

benefit

Ambizioso

Uno schermo al posto del cantiere:
la nuova vita di Alexander Tupalov dopo
l'infortunio. → Pagina 4



Innovativo

Ogni anno si verificano 45 000 infortuni sui
campi di calcio. Un nuovo test online per
arginare il fenomeno. → Pagina 12



Zelante

La Base logistica dell'esercito promuove
con grande impegno la salute e l'incolumità
dei collaboratori. → Pagina 18



suva

più che un'assicurazione



////////////////////

Ogni 11 minuti

un calciatore si fa male in Svizzera. Questi 45 000 infortuni all'anno non sono dovuti solo all'eccezionale numero di appassionati di calcio, ma anche all'elevato rischio intrinseco a questo sport. La Suva lancia una nuova campagna per contrastare questo fenomeno. Un test specifico permette di calcolare e ridurre il rischio di infortunio sui campi di calcio. Maggiori informazioni alle pagine 12/13 e 20.



Con l'aiuto di amici e familiari

A volte basta poco, e la vita cambia in modo radicale. Come è successo ad Alexander Tupalov. Che dopo un grave infortunio sul cantiere ha dovuto abbandonare il mestiere di meccanico e affrontare un futuro professionale del tutto incerto. Una svolta che Alexander ha saputo trasformare in un'opportunità: con molta ambizione e ancora maggiore sostegno da parte della famiglia, degli amici e di una collega di lavoro ha trovato un nuovo impiego. Oggi la vita di Alexander è cambiata in meglio. Maggiori informazioni a pagina 4.

45 000 calciatori si fanno male ogni anno sui campi di calcio svizzeri. Se li mettessimo tutti insieme, potremmo riempire un intero stadio. Ridurre gli infortuni nel calcio è l'obiettivo della nuova campagna di cui avrete sicuramente già visto lo spot in televisione. Il test sul calcio permette ai calciatori dilettanti di calcolare e ridurre il rischio di farsi male in campo (pagina 12). In questo modo la Suva vuole ridurre gli infortuni nel tempo libero e i costi che ne derivano. A tutto vantaggio degli assicurati, visto che ridurre i costi significa ridurre i premi.

La Base logistica dell'esercito si comporta in modo esemplare. Con una propria Charta della sicurezza e una campagna di sensibilizzazione testimonia quanto ci tiene alla salute e incolumità degli oltre 3500 collaboratori. Con successo. Il nostro apprezzamento lo trovate a pagina 18.

Pascal Mathis
caporedattore «benefit»



REPORTAGE

04 **«La felicità ha vinto su tutto»**

Una caduta sconvolge la vita di Alexander Tupalov: una grave lesione alle mani lo obbliga ad abbandonare il vecchio mestiere e a impararne uno completamente diverso.

FOCUS

10 **Clienti sempre molto soddisfatti**

ATTUALITÀ

11 **Assistenza medica all'estero**

11 **A sostegno dei lavoratori autonomi**

12 **Uno stadio stracolmo di infortunati**

Gli infortuni sono particolarmente frequenti nel calcio. Ogni anno si fanno male ben 45 000 appassionati del pallone. Con un nuovo test la Suva cerca di arginare il fenomeno.

14 **Meno infortuni professionali**

14 **Attenzione alle zecche**

15 **Nuovi numeri di infortunio da aprile 2015**

15 **Un'unione di forze**

15 **Bellikon: nuovo responsabile medico**

15 **Starter kit per un tirocinio in sicurezza**

16 **CONCORSO**

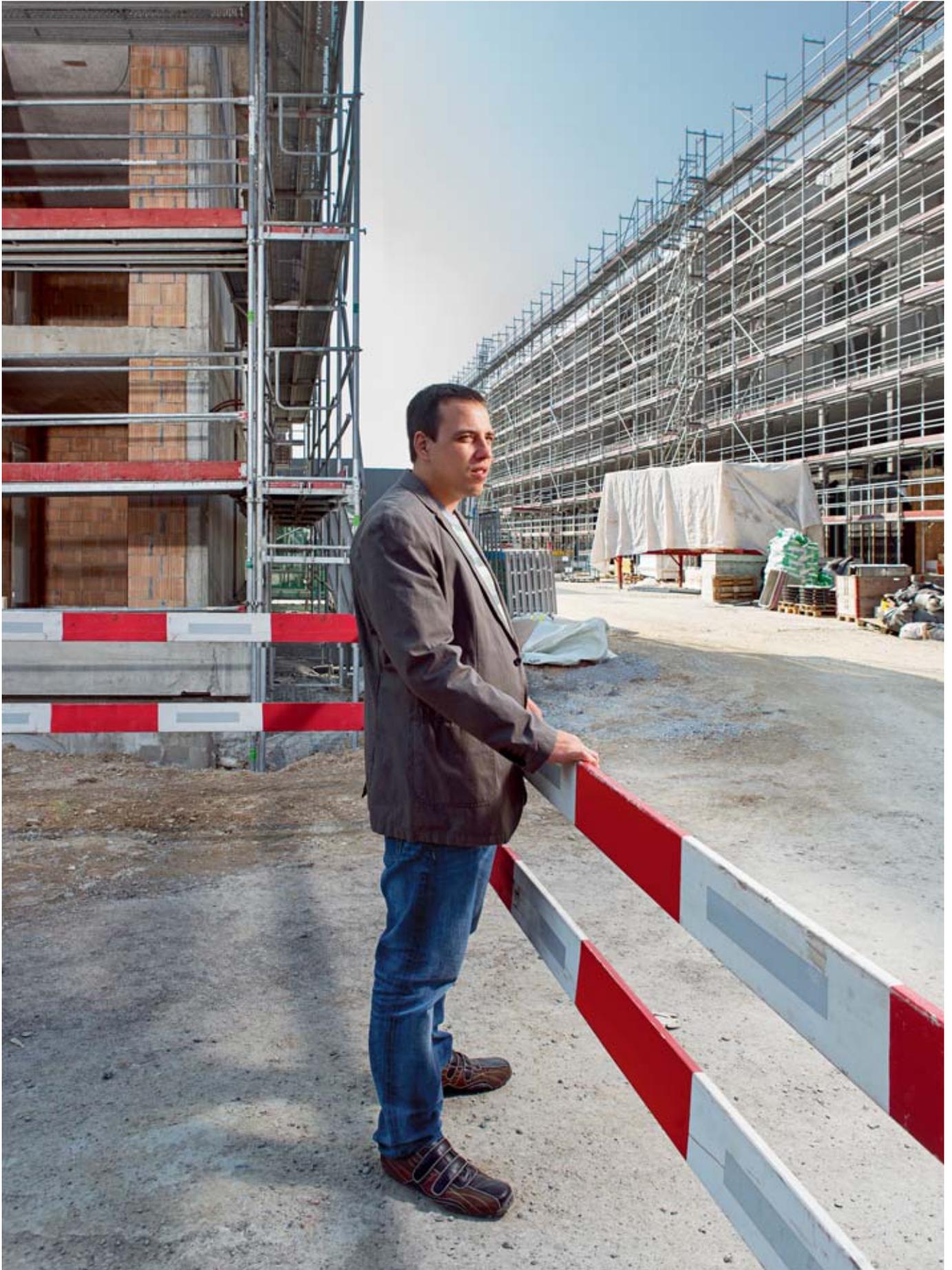
17 **IMPARARE DAGLI ERRORI**

18 **COMPLIMENTI // NOTE A MARGINE**

La salute e la sicurezza sono prioritari per la Base logistica dell'esercito. Lo testimoniano la Charta della sicurezza e la campagna promosse dalla Base logistica dell'esercito.

20 **RITRATTO**

22 **NUOVE PUBBLICAZIONI**



Il ricordo della brusca svolta nella sua vita: quattro anni fa Alexander Tupalov ha subito un infortunio in un cantiere come questo.

«La felicità ha vinto su tutto»

→ www.suva.ch/reintegro

Una caduta ha cambiato la sua vita per sempre: Alexander Tupalov ha dovuto rinunciare al suo lavoro di meccanico per gravi lesioni alle mani. Ma la sua forza di volontà e il sostegno di tante persone hanno trasformato questo tragico evento in un'opportunità.

