Chi lavora in proprio o senza percepire un salario nell'impresa di famiglia, non è assicurato obbligatoriamente contro gli infortuni e le malattie professionali. Per queste persone esiste l'assicurazione facoltativa per imprenditori (AFI) della Suva. Il film spiega quali sono le prestazioni offerte dall'AFI.

- Per informazioni vai su [www.suva.ch/afi](http://www.suva.ch/afi)

# Anche la pista va assaporata lentamente



Altrimenti rischi di fare un brutto volo, se devi frenare all'improvviso. Scarica l'app della Suva «Slope Track» sul tuo smartphone. La app registra le discese percorse in pista, la differenza di altitudine, la velocità individuale e ti segnala i pericoli particolari. Scaricala gratis nell'App Store e nel Google Play Store.

**suvaliv**

sicurezza nel tempo libero