

benefit

Cambiamenti climatici
I pericoli dovuti
a raggi UV e
canicola sono in
costante aumento.

In prima linea
Alla ditta V-ZUG
la sicurezza sul
lavoro riguarda
tutti.

La prevenzione entra in una nuova era

Cantieri virtuali, addestramento su
simulatori, analisi con assistenti IA: le
nuove tecnologie cambiano radicalmente
le attività legate alla sicurezza.

«Sono sempre stato convinto di poter raggiungere qualsiasi obiettivo con l'impegno. Dall'infortunio mi impegno ancora di più.»

Nicola Beeli (32 anni), vittima di un infortunio



L'episodio

«Ce la faccio!»

«Quando è successo l'infortunio lavoravo alla Ferrovia Retica da appena un anno. Fino al 25 giugno 2023, la mia vita conosceva una sola direzione: verso l'alto. Tirocinio, maturità professionale, studio, lavoro. Ho imparato a raggiungere gli obiettivi mettendoci impegno. Anche nello speedflying. Con manovre sempre più rischiose.

Quel giorno ho sbagliato una manovra e urtato una parete rocciosa, per poi cadere per 200 metri. Probabilmente avevo osato troppo. Mi sono svegliato dal coma con un trauma cranio-cerebrale. Ma volevo tornare alla mia vita, al mio lavoro presso la Ferrovia Retica. Il mio motto è semplice: ce la faccio. Ho lottato: dal letto alla sedia a rotelle, e poi sulle mie gambe. Durante la riabilitazione, gli specialisti mi hanno consigliato percorsi brevi e tranquilli attorno all'edificio. Davanti alla vetrata camminavo lentamente come mi avevano consigliato. Ma appena ero fuori dalla loro vista, provavo a correre un giro dopo l'altro, sera dopo sera.

Tra il primo tentativo di riprendere il lavoro, ad aprile 2025, e metà dicembre, sono riuscito a tornare al 100 per cento. Ma il mio cervello non riusciva a gestire il complesso lavoro di ingegneria. Gli errori si susseguivano. Da gennaio sono presente all'80 per cento con un rendimento del 30 per cento. All'inizio ero deluso da questo passo indietro. Ma non ho cambiato il mio motto. Voglio tornare al mio vecchio posto, possibilmente lavorando all'80 per cento. Ci metterò tutto l'impegno possibile per riuscirci.»

Nicola Beeli (32 anni)

Reinserimento

Dopo un infortunio, la Suva assiste e accompagna le persone colpite lungo il loro percorso riabilitativo. Qui sono disponibili maggiori informazioni: suva.ch/reintegro



FOTO: SAMUEL TRÜMPY







Mettersi alla prova

L'uomo accanto a me, a sinistra nella foto, è Rolf Riser, Global Safety Specialist di Implenia. È un pioniere nell'utilizzo della realtà virtuale a scopo preventivo. Anche l'azienda Losinger Marazzi e il bosco demaniale di Zurigo perseguono approcci innovativi. A giusta ragione, vista la profonda trasformazione in atto nel settore della prevenzione. I dettagli da pagina 6.

Anche per affrontare la canicola sono richieste nuove soluzioni. Chi lavora all'aperto deve bere, proteggersi e fare pause. Sulla prossima pagina trovate consigli pratici sulla protezione dai raggi UV, a pagina 12 informazioni sui disturbi da calore e a pagina 15 una descrizione del casco con protezione per la nuca.

Alla ditta V-ZUG SA, David Löhmann ha integrato la sicurezza sul lavoro a livello strategico, trasformandola da compito individuale a impegno comune (da pagina 16).

Nicola Beeli lotta per tornare alla sua quotidianità, privata e lavorativa, dopo un grave infortunio di speedflying. Nonostante le difficoltà, prosegue caparbiamente il suo percorso verso la guarigione. Trovate la sua storia sulla pagina ripiegabile.

La redazione vi augura buona lettura e un'estate senza infortuni.

Stefan Joss, caporedattore

Impressum

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

Ideazione, impaginazione e illustrazioni: tnt-graphics AG

Redazione: Amire Berisha, Deborah Burri, Nadia Gendre

Traduzione: Team servizi linguistici della Suva

Foto: Erwin Auf der Maur, Thomas Egli, Samuel Trümpy

Ordinazioni: suva.ch/benefit-i

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



Abbonatevi a
«benefit»:
suva.ch/benefit-i

Consigli di stagione Protegersi dalle zecche



- 1** Nei boschi indossate indumenti chiusi che coprano tutto il corpo.
- 2** Applicate un repellente contro le zecche.
- 3** Sui tessuti chiari le zecche sono più visibili e possono essere rimosse prima che raggiungano la pelle.
- 4** La zecca va asportata al più presto: afferratela il più vicino possibile alla pelle con una pinzetta o una carta antizecche (in caso di emergenza con le unghie) ed estraetela lentamente tirando verso l'alto.
- 5** Se vi trovate in zone a rischio, fatevi vaccinare contro la meningoccefalite.

suva.ch/zecche



Lavorare all'aperto

Protegersi dai raggi UV

Secondo le stime della Suva, ogni anno circa 1000 persone contraggono un epitelioma a causa dell'attività professionale. Una buona protezione solare è importante soprattutto per chi lavora all'aperto.

