

10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Quaderno
degli esercizi per
apprendisti

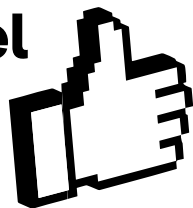


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.admin.ch

suva

Ti diamo il benvenuto nel mondo del **lavoro!**



Per te sta per iniziare un periodo entusiasmante durante il quale imparerai tante cose nuove.

Uno dei tuoi obiettivi principali sarà superare questo periodo senza un graffio e in perfetta salute. Lo sai che gli apprendisti sono più soggetti agli infortuni rispetto a chi lavora già da tempo? Per questo motivo, presta sempre attenzione e chiedi chiarimenti se qualcosa non ti è chiaro. In questo modo svolgerai il tirocinio in tutta sicurezza.

Questo quaderno degli esercizi ti spiega a cosa devi prestare attenzione. Nelle prossime settimane e nei prossimi mesi il tuo formatore o la tua formatrice professionale ti aiuterà a risolvere gli esercizi di questo quaderno. Hai il diritto di ricevere sostegno e aiuto in tutte le questioni relative alla sicurezza, ma hai anche il dovere di rispettare le indicazioni e le regole del tuo datore di lavoro in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute. È importante che gli apprendisti e i loro superiori non perdano mai di vista la sicurezza, sin dal primo giorno di lavoro. Ti auguriamo tante soddisfazioni nel tuo nuovo lavoro e non dimenticare di svolgere il tuo tirocinio in sicurezza.

Suva

Autorizzazione a dire STOP

Non viene rispettata una regola vitale? L'incarico da svolgere non mi è chiaro? Mi sento insicuro/a o sotto pressione?

In questi casi dico STOP, sospendo il lavoro e informo il/la superiore. Riprendo l'attività solo dopo aver eliminato il pericolo.

Persona di contatto per la sicurezza: _____

Numero di emergenza della mia azienda: _____

Firma apprendista

Firma formatore/trice professionale

Suva
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni: tel. 058 411 12 12
servizio.clienti@suva.ch

Download e ordinazioni:
www.suva.ch/88273.i

Titolo: 10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Stampato in Svizzera
Riproduzione autorizzata, salvo a fini
commerciali, con citazione della fonte.

Prima edizione: maggio 2013
Edizione rivista e aggiornata: maggio 2026

Codice: 88273.i

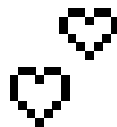


Tesserino

STOP

Ho il diritto di dire **STOP** in caso di pericolo.

Lavorare **insieme** in sicurezza



La sicurezza funziona solo con il contributo di tutti. Qui ti spieghiamo quali sono i tuoi diritti e obblighi in materia di sicurezza sul lavoro.

Obblighi del datore di lavoro

I datori di lavoro sono tenuti per legge a garantire che tu possa lavorare in sicurezza e senza mettere a rischio la tua salute (art. 82 LAINF). Devono adottare tutte le misure necessarie per evitare gli infortuni e le malattie professionali.

Ciò significa che i datori di lavoro devono ...

- ... organizzare il lavoro in modo tale che tu possa svolgerlo in sicurezza.
- ... metterti a disposizione tempo, materiale e specialisti in misura sufficiente.
- ... garantire la sicurezza delle attrezzature (macchine, impianti, utensili) e dei posti di lavoro.
- ... coinvolgere il proprio personale in tutte le questioni relative alla sicurezza sul lavoro e alla tutela della salute. Il personale ha il diritto di essere consultato, ad esempio nella scelta degli occhiali di protezione giusti.

I tuoi obblighi

Ai sensi della legge (art. 82 LAINF), in qualità di apprendista hai i seguenti obblighi:

- Devi svolgere il tuo lavoro in sicurezza e attenerti alle regole dell'azienda, tra cui usare sempre i dispositivi di protezione individuale (DPI) necessari.
- Se riscontri carenze tecniche in materia di sicurezza, devi segnalarle al/alla superiore.
- Devi essere in grado di svolgere i compiti che ti vengono affidati senza mettere a rischio la tua salute. Nello specifico, ti mantieni in forma e lavori in modo concentrato. Fai attenzione a bevande alcoliche o ad altre sostanze inebrianti.

