4/2025

benefit

Percorso interattivo

Sensibilizzare gli apprendisti in modo giocoso sulla sicurezza sul lavoro

Stagione sciistica

Evitare gli infortuni in pista grazie all’attenzione

«In fatto di sicurezza siamo coerenti»

Martin Stalder si impegna affinché nella sua azienda, la Stalder STM Montagen, le regole vengano rispettate e aiuta il personale a prevenire gli infortuni.

suva

«Un anno e sette mesi dopo l'infortunio sono di nuovo al lavoro, da lunedì a venerdì, in piedi sulle mie gambe»

Joël Weibel, 30 anni

L’episodio

«Mi hanno aspettato»

«La mattina dell’infortunio stavamo spostando una pompa di 470 chili. Rischiava di capovolgersi e d’istinto ho allungato il piede sinistro per stabilizzarla. Un secondo dopo ero a terra. Non sentivo più il piede. Ero carico di adrenalina. Poi ho iniziato a sentire male. Ho tolto la scarpa: il piede aveva la forma di una S.

In ospedale è andato tutto molto in fretta. La diagnosi: diverse fratture complicate. Alcune ossa si erano praticamente sbriciolate. Il medico mi ha comunicato che dovevano amputare. Ero sconvolto. Corro la mezza maratona. Vado tutti i giorni a spasso con i cani. Per me correre è libertà. Mi sembrava di vivere un incubo. Mi hanno operato lo stesso giorno.

Quando mi sono svegliato, provavo solo riconoscenza: mi avevano salvato il piede. Arrendersi non è da me. Volevo tornare a correre, a lavorare, a vivere come jogger e come artigiano. L’azienda, la CP Pumpen AG di Zofingen, mi ha rassicurato: ‹Prenditi il tempo necessario, ti aspettiamo›. Questa fiducia mi ha dato forza. Un anno e sette mesi dopo l’infortunio sono di nuovo al lavoro da lunedì a venerdì, in piedi sulle mie gambe.

La gratitudine è un sentimento che mi appartiene da sempre, ma l’infortunio lo ha reso più forte. Oggi so che ogni passo è un regalo. Finché posso correre, sono libero.»

Joël Weibel, 30 anni

Reinserimento

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

FOTO: HERBERT ZIMMERMANN

Dire STOP, ma come?

«Sei pazzo? Scendi subito!». Oppure: «Potresti cadere. Possiamo parlarne?». Oppure meglio brontolare qualcosa tra sé e sé e andarsene facendo spallucce? Come si dice STOP in caso di pericolo?

Martin Stalder di Stalder STM Montagen e Reto Wenger di BKW Power Grid hanno cercato una risposta. Fatevi ispirare dalla loro esperienza da pagina 6.

Joël Weibel, montatore meccanico presso la CP Pumpen AG di Zofingen, avrebbe forse desiderato dire STOP. Nel 2024 una pompa di precisione da 470 chili gli ha schiacciato un piede. Ha rischiato l'amputazione. Oggi lavora di nuovo a tempo pieno e dichiara di aver imparato ad apprezzare la vita. Leggete la sua storia sulla pagina ripiegabile.

Rohyth e Marisa hanno sperimentato con altri 1400 giovani il percorso interattivo della Suva. Si sono interfacciati con gli altri, hanno riso e imparato che dire STOP è fondamentale anche durante l'apprendistato (pagina 12). La neuroscienziata dott.ssa Barbara Studer spiega da pagina 14 cosa succede in un cervello giovane nei momenti critici.

Vi auguro buone Feste, in serenità e sicurezza.
Stefan Joss, caporedattore

Consigli di stagione

Più sicurezza in slitta

1. Indossate il casco: un tronco o una roccia sono più duri della vostra testa.
2. Lasciate le scarpe da ginnastica nell'armadio e indossate scarpe alte e robuste con un buon profilo. In presenza di ghiaccio usate i ramponcini.
3. Prediligete le apposite piste, i tracciati senza ostacoli o i pendii con un'ampia zona di arrivo. Sono più sicuri e assicurano più divertimento.
4. Lo slittino è la scelta migliore. Lo piloti con flessibilità e la solida seduta intrecciata attutisce gli impatti.
5. Rinunciate all'alcol e guardate avanti invece di scattare selfie. Altrimenti rischiate di finire all'ospedale. Una prospettiva tutt'altro che divertente.

Dieci regole migliorano la sicurezza in slitta:
suva.ch/slitta

Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna
suva.ch; benefit@suva.ch
Ideazione, impaginazione e illustrazioni: tnt-graphics AG
Redazione: Amire Berisha, Alois Felber, Deborah Burri, Stefan Kühnis
Traduzioni: Team servizi linguistici della Suva
Foto: Janosch Abel, Erwin Auf der Maur, Fabian Hugo, Herbert Zimmermann
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

Per un inverno senza infortuni

L’attenzione è la chiave della sicurezza

Quando praticate lo sci o lo snowboard prestate sempre attenzione alla pista, alla neve, alle altre persone e alla vostra condizione per riconoscere i pericoli e reagire tempestivamente. Un campo visivo ben allenato è di grande aiuto.

Fate questo esercizio per migliorare la vostra percezione

- Tendete le braccia in avanti e rivolgete i pollici verso l’alto.
- Girate un pollice di lato e guardate comunque entrambi.
- Ripetete con l’altro pollice.