Testo: Pascal Mathis // Foto: Cyrill Kuster

Alexander Tupalov aveva le mani completamente distrutte e nessuna possibilità di riprendere il suo lavoro di meccanico. Non riusciva neppure a tenere in braccio la sua bambina appena nata. In quel momento la sua vita era colma di incertezze e preoccupazioni.

Ripensando a quei momenti, ecco cosa dice Tupalov oggi: «A dire il vero, per molti versi è andata bene così». Come è potuto accadere? Procediamo con ordine.

La rovinosa caduta dal ponteggio

A marzo 2010 Tupalov, meccanico d'officina qualificato di origine ucraina, lavorava temporaneamente in un cantiere di Zurigo. Stava smontando alcune parti di una facciata quando il ponteggio su cui si trovava ha iniziato improvvisamente a ondeggiare, per poi staccarsi dal muro e crollare. Tupalov è precipitato con le mani in avanti da un'altezza di circa tre metri. «Considerato il mio peso, ho urtato il cemento con una forza d'impatto di quasi

300 kg» racconta. Le sue mani erano entrambe fracassate: un incubo per qualsiasi artigiano. All'infortunio è seguita una lunga riabilitazione: due operazioni, sedute di fisioterapia, ergoterapia, sei settimane di ricovero presso la Rehaklinik Bellikon e circa un anno e mezzo senza poter lavorare. Il tutto accompagnato da un vortice di pensieri sul proprio futuro.

Sua moglie, il sostegno più importante

In quei momenti Alexander ha potuto contare sul sostegno della moglie Sofiya, un punto di riferimento essenziale. I due erano da poco diventati genitori. Dopo l'infortunio, Alexander ha trascorso molto tempo a casa, ma le ferite riportate gli impedivano persino di sollevare la figlia Diana. Anche per Sofiya la situazione non era per niente facile: «Certo, l'aiuto non ci è mancato e non abbiamo mai perso l'ottimismo, ma il futuro mi spaventava terribilmente» confessa. Malgrado i legittimi timori, Sofiya ha rappresentato un pilastro irrinunciabile nella vita di suo marito. Avrebbe voluto tornare in Germania, l'ultimo Paese in cui aveva vissuto con Alexander, ma lui doveva rimanere in Svizzera per seguire la riabilitazione. Insieme hanno lottato per superare questo periodo difficile.



Il reinserimento degli infortunati
www.suva.ch/waswo-i/2834
 Case management Suva
www.suva.ch/waswo-i/3814



La moglie e i due figli sono stati un pilastro fondamentale: Alexander Tupalov e la sua famiglia.

«Share if you Care»

- ➔ www.facebook.com/suvaschweiz
- ➔ www.youtube.com/suvasvizzera
- ➔ www.suva.ch/reintegro

Prosegue la fortunata iniziativa della Suva «Share if you Care». Mentre l'anno scorso cinque pazienti hanno raccontato il proprio infortunio, stavolta i riflettori sono puntati su una storia narrata dalla prospettiva delle persone più vicine al protagonista.

Nell'ambito della campagna, gli utenti della rete possono aiutare gli infortunati con un semplice clic. Sulla pagina Facebook, sul sito della Suva e su YouTube sono disponibili alcuni spot online con lo slogan «Share if you Care», che raccontano la vicenda di una persona. Gli utenti possono cliccare su «Mi piace» oppure condividere i video. In questo modo aiutano gli infortunati: più numerosi sono i «Mi piace», più grande è la sorpresa per tutti i pazienti ricoverati nelle cliniche di Bellikon e Sion, che ricevono infatti delle praline o una cornice digitale o sono invitati a un'anteprima cinematografica esclusiva. // mpf

Durante il ricovero nella clinica di Bellikon, Alexander si è reso conto che avrebbe dovuto scegliersi una nuova professione. Le lesioni alle mani erano troppo gravi e se avesse ripreso in modo permanente la sua attività di meccanico avrebbe messo in serio pericolo la sua salute. «Bisogna prima chiarirsi le idee...» commenta Tupalov ripensando alle sensazioni di allora. I consulenti professionali, sulla base delle sue capacità e dei suoi interessi, gli hanno proposto di seguire una formazione per diventare web publisher, qualcosa di molto diverso da quello che aveva fatto sino ad allora. Dopo averne discusso con il fratello, che lavora come informatico di gestione e conosce bene il settore del web, Alexander Tupalov decide di fare il grande passo. Sofiya rievoca quei momenti: «So precisamente quando e dove l'abbiamo deciso insieme».

Alexander rammenta che già ai tempi della scuola aveva un debole per l'informatica. Alla fine, però, si è orientato verso la professione di meccanico. «Mi andava benissimo, ma non era il mio sogno nel cassetto».

Da un obiettivo comune a un ufficio comune

Alexander ha intrapreso con grande motivazione il percorso formativo della durata di un anno. Per il lavoro finale di diploma è stato abbinato casualmente alla graphic designer Claudia Greinacher, con cui si è trovato subito in sintonia: Tupalov e la collega si intendevano alla perfezione e integravano in modo ottimale le rispettive abilità. Lui metteva a frutto il suo talento nella programmazione, lei le sue competenze nel settore grafico; su queste basi, il lavoro finale – un sito web professionale per un pittore e produttore di colori – si è rivelato un vero successo. I due hanno continuato questo sodalizio anche dopo aver completato la formazione. Spesso hanno lavorato insieme sugli incarichi ricevuti e Claudia Greinacher è diventata un riferimento per Alexander nella sua nuova attività professionale. «Ci siamo sempre motivati reciprocamente sin dall'inizio, in ogni occasione. E mi ha fatto anche piacere aiutarlo dopo l'infortunio» racconta Claudia Greinacher.

Reinserimento professionale

La Suva garantisce un supporto attivo alle persone infortunate durante il reinserimento professionale. In collaborazione con l'Assicurazione invalidità la Suva ha lanciato l'«iniziativa reinserimento professionale», attraverso la quale cerca aziende disposte a offrire una mansione adatta a chi ha subito un infortunio. Da questo impegno traggono beneficio non solo i lavoratori in questione, che grazie ai corsi di perfezionamento frequentati sono maggiormente richiesti sul mercato del lavoro, ma anche le imprese: chi decide di assumere un infortunato riceve una ricompensa massima di 10000 franchi. Siete interessati? Maggiori informazioni sono disponibili su www.suva.ch/reinserimento. // **mpf**



«Ci siamo motivati reciprocamente sin dall'inizio» racconta Claudia Greinacher, collega di Alexander Tupalov.

Come aiutare gli infortunati

Dopo un grave infortunio è fondamentale poter contare sul sostegno del datore di lavoro, della famiglia, degli amici e dei medici. Tutti, infatti, contribuiscono in maniera determinante a una pronta guarigione. Di seguito sono riportati i punti essenziali da tenere presenti.

Datore di lavoro

- Prendete contatto personalmente con l'infortunato nel più breve tempo possibile.
- Fategli visita e parlate con lui del suo rientro.
- Sostenete l'infortunato fino alla completa reintegrazione nel mondo del lavoro, ad esempio offrendogli un'occupazione meno faticosa o un impiego a tempo parziale.

Famiglia, amici e colleghi

- Fate visita al paziente regolarmente.
- Fugate le paure che la persona nutre verso il futuro e mostrategli che c'è ancora bisogno di lui.
- Garantitegli il vostro appoggio incondizionato, anche dopo la guarigione.

Medici

- Informatevi sulla situazione lavorativa della vittima.
 - Chiarite se il datore di lavoro è disposto a offrire una possibilità di reinserimento o un'occupazione meno faticosa.
 - Scegliete con accortezza il giorno di rientro dell'infortunato. Spesso è meglio optare per il giovedì o il venerdì; in questo modo l'infortunato può avere due giornate di riposo prima di iniziare una settimana lavorativa completa.
-

Ovviamente ci sono stati anche momenti negativi per Alexander. «Ma poiché eravamo quasi sempre sulla stessa lunghezza d'onda, puntavamo allo stesso obiettivo». Non è stato solo merito di Claudia Greinacher che Alexander si è sempre più persuaso di aver trovato una nuova professione. Il periodo di un anno e mezzo trascorso presso l'azienda «Cyberfactory» gli ha permesso di maturare importanti esperienze nel nuovo settore. Dall'inizio dell'anno Tupalov e la collega condividono uno spazio di lavoro comune a Wohlen (AG), dove si occupano, insieme o separatamente, di svariati progetti che prevedono la creazione, l'aggiornamento e il restyling di siti web. Claudia Greinacher ammira l'ambizione di Tupalov e la sua incrollabile motivazione: «È straordinario quanto impari in fretta. E se si scontra con le difficoltà non si arrende, ma le considera come una nuova sfida da affrontare». Le piace l'idea di non essere più sola e di avere instaurato una proficua collaborazione con Alexander. Un vantaggio per entrambe le parti.