Perché è importante?

L'azienda per cui lavori è responsabile della tua formazione e protezione, mentre tu sei responsabile del tuo comportamento. Se entrambe le parti prendono sul serio i propri diritti e obblighi, tu e i tuoi colleghi potrete lavorare in sicurezza e senza mettere a rischio la vostra salute.



Struttura di una **mossa**

Ogni mossa spiegata in questo quaderno degli esercizi ha la medesima struttura. Le singole sezioni ti aiutano a comprendere l'argomento e ad applicare quanto appreso nella vita quotidiana.

Da sapere

Questa sezione ti fornisce importanti informazioni di base e consigli utili in relazione a ogni mossa.

Ti aiuta a capire perché l'argomento è importante e in che modo è collegato al tuo lavoro.

Consigli e trucchi

In questa sezione trovi consigli e trucchi che ti aiuteranno a mettere in pratica i contenuti di questa mossa nella vita quotidiana.

Io faccio così

Questa sezione ti aiuta a trasferire ciò che hai imparato nel tuo lavoro e nella tua vita quotidiana. A tal fine, svolgi gli esercizi.

Per concludere questa sezione, formula una frase condizionale («**se... allora...**»). Questo ti aiuta a riflettere su come implementare concretamente la singola mossa nel tuo lavoro quotidiano.

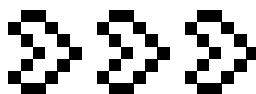
Così facendo collegi una possibile situazione (**se...**) a un'azione adeguata e sicura (... **allora...**).

Ecco come procedere:

- 1** Pensa a una situazione, nella quale vorresti reagire in maniera consapevole o migliorare qualcosa (ad es. «**Se** non sono sicuro/a, ...»), «**Se** mi sento stanco/a, ...»).
- 2** Esprimi chiaramente cosa intendi fare in questa situazione, per agire correttamente (ad es. «..., **allora** dico STOP.»; «..., **allora** faccio una breve pausa per bere qualcosa.»).
- 3** Unisci entrambe le parti in una frase: «**Se** sono stanco/a, **allora** faccio una breve pausa per bere qualcosa.».

Conferma

Il tuo visto e quello del tuo formatore o della tua formatrice professionale dimostrano che avete discusso insieme la mossa.



Ora conosci le singole parti di una mossa e sai come utilizzare il quaderno degli esercizi. Leggi attentamente le varie mosse, svolgi gli esercizi in modo

sincero e discuti le tue risposte con il tuo formatore o la tua formatrice professionale. È il modo migliore per imparare.



Con il supporto degli SwissSkills:

Julie Meister | Collaboratrice logistica – 2^a classificata SwissSkills

Natascha Albrecht | Pittrice – 2^a classificata SwissSkills

Mattia Plattner | Muratore – 3^o classificato EuroSkills

Björn Ulrich | Polimeccanico – 1^o classificato SwissSkills

Romain Mingard | Falegname – 3^o classificato WorldSkills

Dico STOP in caso di pericolo.



Da sapere

Nessun lavoro è così importante da rischiare la propria salute o addirittura la vita. In qualità di apprendista, hai il diritto di dire STOP in caso di pericolo se:

- una regola vitale non viene rispettata
- l'incarico da svolgere non ti è chiaro
- ti senti insicuro/a o sopraffatto/a

In questi casi hai il diritto di dire STOP, di sospendere il lavoro e di informare il tuo o la tua superiore. Potrai riprendere il lavoro solo dopo aver eliminato il pericolo.

Consigli e trucchi

- In caso di dubbi, hai il diritto di chiedere chiarimenti. Non ci sono domande stupide. Specialmente se si tratta della tua sicurezza e della tua salute.
- Confrontati anche con gli altri. Come si dice STOP?



