

Impariamo a lavorare in
condizioni di sicurezza.

STOP
in caso di pericolo!



10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Con tesserino
STOP per gli
apprendisti

suvapro

sicurezza sul lavoro

Suva

Sicurezza sul lavoro
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni

Tel. 0848 800 540

Ordinazioni

www.suva.ch/tirocinio
Tel. 0848 800 540
Fax 041 419 59 17

Titolo

10 mosse per un tirocinio in sicurezza

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

Prima edizione: maggio 2013

Edizione rivista e aggiornata: luglio 2015

Codice

88273.i



Benvenuto nel mondo del lavoro!

Stai per iniziare un periodo entusiasmante dove 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 tre 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 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. Il tuo dovere è quello di rispettare le indicazioni e le istruzioni del datore di lavoro in materia di sicurezza. È importante che gli apprendisti e i loro formatori professionali / 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 si rispetta una **regola vitale**? L'incarico da **svolgere non è chiaro**? Mi sento **insicuro** o **sotto pressione**? In questi casi dico STOP, sospendo il lavoro e informo il superiore. Riprendo l'attività solo dopo aver eliminato il pericolo.

Persona di contatto per la sicurezza:

Numero di emergenza della mia azienda:

Firma apprendista

Firma formatore professionale

**ABBIAMO IL
DIRITTO DI DIRE
STOP!**



Da sapere

Nessun lavoro è così importante da rischiare la vita. Gli apprendisti hanno il diritto di dire STOP in caso di pericolo se:

- non si rispetta una regola vitale.
- l'incarico di lavoro non è chiaro.
- si sentono insicuri o sotto pressione.

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



Ci vuole solo coraggio... e il tesserino STOP a portata di mano

I ritmi sul lavoro a volte ci impediscono di dire STOP e di sospendere l'attività in caso di pericolo. Tuttavia, bisogna trovare il coraggio di farlo. Per facilitarti questo compito, compila il tesserino STOP contenuto in questo opuscolo assieme al tuo formatore professionale.

Il tesserino ti autorizza a dire STOP quando si presenta un pericolo.

**1. RISPETTO LE
REGOLE
DI SICUREZZA
DELLA MIA
AZIENDA**



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/waswo-i > segnali di sicurezza
- Rispetto le regole di sicurezza della mia azienda.

Esercizio: completare la lista di controllo

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

sì

no

sì

no

sì

no

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

Esercizio risolto il:

Visto formatore professionale:

**2. USO SEMPRE
I DISPOSITIVI
DI PROTEZIONE
INDIVIDUALE**



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 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 quali DPI ti servono per svolgere 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:

**3. RISPETTO LE
REGOLE
VITALI
SUL LAVORO**



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

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 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 rispondi alle seguenti domande:

- 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? In questo caso, rivolgiti al tuo formatore 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 professionale.

Esercizio risolto il:

Visto formatore professionale:

**4. LAVORO CON
UN'ATTREZZATURA
SOLO SE SO USARLA**



Da sapere

Ogni inizio è difficile. Gli apprendisti sono più soggetti agli infortuni rispetto a chi ha già esperienza. Gli apprendisti non sanno 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.

Esercizio: fotoshooting

Sei immerso nella tua attività e lavori già da tempo con diverse attrezzature, per le quali hai ricevuto ampie e dettagliate spiegazioni. Chiedi al tuo 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 operazioni più pericolose. Appendi le foto con una breve descrizione in un luogo in cui passi ogni giorno. Per questo esercizio puoi usare il tuo smartphone.

Esercizio risolto il:

Visto formatore professionale:



5. LAVORO
CON METODO
E MI PROGRAMMO IL
TEMPO
CHE SERVE



TICTAG
TIC TAG
TIC TAG
TICTAG

Da sapere

Molte volte un infortunio accade perché l'incarico assegnato 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 e addestrato 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.

Esercizio

Ecco quattro domande cruciali alle quali devi rispondere per riconoscere i pericoli, pianificare i lavori e svolgerli in condizioni di sicurezza. Pianifica i tuoi futuri lavori pericolosi sulla scorta di queste domande. Discuti la pianificazione con il tuo superiore prima di iniziare i lavori.

