

benefit

Protezione del capo

Il cranio: una protezione naturale per il cervello.

Stress sul lavoro

«Powertime» riduce lo stress sul lavoro.



Fair play esemplare

Divertirsi e restare in salute

L'episodio

La caduta. E la successiva certezza.

**2 novembre 2017, Laufen,
rifacimento di un tetto**

«Faccio questo lavoro da 45 anni e sono salito su centinaia di tetti. Era una bellissima giornata autunnale e proprio non mi spiego come ho fatto a scivolare e a sfondare il pannello isolante. Senza rete di sicurezza sarei caduto nel vuoto per 12 metri. Non me la sarei cavata. Per mia fortuna, in quanto responsabile aziendale, pretendo da anni che alla Roth Holzbau si rispettino le prescrizioni in materia di sicurezza. Già nell'offerta calcoliamo i costi delle protezioni anticaduta, che possono ammontare al 10 per cento dei costi complessivi. Non mi importa se la nostra offerta è più cara rispetto alla concorrenza, quel che conta è evitare gli infortuni. La mia caduta lo ha dimostrato chiaramente: rispettiamo le prescrizioni di sicurezza per noi stessi, non per la Suva.»

Andre Roth, Roth Holzbau



Andre Roth
(a sinistra) e
Peter Meier.

Il commento

«La Roth Holzbau è un esempio da seguire. Sui tetti si lavora spesso a un'altezza superiore ai tre metri. Le misure di sicurezza vanno incluse nell'offerta, coordinate e attuate.»

**Peter Meier, esperto in sicurezza
della Suva**

Le regole vitali possono salvare delle vite e scongiurare il 70% degli infortuni professionali con esito letale. Verificate se ci sono regole vitali anche per il vostro settore.

→ [suva.ch/regole](https://www.suva.ch/regole)



**«Senza rete di
sicurezza sarei
precipitato nel
vuoto. E non sarei
qui a raccontarlo.»**





La caporedattrice Regula Müller all'allenamento dell'FC Schindler.

Presenza in contropiede

Una volta all'anno partecipo a un torneo amatoriale. Naturalmente i miei giocatori devono sorbirsi una sequela di consigli sulla prevenzione, tra cui quello di essere equipaggiati correttamente. Tra gli avversari osservo invece una preoccupante noncuranza in merito alla sicurezza. Molti giocano con normali scarpe da ginnastica, non indossano i parastinchi e prima del fischio d'inizio badano soprattutto ad avere una birra a portata di mano a bordo campo. Insomma, una tecnica perfetta per finire «fuori gioco».

Quando invece ho assistito all'allenamento della squadra amatoriale dell'FC Schindler sono rimasta piacevolmente sorpresa. Dopo un buon riscaldamento, i giocatori hanno fatto esercizi per rafforzare e allungare i muscoli. Tutti indossavano scarpette da calcio e parastinchi. Dopo la doccia, la squadra si è riunita nella buvette del campo per un hamburger e una birra.

Che sia stato tutto organizzato per compiacere la collaboratrice della Suva? Non credo proprio. Dalle discussioni con l'allenatore e alcuni giocatori è emerso chiaramente che questa squadra vive la prevenzione con lo spirito giusto e io sono stata semplicemente presa in contropiede.

Regula Müller, caporedattrice

Indice

04 L'angolo delle domande

06 Divertirsi senza infortuni

Il calcio giocato a livello amatoriale non deve necessariamente far rima con infortunio. Ne è un esempio la squadra dell'FC Schindler.



11 Le cliniche di riabilitazione di Bellikon e Sion

12 Un contenuto fragile ma ben custodito

Basta una piccola distrazione e ne va di mezzo la testa. Ecco come il cranio protegge il cervello.



15 L'oggetto: casco con protezione per la nuca e visiera

16 «Che pace senza e-mail!»

Il suo progetto «Powertime» gli è valso un ambito riconoscimento: Mathias Fröhlich, della Fröhlich Architektur AG di Pfäffikon (SZ), ha lanciato una campagna mirata contro lo stress in azienda.



18 Materiale informativo

19 Concorso

20 Il messaggio

Impressum

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

Caporedattrice: Regula Müller

Ideazione e impaginazione: tnt-graphics AG, RedAct Kommunikation AG

Redazione: Nadia Gendre, Alois Felber, Luk von Bergen

Traduzioni: Team language management della Suva

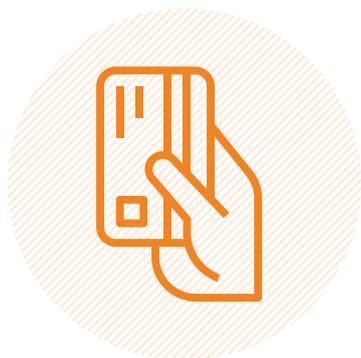
Foto: Thomas Egli, Raphael Zubler, Cécile Hertling

Illustrazione: tnt-graphics AG

Per ordinazioni o cambi di indirizzo: Suva, servizio clienti, casella postale, 6002 Lucerna

041 419 58 51, servizio.clienti@suva.ch

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



Diritti e obblighi

Chi paga i dispositivi di protezione individuale?

Molti apprendisti credono erroneamente di dover mettere mano al portafoglio per acquistare i dispositivi di protezione individuale. In realtà spetta al datore di lavoro procurarglieli e assumersene i costi. Così dice la legge. Affrontare il tema con il superiore può essere difficile per un apprendista che, in caso di bisogno, può sempre suggerirgli di consultare il sito della Suva.