Gli abiti sono la migliore protezione

Indumenti da lavoro adeguati proteggono tutto il corpo. È utile indossare anche occhiali da sole e un copricapo con visiera e protezione per la nuca. Per saperne di più, andate a pagina 15.

Non risparmiate sulla crema solare

Da aprile a settembre l'intensità dei raggi UV è particolarmente forte. Applicate più volte al giorno, sulle parti esposte, una crema solare con un fattore di protezione elevato (da 30 a 50).

L'ombra offre ristoro

Predisponete luoghi ombreggiati per le pause. Per quanto possibile, riparate dal sole le zone di lavoro esposte, ad esempio con tende parasole o a padiglione.



Maggiori informazioni sulla protezione in caso di canicola da pagina 12 o sul sito

suva.ch/sole

La Suva risparmia oltre 43 milioni di franchi

Controllare i subappaltatori, evitare gli abusi

Le frodi assicurative riguardano tutti e danneggiano direttamente anche la vostra impresa. Che si tratti di notifiche salariali inesatte, dipendenti non dichiarati, lavoro nero o altri dati non corretti, queste pratiche procurano vantaggi sleali a singole imprese, provocano una distorsione della concorrenza e penalizzano chi paga onestamente i premi. La Suva contrasta sistematicamente le frodi assicurative. Nel 2025 ha risparmiato 43,7 milioni di franchi lottando efficacemente contro gli abusi. Anche voi potete contribuire: scegliete accuratamente i subappaltatori e verificate la correttezza delle dichiarazioni.

Scoprite quali sono i punti da considerare:

suva.ch/frodi-aziende





Insieme per migliorare la sicurezza

Il sondaggio sulla soddisfazione mostra miglioramenti

Con 82 punti su 100, il risultato dell'ultimo sondaggio sulla soddisfazione dei clienti supera di un punto quello dell'anno precedente, a conferma del fatto che siamo sulla strada giusta. Insieme a voi. In qualità di addetti alla sicurezza siete sempre in prima linea quando si tratta di prevenire gli infortuni professionali e proteggere il personale. Ci fa oltremodo piacere che apprezziate il nostro sostegno.

Scoprite le valutazioni sui singoli aspetti al link: suva.ch/soddisfazione-2025

Gli infortuni nel calcio riguardano anche la vostra azienda

Chi è infortunato manca a tre squadre

Ai Mondiali di calcio statunitensi del 1994 Adrian Knup ha realizzato due reti contro la Romania. Quattro anni dopo, a 29 anni, ha posto fine alla sua carriera. Troppi falli, troppi infortuni. Un fisico segnato. Oggi l'ex calciatore professionista si impegna per evitare lo stesso destino ad altri giocatori e giocatrici. Lo fa nel suo ruolo di coordinatore Sport e prevenzione alla clinica Merian-Iselin, nonché in qualità di formatore di allenatori di calcio. Una persona infortunata non manca solo alla squadra, ma anche all'azienda e alla famiglia.



Scoprite cosa fa Adrian Knup nella funzione di coordinatore Sport e prevenzione su suva.ch/adrian-knup



Elia Lippuner, direttore di Lippuner - Lüchinger GmbH

mySuva

Tutto sotto controllo, sempre

Elia Lippuner, direttore di un'impresa di pittura di Grabs, utilizza da circa un anno le liste di controllo digitali di mySuva, che lo aiutano a lavorare in tutta sicurezza in modo semplice e strutturato.

Come impiega le liste di controllo nel lavoro quotidiano?

Le utilizziamo soprattutto per i corsi di formazione e sui cantieri più grandi. Una volta all'anno le discutiamo tutti insieme, anche con gli apprendisti. Le consultiamo anche in situazioni concrete, ad esempio quando lavoriamo con scale portatili o in presenza di aperture nel pavimento. Ci danno la certezza di aver fatto tutto bene e di non aver dimenticato nulla.

Come lavorava in precedenza?

Stampavamo le liste di controllo e le conservavamo in un raccoglitore. Non era pratico. A volte ci voleva molto tempo per trovare ciò che si voleva. Oggi archiviamo tutto nello stesso posto, sempre accessibile.

Quale funzione trova particolarmente pratica?

La possibilità di avere le liste sempre a portata di mano. Trovo molto utile che siano ordinate per settore. Posso così accedere rapidamente ai contenuti che mi servono.

suva.ch/mysuva

Oltre 85000 aziende assicurate alla Suva sono già registrate su mySuva e usano il portale per semplificare la collaborazione. **Registratevi anche voi.**



Training in realtà virtuale a Implemia. Yves Serventi può simulare il lavoro su un cantiere virtuale, e persino cadere senza farsi male.



Progresso e protezione

Nuovi approcci per più sicurezza

La prevenzione degli infortuni è a un punto di svolta. Vi presentiamo tre progetti con benefici concreti e proviamo a proiettarci nel futuro. Potrete trarne spunti pratici per la vostra azienda.