Conferma

Esercizio svolto e discusso il:

Visto formatore/trice professionale:

Visto apprendista:

Io faccio così

Leggi le domande e contrassegna con una crocetta le risposte corrette.

In quali situazioni devi dire STOP?

- Se una regola vitale non viene rispettata.
- Se non ne ho voglia.
- Se ho dolori muscolari.
- Se l'incarico da svolgere non mi è chiaro.
- Se non sono sicuro/a.
- Se mi sento sopraffatto/a.

Se qualcuno dice STOP...

- ... interrompo il mio lavoro.
- ... continuo a lavorare finché non ne conosco il motivo.
- ... vado a casa.
- ... riprendo il lavoro solo dopo aver eliminato il pericolo.
- ... sono felice di avere colleghi che si impegnano per la nostra sicurezza e la nostra salute.
- ... assumo un'espressione irritata.

Dire STOP in caso di pericolo...

- ... è un mio diritto.
- ... è un mio obbligo.
- ... danneggia l'azienda.
- ... è concesso a tutti.
- ... è concesso solo ai superiori.

Discuti le risposte con il tuo formatore o la tua formatrice professionale e chiarisci le domande su come dire STOP.

Sottoscrivete insieme il tesserino STOP. Questo piccolo ma importante documento simboleggia il tuo obbligo e il tuo diritto di dire STOP.

Ti chiedi come puoi dire STOP? Trova almeno una formulazione adatta a te. Ad esempio: «STOP, non sono sicuro/a.»

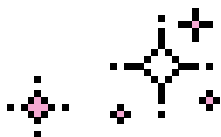
Ecco come dico STOP in caso di pericolo:

Frasi condizionali

Esempio: **Se** l'incarico da svolgere non è chiaro, **allora** dico: «STOP, non sono sicuro/a.»

Se _____, allora _____.

Rispetto le regole di sicurezza della mia azienda.



Da sapere

Le regole di sicurezza servono a prevenire gli infortuni e a tutelare la salute sul posto di lavoro o a gestire le fonti di pericolo. Comprendono misure di protezione tecniche, regole di comportamento e l'uso dei dispositivi di protezione individuale (DPI). È importante che tu le conosca e sappia come proteggerti, in modo da poter tornare a casa incolume la sera. Informati inoltre sull'organizzazione aziendale in caso di emergenza, in modo da sapere a chi rivolgerti per chiedere aiuto.

Consigli e trucchi

- Se cambi spesso posto di lavoro, prima di iniziare a lavorare verifica sempre i punti più importanti in materia di sicurezza o informati al riguardo. Questi includono vie di fuga, punti di raccolta, organizzazione in caso di emergenza ecc.



Conferma

Esercizio svolto e discusso il:

Visto formatore/trice professionale:

Visto apprendista:

Io faccio così

È importante che tu conosca le regole di sicurezza della tua azienda. Fattele spiegare dalla persona responsabile della tua formazione o dall'AdSic, durante un giro di sopralluogo.

Annota qui i punti principali:

- _____
- _____
- _____

L'addetto/a alla sicurezza (AdSic) è la tua persona di riferimento in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute.

Nella tua azienda è:

Nome AdSic:

Numero di telefono:



Numeri di emergenza

Pronto soccorso:

REGA:

Polizia:

Pompieri:

N. emergenza europeo:

Centro tossicologico:



Mini-farmacia

Sede:



Punto di raccolta

Sede:



Disp. di spegnimento

Sede:



- So dove si trovano le uscite di emergenza.

Frase condizionale

Esempio: «**Se** sento l'allarme antincendio, **allora** raggiungo il punto di raccolta utilizzando l'uscita di emergenza più vicina.»

Se _____, allora _____.

Rispetto le regole vitali della mia professione.