Per consultare le basi giuridiche:
suva.ch/news-i



25 000

apprendisti si infortunano ogni anno in Svizzera. In situazioni critiche, superiori e apprendisti devono quindi dire STOP più spesso. La guida «10 mosse per un tirocinio in sicurezza» spiega come aumentare la sicurezza per gli apprendisti.

Per ordinare l'opuscolo:
suva.ch/tirocinio



Lavorare all'aperto

Cosa fare se si lavora con la canicola?

Il sole può giocare brutti scherzi. Chi lavora spesso e a lungo in condizioni di canicola deve proteggersi dalle radiazioni UV con un abbigliamento adeguato e indossare un copricapo con protezione per la nuca. È inoltre importante portare gli occhiali da sole e applicare regolarmente una crema solare. Sul lavoro e nel tempo libero.

Per maggiori informazioni consultare il sito
suva.ch/sole e pagina 15 della rivista.

Ritorno alla normalità

Come sta Matthias Glarner?

Un anno fa Matthias Glarner, re della lotta svizzera nel 2016, si è ferito gravemente cadendo da 12 metri mentre lavorava su una telecabina. Nel frattempo ha ripreso il lavoro senza particolari limitazioni e si allena 18 ore alla settimana. «Voglio tornare ai vertici» dichiara. «Il ritorno in azienda non mi ha posto particolari problemi. Il mio capo mi ha sostenuto in tutto e per tutto lasciandomi il tempo di recuperare appieno». Glarner ha iniziato a svolgere lavori leggeri e ha continuato a sottoporsi a sedute di terapia quando ne aveva bisogno.

Sostenete anche voi il reinserimento di collaboratori infortunati:

suva.ch/reintegro

Una gestione professionale delle assenze sul lavoro aiuta a ridurre la frequenza e la durata: suva.ch/gestione

Consigli per correre

Come cominciare a correre col piede giusto?

Correre sì, ma con moderazione. I principianti devono lasciare al corpo il tempo necessario per abituarsi allo sforzo (per preparare una corsa di 3-5 chilometri occorrono almeno 10 settimane di allenamento). In linea di massima bisogna dapprima aumentare la frequenza (numero di sessioni di corsa), poi la durata e infine l'intensità dell'allenamento.

Per ulteriori consigli: suva.ch/movimento



Frequenza

1.



Durata

2.



Intensità

3.

BUONO A SAPERSI

Come pedalare in tutta sicurezza?



«Per andare in bici non basta avere gambe buone, serve anche il cervello. Per evitare i pericoli nel traffico è importante saperli prevedere» afferma Corinne Decurtins, responsabile della campagna bici. Alle giornate senz'auto «slowUp» la Suva presenta dei video a 360 gradi che permettono di sperimentare virtualmente come si pedala in sicurezza. «I video, realizzati dalla divisione del traffico della Città di Zurigo, mostrano quanto sia importante ampliare la propria visuale nel traffico. È un buon sistema per sensibilizzare i ciclisti sui pericoli cui sono esposti» conclude Corinne Decurtins. Il prossimo appuntamento «slowUp» è previsto il 24 giugno nel Giura.

Per visualizzare i video a 360°: suva.ch/bici-i-360

Consigli importanti sulla sicurezza in bici: suva.ch/bici



Andare in bici virtualmente.

Il fair play vince sempre

Nel Football Club Schindler militano collaboratori di età compresa tra 28 e 60 anni. Il loro motto: divertirsi e restare in salute. Il test sul calcio della Suva suscita il loro interesse.

Testo: Regula Müller Foto: Thomas Egli

L'universo dei Mondiali 2018 ruota intorno al denaro e al pallone. Per l'FC Schindler, invece, conta solo il divertimento. La squadra della Schindler Ascensori non milita in nessuna lega. Ai giocatori basta ritrovarsi una volta la settimana per allenarsi o disputare una partita.

Il calcio è lo sport più amato in Svizzera. Purtroppo è anche quello che provoca il maggior numero di infortuni. Ogni anno ne vengono notificati ben 45 000. Questo significa che ogni undici minuti un giocatore si fa male in campo. Marco Bühler, 35 anni, è il coach

dell'FC Schindler. «In campo diamo il massimo, ma più che vincere conta divertirsi. Perciò stiamo attenti a non farci male, altrimenti addio divertimento». Con queste parole Bühler riassume la filosofia della squadra. Finora ha avuto fortuna, perché durante gli otto anni di militanza, Bühler non ha mai assistito a un infortunio serio. «Qualche strappo, qualche storta, niente di grave». Ma è solo fortuna? Per niente. Infatti, la squadra osserva alcune regole fondamentali, a cominciare dall'uso dei parastinchi in allenamento e durante le partite. >





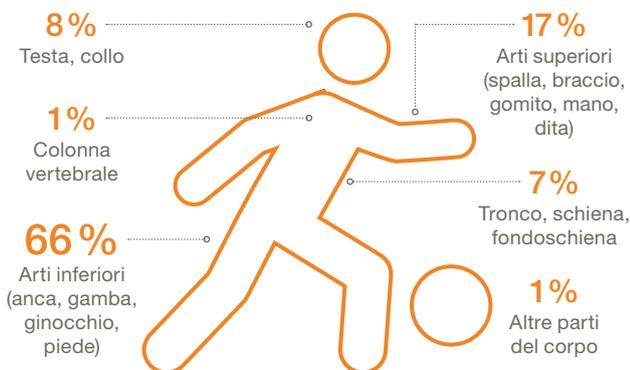
«Meglio uscire dal campo da perdente che da infortunato»

Mike Schmidt, giocatore dell'FC Schindler

Giocare a pallone all'insegna del divertimento e del fair play: i giocatori dell'FC Schindler.