Testo: Nadia Gendre, Stefan Joss
Foto: Erwin Auf der Maur

Corre l'anno 2035. Di buon mattino su un cantiere da qualche parte in Svizzera. Il sito è in piena attività prima ancora che arrivino gli operai. Un drone controlla che il ponteggio non presenti carenze. Il parco macchine esegue un autotest. Un casco segnala che il suo ciclo di vita è agli sgoccioli. Ne ha già ordinato uno nuovo. Gli occhiali IA sono pronti. In caso di pericolo proiettano avvisi direttamente nel campo visivo di chi li indossa. Sul cellulare dell'addetto alla sicurezza appare una notifica: «Tempesta inattesa alle ore 9:00. Assicurare gli elementi mobili».

Gli infortuni? Ne succedono pochi. Non perché si lavori meno, ma perché i sistemi riconoscono per tempo i rischi e intervengono prima che succeda qualcosa.

Un grande parco giochi

Così potrebbe presentarsi la prevenzione tra qualche anno. Ma forse anche no. Non lo sappiamo. In ogni caso, in Svizzera si lavora alacremente alla prevenzione del futuro. Stanno emergendo tecnologie, approcci e strumenti nuovi. I benefici concreti di molti progetti non sono subito evidenti.

In questo articolo presentiamo tre progetti che già oggi aiutano a prevenire gli infortuni.

Sensibilizzazione e realtà virtuale

Siamo nella sede principale di Implenia a Opfikon. L'impresa edile occupa circa 8000 persone in tutta Europa. Yves Serventi, responsabile dell'edilizia digitale per la divisione Edifici, si trova su una superficie di quattro metri per cinque con il visore VR in mano. VR sta per realtà virtuale. Alle sue spalle campeggia un grande schermo.

«Stiamo integrando la realtà virtuale nelle attività di prevenzione» spiega Rolf Riser, Global Safety Specialist. «Oggi Yves lavora con il modulo per l'edilizia». Yves Serventi mette il visore. Sullo schermo appare un cantiere virtuale con un supe-



Nuovo standard: l'impresa edile Implenia integra la realtà virtuale nelle sue attività di prevenzione.



«Siamo convinti che il training VR aiuterà i nostri dipendenti a comportarsi in modo più sicuro nella realtà»

Rolf Riser, Global Safety Specialist a Implenia

riore che gli ordina di rimuovere i chiodi dal soffitto. Yves sale su una scala portatile posizionata vicino a una zona con rischio di caduta. Per estrarre il secondo chiodo deve sporgersi un po' di più. Ancora un po'... Yves cade al piano inferiore. «La sensazione di cadere è stata molto forte» afferma. «Grazie al visore VR ho vissuto l'infortunio sulla mia pelle, ma senza farmi male».

Il debriefing si svolge in una camera di ospedale virtuale. Dal letto Yves ascolta il superiore che gli spiega chi avrebbe dovuto fare cosa per evitare la caduta. «Siamo convinti che il training VR aiuterà i nostri dipendenti a comportarsi in modo più sicuro nella realtà» dichiara Riser.

implenia.com/it

Moduli VR gratuiti

Al momento esistono cinque moduli (vedi riquadro). «Per utilizzare un modulo, è sufficiente acquistare un visore VR» spiega Nathanaël Bonvin, responsabile del progetto Swiss Safety VR alla Suva. «I moduli sono disponibili in una biblioteca liberamente accessibile». >



«Grazie al visore VR ho vissuto l'infortunio sulla mia pelle, ma senza farmi male»

Yves Serventi, responsabile dell'edilizia digitale per la divisione Edifici a Implemia

Moduli VR per il vostro settore

Nel quadro del progetto Swiss Safety VR, la Suva ha sviluppato cinque moduli: edilizia, genio civile, costruzioni in legno, sci e ambiente domestico. Ogni anno se ne aggiungono circa altri quattro. Attualmente sono in preparazione quelli per il settore elettrico e la costruzione di gallerie. La Suva promuove lo sviluppo di nuovi moduli in collaborazione con partner operativi e partecipa fino al 50 per cento dei costi. Insieme al partner di piattaforma

BearingPoint funge quindi da acceleratore di innovazione per le più moderne tecnologie. Per utilizzare i moduli, basta acquistare un visore VR. Il tipo Meta Quest 3 costa circa 600 franchi.

Manca un modulo per il vostro settore? I nuovi moduli vengono sviluppati in collaborazione con i partner – aziende e associazioni – o nell'ambito di soluzioni settoriali. Contattateci. suva.ch/virtualreality



Philippe Gassmann, capodivisione Proposte di prevenzione, dirige alla Suva il gruppo di lavoro «Personalizzazione e digitalizzazione».

«Servono curiosità, coraggio e spirito critico»

Come potrebbe presentarsi la prevenzione in futuro?

L'intelligenza artificiale avrà un ruolo fondamentale. Renderà la prevenzione più efficace, più semplice e meno burocratica. In fase di preparazione e di follow-up delle riunioni, gli agenti IA potranno ad esempio selezionare e analizzare i materiali in modo mirato. Oltre all'IA, anche la realtà virtuale (VR) contribuirà a plasmare la prevenzione di domani, ad esempio permettendo di trasmettere ai giovani messaggi di prevenzione più efficaci e coinvolgenti.

E per il resto?

I dati provenienti da videocamere, microfoni, macchinari e addirittura indumenti sono sempre più numerosi e costituiscono la base della connettività e dell'«Internet delle cose». Personalmente mi piacerebbe che venissimo informati al momento giusto del pericolo, ad esempio del rischio di scivolare quando siamo in bici o dell'imminenza di un temporale se stiamo giocando una partita di calcio o, ancora, della necessità di sostituire un giocatore perché è stanco e potrebbe infortunarsi.