Da sapere

Le regole vitali sono regole di sicurezza della Suva specifiche per settore e attività che puntano a prevenire infortuni gravi e mortali sul lavoro. Pertanto, sono di fondamentale importanza. Il datore di lavoro ha il dovere di spiegare queste regole e di assicurarsi che siano messe in pratica nella sua azienda. Di 'STOP', se una regola vitale non viene rispettata.

Consigli e trucchi

- La tua salute viene prima di tutto: rispetta le regole vitali. Hanno sempre la priorità, anche quando altre questioni sembrano più urgenti.
- Rifletti su come puoi verificare regolarmente se stai rispettando le regole vitali (ad es. tramite un feedback dei tuoi colleghi, oppure chiedendoti prima di ogni attività se stai rispettando le regole vitali ecc.).
- Se non puoi rispettare una regola vitale, ad es. a causa di una situazione imprevista o perché hai dimenticato i DPI, parlane con il tuo formatore o

la tua formatrice professionale in modo da trovare insieme una soluzione che ti consenta di rispettare tali regole.



Conferma

Esercizio svolto e discusso il:

Visto formatore/trice professionale:

Visto apprendista:

Uso sempre i dispositivi di protezione individuale necessari.

Da sapere

Con il termine «dispositivi di protezione individuale (DPI)» si intende tutto l'equipaggiamento che utilizziamo sul posto di lavoro per proteggerci da fattori che possono mettere a rischio la salute (ad es. casco, occhiali di protezione, protettori auricolari ecc.).

Il datore di lavoro deve fornire agli apprendisti i DPI necessari e assumersi i costi. Gli apprendisti hanno l'obbligo di usare sempre i DPI.



Consigli e trucchi

- Usa sempre i DPI dove è necessario. Anche se si tratta solo di lavori di piccola entità o se bisogna fare in fretta.
- Tratta con cura i tuoi DPI e fai sostituire immediatamente il materiale difettoso.
- Se non disponi dei DPI adeguati per l'attività da svolgere, devi dire STOP e informare la tua persona di riferimento.
- Indossa i DPI adeguati anche nel tempo libero (ad es. casco per bici ecc.).

Conferma

Esercizio svolto e discusso il:








Visto formatore/trice professionale:

Visto apprendista:

Io faccio così

Per ogni professione si utilizzano dispositivi di protezione individuale (DPI) diversi.

- Insieme al tuo formatore o formatrice professionale, guarda il video disponibile alla pagina www.suva.ch/apprendisti-dpi. Quali insegnamenti puoi applicare nella tua quotidianità?
- Il tuo formatore o la tua formatrice professionale ti spiega come usare i DPI in modo corretto. Prova tu stesso/a e annota le tue considerazioni.
- Quali DPI utilizzi per le relative attività? Annota le informazioni nella tabella.

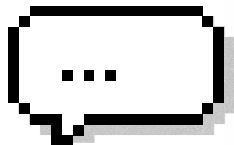
DPI	Devo ricordarmelo bene.	Per queste attività/ in queste situazioni devo indossare i DPI.	Data, visto
 Protezione delle vie respiratorie			
 Protezione della testa			
 Protettori auricolari			
 Protezione per le mani			
 Protezione dei piedi			
 Protezione degli occhi			
 Indumenti di protezione			

Frase condizionale

Esempio: «Se ricevo un incarico, allora controllo di avere i DPI adeguati.»

Se _____, allora _____.

Lavoro con un'attrezzatura solo se ho ricevuto un'istruzione adeguata.



Da sapere

Lavorare con utensili, macchinari e attrezzature che non conosci può essere pericoloso. È importante che tu conosca i pericoli, sappia come proteggerti e come utilizzare le attrezzature di lavoro in modo corretto e sicuro.

Consigli e trucchi

- Prima di utilizzare un'attrezzatura di lavoro hai diritto a un'introduzione approfondita.
- Quando usi delle attrezzature di lavoro, indossa sempre i dispositivi di protezione individuale (DPI) adeguati.
- Segnala immediatamente eventuali carenze alla tua persona di riferimento, in modo che risolva il problema prima che tu riprenda il lavoro.
- Non devi mai manomettere i dispositivi di sicurezza (non si improvvisa).



