

Esercizi assegnati a:

Cognome:

Nome:



DangerZone II

«Tirocinio in sicurezza»

Quaderno di esercizi per il terzo e il quarto anno di apprendistato

Obiettivi

- Consentire agli apprendisti di approfondire le proprie conoscenze in materia di sicurezza nel tempo libero e sul lavoro.
- Insegnare agli apprendisti ad affrontare rischi e pericoli.
- Insegnare agli apprendisti ad assumersi le proprie responsabilità e a dare il buon esempio.

Modalità di svolgimento

DangerZone II è il proseguimento di DangerZone I. Si raccomanda quindi di svolgere gli esercizi contenuti in DangerZone II a partire dal terzo anno di apprendistato. Gli apprendisti devono svolgere gli esercizi da soli. Il formatore professionale provvederà a scaglionare gli esercizi e a fare in modo che siano portati a termine nel corso del terzo (e quarto) anno di apprendistato. Anche se ogni esercizio è dissociato dagli altri, consigliamo di rispettare la sequenza indicata.

Una volta terminato un esercizio, si consiglia di procedere a una verifica assieme al formatore professionale. Se opportuno, comunicare le soluzioni in azienda, affinché anche gli altri collaboratori possano trarne vantaggio. Così l'azienda non solo investe mezz'ora in ogni apprendista, ma ottiene in cambio anche un beneficio.

Responsabili

Superiori, formatori professionali

Tempo necessario

15–30 minuti per unità didattica

Dove

Sul luogo di lavoro o in azienda

DangerZone II

«Tirocinio in sicurezza»

Quaderno di esercizi per il terzo e il quarto anno di apprendistato



1. Quotidianità senza affanni

Eseguito il:



2. Professionista anche nel tempo libero

Eseguito il:



3. Protezione solare

Eseguito il:



4. Istruzioni salvavita

Eseguito il:



5. Caccia alle trappole

Eseguito il:



6. Protezione della pelle

Eseguito il:



7. Dare il buon esempio

Eseguito il:



8. Mens sana in corpore sano

Eseguito il:



9. Oggi direi «STOP»

Eseguito il:



10. Sostanze che creano dipendenza

Eseguito il:



11. Fotoreporter

Eseguito il:



12. Bilancio

Eseguito il:

Imparo a lavorare in condizioni di sicurezza e dico STOP in caso di pericolo

Suva
Tutela della salute
Settore supporto e basi
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni
Tel. 041 419 58 51

Download
www.suva.ch/88302.i

Titolo
DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»
Quaderno di esercizi per il terzo e il quarto anno di apprendistato

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali, con citazione della fonte.
Prima edizione: novembre 2018

Codice
88302.i (disponibile solo in formato PDF)



1. Quotidianità senza affanni

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

Interruzioni frequenti sul lavoro, ritmi forsennati, scarso margine di azione, scadenze incalzanti, conflitti e preoccupazioni provocano stress e favoriscono l'insorgere di malattie nel medio e lungo termine. Lo stress, talvolta, compromette anche la capacità di individuare e superare i pericoli e determina quindi un aumento del rischio di infortunio.

1. Quotidianità senza affanni

Esercizio

Tutti parlano di stress, ma ognuno lo intende in modo un po' diverso. Stabilisci quali sono le situazioni in cui ti senti sotto stress, vale a dire quando hai la sensazione di non riuscire più a gestire la mole di lavoro. Descrivi nel dettaglio una situazione di questo tipo tratta dalla tua quotidianità.

Visita il sito www.suva.ch/stress per saperne di più su questo argomento.

Rifletti su come evitare in futuro la situazione di stress che hai indicato sopra.

Potrei evitare questa situazione se...

Se, malgrado un'accurata pianificazione, si presenta ugualmente una situazione di stress, occorre mantenere la calma e reagire in modo ponderato. Come affronti le situazioni di stress?

Se non è possibile evitare la situazione di stress, l'ideale per me è reagire ...

