10 mosse per un tirocinio in sicurezza
Materiale di approfondimento

Per i formatori professionali, gli apprendisti, i genitori interessati, i superiori

Mosse		Pagina
1	Rispetto le regole di sicurezza della mia azienda	3
2	Uso sempre i dispositivi di protezione individuale	4
3	Rispetto le regole vitali sul lavoro. In caso di pericolo dico STOP!	5
4	Lavoro con un'attrezzatura solo se so usarla	6
5	Lavoro con metodo e mi programmo il tempo che serve	7
6	Chiedo se ho dei dubbi	8
7	Sul lavoro non mi faccio distrarre	9
8	Vado al lavoro riposato	10
9	Vado al lavoro sobrio	11
10	Durante la lezione di sport evito di farmi male	12

suvapro
sicurezza sul lavoro

88274.i

In questa pubblicazione PDF sono contenute ulteriori informazioni sull'opuscolo «10 mosse per un tirocinio in sicurezza» (codice 88273) destinate ai formatori professionali, agli apprendisti, ai genitori interessati e ai superiori nell'azienda formatrice.

A fare da corredo ci sono tanti consigli utili per mettere in pratica ogni giorno le «10 mosse per un tirocinio in sicurezza». Buona lettura!

Suva
Tutela della salute
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni
Tel. 041 419 55 33

Titolo
10 mosse per un tirocinio in sicurezza
Materiale di approfondimento
Per i formatori professionali, gli apprendisti, i genitori interessati, i superiori

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali, con citazione della fonte
Prima edizione: luglio 2013
Edizione rivista e aggiornata: settembre 2015

Campagna «Tirocinio in sicurezza».
www.suva.ch/tirocinio

Codice
88274.i

Download:
Disponibile solo come PDF
Download all'indirizzo www.suva.ch/waswo-i/88274.i

1 Conoscere i pericoli e tutelarsi da questi

Apprendista: rispetto le regole di sicurezza della mia azienda.

Formatore professionale, superiore: sin dall'inizio spiego agli apprendisti come praticare la sicurezza sul lavoro.

Per non farsi male sul lavoro o ammalarsi, è necessario conoscere i potenziali pericoli in azienda e sapere come proteggersi al meglio.

Per questo motivo, oltre alle «regole vitali», ci sono ulteriori regoli da rispettare.

Lavorare e restare in salute: questo è un obiettivo di tutti.
L'importante è che gli apprendisti capiscano l'importanza e la necessità di certe regole; solo così rispettarle sarà più facile.

Vi consigliamo di procedere nel seguente modo:

1. Conoscere le regole di sicurezza
- Il formatore professionale informa gli apprendisti sulle regole generali di sicurezza in vigore nell'azienda.
- Prima che gli apprendisti inizino una nuova attività, il formatore o il superiore spiega nel dettaglio a quali pericoli possono andare incontro e li istruisce sulle regole di sicurezza.

2. Imparare le regole di sicurezza
- Se necessario, le istruzioni vengono ripetute finché gli apprendisti non capiscono le regole e le mettono in pratica correttamente.
- Bisogna affrontare ogni dubbio.

3. Applicare sempre le regole di sicurezza

Maggiori informazioni
- Lista di controllo «Tirocinio in sicurezza» www.suva.ch/waswo-i/67190
- «A me non succederà proprio niente! Come impedire i comportamenti a rischio sul lavoro?», www.suva.ch/waswo-i/SBA 157

Nota bene!

Cosa devo fare io (apprendista):
- Prima di accingermi a svolgere una nuova mansione, chiedo precise istruzioni.
- Mi informo sul significato dei cartelli di sicurezza: www.suva.ch/waswo-i > cartelli di sicurezza
- Applico sempre le regole di sicurezza.

Cosa devono fare i formatori professionali e i superiori:
- Documentarsi sulle regole di sicurezza che gli apprendisti devono conoscere.
- Introdurre gli apprendisti con metodo alla sicurezza sul lavoro, senza tempestarli con una valanga di nuove informazioni.
- Accertarsi che le regole di sicurezza siano rispettate.