Mantenete la concentrazione

Durante la discesa, non fatevi distrarre e concentratevi pienamente sullo sport che state praticando. Questo esercizio vi aiuterà.

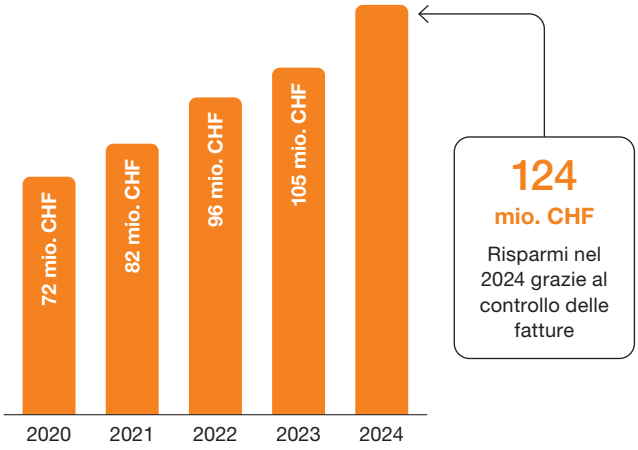
- Aprite la cerniera della tasca della giacca.
- Riflettete sui pensieri che vi stanno distraendo.
- Immaginate di mettere questi pensieri in tasca.
- Chiudete la cerniera.
- Riportate l’attenzione sulla pista.

suva.ch/slopetrack-i

Con un pizzico di fortuna potete vincere un fine settimana sulle piste con Wendy Holdener e Loïc Meillard. Utilizzate l’app gratuita «Slope Track» e partecipate al concorso tramite la stessa app.

Scaricate l’app «Slope Track»

Tradotto da un testo redatto con il supporto dell’intelligenza artificiale



Per premi equi

La Suva risparmia 124 milioni di franchi in spese di cura

Lo scorso anno la Suva ha pagato 1,26 miliardi di franchi di prestazioni mediche e terapeutiche e ha verificato 2,7 milioni di fatture mediche e ospedaliere. Il 75 per cento delle fatture è stato elaborato automaticamente. Il 12,5 per cento presentava errori o imprecisioni ed è stato respinto, facendo così risparmiare 124 milioni di franchi in spese di cura. Questo importo va a beneficio degli assicurati Suva sotto forma di riduzione dei premi. Una strategia che si è rivelata vincente: senza il controllo delle fatture i premi sarebbero più elevati del 3 per cento circa.
suva.ch/spese-di-cura

Progettare impianti solari in sicurezza

Includere le protezioni anticaduta dall'inizio

Gli impianti solari sono in piena espansione e con loro i lavori sui tetti. La preparazione dell'intervento include obbligatoriamente protezioni anticaduta a norma. Chi le pianifica dall'inizio, protegge il proprio personale in modo efficace da infortuni gravi. Il nuovo video, di cui la ditta Baur AG è protagonista, spiega con un approccio pratico come montare gli impianti solari in sicurezza puntando sistematicamente sulle protezioni anticaduta. Una grafica interattiva mostra in modo dettagliato quali misure adottare sui tetti piatti o a falde durante i lavori di montaggio e manutenzione. Utilizzate questo strumento già durante la progettazione e proteggete il vostro personale efficacemente.
suva.ch/impianti-solari

Daniel Moos, addetto alla sicurezza, VICI AG International

mySuva

Dal confronto si riconoscono gli sviluppi

Da due anni Daniel Moos, addetto alla sicurezza alla VICI AG International, usa la panoramica degli indicatori di mySuva per allestire le statistiche degli infortuni e avere un quadro completo della situazione.

Come usa la panoramica degli indicatori?
La uso una volta all'anno per allestire le statistiche che mi servono per fare rapporto alla direzione. Trovo utile la possibilità di andare indietro e consultare anche i casi di otto anni prima. I dati aggiornati permettono di rilevare tempestivamente le tendenze a livello di infortuni professionali e, soprattutto, non professionali. Così posso pianificare le misure di prevenzione in modo mirato.

Quali vantaggi offre la soluzione digitale?
Una volta ricevevo da HR le tabelle Excel con i dati e dovevo elaborarli. Oggi la possibilità di consultarli direttamente in mySuva mi risparmia questa fase. Le valutazioni degli infortuni vengono visualizzate in modo chiaro.

Cosa apprezza in particolare?
La disponibilità digitale: posso consultare i dati in viaggio o in ufficio. Questo facilita molto la gestione. Con pochi clic vedo come si posiziona la nostra azienda rispetto al resto del settore. Inoltre, trovo subito le liste di controllo e posso notificare online i quasi infortuni tramite codice QR.

suva.ch/mysuva

Circa 80 000 aziende assicurate alla Suva sono già registrate su mySuva e usano il portale per semplificare la collaborazione. **Registratevi anche voi.**

ILLUSTRAZIONI: CELINE ENDRAS

Stalder STM Montagen

Mai senza casco in cantiere e occhiali di protezione sempre a portata di mano. Il direttore Martin Stalder (a sinistra) insiste sull'importanza di rispettare le regole di sicurezza.

