

10 mosse per un tirocinio in sicurezza



Impariamo a lavorare in
condizioni di sicurezza.
In caso di pericolo diciamo

STOP.

Con il
tesserino
STOP
per gli
apprendisti

suva

Suva

Sicurezza sul lavoro
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni

Tel. 041 419 58 51

Ordinazioni

www.suva.ch/88273.i
servizio.clienti@suva.ch

Titolo

10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Stampato in Svizzera

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali,
con citazione della fonte.

Prima edizione: maggio 2013

Edizione rivista e aggiornata: marzo 2022

Codice

88273.i

Tesserino STOP

Ho il diritto di dire
STOP
in caso di pericolo.

Ti diamo il benvenuto nel mondo del lavoro!

Per te sta per iniziare un periodo entusiasmante durante il quale imparerai tante cose nuove. Uno dei tuoi obiettivi principali sarà superare questo periodo senza un graffio e in perfetta salute. Lo sai che gli apprendisti sono più soggetti agli infortuni rispetto a chi lavora già da tempo? L'aspetto drammatico è che ogni anno in media due apprendisti perdono la vita sul lavoro.

Grazie a questo strumento saprai a cosa prestare attenzione per portare a termine il tuo tirocinio senza subire infortuni. Nelle prossime settimane e nei prossimi mesi il tuo formatore o la tua formatrice professionale ti aiuterà a risolvere gli esercizi di questo quaderno.

Hai il diritto di ricevere sostegno e aiuto in tutte le questioni relative alla sicurezza, ma hai anche il dovere di rispettare le indicazioni e le regole del tuo datore di lavoro in materia di sicurezza. È importante che gli apprendisti e i loro superiori non perdano mai di vista la sicurezza, sin dal primo giorno di lavoro.

Ti auguriamo un tirocinio sicuro e tante soddisfazioni nel tuo nuovo lavoro.

Suva

Autorizzazione a dire **STOP**

Non viene rispettata una regola vitale? L'incarico da svolgere non mi è chiaro? Mi sento insicuro/a o sotto pressione? In questi casi dico STOP, sospendo il lavoro e informo il / la superiore. Riprendo l'attività solo dopo aver eliminato il pericolo.

Persona di contatto per la sicurezza:

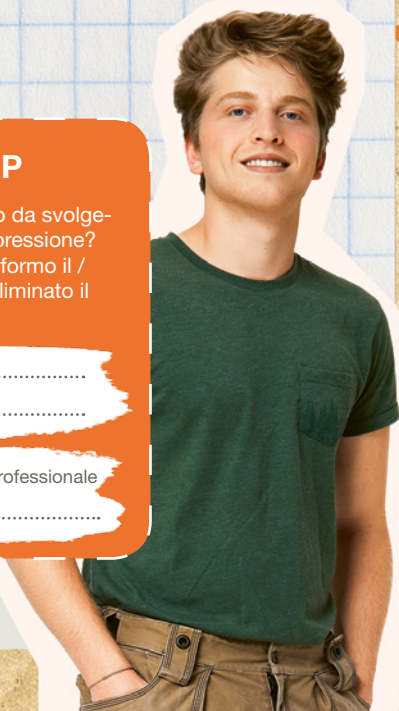
N. di emergenza della mia azienda:

Firma apprendista

Firma formatore professionale

.....

.....



Abbiamo il diritto di dire

STOP

in caso di pericolo.

Assunzione di responsabilità

Proteggere se stessi e gli altri significa dimostrare senso di responsabilità. In caso di pericolo, è quindi importante che tu dica STOP e interrompa il lavoro. Solo così è possibile eliminare un pericolo o fuggire dubbi e insicurezze. Insieme al tuo formatore o alla tua formatrice professionale, sottoscrivi il tesserino STOP. Si tratta di un piccolo ma importante documento che ti autorizza a dire STOP in caso di pericolo. E per compiere quest'atto di responsabilità non occorre presentare il tesserino, ma basta semplicemente dire STOP.



Da sapere

Nessun lavoro è così importante da rischiare la vita. In qualità di apprendista, hai il diritto di dire STOP in caso di pericolo se:

- una regola vitale non viene rispettata
- l'incarico da svolgere non è chiaro
- ti senti insicuro/a o sotto pressione

In questi casi hai il diritto di dire STOP, di sospendere il lavoro e di informare il tuo o la tua superiore. Potrai riprendere il lavoro che avevi interrotto solo dopo aver eliminato il pericolo.



1



1

Rispetto le regole
di sicurezza della
mia azienda.