Un enorme grazie per il sostegno ricevuto

A quattro anni dall'infortunio, Alexander Tupalov si dice grato per il sostegno ricevuto. Il suo pensiero non va solo all'ambito professionale, ma anche ad alcuni traslochi che lui e la moglie hanno dovuto affrontare. Gli amici e i suoceri li hanno sempre aiutati con sollecitudine, perché Alexander non riesce praticamente più ad alzare oggetti pesanti. L'ex meccanico ha parole di elogio per la case manager Suva che lo ha assistito in modo eccellente e anche per l'Assicurazione invalidità, di cui si è potuto avvalere durante il reinserimento professionale. Di una cosa è certo: senza il supporto di chi gli stava intorno non ce l'avrebbe mai fatta. E, con la massima naturalezza, racconta del suo nuovo corso di perfezionamento per programmatori web, che concluderà la prossima estate.

Alexander è soddisfatto delle sue attuali condizioni di salute, benché in questi quattro anni il processo di guarigione si sia rivelato più lento e complicato del previsto. Ora però riesce a convivere serenamente con le sue mani danneggiate, sulle quali è ormai difficile individuare tracce dell'infortunio subito. «La mobilità oggi è buona, ma non ho ancora recuperato la motricità fine» precisa. Avverte lievi dolori in alcuni punti, ma questo non gli impedisce di utilizzare il mouse per lavorare.



Prima sul cantiere, ora davanti allo schermo: Alexander Tupalov mentre gioca con i suoi due figli.

I prossimi obiettivi: l'Australia e imparare un nuovo sport

In questi ultimi anni turbolenti, la famiglia Tupalov si è anche allargata: il figlio Alexander è nato durante la prima formazione nel campo del web. E i Tupalov sono sempre in vena di nuove sfide, non solo in ambito professionale: a fine anno si trasferiranno in Australia per sei mesi. «Per noi è un sogno che si realizza» racconta Alexander con gli occhi lucidi. La sua nuova attività indipendente gli permette di lavorare pressoché ovunque, scegliendo di stabilirsi dove preferisce. Inoltre ha in mente di dedicarsi a un nuovo sport: dopo aver abbandonato il calcio, è attratto dal ping-pong. «Un paziente della clinica di Bellikon mi ha trasmesso questa passione». Ora Alexander sta cercando un modo per praticare questo nuovo hobby nei dintorni di Wohlen.

Molto è cambiato... ma in positivo

Alexander ha finalmente trovato la felicità? Da parte sua minimizza e afferma che prima dell'infortunio era già felice. Ovviamente, nessuno si augurerebbe mai una tale sofferenza. «Sul piano professionale, però, ho intrapreso il cammino che forse avrei dovuto percorrere già dieci anni fa». Sulla strada giusta l'hanno portato le persone a lui più vicine, come la moglie, gli amici e la sua collega.

Di certo molte cose sono cambiate da quel fatidico giorno di marzo del 2010. E a prevalere sono gli aspetti positivi. Alexander Tupalov riassume tutto questo in un'unica frase: «La felicità ha vinto su tutto».

Clienti sempre molto soddisfatti

I clienti confermano di essere molto soddisfatti nei confronti della Suva: lo rivela l'ultimo sondaggio condotto presso 7500 aziende. Particolarmente apprezzata è la gestione degli infortuni, una delle competenze primarie della Suva. Nella gestione dei reclami vi è invece margine di miglioramento.



Soddisfazione in aumento: i clienti premiano la Suva con una valutazione positiva.

L'anno scorso circa 7500 aziende sono state intervistate sul loro grado di soddisfazione nei confronti della Suva. Dai risultati emerge che la soddisfazione complessiva si mantiene elevata e registra persino un leggero incremento da 81 a 82 punti (su una scala da 1 a 100). Particolarmente incoraggianti sono i risultati relativi alla gestione dei casi di infortunio, uno dei compiti principali della Suva. L'azienda si impegna principalmente nell'assistere i propri clienti durante il difficile periodo successivo a un infortunio. L'ottima valutazione di 85 punti conferma che la Suva è a fianco dei propri assicurati nei momenti cruciali, segnatamente in caso di infortunio. Riscuotono consenso anche i servizi innovativi che propone. Quando si tratta di gestire una notifica di infortunio o dei salari, la procedura elettronica aumenta il grado di soddisfazione.

Richiesta di maggiore sostegno da parte della Suva

I clienti confermano di essere soddisfatti delle misure di prevenzione volte a ridurre il numero degli infortuni sul lavoro e di quelli non professionali. Le aziende auspicano

tuttavia un maggior sostegno da parte della Suva nel sensibilizzare i dipendenti sul tema della sicurezza nel tempo libero. La determinazione dei premi, come negli anni passati, ha ricevuto una valutazione un po' più negativa rispetto ad altri temi. Ciò nonostante, la soddisfazione è salita lievemente rispetto al 2010.

La gestione dei reclami è sulla strada giusta

La soddisfazione circa la gestione dei reclami da parte della Suva rimane bassa, ma sale da 46 a 54 punti. «Qui c'è margine di miglioramento» afferma Alois Noth, direttore dell'agenzia Suva di Friburgo. Come fare, quindi, per aumentare la soddisfazione in questo ambito? Ecco la risposta di Noth: «Dobbiamo lavorare in modo impeccabile, così i clienti non si lamenteranno». I reclami che ci perverranno verranno analizzati per capirne le cause. L'agenzia di Noth punta a gestire i reclami con un'efficienza tale da portare la soddisfazione dei clienti ben oltre la media. // iso

Assistenza medica all'estero

→ www.suva.ch/assistance-i → www.suva.ch/waswo-i/2823



A quali tutele avete diritto se vi capita un infortunio mentre siete in vacanza fuori dalla Svizzera? Se non lo sapete, non vi preoccupate. Chi è assicurato contro gli infortuni non professionali in Svizzera usufruisce automaticamente di copertura assicurativa anche all'estero. Oltre ad aiutare gli assicurati con un numero attivo 24 ore su 24 (+41 848 724 144), il servizio Assistance della Suva garantisce il pagamento anticipato delle fatture mediche e ospedaliere e, se necessario, organizza il trasferimento in un'altra clinica o persino il rimpatrio. Per la copertura delle spese di cura valgono le stesse regole applicate in Svizzera, per cui le spese supplementari, ad esempio per cure in una clinica privata costosa, restano a carico dell'assicurato. // mpf

A sostegno dei lavoratori autonomi

→ www.suva.ch/afi

Un infortunio può costringere a smettere gli abiti da lavoro per qualche tempo. Se ad essere colpiti sono i lavoratori autonomi, tale circostanza può avere serie conseguenze economiche e persino minacciare la sopravvivenza stessa dell'attività; infatti i liberi professionisti, al contrario dei loro collaboratori, non sono obbligatoriamente assicurati contro gli infortuni sul lavoro e nel tempo libero, né contro le malattie professionali.

L'assicurazione per imprenditori copre questa lacuna offrendo una protezione unica. Dopo un infortunio, un lavoratore indipendente riceve un'indennità giornaliera che può arrivare a coprire fino all'80 per cento del guadagno assicurato ed è soggetta ad adeguamento se la persona in questione è parzialmente inabile al lavoro. Inoltre, scegliendo un versamento differito di 30 giorni anziché tre dall'infortunio, il premio è scontato fino al 40 per cento.

Nessun limite di tempo

L'infortunato riceve l'indennità giornaliera per tutto il tempo necessario al pieno

recupero della capacità lavorativa. Nel caso in cui non sia possibile una guarigione completa, l'assicurazione per imprenditori versa al contraente una rendita di invalidità adeguata al carovita anche oltre il pensionamento e, nel peggiore dei casi, una rendita per superstiti al vedovo o alla vedova e ai figli.