Cultura della prevenzione

Dire STOP

Come funziona nella pratica

BKW

L'assistente di progetto Juliane Schwandt interpreta la fata nel secondo video sulla prevenzione. La sua formula magica? Percezione, impatto, desiderio.

Come si passa dal dire al fare nella sicurezza sul lavoro? Una PMI e una grande azienda seguono con successo strade proprie. Le unisce il grande impegno per la sicurezza.

Testo: **Stefan Joss** Foto: **Herbert Zimmermann**

«Non voglio più sentire discussioni sul casco. Ci sono delle regole e vanno rispettate.»

Martin Stalder,
Stalder STM Montagen

Per Martin Stalder, originario dell'Entlebuch (LU) e padre di due figli, la sicurezza ha la massima priorità. La sua ditta, la Stalder STM Montagen, monta finestre e porte di vetro in un cantiere di Kriens dove sorgerà il complesso abitativo più alto della Svizzera. Quando parla con i suoi 80 dipendenti Stalder è duro ed energico nei contenuti, ma gentile nei toni.

«Amo le regole» afferma. Una decina di anni fa un dipendente è stato colpito alla testa e alle spalle da una pesante lastra di vetro. Senza casco forse sarebbe morto. Stalder si disse: «Non voglio più sentire discussioni sul casco. Ci sono delle regole e vanno rispettate».

Regole semplici

Stalder mostra la stessa coerenza anche per altri aspetti relativi alla sicurezza. Tutto il personale porta con sé, durante il lavoro, una tessera plastificata sulla quale sono stampate sei semplici regole e l'invito a interrompere i lavori in situazioni critiche e segnalarle subito (v. foto sotto). I dieci punti esclamativi evidenziano chiaramente quanto il tema sia importante per Stalder. «Non abbiamo mai registrato infortuni mortali e ne sono estremamente riconoscente» spiega. «Affinché sia sempre così, istruisco regolarmente i dipendenti» (v. promemoria).

Tutto il personale riceve una tessera con sei semplici regole.

Disponibilità e zero compromessi

Chi infrange le regole riceve un ammonimento. Al terzo rischia il licenziamento. Sulla sicurezza Stalder non scende a compromessi: «Di tutto il resto possiamo volentieri parlare». Numerosi collaboratori e collaboratrici si sono rivolti a lui anche per questioni private. E lui ha dato loro una mano a superare situazioni finanziariamente difficili, li ha consigliati su questioni giuridiche o scritto lettere che richiedevano un certo impegno. Stalder sorride: «Chiediamo molto ma diamo anche molto al nostro personale».

Yves Hirschi della BKW Energie SA durante le riprese del secondo video di prevenzione sul tema «dire STOP».

«Per ridurre i rischi a lungo termine, non bisogna introdurre altre regole. Servono una cultura del lavoro basata sulla fiducia e una comunicazione aperta.»

Reto Wenger, addetto alla sicurezza della BKW Energie SA

Cambio di scenario

Dal grande cantiere di Kriens alla sede di Wilderswil (BE) del gruppo BKW, attivo nel settore dell'energia. Yves Hirschi è in piedi, con le mani in tasca, davanti a un banco di lavoro. La videocamera lo riprende. Hirschi pensa tra sé e sé: «Devo dire qualcosa. Forza, di' subito qualcosa!».

Reto Wenger, addetto alla sicurezza del settore Power Grid, spiega: «Stiamo girando il secondo video di prevenzione sul tema ‹dire STOP›». Il primo incoraggiava il personale a reagire in una situazione di potenziale pericolo. Il secondo spiega come farlo (v. riquadro a pag. 10).

Far leva sulla cultura

«Il 2022 è stato l'anno della svolta per BKW» afferma Wenger. Quell'anno due ›

Promemoria Stalder STM Montagen

Dire STOP: escalation fino al direttore

DI COSA SI TRATTA

Se una persona in cantiere non si sente sicura, può rivolgersi al superiore e dire STOP. Se il superiore non dà seguito alla segnalazione, può rivolgersi al capomontatore e, se necessario, contattare il direttore stesso, Martin Stalder.

OBIETTIVI

Migliorare la sicurezza sui cantieri. Far capire che dire STOP è esplicitamente auspicato.

DETTAGLI

Ricordare sistematicamente a tutto il personale il processo di escalation.

Formazione

DI COSA SI TRATTA

Ogni anno tutte le collaboratrici e tutti i collaboratori seguono una formazione sulle norme di sicurezza rilevanti per loro, ad es. occhiali di protezione, guanti, casco, imbracatura di carichi, dispositivi di protezione individuale anticaduta, ecc.

OBIETTIVI

Assicurare la formazione di base. Far interiorizzare il tema della sicurezza al personale.

DETTAGLI

Prima di iniziare a lavorare su un cantiere, il personale neoassunto deve seguire un corso di 3,5 ore. Tutti hanno accesso a una lista in cui è indicato chi, ad esempio, ha seguito la formazione per usare una piattaforma elevabile.

Promemoria BKW

Discussioni di gruppo

DI COSA SI TRATTA

Un team discute un tema concreto, ad esempio il rischio di elettrocuzione nei lavori a bassa tensione, ed elabora misure concrete. Il quadro direttivo modera la discussione.

