

benefit

Calcio

Cinque regole di fair play per evitare costosi infortuni

Premi Suva

779 milioni riversati ai clienti nel 2022



Specialista in sicurezza della Suva
I preziosi consigli dell'esperto

*«Non potrò
mai giocare
a calcio con
mio figlio»*

Stanislav Machovsky (36 anni)



L'episodio

La dura realtà

Bulgaria, 4 agosto 2019

«L'argano elettronico mi ha tirato verso il cilindro. La gamba è rimasta impigliata nel cavo. I colleghi sono venuti subito in mio soccorso, ma c'era ben poco da fare. La gamba era messa davvero male. Era una manovra di routine che nei nove anni come marinaio per la Avalon Europe SA / River Nautical GmbH avevo già fatto un milione di volte, ma quel giorno è andata storta. Mi hanno portato in un ospedale bulgaro per le prime cure. Per fortuna, la Suva ha organizzato il trasferimento all'ospedale cantonale di Aarau. Avevo preso un'infezione che avrebbe potuto costarmi la vita. In ogni caso hanno dovuto amputarmi la gamba. Durante la riabilitazione alla clinica di Bellikon ho imparato a usare la protesi. Il mio capo, Mika Mihic, mi ha garantito che non avrei perso il lavoro. Grazie a Dio, avevo il brevetto di capitano per il Danubio e l'Elba e così ho potuto lavorare come timoniere. Qualche mese dopo l'infortunio è nato mio figlio. Un evento che ha riportato la luce nella mia vita. Ho però paura di non riuscire ad essere il padre che vorrei. Non potrò correre né giocare a calcio. E questo mi fa stare male.»

Stanislav Machovsky

Il commento

«Davanti alla sua visione della vita, alla sua affidabilità e all'enorme volontà non abbiamo dubitato un secondo:



Stanislav Machovsky ce l'avrebbe fatta. Sarebbe tornato. Durante la pandemia ha dimostrato di saper manovrare al meglio una nave di 135 metri».

Mika Mihic, senior manager nautic; Avalon Europe SA

suva.ch/reintegro

Dopo un infortunio la Suva assiste e accompagna le persone infortunate lungo il loro percorso riabilitativo.

FOTO: MIRO MIRANOVYCH





Regula Müller,
caporedattrice



Insieme per la sicurezza sul lavoro

Nei cantieri la pressione sui capi muratori è alta. Devono coordinare e portare avanti il lavoro rispettando le scadenze. Sono però anche responsabili per la sicurezza dei loro collaboratori, li istruiscono sulle regole vitali e controllano che queste vengano rispettate. La Suva promuove la sicurezza sui cantieri anche con controlli a sorpresa.

In questa edizione René Muoser, esperto in sicurezza e salute della Suva, e Peter Moos, direttore dell'impresa Estermann AG, ci spiegano come si svolge un sopralluogo in cantiere. Muoser non evidenzia solo le lacune, ma formula anche soluzioni concrete che discute direttamente con il capo muratore.

Dopo l'exploit ottenuto agli Europei dalla Nazionale svizzera, il calcio è più amato che mai. Purtroppo ogni anno circa 45 000 persone si infortunano praticando questo sport. Secondo i dati dell'istituto di ricerca sociale Lamprecht und Stamm, un infortunio su tre nel campionato svizzero per club è dovuto a un fallo. Leggete a pagina 12 come possiamo invertire la tendenza.

Buona lettura

Regula Müller, caporedattrice

Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna, suva.ch; benefit@suva.ch
Caporedattrice: Regula Müller; **Redazione:** Alois Felber
Traduzione: Team servizi linguistici della Suva
Fotografia: Miro Miranovych, Herbert Zimmermann, Erwin Auf der Maur
Ideazione e impaginazione: tnt-graphics AG; **illustrazioni:** tnt-graphics AG
Ordinazioni: suva.ch/benefit-i; **Cambio 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.

Al vostro servizio

Responsabili dei corsi SLPS

Cosa? I nostri responsabili dei corsi formano ogni anno circa 250 specialisti nei settori dell'edilizia, dell'industria e dell'artigianato, della sicurezza sul lavoro e della protezione della salute (SLPS). La formazione si conclude con un esame federale.

Perché? L'attestato professionale federale conferma che i titolari hanno acquisito le basi per svolgere al meglio la funzione di addetti alla sicurezza nelle aziende e garantire l'applicazione delle disposizioni legali in materia di SLPS. I responsabili dei corsi trasmettono le loro conoscenze e promuovono lo sviluppo di competenze in un mix di autodidattica e lezioni in presenza.

