

10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Manuale per i formatori professionali e i superiori



Mi impegno per un
**tirocinio in
sicurezza.**

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/88286.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

88286.i

Tesserino STOP

Ho il diritto di dire
STOP
in caso di pericolo.

Grazie per aver aderito alla campagna «Tirocinio in sicurezza»

Ogni anno in Svizzera 25 000 apprendisti subiscono un infortunio sul lavoro, due di loro perdono la vita. Gli apprendisti sono nuovi del mestiere e non conoscono l'azienda, quindi hanno bisogno di aiuto da parte dei formatori professionali e dei superiori. È importante che questi introducano gli apprendisti alla sicurezza sul lavoro, già dal primo giorno in azienda.

La campagna Suva «Tirocinio in sicurezza» vi sostiene in questa missione con il quaderno di esercizi «10 mosse per un tirocinio in sicurezza» (www.suva.ch/88273.i) e il manuale per i formatori professionali e i superiori (www.suva.ch/88286.i). Il manuale illustra passo per passo come affrontare e approfondire con gli apprendisti le varie tematiche inerenti alla sicurezza.

Vi auguriamo buon lavoro con il manuale «10 mosse per un tirocinio in sicurezza».

Suva

PS: È dal tesserino STOP che tutto ha inizio.

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:

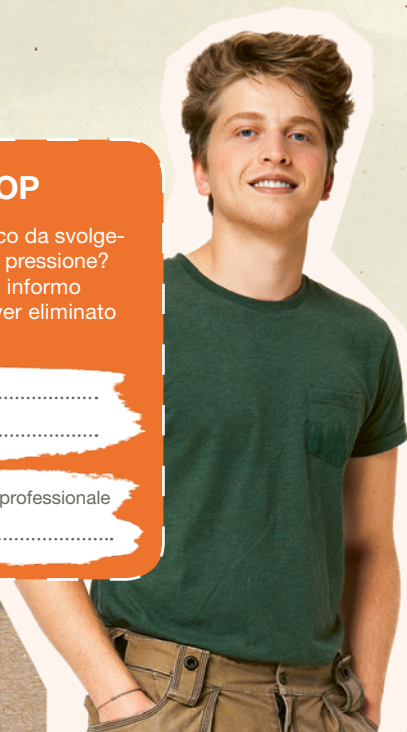
N. di emergenza della mia azienda:

Firma apprendista

Firma formatore professionale

.....

.....



Prima del tirocinio

1 Prendetevi del tempo per studiarvi il contenuto del materiale

Il quaderno destinato agli apprendisti contiene informazioni importanti su vari argomenti riguardanti la sicurezza e gli esercizi da svolgere. Il materiale didattico destinato ai formatori professionali e ai superiori mostra come lavorare con questi strumenti e come approfondire gli argomenti.

2 L'unione fa la forza, anche in azienda

Guardate il filmato «Il formatore professionale: una figura chiave per l'apprendista» disponibile all'indirizzo www.suva.ch/tirocinio. Il filmato mostra le varie figure coinvolte nella sicurezza all'interno di un'azienda. Chiarite il ruolo di queste figure nella vostra azienda e, in collaborazione con l'addetto/a alla sicurezza, mettete a punto un programma di introduzione e di apprendimento.

3 Utilizzate la lista di controllo «Tirocinio in sicurezza»

Questa lista di controllo (www.suva.ch/67190.i) contiene informazioni utili e serve ad avviare in modo ottimale e sistematico gli apprendisti alle dinamiche dell'azienda e alla vita professionale.

4. Informate i collaboratori dell'azienda

Questi hanno un ruolo importantissimo, in quanto devono essere di esempio per gli apprendisti. Ricordateglielo! Devono anche sapere che tutti in azienda hanno il diritto di dire STOP, soprattutto gli apprendisti. Appendete il manifestino allegato (www.suva.ch/55336.i). Potete richiedere gratuitamente alla Suva ulteriori copie.

Preparate in anticipo la mossa 3!

La mossa 3 riguarda le «regole vitali». Questa parte richiede una preparazione accurata, un buon coordinamento e un accordo tra tutte le parti. Chiarite in anticipo eventuali domande (vedi pagine 15/16) e ordinate per tempo la documentazione necessaria. Maggiori informazioni su www.suva.ch/regole.

Dopo l'inizio del tirocinio

1 Compilate il tesserino STOP

All'inizio del tirocinio compilate con gli apprendisti il tesserino STOP, che è uno strumento simbolico con il quale possono dire STOP in caso di pericolo. Per maggiori informazioni andate a pag. 9.