Conferma

Esercizio svolto e discusso il:

Visto formatore/trice professionale:

Visto apprendista:

Io faccio così

- Elenca qui tutte le attrezzature di lavoro che utilizzi durante la tua formazione. Tra le attrezzature di lavoro rientrano le macchine, gli impianti, gli apparecchi e gli utensili.
- Prima di poter utilizzare una nuova attrezzatura di lavoro, devi ricevere un'istruzione da una persona qualificata.
- Prendi appunti durante l'introduzione (istruzione).
- Una volta completata l'istruzione inserite insieme la data dello svolgimento e sottoscrivete il documento.
- Da questo momento in poi puoi utilizzare l'attrezzatura di lavoro.
- In caso di dubbi, chiedi alla tua persona di riferimento di rispiegarti cosa non ti è chiaro.

Attrezzatura di lavoro

A cosa devi prestare particolare attenzione

DPI necessari

Data, visto

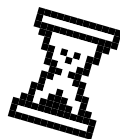
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Frasi condizionali

Esempio: «Se devo lavorare su una nuova macchina, allora come prima cosa mi faccio istruire sul suo utilizzo.»

Se _____, allora _____.

Lavoro con metodo e mi programmo il tempo che serve.



Da sapere

Gli infortuni si verificano spesso se l'incarico non è chiaro, il lavoro è pianificato male o il tempo a disposizione è insufficiente. La situazione diventa potenzialmente pericolosa anche quando improvvisiamo, sopravvalutiamo le nostre capacità o trascuriamo le necessarie misure di sicurezza. Attenzione! Spesso sottovalutiamo i lavori di routine.

Lo stress e la fretta aumentano notevolmente il rischio di infortunio sul lavoro. Chi è sotto pressione spesso lavora in fretta, salta dei passaggi o trascura i pericoli.



Consigli e trucchi

- Prenditi sempre il tempo necessario per svolgere un'attività. Questo vale anche per i lavori di routine. Non metterti sotto pressione.
- Pianifica tutti i lavori in modo sistematico. In questo ti aiuta, ad esempio, il metodo IPERCA (vedi riquadro).
- Di' STOP se non hai abbastanza tempo per pianificare o realizzare un'attività.

Conferma

Esercizio svolto e discusso il:

Visto formatore/trice professionale:

Visto apprendista:

lo faccio così

Una buona pianificazione ti garantisce di disporre di tutto il necessario per eseguire il tuo compito in tutta sicurezza, evitando stress e infortuni. In questo ti aiuta, ad esempio, il metodo IPERCA.

Pianifica il tuo prossimo compito con l'aiuto delle seguenti domande di pianificazione. In questa mossa ci concentriamo sulle fasi Informare e Pianificare previste dal metodo IPERCA. Chiarisci le tue domande con la tua persona di riferimento.

Il metodo IPERCA è un semplice modello in sei fasi per pianificare ed eseguire lavori e progetti.

IPERCA ti aiuta a svolgere gli incarichi in modo strutturato. Dalla definizione dell'incarico alla riflessione sui risultati.

IPERCA sta per:

Informare: chiarire l'incarico, l'obiettivo e le condizioni generali

Pianificare: definire la procedura e le fasi di lavoro

E decidere: scegliere la soluzione o la procedura migliore

Realizzare: svolgere un incarico

Controllare: verificare i risultati
Analizzare: riflettere sulle esperienze e trarne spunti di miglioramento

1. Informare

Persona di riferimento:

Attività:

Luogo di impiego:

Potenziati pericoli:

2. Pianificare

Qual è la procedura corretta da seguire?

Quanto tempo mi occorre?

Di quale attrezzatura di lavoro ho bisogno?

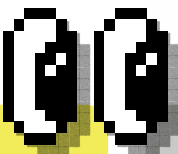
Quali DPI mi servono?

