

benefit

Inverno

Proteggere
le ginocchia
nello sport e
sul lavoro

Fit test

Maschere
adeguate per
una protezione
efficace



Wendy Holdener

Duro allenamento contro gli infortuni

**«Dopo l'infortunio
devo continuamente
superare nuovi
ostacoli »»**

Stephan Strebel (33 anni)





L'episodio

Grande determinazione

Rottenschwil, 1° luglio 2016

«Mentre ero in coma dopo l'infortunio i medici hanno detto a mia moglie che ero in bilico tra la vita e la morte. Sono sopravvissuto a una caduta da quattro metri, da un tetto, ma ho subito un grave trauma cranio-cerebrale. Uscirne è stata dura. Ho cominciato ad avere una vaga idea del mio stato circa cinque settimane dopo, quando mi hanno trasferito alla clinica di ria-

bilitazione di Bellikon. Mi sono detto subito che non avrei mai rinunciato alla mia grande passione, la lotta. Questa determinazione mi ha aiutato a dare il massimo ogni giorno. A Bellikon ho dovuto reimparare a trovare le parole e a coordinare i movimenti. In quell'anno i miei compagni della società di lotta venivano a prendermi per portarmi a vedere gli allenamenti. Dopo la riabilitazione ho dovuto riflettere anche sul mio futuro professionale. Non volevo e non potevo più fare il carpentiere.



Dopo l'infortunio Stephan Strebel si allena per tornare a combattere in Lega nazionale A.

Ho trovato un posto di stage al centro per paraplegici di Nottwil e in primavera ho iniziato una riqualifica per diventare tecnico di riabilitazione. Il mio obiettivo sportivo è invece quello di tornare a combattere in Lega nazionale A». **Stephan Strebel**

suva.ch/reintegro

Nel video, Stephan e Jenny Strebel raccontano la loro lotta per ritrovare una vita normale.

Il commento

«Per poter andare tutti i giorni a trovare Stephan all'ospedale ho ridotto la mia percentuale lavorativa. Oggi, a tre anni di distanza, devo ancora farmi carico di molte responsabilità».

Jenny Strebel, la moglie





Il confronto con Wendy Holdener

Wendy Holdener ha messo gli sci per la prima volta a due anni e mezzo. Oggi è una delle più forti slalomiste e combinatiste del mondo. Il suo successo richiede un intenso allenamento su tutto l'arco dell'anno. In estate Wendy allena la coordinazione, la resistenza e la forza per 25 ore la settimana: «Non bisogna dimenticare che questo è il mio lavoro. Non devo svolgere nessun'altra professione». Ecco perché il suo impegno non è paragonabile a quello di uno sportivo dilettante.

Con la nuova app Slope Track è però possibile confrontare le sollecitazioni a cui è sottoposto il fisico durante una discesa. A volte le articolazioni subiscono una pressione pari a due volte il peso corporeo. Nell'app sono registrati i valori di Wendy Holdener che vi permettono di fare un confronto diretto. L'app fornisce però anche consigli concreti su come migliorare la condizione fisica e ridurre le sollecitazioni.

Regula Müller, caporedattrice

Indice

04 Apertura

06 Volontà di ferro

Il fisico di Wendy Holdener, campionessa di sci, è sottoposto a grandi sollecitazioni. Sapete reggere il confronto?



11 A conti fatti: inciampare e cadere

12 Il ginocchio sotto la lente

Il ginocchio è un'articolazione molto complessa e vulnerabile.



15 L'oggetto: scarpa di sicurezza

16 «Anche la barba è oggetto di regolamentazione»

La maschera fornisce una protezione adeguata solo se è adatta a chi la indossa. Il fit test permette di scoprire eventuali lacune.