2 DPI: niente di più ovvio

Apprendista: uso sempre i dispositivi di protezione individuale (DPI). Per me questo è del tutto normale.

Formatore professionale, superiore: faccio in modo che gli apprendisti ricevano e usino sempre i DPI. Anch'io do il buon ESEMPIO.

I DPI servono a proteggere la persona da eventuali infortuni e malattie professionali. Non possono eliminare i pericoli, ma servono a ridurre o a eliminare le conseguenze avverse dei pericoli.

Cosa impone la legge
Il **datore di lavoro o il formatore professionale** deve fornire agli apprendisti dei DPI il cui uso è ragionevolmente esigibile e deve provvedere affinché gli apprendisti li usino correttamente.

Dal canto loro, gli **apprendisti** sono tenuti a usare i DPI sul lavoro e non devono pregiudicarne l'efficacia.

Tipologie di DPI:
caschi, retine per i capelli, occhiali, schermi, respiratori, protettori auricolari, calzature, guanti, indumenti, dispositivi di protezione contro le cadute e l'affogamento, mezzi protettivi cutanei, capi di biancheria particolari.

Maggiori informazioni
«Tutto ciò che dovete sapere sui DPI»:
www.suva.ch/waswo-i/44091.i

Nota bene!

Cosa devo fare io (apprendista):
- Uso sempre i DPI e rispetto le regole di sicurezza.
- Osservo i cartelli di sicurezza che mi invitano a usare i DPI.
- Ho cura dei miei DPI.
- Porto al formatore i DPI difettosi, vecchi e non più igienici affinché me li sostituisca.

Cosa devono fare i formatori professionali e i superiori:
- Accertarsi che gli apprendisti ricevano i necessari DPI, li usino sempre e nel modo giusto.
- Insegnare agli apprendisti a usare correttamente i DPI.
- Dare il buon esempio usando i DPI tutte le volte che è necessario.

3 STOP in caso di pericolo!

Apprendista: ho il diritto e il dovere di dire STOP in caso di pericolo e di sospendere i lavori. Mi informo sulle regole vitali all'indirizzo www.suva.ch/regole.

Formatore professionale, superiore: all'inizio del tirocinio spiego agli apprendisti quali sono le regole vitali da rispettare nel loro lavoro.

Nessun lavoro è così importante da rischiare la vita. Tutti, anche gli apprendisti, hanno il diritto di sospendere i lavori in caso di minaccia per la propria vita e salute.

Spesso ci vuole coraggio
Di fronte a un pericolo i ritmi pressanti a volte ci impediscono di dire STOP e di sospendere l'attività. Spesso ci vuole coraggio e un'azienda alle spalle che lo permetta.

In tutto questo i formatori professionali svolgono un ruolo centrale. Sin dall'inizio questi devono stringere un patto con gli apprendisti e dire loro che hanno il diritto di dire STOP se si sentono in pericolo.

Regole vitali
Ogni mestiere ha i suoi pericoli. Per questo è importante che gli apprendisti conoscano sin dall'inizio le «regole vitali» della loro professione.

Vi consigliamo di procedere nel seguente modo:

1. Conoscere le regole vitali
- Gli apprendisti possono cercare le loro regole vitali all'indirizzo www.suva.ch/regole.
- I formatori professionali spiegano agli apprendisti perché queste regole sono importanti.

2. Stringere un patto
- Gli apprendisti e i formatori stringono un patto: possono dire STOP ai lavori in qualsiasi momento se viene disattesa una regola vitale.
- A questo serve il tesserino STOP presente all'interno dell'opuscolo «10 mosse per un tirocinio in sicurezza». Il tesserino viene sottoscritto dal formatore o dal superiore e dall'apprendista che poi lo porterà sempre con sé.

Nota bene!

Cosa devo fare io (apprendista):
- Se una regola vitale non viene rispettata, sospendo subito i lavori.
- Elimino subito le carenze a livello di sicurezza e se non ci riesco o non sono autorizzato, informo il superiore e i colleghi.
- Una volta eliminate le carenze, riprendo quello che ho interrotto.