Frase condizionale

Esempio: «**Se** devo svolgere un nuovo incarico, **allora** pianifico il mio lavoro secondo il metodo IPERCA.»

Se _____ , allora _____ .

Lavoro con la massima concentrazione e resto vigile.



Da sapere

Distrazione e disattenzione sono cause frequenti di infortunio. Se una persona non è concentrata reagisce più lentamente e rischia di ferire se stessa o gli altri.

Anche il multitasking, ovvero svolgere più attività in parallelo, abbassa il nostro livello di attenzione, portandoci a commettere degli errori. Molti credono di essere abituati a farlo e di poter lavorare comunque in modo concentrato. In realtà, però, l'attenzione cala e il rischio di infortunio aumenta notevolmente, anche durante i lavori di routine.



Consigli e trucchi

- Lavora in modo concentrato ed evita le distrazioni sul posto di lavoro: metti via il cellulare, chiudi la porta, spegni la musica ecc.
- Se non riesci a concentrarti o sei distratto/a, fai una breve pausa (ad es. bevi qualcosa).
- Non fare più cose contemporaneamente mentre lavori, anche se si tratta di attività di routine.

Conferma

Esercizio svolto e discusso il:

Visto formatore/trice professionale:

Visto apprendista:

Io faccio così

Osservati con attenzione: annota le situazioni in cui tendi a distarti (ad es. il multitasking). Rifletti sulle cause di ogni situazione e annota nella sezione «Misure personali» come intendi evitare tali distrazioni o situazioni in futuro.

Metti in pratica le tue misure personali fin da subito.

Esempio

Descrizione: al mattino mentre si conta il materiale.

Causa: un collega mi ha fatto una domanda mentre stavo contando.

Misure personali: dico al mio collega che al momento non ho tempo da dedicargli e che prima devo contare il materiale. Lo contatto poi io una volta terminato il mio compito.

Situazione 1

Descrizione: _____

Causa: _____

Misure personali: _____

Situazione 2

Descrizione: _____

Causa: _____

Misure personali: _____

Frase condizionale

Esempio: «**Se** la mia mente inizia a vagare, **allora** faccio una breve pausa per bere qualcosa, in modo da ritrovare la concentrazione.»

Se _____, allora _____.

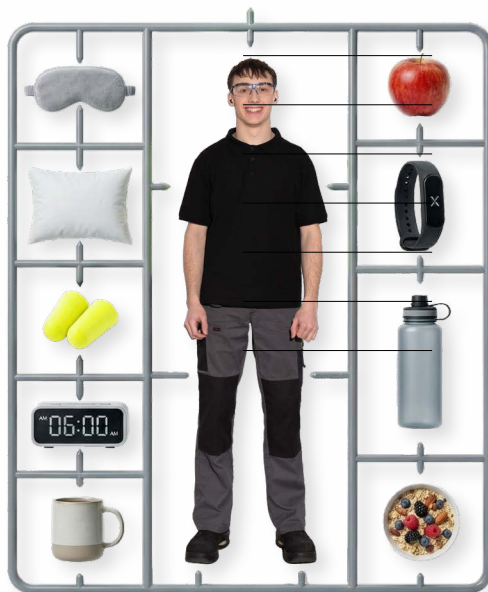
Vengo al lavoro riposato e sobrio.

Da sapere

La stanchezza, l'alcol, le droghe e alcuni medicinali riducono la nostra capacità di concentrazione e allungano i tempi di reazione, aumentando così notevolmente il rischio di infortunio.

Ci rendiamo penalmente perseguibili se mettiamo in pericolo noi stessi o gli altri sul posto di lavoro a causa del consumo di alcol o altre droghe (art. 11 cpv. 3 OPI).

Il sonno è una questione individuale. Studi dimostrano che gli adolescenti hanno bisogno di dormire dalle otto alle dieci ore.