Molte piccole aziende affermano di non avere tempo da perdere.

Consigli utili, misure e strumenti validi non sono una perdita di tempo. Spesso si rimprovera alle piccole aziende di essere poco competenti in ambito digitale. Io non la vedo così. Conosco diverse aziende aperte alle novità.

Cosa rispondi a chi afferma: «Ma tanto non funzionerà mai»?

Non tutte le tecnologie e le idee avranno successo. Critiche e resistenze fanno parte del cambiamento. Per me è chiaro che a lungo termine si imporranno nuovi approcci. Solo non sappiamo ancora quali. Alle grandi come alle piccole imprese consiglio curiosità, coraggio e spirito critico.



Al simulatore, Jessica Rüttimann si esercita a guidare in sicurezza un pesante veicolo forestale.



Le videocamere sulle macchine di Losinger Marazzi segnalano il rischio di collisione con i pedoni.

Formazione: il successo dopo 20 ore al simulatore

Jessica Rüttimann è una giovane selvicolttrice diplomata. Nel bosco demaniale di Zurigo guida un veicolo forestale adibito al trasporto di tronchi, un forwarder lungo 10 metri che può pesare fino a 31 tonnellate. Jessica ha svolto le prime 20 ore della formazione in un simulatore di SimLearn.

«Questa formazione insegna a guidare macchine pesanti. È sicura, efficiente e anche attrattiva» osserva Markus Henggeler, caposquadra forestale e macchinista nel bosco demaniale di Zurigo. Permette di evitare molte difficoltà iniziali e di ridurre i danni alla macchina. «Jessica ha imparato presto a manovrare la gru e nel bosco ha potuto concentrarsi sulla guida». Con un sorriso Jessica aggiunge: «Salire per la prima volta su un vero forwarder è stato sensazionale».

digital.kaeppli.ch

> Parola chiave: SimLearn Center

«Jessica ha imparato presto a manovrare la gru e nel bosco ha potuto concentrarsi sulla guida»

Markus Henggeler, caposquadra forestale e macchinista nel bosco demaniale di Zurigo

Prevenire gli infortuni: l'IA integra la cultura della prevenzione

«Sfruttare le nuove tecnologie e incentivare l'innovazione fa parte del DNA di Losinger Marazzi» spiega Cyrille Perceau, responsabile Prevenzione Salute Sicurezza. Nell'impresa di costruzioni svizzera, l'IA è parte integrante della cultura della prevenzione, basata su un obiettivo ben radicato e condiviso a livello aziendale: permettere a tutto il personale di tornare a casa ogni giorno incolume.

«L'innovazione assicura precisione ed efficienza, ma non sostituisce in nessun caso il controllo umano» afferma Perceau. A Losinger Marazzi le videocamere intelligenti sulle macchine riconoscono ad esempio i pedoni e avvertono i macchinisti. Sono particolarmente utili per gli angoli morti, ma l'attenzione dei macchinisti rimane fondamentale.

Un altro strumento è l'analisi di criticità. Con l'aiuto di un assistente IA interno, l'impresa può strutturare più rapidamente le indagini ed esaminare le cause con maggiore precisione. Ne risultano valutazioni più complete e misure applicate dove servono. «In sostanza l'IA è un acceleratore che rafforza la nostra cultura aziendale già consolidata» afferma Perceau. Si dice inoltre convinto che la sicurezza si basa sulla chiara volontà dell'azienda e sull'impegno della singola persona.

losinger-marazzi.ch



«In sostanza l'IA è un acceleratore che rafforza la nostra cultura aziendale già consolidata»

Cyrille Perceau, responsabile Prevenzione Salute Sicurezza a Losinger Marazzi

Nuovi approcci nella vostra azienda?

Dove applicate già nuovi approcci nella prevenzione? Scrivete a benefit@suva.ch. In uno dei prossimi numeri ne pubblicheremo una selezione.

benefit@suva.ch

A conti fatti

Per una casa sicura

Il giardinaggio regala gioia, il bricolage è creativo, una casa pulita rende felici. Molti non sanno che, dopo sport e gioco, la maggior parte degli infortuni nel tempo libero si verifica in casa. Diamo un'occhiata alle cifre.

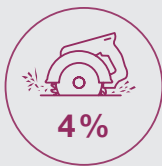
suva.ch/casa-giardino



Lavori domestici e abitazione



Giardinaggio



Bricolage

188 316

infortuni si verificano ogni anno durante lavori in casa e in giardino.



I costi di questi infortuni ammontano a 830 milioni di franchi all'anno.

33%

In un terzo degli infortuni durante il bricolage, la persona assicurata viene colpita da un oggetto, ad esempio un corpo estraneo nell'occhio.

31%

In quasi un terzo degli infortuni durante il giardinaggio la persona assicurata si punge, si taglia o si graffia. Il 18 per cento degli infortuni durante il giardinaggio è causato da punture di animali.

42%

Oltre un terzo degli infortuni legati ai lavori domestici e all'abitazione è imputabile a cadute, inciampi, scivolamenti o passi falsi. Il 40 per cento avviene sulle scale.