Chi? Tutti i responsabili dei corsi della Suva sono professionisti con un vasto bagaglio di esperienze. I partecipanti beneficiano quindi delle competenze di esperti che pongono l'accento sulla pratica e su situazioni lavorative tipiche.

Iscrizione al corso SLPS e ad altri corsi: suva.ch/corsi



BUONO A SAPERSI

Come si usano le reti di sicurezza?



Michael Kaufmann, specialista sicurezza e salute

Quando si posano elementi di carpenteria o di copertura a un'altezza superiore a tre metri, bisogna installare una rete di sicurezza per proteggere gli operai in caso di caduta verso l'interno. Michael Kaufmann, specialista sicurezza e salute della Suva, precisa: «Le reti anticaduta devono essere posate da personale qualificato e, per quanto possibile, con l'ausilio di un ponte mobile. La scala a pioli è troppo pericolosa». Le reti devono essere fissate con funi o altri dispositivi idonei in punti distanti al massimo 2,5 m l'uno dall'altro. «Queste misure permettono di garantire la sicurezza in caso di caduta». Occorre però anche evitare le cadute tra le parti fisse e la rete. La distanza tra i bordi non deve mai superare i 30 cm. È inoltre importante effettuare quotidianamente un controllo visivo delle reti. Una volta all'anno va verificata anche la loro funzionalità.

suva.ch/ribi
suva.ch/33001.i

La sicurezza in montagna

Scarpe da trekking adeguate, passo fermo e buona forma fisica, oltre a non soffrire di vertigini, sono le premesse più importanti per muoversi in sicurezza sui sentieri svizzeri. Secondo uno studio dell'Ufficio prevenzione infortuni (upi), però, molti escursionisti non ne tengono conto, tanto che ogni anno 4000 di loro si infortunano gravemente e 40 perdono la vita.

Qui trovate consigli utili per scoprire la montagna in sicurezza:

suva.ch/escursioni

FOTO: MIKE PALMOWSKI/UNSPASH



vantaggi della notifica elettronica degli infortuni

Da subito le imprese che dispongono di un software di contabilità salariale KLE certificato da Swissdec possono sbrigare le loro pratiche interamente online: dalla notifica dell'evento (infortunio o malattia) al conteggio delle prestazioni fino alla chiusura del caso.

Con importanti vantaggi:

- 1 grande efficienza e feedback in tempo reale nella fase di elaborazione
- 2 nessuna operazione manuale nel riportare i dati
- 3 trasmissione elettronica di notifiche LAINF, LAINF-C e IGM agli assicuratori affiliati
- 4 possibilità di consultare in ogni momento le informazioni sullo stato del caso
- 5 invio elettronico dei dati relativi all'incapacità lavorativa partendo dal sistema di contabilità salariale
- 6 trattamento automatico dei conteggi delle indennità giornaliere nel software di contabilità salariale
- 7 scambio di informazioni e documenti direttamente dal software di contabilità salariale

Maggiori informazioni:
suva.ch/notifica-infortunio



Riflettori e luci salvano la vita

La metà degli incidenti in bici che avvengono di notte potrebbe essere evitata se le persone coinvolte si vedessero solo un secondo prima. Chi circola senza luci mette a repentaglio la propria vita.
suva.ch/bici

25%

Una caduta in piano su quattro si verifica sulle scale. Gradini antidrucciolo, scale sgombre da oggetti e corrimano sono misure di prevenzione efficaci.
suva.ch/inciampare



Consigli preziosi durante i controlli

Per promuovere la sicurezza sui cantieri, la Suva ricorre anche a controlli a sorpresa. René Muoser, esperto in sicurezza e tutela della salute alla Suva, visita un cantiere con Peter Moos, direttore dell'impresa Estermann AG.

Testo: Regula Müller Foto: Herbert Zimmermann



René Muoser (a sinistra) e Peter Moos si preparano per la visita.

Durante il sopralluogo René Muoser non esprime solo critiche, ma propone anche soluzioni concrete (foto a destra).



Nel video René Muoser spiega
come si controlla la sicurezza
su un cantiere.
suva.ch/controllo-consulenza

La prima impressione su un cantiere non è sempre quella giusta» afferma René Muoser. «Dietro l'ordine apparente si potrebbero celare lacune molto pericolose. Viceversa, un cantiere a prima vista caotico può rispettare le principali disposizioni sulla sicurezza. Spesso la giusta misura sta nel mezzo». Nei suoi 11 anni di attività come esperto in sicurezza e tutela della salute alla Suva, René Muoser ha visitato centinaia di cantieri. Il suo compito è controllare se nella regione di sua competenza le disposizioni in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute vengono rispettate. Di formazione disegnatore del genio civile e ingegnere, sa che i controlli sono solo un'istantanea che non riflette la situazione effettiva. «Qualche ora dopo il cantiere si presenta di nuovo diversamente».