OBIETTIVI

Promuovere la cultura della prevenzione attraverso uno scambio di idee aperto e il lavoro di squadra. Imparare gli uni dagli altri. Rafforzare il ruolo di esempio dei quadri direttivi.

DETTAGLI

Possibili domande: avete già sperimentato l'elettrocuzione? Che regole e direttive conoscete? Quali sono le cause di un'elettrocuzione? Qual è il tuo contributo personale, e quello del team, a livello di prevenzione?

La direzione scende in campo

DI COSA SI TRATTA

Nel 2025 i membri della direzione hanno lavorato a 30°C con gli elettricisti per reti di distribuzione, allestito circuiti e sostituito strutture portanti. È stata un'occasione per capire meglio la sicurezza sul lavoro e la protezione della salute.

OBIETTIVI

Promuovere la comprensione della direzione per l'attività sul campo. Migliorare la stima nei confronti del personale. Dare credibilità al ruolo di esempio della direzione.

DETTAGLI

Alla BKW l'iniziativa è stata molto apprezzata a tutti i livelli.

Sotto i riflettori per le riprese del video di prevenzione di BKW: Reto Wenger, Juliane Schwandt, Yves Hirschi, Peter Suter (da sinistra)

collaboratori del gruppo hanno perso tragicamente la vita sul lavoro. Più o meno nello stesso periodo è arrivato il nuovo CEO, Robert Itschner, che fin dal primo giorno ha dato priorità alla sicurezza. «Da addetto alla sicurezza ne ho tratto nuovo slancio per trovare un nuovo approccio al tema».

Wenger ha deciso di puntare sulla cultura: cosa si intende in azienda per sicurezza? Come comunicano le collaboratrici e i collaboratori tra di loro? Wenger precisa: «Mi sono reso conto che ‹dire STOP› non aveva per tutti lo stesso significato». Adotta quindi un approccio sistematico. Progetta una campagna sull'arco di più anni prendendo spunto dalla cultura della prevenzione della Suva (v. riquadro). Per lui era chiaro: «Sono persone che lavorano per noi. Per ridurre i rischi a lungo termine, non bisogna introdurre altre regole. Servono una cultura del lavoro basata sulla fiducia e una comunicazione aperta».

Video innovativi
Nell'estate 2025, BKW ha ricevuto molti riscontri positivi per il video «STOPP Sagen. Für ein sicheres Arbeitsumfeld heute & morgen». Ora è disponibile anche il secondo video: «STOPP sagen: Wie sage ich es?» (solo in svizzero tedesco e francese): youtube.com/@bkwpowergrid

Direzione in campo e discussioni di gruppo

Wenger ha studiato accuratamente le misure da proporre. Oltre alla comunicazione (news in Intranet e video), i team elaborano ad esempio soluzioni concrete in caso di pericolo. Sondaggi impostati sul gioco forniscono dati preziosi. Nel 2025 la direzione è scesa in campo (v. promemoria a sinistra). Nel secondo video sulla prevenzione, l'assistente di progetto Juliane Schwandt interpreta una fata. Nel suo tubino glitterato spiega a Yves Hirschi come ottenere un feedback chiaro con il modello PID (percezione, impatto, desiderio).

Ma qual è il suo desiderio da impiegata? «Che il personale sappia dire STOP al momento giusto, non solo dopo l'infortunio. La sera tutti devono tornare a casa sani e salvi». ●

Dire STOP fa parte della cultura della prevenzione

Cosa può incoraggiare il personale a dire STOP in caso di pericolo? Un po' di ogni dimensione della cultura della prevenzione. I superiori devono sostenere attivamente il personale nel dire STOP con ambiti di competenza chiari (organizzazione), corsi di formazione regolari (apprendimento), un dialogo aperto (comunicazione), il buon esempio (conduzione) e un comportamento consapevole in fatto di sicurezza da parte di ognuno (responsabilità).

suva.ch/stop

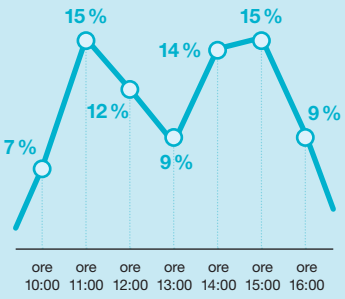
A conti fatti

Sicurezza sulle piste

Negli sport sulla neve le condizioni possono mutare repentinamente. Prestate sempre attenzione alle condizioni della pista e della neve, agli altri utenti e alla vostra forma fisica. Prestare attenzione significa proteggersi.
suva.ch/sportneve

Infortuni negli sport sulla neve nell'arco della giornata

La maggior parte degli infortuni si verifica al mattino tra le 10:00 e le 11:00 e al pomeriggio tra le 14:00 e le 15:00.



28 467 Sci

6354 Snowboard

48 016

infortuni in media ogni anno negli sport invernali

3373 Slitta

9822 Altro sport invernale

suva.ch/slopetrack-i

Utilizzate l'app «Slope Track»: prima della discesa allenate la percezione con Wendy Holdener e Loïc Meillard, testate la vostra condizione fisica o rafforzate la muscolatura del tronco e delle gambe.