Consigli per più sicurezza a casa

La maggior parte degli infortuni domestici può essere evitata con un comportamento corretto. La Suva e l'UPI offrono consigli e suggerimenti su scelte-giuste.ch.



Lavorare in condizioni di canicola

Prendere sul serio i rischi

Le temperature elevate durante i lavori all'aperto non sono solo sgradevoli: mettono il fisico sotto pressione, aumentano il rischio di infortunio e possono causare seri danni alla salute.

Testo: Deborah Burri Illustrazioni: tnt-graphics

Nei mesi più caldi, le alte temperature e il troppo sole mettono a dura prova il nostro corpo, che riesce ad adeguarsi fino a un certo punto rilasciando il calore in eccesso nell'ambiente. Per quanto spiacevole, la sudorazione come reazione di adattamento del corpo non è di per sé un problema per la salute. La situazione diventa preoccupante quando il corpo non riesce più a rilasciare il calore in eccesso e la temperatura corporea supera i 38,5 °C.

Uno stress per il corpo

Temperature superiori a 25 °C possono provocare un esaurimento da calore (detto anche insolazione) o gravi patologie (come il colpo di calore) soprattutto nelle persone che svolgono lavori fisici all'aperto. Il problema può riguardare anche chi lavora in ufficio, sebbene questa attività sia da considerarsi meno pesante visto che non vi è un'esposizione diretta ai raggi solari e lo sforzo fisico è ridotto. Gli effetti nel singolo caso dipendono dalla temperatura, dall'irraggiamento solare, dall'umidità dell'aria, dalle correnti d'aria,



**2-3 litri
al giorno**

Per sudare, il corpo ha bisogno di un apporto sufficiente di liquidi. Per questo è importante bere molto nei giorni caldi.

dall'abbigliamento, dall'intensità del lavoro, dall'acclimatamento e dalle condizioni fisiche del momento. Le temperature elevate possono aggravare malattie cardiocircolatorie, respiratorie o psichiche preesistenti, che risultano più difficili da sopportate in caso di gravidanza, malattie pregresse, età avanzata o all'inizio di un'ondata di caldo.

La canicola comporta quindi un forte stress per l'organismo. Affatica e compro-

mette la concentrazione. Una pala lasciata a terra può diventare rapidamente un pericolo di inciampo. Ecco perché è importante ascoltare i segnali del corpo e adattare i ritmi di lavoro al caldo e alla propria condizione fisica. Non si dovrebbero mai sottovalutare le temperature elevate.

Canicola in aumento anche in Svizzera

Per effetto dei cambiamenti climatici le temperature aumentano anche in Svizzera e i periodi di canicola sono più frequenti ed estremi. È quindi importante che i datori di lavoro pianifichino e attuino per tempo le misure di protezione. Roland Krischek, esperto in sicurezza e tutela della salute alla Suva: «Dobbiamo renderci conto che il cambiamento climatico è una realtà e che le misure adottate negli ultimi 20 anni non sono più sufficienti. Servono nuovi approcci e un certo spirito pionieristico per creare condizioni di lavoro che permettano al personale di garantire la produttività, ma soprattutto di restare in salute, anche quando le temperature sono elevate». ➤

Proteggere da caldo e sole

I datori di lavoro sono responsabili di garantire una protezione sufficiente del personale dal sole e dalla canicola.

Livello 1 Misure di base

- Pianificare per tempo le misure in caso di canicola e procurare materiale sufficiente.
- Istruire il personale sui pericoli delle radiazioni UV, della canicola e dell'ozono e sui comportamenti corretti.
- Chiarire se servono misure speciali per persone particolarmente vulnerabili.
- Proteggere la testa dal sole (copricapo con protezione per la nuca e visiera).
- Applicare ripetutamente una protezione solare (si raccomanda un fattore 50).

Livello 2 Da 21 a 27 °C

- Tenere a portata di mano una quantità sufficiente di acqua fresca o tè leggermente zuccherato.
- Predisporre luoghi ombreggiati per le pause e, ove possibile, riparare dal sole le postazioni di lavoro, ad esempio con tende parasole o a padiglione.
- Per quanto possibile, svolgere i lavori più pesanti la mattina presto.
- Indossare vestiti leggeri che facilitino la traspirazione.

Livello 3 Da 28 a 32 °C

- Monitorare le condizioni di salute del personale.
- Adeguare il ritmo e gli orari di lavoro alle condizioni, ad esempio svolgere i lavori pesanti nelle prime ore del mattino.
- Tenere a portata di mano bevande fresche, acqua da bere e altre possibilità per rinfrescarsi (ad esempio un secchio d'acqua per immergere le braccia, asciugamani freddi).
- Garantire tempo sufficiente per bere (almeno 2 o 3 litri al giorno) e rinfrescarsi.

Livello 4 Da 33 °C

- Monitorarsi a vicenda per riconoscere i segnali di malattie da calore.
- Ridurre al minimo indispensabile i lavori molto pesanti.
- Inserire pause supplementari in un luogo fresco e ombreggiato (una pausa di 15 minuti ogni ora).
- Mettere a disposizione bevande isotoniche per compensare la perdita di sali.
- Valutare altre soluzioni (ad esempio gilet refrigeranti).



Per quanto possibile, ombreggiate le postazioni di lavoro esposte.