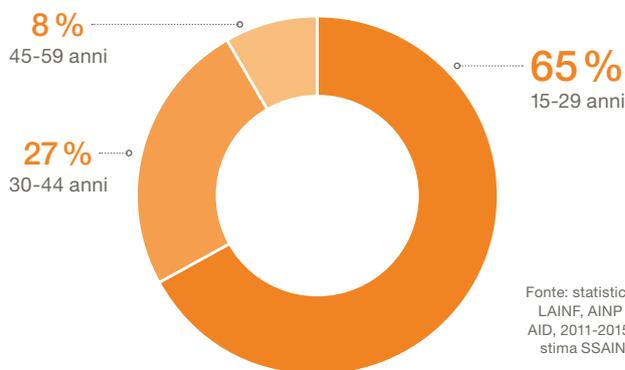
Lesioni più frequenti

Diagnosi principale



Età

degli infortunati



Fonte: statistica LAINF, AINP e AID, 2011-2015, stima SSAINF

«Ovviamente facciamo riscaldamento prima di entrare in campo. Le sedute di allenamento iniziano con esercizi di stretching e tonificazione». Anche il dopopartita è molto importante: «Ci piace passare il tempo insieme e visto che lavoriamo in differenti reparti della Schindler, questa è un'ottima opportunità per curare i rapporti interpersonali. E di tanto in tanto ci troviamo per una birra».

«La prevenzione non la si può imporre»

Con 2500 collaboratori, la Schindler si situa leggermente al di sotto della media del settore per quanto riguarda gli infortuni sui campi di calcio. Tra tutti gli infortuni sportivi subiti dai dipendenti, quelli dovuti al pallone sono l'11,5 per cento. La media del settore è del 12,8 per cento.

A livello di prevenzione Ute Bauckhorn, responsabile «Health and Safety» della Schindler Svizzera, investe soprattutto nella sicurezza sul lavoro. «Sono convinta che i cambiamenti comportamentali sul lavoro indotti dalle attività preventive si ripercuotono

positivamente anche sul tempo libero» afferma. Per la Schindler è importante far capire ai collaboratori che la prevenzione è sempre finalizzata alla salute dei dipendenti. «Assumere toni perentori non serve a molto. Dobbiamo portare argomenti validi per convincere il personale della bontà delle attività preventive e far leva sulla motivazione intrinseca». All'inizio del 2017 la Schindler Svizzera ha dato avvio al programma «It's my life» grazie al quale i collaboratori possono rientrare a casa in salute e applicare i principi della sicurezza anche nella vita privata, ad esempio quando vanno a giocare a pallone dopo il lavoro.

Migliorare la condizione fisica e la tecnica

I calciatori dell'FC Schindler non conoscevano il test online sul calcio che permette di calcolare il rischio di infortunio di un giocatore e di individuare gli ambiti in cui vi sono opportunità di miglioramento. Tre giocatori hanno risposto alle domande del test e ne hanno analizzato i risultati con gli esperti della Suva. Uno di questi è Rico Rinderknecht. Giocare a pallone è >

Giocate la schedina e vincete

La Svizzera batterà il Brasile? E chi vincerà i Mondiali 2018? Vi invitiamo a partecipare al concorso che la Suva dedica ai Mondiali, sempre all'insegna della prevenzione degli infortuni.

Ecco come fare

Basta registrarsi all'indirizzo suva.ch/schedina e puntare il risultato di ogni partita. Oltre alla classifica generale, è possibile creare un proprio gruppo di scommesse. Per ogni puntata vi daremo utili

consigli per prevenire gli infortuni in campo.

Fantastici premi in palio

- 1° premio:** un fine settimana per due persone a Londra, volo e pernottamento in albergo compresi, del valore di 2000 franchi
- 2° premio:** buono AppleStore del valore di 400 franchi
- 3° premio:** maglietta autografata della squadra vincitrice della Coppa Svizzera 2018
- 4°-20° premio:** due buoni per il cinema





25%

Un quarto degli infortuni sportivi si verifica giocando a pallone

Nuovi casi registrati all'anno	Costi correnti all'anno (mio. CHF)	Costi per infortunio (CHF)*	% di casi con indennità giornaliera*
45 277	183	3200	39%

* Casi registrati negli anni 2007-2011 e aggiornati a +4 anni

1
L'FC Schindler durante il riscaldamento prima della seduta di allenamento.

2
Esercizi di stretching sotto l'occhio vigile dei due allenatori.

3
Anche nella partita di allenamento occorre rispettare l'avversario.





Il test online della Suva aiuta a prevenire gli infortuni sui campi di calcio.



un modo per compensare la sedentarietà a cui lo costringe il lavoro in ufficio come controller. I risultati del test rivelano che il 30enne potrebbe ridurre il rischio di infortunio migliorando la tecnica. Rinderknecht non ritiene di essere un calciatore particolarmente bravo, ma comunque uno che in campo dà il massimo. Anche Mike Schmidt e José Blanco hanno risposto al test e ne condividono i risultati. «Sì, dovrei migliorare la mia condizione fisica» afferma Schmidt che lavora come ingegnere «ma sto già facendo grandi progressi settimana dopo settimana». Secondo Rinderknecht il test fornisce spunti molto utili e spinge a considerare i propri comportamenti con spirito critico, il che non guasta mai.