2 Assieme agli apprendisti affrontate le 10 mosse per un tirocinio in sicurezza

Nei primi mesi tematizzate il contenuto di questo documento, un argomento per volta. Fate svolgere gli esercizi agli apprendisti e controllate le soluzioni.

3 Basta poco per arrivare alla meta

Ogni argomento richiede circa 10 minuti di spiegazione. Decidete voi le tempistiche e i ruoli nell'affrontare gli argomenti di ogni mossa.



Abbiamo il diritto di dire

STOP

in caso di pericolo.







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:

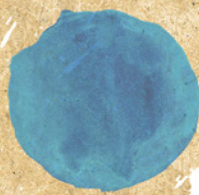
N. di emergenza della mia azienda:

Firma apprendista
.....



Tesserino STOP

Ho il diritto di dire
STOP
in caso di pericolo.



Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare a dire STOP in caso di pericolo. Il tesserino STOP è uno strumento simbolico.
- Tutti i collaboratori in azienda devono conoscere il tesserino STOP.

Come affrontare l'argomento

Agli apprendisti spiegate il significato e lo scopo dell'opuscolo «10 mosse per un tirocinio in sicurezza» e come usare il quaderno degli esercizi.

Compilate insieme agli apprendisti il **tesserino STOP** simbolico, indicando il numero di emergenza dell'azienda.

Spiegate agli apprendisti che in caso di pericolo non devono presentare il tesserino STOP ma semplicemente dire STOP, in quanto la convenzione sottoscritta li autorizza a farlo.

In questi casi la regola è dire STOP, sospendere i lavori e informare il/la superiore. Si potrà riprendere l'attività solo dopo aver eliminato il pericolo.

È importante che tutti i collaboratori dell'azienda sappiano cosa rappresenta questo tesserino e invitino gli apprendisti a dire STOP in caso di pericolo o dubbio.

Ulteriori esercizi e materiale

Quando dire STOP? Insieme agli apprendisti portate esempi concreti di situazioni aziendali in cui occorre dire STOP. Nelle attività degli apprendisti dove si nascondono i pericoli che obbligano a dire STOP?

All'interno delle pubblicazioni Suva 88276 «DangerZone I» (per il 1° e 2° anno di tirocinio) e 88302 «DangerZone II» (dal 3° anno in poi) sono presenti i fogli con gli esercizi per gli apprendisti. Il presente manuale contiene i rimandi ai vari esercizi tratti da «DangerZone I».

Nella pubblicazione in formato PDF 88274 «10 mosse per un tirocinio in sicurezza – materiale di approfondimento» sono disponibili informazioni approfondite e consigli utili per mettere in pratica le 10 mosse.

1



1
Rispetto le regole
di sicurezza della
mia azienda.



Melvin Deubelbeiss

Elettronico AFC

3° classificato ai Campionati svizzeri
delle professioni SwissSkills 2020



Obiettivi

- Gli apprendisti devono conoscere le regole di sicurezza della loro azienda.
- Gli apprendisti devono sapere chi è responsabile per la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute.

Come affrontare l'argomento

Gli apprendisti devono leggersi le informazioni a pag. 7 del quaderno di esercizi e poi completare la lista di controllo. Chiarite eventuali dubbi o domande. Se le regole di sicurezza interne non sono state ancora affrontate, è importante rivolgersi all'addetto/a alla sicurezza prima di dedicarsi all'esercizio.

Ulteriori esercizi e materiale

«DangerZone I» su www.suva.ch/tirocinio

Dite agli apprendisti di fare gli esercizi del foglio 1: Imparare a dire STOP.

Dite agli apprendisti di fare gli esercizi del foglio 2: Piano di emergenza.

Dite agli apprendisti di fare gli esercizi del foglio 8: Simboli di pericolo.

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.

☐ sì☐ no

- So a chi rivolgermi per tutte le problematiche di sicurezza e in caso di dubbi su situazioni poco chiare o pericolose.

☐ sì☐ no

- So come comportarmi in caso di emergenza.

☐ sì☐ no

Hai risposto «no» a una di queste domande? In tal caso, rivolgiti al tuo formatore/allà tua formatrice professionale, che ti darà tutte le informazioni necessarie per la tua sicurezza.



Durata:
10 minuti

Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare a usare sempre i dispositivi di protezione individuale (DPI).
- Gli apprendisti devono imparare qual è lo scopo dei DPI.
- Gli apprendisti devono imparare ad aver cura dei propri DPI e a far sostituire immediatamente quelli danneggiati.

Come affrontare l'argomento

Non temporeggiate e consegnate i DPI agli apprendisti il primo giorno di lavoro. Mostrate loro come indossarli correttamente.