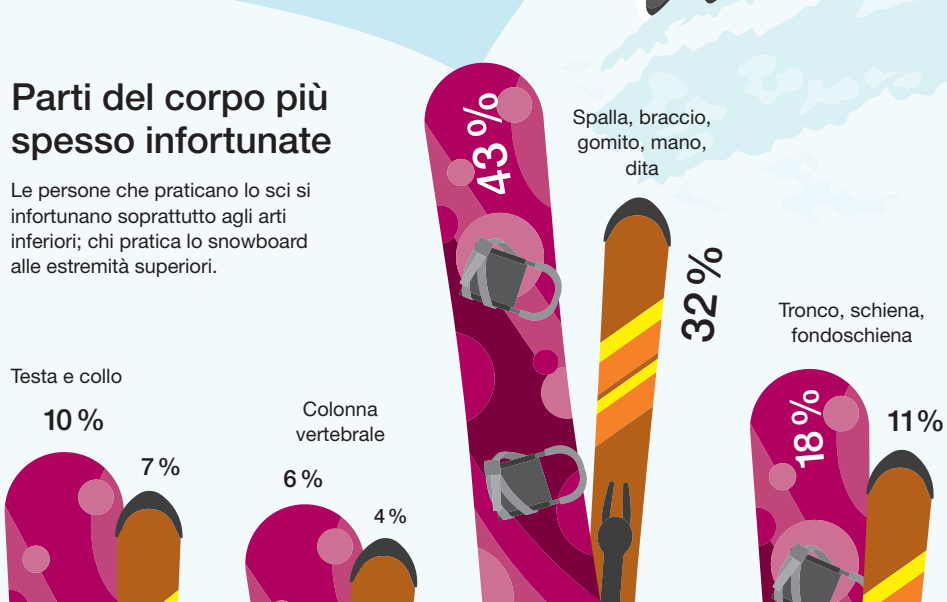
Quanto costano gli infortuni?

Gli assicuratori infortuni pagano complessivamente 326 milioni di franchi all'anno per gli infortuni negli sport sulla neve.
Un infortunio costa in media 8300 franchi.

Oltre il **90 %** degli infortuni negli sport sulla neve è dovuto a colpa propria.

Parti del corpo più spesso infortunate

Le persone che praticano lo sci si infortunano soprattutto agli arti inferiori; chi pratica lo snowboard alle estremità superiori.



ILLUSTRAZIONI: CELINE ENDRAS
SPORT SULLA NEVE = SCI E SNOWBOARD
FONTE: STATISTICA LAINF (SSAINF), AINP, AID & AINF AI, 02019–2023

Tirocinio in sicurezza

Goal mancato, obiettivo raggiunto

Il percorso interattivo avvicina gli apprendisti alla sicurezza sul lavoro. Marisa Sae-Wang e Rohyth Ganeshkanna lo hanno svolto nel settembre 2025. Hanno discusso, hanno osservato, si sono sorpresi e soprattutto si sono divertiti.

Testo: **Stefan Kühnis** Foto: **Janosch Abel**

La palla finisce ampiamente fuori. Gli apprendisti ridono di gusto: non sono riusciti a fare di meglio, almeno non con gli occhiali che simulano una lesione oculare. «Non voglio ferirmi agli occhi» afferma Rohyth Ganeshkanna. «Deve essere terribile».

Lui e Marisa Sae-Wang desiderano entrambi diventare meccanici di produzione. Sono due dei 1400 apprendisti che assolvono il percorso interattivo della Suva nel Cantone di Soletta.

Il percorso interattivo

«All'inizio non osavo molto» racconta Marisa Sae-Wang. «Oggi non ho paura a dire STOP». Lo fa lungo il percorso, quando è insicura sul tipo di guanti da usare per togliere uno strumento da un bagno caustico. E lo fa anche sul lavoro. «Ho sempre con me il tesserino STOP, ma se non mi sento sicura dico STOP anche quando non ce l'ho».

Grazie agli occhiali di simulazione gli apprendisti imparano quanto può essere limitativa una lesione oculare.

La palla da biliardo cade sul casco con un rumore incredibile.

Quali guanti bisogna usare a contatto con i bagni caustici? Ma, tra l'altro, di che liquido si tratta? Gli apprendisti ne discutono.

«Sensibilizzare all'inizio dell'apprendistato è importantissimo. La sicurezza non è un tabu. Bisogna parlarne. Il più possibile. Sempre.»

Elias Basler, login formazione professionale SA

Il quiz le piace: «Non sapevo che la maggior parte degli infortuni nel tempo libero avvengono nel calcio. Forse si gioca con una certa aggressività». L'aggressività non è nelle sue corde, nemmeno sul lavoro. «Lavoro con cautela e ho rispetto delle macchine» spiega.

I due apprendisti svolgono l'insidioso percorso a ostacoli con destrezza tenendosi al corrimano, «Anche se di solito non lo faccio quasi mai» osserva Rohyth Ganeshkanna. Una palla da biliardo cade sul casco provocando un rumore assordante, ma la testa non subisce traumi: è protetta dal casco. L'esercizio sulle lesioni cerebrali durante il quale devono disegnare allo specchio li fa quasi impazzire.

Le cause

Le cause per cui gli infortuni tra gli apprendisti sono due volte più numerosi che tra il personale più esperto sono molteplici. «La mancanza di esperienza e la distrazione» suggerisce Rohyth Ganeshkanna. «Gli apprendisti devono rendersi conto che non vanno più a scuola. Basta un attimo di distrazione, una parola con un amico per farsi male. Per me era chiaro dall'inizio che avrei dovuto lavorare con concentrazione e prudenza, rispettando le regole».