Apprendista: _____

Formatore: _____

Scadenza: _____

Esercizio: superato non superato



2. Professionista anche nel tempo libero

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

Per gli apprendisti il rischio di infortunio nel tempo libero è doppio rispetto a quando lavorano. Un infortunio può essere dovuto a più cause, che riguardano il comportamento personale (eccessiva ambizione, disattenzione, elevata propensione al rischio, ecc.), la situazione sfavorevole (ghiaccio, oscurità, umidità, ecc.) e condizioni fisiche non ideali (stanchezza, scarsa forma fisica, ecc.).

Per proteggersi in modo ottimale e professionale dagli infortuni anche nel tempo libero, occorre rispettare alcune regole: indossare adeguati dispositivi di protezione individuale (DPI), ad esempio casco, ginocchiere, parastinchi, occhiali, ecc., e prepararsi adeguatamente.

Condizioni esterne

- Ghiaccio
- Oscurità
- Umidità
- Ecc.

Condizioni fisiche

- Stanchezza
- Scarsa forma fisica
- Ecc.

Comportamento

- Eccessiva ambizione
- Disattenzione
- Elevata propensione al rischio
- Ecc.

2. Professionista anche nel tempo libero

Esercizio

Individua i rischi presenti nel tempo libero e definisci come prepararti ad affrontarli in modo ottimale.

Elenca le attività che svolgi nel tempo libero (es. calcio, sport sulla neve, uscite in compagnia, videogiochi) e stima per ognuna il potenziale di rischio:

0 = basso potenziale di rischio

1 = medio potenziale di rischio

2 = alto potenziale di rischio

Attività	0	1	2
.....
.....
.....
.....
.....

Annota le cause all'origine del pericolo nelle attività con un alto potenziale di rischio. Successivamente rifletti su quali misure puoi adottare per ridurre il pericolo.

Attività	Cosa provoca il pericolo?	Cosa si può fare per evitarlo? Indica un esempio concreto.
<i>Vado a prendere il sole.</i>	<i>Sole forte e nessuna protezione.</i>	<i>Proteggero la pelle con una crema solare e indosso cappello e occhiali.</i>
.....
.....
.....
.....

Apprendista: Formatore: Scadenza:

Esercizio: superato non superato



3. Protezione solare

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

Per quanto sia bella l'estate, l'azione forte e diretta del sole può nuocere alla salute e influire negativamente sulla sicurezza.

Il sole emette un ampio spettro di radiazioni, incluse le radiazioni ultraviolette che sono particolarmente nocive per la pelle e gli occhi. Chi lavora spesso all'aperto corre un rischio maggiore: secondo le stime, ogni anno circa 1000 di queste persone sviluppano un tumore cutaneo.

3. Protezione solare

Esercizio

Valuta la correttezza delle seguenti affermazioni.

Troverai informazioni in proposito su www.suva.ch/sole.

	Affermazione	Vero	Falso
1	L'intensità delle radiazioni ultraviolette dipende dalla temperatura. Più fa caldo, più i raggi ultravioletti colpiscono il mio corpo. Quindi conviene fare una gita in montagna dove fa più fresco.		
2	La maggior parte delle radiazioni UV colpisce la superficie terrestre tra le 11 e le 15.		
3	Ogni anno in Svizzera circa 1000 persone si ammalano perché lavorano all'aperto.		
4	Sulle superfici opache o scure l'effetto dei raggi UV viene intensificato.		
5	Come per i raggi UV, anche la concentrazione di ozono raggiunge i valori massimi giornalieri tra le 11 e le 15.		
6	In montagna le radiazioni UV hanno un'intensità maggiore rispetto alle basse quote.		
7	La pelle deve essere protetta indipendentemente dalla carnagione, per non essere esposti al rischio di sviluppare un tumore della pelle.		
8	Un'ulteriore misura di protezione contro le radiazioni ultraviolette in piena estate consiste nell'indossare un copricapo con visiera e protezione della nuca.		
9	L'epitelioma si presenta soprattutto sulla testa, zona che nelle ore di maggiore intensità dei raggi solari deve essere particolarmente protetta.		
10	La crema solare protegge più degli indumenti.		
11	A luglio e agosto le radiazioni UV raggiungono la massima intensità.		
12	Ogni anno in Svizzera circa 25 000 persone si ammalano di tumore alla pelle.		