Cosa devono fare i formatori professionali e i superiori:
- Sottoscrivere il tesserino STOP.
- Integrare le regole vitali nella formazione e istruire gli apprendisti gradualmente.
- Accertarsi che le regole vitali siano rispettate scrupolosamente, senza alcuna eccezione.

3. Imparare le regole vitali
- Il formatore spiega ogni regola alla volta, ad es. una alla settimana. A tale scopo si serve dell'apposito«vademecum». Questo documento è disponibile all'indirizzo www.suva.ch/regole.
- Se ci sono dubbi in merito al contenuto e all'applicazione delle regole, il formatore e gli apprendisti devono parlarne a quattr'occhi.
- Gli apprendisti possono verificare le conoscenze acquisite con il programma didattico all'indirizzo www.suva.ch/regole.

4. Applicare le regole vitali
- Le regole vitali vanno rispettate scrupolosamente, senza alcuna eccezione.

4 Attrezzature: so usarle?

Apprendista: utilizzo macchine e impianti solo se sono stato autorizzato e istruito a farlo.

Formatore professionale, superiore: faccio in modo che le macchine e gli impianti siano sicuri. Gli apprendisti possono usarli solo se sono stati appositamente istruiti.

Gli apprendisti non conoscono il loro nuovo posto di lavoro e non sanno come utilizzare le macchine e le apparecchiature che incontrano per la prima volta sul loro cammino professionale. È quindi fondamentale istruirli in modo approfondito e graduale prima di lasciarli usare le attrezzature.

Nessuno nasce maestro
Come addestrare qualcuno in modo corretto? Per prima cosa il formatore professionale mostra come usare una determinata attrezzatura. Poi, l'apprendista dovrà ripeterne le mosse. Il formatore verifica se l'apprendista sta facendo le cose correttamente e gli mostra dove sbaglia, se necessario. Se necessario, bisognerà ripetere tutto daccapo.

L'addestramento deve trattare anche i seguenti argomenti:
- impiego secondo il manuale del fabbricante
- pericoli prevedibili
- guasti prevedibili
- eliminazione guasti
- controlli necessari
- DPI necessari

Lavori pericolosi
Ci sono attività e attrezzature vietate ai minori di 18 anni (Ordinanza sulla protezione dei giovani OLL 5). Ad esempio, manovrare macchine edili o carrellli elevatori con forche a sbalzo. Per maggiori informazioni vedi il punto 4 dell'opuscolo.

Maggiori informazioni
- Film «I nuovi collaboratori»: www.suva.ch/film
- Film «Napo – Chi ben comincia… lavora in sicurezza!»: www.suva.ch/film
- Opuscolo «La gestione dei pericoli»: www.suva.ch/waswo-i/88154

Nota bene!

Cosa devo fare io (apprendista):
- Prima di usare per la prima volta un apparecchio o una macchina chiedo sempre istruzioni.
- Svolgo i controlli necessari e utilizzo l'attrezzatura di lavoro secondo l'uso previsto.
- Uso sempre i dispositivi di protezione individuale.
- In caso di guasti o anomalie sospendo i lavori. Solo un tecnico o uno specialista può eliminare i guasti. Riprendo l'attività solo dopo che l'attrezzatura è stata riparata.

Cosa devono fare i formatori professionali e i superiori:
- Accertarsi che le macchine e le attrezzature siano sicure in collaborazione con il responsabile dell'azienda.
- Addestrare gli apprendisti secondo il principio «Mostrare – rifare – controllare – ripetere, se necessario»

5 Lavori rischiosi: sì, ma solo se pianificati

Apprendista: se devo fare un lavoro pericoloso, procedo con scrupolosità e metodo. Mi prendo tutto il tempo necessario per farlo.

Formatore professionale, superiore: spiego agli apprendisti come svolgere i lavori pericolosi in modo scrupoloso. Concedo loro tutto il tempo che serve.