Partenariato

L'impresa Estermann AG di Geuensee sta costruendo una scuola a Unterägeri (ZG). Sul cantiere Muoser incontra il direttore Peter Moos. «Considero questi controlli un'opportunità» spiega Moos. «Se sei disposto ad ascoltare, ricevi consigli preziosi che ti permettono di risolvere i problemi senza troppe difficoltà».

Muoser nota prima di tutto alcuni ferri di armatura sporgenti: «Vanno coperti. Le punte all'altezza degli occhi possono causare gravi ferite». I dipendenti della Estermann AG hanno già avuto a che fare con le lesioni agli occhi. Non per nulla dal 2016 vige l'obbligo di indossare gli occhiali di protezione. Nel 2020, grazie a questa misura, non si è registrata nessuna lesione oculare. >



«Se sei disposto ad ascoltare, ricevi consigli preziosi che ti permettono di risolvere i problemi senza troppe difficoltà»

Peter Moos

1 I ferri di armatura sporgenti vanno coperti.

2 Controllo della distanza tra il ponteggio e la facciata.

3 Protettori auricolari per il casco: tutto a norma.

4 Muoser controlla anche le attrezzature.

5 Attenzione alle prescrizioni di sicurezza.





Qui la distanza tra il ponteggio e la facciata è eccessiva. Dalla parte della facciata manca una protezione anticaduta.



3



4



5



Durante il sopralluogo in cantiere René Muoser segnala eventuali pericoli.



Nuovi temi per il programma di prevenzione

Conoscete il servizio digitale «Il mio programma di prevenzione»? Ora include anche i temi degli infortuni domestici e del trasporto su strada. Il servizio vi sostiene nell'attività di prevenzione in azienda.
suva.ch/programma-di-prevenzione

Moduli di prevenzione sulla sicurezza sul lavoro

La Suva offre tre nuovi workshop sull'organizzazione della sicurezza sul lavoro. I moduli vengono svolti in azienda sotto la guida di uno specialista della Suva. Aiutano in particolare i quadri direttivi ad affrontare e gestire al meglio tre temi importanti come l'individuazione dei pericoli, l'accertamento dell'evento e l'audit di sicurezza.
suva.ch/moduliperlaprevenzione



«La prima impressione su un cantiere non è sempre quella giusta»

René Muoser

Prevenzione

Gli sforzi di prevenzione dell'impresa Estermann AG si concentrano attualmente sui ponteggi. Troppo spesso si rilevano imprecisioni nella gestione dei rischi di caduta. A volte basterebbe che montatori di ponteggi e capi muratori collaborassero di più. Effettivamente, durante il controllo Muoser scopre un problema a un ponteggio e lo fa notare al direttore e al capo muratore che nel frattempo li ha raggiunti: «In alcuni punti la distanza tra il ponteggio e la facciata supera i 30 centimetri. Ci vuole per forza una mensola interna». Moos, che tiene molto alla salute e alla sicurezza del personale, precisa: «Quest'anno abbiamo organizzato dei corsi per i capi muratori sul collaudo dei ponteggi. Abbiamo introdotto un protocollo che dovrebbe permettere di evitare questo genere di errori». Moos è direttore della Estermann AG dal 2017 e da sempre uno strenuo difensore della sicurezza sul lavoro. Gli sta particolarmente a cuore che i suoi operai possano tornare a casa la sera incolumi. «Credo fermamente che la sicurezza incrementi anche la qualità e l'efficienza del lavoro. Ordine sul cantiere e una pianificazione accurata nel rispetto delle misure di sicurezza permettono di risparmiare tempo e inconvenienti».

Automatizzazione

Durante il sopralluogo Muoser parla anche direttamente con gli operai, spiegando loro l'importanza di indossare i dispositivi di protezione individuale o di rispettare le regole vitali. «I nostri capi muratori devono istruire tutte le settimane i loro colleghi sulle otto regole vitali nell'edilizia» precisa Moos. «Il rispetto delle regole deve diventare un automatismo. Di fatto, pur essendo responsabili della sicurezza sul cantiere, i capi muratori devono restare concentrati sui lavori e sulle scadenze. Per questo è importante che le regole siano interiorizzate e vengano applicate sistematicamente». È in queste considerazioni che Muoser trova la propria motivazione: «Sono felice se posso trasmettere le mie conoscenze e promuovere così la sicurezza sul lavoro».