Su questo argomento la Suva mette a disposizione un breve video introduttivo dal titolo «DPI: un professionista sa di doversi proteggere», disponibile su www.suva.ch/tirocinio. Invitate gli apprendisti a guardarlo sul computer. Gli apprendisti rispondono poi alle domande relative al video contenute nel quaderno degli esercizi. Discutete con loro il risultato.

Buono a sapersi: i dispositivi di protezione individuale (DPI) possono mitigare le conseguenze di un infortunio o eliminarle del tutto. Attenzione però: i DPI non eliminano il rischio di infortunio. Tutte le aziende devono fornire gratuitamente i DPI ai loro collaboratori e questi ultimi hanno l'obbligo di usarli sempre e in modo corretto.

Ulteriori esercizi e materiale

«DangerZone I» su www.suva.ch/tirocinio. Dite agli apprendisti di fare gli esercizi del foglio 5: Dispositivi di protezione individuale (DPI).

Per ulteriori informazioni:
www.suva.ch/dpi.

2
 Uso sempre i dispositivi
 di protezione individuale.

Nico Steinmeier

Copritetto AFC
 2° classificato ai Campionati
 svizzeri delle professioni
 SwissSkills 2020



Esercizio: ciak, si gira!

Guarda all'indirizzo www.suva.ch/tirocinio Il breve filmato «DPI: un professionista sa di doversi proteggere». 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.

3

Rispetto le
regole vitali sul lavoro.



Sarina Liechti

Piastrellista AFC
Partecipante ai
SwissSkills 2018

3

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? In tal caso, rivolgiti al tuo formatore/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/la formatrice professionale.

Durata:

10 minuti ogni settimana
(una regola alla volta)

Obiettivi

- Il formatore/la formatrice professionale ha spiegato come affrontare le regole vitali in azienda.
- Gli apprendisti devono imparare le regole vitali del proprio settore.
- Gli apprendisti devono imparare in quali situazioni sono tenuti a dire STOP.



Preparazione

Le regole vitali sono di fondamentale importanza e pertanto a questo argomento va dedicato il giusto tempo. Chiarite le seguenti domande con il/la superiore e l'addetto/a alla sicurezza:

- Chi spiega le regole vitali? In base a quale tabella di marcia?
- Chi ordina per tempo il vademecum per i formatori professionali e un numero sufficiente di pieghevoli per gli apprendisti? (Ordinazioni su www.suva.ch/regole)
- Chi vigila sul rispetto delle regole? Come reagiscono i superiori se un dipendente / apprendista dice «STOP» o infrange una regola vitale?

Come affrontare l'argomento

- Come esercizio gli apprendisti guardano il video sulle regole vitali (www.suva.ch/tirocinio) al computer e poi rispondono alle tre domande riportate nel loro quaderno.
- Istruite gli apprendisti sulle regole vitali secondo la tabella di marcia prevista.

Importante! La mossa 3 serve anche come ripasso per tutti i collaboratori dell'azienda.

Non esiste un set di regole adatto all'azienda? Con il nostro tool online è possibile comporre in tutta semplicità una serie di regole vitali su misura.
www.suva.ch/regole-su-misura

Obiettivi

- Gli apprendisti devono utilizzare i macchinari, gli utensili e gli apparecchi solo se autorizzati. In altre parole, solo se sanno usarli.
- Gli apprendisti devono imparare che hanno il diritto di essere istruiti.
- Gli apprendisti devono sapere a chi rivolgersi in caso di dubbio.

Come affrontare l'argomento

Dire agli apprendisti di documentare con lo smartphone tutte le fasi di lavoro importanti di una macchina. Discutete insieme i risultati. Poi gli apprendisti mettono le foto scattate in un luogo visibile in modo che tutti gli altri le vedano. Un'altra possibilità è che gli apprendisti presentino i loro risultati al team durante una riunione.

Attenzione a non cadere nel tranello della routine

I lavoratori «anziani» sottovalutano spesso i rischi nelle attività che svolgono da molto tempo. Attenzione a non sminuire i pericoli di fronte agli apprendisti. Prestate attenzione a quello che fanno gli apprendisti: rispettano le norme anche quando sono impegnati in mansioni semplici?

Ulteriori esercizi e materiale

Fate in modo che gli apprendisti prendano nota della persona da contattare in caso di domande sulle macchine e le apparecchiature.

«DangerZone I» su www.suva.ch/tirocinio.

Dite agli apprendisti di fare gli esercizi del foglio 4: Intervista.