Il fair play: un must

Una cosa salta all'occhio: i tre giocatori ottengono ciascuno un ottimo punteggio alla voce «fair play». «Se un giocatore avversario gioca con troppo agonismo, lo richiamo subito all'ordine». Con queste parole il 52enne José Blanco giustifica il punteggio ottenuto. «Non voglio saltare il lavoro solo per essermi fatto male in campo». E Rinderknecht aggiunge che anche in seno alla squadra si cerca di non prendere troppo sul serio la partita. Mike Schmidt la vede allo stesso modo e preferisce evitare i contrasti eccessivi per non far male a sé stesso o all'avversario. «Meglio uscire dal campo da perdente che da infortunato». ●



Per fare il test sul calcio:
suva.ch/test-sul-calcio

«Petkovic rispetta le nostre decisioni»

Cosa fa per mantenere in forma i giocatori ed evitare che si infortunino ai Mondiali?

A occuparsi della squadra è un intero team di preparatori atletici, dietisti e fisioterapisti che monitora la condizione dei giocatori, ne personalizza l'allenamento e la dieta, adegua i tempi di recupero. Io e il mio collega Cuno Wetzel interveniamo in caso di malattia o infortunio.

Un infortunio, sebbene lieve, può incidere sull'esito della partita?

Un giocatore chiave che non è al massimo della forma fisica o mentale può compromettere la prestazione dell'intera squadra. In questi casi è meglio che lasci il posto a un altro. Anche chi non è in campo svolge una funzione molto importante, ad esempio nello spogliatoio.



Pierre-Etienne Fournier, primario di Medicina dello sport alla Clinica di riabilitazione di Sion, è il medico della Nazionale rossocrociata.

Come decide se far entrare in campo un giocatore non perfettamente in salute?

Come medico devo astenermi dal considerare l'utilità del giocatore per la squadra. Il mio compito è tutelarne la salute. Il mister Petkovic rispetta e appoggia le mie decisioni.

Che consigli può dare a un giocatore amatoriale per evitare di farsi male?

Le raccomandazioni sono semplici: allenarsi regolarmente, allenare la forza, fare stretching, rispettare i tempi di recupero e nutrirsi in modo equilibrato.

Come vede la Nazionale ai Mondiali?

Brasile, Serbia e Costa Rica sono tutte squadre forti. Diamo fiducia alla squadra e lasciamoci sorprendere.

Cliniche di riabilitazione

Alla Suva sta a cuore che le persone infortunate riescano a completare il proprio reinserimento in modo ottimale. Per questo è proprietaria di due cliniche di riabilitazione, una a Sion (VS) e una a Bellikon (AG). suva.ch/cliniche

Porte aperte 16 giugno



OPEN

Giornata delle porte aperte alla Reha-klinik Bellikon: il **16 giugno 2018**, dopo cinque anni di lavori, la clinica apre le porte al pubblico.



Posti letto

In totale le due cliniche offrono **367 posti letto**, **145** a Sion e **222** a Bellikon.

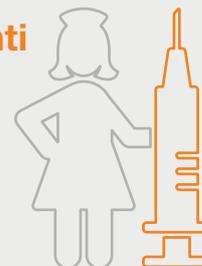


Copertura

Le cliniche di riabilitazione di Bellikon e Sion coprono circa il **50 per cento** del mercato della riabilitazione LAINF in Svizzera.

Trattamenti

Nel 2017 le due cliniche hanno curato **2847 pazienti** in regime stazionario.



Infortunati

4200



La Suva registra **460 000 infortuni** all'anno, di cui **4200** sono talmente gravi da rendere estremamente problematico il reinserimento.

Reinserimento

3700



Grazie alla riabilitazione tempestiva e al case management, ogni anno, in media, **3700 infortunati gravi su 4200** riescono a reinserirsi nel mondo del lavoro.

Probabilità

Dopo sei mesi di **incapacità lavorativa** le probabilità di reinserimento diminuiscono di almeno il **50 per cento**. Da qui l'importanza centrale di un ricovero tempestivo e misure di riabilitazione mirate.



Ritorno

Ogni franco investito nella riabilitazione genera un ritorno multiplo.

Un contenuto fragile ma ben custodito

Bernoccoli, graffi, commozioni cerebrali: la testa deve affrontare parecchie avversità nel corso di una vita. Il cranio è un casco di protezione naturale che protegge il cervello, la nostra delicata centralina di controllo.

Testo: Luk von Bergen Infografica: tnt-graphics

Ogni anno in Svizzera oltre 90 000 persone si feriscono alla testa. Se molte se la cavano con qualche graffio e un bello spavento, è grazie alle misure di protezione (come l'obbligo di indossare il casco) ma anche alla morfologia cranica. «Il cervello è protetto prima di tutto dal liquor, il liquido cefalorachidiano, che ammortizza le sollecitazioni meccaniche, ad esempio uno scossone. Anche le ossa del cranio, con la loro durezza, offrono una certa protezione contro i colpi, ad esempio in caso di caduta» spiega Holger Schmidt, responsabile del Gruppo di specialisti neurologia alla Suva. Sono tuttavia molti i fattori che possono mettere a dura prova la funzione protettiva del cranio:

«La gravità di un infortunio dipende tra l'altro dalla causa, dalla durata e dall'angolazione dell'impatto. La resistenza del cranio non è infatti uniforme: le ossa temporali sono quelle più deboli, l'osso frontale quello più robusto. Avere la testa dura, quindi, non è necessariamente negativo: a volte ti salva la vita».