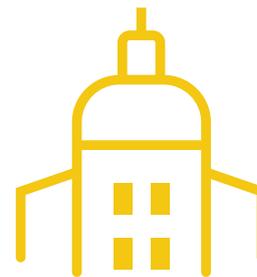
Rimborso delle eccedenze

La Suva non persegue scopi di lucro. Le eccedenze vengono restituite agli assicurati sotto forma di riduzione dei premi. Nel 2022 i premi medi a carico delle aziende assicurate saranno molto bassi nel confronto storico. [suva.ch/restituzioni](https://www.suva.ch/restituzioni)



82 000 rendite

L'attivo fisso della Suva è interamente vincolato a uno scopo specifico, ossia coprire gli impegni per le circa 82 000 rendite e per le future spese di cura e indennità giornaliere derivanti da infortuni già avvenuti.



779

milioni di franchi

Grazie all'assegnazione delle eccedenze per un importo pari a 779 milioni di franchi, nel 2022 i premi medi a carico delle aziende assicurate saranno storicamente bassi sia nell'assicurazione infortuni professionali sia nell'assicurazione infortuni non professionali.



Riduzione dei premi

Le eccedenze ritornano agli assicurati sotto forma di riduzione dei premi.

La riduzione sarà definita in base alla diminuzione effettiva dei costi nella rispettiva classe di rischio e varierà fortemente a seconda del settore di attività. Tenuto conto di tutte le classi di rischio e dei due rami assicurativi (AIP e AINP), le restituzioni ammontano in media a circa il 7 per cento dei premi netti. L'ulteriore riduzione per effetto del buon andamento dei redditi da investimento si attesta per tutti gli assicurati al 15 per cento dei premi netti.

-22%



Quiz sul fair play

Che importanza date al fair play? Fino a che punto conoscete le regole del fair play e le star del calcio? Partecipate al quiz e vincete dei buoni viaggio per un valore complessivo di 3000 franchi.

suva.ch/fairplay-i

Il fair play vince sempre

Nel calcio, un infortunio su tre è dovuto a un fallo e può comportare lesioni gravi. Le cinque regole del fair play garantiscono maggiore sicurezza in campo.

Testo: Regula Müller Grafica: tnt-graphics

Bisogna impedire con ogni mezzo all'avversario di segnare. E se non ci riesco con le buone, ci provo con le cattive. Con un fallo, appunto». Queste considerazioni sono estratte da uno dei libri scritti negli anni Ottanta da Paul Breitner, vincitore nel 1974 della Coppa del mondo con la Germania. A 40 anni di distanza, la situazione non è cambiata molto. Un terzo degli infortuni che si verificano sui campi di calcio nel campionato svizzero è riconducibile a un fallo. Lo confermano i dati dell'istituto di ricerca sociale Lamprecht und Stamm.

Una realtà che potrebbe anche essere diversa. Ne è convinto Christian Fasnacht, calciatore professionista del club bernese dello Young Boys: «Per me fair play significa rispetto per l'avversario e per l'arbitro. Non importa se questo rispetto induce l'arbitro a prendere una decisione a vantaggio dell'avversario». Questo atteggiamento purtroppo non si è ancora imposto nello sport di massa. Nel test sul calcio della Suva, quasi la metà

degli interpellati afferma di essere disposta a mettere a repentaglio la propria incolumità pur di vincere. Di parere diverso Lara Dickenmann, detentrica del record di presenze in Nazionale e vincitrice della Champions League: «Per me il fair play è la base dello sport e del calcio. Senza fair play non si gioca».

L'importanza del buon esempio

Gli allenatori e le allenatrici hanno un ruolo fondamentale. Oltre tre quarti di loro dichiarano di redarguire i propri giocatori se si dimostrano antisportivi. Un atteggiamento condiviso anche dall'allenatore delle speranze del Basilea e leggenda

«Per me il fair play è la base dello sport e del calcio, senza fair play non si gioca»

Lara Dickenmann

dell'FC Thun, Dennis Hediger: «Un goal o una vittoria non può essere più importante del fair play. Come allenatore del settore giovanile, mi sta molto a cuore che i giovani lo capiscano, tanto più che è una competenza utile anche nella vita, non solo nel calcio. Il massimo è evidentemente vincere con fair play».