Consigli e trucchi

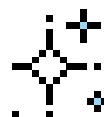
- Vieni al lavoro riposato/a.
- Prima e durante il lavoro, non assumere sostanze (alcol, droghe, medicinali) che possano compromettere la tua percezione o la tua capacità di reazione.

Conferma

Esercizio svolto e discusso il:

Visto formatore/trice professionale:

Visto apprendista:



Io faccio così

Tieni un diario del sonno per una settimana.

Giorno della settimana	Quante ore ho dormito?	Ho dormito bene?	Come mi sento?
Lunedì	_____	_____	_____
Martedì	_____	_____	_____
Mercoledì	_____	_____	_____
Giovedì	_____	_____	_____
Venerdì	_____	_____	_____
Sabato	_____	_____	_____
Domenica	_____	_____	_____

Analizza il tuo diario del sonno. Cosa noti? Cosa influenza il tuo sonno? Dormi a sufficienza per poter lavorare in condizioni di sicurezza?

Il consumo di alcol o altre sostanze (ad es. medicinali, droghe) influisce sulla tua salute, sulla tua sicurezza e sul tuo benessere?

Maggiori informazioni sono disponibili su www.dipendenzesvizzera.ch.

Frase condizionale

Esempio: «Se il lunedì mattina devo alzarmi presto, allora la domenica sera vado a letto al più tardi alle 22.»



Se _____, allora _____.

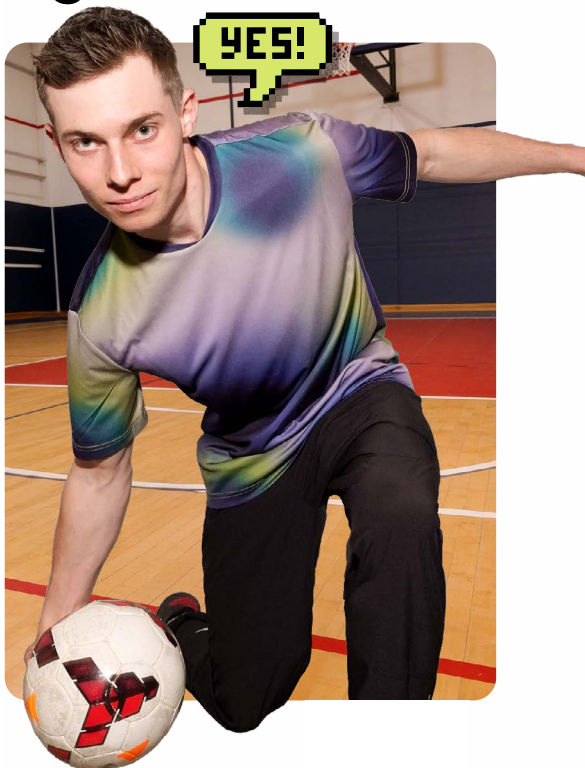
Durante la lezione di sport evito di fare male a me stesso e agli altri.

Da sapere

La lezione di sport e un'adeguata attività fisica favoriscono la salute. Chi è fisicamente in forma in generale subisce meno infortuni sul lavoro e nella vita di tutti i giorni. Ma proprio durante le lezioni di sport nelle scuole professionali, e anche durante l'attività sportiva nel tempo libero, si verificano numerosi infortuni.

Consigli e trucchi

- Indossa le scarpe giuste (ad es. scarpe da ginnastica antiscivolo).
- Fai sempre riscaldamento nel modo corretto.
- Comportati correttamente e assicurati di non far male a te stesso/a e agli altri.
- Di' STOP se rischi di farti male. Ciò può essere necessario, ad esempio, in caso di comportamenti aggressivi o scorretti, se ti senti sopraffatto/a o se sei fisicamente stanco/a.
- Testa la tua forma fisica su www.suva.ch/fitness-test.



Conferma

Esercizio svolto e discusso il:

Visto formatore/trice professionale:

Visto apprendista:

Io faccio così

Per ridurre il numero di infortuni durante la lezione di sport, occorre in particolare tenere conto dei seguenti punti: riscaldamento, fair play ed equipaggiamento giusto.