Conoscete la legge?
Nell'Ordinanza sulla protezione dei giovani lavoratori OLL 5, l'art. 4 cpv. 1 recita: «È vietato l'impiego di giovani per lavori pericolosi». Del resto, i giovani devono anche imparare come svolgere i lavori pericolosi nell'ambito della loro professione.

Pertanto, si possono affidare lavori pericolosi agli apprendisti soltanto in base al loro grado di formazione e a condizione che ciò sia esplicitamente previsto nell'ordinanza sulla formazione professionale di base per il mestiere in questione (OLL 5, art.4 cpv. 4 e 5).

Pianificazione accurata
Gli infortuni gravi sono spesso dovuti a una scarsa pianificazione dei lavori, a una carente comunicazione, a misure di sicurezza incomplete, a fretta, improvvisazione o a una mole ingestibile di lavoro.

Ancora più importante è il fatto che i lavori siano sempre pianificati con cura e non vengano fatti di fretta.

Quattro domande cruciali
Ecco quattro domande cruciali alle quali devono rispondere gli apprendisti per riconoscere i pericoli, pianificare i lavori e svolgerli in condizioni di sicurezza.

Nota bene!

Cosa devo fare io (apprendista):
- Svolgo lavori pericolosi sono se sono stato autorizzato e addestrato come si deve.
- Svolgo lavori pericolosi solo se ho risposto sì alle 4 domande indicate qui sotto.
- Se devo svolgere un lavoro pericoloso, mi prendo il tempo necessario.

Cosa devono fare i formatori professionali e i superiori:
- Osservare le disposizioni delle ordinanze che regolamentano la formazione del proprio settore professionale.
- Spiegare agli apprendisti come svolgere i lavori pericolosi in modo scrupoloso.
- Concedere loro tutto il tempo necessario.

1. L'incarico è chiaro?
☐ Il lavoro è chiaro
☐ So esattamente dove intervenire
☐ Conosco i pericoli

2. I lavori sono stati pianificati?
☐ Conosco il metodo/la tecnica di lavoro
☐ Dispongo delle attrezzature giuste
☐ Ho i DPI che mi servono
☐ Ho previsto abbastanza tempo

3. La sicurezza è garantita?
☐ La mia sicurezza
☐ La sicurezza dei miei colleghi
☐ La sicurezza di terze persone

4. Ho tutto sotto controllo?
☐ La mansione
☐ Il lavoro
☐ I pericoli
☐ La sicurezza
☐ Mi sento competente

6 Chiedere non è peccato

Apprendista: ho il diritto di fare domande e questo diritto lo esercito.

Formatore professionale, superiore: incoraggio gli apprendisti a fare domande se hanno dei dubbi.

Ogni inizio è difficile. Questo si vede anche nel rischio di infortunio tra gli apprendisti, decisamente più elevato rispetto ai colleghi con più esperienza.

Gli apprendisti hanno il diritto di fare domande finché non hanno chiarito tutti i dubbi.

Se per dubbi o insicurezza si corre il rischio di subire un infortunio, a maggior ragione gli apprendisti hanno il sacrosanto dovere di chiedere.

Chiedere non è peccato
Spesso gli apprendisti non osano fare domande, per paura di sbagliare o fare una figuraccia.

Quindi:
- Prendere SEMPRE sul serio le domande degli apprendisti.
- Non ci sono domande stupide, ma solo risposte stupide.
- Una persona di riferimento è sempre utile.
- Bisogna motivare gli apprendisti a fare domande.
- Una cultura aperta in materia di comunicazione facilita questo compito.
- Le questioni confidenziali vengono trattate con discrezione.

Anche i formatori professionali devono chiedere
Chiedendo il formatore può accertarsi che gli apprendisti abbiano capito quanto detto. È bene ricordarsi queste massime, sempre valide:

Quello che si dice non è detto
che venga sentito
Quello che si ascolta non è detto
che venga capito
Quello che si è capito non è detto
che venga accettato
Quello che si è accettato non è detto
sia stato affrontato
Quello che si è affrontato non è detto
sia stato recepito

Nota bene!