Anche gli arbitri hanno un ruolo centrale nella prevenzione degli infortuni. Ogni anno estraggono 125 000 volte il cartellino giallo o rosso; una su due per un'infrazione pericolosa. E non tutti la prendono bene. In due partite di Allievi A su 100 si sono verificate intemperanze nei confronti degli arbitri. I professionisti dimostrano molto più buon senso. Nel loro caso si registrano solo 0,3 episodi su 100 partite.

Rischio di infortunio in aumento

L'evoluzione che si osserva sui campi di calcio svizzeri è allarmante. Tra il 2008 e il 2015 il rischio di infortunio è aumentato di quasi un quarto a causa tra l'altro del- ➤

Esempi da seguire



Calciatori

Per il 45 per cento una buona partita vale più di una vittoria. Per prevenire gli infortuni, oltre all'allenamento e all'equipaggiamento, contano le cinque regole del fair play.



Allenatori

Oltre tre quarti non tollerano atteggiamenti antisportivi. Oltre l'85 per cento incoraggia i giocatori a migliorare la propria condizione fisica.



Arbitri

Oltre 60000 cartellini rossi o gialli vengono estratti ogni anno per gioco pericoloso.

60000



Spettatori

Anche i tifosi soffrono, quando in campo non si dà prova di sportività: suva.ch/77246.i



5

regole del fair play

In collaborazione con l'Associazione svizzera di football (ASF), la Suva ha elaborato cinque regole per il fair play.

1 Do il buon esempio



Sul campo e fuori tratto tutti con rispetto e in modo educato. In caso di vittoria o di sconfitta mantengo un atteggiamento composto.

2 Accetto le decisioni



Accetto tutte le decisioni dell'arbitro e dell'allenatore, anche se non sono d'accordo.

3 Gioco in modo responsabile



Gioco in modo responsabile e mi sento responsabile dell'integrità fisica e psichica dei miei avversari.

4 Mantengo la calma



Anche in situazioni difficili o decisive per le sorti della partita non perdo la testa. Cerco di smorzare i conflitti.

5 Penso e agisco in modo positivo

Adotto un atteggiamento e un linguaggio del corpo positivi durante il gioco e l'allenamento.



Tre esercizi per un calcio senza infortuni

Rafforzare la muscolatura addominale

- 1 Mettersi in posizione prona.
- 2 Sollevare il corpo restando appoggiati sugli avambracci e sulle punte dei piedi. I gomiti devono essere perpendicolari all'articolazione delle spalle. Il corpo deve formare una linea retta. I glutei devono restare in linea con le spalle e i piedi.
- 3 Tenere la posizione finché le forze lo permettono.
- 4 Interrompere subito l'esercizio se si avverte dolore.



Allenare l'equilibrio

- 1 In posizione eretta, restare in equilibrio sulla gamba destra con le braccia sollevate di lato.
- 2 Portare la mano sinistra verso il piede destro e sfiorare il pavimento. Tornare nella posizione iniziale.
- 3 Ripetere l'esercizio il maggior numero di volte possibile. Cambiare gamba e ripetere l'esercizio.
- 4 La gamba di appoggio non deve mai essere completamente tesa. Il ginocchio guarda sempre avanti per evitare torsioni.
- 5 La gamba sollevata non deve toccare il pavimento. Mantenere la schiena dritta (non inarcarla).

Rafforzare i muscoli posteriori della coscia

- 1 In posizione supina, piegare le gambe e unire le ginocchia. Tenere la distanza di un piede tra i glutei e i talloni.
- 2 Le braccia sono distese lungo il corpo con le mani rivolte verso il basso.
- 3 Sollevare il bacino in modo da formare una linea retta dalle ginocchia alle spalle. Sollevare un piede finché la gamba non è completamente tesa.
- 4 Il peso è ripartito sulle spalle e sulla gamba di appoggio. Il collo è rilassato al suolo.
- 5 Tenere la posizione finché le forze lo permettono o non si percepisce dolore.



la maggiore intensità di gioco. Tra il 2004 e il 2015 il numero degli infortuni da contatto è passato da 4,7 a 5,6 per 1000 ore di gioco. Nello stesso periodo anche il numero degli infortuni in allenamento senza contatto con l'avversario sono aumentati da 1,8 a 2,2 sempre per 1000 ore di gioco. La dinamica infortunistica è influenzata inoltre dall'età e dal sesso. Ad esempio le persone con più di trent'anni subiscono due volte più infortuni degli Allievi A e B. Nel 93 per cento dei casi, sono uomini.