L'assicurazione per imprenditori può essere stipulata anche dal coniuge, dal partner o da altri familiari che collaborano nell'azienda senza stipendio. Per tutti vale la stessa regola: le fatture dopo un infortunio sono pagate direttamente dalla Suva. In più, l'assicurazione non prevede nessuna franchigia né aliquote percentuali a carico dell'assicurato. // mpf



Uno stadio stracolmo di infortunati

→ www.suva.ch/test-sul-calcio www.suva.ch/podcast-benefit-i

Gli infortuni sui campi di calcio sono molto frequenti: 45000 appassionati del pallone si fanno male ogni anno e sono costretti a saltare una o più partite e, soprattutto, ad assentarsi dal lavoro. Un nuovo test su Internet permette ora di calcolare e ridurre il rischio di infortunio in campo.



Uno stadio strapieno di calciatori infortunati nel ruolo di tifosi. L'immagine è tratta dalla nuova campagna.

Per riempire uno stadio di calcio ci vogliono tantissime persone. Così succede anche nello stadio al centro della nuova campagna che la Suva dedica al calcio: tutto esaurito, senza nemmeno un solo posto libero.

Ma invece dei tifosi abituali il pubblico è costituito da una marea di infortunati con gambe ingessate e teste fasciate che arranca sulle gradinate alla ricerca di un posto a sedere. Gli spettatori simboleggiano i circa 45 000 appassionati di calcio che ogni anno sono costretti a far da spettatori a causa di un infortunio subito in campo.

Lo sport più a rischio di infortunio

Come mai tanti infortuni? Due sono i motivi principali: innanzi tutto lo straordinario numero di appassionati di calcio; in secondo luogo, l'elevato rischio di infortunio che un calciatore dilettante ha di farsi male rispetto ad altri sportivi. La Suva è intenzionata ad arginare il fenomeno con una nuova campagna di prevenzione. L'obiettivo è di ridurre gli infortuni nel calcio amatoriale in modo che

la partita di terza lega, l'incontro tra le squadre aziendali o la partitella tra amici nel dopolavoro possano finire senza che nessuno si faccia male.

Sforzi a tutto campo

In qualità di partner della Coppa Svizzera Würth, la Suva è presente con il suo «eventmobil» a una decina di partite di coppa per far conoscere il test agli appassionati di calcio. Inoltre, la Suva presenterà la campagna anche nell'ambito di vari tornei aziendali e di calcetto. Naturalmente continuerà l'ormai tradizionale impegno a favore della sicurezza sui campi di calcio: sponsorizza oltre 200 tornei aziendali e di calcetto, promuove il trofeo fair play e mette a disposizione gratuitamente i nuovi moduli di prevenzione. Per saperne di più: www.suva.ch/calcio. // mpf

Un tool online evidenzia i rischi

La campagna si articola intorno a un test sul calcio che si può compilare al computer, sul tablet o sullo smartphone. «Il tool permette ai calciatori di calcolare e ridurre il rischio di infortunio in campo» afferma Philippe Gassmann, responsabile della campagna Suva. Il test comprende una cinquantina di domande su diversi ambiti come, per esempio, l'allenamento, la condizione fisica, lo stile di vita o gli accessori utilizzati.

Il risultato del test evidenzia gli ambiti in cui il rischio è maggiore. «Se gli viene mostrato il cartellino verde, significa che chi compila il test ha un comportamento esemplare e non corre eccessivi rischi» spiega Philippe Gassmann. Se invece gli viene mostrato il cartellino giallo o rosso, ha molte probabilità di farsi male e quindi di non poter giocare per un po' di tempo.

In qualsiasi caso, il test evidenzia anche gli ambiti in cui vi sono margini di miglioramento. Questi consigli vengono presentati in brevi video. Chi ne vuole sapere di più, può consultare le apposite schede tematiche.

Tre domande ad Alex Frei



Come faceva per prevenire gli infortuni quando giocava da professionista?

Nel modo più classico: facendo riscaldamento prima di iniziare le sedute di allenamento o di entrare in campo. Inoltre, badavo bene a cosa mangiavo e bevevo molta acqua.

Secondo lei, si potrebbe modificare il regolamento di gioco in modo da ridurre al minimo il rischio di infortunio?

Non credo che cambiare le regole sia sufficiente. Penso che il calcio resti un gioco maschio e che il fattore emotivo sia una componente molto forte. Ma si potrebbe sicuramente premiare il fair play a fine stagione.

Come si affronta la questione infortuni e fair play nel Lucerna?

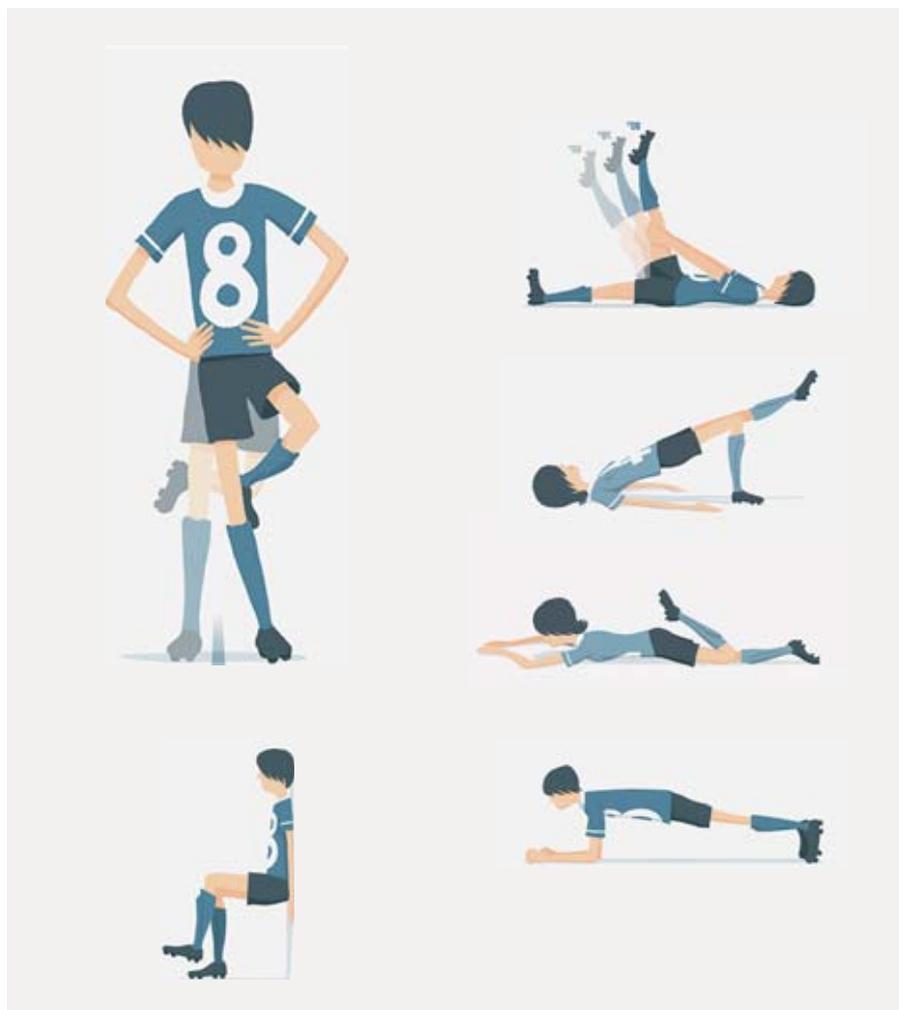
L'allenatore e lo staff lavorano a stretto contatto con i giocatori; stanno molto attenti al loro comportamento e intervengono subito se è necessario. Ma gli infortuni fanno gioco forza parte del calcio professionistico. Certi giocatori non si infortunano mai, altri invece di più.

Alex Frei è stato il primo

Il test, nato dalla collaborazione tra L&S Sozialforschung und Beratung AG, l'Associazione Svizzera di Football e altri esperti di calcio, si fonda su studi scientifici. Non si rivolge solo ai circa 400 000 appassionati di calcio in Svizzera, ma anche agli allenatori, alle associazioni e agli organizzatori dei tornei aziendali e di calcetto.