Per natura ben protetto

Per natura il cervello è un organo protetto, ben custodito grazie alla scatola cranica e al liquor. Bernoccoli, ferite lacero-contuse o lesioni periostali sono dolorose ma guariscono piuttosto rapidamente, lasciando nel peggiore dei casi solo una cicatrice. Più gravi sono gli infortuni al cervello. «Bisogna prendere sul serio anche i traumi cra-



Holger Schmidt, responsabile del Gruppo di specialisti neurologia

nici lievi, più semplicemente commozioni cerebrali, che compromettono temporaneamente la funzionalità delle cellule nervose. A seconda dei casi, il paziente deve stare a riposo almeno una decina di giorni» ammonisce Schmidt. I traumi cranici di media gravità si accompagnano inol- >

Punto d'impatto: la testa

In circa 34 000 casi, ossia per oltre un terzo di tutti gli infortuni alla testa, la lesione è stata causata da un oggetto, un'altra persona o un animale.

Le cifre sono valori medi annuali nel periodo 2006-2015. Per l'intero collettivo di assicurati LAINF, Suva inclusa.

All'origine di **1600 casi** ci sono utensili o attrezzi ausiliari.



12000
casi l'anno (assicurazione contro gli infortuni professionali)

In **4500 casi** la causa è un singolo oggetto, un pezzo in lavorazione, un carico o un elemento di arredo.



In **2400 casi** sono coinvolte altre persone o animali.

90 000

lesioni alla testa l'anno
rilevate per il collettivo LAINF,
Suva inclusa*

Fratture
dell'osso nasale

3600



14 %

Commozioni
cerebrali

12000



19 %



3

Fratture della
base cranica

700



28 %



22

Fratture dentali

17000



24 %

Fratture della
mandibola

500



11 %



17

Ferite aperte
alla testa

28000



35 %



Percentuale infortuni
professionali



Giorni indennizzati
(mediana)**

1 Osso frontale

Forma lo scheletro della fronte, la volta del cranio e delle orbite e la parte anteriore della base del cranio. Protegge il cervello da colpi frontali.

2 Cuoio capelluto

È un tessuto resistente e leggermente mobile, composto da diversi strati di pelle. Spessore in una persona adulta: ca. 4-5 mm.

3 Osso parietale

Forma la maggior parte della volta cranica. Protegge il cervello.

4 Osso nasale

Fa parte, insieme alle cartilagini alari, dell'impalcatura del naso esterno. È particolarmente esposto al rischio di infortuni.

5 Sfenoide

È situato alla base cranica e forma le pareti delle cavità nasali e orbitarie.

6 Osso temporale

Forma l'articolazione temporo-mandibolare e figura tra le ossa più complesse del corpo umano.

7 Osso occipitale

È situato nella parte posteriore inferiore della scatola cranica e si articola con la prima vertebra.

8 Zigomo

È posto nella parte superolaterale del volto e forma la prominenza della guancia.

9 Mascella superiore

È composta da due ossa e delimita le cavità orbitarie, le cavità nasali e la cavità buccale.

10 Mandibola

È l'osso più grande e forte del volto e l'unico osso mobile del cranio.

* Valori medi annui per gli anni 2009-2012.

** Il diritto all'indennità giornaliera nasce il terzo giorno successivo a quello dell'infortunio.

Fonte: Statistica dell'assicurazione contro gli infortuni, statistica medica, www.unfallstatistik.ch

tre a un'emorragia cerebrale. A seconda del punto e dell'intensità della fuoriuscita di sangue, si sottopone il paziente a una terapia conservativa e lo si tiene sotto osservazione oppure si interviene a livello neurochirurgico. I traumi cranici più gravi, come la compressione cerebrale, sono piuttosto rari ma hanno conseguenze molto gravi. Se sopravvivono, le persone che subiscono una lesione di questo tipo presentano stati di incoscienza duratura, emorragie craniche, ipertensione endocranica e spesso danni irreversibili.

Usa la testa, proteggiti

Sul posto di lavoro, quando c'è in gioco la testa, bisogna assolutamente evitare le distrazioni. Da anni la Suva invita con le sue campagne a indossare il casco di protezione o ad assicurare correttamente il carico. Eppure ogni anno l'assicurazione contro gli infortuni professionali registra 12 000 lesioni alla testa la cui causa è «essere colpito»; nell'assicurazione contro gli infortuni non professionali queste lesioni sono quasi il doppio. All'origine di oltre un terzo dei casi ci sono singoli oggetti, pezzi in lavorazione, carichi o elementi di arredo. Secondi per frequenza (2400 casi) sono gli infortuni che vedono coinvolti animali o altre persone. Spesso si tratta di infortuni occorsi durante la pratica di uno sport aziendale o tra apprendisti. In questa categoria rientrano anche le risse e le liti. Gli altri casi riguardano utensili, attrezzi ausiliari o macchine. Se da un lato è ovvio che non si possono evitare tutte le lesioni alla testa, dall'altro queste cifre spaventano, soprattutto se si considera che la maggior parte degli infortuni alla testa causati da qualcuno o da qualcosa avrebbe potuto essere evitata adottando un comportamento corretto in azienda, durante una partita o la pratica di uno sport. ●



Maggiori informazioni:
suva.ch/dpi

«Mai risparmiare sulla protezione della testa»



Heinz Graf,
Servizio per
i dispositivi
di protezione
individuale

Il casco deve proteggere prima di tutto la testa. Ci sono altri aspetti da considerare?

Sì, il contesto nel quale il casco verrà usato. Il lavoratore esposto al caldo dovrà scegliere un modello con un sistema di aerazione e una fascia tergisudore intercambiabile.