Apprendista:

Formatore:

Scadenza:

Esercizio: superato non superato



4. Istruzioni salvavita

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

Ogni anno in tutta la Svizzera più di 800 persone subiscono un infortunio sul lavoro. Particolarmente tragici sono gli infortuni con esito mortale o invalidante. Le regole vitali sono dei veri e propri salvavita: applicandole è possibile impedire molti infortuni gravi.

Si tratta non solo della tua salute, ma anche di quella dei tuoi colleghi. Non conviene assolutamente mettere in gioco la propria vita sul lavoro. Molte delle persone infortunate erano professionisti che non avrebbero mai pensato che potesse capitare proprio a loro. Se fossero state rispettate le regole vitali, quasi tutti questi infortuni si sarebbero potuti evitare.

4. Istruzioni salvavita

Esercizio

La Suva mette a disposizione una serie di regole vitali per un gran numero di settori di attività e di categorie professionali. Le regole devono essere spiegate, comprese e applicate sempre.

All'inizio del tuo apprendistato ti sono state spiegate le regole vitali. Te le ricordi?

Se non sai più a memoria tutte le regole, cerca le regole vitali relative al tuo settore sul sito della Suva (www.suva.ch/regole).

Prendi nota delle regole rilevanti per il tuo settore.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scarica dalla pagina web www.suva.ch/regole il pieghevole delle regole vitali e approfondisci il suo contenuto con il superiore.

Se non si rispetta una regola vitale, occorre adottare tre provvedimenti. Quali?

1.

2.

3.

Apprendista:

Formatore:

Scadenza:

Esercizio: superato non superato



5. Caccia alle trappole

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

Per la maggior parte di noi, camminare è un atto del tutto inconscio che ci sembra privo di pericoli. La realtà però è decisamente diversa: il pericolo di inciampare viene fortemente sottovalutato e le cadute in piano sono la prima causa di infortunio in Svizzera. Infatti, ogni anno si contano oltre 60 000 casi, vale a dire un infortunio professionale su quattro è imputabile a una caduta in piano.

Nella vita di tutti i giorni (tempo libero esclusi gli infortuni sportivi) le vittime di un infortunio sono addirittura oltre 120 000.

5. Caccia alle trappole

Esercizio

La maggior parte delle persone non si rende conto di quanti infortuni si possono verificare a causa delle cadute in piano e presta poca attenzione al disordine. Attrezzature di lavoro lasciate in giro, cavi non fissati, pavimenti bagnati: i pericoli sono in agguato ovunque.

- Fai un giro nella tua azienda alla ricerca delle possibili trappole.
- Fotografa le trappole ed eliminale subito. Se non è possibile, rivolgiti al formatore professionale.
- Scatta un'altra foto dopo aver eliminato il pericolo.
- Scegli le due immagini migliori e realizza un manifesto.
- Appendi il manifesto nella tua azienda, in modo che anche gli altri possano imparare qualcosa.

Ecco una proposta per il manifesto.

Situazione prima e dopo	
	
Dove si trovava la trappola?	Tempo impiegato per eliminare la trappola
<u>Scala della cantina</u>	<u>10</u> minuti
Chi ha scattato le foto?	Data delle foto
<u>Paolo Rossi</u>	<u>17.05.2018</u>

Apprendista:

Formatore:

Scadenza:

Esercizio: superato non superato



6. Protezione della pelle

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

Le affezioni cutanee di origine professionale riguardano quasi tutti i settori. Spesso comportano lunghe sofferenze, numerose assenze dal lavoro e cambi forzati di attività. Proteggere la pelle è importante. Adottando le misure di protezione corrette o evitando il contatto diretto con le sostanze problematiche si possono prevenire problemi cutanei.