Gli infortuni costano

La ferrea determinazione a vincere comporta però costi elevati in termini economici. Ogni anno in Svizzera 45 000 dipendenti assicurati contro gli infortuni si feriscono giocando a calcio. Un numero pari alla popolazione del Canton Nidvaldo. Questi infortuni provocano alla Suva costi correnti per circa 198 milioni di franchi l'anno, con un costo medio per caso di 3500 franchi. Particolarmente pericolosi sono gli interventi in scivolata e le collisioni, le cui conseguenze richiedono molto spesso cure mediche. Gli infortuni al ginocchio sono i più problematici e presentano tempi di guarigione che spesso superano i 30 giorni. Al dolore fisico si

aggiunge il malessere psichico. Per Dennis Hediger gli infortuni sono parte integrante dello sport, ma se vengono provocati da un comportamento antisportivo la riabilitazione è molto più difficile da affrontare. Christian Fassnacht aggiunge: «Un infortunio è la cosa peggiore che possa capitare a uno sportivo. Va assolutamente evitato. Ecco perché per me è molto importante rispettare l'avversario e non prendere rischi durante i duelli».

Anche nei tornei amatoriali si possono verificare infortuni con conseguenze gravi. Basti pensare che ogni anno si contano 34 casi di invalidità permanente.

Gli infortuni nel calcio provocano ogni anno fino a 500 000 giorni di assenza, per un costo medio a carico dell'azienda di 6000-10 000 franchi.

Conseguenze pesanti per le aziende

I datori di lavoro subiscono le conseguenze dirette di tutti questi infortuni. Gli infortuni nel calcio provocano infatti ogni anno fino a 500 000 giorni di assenza, per un costo medio a carico dell'azienda di 6000-10 000 franchi. Dopo un infortunio un dipendente manca dal lavoro in media due settimane.

Oltre che compensare le assenze con un impiego extra di personale, le imprese devono anche far fronte a perdite economiche dovute alla formazione del personale sostitutivo o all'impossibilità di evadere gli ordini in tempo utile. La prevenzione in azienda permette di sensibilizzare i calciatori più accaniti sui rischi e di evitare infortuni e assenze. ●

suva.ch/calcio

Meno infortuni nel calcio per meno giorni di assenza sul lavoro.

suva.ch/moduliperlaprevenzione

Nuovo modulo di prevenzione sul calcio: il modulo fai da te «Quiz sul fair play con porta da calcetto» unisce competenze calcistiche, prevenzione e divertimento.



Protezione degli occhi

Quando si puliscono con aria compressa fori ciechi, scanalature ecc. è possibile che qualche particella finisca negli occhi. Per ridurre questo rischio, è utile coprire con un panno il punto di soffiaggio. Indossate sempre gli occhiali di protezione.

Protezione dell'udito

Il livello di pressione sonora massimo ammissibile è di 85 dB(A), un limite che tuttavia, quando si puliscono fori ciechi o scanalature, viene superato pur usando ugelli multiforo. Ecco perché è importante utilizzare i protettori auricolari.

Protezione dall'aria compressa

L'aria compressa può penetrare sotto la pelle attraverso piccole lesioni. Gli ugelli multiforo distribuiscono il flusso dell'aria riducendo questo rischio. Non usate mai l'aria compressa per pulirvi i vestiti.

Protezione dal contraccolpo

I raccordi di sicurezza possono essere staccati dal tubo solo quando la pressione nel flessibile si abbassa al livello non pericoloso di 1,5 bar. Ciò permette di evitare il contraccolpo del flessibile. Tutti i componenti (ugello, tubo, pistola) devono essere saldamente raccordati.

L'oggetto

Pistola di soffiaggio di sicurezza

Lavorare con l'aria compressa può provocare lesioni di vario tipo: lesioni agli occhi, danni all'udito o penetrazione di aria compressa nel corpo. Adottando misure di protezione adeguate è possibile prevenire infortuni e malattie.

Per maggiori informazioni consultate gli opuscoli
suva.ch/88310.i e suva.ch/44085.i

Adrian Bloch, caposettore Costruzioni alla Suva, ha collaborato alla stesura della nuova ordinanza.

«L'ordinanza gode di ampio sostegno»

Il 1° gennaio 2022 entra in vigore la nuova Ordinanza sui lavori di costruzione, elaborata in collaborazione con le associazioni padronali e dei lavoratori per garantire una migliore sicurezza sui cantieri. Adrian Bloch, caposettore Costruzioni alla Suva, ne spiega i dettagli.

Intervista: Regula Müller Foto: Herbert Zimmermann

«Con l'armonizzazione delle norme sulla protezione contro le cadute è cambiata anche la pianificazione»

Adrian Bloch



suva.ch/olcostr2022

Qui potete scaricare l'Ordinanza sui lavori di costruzione e un riassunto delle principali modifiche.