18 Materiale informativo

19 Concorso

20 Il messaggio

Impressum

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

Caporedattrice: Regula Müller

Redazione: Alois Felber, Jean-Luc Alt, Felix Raymann,
Jörg Rothweiler

Traduzioni: Team language management della Suva
Ideazione e impaginazione: tnt-graphics AG

Foto: Manuel Zingg, Raphael Zubler, Herbert Zimmermann,
S+K Werbefotografie

Illustrazioni: tnt-graphics AG

Ordinazioni: suva.ch/benefit-i

Cambi di indirizzo: Suva, servizio clienti, casella postale,
6002 Lucerna, telefono 041 419 58 51, servizio.clienti@suva.ch
La rivista è prodotta in Svizzera a impatto zero sul clima:
myclimate.org.

Rosso Natal...

Nel periodo natalizio le ferite da taglio aumentano del 40 per cento. Se durante il resto dell'anno si registrano poco più di 700 casi al mese, in dicembre se ne contano un migliaio, con un picco la sera della vigilia e il giorno di Natale. Il numero delle ferite da taglio subite dagli uomini risulta superiore alla media. [suva.ch/news-i](https://www.suva.ch/news-i)



Tempo di dichiarare i salari

Alla fine dell'anno i datori di lavoro devono dichiarare alla Suva i salari soggetti a premi. I sistemi di contabilità salariale certificati Swissdec permettono di inviare i dati alla Suva e ad altri destinatari direttamente dal proprio programma. [suva.ch/salario](https://www.suva.ch/salario)



25

Negli scorsi anni il SSAINF ha registrato circa 25 casi di violenza giovanile ogni fine settimana. L'80 per cento circa dei casi di violenza che coinvolgono ragazzi dai 15 ai 24 anni si verifica tra venerdì e domenica.*
[unfallstatistik.ch](https://www.unfallstatistik.ch)



BUONO A SAPERSI

Postura corretta davanti allo schermo



Fabia Dell'Era, ergonomista alla Suva

Il lavoro al computer può causare disturbi alla salute. Secondo l'ergonomista Fabia Dell'Era, con alcuni semplici accorgimenti è possibile evitare il bruciore agli occhi e i dolori alle spalle, alla nuca e alle mani: «Lo schermo deve trovarsi all'altezza giusta, ciò significa che il suo bordo inferiore deve essere possibilmente vicino alla scrivania. Un altro aspetto importante è la scrivania stessa, che deve essere all'altezza dei gomiti. La tastiera e lo schermo devono trovarsi di fronte all'utente, e gli eventuali documenti cartacei vanno posti fra questi due elementi. Il mouse va tenuto vicino alla tastiera».

Maggiori consigli: [suva.ch/lavoro-al-videoterminale](https://www.suva.ch/lavoro-al-videoterminale)

6 consigli per proteggere la pelle

Oltre il 30 per cento dei casi riconosciuti di malattie cutanee è dovuto all'uso di prodotti domestici come saponi o detersivi. Ecco sei consigli utili per prevenirli.

1. Prima dell'acquisto controllate se i prodotti contengono additivi irritanti.
2. Scegliete prodotti senza profumazione.

3. Indossate sempre i guanti.
4. Proteggete le mani con una crema idratante.
5. Evitate il contatto con la pelle anche quando usate prodotti con certificazione biologica.
6. Per pulire usate prodotti naturali come alcol, aceto o sale da cucina.



Maggiori informazioni: [suva.ch/news-i](https://www.suva.ch/news-i)



3

consigli di Wendy Holdener

- 1 Prima di iniziare a sciare, riscaldate bene i muscoli.
- 2 Allenate i muscoli del tronco e delle gambe; iniziate senza pesi o con pesi leggeri.
- 3 Fate una pausa quando siete stanchi.



Volontà di ferro

Wendy Holdener è un'atleta capace di grandi prestazioni. Nello sci il corpo è sottoposto a enormi sollecitazioni. Per avere la giusta condizione fisica, la campionessa si allena con grande disciplina.

Testo: Regula Müller Foto: Manuel Zingg



Zermatt, ottobre, Piccolo Cervino, 3883 m.s.m.: Wendy Holdener, 26 anni, si allena in slalom gigante sul ghiacciaio. È in piedi dalle sei del mattino quando la incontriamo a pranzo, per l'intervista. «Oggi l'allenamento è andato molto bene. Ieri non sono riuscita a dare il meglio. Oggi, invece, ho avuto ottime sensazioni» ci dice la doppia campionessa del mondo del 2019. Il suo buon umore non dipende solo dai risultati ottenuti durante l'allenamento. Wendy pregusta già i due giorni liberi che potrà trascorrere a casa, a Unteriberg (SZ). «Domani potrò dormire».