Per garantire un'efficace protezione della pelle sul lavoro è necessario generalmente cambiare abitudini e adeguare i processi di lavoro. Spesso è possibile sostituire i prodotti aggressivi e dannosi con altri rispettosi della pelle. Anche i guanti giusti possono proteggere dalle lesioni e dalle malattie cutanee. L'uso di una crema protettiva per la pelle, abbinata a una pulizia e una cura adeguate, aiuta a mantenere la cute sana nel corso della propria vita professionale.



7. Dare il buon esempio

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

Un modello è qualcuno con cui ci si identifica e che si cerca di imitare. Durante l'apprendistato, molte persone possono fungere da modello: il capo, il formatore professionale o altri collaboratori. Ma non devi mai dimenticare che tu stesso puoi essere di buon esempio per gli altri.

Ti ricordi di quando hai iniziato l'apprendistato? Allora ne sapevi meno di oggi e ti faceva piacere seguire l'esempio di altri. Ora hai fatto molte esperienze e sei di esempio per altri apprendisti più giovani e per tutti gli altri collaboratori. Sii consapevole dell'importanza del tuo ruolo e comportati di conseguenza.

7. Dare il buon esempio

Esercizio

Sii consapevole di essere un modello da seguire. Stabilisci un giorno in cui terrai volutamente un comportamento particolarmente esemplare. Comportati come se tu fossi sempre osservato e se qualcuno dovesse imitarti.

Per essere di esempio nella giornata prevista, tra i punti elencati di seguito prendi nota di quelli importanti per i lavori pianificati.

I miei dispositivi di protezione individuale per le mansioni previste:

.....

I simboli di pericolo per le mansioni previste:

.....

Le mie regole vitali per le mansioni previste:

.....

.....

.....

.....

.....

Ora sei pronto per dare il buon esempio per almeno una giornata.

Stabilisci il giorno in cui ti comporterai sempre in modo esemplare:

Rifletti sulla giornata appena trascorsa. In quali attività hai agito consapevolmente in modo diverso per il semplice fatto che hai voluto dare il buon esempio?

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Apprendista: Formatore: Scadenza:

Esercizio: superato non superato



8. Mens sana in corpore sano

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

Un'alimentazione equilibrata significa assumere vari alimenti e possibilmente di stagione, in grado di coprire il fabbisogno nutrizionale in termini di carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali.

Un'alimentazione equilibrata crea i presupposti ideali per soddisfare i requisiti fisici e mentali richiesti nel lavoro e nel tempo libero.

8. Mens sana in corpore sano

Esercizio

Misura la tua circonferenza addominale (appena sopra l'ombelico in posizione rilassata) e la statura, quindi calcola l'indice.

	Arrotondare in cm	Calcolo: circonferenza addominale/statura
Circonferenza addominale cm	Esempio:
Statura cm	81 cm / 172 cm = 0,47

Risultato (rapporto)

	Attenzione al sottopeso	Zona sana	Interventi opportuni	Interventi necessari
Indice	Sotto 0,40	0,40-0,50	0,51-0,56	0,57 e oltre

Un'alimentazione sana influisce notevolmente sulla circonferenza addominale e sul benessere fisico.



Il piatto qui raffigurato indica cosa bisognerebbe consumare durante i pasti principali (colazione, pranzo e cena) e in quali quantità (a seconda del tipo di alimento e delle esigenze personali), affinché il pasto sia equilibrato.

Ciò significa:

2/5 frutta e verdura (verde)

2/5 alimenti ricchi di amido (marrone)

1/5 alimenti ricchi di proteine (rosso)

Giudica se i piatti seguenti sono equilibrati (✓ o ✗).



Menu 1



Menu 2



Menu 3



Menu 4

Apprendista:

Formatore:

Scadenza:

Esercizio: superato non superato



9. Oggi direi «STOP»

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

L'apprendistato è un periodo incredibilmente appassionante. In azienda, nei corsi interaziendali, ma anche alla scuola professionale apprenderai tutto ciò che conta per il tuo lavoro. Molte cose saranno nuove. Qualche volta sarà difficile comprendere tutto ed elaborarlo.