Perché serve una nuova Ordinanza sui lavori di costruzione?

L'ultima revisione totale risale al 2005. Alcune disposizioni datano addirittura del 2000. Negli anni sono state apportate anche varie aggiunte, l'ultima nel 2011. Dopo 15 anni è quindi più che legittimo adeguare l'ordinanza allo stato della tecnica e integrare le ultime conoscenze in materia di prevenzione.

Chi ha deciso di emanare una nuova ordinanza?

L'iniziativa è partita dalla Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro (CFSL), che ha invitato il Consiglio federale a rielaborare l'ordinanza. La commissione specializzata Genio civile e costruzione della CFSL ha coinvolto sin dall'inizio la Suva e tutte le

organizzazioni dei lavoratori e dei datori di lavoro più toccati dalle modifiche. Questa collaborazione ci ha permesso di garantire ampio sostegno al progetto.

L'ordinanza contava 86 articoli. Non tutti sono stati rivisti. Dove sono state apportate modifiche?

È stato ad esempio necessario uniformare le disposizioni in materia di protezione contro le cadute. La vecchia ordinanza prevedeva misure di sicurezza a partire da un'altezza di caduta di due metri. Per i lavori sui tetti, invece, a partire da tre. Queste disposizioni creavano confusione. Bisognava uniformarle. Ciò richiede però anche adeguamenti a livello di pianificazione. Nell'offerta per lavori di carpenteria, ad esempio, vanno inserite misure di sicurezza da un'altezza di caduta superiore a due metri.

Quale modifica ha suscitato le maggiori discussioni?

La decisione di limitare l'uso delle scale portatili. Ogni anno causano più di 5000 infortuni professionali. Spesso con conseguenze gravi. A tenore della nuova ordinanza possono essere utilizzate solo se non ci sono alternative più adatte nell'ottica della sicurezza.

Sono stati inseriti articoli completamente nuovi?

Sì, due. Uno riguarda il nuovo obiettivo di protezione per i lavori al sole, al caldo

e al freddo. L'altro disciplina l'introduzione di un piano di sicurezza e protezione della salute scritto per ogni cantiere.

Sono stati stralciati articoli?

Buona parte delle disposizioni riguardanti i ponteggi figurano oggi nelle norme dei fabbricanti. Non devono quindi più figurare nell'ordinanza. È invece stato introdotto un divieto per le strutture portanti verticali in legno per la costruzione di ponteggi di facciata. ●

Modifiche principali dell'Ordinanza sui lavori di costruzione

- Armonizzazione dell'altezza di caduta (ora 2 m)
- Scale portatili ammesse solo in assenza di alternative sicure
- Obiettivo di protezione per i lavori al sole, al caldo e al freddo
- Divieto di usare strutture portanti verticali in legno per i ponteggi di facciata
- Obbligo di allestire un piano di sicurezza e protezione della salute scritto per ogni cantiere
- Maggiore ampiezza della luce se lo scavo per la posa di condutture deve essere percorso a piedi



Corso di formazione online

Telelavoro e salute

Con la pandemia il telelavoro è diventato prassi corrente. Ciononostante, in molti settori, lavorare da casa non è così semplice. Per restare in salute è utile avere una postazione di lavoro ben organizzata e fare regolarmente movimento. Sul tema la Suva offre un corso digitale per quadri direttivi e collaboratori, durante il quale uno specialista insegna ai partecipanti (gruppi di 20 persone al massimo) ad allestire in modo corret-

to la postazione di lavoro e li sensibilizza sulle correlazioni tra stress e disturbi fisici.

Home office: lavorare comodi al videoterminale

Modulo di prevenzione, a pagamento, informazioni e prenotazione: suva.ch/moduliperlaprevenzione
> Argomento Salute

Nuova Ordinanza sui lavori di costruzione

Materiale informativo aggiornato da gennaio

Il 1° gennaio 2022 entra in vigore la nuova Ordinanza sui lavori di costruzione (OLCostr). Le modifiche interessano anche l'offerta informativa della Suva. I documenti aggiornati più importanti saranno pubblicati a gennaio. Alcune pubblicazioni non sono temporaneamente disponibili.

Nuova Ordinanza sui lavori di costruzione (OLCostr) 2022

Informazioni sulla revisione: suva.ch/olcostr2022

Nuova tessera per le emergenze

Un piccolo ma fondamentale aiuto in caso di necessità

La tessera di emergenza della Suva è stata aggiornata e rivisitata graficamente. Tenendo nel portafoglio questo prezioso ausilio, avrete i numeri di emergenza sempre a portata di mano e potrete reperire subito consigli sul da farsi in caso di necessità. Sulla tessera potete anche annotare i vostri dati personali più importanti.