Esercizio: fotoshooting

Sei immerso/a nella tua attività e lavori già da tempo con diverse attrezzature, per le quali hai ricevuto ampie e dettagliate spiegazioni. 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.

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



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 sulla scorta di queste domande. 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

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

Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare ad affrontare in modo sistematico i lavori pericolosi.
- Gli apprendisti devono essere consapevoli che una scarsa pianificazione può mettere in pericolo la vita.

Come affrontare l'argomento

L'azienda di formazione è tenuta a preparare gli apprendisti affinché possano svolgere i lavori pericolosi e ad assisterli sempre. La lista di controllo all'interno dell'opuscolo serve agli apprendisti per individuare i pericoli, nonché pianificare e svolgere i lavori in condizioni di sicurezza. Dite agli apprendisti di rispondere alle domande e discutete insieme dei risultati.

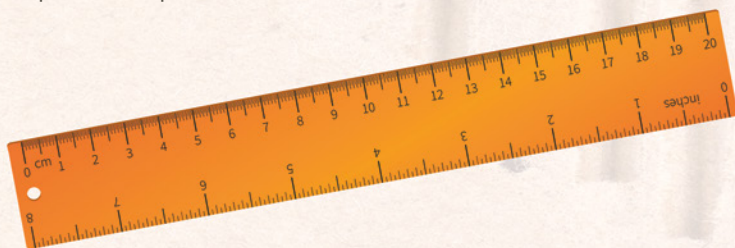
Attenzione a non cadere nel tranello della routine!

Spesso gli apprendisti sottovalutano i lavori ripetitivi perché sembrano facili. Ma è proprio in queste situazioni che si verifica la maggior parte degli infortuni. Pertanto, spiegare e pianificare i lavori, anche quelli apparentemente di routine, contribuisce a garantire la sicurezza.

Ulteriori esercizi e materiale

Gli apprendisti fotografano le loro attività più pericolose e le mettono in ordine in base al rischio di infortunio. Domanda: ci si comporta diversamente a seconda del livello di rischio stimato?

Gli apprendisti fanno un elenco delle attività più pericolose e le mettono in ordine in base al rischio. Domanda: c'è una differenza nello svolgere un'attività esposta a un pericolo elevato e una esposta a un pericolo di minima entità?



Durata:
10 minuti

Obiettivi

- Gli apprendisti devono avere il coraggio di fare domande quando hanno dei dubbi.
- Gli apprendisti devono imparare che non ci sono domande stupide.
- Gli apprendisti riconoscono che il tesserino STOP è un'importante legittimazione sottoscritta dall'apprendista e dal formatore / dalla formatrice professionale.

Come affrontare l'argomento

Insieme agli apprendisti ripensate a fatti passati: quando posso e devo dire STOP? Mi sono già trovato/a in una situazione analoga? Ho pensato al tesserino STOP? Gli apprendisti hanno dovuto dire STOP anche durante un'attività di routine? Cosa stava succedendo?

Incoraggiate gli apprendisti a dire STOP in caso di dubbio. Ne va della sicurezza di tutti.

«DangerZone I» su www.suva.ch/tirocinio. Dite agli apprendisti di fare gli esercizi del foglio 7: «Imparare dagli errori».

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 o 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.

6

Morgane Riva

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

6

Chiedo se ho dei dubbi.



7

7

Sul lavoro
non mi faccio distrarre.

Daniela Ziller

Pittrice AFC

1^a classificata SwissSkills 2018

2^a classificata WorldSkills 2019



Obiettivi

- Gli apprendisti devono sapere quando le distrazioni aumentano il rischio di infortunio.
- Gli apprendisti sanno che usare il cellulare durante il lavoro può essere pericoloso, quindi non lo prendono in mano.

Durata:
10 minuti

Come affrontare l'argomento

Spesso si sottovalutano le piccole distrazioni. Non solo in mezzo al traffico, ma anche sul lavoro una piccola distrazione può essere fatale. Risolvendo il cruciverba mostrate agli apprendisti le varie fonti di distrazione sul lavoro. Le soluzioni si trovano nella pagina di sinistra.

Ulteriori esercizi e materiale

Domande agli apprendisti: durante quali lavori sei più concentrato/a? Durante un lavoro pericoloso o un'attività di routine? Dove e quando le attività di routine diventano pericolose? Assieme agli apprendisti fate un elenco delle distrazioni pericolose.

«DangerZone I» su www.suva.ch/tirocinio. Dite agli apprendisti di fare gli esercizi del foglio 6: Cosa, dove, come?

Un ulteriore esercizio sarebbe il Safety Flash «Multitasking e distrazione».