A dare il buon esempio è stato Alex Frei. L'ex bomber della nazionale svizzera e attuale direttore tecnico del Lucerna è stato il primo a fare il test sul calcio (vedi

l'intervista a sinistra), a motivare i calciatori dilettanti a rispondere al test e a metterne in pratica i consigli. In questo modo potranno contribuire a ridurre il numero degli infortuni che ogni anno provocano costi pari a 160 milioni di franchi ed evitare, soprattutto, di essere relegati nel ruolo di spettatori. // mpf



Facile da guardare e fare: il test mostra come ridurre il rischio di farsi male.



Vi siete persi lo spot sulla campagna sul calcio? Potete guardarlo su www.suva.ch/calcio.

Meno infortuni professionali

→ www.suva.ch/media



Le statistiche rivelano che ogni ora in Svizzera si verificano oltre 50 infortuni. Nel 2013 la Suva ha ricevuto 462 776 notifiche di infortunio da parte dei suoi assicurati. Il numero degli infortuni professionali e non professionali è rimasto relativamente costante: gli infortuni sul lavoro (181 500) sono scesi dell'1,15 per cento, mentre quelli non professionali (263 021) sono saliti dello 0,78 per cento.

Spese di cura in aumento

Nel 2013 le spese di cura e le indennità giornaliere sono aumentate: per queste ultime la Suva ha corrisposto 1,27 miliardi di franchi, ovvero il 3,4 per cento in più rispetto al 2012. La durata media di tali indennità è aumentata dell'1,9 per cento.

Le cure mediche e terapeutiche prestate agli assicurati sono costate 1,15 mi-

liardi di franchi. Nel 2013 l'incremento delle spese di cura è stato del 12,4 per cento. Un tale aumento si spiega con il fatto che sono venuti completamente a mancare i contributi versati dai cantoni per i ricoveri in ospedale. Il forte incremento delle spese ospedaliere è inoltre dovuto all'eccessivo ritardo nell'evasione dei conteggi negli ospedali. La Suva si è vista recapitare fatture relative al 2012 con un ritardo tale da poter saldare il 40 per cento delle spese soltanto nel 2013.

Contrastare l'aumento dei costi

Ogni anno la Suva controlla circa due milioni di fatture. In questo modo evita di pagare somme non dovute e risparmia circa 140 milioni di franchi l'anno. Inoltre verifica con attenzione circa 3000 casi sospetti di frode ai danni dell'assicurazione. // hga

Attenzione alle zecche

→ www.suva.ch/waswo-i/44051  www.suva.ch/podcast-benefit-i

Non appena torna il bel tempo, torna anche la voglia di fare una passeggiata nel bosco, di trascorrere il pomeriggio al parco o la serata in giardino con gli amici a fare il barbecue. Purtroppo, a volte ci si trova in compagnia di animaletti poco graditi: le zecche. Il loro morso non è doloroso, ma può rivelarsi molto insidioso ed avere effetti tutt'altro che trascurabili.

Quando la zecca trova il punto adatto sulla pelle, conficca il rostro nella cute e succhia il sangue anche per più giorni di seguito. Durante questo arco di tempo, questi animaletti grandi meno di quattro millimetri prima del pasto di sangue, possono trasmettere malattie infettive. In particolare la meningoencefalite primaverile-estiva (TBE), provocata da un virus, e la borreliosi di Lyme, causata dal batterio borrelia.

Le infezioni provocate dalle zecche

La TBE è particolarmente insidiosa perché provoca meningite e, anche se più di rado, altre patologie al cervello e al midollo spinale. Per fortuna esiste un vaccino per proteggersi dal virus della TBE, la

quale si manifesta con sintomi simili all'influenza. La borreliosi è molto più frequente e provoca infiammazione della pelle, delle articolazioni, del cuore e del sistema nervoso. Contro la borreliosi non



esiste un vaccino, ma la si può curare con antibiotici.

Come proteggersi

Proteggersi dal morso delle zecche è abbastanza facile. Dopo essere stati nel bosco o sull'erba è opportuno controllare la presenza di zecche sulla pelle. «In particolare nella piega del ginocchio, all'inguine e sotto le ascelle» spiega Felix Ineichen, medico del lavoro alla Suva. Si consiglia di evitare il sottobosco e la sterpaglia, dove le zecche si annidano molto di frequente.

Lo specialista raccomanda di applicare prodotti repellenti sulla pelle e sull'abbigliamento, che deve essere possibilmente di colore chiaro, perché «sul chiaro è più facile individuare e rimuovere le zecche» dice Ineichen. Esistono dei cosiddetti test rapidi, che Ineichen sconsiglia, perché possono indurre un falso senso di sicurezza. Comunque sia, non esiste una protezione assoluta contro le malattie infettive trasmesse dalle zecche. La Suva registra ogni anno circa 9000 morsi da zecche. // mpf

Nuovi numeri di infortunio a partire da aprile 2015

→ www.suva.ch/waswo-i/3837

A ciascun caso di infortunio o di malattia professionale la Suva attribuisce un apposito numero. L'attuale metodo di numerazione è stato introdotto vari decenni or sono, quando l'informatica ancora non offriva il sostegno che è in grado di fornire oggi. Ad aprile 2015 la Suva introdurrà una soluzione più moderna: i nuovi numeri di infortunio, che rimarranno a dieci cifre, non permetteranno più di risalire ai contenuti, ad esempio al nome dell'agenzia competente. A causa della suddetta modifica, le aziende che registrano e analizzano statisticamente le malattie professionali e gli infortuni dovranno eventualmente procedere ad adeguamenti. Per tutte le altre imprese non cambierà nulla. In caso di domande basta rivolgersi all'agenzia Suva più vicina (telefono 0848 820 820). // mpf

Un'unione di forze

→ www.suva.ch/waswo-i/99112

Aiutare la persona infortunata in modo che possa rientrare il più rapidamente possibile nel processo lavorativo: con questo intento la Suva collabora con le assicurazioni infortuni di Austria e Germania. L'obiettivo è uno scambio di esperienze per rendere ancora più efficiente ed efficace la riabilitazione degli infortunati. Assieme agli enti dei due Paesi confinanti la Suva ha elaborato una guida che definisce quali fattori sono necessari per una gestione efficace della riabilitazione. La riabilitazione delle persone infortunate è uno degli obiettivi primari della Suva. // mpf



Clinica di Bellikon: nuovo responsabile medico

→ www.rehabellikon.ch

La clinica di riabilitazione di Bellikon ha un nuovo responsabile medico per la riabilitazione orientata al lavoro: il dott. Salih Muminagic è il successore di Michael Oliveri, che andrà in pensione il prossimo autunno. Il dott. Muminagic è un esperto affermato nel suo campo e ha conseguito diverse qualifiche sia in ambito medico che gestionale.

Bellikon è una delle due cliniche di riabilitazione della Suva, insieme a quella di Sion. Entrambe sono specializzate nella riabilitazione globale e nel reinserimento degli infortunati gravi. // mpf

Starter kit per un tirocinio in sicurezza

→ www.suva.ch/tirocinio

Nei prossimi mesi migliaia di giovani inizieranno il tirocinio. Gli apprendisti registrano un tasso di infortunio maggiore rispetto ai lavoratori con più esperienza. Per ridurre questi infortuni la Suva ha ideato gli starter kit. Con questi strumenti i formatori professionali sensibilizzano gli apprendisti nei confronti dei principali pericoli direttamente sul luogo di lavoro. // mpf

Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna
Tel. 041 419 51 11, fax 041 419 58 28
www.suva.ch/it; benefit@suva.ch
Redazione: Pascal Mathis (mpf)

Hanno collaborato a questa edizione
Stéphanie Berger, podcast
Robert Hartmann (hat), redattore tecnico
Nadia Gendre (gnc), redattrice
Gabriela Hübscher (hga), redattrice
Serkan Isik (iso), redattore
Stefan Kühnis (stk), free lance
Cyrill Kuster, fotografo
Pedro Lenz, giornalista
Désirée Schibig (s5d), redattrice tecnica
Irma Steinmann (si5), layout
Roger Zürcher, illustratore

Traduzione italiana
Servizio linguistico della Suva

Ordinazioni
Suva, servizio clienti, casella postale, 6002 Lucerna
E-mail: servizio.clienti@suva.ch
www.suva.ch/waswo-i
Riproduzione autorizzata con citazione della fonte.
«benefit» è pubblicato quattro volte l'anno.