Restare a letto e non avere programmi è un lusso che la giovane atleta può godersi solo di rado. Il suo programma di allenamento, infatti, è molto intenso. Anche in estate, quando non sono previste gare né giornate di sci, Wendy si allena circa 25 ore la settimana: condizione fisica, coordinazione, ma soprattutto tanti esercizi per rinforzare gambe e tronco, ai quali dedica almeno quattro o cinque ore la settimana.

Sollecitazione pari a tre volte il peso corporeo
Nello sci alpino le forze che agiscono sul fisico sono enormi. In media per Wendy la sollecitazione in pista è pari a una volta e mezza il suo peso corporeo. A vol-

Wendy Holdener si allena intensamente per minimizzare il rischio di infortunio.



App Slope Track

Misuratevi con Wendy Holdener

Slope Track misura il carico a cui è sottoposto il fisico quando si scia o si fa snowboard. L'app rileva le forze che agiscono sul corpo e i valori massimi, fornisce consigli su come allenarsi per reggere meglio lo sforzo e aiuta a migliorare la condizione fisica in modo da prevenire gli infortuni.

L'app permette anche di confrontare i propri valori con quelli di Wendy Holdener. Indica se il fisico è sollecitato con la stessa intensità e se si è abbastanza allenati.

suva.ch/slopetrack

te lo sforzo può raggiungere anche tre volte il suo peso. «In certe curve, nelle compressioni o quando freno al traguardo sento l'enorme pressione a cui è sottoposto il mio corpo». Questo le fa capire perché è importante passare così tanto tempo in sala pesi.

Trovare la motivazione

Wendy Holdener sa benissimo che per competere con i migliori deve avere un'ottima condizione fisica. «Anche a me capita di non aver voglia di allenarmi in sala pesi. Ma per fortuna riesco sempre a trovare la motivazione. Mi dico che è troppo importante, così mi do una mossa». Il corpo può reggere le forti sol- ➔

«Preferisco gli esercizi per le gambe. A volte quelli per il tronco proprio non mi vanno.»



FOTO: KEYSTONE/URS FLUEELER

Ripagata per le fatiche: Wendy Holdener è tra le migliori sciatrici al mondo.

lecitazioni in pista solo se le gambe e il tronco sono sufficientemente forti. Se la fatica è eccessiva, si rischiano lesioni. «Preferisco gli esercizi per le gambe. A volte quelli per il tronco proprio non mi vanno». L'aiuta il fatto di non allenarsi da sola: il suo allenatore la segue da vicino. «Non c'è verso di farla franca!».

Vincere nello slalom

L'allenamento è stato intenso anche la scorsa estate, sebbene per quest'inverno non siano previsti grandi eventi. «Non è da me allenarmi meno». Wendy è carica per la nuova stagione: «Voglio vincere almeno uno slalom e salire sul podio in gigante» dichiara la plurimedagliata alle Olimpiadi del 2018. «Ma devo anche migliorare sul piano tecnico per mostrare tutto il mio potenziale sugli sci».

Risparmiare le forze

Zermatt, ottobre, sala fitness dell'albergo Jägerhof, 1608 m.s.m.: a pranzo Wendy si concede una pizza. «Posso permettermelo perché è l'ultimo giorno di allenamento sulla neve. Poi devo solo tornare a casa». Ma prima c'è la sessione fotografica dell'allenamento in palestra. Per lei l'efficienza viene prima di tutto, anche nei servizi fotografici. In questo caso è un po' frustrata perché deve solo mettersi in posa. «Non sopporto i tempi morti. Cerco di sfruttare ogni minuto». Infatti il tratto tra l'albergo e il parcheggio lo percorre in monopattino elettrico anziché a piedi. Per risparmiare tempo e... energia. ●

suva.ch/sportneve

Nel video, Wendy descrive il suo intenso programma di allenamento e spiega perché è assolutamente necessario.