«Un casco deve essere ergonomico e aderire bene alla testa in modo da non disturbare il lavoratore nella sua attività»

Heinz Graf

A chi invece esegue lavori in quota con la fune si consiglia un modello con sottogola. È importante che, oltre a proteggere dai pericoli sul posto di lavoro, il casco sia anche comodo da indossare.

Che importanza ha il prezzo?

In linea di principio bisogna acquistare caschi omologati e

testati, che assicurano la necessaria protezione. Il casco di protezione industriale (casco da cantiere) certificato EN 397 è il più diffuso ed è acquistabile a partire da 7 franchi; altri possono arrivare a 50 franchi a seconda delle specifiche supplementari. All'acquisto di un casco non si dovrebbe guardare prioritariamente al prezzo, ma piuttosto allo scopo e alla praticità.

Come faccio a capire che devo sostituire il mio casco?

A seconda del modello, un casco di protezione può essere usato per un periodo che va dai quattro ai dieci anni. È importante osservare le indicazioni del fabbricante. A seconda del lavoro svolto e delle temperature (caldo/freddo), il materiale può logorarsi più in fretta, a scapito della sicurezza. Esistono anche caschi con un indicatore UV che si scoloriscono con il tempo, segnalando così che hanno superato la loro durata di vita. È consigliabile annotare nel casco la data in cui è stato usato la prima volta e controllare regolarmente la sua funzionalità.

All'origine di **3500 casi**, di cui la metà su suolo privato, ci sono singoli oggetti, pezzi in lavorazione, carichi o elementi di arredo.



22000

casi l'anno (assicurazione contro gli infortuni non professionali)



In **14000 casi**, di cui circa un terzo avvenuti in ambito sportivo e un altro terzo durante una lite o un atto criminale, sono coinvolte altre persone.



Protezione ottimale

La nuca e le orecchie sono particolarmente sensibili al sole. Un SPF superiore a 50 offre una protezione ottimale.

Occhio al sole

La visiera protegge la pelle delicata del viso dai raggi UV. Disponibile in versione semi-trasparente, non limita la visuale.



Adattabile e in due colori

La protezione per la nuca, disponibile in grigio o blu, e la visiera sono compatibili con diversi tipi di casco.

L'oggetto

Irrinunciabile

Ogni anno circa mille persone che lavorano all'aria aperta si ammalano di cancro della pelle. Per contrastare questo fenomeno, dal 2019 nei mesi di giugno e luglio la visiera e la protezione per la nuca saranno obbligatorie per tutti i lavoratori esposti ai raggi UV. Per chi lavora con il casco questi accessori possono essere infilati direttamente sulla calotta esterna, in modo semplice, per una protezione efficace.

→ Maggiori informazioni: suva.ch/sole

→ Prodotti per la protezione dai raggi UV: sunity.ch o uv-bau.ch

«Che pace senza e-mail!»

Mathias Fröhlich è titolare della Fröhlich Architektur AG di Pfäffikon (SZ). Il suo impegno per ridurre lo stress in azienda gli è valso il Grand Prix Suisse «Salute-Impresa 2018».

Intervista: Regula Müller Foto: Thomas Egli

Qual è l'obiettivo di «Powertime», il progetto per il quale è stato premiato?

Per due mezze giornate alla settimana, i miei collaboratori non possono ricevere e-mail né telefonate. La nostra reperibilità è drasticamente ridotta. Possiamo comunicare verso l'esterno, ma non siamo distratti in continuazione da messaggi e chiamate in entrata.

Come è nata l'idea del progetto?

Prima andavo spesso in ufficio il sabato per sbrigare le faccende in sospeso. Lavoravo in modo molto efficiente perché non ero disturbato. Da qui è nata l'idea di integrare queste ore nella settimana e di promuovere il progetto «Powertime». Malgrado alcune resistenze.

I miei preferiti su suva.ch

- Pagina con le regole vitali: «Otto regole vitali per chi lavora nell'edilizia» suva.ch/regole
- Opuscolo da scaricare: «L'uso del videoterminale» suva.ch/44034.i
- Filmato: «Napo in: Stress al lavoro!» suva.ch/stress-i

Resistenze?

All'inizio l'idea non ha suscitato l'entusiasmo di tutti. Alcuni collaboratori si vedevano limitati nella loro libertà personale e nel loro lavoro. Ho anche dovuto difendere l'idea verso l'esterno: non tutti i clienti erano felici del fatto che non fossimo disponibili sempre e subito.

Che cosa ha portato «Powertime» a lei e ai suoi collaboratori?

A due anni dal lancio del progetto posso dire che non rinuncierei per nulla al mondo alle due mezze giornate senza interferenze esterne, che nel frattempo sono apprezzate da tutto il personale. Nell'«isolamento forzato» vedo solo dei vantaggi: in queste ore non dobbiamo reagire, ma possiamo agire. Tengo comunque a precisare che non si tratta di un espediente per prendercela comoda. In quanto azienda dobbiamo essere efficienti e redditizi. Sempre.

A suo avviso, in quali altri ambiti della sua azienda è necessario un lavoro di prevenzione?

Un tema che mi sta particolarmente a cuore, oltre alla riduzione dello stress, è l'ergonomia. È per me molto importante offrire postazioni di lavoro adatte sotto



Meno stress, maggiore efficienza: oggi tutto il team è convinto dell'idea di Mathias Fröhlich.

il profilo ergonomico. A tal fine mi faccio consigliare regolarmente da un fisioterapista esterno. Dato che gli infortuni si verificano per lo più nel tempo libero, non partecipiamo mai a tornei aziendali di calcio o hockey. Devo pensare e agire in un'ottica imprenditoriale: se più collaboratori rimangono a casa, tutta l'attività va in tilt.