Melvin Deubelbeiss

Elettronico AFC

3° classificato ai Campionati svizzeri
delle professioni SwissSkills 2020



Da sapere

Per non farsi male o ammalarsi sul lavoro, è necessario conoscere i potenziali pericoli in azienda e sapere come proteggersi al meglio. Molte aziende hanno definito un regolamento interno per la sicurezza che tutti devono rispettare.

Appena sbarcano in azienda, i neo-assunti e gli apprendisti vengono addestrati su queste regole.

Da fare

- Prima di accingermi a svolgere una nuova mansione, chiedo precise istruzioni.
- Mi informo sul significato dei segnali di sicurezza:
www.suva.ch/44007.i > capitolo 3 «Tipi di segnali di sicurezza»
- Rispetto le regole di sicurezza della mia azienda.



Esercizio: completare la lista di controllo

All'indirizzo www.suva.ch/tirocinio è disponibile un breve filmato sulle regole vitali. Dagli un'occhiata e completa poi la seguente lista di controllo:

- Le regole di sicurezza interne all'azienda mi sono state consegnate e spiegate.
- So a chi rivolgermi per tutte le problematiche di sicurezza e in caso di dubbi su situazioni poco chiare o pericolose.
- So come comportarmi in caso di emergenza.

Hai risposto «no» a una di queste domande? Allora rivolgiti al tuo formatore o alla tua formatrice professionale, che ti darà tutte le informazioni necessarie per la tua sicurezza.



Esercizio risolto il: _____

Visto formatore professionale _____

Da sapere

Il datore di lavoro deve consegnare agli apprendisti i dispositivi di protezione individuale (DPI) e provvedere affinché siano usati correttamente. Dal canto loro, per legge gli apprendisti sono tenuti a usare sempre i DPI sul lavoro.

Da fare

- Uso sempre i DPI in modo corretto.
- Rispetto i segnali di sicurezza che mi invitano a usare i DPI.
- Ho cura dei miei DPI. Sostituisco immediatamente i DPI difettosi, vecchi e non più igienici. A tale proposito mi rivolgo all'addetto/a alla sicurezza dell'azienda.

Esercizio: ciak, si gira!

Guarda il breve filmato «DPI: un vero professionista sa di doversi proteggere» all'indirizzo www.suva.ch/tirocinio. Poi scrivi qui quali DPI ti servono per la tua professione.

Quali sono i tre motivi più importanti per usare sempre i DPI? Rispondi usando delle parole chiave.

Esercizio risolto il: _____

Visto formatore professionale _____

2

2
Uso sempre i dispositivi
di protezione individuale.

Nico Steinmeier

Copritetto AFC
2° classificato ai SwissSkills
2020



Sarina Liechti
Piastrellista AFC
Partecipante
ai SwissSkills 2018

3
**Rispetto le
regole vitali sul lavoro.**



Ecco dove trovo le «regole vitali» per la mia
sicurezza sul lavoro: www.suva.ch/regole

Da sapere

Esistono regole di vitale importanza. Ogni mestiere ha i suoi pericoli. Per questo motivo, a seconda dei mestieri, cambiano anche le regole vitali da rispettare. Il datore di lavoro ha il dovere di spiegare queste regole e di provvedere affinché siano messe in pratica nella sua azienda. Conosci le regole vitali della tua professione?

Da fare

- Se una regola vitale non viene rispettata, sospendo subito i lavori e informo il mio / la mia superiore.
- Riprendo il lavoro solo dopo aver eliminato il pericolo.

Esercizio: ciak, si gira!

All'indirizzo www.suva.ch/tirocinio è disponibile un breve filmato sulle regole vitali. Dagli un'occhiata e completa poi la seguente lista di controllo:

- Conosco le regole vitali valide per la mia professione.

- So chi in azienda mi ha spiegato queste regole.

- So come e quando queste regole mi sono state spiegate.

Hai risposto «no» a una di queste domande? Allora rivolgiti al tuo formatore o alla tua formatrice professionale, che ti darà tutte le informazioni necessarie per la tua sicurezza.

Ulteriore esercizio

Se ora conosci tutte le regole vitali, vai alla pagina web www.suva.ch/regole, scegli il programma didattico adatto alla tua professione e risolvi gli esercizi. I risultati vanno discussi con il formatore o la formatrice professionale.

Esercizio risolto il: _____

Visto formatore professionale _____

Da sapere

Ogni inizio è difficile. Gli apprendisti sono più soggetti agli infortuni rispetto a chi ha già esperienza. Gli apprendisti non sanno ancora come utilizzare correttamente le macchine e le apparecchiature e questo può essere molto pericoloso. Non dimenticare mai che gli apprendisti hanno il diritto di ricevere un addestramento accurato, soprattutto prima di usare un'attrezzatura per la prima volta.