Una giornata di sci con la Suva e Wendy Holdener

La vostra azienda vuole organizzare una giornata di sci per il personale? Ordinate il modulo di prevenzione «Sport sulla neve: Slope Track». Il modulo mostra come utilizzare l'app Slope Track e come proteggere i dipendenti dagli infortuni sulla neve.

Insieme al modulo riceverete una sagoma di cartone a grandezza naturale di Wendy Holdener. Un modo per attirare l'attenzione del personale sull'app della Suva.

suva.ch/moduliperlaprevenzione



Inciampare e cadere

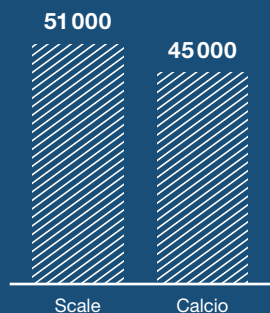
Camminare è il modo più semplice e sicuro per spostarsi, o almeno così crediamo. La realtà è decisamente diversa: le cadute in piano sono la prima causa di infortunio sul lavoro e nel tempo libero. E si verificano con particolare frequenza sulle scale e su superfici innevate o ghiacciate. suva.ch/inciampare

192 000

cadute in piano all'anno sul lavoro o nel tempo libero (infortuni sportivi esclusi). 1 infortunio professionale su 4 e 1 infortunio non professionale su 3 sono dovuti a una caduta in piano.

51 000

infortuni si verificano sulle scale. Sono quindi più frequenti di quelli sui campi da calcio.



4,89 miliardi di franchi: costo totale degli infortuni



4,89 miliardi

di franchi: costo totale degli infortuni subiti in Svizzera dagli assicurati LAINF sul lavoro o nel tempo libero, di cui 1,4 miliardi ascrivibili a infortuni da caduta in piano.

1,4

miliardi di franchi: costo degli infortuni da caduta in piano

4 rendite
Al su 10

sono assegnate a causa di una caduta in piano.



6%

Il 6 per cento delle cadute in piano si verifica mentre si trasportano carichi.

30%

Il 30 per cento degli infortuni che accadono nei mesi invernali è dovuto a neve e ghiaccio. Il rischio di cadere è particolarmente accentuato tra le 6 e le 8 del mattino.



Il ginocchio sotto la lente

La stagione sciistica è alle porte: i chirurghi sono pronti. Tra gli sciatori gli infortuni al ginocchio, specie al menisco e ai legamenti, sono molto frequenti. Meglio prevenire che curare, nello sport come sul lavoro.

Testo: Jörg Rothweiler Illustrazioni: tnt-graphics

Il ginocchio permette di tendere e piegare la gamba, ma anche di camminare, correre, sedersi, accovacciarsi, inginocchiarsi, sdraiarsi e rialzarsi, accavalare le gambe o stare seduti a gambe incrociate. Ogni giorno è sottoposto quasi 24 ore su 24 a un carico che può arrivare fino a sei volte il peso corporeo. In queste condizioni anche la più grande articolazione del corpo umano può subire danni, come conferma la statistica svizzera degli infortuni.

Il ginocchio è vulnerabile

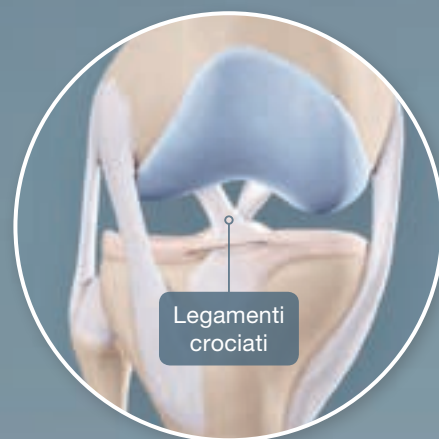
La statistica rileva ogni anno 71 500 lesioni al ginocchio: 53 500 riconducibili a infortuni non professionali, 18 000 a infortuni professionali. Costo totale per gli assicuratori infortuni: 600 milioni di franchi (424/190 mio.) all'anno.