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

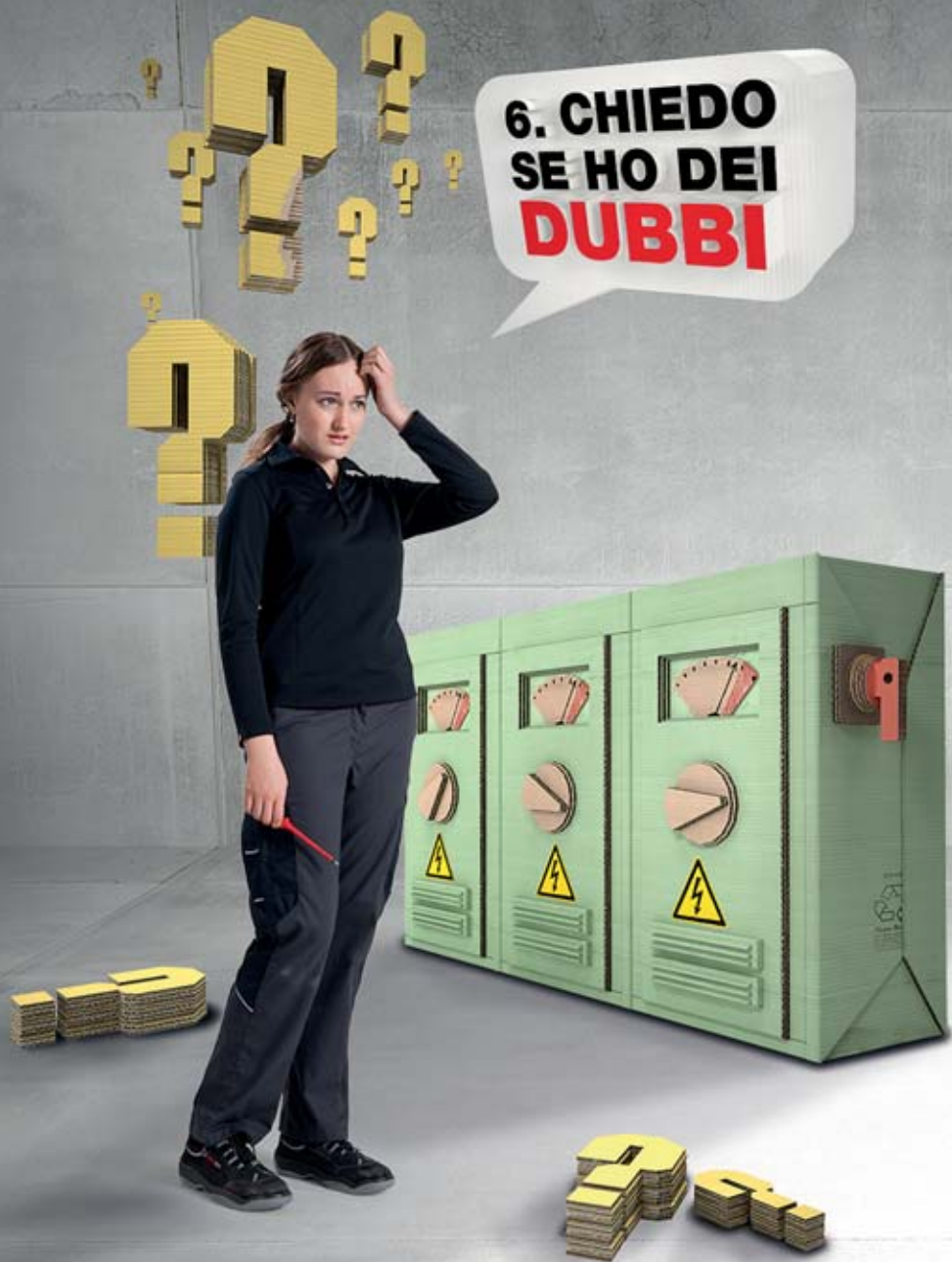
4. Ho tutto sotto controllo?