Da fare

- Uso un apparecchio o una macchina solo se prima ho ricevuto precise istruzioni.
- Uso sempre i dispositivi di protezione individuale.
- In caso di guasti o anomalie sospendo i lavori. Solo un tecnico può eliminare i guasti. Riprendo l'attività dopo che l'attrezzatura è stata riparata.

4



Esercizio: fotoshooting

Ci sono attrezzature di lavoro che ti sono già state illustrate in modo dettagliato? Chiedi al tuo/alla tua superiore di mostrarti ancora una volta tutte le operazioni più importanti su una macchina che stai usando in questi giorni. Fotografa tutte le istruzioni, passo dopo passo, e stampa le immagini delle tre operazioni più pericolose. Appendi le foto con una breve descrizione in un luogo in cui passi ogni giorno.



Esercizio risolto il: _____

Visto formatore professionale _____

4

Lavoro con un'attrezzatura solo
se so usarla.

Jérémie Droz

Falegname AFC

1° classificato SwissSkills 2018

3° classificato WorldSkills 2019



5

Lavoro con metodo
e mi programmo il tempo
che serve.

Jael Schlatter

Carpentiera AFC
Partecipante ai Campionati
svizzeri delle professioni
SwissSkills 2020



Da sapere

Molte volte un infortunio accade perché il compito da svolgere non è chiaro o non è stato pianificato come si deve o perché si ha fretta. Anche improvvisare, sopravvalutare le proprie capacità o non rispettare le misure di sicurezza espone a determinati rischi. Attenzione! Spesso si tende a sottovalutare i lavori ripetitivi.

Da fare

- Svolgo lavori pericolosi solo se sono stato autorizzato/a e addestrato/a come si deve.
- Mi prendo tutto il tempo necessario per farlo. Questo vale anche per i lavori di routine.
- Pianifico sistematicamente i lavori pericolosi. Mi ispiro alle quattro domande sottoelencate.

5

Esercizio

Le quattro domande seguenti ti aiutano a riconoscere i pericoli, pianificare i lavori e svolgerli in condizioni di sicurezza. Pianifica i tuoi futuri lavori pericolosi con l'ausilio di questa lista di controllo. Discuti la pianificazione con il tuo / la tua superiore prima di iniziare i lavori.

1. L'incarico è chiaro?

- ☐ Il lavoro è chiaro
- ☐ So esattamente dove voglio 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

Esercizio risolto il:

Visto formatore professionale



Da sapere

Sul lavoro un apprendista rischia di infortunarsi molto più spesso rispetto a un collega con maggiore esperienza. Il problema è che gli apprendisti spesso non osano fare domande per paura di fare una figuraccia o di essere presi in giro. Non dimenticare che non ci sono domande stupide quando si tratta di sicurezza.

6

Da fare

- Ho il diritto di fare domande finché non ho capito bene come svolgere il mio lavoro in condizioni di sicurezza.
- Ho il diritto che qualcuno mi spieghi come svolgere anche un lavoro di routine e di chiedere in caso di dubbio.
- Ho l'obbligo di dire STOP e di chiedere se rischio di farmi male perché ho un dubbio.

Esercizio: flashback

Hai compilato il tesserino STOP con il tuo superiore o formatore professionale. Questo ti autorizza a dire STOP e a sospendere i lavori se una regola vitale non viene rispettata, se l'incarico di lavoro non è chiaro oppure se ti senti insicuro/a o sotto pressione.

Durante il tirocinio ti è mai capitato di dover dire STOP? Oppure ci hai pensato ma non l'hai fatto? Come ti sei sentito/a poi? Parlane con il tuo formatore professionale o con un altro apprendista.

Esercizio risolto il: _____

Visto formatore professionale _____

6

Chiedo
se ho dei dubbi.



Morgane Riva

Carrozziera lattoniera AFC
2^a classificata ai Campionati
svizzeri delle professioni
SwissSkills 2018

7

7

Sul lavoro non mi faccio
distrarre.

Daniela Ziller

Pittrice AFC

1^a classificata SwissSkills 2018

2^a classificata WorldSkills 2019



Disattenzioni e distrazioni sono la causa principale di infortunio sulle strade. Chi si distrae o non è concentrato, ha i riflessi meno pronti e si infortuna più spesso. Questo capita anche sul lavoro.

- Lavoro con la massima concentrazione. Sul lavoro evito le fonti di distrazione: niente cellulare, porta chiusa, no alla musica alta, non disturbo colleghi e colleghe mentre stanno lavorando.
- Quando mi sento stanco/a, faccio una breve pausa.
- Non faccio più cose alla volta sul lavoro, anche quando mi dedico a un'attività «apparentemente» facile e non impegnativa. No al multitasking!