Sono molto frequenti le lussazioni, le distorsioni e gli stiramenti, comprese le lesioni a muscoli, tendini e menisco (37 000/10 350 casi), seguite da ferite superficiali e contusioni (6500/15 500), ferite aperte (900/1600) e fratture (170/570).

Le attività più a rischio sono gli sport invernali e i giochi con la palla, soprattutto il calcio. Le parti più ➤

Un'articolazione molto complessa

Il ginocchio è composto da due articolazioni, quella femoro-tibiale (A+B) e quella femoro-rotulea (B+C). La rotula è inserita tra il tendine del quadricipite (D) e il tendine rotuleo (E). Nello spazio articolare si trovano invece il menisco interno e quello esterno (F). Tutte le superfici articolari sono rivestite di uno strato di cartilagine (G). La stabilità del ginocchio è assicurata da quattro legamenti: i legamenti crociati (H) posteriore e anteriore e i legamenti collaterali (I) mediale e laterale.



Forze insospettite

Forze agenti sul legamento crociato anteriore nella vita quotidiana (secondo Rosenberg e de Paulos). Il newton (N) è l'unità di misura della forza-peso. 1 newton equivale alla forza di circa 102 grammi.

| | |
|----------------------|-------------------|
| Frenare | 730 N |
| Fare jogging | 630 |
| Camminare in discesa | 485 |
| 173 | Alzarsi |
| 153 | Scendere le scale |
| 67 | Salire le scale |

Le ginocchia sono particolarmente a rischio nel tempo libero*

■ Infortuni professionali
 ▨ Infortuni non professionali

Lacerazione della cartilagine articolare (acuta)

320 1221

Distorsione e stiramento dell'articolazione del ginocchio

5340 18060

Frattura del tendine rotuleo (chiusa)

220 640

Lacerazione del legamento crociato (parziale o completa)

1201 8770

Lacerazione del menisco (acuta)

3404 7903

10

consigli per la salute delle ginocchia

NELLA VITA QUOTIDIANA

- 1 Ridurre il sovrappeso.
- 2 Usare ginocchiere omologate quando si fa sport.
- 3 Riscaldare bene i muscoli prima dello sport, tenere le ginocchia al caldo e all'asciutto, non rischiare troppo.
- 4 Praticare tutto l'anno un'attività sportiva a basso impatto per le ginocchia (ad es. ciclismo, escursionismo, nuoto).
- 5 Indossare scarpe solide per prevenire le cadute.

SUL LAVORO

- 6 Lavorare in sicurezza, fare attenzione, eliminare i rischi di caduta in piano e utilizzare i mezzi ausiliari.
- 7 Usare ginocchiere adatte al tipo di pavimento (suva.ch/88213.i).
- 8 Lavorare inginocchiati solo se necessario.
- 9 Alternare posizione inginocchiata, seduta e accovacciata; alzarsi regolarmente e fare qualche passo.
- 10 Trasportare i carichi in due usando gli ausili di movimentazione e sollevamento.

*Infortuni riconosciuti con lesione al ginocchio, 2017
 Fonte: UDM, statistica speciale LAINF

spesso interessate da lesioni sono il legamento crociato anteriore (48 per cento di tutti i danni ai legamenti). Ma anche il legamento mediale e il menisco sono sensibili a colpi, bruschi cambiamenti di carico e movimenti rotatori improvvisi della parte inferiore della gamba rispetto all'asse della coscia.

Fattore di rischio: carving

Con l'avvento del carving è aumentato il numero delle lesioni gravi al ginocchio. Gli sci carving sono amati perché curvano praticamente da soli e facilitano l'accelerazione. Richiedono però anche concentrazione costante e forza muscolare. Muscoli freddi al mattino, primi segni di fatica e scarsa concentrazione nel pomeriggio o anche solo un attimo di disattenzione sono sufficienti per perdere il controllo di uno sci. Dato che la parte superiore del corpo e le cosce non seguono, tutte le forze agiscono sui legamenti e sul menisco sottoponendoli a forti sollecitazioni se non addirittura a sovraccarico.