E infatti finora non ha subito infortuni professionali. Nel tempo libero invece si è rotto due dita cadendo con lo scooter. Anche Marisa Sae-Wang ha vissuto un'esperienza simile. «Da piccola sono caduta con la bicicletta» ricorda. «Non avevo chiuso bene il sottogola. Il casco è volato via e ho picchiato la testa. Ecco perché ho questa cicatrice sopra l'occhio».

La sensibilizzazione

«Chi ha già fatto questo tipo di esperienza è più ricettivo ai nostri messaggi» afferma Ilija Blatancic, il formatore professionale di Rohyth Ganeshkanna alla Heinz Hänggi Swiss Stamping Solutions GmbH. Secondo lui l'alto tasso di infortuni tra gli apprendisti è attribuibile a insicurezza, scarsa esperienza, distrazione e sventatezza giovanile. «Dobbiamo spiegare loro le regole principali e dare l'esempio» aggiunge. «La sensibilizzazione all'inizio dell'apprendistato è importantissima» conferma Elias Basler, formatore di Marisa Sae-Wang alla login formazione professionale SA. «La sicurezza non è un tabu. Bisogna parlarne. Il più possibile. Sempre. Anche perché viene prima della velocità o della qualità del lavoro».

Marisa condivide la posizione di Elias: «Ogni tre per due qualcuno verifica come stiamo, come lavoriamo o se siamo distratti». E poi spara una cannonata, un soffio a lato della porta. Il tiro non va in porta, vero, ma centra comunque l'obiettivo del percorso interattivo: sensibilizzare gli apprendisti sulla sicurezza sul lavoro e la tutela della salute. ›

Tirocinio in sicurezza: percorso interattivo

In questo modulo di prevenzione (con specialista), le giovani leve vengono sensibilizzate sui rischi sul lavoro e nel tempo libero.

suva.ch/percorso-interattivo

Mostrare, non predicare

I giovani non ascoltano le persone adulte. Osservano quello che fanno. La neuroscienziata e fondatrice della start up Hirncoach Barbara Studer spiega come l'autenticità è utile alla prevenzione.

Intervista: **Stefan Joss**

Barbara Studer sa come funziona il cervello dei giovani.

Barbara Studer, come funziona il cervello di una persona giovane?
Durante la pubertà il cervello subisce una rivoluzione. Il centro delle emozioni, responsabile anche delle ricompense, matura più velocemente rispetto a quello dell'autocontrollo che si stabilizza solo attorno ai 25 anni. Ecco perché le emozioni, l'appartenenza sociale e la ricompensa sono così importanti durante la pubertà.

Come può il formatore o la formatrice dare il buon esempio?
I giovani capiscono rapidamente come noi persone adulte ci poniamo e agiamo, ma non ci ascoltano sempre. Quindi non dobbiamo essere perfetti, ma autentici. I giovani devono sentire che li supportiamo, senza che la nostra guida diventi presunzione. Devono vedere come io stessa gestisco gli errori e lo stress. Faccio una pausa invece di iniziare subito un altro lavoro? Posso dire: «Ho sbagliato clamorosamente. Ci riprovo scegliendo un'altra soluzione»? Essere di esempio significa mostrare comportamenti positivi.

Hirncoach

La dott.ssa Barbara Studer è promotrice, cofondatrice e CEO di Hirncoach AG. Il suo obiettivo è promuovere e mantenere il rendimento e la salute mentale con metodi scientifici fino in età in avanzata.
hirncoach.ch

Cosa impedisce ai giovani di dire STOP in caso di pericolo?
I giovani tendono a sopravvalutarsi e hanno una forte propensione al rischio. Non per negligenza, ma perché vivono il rischio in modo diverso. Inoltre il loro desiderio di appartenenza li spinge a dire più spesso sì che no. Il no può infatti portare all'esclusione. Spesso i giovani si accorgono tardi di essere sotto pressione. E quindi non si fermano in tempo o non si fermano affatto. Per questo è opportuno che si esercitino a dire STOP in tempo utile.

Perché i giovani non indossano sempre i dispositivi di protezione individuale?
Perché pensano che sia un inutile fastidio. Senza i dispositivi l'adrenalina aumenta. La soluzione sta nella sperimentazione. Cosa significa avere una scheggia nell'occhio? Ovviamente non sul serio, ma sperimentandolo con gli occhiali di simulazione durante il percorso interattivo della Suva. Sperimentare vale di più del buon senso e di molte parole. ●

Leggete l'intervista integrale su
suva.ch/giovani

2 x 2

I consigli di Barbara Studer per evitare infortuni

Per adolescenti

- Muovetevi un po': fate sport o una passeggiata nella natura. Pianificate queste attività con consapevolezza. Sono importanti.
- Intrattenete buone relazioni e dimostratevi un buon amico o una buona amica. Scegliete i vostri pari (stessa età, stesse opinioni) consapevolmente.

Per formatrici e formatori

- Dimostrate comprensione verso i giovani, ma ponete anche limiti chiari: «Per quanto riguarda i pericoli mi aspetto che tu…».
- Dimostratevi dei veri coach. Sviluppate strategie insieme ai giovani per permettere loro di rispettare i limiti: «Ti aiuto affinché tu ti sappia gestire».

