

**Premessa importante per la sicurezza sul lavoro e la protezione della salute in azienda**

2

**Una novità nell'occhio della critica: la Giornata 2003 degli organismi responsabili**

5

**Alimentazione nel lavoro a squadre**

7



**CFSL**

Commissione federale  
di coordinamento  
per la sicurezza sul lavoro

La sicurezza sul lavoro e la protezione della salute devono impedire di «darsi nell'occhio». In questo contesto va visto anche l'articolo in primo piano del dott. Peter Meier sul rispetto delle disposizioni legali concernenti l'orario di lavoro. Al cospetto degli orari di lavoro «flessibilizzati» (ore supplementari, lavoro notturno ecc.) a questa tematica va accordata una priorità elevata.

# Per non darsi nell'occhio.

Ben due articoli («Campagna relativa ai videoterminali» e «Un 'batter d'occhio' prego!») si occupano dell'occhio in senso stretto. A ragione – in quanto l'80% delle nostre impressioni ci pervengono attraverso questo organo di senso. Dei temi scottanti sono pure stati discussi alla Giornata 2003 degli organismi responsabili, di cui riferisce Anton Guggi. L'articolo del dott. U. Schwaninger tratta dell'alimentazione nel lavoro a squadre.

Con il titolo «Sostanze pericolose: maneggiare con cautela!» attiriamo l'attenzione su due manifestazioni di quest'autunno. E per finire Rolf Winkelmann vi presenta un po' più da vicino la «SSSL».

Siamo lieti se avete potuto trascorrere vacanze riposanti e vi auguriamo di realizzare tutto quello che avete in vista.

*La redazione*



Dott. Peter Meier,  
capo del Settore  
protezione dei  
lavoratori, Ufficio  
cantonale economia  
e lavoro, Zurigo

## Premessa importante per la sicurezza sul lavoro e la protezione della salute in azienda

Le visite d'aziende degli ispettorati cantonali del lavoro mostrano una tendenza: i quadri e i collaboratori sovente non conoscono le prescrizioni legali sulla durata del lavoro, gli orologi timbracartellini e cartellini mensili stanno vieppiù scomparendo, gli orari di lavoro diventano «flessibili». Resta però sempre una supposizione: i lavoratori sovraccaricati «producono» più infortuni sul lavoro rispetto ai colleghi riposati; per questa ragione il rispetto dei tempi di lavoro prescritti non è solo un obbligo legale, ma anche un elemento preventivo del concetto aziendale per un'efficace sicurezza sul lavoro e una protezione durevole della salute.

## Rispetto delle prescrizioni legali sulla durata del lavoro

### Definizione di durata del lavoro

- È considerato durata del lavoro il tempo durante il quale il lavoratore si tiene a disposizione del datore di lavoro; il tempo per recarsi al lavoro e per farne ritorno non è considerato come durata del lavoro.
- Se il lavoro va eseguito fuori del luogo in cui il lavoratore svolge di regola la sua attività lavorativa, per cui la durata del tragitto risulta più lunga del solito, la differenza rispetto alla normale durata è considerata tempo di lavoro.
- Il tempo che un lavoratore dedica al perfezionamento professionale o alla formazione continua sia su ordine del datore di lavoro sia a causa della sua attività professionale, sulla base di una disposizione legale, è considerato tempo di lavoro.

### Pause e riposo

Ai lavoratori devono essere garantite almeno le seguenti pause:

- a) un quarto d'ora, se il lavoro giornaliero dura più di cinque ore e mezza;
- b) mezz'ora, se dura più di sette ore;
- c) un'ora, se dura più di nove ore.

Le pause devono essere fissate in modo da dividere a metà il tempo di lavoro. Un periodo di lavoro di una durata superiore a cinque ore e mezza prima o dopo una pausa dà diritto a una pausa supplementare.

Se i lavoratori non sono autorizzati a lasciare il posto di lavoro le pause contano come lavoro.

Ai lavoratori va garantito un riposo giornaliero di almeno undici ore consecutive, e addirittura di dodici ore ai giovani nel senso di una protezione speciale. Il riposo di lavoratori adulti può essere ridotto una volta per settimana fino a otto ore, a condizione che nella media di due settimane venga rispettata la durata di undici ore.

### Durata massima settimanale

La durata massima del lavoro fissata dalla LL è di importanza determinante: per i lavoratori delle aziende industriali nonché per il personale d'ufficio, gli impiegati tecnici e altri, incluso il personale di vendita delle grandi aziende del commercio al minuto, essa è di 45 ore; per gli altri lavoratori è di 50 ore.