Cosa devo fare io (apprendista):
- Chiedo finché non so bene come svolgere il mio lavoro in condizioni di sicurezza.

Cosa devono fare i formatori professionali, i superiori e i colleghi:
- Incoraggiare gli apprendisti a fare domande se hanno dei dubbi.
- Prendere sul serio le domande degli apprendisti.

7 No alle distrazioni

Apprendista: sul lavoro mi concentro e non mi faccio distrarre. Neppure dal telefonino.

Formatore professionale, superiore: stabilisco regole chiare per l'uso del telefonino. Lo stesso vale per l'ascolto di musica e altre distrazioni.

Disattenzione e distrazione sono la causa principale di infortunio sulle strade. Chi si distrae o è disattento, ha tempi di razione più lunghi e questo aumenta il rischio di infortunio. Le distrazioni rallentano i riflessi, come quando ci si mette al volante con un tasso alcolemico dello 0,8 per mille.

Anche sul lavoro questo è fonte di infortuni. Ci si distrae quando si è attratti da qualcosa che sta intorno a noi. La disattenzione invece è uno stato mentale, come quando uno ha la testa fra le nuvole o è immerso in altri pensieri.

Cosa fare?

1. Riconoscere i segnali

- Continue interruzioni (chiamate, e-mail, o social media)
- Interruzioni da parte di colleghi
- Ambiente di lavoro rumoroso o male organizzato
- Mancanza di concentrazione
- Stanchezza
- Percezione ridotta
- Essere inefficienti sul lavoro
- Non esserci con la testa

2. Individuare i pericoli

- Il lavoro da svolgere è pericoloso se gli apprendisti sono distratti o disattenti?
- C'è un problema? Spesso è necessario che il formatore parli a quattr'occhi con l'apprendista. Una volta chiarito dove sta il problema si può intervenire.
- Gli apprendisti sono concentrati o hanno bisogno di una breve pausa?

3. Adottare dei provvedimenti

- Se le fonti di distrazione sono nell'ambiente di lavoro o nel modo in cui il lavoro è organizzato (ad es. mansioni da svolgere in due), bisogna adottare gli opportuni provvedimenti.
- È importante che il formatore professionale stabilisca regole chiare. Le attività rischiose non devono essere svolte se non si è totalmente concentrati.

Nota bene!

Cosa devo fare io (apprendista):

- Quando lavoro non mi faccio distrarre dal cellulare (niente chiamate o sms), dalle mail, dai social media e dalla musica alta.
- Mi programmo il tempo in cui leggere le mail e gli sms, in modo da concentrarmi totalmente quando lavoro.
- Evito di farmi interrompere continuamente dai colleghi dicendo loro chiaramente quando devo concentrarmi.
- Se mi dedico ad attività rischiose, evito di farmi distrarre. Se non sono concentrato, interrompo quello che sto facendo oppure cambio attività (se posso).
- Evito di fare due cose alla volta e mi concentro solo su un compito.
- Durante la giornata di lavoro mi concedo le mie pause.

Cosa devono fare i formatori professionali e i superiori:

- Organizzare i lavori degli apprendisti in modo tale che siano distratti il meno possibile.
- Stabilire regole chiare. Le attività rischiose non devono essere svolte se non si è totalmente concentrati.
- Parlare con gli apprendisti che non sono concentrati.

- I giovani, quando si trovano nella fase della pubertà, hanno difficoltà a restare concentrati a lungo. Bisogna tenerne conto nell'organizzazione della giornata lavorativa, anche dando le giuste pause.

Maggiori informazioni

Foglio upi n. 7: Unaufmerksamkeit und Ablenkung: www.bfu.ch/PDFLib/1743_23436.pdf

Lista di controllo «Ascoltare musica sul posto di lavoro»: www.suva.ch/waswo-i/67121

8 Freschi e riposati al lavoro

Apprendista: vado al lavoro riposato. Se mi capita ogni tanto di arrivare stanco sul lavoro, lo dico al superiore e non faccio lavori pericolosi.