Un'accurata preparazione fisica e un buon riscaldamento sono quindi importanti. Lo è altrettanto proteggere le ginocchia da sovraccarichi, colpi, urti, distorsioni o lussazioni. Nello sci, nei giochi con la palla, ma anche sul lavoro e nella vita di tutti i giorni.

Fattore di rischio: lavoro

Molti danni al ginocchio sono dovuti a cadute da scivolamento su superfici bagnate o ghiacciate, sulle scale o durante il trasporto di carichi. Ma anche chi lavora spesso inginocchiato o accovacciato (ad es. posatori, copritetto, installatori, giardinieri o addetti alle pulizie) mette a dura prova le ginocchia, che tra l'altro non sono al riparo da ammaccature, escoriazioni, ferite da taglio o da punta e infezioni dovute al contatto con pavimenti duri o ruvidi o con sostanze tossiche, corrosive o altro. Lavorare per ore in ginocchio, magari sull'arco di decenni, può inoltre provocare borsiti croniche. Non si esclude che tutte queste sollecitazioni possano danneggiare l'articolazione stessa. ●



Cuscinetti inseribili
Per lavori su pavimenti lisci e asciutti



Ginocchiere avvolgenti
Per lavori su pavimenti umidi o ruvidi



Cuscini e dispositivi salvaginocchia
Per lavori da eseguire accovacciati durante i quali ci si alza spesso

Una buona ginocchiera

- È standardizzata, certificata e chiaramente etichettata.
- Non stringe troppo, è confortevole e facile da mettere e togliere.
- Assicura un buon sostegno laterale e sufficiente libertà di movimento.
- Garantisce una buona traspirazione.
- È realizzata in materiale morbido ed elastico, ammortizzante e resistente a oggetti acuminati o appuntiti.
- Protegge dall'umidità e dal freddo ed è impermeabile alle sostanze chimiche.

Per maggiori informazioni: [suva.ch/88213.i](https://www.suva.ch/88213.i)

Neve e ginocchia, qualche consiglio

Prima della stagione

- 1 Ginnastica (presciistica) durante tutto l'anno
- 2 Allenare i muscoli delle gambe e l'equilibrio.
- 3 Verificare l'attrezzatura (far controllare gli attacchi).



Sulle piste

- 4 Proteggere le ginocchia (ginocchiere), tenerle al caldo.
- 5 Prima di lanciarsi sulle piste riscaldare bene i muscoli con il flow [suva.ch/77744.i](https://www.suva.ch/77744.i).
- 6 Snowboarder: prudenza quando ci si sposta con un solo piede fissato alla tavola (ad es. allo skilift).
- 7 Fare regolarmente delle pause.
- 8 Fermarsi se ci si sente affaticati.

Solida

La scarpa di sicurezza protegge dai pericoli di natura meccanica, in particolare dalle ferite causate da oggetti acuminati, scintille o vapore.

Ergonomica

La scarpa di sicurezza si indossa sia d'estate che d'inverno. Deve quindi garantire un clima interno gradevole. Anche l'adattabilità alla forma del piede è importante e aumenta il comfort.

Sicura

La suola è a prova di fuoco, antiscivolo e resistente all'usura. A seconda del contesto professionale si raccomanda una scarpa a collo alto.

Resistente

La scarpa di sicurezza protegge dai pericoli chimici come acidi, soluzioni alcaline, solventi, carburanti o detersivi. Può inoltre ridurre il rischio di subire una scarica elettrica.



L'oggetto

Scarpa di sicurezza

Nel loro lavoro gli artigiani sono esposti a potenziali pericoli: sui cantieri o nelle officine occorre quindi proteggere anche i piedi. Spetta al datore di lavoro mettere a disposizione le protezioni necessarie. Scarpe da lavoro, di protezione o di sicurezza (immagine)? La tipologia dipende dal contesto professionale in cui si opera. Le scarpe di sicurezza assicurano la protezione maggiore.

Maggiori informazioni: sapro.ch e suva.ch/dpi



Per Julie Techer,
specialista in
igiene del lavoro,
la salute dei
dipendenti è una
priorità assoluta.