«Non si tratta di un espediente per prendercela comoda. Promuovere la salute significa anche aumentare l'efficienza.»

Mathias Fröhlich



Lei ha sottoscritto la Charta della sicurezza. Perché?

Perché contiene un punto fondamentale per noi progettisti: indicare i pericoli legati a un progetto nel bando d'appalto e stabilire i requisiti di sicurezza necessari. Qui penso al problema dell'amianto nell'ambito dei lavori di risanamento. In ogni procedura di autorizzazione accertiamo l'eventuale presenza di amianto. Se riscontriamo una contaminazione, l'impresa incaricata della demolizione procede alla bonifica prima dell'inizio dei lavori di risanamento veri e propri. Dato che nella nostra azienda questa prassi è standardizzata, abbiamo sottoscritto subito la Charta della sicurezza. Da anni ci impegniamo per promuovere la sicurezza di tutte le parti coinvolte nei progetti di costruzione. ●



5 misure per ridurre lo stress in azienda

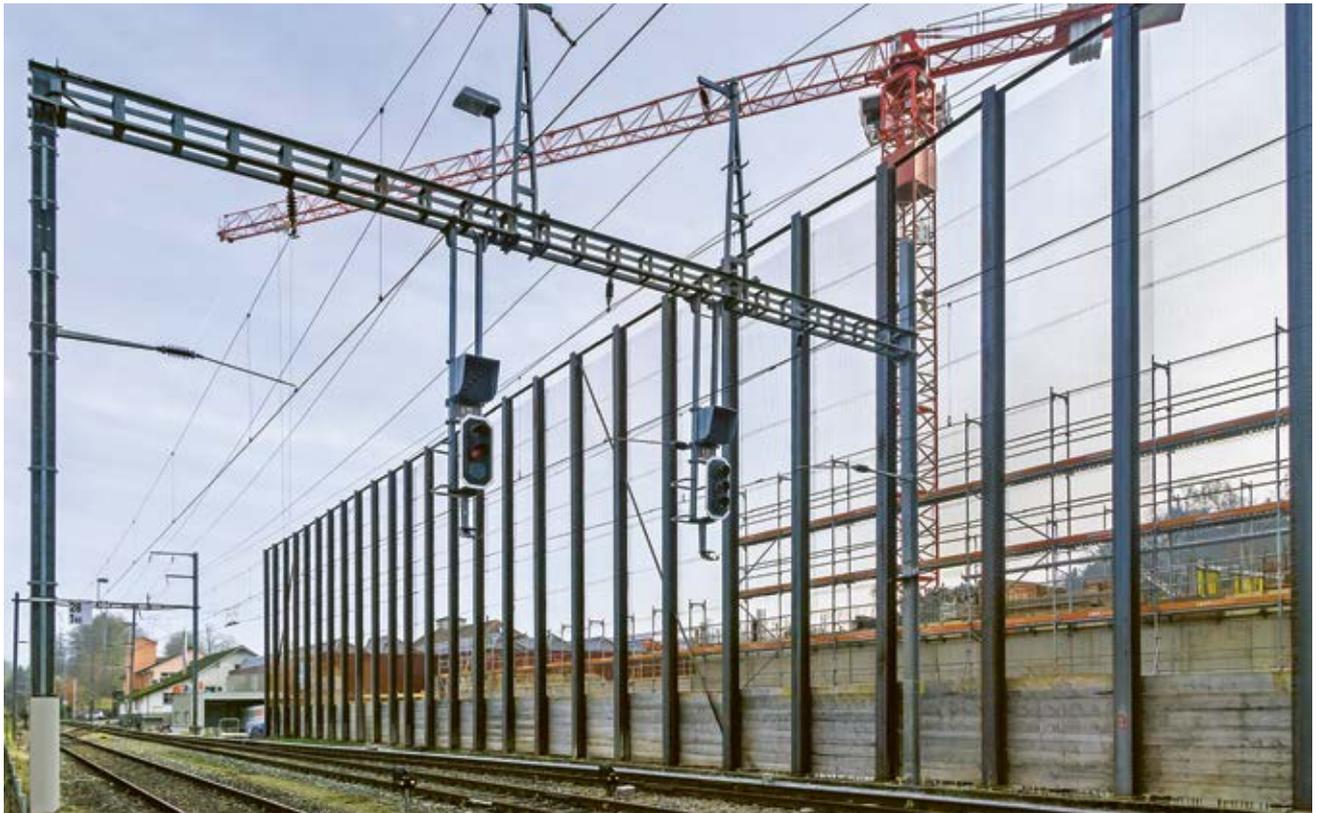
- 1 Pianificare le attività lavorative
- 2 Organizzare il lavoro
- 3 Gestire il clima di lavoro
- 4 Perfezionare lo stile di gestione
- 5 Ottimizzare il contesto lavorativo

Per sapere come mettere in pratica queste misure consultate il sito:
stressnostress.ch/it

Si stima che i costi generati dallo stress sul lavoro raggiungano ogni anno i 4,2 miliardi di franchi. Contra-

stare questo fenomeno è quindi molto importante. Se i collaboratori sono stressati, si riduce la produttività a causa delle assenze, aumenta il rischio di infortunio e diminuisce il fatturato poiché i clienti non sono soddisfatti. Lo stress può però essere gestito in modo sistematico al pari degli altri fattori di rischio nell'ambito della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute.