FOTO: STUDERTALK GMBH

L’oggetto

Estintori a schiuma

Una scintilla, un attimo di disattenzione e le fiamme divampano. È fondamentale che l’estintore sia a portata di mano. Ogni secondo conta
suva.ch/protezione-contro-le-esplosioni

Protezione in azienda

Le aziende sono tenute per legge a mettere a disposizione estintori adeguati. Gli estintori a schiuma sono adatti per gli incendi di classe A (ad es. legno, carta o tessili) e per quelli della classe B (ad es. benzina o certi tipi di plastica). È importante che siano montati in luoghi visibili, facilmente accessibili e segnalati in modo chiaro.

Prevenire è meglio che spegnere

Gli incendi si possono evitare con misure semplici. Sottoponete gli apparecchi elettrici a manutenzione regolare e non conservate materiali facilmente infiammabili vicino a fonti di calore o inneschi. Ad esempio non lasciate carta o cartoni vicino alle stazioni di ricarica dei carrelli elevatori.

Proteggersi anche a casa

Gli estintori a schiuma, soprattutto i piccoli estintori da 2 litri, sono ideali anche per le abitazioni private. Integrate la dotazione antincendio montando rivelatori di fumo e acquistando coperte ignifughe.

↓

Trovate estintori a schiuma ad esempio su **sapros.ch**

FOTO: ERWIN AUF DER MAUR

Fabrice Prieto, consulente alla clientela: in missione per una maggiore sicurezza nelle autofficine della Svizzera romanda.

In prima linea

«Un consulente, non un venditore»

Fabrice Prieto promuove la sicurezza nelle autofficine della Svizzera romanda. La chiave del suo successo? Competenza, argomenti solidi e buoni rapporti con la clientela.

Testo: **Stefan Joss** Foto: **Fabian Hugo**

Le sfide

«A partire da dieci dipendenti, le autofficine svizzere devono dotarsi di un piano di sicurezza scritto. Per esperienza posso dire che non tutti i datori di lavoro mostrano la stessa apertura: i giovani riconoscono i vantaggi della ‹Soluzione settoriale per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute nel settore delle automobili e dei veicoli a due ruote›, ma i titolari più anziani, che per decenni non hanno registrato infortuni rilevanti, si chiedono se sia davvero necessaria.

Per me come consulente clienti dell'Unione professionale svizzera dell'automobile (UPSA), la vera sfida consiste nel gestire posizioni così diverse. La soluzione settoriale ha vantaggi innegabili: prevenire gli infortuni significa non solo ridurre i costi, ma anche evitare sofferenze. Inoltre le aziende che vi aderiscono sono protette giuridicamente e soddisfano la direttiva CFSL 6508» (v. riquadro).

Le misure

«In quanto interfaccia tra le officine e l'UPSA, visito ogni settimana circa 20 aziende in tutta la Svizzera romanda. Mi considero un consulente, non un venditore. I clienti sanno che il mio ruolo è sostenerli, non controllarli. Sono interessati a conoscere il mio parere sulle novità legislative, sulle questioni assicurative e, naturalmente, sui temi legati alla sicurezza.

Per poter individuare i pericoli nelle officine, ho seguito la formazione di assistente alla sicurezza della Suva. Volevo essere in grado di rispondere alle domande in materia di salute e sicurezza, ma anche di spiegare cosa succede se un'azienda investe troppo poco nella prevenzione. Può incorrere in guai seri, dai problemi organizzativi e finanziari alle conseguenze civili o se non addirittura penali.

Mi piace spiegarlo così: gestire un'autofficina senza un piano di sicurezza è come guidare senza patente. Si può fare, certo, ma non è una buona idea».

I successi

«Negli ultimi tempi, gli ispettorati del lavoro hanno effettuato numerosi controlli a Berna e nel Giura bernese. Per questo molte aziende hanno deciso di aderire alla soluzione settoriale. Per fortuna ne conoscevo tante. Infatti si sono rivolte direttamente a me e ho potuto accompagnarle nella fase di introduzione.

Spesso a cose fatte mi dicono: ‹Sei un valido consulente, non un venditore›. Una definizione che mi calza a pennello. Provo grande soddisfazione quando un garagista mi riferisce che l'ispettore del lavoro ha commentato semplicemente: ‹Tutto a posto›. Per me è questo il vero successo.» ●

3 consigli di Fabrice Prieto

1. Un piano di sicurezza non protegge solo il personale, ma anche l'azienda.
2. Introdurre un piano di sicurezza significa guardare alla propria azienda da una prospettiva nuova, spesso più critica.
3. Agite prima che un controllo o un infortunio vi ricordi i vostri obblighi legali.

Una soluzione per l'intero settore

Le soluzioni settoriali sostengono le aziende nell'attuazione delle disposizioni di legge. Sono conformi alla direttiva CFSL 6508, la quale definisce i dieci elementi che un piano di sicurezza deve comprendere, tra cui gli obiettivi di sicurezza, l'organizzazione della sicurezza, la formazione, le misure in caso di pericoli particolari e l'organizzazione in caso di emergenza.