Le quattro domande seguenti ti aiutano a riconoscere i pericoli, pianificare i lavori e svolgerli in condizioni di sicurezza. Pianifica i tuoi futuri lavori pericolosi con l'ausilio di questa lista di controllo. Discuti la pianificazione con il tuo superiore prima di iniziare i lavori.

						1				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

	3				

□ □ □ □ □ □

			4								
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

$$\square \square \square \square \square - \square \square \square \square \square \square \square$$

Suggerimento
La parola della soluzione è una cosa a volte necessaria per lavorare concentrati.

Visto formatore professionale

Da sapere

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.

Da fare

- Vado al lavoro riposato/a.
- Se sono stanco/a, non svolgo alcun lavoro pericoloso.
- Ho il coraggio di dire al mio/alla mia superiore che sono stanco/a.
- Se possibile, pianifico le attività pericolose e complicate per quando sono in perfetta forma: per la maggior parte delle persone la fascia oraria in cui si è più efficienti va dalle 9 alle 11 e dalle 15 alle 17.

Esercizio: diario del sonno

Per una settimana prendi nota di quante ore hai dormito.

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

Cosa ne pensi? Dormi a sufficienza per poter lavorare in condizioni di sicurezza? Fai in modo di dormire almeno otto ore per notte? Chi ogni giorno dorme solo sei ore si infortuna più spesso e mette in pericolo anche i colleghi.

Esercizio risolto il:

Visto formatore professionale

8

Vado al lavoro
riposato.

8

Andrea Guissani

Giardiniere AFC
3° classificato ai Campionati
svizzeri delle professioni
SwissSkills 2020



9

**Vado al lavoro
sobria.**

Anya Aubert

Operatrice
per la promozione dell'attività fisica
e della salute AFC
3^a classificata SwissSkills 2018



Da sapere

Sai che il nostro corpo è in grado di smaltire al massimo 0,15 % di alcol all'ora? Chi va a letto alle 2 di notte con un tasso dell'1,6 %, al mattino alle 7 si ritrova nel sangue un tasso dello 0,85 %. Questo è pericoloso, per te e per i tuoi colleghi!

L'alcol nel sangue provoca un calo notevole della capacità di percezione e reazione. Purtroppo non ci si rende conto di questo, anzi. Ci si sente paradossalmente più forti e ciò innesca una spirale pericolosa.



Da fare

- Vado al lavoro sobrio/a.
- Durante il lavoro non consumo alcol o droghe.
- Se dovessi arrivare al lavoro un po' «alterato», lo dico al mio / alla mia superiore. Rispetto i suoi ordini; lo faccio per il mio bene e per quello dei colleghi.



Esercizio risolto il: _____

Visto formatore professionale _____



Da sapere

Una sana attività fisica fa bene alla salute e allo spirito, con effetti duraturi. Chi è in forma in generale subisce meno infortuni. Ma proprio durante le lezioni di sport nelle scuole professionali si verificano numerosi infortuni.

Da fare

- Rispetto le istruzioni del mio istruttore sportivo.
- Mi comporto correttamente e sto attento/a a non far male a me stesso/a e agli altri.
- Dico STOP se rischio di farmi male. Questo può essere necessario in caso di comportamento aggressivo o scorretto, se sono sotto pressione o mi sento stanco/a.

Esercizio: quali delle 10 mosse si applicano anche nello sport e nel tempo libero?

Cerca di ricordare le «10 mosse per un tirocinio in sicurezza».

Pensa a quali mosse si possono applicare anche allo sport e al tempo libero per restare in forma e non subire infortuni. Discuti le soluzioni con il formatore/la formatrice professionale.

- ☐ Rispetto le regole di sicurezza della mia azienda.
- ☐ Uso sempre i dispositivi di protezione individuale.
- ☐ Rispetto le regole vitali sul lavoro.
- ☐ Lavoro con un'attrezzatura solo se so usarla.
- ☐ Lavoro con metodo e mi programmo il tempo che serve.
- ☐ Chiedo se ho dei dubbi.
- ☐ Sul lavoro non mi faccio distrarre.
- ☐ Vado al lavoro riposato/a.
- ☐ Vado al lavoro sobrio/a.
- ☐ E ancora: In caso di pericolo dico STOP!

Esercizio risolto il: _____

Visto formatore professionale _____

10

Durante la lezione di sport
evito di farmi male.

10



Timo Scheiber

Lattoniere AFC
Partecipante ai Campionati
svizzeri delle professioni
SwissSkills 2020



Abbiamo il diritto di dire
STOP
in caso di pericolo.



Ogni anno un apprendista su otto subisce un infortunio professionale.
Ulteriori informazioni sono disponibili su www.suva.ch/tirocinio

suva