- ☐ La mansione
- ☐ Il lavoro
- ☐ I pericoli
- ☐ La sicurezza
- ☐ Mi sento competente

Esercizio risolto il:

Visto formatore professionale:

**6. CHIEDO
SE HO DEI
DUBBI**



Informazioni utili

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.

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 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 non viene rispettata, se l'incarico di lavoro non è chiaro o se ti senti insicuro 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 poi? Parlane con il tuo formatore professionale o con un altro apprendista.

Esercizio risolto il:

Visto formatore professionale:

Da sapere

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.

Da fare

- Sul lavoro evito le fonti di distrazione: niente cellulare, porta chiusa, no alla musica alta, non disturbo i colleghi mentre stanno lavorando.
- Quando mi sento stanco, 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!

Esercizio: risolvere il cruciverba

oltre il 70 per cento degli svizzeri
possiedono un telefono «intelligente»

■ ■ ■ ■ ■ 1 ■ ■ ■ ■ ■

il contrario di silenzio

■ 3 ■ ■ ■ ■ ■

qui non bisogna essere disturbati

■ 2 ■ ■ ■ ■ ■

causa frequente di infortunio sulle
strade e sul lavoro

■ ■ ■ ■ ■ 5 ■ ■ ■ ■ ■

termine inglese che significa svolgere
più cose contemporaneamente

■ ■ ■ ■ ■ - ■ ■ 4 ■ ■ ■ ■ ■

Soluzione

1 2 3 4 5

Suggerimenti

la parola misteriosa
è a volte necessaria
per lavorare
concentrati.

Esercizio risolto il:

Visto formatore professionale:

**7. SUL LAVORO
NON MI FACCIO
DISTRARRE**



**8. VADO
AL LAVORO
RIPOSATA**



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‰. 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.
- Se sono stanco, non svolgo alcun lavoro pericoloso.
- Ho il coraggio di dire al mio superiore che sono stanco.
- 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 performanti 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	<input type="text"/>	MAR	<input type="text"/>	MER	<input type="text"/>
GIO	<input type="text"/>	VEN	<input type="text"/>	SAB	<input type="text"/>
DOM	<input type="text"/>				

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

Esercizio risolto il:

Visto formatore professionale:

**9. VADO
AL LAVORO
SOBRIO**



Da sapere

Sai che il nostro corpo è in grado di smaltire al massimo 0,15‰ di alcol l'ora? Chi va a letto alle 2 di notte con un tasso alcolemico dell'1,6‰, al mattino 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 decisivo della capacità di percezione e reazione. Purtroppo non ci si rende conto di questo, anzi. Ci si sente paradossalmente più forti e questo innesca una spirale pericolosa.

Da fare

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

Letto il:

Visto formatore professionale:



10. DURANTE LA
LEZIONE DI SPORT
EVITO DI
FARMI MALE

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. Proprio durante le lezioni di sport si verificano numerosi infortuni: un infortunio su sette tra gli apprendisti avviene nelle scuole professionali durante le lezioni di sport.

Da fare

- Rispetto le istruzioni del mio istruttore sportivo.
- Mi comporto correttamente e sto attento a non far male a me stesso 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.

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 professionale.

	sport	tempo libero
1. Rispetto le regole di sicurezza della mia azienda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Uso sempre i dispositivi di protezione individuale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Rispetto le regole vitali sul lavoro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Lavoro con un'attrezzatura solo se so usarla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Lavoro con metodo e mi programmo il tempo che serve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Chiedo se ho dei dubbi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sul lavoro non mi faccio distrarre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vado al lavoro riposato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vado al lavoro sobrio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E ancora: In caso di pericolo dico STOP!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esercizio risolto il:

Visto formatore professionale:

Impariamo a lavorare in
condizioni di sicurezza.

STOP
in caso di pericolo!



Ogni anno un apprendista su otto subisce un infortunio.
Per sapere di più vai su www.suva.ch/tirocinio

suvapro
sicurezza sul lavoro