Mettete a disposizione indumenti da lavoro adeguati e crema solare.



Valutate soluzioni creative, ad esempio i gilet refrigeranti.

Cosa fare in caso di insolazione, crampi da calore e colpo di calore

Con l'aumento delle temperature cresce anche il rischio di insolazione, colpi di calore e crampi. Vi spieghiamo le differenze e quali rimedi adottare.

Colpo di sole

Il colpo di sole (o insolazione) si sviluppa gradualmente a seguito di un'intensa esposizione a radiazione solare su testa e nuca. È spesso accompagnato da mal di testa pulsante, capogiri, nausea e vomito. Nei casi più gravi possono manifestarsi anche stati confusionali o disturbi della coscienza.

Cosa fare

- Interrompere il lavoro, allontanarsi subito dal sole e cercare l'ombra.
- Rinfrescare la testa e la nuca con panni umidi.
- Bere acqua o tè non zuccherato a piccoli sorsi.
- Evitare qualsiasi sforzo fisico.

In generale i sintomi scompaiono se si adottano le misure opportune. Se la situazione non migliora, chiamare un medico.

Crampi da calore

I crampi da calore (heat cramps) sono dolori spasmodici di breve durata, spesso accompagnati da sudorazione, stanchezza e vertigini. Si manifestano durante un intenso sforzo fisico in un ambiente caldo e sono considerati una forma lieve di malattia correlata al calore. A differenza del colpo di calore, la temperatura corporea non sale eccessivamente.

Cosa fare

- Concedersi una pausa in un luogo fresco.
- Bere acqua o una bevanda ricca di elettroliti.
- Allungare dolcemente i muscoli interessati.
- Nelle ore successive evitare sforzi fisici.

Se i crampi durano più di un'ora o se la persona presenta malattie pregresse, consultare un medico.



Colpo di calore

In caso di colpo di calore, la forma più grave di malattia legata al calore, ogni minuto conta. Il corpo non è più in grado di regolare la propria temperatura, che sale fino a superare i 40 °C provocando gravi disfunzioni del cervello e di altri organi. Nel peggiore dei casi può subentrare la morte.

Cosa fare

- Chiamare subito il 144.
- Portare la persona all'ombra o in un luogo fresco.
- Adagiarla a terra, con la testa e il busto leggermente sollevati.
- Se è in stato di incoscienza, girarla su un fianco.
- Allentare i vestiti e rinfrescare il corpo con panni umidi. Attenzione: mai il ghiaccio direttamente sulla pelle!
- Controllare lo stato di coscienza, la respirazione e il battito cardiaco.

144

Colpo di calore?
Chiamate subito
il 144.



Quando si impone una sospensione dei lavori per il caldo?

La legge svizzera non fissa una temperatura a partire dalla quale i datori di lavoro sono obbligati a sospendere i lavori. In linea di principio questi ultimi devono decidere, sulla base di un'analisi dei rischi, quali misure siano adeguate per rendere sopportabili le condizioni di lavoro e tutelare la salute del personale. La lista di controllo 67135.i è un valido ausilio in tal senso.

La palla ai datori di lavoro

In altre parole, i datori di lavoro sono tenuti a proteggere la salute delle loro collaboratrici e dei loro collaboratori. Devono quindi garantire una protezione sufficiente dal sole e dal caldo sul posto di lavoro. Una combinazione di diverse misure aiuta a prevenire problemi di salute e danni fisici dovuti alla canicola, come il colpo di calore. Può essere utile, ad esempio, cercare soluzioni per creare ombra o anticipare l'inizio dei lavori alle prime ore del mattino. È inoltre importante permettere alle collaboratrici e ai collaboratori di bere a sufficienza per compensare la perdita di liquidi e, almeno nelle pause, di riposare in luoghi ombreggiati. Un ventilatore può aumentare la velocità dell'aria, facilitando la dispersione del calore. Si dovrebbe valutare anche l'eventualità di adottare mi-

sure specifiche per le persone più vulnerabili, ad esempio le donne incinte o le persone con malattie pregresse.

Le liste di controllo, un valido aiuto

La lista di controllo «Lavori all'aperto in condizioni di canicola» (67135.i) aiuta i datori di lavoro a valutare i rischi legati al sole e al calore e a scegliere e attuare le misure necessarie. Se del caso ci si può rivolgere a esperti in sicurezza sul lavoro (ad esempio specialisti dell'igiene sul lavoro o della medicina del lavoro).

[suva.ch/67135.i](https://www.suva.ch/67135.i)

La lista di controllo aiuta a classificare i rischi legati al sole e alla canicola e a disporre le misure necessarie.

L'oggetto

Visiera e protezione per la nuca

Chi lavora sempre all'aperto ha più probabilità di sviluppare un epiteloma rispetto a chi lavora all'interno. È quindi fondamentale indossare un copricapo con visiera e protezione per la nuca oltre che applicare la crema solare.

suva.ch/visiera

Visione totale

La visiera parasole deve avere una lunghezza minima di 8 cm (misurata dalla fronte all'estremità della visiera stessa). Per non limitare il campo visivo, è prodotta con materiale trasparente in grado di assorbire i pericolosi raggi UV.

La protezione giusta

Il tessuto e la visiera hanno un fattore di protezione di almeno 40 UPF. La protezione per la nuca deve coprire le orecchie e il collo dai raggi solari.