- Cosa sai già al riguardo? Perché questi punti sono così importanti?
- Come puoi metterli in pratica durante la lezione di sport?

Maggiori informazioni sono disponibili su www.suva.ch/lezione-di-sport.

Riscaldamento

Fair play

Frasi condizionali

Esempio: «Se ho la lezione di sport, allora indosso scarpe da ginnastica antiscivolo.»

Se _____, allora _____.

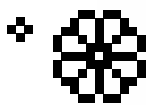
Equipaggiamento giusto

(ad es. scarpe)

Questi punti sono importanti anche per il tuo tempo libero. Come li metti in pratica nelle tue attività del tempo libero?



Nel tempo libero mi comporto in modo sicuro e attento alla salute.



Da sapere

Almeno due terzi degli infortuni si verificano nel tempo libero. Per questo è importante che tu ti protegga sempre.

Un infortunio può causare un'assenza dal lavoro e limitarti nel tempo libero.

Consigli e trucchi

- Adotta le misure di protezione che hai imparato durante il lavoro anche nel tempo libero e viceversa. Ad esempio: casco di protezione sul cantiere → casco per bici

Conferma

Esercizio svolto e discusso il:

Visto formatore/trice professionale:

Visto apprendista:

Io faccio così

Compila la tabella seguente:

- Come ti proteggi da infortuni e malattie nel **tempo libero**?
Puoi applicare lo stesso comportamento nella tua **attività lavorativa**?
- Come ti proteggi da infortuni e malattie sul **lavoro**?
Puoi applicare lo stesso comportamento nel **tempo libero**?

Al lavoro

Esempio: Per i lavori all'aperto applicare la protezione solare (crema solare, cappello, protezione per la nuca, occhiali da sole ecc.)

Nel tempo libero

Esempio: Per attività all'aperto (camminate, bagni, ciclismo ecc.) applicare la protezione solare (maglietta anti-UV, crema solare, cappello, occhiali da sole ecc.)

Frase condizionale

Esempio: «Se decido di usare la bici, allora indosso il casco.»

Se _____, allora _____.

Compito finale

Rifletti su tutte le mosse e compila la tabella.

Mossa	Come me la cavo?	Come mi posso ancora migliorare?
1. Dico STOP in caso di pericolo.	♥♥♥♥♥♥	
2. Rispetto le regole di sicurezza della mia azienda.	♥♥♥♥♥♥	
3. Rispetto le regole vitali della mia professione.	♥♥♥♥♥♥	
4. Uso sempre i dispositivi di protezione individuale necessari.	♥♥♥♥♥♥	
5. Lavoro con un'attrezzatura solo se ho ricevuto un'istruzione adeguata.	♥♥♥♥♥♥	
6. Lavoro con metodo e mi programmo il tempo che serve.	♥♥♥♥♥♥	
7. Lavoro con la massima concentrazione e resto vigile.	♥♥♥♥♥♥	
8. Vengo al lavoro risposato e sobrio.	♥♥♥♥♥♥	
9. Durante la lezione di sport evito di fare male a me stesso e agli altri.	♥♥♥♥♥♥	
10. Nel tempo libero mi comporto in modo sicuro e attento alla salute.	♥♥♥♥♥♥	

**Ora hai completato tutte
le mosse del tuo quaderno
degli esercizi.**

C^omplim^enti!

Metti in pratica nella tua vita lavorativa e nel tempo libero quanto hai appreso.

Non dimenticare mai:

- Rispetta sempre le regole vitali valide per la tua professione.
- Usa sempre i dispositivi di protezione individuale (DPI) necessari.
- Di' STOP in caso di pericolo.





Suva, casella postale, 6002 Lucerna
Codice: 88273.i

In caso di domande sulla sicurezza sul lavoro o sulla tutela della salute, rivolgiti alla tua persona di riferimento in azienda o alla Suva.