Esercizio: risolvere il cruciverba.

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.

Più del 70 per cento degli svizzeri possiede un cellulare «intelligente»

S M A R T P H O N E

Il contrario di silenzio

R U M O R E

In questo luogo non bisogna essere disturbati

L A V O R O

Causa frequente di infortunio sulle strade e sul lavoro

D I S T R A Z I O N E

Svolgere più cose contemporaneamente (termine inglese):

M U L T I - T A S K I N G

Soluzione

P₁ A₂ U₃ S₄ A₅

Durata:
10 minuti

Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare che si lavora meglio e in condizioni di maggiore sicurezza quando si è riposati.
- Gli apprendisti devono avere il coraggio di dire al loro capo quando si sentono stanchi.

Come affrontare l'argomento

Questa volta gli apprendisti devono monitorare il loro sonno per una settimana intera. Poi tocca a voi formatori professionali o superiori decidere se volete commentare o meno con gli apprendisti i dati registrati. Se vi sembra che gli apprendisti siano sempre assonnati e affaticati, è il caso di affrontare subito la questione.

Ulteriore esercizio

In quali circostanze può verificarsi un infortunio quando si è stanchi sul lavoro? Tocca agli apprendisti pensare a una serie di eventi concatenati.

Un esempio: nottata in bianco > disattenzione e stanchezza > ci si dimentica di indossare gli occhiali di protezione > distrazione di un secondo > una scheggia finisce in un occhio.

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 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.

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



Obiettivi

- Gli apprendisti devono imparare che alcol e altre droghe non si toccano prima e durante il lavoro.
- Gli apprendisti devono informare obbligatoriamente il superiore se si presentano alticci sul posto di lavoro.
- Gli apprendisti devono imparare che, dopo una grande bevuta, nel sangue rimane in circolo dell'alcol e questo può pregiudicare la percezione del pericolo e i riflessi.



Come affrontare l'argomento

Stabilite regole precise per quanto riguarda il consumo di alcol e droghe sul lavoro e spiegatele agli apprendisti. Se un apprendista si presenta alticcio al lavoro, assegnategli una mansione non pericolosa o al massimo rimandatelo a casa. In caso di trasgressione una tantum parlatene all'apprendista in questione con estrema franchezza.

Se gli apprendisti dovessero presentarsi spesso «alterati» al lavoro, vi consigliamo di affrontare il problema con il superiore. Eventualmente potrebbe essere il caso di rivolgersi a un consulente esterno.

Ulteriori informazioni

Su questo argomento la Suva e altri istituti mettono a disposizione materiale informativo utile. Fatene uso. Alcuni esempi:

- www.suva.ch/alcol
- Sito web «Alcol al lavoro», www.alcolallavoro.ch

Durata:
10 minuti



Obiettivi

- Gli apprendisti devono riflettere sul proprio comportamento durante lo sport e sulle conseguenze per se stessi e gli altri.
- Gli apprendisti devono rendersi conto che quello che imparano sul lavoro si può applicare anche nel tempo libero.

Come affrontare l'argomento

Ora gli apprendisti hanno la possibilità di fare un ripasso generale di tutto quello che hanno imparato. Questo esercizio serve a far capire che quello che hanno imparato può valere anche nello sport e nel tempo libero.

Suggeriamo di iniziare insieme l'esercizio e di fornire un paio di spunti. Poi gli apprendisti dovranno continuare l'esercizio da soli o assieme ai loro compagni. Possibili risposte alle domande:

- 1: istruzioni dell'allenatore durante la lezione, regole di comportamento nel karate
 - 2: equipaggiamento di protezione per gli snowboarder, per chi guida la motocicletta
 - 3: regole vitali/regole della circolazione per chi va in scooter o si mette al volante di un'auto
 - 4: messa in sicurezza sulla parete da arrampicata, nel parapendio, nella guida dell'auto
 - 5: Preparazione di un'escursione in montagna o sugli sci.
- ecc.

Conclusione: quello che si è imparato si applica anche nello sport e nel tempo libero.

Anche in questi casi vale il principio: STOP in caso di pericolo



Ulteriore esercizio

«DangerZone I» su www.suva.ch/tirocinio. Dite agli apprendisti di fare gli esercizi del foglio 9: No risk, no fun?

Dite agli apprendisti di fare gli esercizi del foglio 12: La lezione di sport

Maggiori informazioni sono disponibili su www.suva.ch/lezione-di-sport

10

Durante la lezione di sport
evito di farmi male.

10



Timo Scheiber

Lattoniere AFC
Partecipante ai Campionati
svizzeri delle professioni
SwissSkills 2020



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!

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