Sicuramente, negli anni passati ci sono state occasioni in cui non tutto si è svolto come previsto e magari si sono verificate addirittura situazioni di pericolo. Può accadere anche nel tempo libero, ad esempio mentre si pratica uno sport.

Fai in modo che le colleghe e i colleghi più giovani non si trovino nelle stesse situazioni di pericolo. Per farlo, sfrutta il tuo ruolo di modello, raccontando le tue esperienze.

9. Oggi direi «STOP»

Esercizio

In quanto apprendista esperto sei anche un modello da seguire e puoi contribuire a far sì che i tuoi colleghi possano rientrare a casa incolumi. Descrivi una situazione di pericolo in cui tu o un tuo collega vi siete trovati negli anni dell'apprendistato. Puoi indicare anche situazioni accadute nel tempo libero.

Rifletti sui seguenti punti:

- Cosa è successo?
- Dove è successo?
- Perché è successo?
- Cosa si può fare perché non succeda più?

Fanne una storia da raccontare agli apprendisti più giovani. Se non ci sono apprendisti più giovani nella tua azienda, raccontala a un collega di lavoro. Prima parlane con il tuo superiore e stabilisci il luogo e la durata (circa 10 minuti).

Consiglio per la sicurezza

Riassumi la storia e ricava un consiglio per la sicurezza da esprimere in una o due frasi:

.....

.....

Esempi: **Lavoro con la sega circolare**

Ho avuto fortuna una volta. Da allora chiudo sempre la cuffia di protezione.
Carlo Rossi, 3° anno di apprendistato

In mountain bike nel weekend

Il mio collega ha fatto una brutta caduta. Adesso indosso il casco. Sempre!
Maria Bianchi, 4° anno di apprendistato

Fai in modo che questo consiglio per la sicurezza possa essere appeso in azienda o pubblicato nell'Intranet.

Apprendista:

Formatore:

Scadenza:

Esercizio: superato non superato



10. Sostanze che creano dipendenza

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

Il consumo di alcol e droghe aumenta il rischio di infortunio poiché fa calare il livello di attenzione, la concentrazione e la prontezza di riflessi e induce a sottovalutare i rischi. Queste sostanze, pertanto, devono essere bandite dal posto di lavoro.

La legge impone obblighi precisi sia al datore di lavoro che ai dipendenti. Il datore di lavoro e/o il superiore è punibile se permette deliberatamente al dipendente di continuare a lavorare in stato di ebbrezza. Lo stesso vale per i lavoratori che, consumando alcol o sostanze stupefacenti, mettono in pericolo se stessi e gli altri.

10. Sostanze che creano dipendenza

Esercizio

Hai un'età in cui l'esame di guida è un tema di grande attualità. Per i nuovi conducenti significa 0,0‰ di alcol, quindi tolleranza zero. Spesso si sottovaluta la durata degli effetti dell'alcol e che quindi non si deve guidare.

Visita il sito web «Al Volante Mai»: www.amsteuernie.ch

Apri l'opuscolo informativo «bere o guidare»; qui a pagina 2 e 3 trovi le basi di calcolo. In base al tuo peso corporeo valuta se nei casi seguenti puoi guidare l'auto.

Bevanda	Pari a	Ore trascorse	Tasso alcolemico in ‰	Posso guidare	Non posso guidare
2 Vodka Redbull	0,8 dl liquore (32 g)	2 h			
1 birra grande + 1 shot di Jägermeister	5 dl birra (20 g) + 0,2 dl liquore (8 g)	1 h			
1 birra grande	5 dl birra (20 g)	0 h			
5 Caipirinha	3 dl liquore (120 g)	10 h			
2 vin brulé	4 dl vino (48 g)	3 h			
4 birre grandi	2 dl birra (80 g)	8 h			

Conclusione

- L'alcol nel sangue si smaltisce molto lentamente.
- Per i nuovi conducenti non c'è alcuna tolleranza riguardo all'alcol.
- Se si è bevuto la sera prima, può accadere di dover lasciare l'auto a casa la mattina successiva, perché c'è ancora alcol nel sangue.
- Se si inizia a lavorare alle 7 del mattino, è possibile che si facciano ancora sentire gli effetti della sbornia della sera precedente.