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

Il modello Suva I quattro pilastri della Suva

- La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.
- La Suva è gestita dalle parti sociali: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio di amministrazione. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condivise ed efficaci.
- Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.
- La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.

Testate le vostre conoscenze

«Precedenza alla prudenza»

→ www.suva.ch/concorso → www.prudenza-precedenza.ch

Domanda:

qual è il messaggio chiave della campagna «precedenza alla prudenza» rivolto ai ciclisti?



1° premio:
assegni Reka per
un valore di 250 franchi



2° premio:
spazzolino a ultrasuoni
di Oral-B



3° premio:
set attrezzi di Toolcraft



4°-10° premio:
occhiali da sole
«jubilé» Suvasol®

Risposta:

- A**
«Non sopravvalutarti»
- B**
«Dai sempre un'occhiata»
- C**
«Rispetta la distanza di sicurezza»

Tra gli utenti della strada, i ciclisti fanno parte delle categorie più a rischio. In caso di incidente sono spesso loro a subire lesioni molto gravi. Eppure, è molto semplice evitare la causa più frequente degli incidenti in bici: rispettare la precedenza. Invece è proprio quello che molti utenti della strada – ciclisti e automobilisti – non fanno.

La precedenza è perciò al centro della campagna che vuole sensibilizzare gli utenti, invitandoli a rispettare il codice della strada e la precedenza. La campagna è finanziata dal Fondo di sicurezza stradale in collaborazione con Suva, upi, ATA, TCS e la polizia.

«Precedenza alla prudenza. Non sai mai cosa ti può capitare!» ha preso avvio in primavera con cartelloni stradali e uno spot TV. Per saperne di più: www.prudenza-precedenza.ch.

Soluzione dell'ultima edizione
→ www.suva.ch/tirocinio

Ogni anno quanti apprendisti si infortunano sul lavoro in Svizzera?

- A 15 000
- B 20 000
- C 25 000

La risposta esatta è la C. Ogni anno, in Svizzera, circa 25 000 apprendisti subiscono un infortunio professionale. Le statistiche evidenziano che gli apprendisti lamentano infortuni con una frequenza decisamente superiore rispetto ai loro colleghi più esperti. Sono in media tre gli apprendisti che perdono la vita ogni anno sul lavoro.

❖ Termine di partecipazione: 20 giugno 2014

❖ I vincitori sono stati informati per iscritto. I loro nomi sono pubblicati su www.suva.ch/concorso.

Schiacciato da una lastra di marmo

→ www.suva.ch/esempi-infotuni → www.suva.ch/regole

Due camionisti ricevono l'incarico di trasportare delle lastre di marmo. Durante la fase di scarico le lastre si ribaltano e uno dei due uomini non ha via di scampo e rimane schiacciato da una lastra di marmo del peso di tre tonnellate. Cosa è andato storto?



Il carico non messo in sicurezza si è ribaltato durante la manovra del semirimorchio.

Due dipendenti di una ditta di trasporti stavano consegnando un carico di lastre di marmo presso un'impresa di lavorazione della pietra. I dipendenti hanno parcheggiato il semirimorchio sul ciglio della strada davanti al magazzino. Sono saliti sul pianale di carico e hanno tolto le catene con cui era fissato il carico. Per prima cosa hanno scaricato le lastre a sinistra della rastrelliera. Per poter scaricare anche le altre, il conducente ha girato il semirimorchio.

Carico non messo in sicurezza

Durante la manovra qualcosa è andato storto. I conducenti non hanno fissato nuovamente le lastre prima di spostare il veicolo. Per di più, uno dei due è salito sul pianale di carico. Quando il semirimorchio è finito sul marciapiede in pendenza, la ruota posteriore destra della motrice si è abbassata e le lastre si sono ribaltate. Il collega sul pianale di carico non ha avuto scampo ed è morto schiacciato sotto una lastra pesante tre tonnellate. // s5d

Ve lo spiega l'esperto



Nell'intervista rilasciata a «benefit» Jean-Daniel Richard, specialista della sicurezza alla Suva, si esprime in merito all'infotunio accaduto nel settore dell'autotrasporto.

Quanti infotuni si verificano in Svizzera in questo settore?

Negli ultimi dieci anni 6840 persone hanno subito un infotunio, 6 di queste hanno perso la vita. Il settore ha un rischio di infotunio di una volta e mezza superiore alla media.

Quali sono gli infotuni più frequenti?

Quelli mortali sono spesso legati alla strada, un infotunio su cinque si verifica a causa del ribaltamento o dello spostamento del carico trasportato. Complessivamente gli infotuni più frequenti sono quelli da caduta in piano e gli infotuni nei quali la vittima è colpita dal carico. Il trasporto di merci è un'attività molto rischiosa e che bisogna saper gestire.

Come è possibile evitare infotuni analoghi a quello qui descritto?

Ogni carico è diverso dall'altro. Il datore di lavoro deve informare il personale sui rischi e sulla corretta manipolazione dei carichi. Deve controllare e imporre il rispetto delle regole, se necessario deve intervenire e sanzionare i dipendenti con misure disciplinari. I conducenti, dal canto loro, sono responsabili del veicolo e devono fissare i carichi correttamente. In aiuto alle aziende la Suva ha concepito le «regole vitali» destinate agli autotrasportatori.

Rispettare le regole vitali

L'infotunio si è verificato perché non è stata rispettata una delle regole vitali per gli autotrasportatori: mettere in sicurezza i materiali in modo che non possano cadere, ribaltarsi o scivolare. Se non si rispetta una regola vitale bisogna dire STOP, sospendere i lavori e riprenderli solo dopo aver eliminato il pericolo.

La sicurezza targata BLEs

➔ www.suva.ch/regole ➔ www.charta-sicurezza.ch ➔ www.lba.admin.ch 📻 www.suva.ch/podcast-benefit

La Base logistica dell'esercito (BLEs) dà alla sicurezza e alla salute dei propri dipendenti la massima priorità. Un approccio che la direzione della BLEs ha voluto sottolineare realizzando una propria Charta della sicurezza e una campagna di sensibilizzazione.



Una campagna semplice e chiara nei contenuti che per i manifesti utilizza come soggetto degli infortuni reali.

Per la Base logistica dell'esercito (BLEs) lavorano circa 3500 persone in oltre 100 sedi sparse in tutta la Svizzera. Persone che si occupano di fornire alle truppe materiale, veicoli, servizi infrastrutturali e assistenza medica. Alcuni dei loro compiti sono molto pericolosi, come la manipolazione di elevate quantità di carburanti, gas o prodotti farmaceutici. «Ciononostante, circa la metà delle notifiche di infortunio che riceviamo sono dovute a cadute in piano» commenta Paul Keller, responsabile della sicurezza sul lavoro alla Base logistica dell'esercito.

Regole di sicurezza e comportamento

Attualmente il numero di infortuni professionali alla Base logistica dell'esercito è in linea con la media nazionale. Negli ultimi anni però questo numero si è ridotto costantemente fino al 2012, quando si è avuta un'inversione di tendenza. «Abbiamo voluto contrastare subito questo fenomeno» afferma Keller. «La direzione si è quindi prefissa di ridurre il numero dei giorni di assenza del 10 per cento nel 2013. Dal canto mio, ho scoperto le regole vitali e la Charta della sicurezza della Suva e mi sono convinto che questo approccio si poteva adattare molto bene

anche alle esigenze della BLEs. Per me era importante coinvolgere i dipendenti. Anche se la sicurezza è una responsabilità della direzione, è più facile realizzarla se il datore di lavoro e il personale collaborano tra loro».