La Suva vi aiuta con servizi di consulenza e i moduli di prevenzione:
suva.ch/moduliperlaprevenzione



Opuscolo

Pericolo di elettrocuzione!

Le linee elettriche aeree possono essere causa di morte per chi ci lavora. Se sono previsti interventi con gru, escavatori, piattaforme di lavoro o altre macchine edili, il datore di lavoro deve prima constatare se sono presenti linee aeree nelle vicinanze. In caso affermativo, deve definire con il gestore responsabile le misure di protezione da adottare per prevenire scosse elettriche, cortocircuiti verso terra e archi voltaici. Il nuovo opuscolo

sostituisce la precedente direttiva Suva (codice 1863.i). Nella pubblicazione, rivolta a progettisti e imprese edili, sono descritte le misure di protezione e il piano per le emergenze.

Pericolo di elettrocuzione! Impiego di attrezzature di lavoro in prossimità di linee elettriche aeree • 20 pagine A4
• suva.ch/66138.i

Opuscolo

Gestione dei casi e riabilitazione: dati alla mano

Nel 2017 abbiamo reinserito con successo oltre l'80 per cento degli infortunati gravi. Molti altri dati e fatti degli ultimi due anni sono raccolti nell'edizione rielaborata dell'opuscolo sul reinserimento e sulle rendite di invalidità. L'opuscolo parla anche delle misure di contenimento delle spese di cura e delle misure anti frode adottate dalla Suva. I risparmi realizzati grazie a queste vanno a beneficio di tutti gli assicurati.

Gestione dei casi e riabilitazione • 12 pagine A4 • suva.ch/2934.i

Offerta

Assicurazione per imprenditori: passaparola

I lavoratori indipendenti che gestiscono la propria azienda non hanno l'obbligo di stipulare un'assicurazione contro gli infortuni e le malattie professionali. L'assicurazione per imprenditori della Suva colma questa lacuna. Se siete già assicurati alla Suva, consigliateci come assicuratore. Chi ci porta nuovi clienti viene ricompensato con 250 franchi.

La Suva premia il passaparola. Per la raccomandazione o ulteriori informazioni: suva.ch/imprenditori e suva.ch/3858.i

Sito web

La colla per piastrelle può contenere amianto!

Finora il rischio di trovare amianto nella colla per piastrelle è stato sottovalutato. Nel trattare e rimuovere le piastrelle di pareti e pavimenti serve prudenza. Se l'edificio risale a prima del 1990 bisogna assolutamente verificare la presenza di amianto nella colla per piastrelle. La nuova pagina web creata dalla Suva spiega agli artigiani come comportarsi, quali lavori svolgere da soli e quali spettano ai professionisti dell'amianto.

La colla per piastrelle può contenere amianto! suva.ch/ora



In breve

Novità o aggiornamenti su suva.ch

Più protetti contro le lesioni con i nostri programmi di fitness • manifestino • suva.ch/55379.i

Caro automobilista, non perdere mai di vista le bici • manifestino • suva.ch/55378.i

Sette regole vitali per gli autotrasportatori • vademecum e pieghevole • suva.ch/88827.i e suva.ch/84056.i

Medicina del lavoro • nuova pagina • suva.ch/medicina-del-lavoro

Lavori sui tetti • nuova pagina • suva.ch/tetti

Accessori di sollevamento • lista di controllo • 4 pagine A4 • suva.ch/67198.i

Le pubblicazioni aggiornate e nuove dedicate alla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali sono disponibili su suva.ch/pubblicazioni.

Pubblicazioni

Potete ordinare le nostre pubblicazioni online: suva.ch/benefit-cedola-ordinazione

Oppure potete inserire il codice della pubblicazione nel campo di ricerca del nostro sito: suva.ch

E-paper | Newsletter

Tenetevi sempre informati con la newsletter della Suva che, abbinata alle possibilità offerte dal nuovo sito web, vi permette di seguire l'attualità in tempo reale.

→ suva.ch/newsletter-i

→ suva.ch/benefit-i

Concorso

Fantastici premi in palio partecipando entro il 6 agosto 2018: suva.ch/concorso

Le insidie della vita domestica

Oltre un quarto degli infortuni nel tempo libero si verifica in ambiente domestico, per esempio quando si fa giardinaggio, si svolgono lavoretti manuali o si sbrigano le faccende di casa. Spesso il rischio correlato ai lavori domestici viene sottovalutato. Il modulo «Prevenire gli infortuni domestici» vi consente di sensibilizzare i collaboratori su questo tema.

Potete ordinare il modulo di prevenzione su:

suva.ch/moduliperlaprevenzione

Domanda

Qual è la prima cosa da fare quando si cambia la lama del frullatore a immersione?

Risposte

- A** Estrarre il cavo dalla presa elettrica
- B** Togliere eventuali resti di cibo
- C** Indossare i guanti di protezione



1° premio:
orologio sportivo di Garmin



2° premio:
sacco a pelo di SportXX



3° premio:
bersaglio e set di freccette



4°-10° premio:
batteria esterna «Power Bank»

I tuoi colleghi infortunati non vedono l'ora di riprendere il lavoro. Aiutali a tornare alla vita lavorativa.



Molti infortunati non vedono l'ora di ritornare a una vita normale. Noi li aiutiamo fornendo consulenza, prestazioni assicurative, assistenza traumatologica e riabilitazione. Aiutali anche tu a guarire prima, restando al loro fianco. Per maggiori informazioni: www.suva.ch/reintegro

suva