Modulo di prevenzione «Proteggere gli occhi come un professionista»

In questo modulo, il personale impara quanto gli occhi siano vulnerabili e come proteggerli in modo efficace. Il modulo si svolge con l'assistenza di uno specialista.

Cercate le parole chiave «occhi» e «professionista» su suva.ch/moduliperlaprevenzione

Servizi e pubblicazioni

Programma dei corsi 2026

Il prossimo corso di perfezionamento vi aspetta!

Preparatevi al meglio per le vostre attività nel settore della salute e della sicurezza sul lavoro. I nostri corsi pratici forniscono una solida base per il vostro futuro professionale. Scegliete ora il prossimo corso. Nel nuovo programma troverete il corso di formazione in sicurezza sul lavoro, tutela della salute e prevenzione che fa per voi.

Per saperne di più
Programma dei corsi 2026:
suva.ch/88045.i
Maggiori informazioni:
suva.ch/formazione

Scheda tematica sull'amianto

Tutela della salute nelle discariche

Lo smaltimento di rifiuti contenenti amianto può comportare rischi per la salute e richiede quindi la massima prudenza. Per evitare il rilascio di polveri, le discariche accettano solo rifiuti adeguatamente imballati. La scheda tematica aggiornata riassume le misure di protezione e sostituisce la pubblicazione «Smaltimento in discarica di rifiuti contenenti amianto in matrice compatta».

Smaltimento in discarica di rifiuti contenenti amianto: misure di protezione
Scheda tematica A4:
suva.ch/33063.i

Scheda tematica

Uso sicuro di sostanze ad alta attività

Manipolare sostanze ad alta attività è un compito delicato. Per la loro tossicità acuta e gli effetti a lungo termine, queste sostanze possono causare danni alla salute anche in dosi minime. La scheda tematica aiuta a pianificare e attuare misure di protezione efficaci nei laboratori.

Laboratori: come manipolare in sicurezza le sostanze ad alta attività
Scheda tematica A4:
suva.ch/33114.i

Pubblicazione

Tutto sui sistemi di protezione anticaduta

Come usare questi dispositivi di protezione individuale in sicurezza e secondo lo stato della tecnica? La pubblicazione, completamente rielaborata, presenta i diversi sistemi e tipi di prodotto e fornisce indicazioni sulle procedure di salvataggio, i dispositivi di ancoraggio e la manutenzione.

Sicurezza contro le cadute
Opuscolo informativo A4:
suva.ch/44002.i

Modulo di prevenzione

Quiz per una maggiore sicurezza in azienda

Il popolare quiz sulla sicurezza «3-2-1» è stato progressivamente ampliato. Oggi propone dieci temi sui quali due giocatrici o giocatori possono sfidarsi mettendo alla prova le loro conoscenze. L'ultimo tema aggiunto è «prodotti chimici nocivi». Giocate al quiz online con i set di comandi ordinabili e organizzate un evento divertente e allo stesso tempo utile per promuovere la sicurezza.

3-2-1: il quiz per una maggiore sicurezza in azienda
Per ordinare i set di comandi:
suva.ch/3-2-1

Per accedere al quiz:
suva.ch/3-2-1-quiz

Pubblicazione

Zero infortuni nella manutenzione di edifici

Chi progetta, costruisce o gestisce edifici deve pensare anche alla loro manutenzione. Come controllare, pulire e sottoporre a manutenzione finestre, facciate e tetti durante l'intero ciclo di vita dell'edificio? La pubblicazione, completamente rielaborata, informa sulle installazioni tecniche e le attrezzature di lavoro più idonee.

Pulizia e manutenzione di finestre, facciate e tetti
Opuscolo A4:
suva.ch/44033.i

In breve

Novità o aggiornamenti su suva.ch

«Professionisti» nel proprio bosco
Opuscolo A4:
suva.ch/44069.i

I pittogrammi di pericolo in sintesi. Informare. Riconoscere. Intervenire.
Scheda informativa A4:
suva.ch/88353.i

Lavori all'aperto in condizioni di canicola
Lista di controllo A4:
suva.ch/67135.i

Rampe di carico
Lista di controllo A4:
suva.ch/67065.i

Scaffalature e armadi a cassettiera
Lista di controllo A4:
suva.ch/67032.i

Rampe di raccordo e punti di carico
Lista di controllo A4:
suva.ch/67066.i

Macchine CNC utilizzate nella lavorazione del legno
Lista di controllo A4:
suva.ch/67170.i

Piattaforme di sollevamento per rampe di carico
Lista di controllo A4:
suva.ch/67067.i

Attenzione e sicurezza
Manifestino A4:
suva.ch/55407.i

Pavimenti
Lista di controllo A4:
suva.ch/67012.i

Accessori di imbracatura
Lista di controllo A4:
suva.ch/67017.i

Sempre aggiornati

Su questa doppia pagina vi presentiamo una selezione di contenuti nuovi o rivisti di suva.ch e altre proposte per le vostre attività di prevenzione. Al seguente link 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 28 febbraio 2026 e vincete uno di questi bellissimi premi.

Sondaggio:
suva.ch/benefit-sondaggio

1° premio: robot da cucina

2° premio: slitta in legno Davos

3° premio: balance board

La vita è bella finché va tutto bene.
Non sopravvalutarti.
suva
Slope Track
suva.ch/slopetrack-i
suva