Regole vitali della Suva

La Suva ha elaborato una serie di «regole vitali» per tutti i settori e i lavori ad alto rischio nell'ambito del programma di prevenzione «Visione 250 vite». Le regole possono essere scaricate all'indirizzo www.suva.ch/regole. Inoltre, le associazioni padronali, i progettisti e i sindacati hanno elaborato una «Charta della sicurezza» in collaborazione con la Suva. Sempre più imprese sottoscrivono questa Charta o ne redigono una propria. Il principio chiave della Charta è che tutti i lavoratori hanno il diritto e il dovere di dire STOP in caso di pericolo. La sicurezza sul lavoro è di importanza vitale per la direzione di un'impresa e non accetta compromessi. Per maggiori informazioni: www.charta-sicurezza.ch // **stk**

È stato così che Keller ha costituito un piccolo gruppo di lavoro che, sulla base delle regole vitali della Suva, ha definito regole proprie di comportamento destinate ai superiori e ai dipendenti della BLEs. Il principio fondamentale era avere regole versatili e facili da capire. «Volevamo qualcosa che si adattasse espressamente alla nostra situazione e in cui ciascuno di noi potesse riconoscersi. Abbiamo prestato maggiore attenzione agli aspetti effettivamente deficitari, come la questione dei dispositivi di protezione individuale (DPI), l'attenzione ai pericoli o ai comportamenti attivi» precisa Keller. La direzione della Base logistica dell'esercito ha dichiarato obbligatorio il rispetto di queste regole, diventate così parte essenziale degli accordi sugli obiettivi tanto quanto lo sono le valutazioni del personale ai fini salariali. La direzione ha dato il buon esempio e a sottoscrivere tali regole è stato, oltre al capo della Base logistica, il divisionario Daniel Baumgartner, anche il suo superiore, il comandante di corpo e capo dell'esercito André Blattmann. È stato così che la Base logistica dell'esercito ha dato vita a una propria Charta della sicurezza.

La campagna di sensibilizzazione si affida a supporti visivi con affissione di manifesti in tutti i luoghi di ritrovo dei dipendenti. «Gli eventi rappresentati sono ripresi da notifiche di infortunio del 2012» precisa Keller. «In una prima fase ci siamo concentrati sugli infortuni dovuti alle cadute in piano, nella seconda porremo l'accento sui comportamenti a rischio e sull'impiego dei DPI e infine, con le notifiche di infortunio attuali, cercheremo di portare nuovamente l'attenzione sulla sicurezza».

Più iniziativa personale e proposte di miglioramento

Proprio la regola di dire STOP in caso di pericolo e di informare i superiori di eventuali problemi ha messo in luce diversi punti deboli. «Alcuni collaboratori, in assenza di misure di sicurezza supplementari, non volevano più salire su determinati tetti per svolgere i lavori di manutenzione. Abbiamo così deciso di realizzare subito i primi miglioramenti» commenta Keller. Ma la necessità di intervenire è ancora elevata: «Nel 2013 abbiamo fortemente ridotto i giorni di assenza, ma è anche vero che gli infortuni professionali hanno registrato di nuovo un lieve aumento. A mio avviso ci serve un po' più di tempo per sviluppare una nostra cultura della sicurezza e i superiori e i dipendenti devono impegnarsi ancora di più per la sicurezza sul lavoro». **Testo: Stefan Kühnis // Immagini: mad**

Il problema dell'autovalutazione

Il calcio. Uno sport divino! Tutti quelli che ci hanno giocato almeno una volta nella vita lo sanno. Ma se siamo un po' avanti con gli anni o non più tanto giovani e continuiamo a pensare che l'unica differenza tra noi e Lionel Messi o Cristiano Ronaldo è che loro giocano in squadre più famose delle nostre, forse abbiamo un problema: evidentemente sentiamo il calcio molto più del nostro corpo. Quando giochiamo una partita tra amici o partecipiamo a un torneo di calcetto, per le «vecchie glorie» fuori allenamento come noi conta solo il cuore.

Tutti i trucchi, i dribbling e gli scatti che probabilmente abbiamo sperimentato qualche decennio fa, sul campo della scuola o in qualche cortile scalcinato, sembrano non avere segreti, fanno parte di noi. Questo è l'aspetto più bello, ma anche il più pericoloso del calcio: un gioco che di per sé è una fonte di eterna giovinezza. Appena vediamo una palla rotolare sul campo, qualunque sia la nostra età, ci sentiamo improvvisamente giovani, agili e pervasi da un ottimismo sconfinato.

Ma la verità pura e semplice è che le nostre ossa, legamenti e polmoni non riescono più a tenere il passo con la nostra inguaribile nostalgia. Afferriamo al volo ogni buona occasione per correre in pantaloncini su un campo di calcio, dimenticando però troppo spesso le leggi fondamentali della biologia e della fisica. Leggi che ci dicono che le prestazioni del corpo umano non dipendono, ahimè, dalla nostalgia dei bei tempi andati, ma dalla nostra attuale forma fisica.

È triste doverlo ammettere, ma le star del calcio che tanto ammiriamo in TV sono decisamente più in forma di noi calciatori della domenica che ci siamo ormai incamminati sulla strada dell'invecchiamento. Quindi, se ci capita dopo tanti anni di allacciarsi di nuovo delle scarpe da calcio, l'imperativo deve essere sempre: conoscere i propri limiti, riscaldarsi bene e non dimenticare mai che l'età che sentiamo e quella che ci portiamo realmente dietro sul campo di calcio raramente coincidono. Certo, è una presa di coscienza dura, ma che ci aiuta a proteggerci dagli infortuni.



Pedro Lenz è poeta, scrittore e giornalista e vive a Berna. Da giovane ha fatto un apprendistato come muratore.



Più che un fisioterapista: Filip Daeneynt cura anche i malesseri della psiche.

Perché in campo gioca anche la psiche

Filip Daenekynt è fisioterapista. Sino alla fine del 2013 ha dedicato la propria vita alla prima squadra del FC Lausanne-Sport. Il suo compito è curare le ferite del fisico e anche dell'anima perché, quando si tratta di prestazioni, il corpo e l'anima sono legati in modo indissolubile. **Testo: Nadia Gendre // Foto: Jean-Luc Cramatte**

Filip Daenekynt è come un domatore: paziente, esigente, grande osservatore. Quando un giocatore rischia di farsi male, lo intuisce subito. Conosce tutto di ogni calciatore: carattere, personalità e debolezze. Avendo più o meno la loro stessa età è come un fratello maggiore, un confidente, a volte una guida.

I Romani dicevano che per regnare nell'arena un buon domatore ha bisogno di due qualità: il potere e l'aura. Il nostro fisioterapista le possiede entrambe. «Non solo: è una persona onesta, rispettosa e generosa» racconta Michel Cheseaux, medico del Lausanne-Sport. In effetti, Filip Daenekynt si occupa della prima squadra ma anche degli juniores, degli allievi del Centre Sport Etude di Losanna e degli abitanti del quartiere di Bellevaux, dove risiede, cui offre i propri servizi gratuitamente. «Muoversi per guarire» è il suo motto. Del resto, ci tiene al fatto che tutti i suoi pazienti completino il percorso terapeutico con un programma di esercizi fisici.

«Al giorno d'oggi si dispone di ogni strumento per essere tecnicamente al top. Ma per quanto riguarda l'aspetto mentale, abbiamo molto da imparare.»

Programmato per vincere

Un weekend a Parigi, un weekend a New York. Curioso e iperattivo, gli piace il cambiamento. Nato a Bruges, in Belgio, ha studiato fisioterapia all'università di Gand, un modo per restare vicino al calcio. Dopo aver lavorato per il FC Metz in Francia, nel 2000 arriva in Svizzera. Il suo spirito da pioniere lo porta rapidamente verso l'ambiente medico, più precisamente nello studio di Daniel Griesser a Renens, allora al servizio della Nazionale svizzera di calcio, e alla clinica di Bois-Cerf.

Nel 2001 Filip Daenekynt viene contattato dal Lausanne-Sport per occuparsi della prima squadra. La sua rete di contatti gli permette di lavorare con gli specialisti migliori, un dettaglio non da poco per il calcio professionistico. In questo ambiente il tempo è denaro, dato che un giocatore infortunato deve essere per forza sostituito. «Anche se punto sempre alla vittoria, per me la sicurezza dei giocatori è al primo posto» racconta. È lui, in accordo con il medico, che decide quando è il momento giusto per riprendere a giocare dopo un infortunio.

Si vince anche con la testa

Il massaggio è uno strumento di prevenzione straordinario. Questa pratica gli consente di sentire se il muscolo è in sovraccarico o se è lo spirito della persona ad essere in tensione, perché la fisioterapia è 70 per cento fisico e 30 per cento mente. «Al giorno d'oggi si dispone di ogni strumento per essere tecnicamente al top. Ma per quanto riguarda l'aspetto mentale, abbiamo ancora molto da imparare» spiega Filip Daenekynt. «Soprattutto dalla medicina cinese, che mette in primo piano la prevenzione piuttosto che la guarigione».