Formatore professionale, superiore: se mi accorgo che uno dei miei apprendisti ha la faccia stanca, ne parlo con lui. Non gli affido una mansione che potrebbe essere pericolosa per lui o gli altri.

La stanchezza induce un calo dell'attenzione e allunga i tempi di risposta dell'individuo. Chi non dorme per 24 ore, ha la stessa capacità di reazione di una persona che si mette al volante con un tasso alcolemico dell'1 per mille. E questo aumenta notevolmente il rischio di infortunio.

Nella fascia di età dai 16 ai 19 anni le ore di sonno consigliate sono minimo otto. Chi di solito dorme meno di otto ore, subisce in media più infortuni. Gli studi dimostrano che i lavoratori con problemi di sonno registrano un rischio di infortunio del 60 per cento maggiore rispetto a chi ha un sonno regolare.

Intervenire

1. Riconoscere i segnali

- Sbadigli, occhi semichiusi
- Sensazione di avere la sabbia negli occhi
- Pesantezza palpebrale
- Mancanza di concentrazione
- Goffaggine (ad es. versare bevande)
- Percezione ridotta
- Irritabilità
- Brividi

2. Individuare i pericoli

- Accertare se gli apprendisti sono stanchi.
- Se l'apprendista è stanco, valutare la pericolosità della mansione che sta svolgendo.

3. Definire le misure

- I formatori professionali stabiliscono regole chiare in merito alle attività pericolose. Queste sono assolutamente vietate in caso di stanchezza.
- Discutere della situazione a quattr'occhi con l'apprendista, eventualmente con i genitori, e valutare eventuali modifiche all'attività.
- Creare insieme condizioni di lavoro tali da prevenire le situazioni di stanchezza.

Consigli anti-stanchezza

- Dormire a sufficienza, in modo da non dover recuperare le ore di sonno perse.
- Riposarsi nel tempo libero.

Nota bene!

Cosa devo fare io (apprendista):

- Se sono stanco, lo dico al superiore e non faccio alcun lavoro pericoloso.
- Se vedo un collega stanco, gli faccio notare che non deve fare lavori pericolosi.
- Se possibile, rispetto il mio ritmo giornaliero: mi dedico alle attività rischiose solo quando sono fresco e riposato.
- Cerco di capire perché sono stanco e faccio qualcosa per porvi rimedio.

Cosa devono fare i formatori professionali e i superiori:

- Mettere a loro agio gli apprendisti in modo che si sentano libero di dire quando sono stanchi.
- Dire STOP se gli apprendisti sono stanchi e se possono essere pericolosi per se stessi o gli altri.
- Affidare mansioni non pericolose alle persone che accusano segni di stanchezza.
- Cercare il colloquio con chi è sempre stanco allo scopo di adottare opportuni provvedimenti.

- Durante la giornata di lavoro mi concedo le mie pause.
- Consigli per un sonno tranquillo e regolare:
  - niente sostanze eccitanti prima di andare a letto (es. energydrink, caffé coca cola) e non fumare;
  - un'ora prima di andare a letto smettere di giocare o navigare su tablet, smartphone ecc.;
  - allontanare dalla camera da letto eventuali fonti rumorose (spegnere il cellulare o disattivare la suoneria)
  - andare a letto a orari regolari

Ringraziamenti

La Suva ringrazia il dottor Sakari Lemola, università di Basilea, facoltà di psicologia, per i consigli riportati in questa pagina.

9 Alcol e lavoro: un binomio ad alto rischio

Apprendista: quando lavoro sono sempre sobrio. Prima e durante il lavoro l'alcol e le droghe sono un tabù!

Formatore professionale, superiore: stabilisco regole chiare e precise per quanto riguarda il consumo di alcol e droghe. Faccio in modo che tutti le rispettino.

L'alcol e le sostanze inebrianti alterano la sensibilità e rallentano i riflessi facendo aumentare il rischio di infortunio per gli apprendisti e i colleghi.