«Anche la barba è oggetto di regolamentazione»

L'azienda chimica Givaudan punta sull'innovazione anche per quanto riguarda la protezione delle vie respiratorie. Alla sede di Vernier ha introdotto il fit test quantitativo per tutti i dipendenti che lavorano con una maschera.

Intervista: Jean-Luc Alt Foto: Herbert Zimmermann

Che cos'è il fit test?

È un test che permette di verificare se la maschera è adatta a chi la indossa e se fornisce una protezione adeguata. Per effettuarlo ci basiamo su un metodo applicato negli Stati Uniti.

Qual è l'obiettivo?

Nella nostra azienda, per evitare i rischi residui che potrebbero sussistere nonostante tutte le precauzioni adottate, il personale deve indossare una maschera di protezione per alcune procedure. Con la sicurezza non scherziamo. Tutti gli operatori devono disporre di apparecchi conformi ai più recenti standard tecnici. Questa nuova misura è parte integrante della strategia di prevenzione e contribuirà alla sicurezza del personale a lungo termine.

Qual è stato l'esito di questi test?

Due terzi dei test effettuati sui 365 dipendenti che usano una maschera di protezione hanno dato risultati positivi e conformi alle prescrizioni. Per un centinaio di persone abbiamo invece rilevato un funzionamento non ottimale, benché gli apparecchi vengano sottoposti a manu-

tenzione annuale. I principali problemi riscontrati riguardano l'ermeticità insufficiente per la presenza di barba o baffi, l'usura delle guarnizioni e taglie o forme non adatte al viso.

Quali misure avete adottato?

Abbiamo incaricato il nostro servizio antincendio, già responsabile della manutenzione delle maschere, di effettuare il fit test ogni due anni. Abbiamo inoltre ampliato il nostro assortimento per permettere al personale di provare diversi modelli. Infine abbiamo introdotto una regolamentazione sulla barba, una misura molto delicata visto che va a toccare la sfera privata del lavoratore.

DPI

I dispositivi di protezione individuale (DPI), tra cui figurano anche le maschere, sono obbligatori per determinate attività. Rientrano nella sfera di responsabilità del datore di lavoro e contribuiscono a evitare danni alla salute. [suva.ch/dpi](https://www.suva.ch/dpi)

I miei preferiti su [suva.ch](https://www.suva.ch)

Valori limite applicabili:
[suva.ch/valore-limite](https://www.suva.ch/valore-limite)

Tutto sui dispositivi di protezione individuale: [suva.ch/dpi](https://www.suva.ch/dpi)

Informazioni sulla protezione contro il rumore: [suva.ch/rumore](https://www.suva.ch/rumore)

Ha suscitato molto malcontento?

La direzione ha partecipato attivamente alla comunicazione dei risultati dei test e delle misure adottate. Ha instaurato un dialogo costruttivo con tutti i partner, gruppi di lavoro, quadri e sindacati. Naturalmente anche i dipendenti sono stati inclusi in questo processo. La sfida più grande è stata convincerli della validità delle misure, motivarli ad applicarle e promuoverle. Oggi i dipendenti di Givaudan hanno compiuto un importante passo avanti: si sono schierati risolutamente a favore della sicurezza. ●



3-2-1: il quiz

Imparare a gestire i rischi divertendosi

Insegnare ai propri collaboratori a gestire i pericoli è possibile, anche giocando. Ad esempio con il nuovo modulo di prevenzione «3-2-1: il quiz». Potete allestire la postazione del gioco, sempre molto apprezzato, direttamente in azienda. Basta collegare computer e pulsantiera e si è pronti per giocare; due concorrenti rispondono alle domande su vari argomenti e vince chi per primo dà la risposta esatta. Gli argomenti a disposizione

sono diversi: tirocinio in sicurezza, sport, casa e giardino, lavori forestali, edilizia, manutenzione, lavorazione del legno e amianto.