Un giocatore che non sta bene nella propria testa si fa male più facilmente, perché è in competizione sia con l'avversario sia con i compagni di squadra, nei confronti dei quali deve difendere la propria posizione. Un bravo sportivo deve sapere gestire la propria condizione fisica e psichica. Ecco perché con le sue parole e i suoi consigli, Filip Daenekynt cura il corpo e lo spirito dei suoi giocatori. Insegna loro a sviluppare il senso dell'attenzione, a restare concentrati sul gioco e a prendere sane abitudini, ad esempio a non sottovalutare mai il dolore, il peggiore spauracchio per un calciatore.

L'uomo che sussurra ai campioni vorrebbe dedicarsi a tempo pieno al suo studio in quel di Losanna. Una delle sue aspirazioni è trovare un po' di tempo libero per curare gli animali abbandonati: un vecchio sogno, ma anche un modo per ringraziare la vita di tutto quello che gli ha regalato.



Questa primavera la Suva ha avviato una campagna di prevenzione sul calcio. Il test online serve ai calciatori amatoriali per determinare e ridurre il rischio di infortunio. Maggiori informazioni a pag. 12.

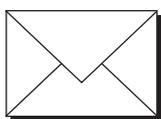
Per ordinare direttamente su Internet

→ www.suva.ch/benefit-cedola-ordinazione

Ordinando le nostre pubblicazioni con la cedola di ordinazione online è possibile contare su tempi di spedizione più rapidi.

Newsletter

→ www.suva.ch/newsletter-i



Vi invitiamo ad iscrivervi alla nostra newsletter che informa mensilmente su argomenti d'attualità, campagne, nuove offerte e servizi.

Regole vitali per i metalcostruttori



In Svizzera, negli ultimi dieci anni una ventina di persone ha perso la vita per un infortunio sul lavoro nel settore delle costruzioni metalliche. Trenta persone circa sono invece decedute in seguito all'inalazione di polveri di amianto. Le «Sette regole vitali per i metalcostruttori» mostrano come proteggersi al meglio, ad esempio contro le cadute dall'alto, le rotture delle superfici di copertura o i fumi di saldatura.

↘ Sette regole vitali per i metalcostruttori
Pieghevole da consegnare ai metalcostruttori // codice 84061.i
Vademecum per i superiori // codice 88826.i

Regole vitali per gli autotrasportatori



Chi è alla guida di un autocarro concentra la propria attenzione sulle insidie della circolazione stradale. Ed è giusto che sia così. Per preservare la loro incolumità gli autotrasportatori devono tuttavia considerare anche altri pericoli, che insorgono ad esempio mentre agganciano i rimorchi, sistemano il carico o utilizzano attrezzature ausiliari come le gru. Le regole vitali messe a punto con gli specialisti del settore indicano come comportarsi correttamente.

↘ Sette regole vitali per gli autotrasportatori
Pieghevole da consegnare agli autotrasportatori // codice 84056.i
Vademecum per i superiori // codice 88827.i

Regole vitali per il montaggio di costruzioni in acciaio



Durante il montaggio di costruzioni in acciaio si possono verificare infortuni mor-

tali. Gli addetti ai lavori rischiano di cadere, rimanere schiacciati, essere investiti o colpiti dalla caduta di oggetti. Nuovi procedimenti tecnici nel settore dei montaggi riducono i tempi di edificazione, ma generano pressione sulle tempistiche. La preparazione sistematica del lavoro assume dunque un'importanza sempre maggiore, così come il rispetto del piano di montaggio e l'impiego di attrezzature adeguate.

↘ Nove regole vitali per il montaggio di costruzioni in acciaio
Pieghevole da consegnare ai costruttori in acciaio // codice 84048.i
Vademecum per i superiori // codice 88821.i

Conoscete le «regole vitali» del vostro settore?

Per informazioni visitate il sito www.suva.ch/regole.

Visitate il nostro sito www.suva.ch/tirocinio



In vista del nuovo anno di tirocinio la Suva ha aggiornato il sito della campagna «Tirocinio in sicurezza». Vi troverete vari strumenti utili per preparare gli apprendisti a un tirocinio senza infortuni, come video toccanti o programmi didattici sulle regole vitali. Anche gli «starter kit» sono disponibili gratuitamente allo stesso indirizzo Internet (vedi pag. 15).

↘ www.suva.ch/tirocinio

Per gli elettricisti



Sulla pagina web della Suva «Elettricità sicura» è disponibile una presentazione PowerPoint per la formazione degli elettricisti. Oltre alle «5+5 regole vitali per chi lavora con l'elettricità», la presentazione contiene anche esempi di infortunio tipici e informazioni aggiuntive per i formatori. La presentazione è stata realizzata in collaborazione con Electrosuisse e l'Ispettorato federale degli impianti a corrente forte (ESTI).

➤ www.suva.ch/elettricit

Schede tematiche e liste di controllo su argomenti specialistici della sicurezza sul lavoro

- Impianti a raggi UV // lista di controllo 67182.i
- Presse eccentriche con innesto a frizione // lista di controllo 67098.i (aggiornata)
- Presse idrauliche // lista di controllo 67099.i (aggiornata)
- Isolamenti per tubi contenenti amianto 1: Misure generali // scheda tematica 33073.i
- Isolamenti per tubi contenenti amianto 2: Smontaggio con tecnica non distruttiva, rimozione di guaine bituminose // scheda tematica 33074.i
- Isolamenti per tubi contenenti amianto 3: Taglio o distacco delle tubazioni // scheda tematica 33075.i

Offerta speciale per l'estate: set occhiali da sole protettivi Suvasol®



Chi trascorre diverse ore all'aperto deve proteggere bene gli occhi dal sole. Gli occhiali da sole Suvasol® garantiscono una protezione ottimale da tutti i raggi nocivi, senza tuttavia alterare la percezione dei colori; un aspetto molto importante soprattutto quando si guida. La lente Suvasol® è stata messa a punto venti anni fa da diverse università di prestigio e, ancora oggi, offre un'altissima qualità nella protezione dai raggi del sole. Non perdetevi la nostra offerta speciale: per ogni paio di occhiali sportivi e ultraleggeri Suvasol® Profi 10.101 (con astuccio) riceverete in omaggio una protezione solare Daylong ultra 25 (30 ml).

- Se usi il cellulare sulle scale, a volte non cade solo la linea // Manifesto A4 // codice 55332.i
- Ogni anno 45 000 persone si infortunano sui campi da calcio e sono costrette a far da spettatori // Manifesto A4 // codice 55333.i

- Costo del set: CHF 26.00; ordinando almeno 10 pezzi sconto sulla quantità (IVA incl., spedizione gratuita). Informazioni e ordinazioni: www.sapros.ch/suva/offerta-speciale > Offerta speciale estate. Tel. 041 419 52 22. L'offerta è valida sino al 31.8.2014 (fino a esaurimento scorte).

Gestione dei casi al passo coi tempi



Anche la Suva, come tutti gli altri attori della sanità, è confrontata con costi sempre più elevati. Da anni la Suva adotta attivamente misure volte a contenere i costi degli infortuni, per esempio incentivando un rapido reinserimento degli infortunati nel mondo del lavoro. Ma la Suva agisce anche su altri fronti, come le spese di cura e il contrasto delle frodi assicurative. Quali risultati ha ottenuto e quanto ha risparmiato lo scorso anno lo rivela la nuova edizione dell'opuscolo «Gestione dei casi e riabilitazione globale».

- Gestione dei casi e riabilitazione globale // opuscolo 2934.i (aggiornato)

Da affiggere in azienda



Ordinatelo subito!



- 34 pagine A5 orizzontale // catalogo // codice 88127.i o su www.sapros.ch

Un buon collega non ti abbandona mai.
Neppure noi.



SHARE
IF YOU
CARE



Clicca su «Mi piace» e regala un sorriso:
facebook.com/suvasvizzera

Dopo un grave infortunio non è facile ritornare alla vita di tutti i giorni. SuvaCare offre all'infortunato tutto l'aiuto di cui ha bisogno: dall'assistenza personale alle prestazioni assicurative, dalla medicina infortunistica alla riabilitazione. Ma anche voi potete aiutarlo. Standogli vicino e non lasciandolo solo. Per maggiori informazioni: www.suva.ch/reintegrazione

suvacare
prestazioni e riabilitazione