La visiera parasole è importante

La visiera integrata a protezione degli occhi non può sostituire la visiera parasole. Se la visiera integrata non permette di fissare sul casco la visiera parasole, occorre portarla costantemente abbassata in caso di irraggiamento solare. La protezione contro i raggi UV della visiera deve essere però certificata.





In prima
linea

L'istruzione: un ponte verso la pratica

Per tre anni David Löhmann si è dedicato allo sviluppo della sicurezza sul lavoro a V-ZUG. Il management lo sostiene con un messaggio chiaro: la sicurezza ha la priorità sulla capacità di consegna e sui costi. Sempre.

Testo: Stefan Joss Foto: Thomas Egli



David Löhmann, Head of Global Occupational Safety Management a V-ZUG SA, si impegna costantemente per la sicurezza sul lavoro.

4

consigli di David Löhmann in tema di istruzione

- 1 Una buona istruzione ha bisogno di preparazione. Pensate a chi vi rivolgete e adeguate il linguaggio al gruppo target.
- 2 È consigliabile menzionare i pericoli in modo chiaro, semplice e concreto.
- 3 Per catturare l'attenzione potete presentare infortuni reali e quasi infortuni avvenuti nella vostra sede. Il personale si sentirà più coinvolto.
- 4 Mostrate anche quali sono i costi approssimativi di un infortunio.

• Infrastruttura e misure tecniche:

sono alla base di un ambiente di lavoro sicuro.

• **Risorse:** in qualità di Head of Global Occupational Safety Management, ho formato con il mio team 30 collaboratrici e collaboratori che fungono da persone di contatto e possono dedicare fino al 10 per cento del loro tempo alla sicurezza sul lavoro.

• **Sistema di gestione:** misuriamo la sicurezza e mettiamo a disposizione di ogni reparto i dati più importanti. I corsi sono in buona parte automatizzati. Questi sono solo due esempi del nostro esteso sistema di gestione della sicurezza.

• **Cultura:** servono da cinque a dieci anni per influenzarla. In questo mi aiuta il management, che ripete sistematicamente: «La sicurezza ha la priorità sulla capacità di consegna e sui costi».

Un elemento fondamentale è l'istruzione, durante la quale affrontiamo pericoli molto concreti per costruire ponti tra le conoscenze teoriche e il lavoro pratico.

Riprendiamo periodicamente i temi della sicurezza, ad esempio durante i Safety Talk a bassa soglia. Una nostra persona di contatto osserva con il capo team un dipendente per alcuni minuti, mentre lavora, e in seguito dà un feedback positivo e critico. Il dipendente elabora un correttivo per il proprio posto di lavoro. Successivamente il superiore verifica se la misura viene applicata. In questo modo il tema della sicurezza

Istruzione, ecco come

Secondo Löhmann, l'istruzione è un ponte tra teoria e pratica. In collaborazione con la Suva ha creato dei video in cui presenta le cinque fasi di un'istruzione: suva.ch/istruzione



rimane presente. Grazie al nostro software, abbiamo la certezza che tutto il personale segue i corsi necessari e i capi team sono informati sul livello raggiunto dai loro dipendenti (vedi sistema di gestione).»

I successi

«Il nuovo approccio ha preso piede in azienda. Lo vediamo in molte situazioni. Il nostro management non si limita a sostenere la regola «Priorità alla sicurezza», ma la comunica anche attivamente al personale. Negli ultimi tempi gli infortuni sono diminuiti. Con l'organizzazione che ho creato possiamo reagire rapidamente alle nuove situazioni.» ●

V-ZUG

L'azienda svizzera produce forni, lavastoviglie, frigoriferi e altri elettrodomestici a Zugo e Sulgen. Occupa circa 2000 persone.

La sfida

«Quando ho iniziato a lavorare a V-ZUG come specialista di sicurezza sul lavoro, prevaleva l'opinione secondo cui tutta la responsabilità fosse di un'unica persona. Il classico compito individuale dell'addetto alla sicurezza (AdSic). Oggi metto le collaboratrici e i collaboratori di tutti i livelli nella condizione di aiutare se stessi.»

Le misure

«Per attuare questo nuovo approccio, abbiamo affrontato il tema della sicurezza secondo una strategia articolata su quattro livelli.

Servizi e pubblicazioni



Scheda tematica

Prescrizioni per le scale a pioli nei pozzi

Quali sono le norme di sicurezza per le scale per pozzetti di ispezione? Quali dispositivi anticaduta servono? La scheda tematica, rielaborata, spiega come posare e utilizzare le scale a pioli fisse e i loro componenti nei pozzetti di ispezione. Inoltre, descrive i casi in cui è obbligatorio installare questo tipo di scale.

Scale fisse a pioli in pozzi (scale per pozzetti di ispezione)

Scheda tematica A4:
suva.ch/33102.i

Video

Ribi spiega come si lavora in sicurezza sui tetti solari

Nel nuovo video «Nessuna possibilità di caduta dall'alto» Roman Ribi, ambasciatore della Suva e direttore dei lavori, spiega come montare gli impianti solari sui tetti e fare manutenzione in sicurezza. A cominciare da un accesso sicuro al tetto. Durante i lavori di montaggio e manutenzione, la protezione collettiva prevale su quella individuale «sempre!», come ribadisce Ribi nel video.