Apprendista:

Formatore:

Scadenza:

Esercizio: superato non superato



11. Fotoreporter

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

Lavorare dovrebbe essere sempre un piacere. Ma per quanto uno si impegni, i pericoli sul lavoro sono dietro l'angolo. Questo esercizio consiste nell'individuare tempestivamente i pericoli e adottare le misure più adeguate per evitare un infortunio. Applicando il principio STOP è possibile valutare meglio le misure in base alla loro importanza.

11. Fotoreporter

Esercizio

Prevenire gli infortuni significa capire in anticipo dove e quando qualcuno può farsi male e adottare adeguati provvedimenti per evitare che questo accada. Osserva il tuo luogo di lavoro e individua una situazione di pericolo concreta, poi scatta una foto con il cellulare.

Descrivi sinteticamente in che modo qualcuno avrebbe potuto farsi male in questa situazione:

.....
.....

Nel caso descritto è stata violata una regola di sicurezza aziendale? Oppure non è stata rispettata una «regola vitale»?

Regola di sicurezza in vigore in azienda: Sì No

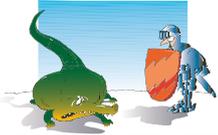
Se sì, quale?:

Regola vitale: Sì No

Se sì, quale?

Se non è stata rispettata una regola vitale, segnala il pericolo il prima possibile al tuo formatore professionale o al tuo superiore.

Ci sono quattro modi per ridurre o eliminare il pericolo sopra descritto; mettili in ordine in base alla priorità.

	Esempio	Priorità 1-4
Misura t ecnica		
Misura p ersonale		
S ostituzione		
Misura o rganizzativa		

1. Sostituzione – eliminazione del pericolo (ad es. usare un prodotto sostitutivo, eliminare gli ostacoli)
2. Misura tecnica – schermare il pericolo (ad es. mettere in sicurezza i lati aperti, usare i dispositivi di protezione, usare il coltello di sicurezza)

3. Misura organizzativa – segnalare i pericoli (ad es. formare il personale, stabilire le regole di sicurezza, apporre i cartelli di pericolo)
4. Misura personale – proteggersi dai pericoli (ad es. usare i DPI)

Apprendista: Formatore: Scadenza:

Esercizio: superato non superato



12. Bilancio

DangerZone II «Tirocinio in sicurezza»

L'apprendistato è un periodo appassionante e istruttivo. Numerosi anni fa hai scelto questo lavoro e ti sei lanciato nell'apprendistato pieno di entusiasmo. Ora sei quasi al termine. Hai imparato molto e sei pronto per il mondo del lavoro. È arrivato il momento di fare un bilancio.

12. Bilancio

Esercizio

Sei quasi al termine del tuo apprendistato ed è arrivato il momento di fare un bilancio. Come ti sembra sia andata? Non hai subito alcun infortunio? Te la sei cavata senza subire un graffio in situazioni gravi oppure ti sei fatto male?

Cosa ti è capitato durante l'apprendistato? (Danni materiali, infortuni professionali, malattie professionali, infortuni nel tempo libero)

Ripensandoci, oggi ti comporteresti diversamente?

In base alla tua esperienza personale quali sono gli insegnamenti più importanti sul piano della prevenzione degli infortuni e della tutela della salute?

Concluso l'apprendistato, sarai tu di esempio agli altri. Cosa pensi di poter insegnare ai futuri apprendisti in materia di prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali?

Indicazioni per il formatore professionale:

Trasmettere questi insegnamenti ai futuri apprendisti.

Apprendista:

Formatore:

Scadenza:

Esercizio: superato non superato