Tessera di emergenza

6 pagine, 54 × 84 mm:
suva.ch/88217-1.i

Ribi, lo stuntman

A caccia di pericoli

Per conto della Suva, Roman Ribi prosegue la sua caccia ai pericoli sui cantieri. Lo scopo dei video è sensibilizzare sull'importanza delle regole vitali. Nei nuovi episodi Ribi si mette alla prova nei panni di uno stuntman. Con la sua esperienza questo direttore dei lavori vuole mostrare qual è l'unica rete importante nell'edilizia. Date un'occhiata.

Ribi on tour

Serie di video: suva.ch/ribi



Modulo di prevenzione Sollevare in modo intelligente

Sollevare e portare carichi correttamente è fondamentale per prevenire problemi fisici e malattie. Ecco perché è importante sapere come fare. A tal fine la Suva ha elaborato un nuovo modulo di prevenzione fai da te che prevede tre lezioni di 45 minuti ciascuna. Le aziende lo possono svolgere autonomamente in sede.

Sollevare in modo intelligente
[suva.ch/modulo-sollevare](https://www.suva.ch/modulo-sollevare)

Pubblicazioni

Potete ordinare le nostre pubblicazioni online: [suva.ch/benefit-cedola-ordinazione](https://www.suva.ch/benefit-cedola-ordinazione)

Oppure potete inserire il codice della pubblicazione nel campo di ricerca del nostro sito [suva.ch](https://www.suva.ch).

Novità o aggiornamenti su [suva.ch](https://www.suva.ch)

Le pubblicazioni aggiornate e nuove dedicate alla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali sono disponibili su [suva.ch/pubblicazioni](https://www.suva.ch/pubblicazioni)

Anche i tifosi soffrono. Non correre rischi inutili: gioca in modo leale!

Manifestino A4:
[suva.ch/55386.i](https://www.suva.ch/55386.i)

Indossare scarpe lifestyle in palestra? Pessima idea.

Manifestino A4:
[suva.ch/55380.i](https://www.suva.ch/55380.i)

Usi il grill in modo sbagliato? Attenzione, potrebbe esplodere!

Manifestino A4:
[suva.ch/55390.i](https://www.suva.ch/55390.i)



Domanda di autorizzazione di deroga per il trasporto di persone con gru per i lavori sugli alberi

Modulo, 5 pagine A4, solo in formato PDF:
[suva.ch/88313.i](https://www.suva.ch/88313.i)

Batterie di accumulatori al piombo

Lista di controllo, 6 pagine A4:
[suva.ch/67119.i](https://www.suva.ch/67119.i)

Lubrificanti

Lista di controllo, 4 pagine A4:
[suva.ch/67056.i](https://www.suva.ch/67056.i)

Scale e piattaforme per la manutenzione

Lista di controllo, 4 pagine A4:
[suva.ch/67076.i](https://www.suva.ch/67076.i)

Avviamento inatteso di macchine e impianti

Lista di controllo, 6 pagine A4:
[suva.ch/67075.i](https://www.suva.ch/67075.i)

Abbonamento ai manifestini:
[suva.ch/manifestini](https://www.suva.ch/manifestini)

Concorso

Partecipate entro il 17 novembre 2021 e vincete fantastici premi: [suva.ch/concorso](https://www.suva.ch/concorso)

Un sonno ristoratore è di vitale importanza. I lavoratori perennemente stanchi hanno uno scarso rendimento. Si ammalano e si infortunano più spesso rispetto a chi ha un buon ciclo di riposo.

Ecco qualche consiglio per dormire bene:
[suva.ch/dormire](https://www.suva.ch/dormire)

Domanda: quale consiglio aiuta a migliorare la qualità del sonno?

Risposte:

- A** Dormire in una camera tranquilla, scura e piuttosto fresca.
- B** Bere qualche bicchiere di vino prima di andare a letto.
- C** Consultare le e-mail a letto prima di addormentarsi.





NOVITÀ!

Sta arrivando la nuova
Ordinanza sui lavori di
costruzione.

Per saperne
di più:
[suva.ch/
olcostr2022](https://suva.ch/olcostr2022)

La vita è bella finché va tutto bene. Per questo motivo l'Ordinanza sui lavori di costruzione è stata aggiornata e resa ancora più sicura. Informatevi subito sulle modifiche al testo che entrerà in vigore ufficialmente il 1° gennaio 2022.