Ribi on Tour

Pagina web:
suva.ch/ribi

Tessera

Reagire correttamente in caso di emergenza

Cosa bisogna fare se una persona è ferita o priva di sensi? La tessera per i casi di emergenza, in un pratico formato tascabile e di sei pagine, aiuta a reagire in modo corretto e mirato. Ora è disponibile anche in inglese. La versione italiana è stata rielaborata. Ordinatene subito diversi esemplari e incoraggiate le vostre collaboratrici e i vostri collaboratori a portarla sempre con sé.

Cosa fare in caso di emergenza?

Tessera: suva.ch/88217-1.i

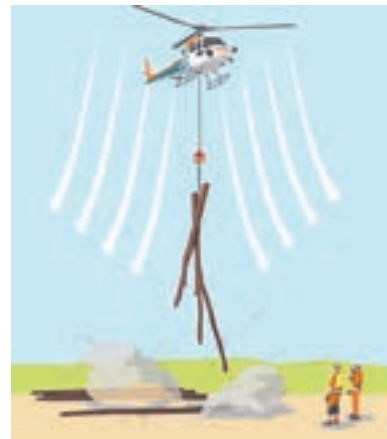
Pagine web

Spiegare efficacemente le regole vitali

Rispettare sistematicamente le regole vitali aumenta la sicurezza e l'efficienza della vostra azienda. Serve però anche una solida istruzione. Le nostre nuove pagine web vi forniscono molti consigli e suggerimenti per favorire un apprendimento duraturo.

Qui trovate consigli e spunti per un'istruzione efficace

Diverse pagine web:
suva.ch/istruzione



Opuscolo

Lavorare con l'elicottero

Per molti trasporti, ad esempio nel settore della selvicoltura o delle funivie, si ricorre a elicotteri. Sono interventi pericolosi. Gli infortuni sono spesso gravi e possono avere serie conseguenze. La Suva ha elaborato regole vitali per il personale di terra, che vengono spiegate nella pubblicazione rivista. Il vademecum è concepito come guida per superiori, formatrici e formatori.

Nove regole vitali per il personale di terra in caso di trasporto con elicottero

Pieghevole: suva.ch/84050.i

Regole vitali per il personale di terra in caso di trasporto con elicottero

Vademecum: suva.ch/88819.i





Supporto didattico

Proteggere gli apprendisti

Nella quotidianità lavorativa le apprendiste e gli apprendisti sono particolarmente esposti al rischio di infortunio. Con i nostri strumenti di lavoro improntati alla pratica, completamente rielaborati, contribuite a migliorare in modo duraturo la loro sicurezza in azienda. Ordinate il quaderno di esercizi per gli apprendisti e la guida per formatori professionali e superiori. Il manifesto si presenta in forma di foto-storia e utilizza un linguaggio giovanile.

10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Opuscolo: suva.ch/88273.i

10 mosse per un tirocinio in sicurezza. Manuale per i formatori professionali e i superiori

Opuscolo: suva.ch/88286.i

10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Manifesto A2: suva.ch/77315.i

Manifesto F4: suva.ch/77252.i

In breve

Novità o aggiornamenti su suva.ch

Quando svolti, segnala la direzione con il braccio.

Manifestino A4:

suva.ch/55410.i

Prodotti chimici nocivi

Informare. Riconoscere. Intervenire.

Scheda informativa A4:

suva.ch/88353.i

Rumore sul posto di lavoro

Lista di controllo A4:

suva.ch/67009.i

Assicurati in tutto il mondo?

Prospetto A5:

suva.ch/2154.i

Controlli di sicurezza interni all'azienda

Opuscolo A4:

suva.ch/66087.i

Trapani a colonna e da banco

Lista di controllo A4:

suva.ch/67036.i

Presses compattatrici orizzontali

Lista di controllo A4:

suva.ch/67206.i

Opere speciali di genio civile: microperforazioni

Lista di controllo A4:

suva.ch/67161.i

Istruzioni per la distruzione di esplosivi divenuti inutilizzabili

Opuscolo A4:

suva.ch/44072.i



Lanciate un segnale per proteggere la pelle

Volantino A5:

suva.ch/88360.i

Stoccaggio di liquidi facilmente infiammabili

Lista di controllo A4:

suva.ch/67071.i

Sollevatori a ventosa.

Guida destinata alle aziende che producono e/o lavorano vetro piano, alle falegnamerie, alle aziende metallurgiche, ecc.

Vademecum A4:

suva.ch/88805.i

Sempre aggiornati

Su questa doppia pagina vi presentiamo una selezione di contenuti nuovi o rivisti del sito suva.ch e altre proposte per le vostre attività di prevenzione. Qui trovate un elenco delle pubblicazioni nuove o aggiornate:

suva.ch/pubblicazioni

Il vostro feedback

Cosa pensate di questo numero di «benefit»? Partecipate al nostro sondaggio entro il 7 settembre 2026 e provate a vincere uno di questi bellissimi premi.

Sondaggio:

suva.ch/benefit-sondaggio



1° premio:
estrattore



2° premio:
mini stepper



3° premio:
maniglie per
flessioni

suva

**È una bella
grigliata, finché
va tutto bene.**



Proteggiti