3-2-1: il quiz, informazioni e ordinazione:
suva.ch/moduliperlaprevenzione
 (selezionare l'argomento desiderato)

Aggiornamento

Principi della protezione contro le esplosioni

È stata pubblicata la versione aggiornata dell'opuscolo sulla prevenzione e la protezione contro le esplosioni. La riedizione contiene i principi, le prescrizioni minime, le leggi, le direttive e le norme attuali. Spiega inoltre la classificazione in zone e le misure da adottare in diverse situazioni.

Prevenzione e protezione contro le esplosioni.

Principi generali, prescrizioni minime, zone. 136 pagine A5:
suva.ch/2153.i

Consultazione

Nuovi valori limite per il 2020

Per prevenire le malattie professionali, la Suva emana ogni anno i nuovi valori limite ammessi sul posto di lavoro. I valori vengono pubblicati nel mese di novembre sul sito suva.ch/valore-limite per permettere a tutti gli interessati di prendere posizione. I pareri possono essere inoltrati fino a fine aprile. Scriveteci all'indirizzo e-mail: grenzwerte@suva.ch

Valori limite sul posto di lavoro, elenco aggiornato e documenti con le modifiche per il 2020:
suva.ch/valore-limite

Workshop

Prevenzione degli infortuni, una questione personale

Per ridurre le assenze dal lavoro è importante che anche i collaboratori si impegnino per prevenire gli infortuni. Un nuovo modulo di prevenzione vi aiuta a sensibilizzarli nei confronti di questa tematica affinché imparino a ridurre il loro rischio di infortunio. Il workshop è tenuto in azienda dagli specialisti della Suva.

Prevenzione personale degli infortuni, informazioni e ordinazione:
suva.ch/moduliperlaprevenzione
 >Argomento Basi della prevenzione

Novità o aggiornamenti su suva.ch

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



La vita è bella finché va tutto bene.
Nuovo manifestino A4:
suva.ch/55384.i

Amianto: come riconoscerlo, valutarlo e intervenire correttamente.
Regole vitali per le aziende elettriche
Opuscolo,
44 pagine 105 × 210 mm:
suva.ch/84059.i

Protezione delle mani nel settore metalmeccanico
Lista di controllo, 4 pagine A4:
suva.ch/67183.i

Rastrelliere per il trasporto di lastre di vetro e serramenti
Nuova scheda tematica,
2 pagine A4:
suva.ch/33095.i

Impianti a ossigeno e a gas combustibile
Opuscolo, 48 pagine A5,
solo in PDF:
suva.ch/sba128.i

Accessi a gru
Scheda tematica, 4 pagine A4:
suva.ch/33054.i

Nove regole vitali per il montaggio di costruzioni in acciaio
Vademecum, 18 fogli allegati A4:
suva.ch/88821.i



Gli infortuni sulla neve possono avere conseguenze molto spiacevoli
Nuovo manifestino A4:
suva.ch/55383.i

Il vostro impianto di biogas è sicuro?
Opuscolo, 18 pagine A4,
solo in PDF:
suva.ch/66055.i

Sicurezza nel servizio esterno. Parte 2: il cliente
Lista di controllo,
4 pagine A4, solo in PDF:
suva.ch/67173.i

Pubblicazioni

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

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

E-paper e newsletter

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

Concorso

Partecipate entro il 19 febbraio 2020 e provate a vincere dei bellissimi premi:
suva.ch/concorso

Ogni anno, in Svizzera, circa 7000 persone si infortunano con lo slittino. Molte si fidano troppo delle proprie capacità e sottovalutano la velocità. Un quarto degli infortuni riguarda il ginocchio, un quinto la gamba e i piedi.
Sicurezza sulle piste:
suva.ch/slitta

Domanda
Come posso evitare di farmi male con lo slittino?

- Risposte**
- A** Indosso scarpe alte e ben profilate
 - B** Indosso una cuffia da nuoto
 - C** Indosso parastinchi



1° premio:
trolley da viaggio



2° premio:
multitool Victorinox



3° premio: buono Lindt & Sprüngli

Gli infortuni sulla neve possono avere conseguenze molto spiacevoli.



Preparati
confrontando la
tua resistenza allo
sforzo con quella di
Wendy Holdener:



App Slope Track