Effetti fatali

1. L'alcol e tutte le altre sostanze inebrianti pregiudicano seriamente la capacità di lavorare in condizioni di sicurezza. La sensazione è quella di sentirsi sicuri, forti e potenti. Questo induce a sottovalutare i rischi. Più è forte il consumo, più aumenta il rischio.

2. La quantità massima di alcol che è possibile smaltire in un'ora è di 0,15 ‰. Chi va a letto alle 2 di notte con un tasso dell'1,6 ‰, al mattino si ritrova nel sangue un tasso dello 0,85 ‰.

3. È dimostrato che i giovani sviluppano una dipendenza molto più velocemente rispetto agli adulti.

La legge è chiara

Pochi lo sanno, ma ci si rende punibile di fronte alla legge a causa del consumo di alcol o altre droghe. Ecco cosa dice in proposito l'Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (OPI):

OPI, art. 11 cpv. 3

Il lavoratore non deve mettersi in uno stato che possa esporre lui stesso od altri lavoratori a pericolo. Questo divieto vale in particolare per il consumo di bevande alcoliche o di altri prodotti inebrianti.

Nota bene!

Cosa devo fare io (apprendista):
- Vado al lavoro sobrio.
- Prima e durante il lavoro l'alcol e le droghe sono un tabù!
- Se ho problemi di dipendenza, mi rivolgo a una persona di fiducia o a un consultorio. Non voglio mettere a repentaglio il mio lavoro.

Cosa devono fare i formatori professionali e i superiori:
- Stabilire regole chiare in merito al consumo di alcol e sostanze inebrianti sul lavoro.
- Comunicare queste regole e parlarne con gli apprendisti.
- Dire STOP se un dipendente arriva ubriaco al lavoro e non affidargli una mansione potenzialmente pericolosa.

Maggiori informazioni

Su questo argomento la Suva e altri istituti mettono a disposizione materiale informativo che è bene consultare:

«Droghe e alcol sul lavoro. Materiale didattico»:
www.suva.ch/waswo-i/88132.i
Sito web «Alkohol am Arbeitsplatz»:
www.alkoholamarbeitsplatz.ch

10 Sì allo sport, ma senza eccessi

Apprendista: quando faccio sport sto attento a non farmi male. Rispetto le istruzioni del mio istruttore sportivo.

Istruttore sportivo: le mie lezioni di sport sono concepite in modo tale che nessuno possa farsi male. Gli allenamenti si svolgono in base alle capacità degli apprendisti.

L'importanza di fare sport
Le lezioni di sport nelle scuole professionali servono ad avvicinare gli apprendisti alle diverse tipologie di sport. Una sana attività fisica giova alla salute e allo spirito, con effetti duraturi.

Chi è in buona forma fisica subisce meno infortuni in generale (ad es. meno infortuni per inciampo).

Sport: pro e contro
Molti infortuni avvengono praticando un'attività sportiva.
Il 15 per cento degli infortuni tra gli apprendisti avviene durante le lezioni di sport ed è praticamente impossibile poterli scongiurare del tutto. Tuttavia, molti si possono evitare se l'istruttore e l'apprendista adottano un comportamento responsabile.

Maggiori informazioni
Apps targate Suva:
- «Sport Basics» per la forma fisica in generale
- «Footbag» per migliorare l'equilibrio
- «Slope Track» per la sicurezza sulla neve

Nota bene!

Cosa devo fare io (apprendista):
- Rispetto le regole delle varie discipline sportive.
- Rispetto le istruzioni del mio istruttore sportivo.
- Mi comporto correttamente e sto attento a non far male a me stesso e agli altri.
- Se c'è il pericolo che possa farmi male, dico STOP e interrompo l'attività sportiva.
- Mi tengo in forma allenandomi regolarmente (minimo 1 volta alla settimana).

Cosa devono fare gli istruttori sportivi per garantire la sicurezza:
- Stabilire regole di comportamento chiare.
- Intervenire prontamente in caso di rischio.
- Organizzare le lezioni in base agli obiettivi e adeguarle alle capacità degli apprendisti.