### Lavoro straordinario

Si è in presenza di lavoro straordinario ai sensi della LL quando la durata massima della settimana lavorativa viene eccezionalmente superata, segnatamente per compilare un inventario, in caso di disfunzioni d'esercizio ecc. La durata

normale di lavoro non può superare due ore al giorno, tranne nei giorni feriali liberi, né per anno civile superare complessivamente:

- le 170 ore per i lavoratori con una durata massima del lavoro settimanale di 45 ore,
- le 140 ore per i lavoratori con una durata massima del lavoro settimanale di 50 ore.

I lavoratori sono tenuti a prestare lavoro straordinario nella misura in cui questo è necessario e ed è ragionevolmente esigibile secondo il principio della buona fede. Il lavoro straordinario non è esigibile ad esempio se il datore di lavoro ne può evitare la necessità adottando una ripartizione più opportuna del lavoro, se in caso di una mole di lavoro durevolmente elevata si può ragionevolmente esigere che assuma altri lavoratori oppure se i lavoratori in questione sono impegnati in campo non professionale o per ragioni di salute non possono essere caricati ulteriormente.



Orologio seguatempo

Il lavoro straordinario prestato può essere compensato di comune accordo con un congedo almeno della stessa durata. La compensazione mediante congedo non può essere rivendicata unilateralmente dal lavoratore né imposta dal datore di lavoro contro la volontà del lavoratore. La compensazione del lavoro straordinario deve essere effettuata entro 14 settimane a meno che si convenga un termine più lungo, che non può però superare 12 mesi.

Se il lavoro straordinario non è compensato mediante congedo, il datore di lavoro deve versare un salario calcolato in base al salario normale più un supplemento del 25%. Per il personale d'ufficio nonché gli impiegati tecnici e altri, compreso il personale di vendita delle grandi aziende del commercio al minuto, la legge prevede una compensazione in tempo o in denaro solo per il lavoro straordinario che supera le 60 ore per anno civile.

La compensazione in denaro o in tempo del lavoro straordinario è prescritta imperativamente e non può essere esclusa per accordo contrattuale.

A questo riguardo i lavoratori che esercitano un ufficio direttivo elevato non sono assoggettati alla Legge sul lavoro. Per loro non valgono le disposizioni sulla durata del lavoro contenute nella LL.



Posto di lavoro nella vendita

### Lavoro diurno e serale

Il lavoro svolto tra le 6 e le 20 è considerato lavoro diurno, quello tra le 20 e le 23 lavoro serale. Il datore di lavoro può introdurre il lavoro serale dopo aver sentito la rappresentanza dei lavoratori nell'azienda o, dove questa manca, i lavoratori interessati.

### Lavoro notturno

Per principio l'occupazione di lavoratori fuori del lavoro aziendale diurno e serale è vietata. Delle eccezioni sono possibili se il lavoro notturno è indispensabile per motivi tecnici o economici oppure se ne è provato il bisogno urgente. La premessa necessaria per il lavoro notturno è sempre il consenso del lavoratore.

In caso di lavoro notturno, la durata del lavoro giornaliero per il singolo lavoratore non può superare nove ore; con l'inclusione delle pause, deve essere compresa in uno spazio di dieci ore.

Considerati gli svantaggi sul piano sociale e della salute, la regolamentazione del supplemento di tempo e di salario assume una grande importanza. Valgono le seguenti regole:

- al lavoratore che svolge un lavoro notturno solo temporaneamente (meno di 25 notti per anno civile) il datore di lavoro deve versare un supplemento di salario del 25% almeno;

- i lavoratori che svolgono regolarmente o periodicamente un lavoro notturno (25 notti e più per anno civile) hanno per principio diritto dal 1° agosto 2003 a una compensazione di tempo equivalente al 10% della durata del lavoro notturno svolto;

- altre prescrizioni regolano i diritti dei lavoratori per quanto concerne le visite mediche e la consulenza, la sicurezza degli spostamenti per recarsi al lavoro, l'organizzazione del trasporto, le possibilità di riposarsi e alimentarsi nonché la cura dei figli.

### Lavoro domenicale e giorni festivi

Analogamente alla regolamentazione del lavoro notturno, è per principio pure vietato occupare lavoratori durante le domeniche. Il lavoro domenicale è ammesso per i medesimi motivi del lavoro notturno (indispensabilità per motivi tecnici ed economici, urgente bisogno). Almeno una volta ogni due settimane il giorno settimanale di riposo deve cadere di domenica. Al riguardo restano riservate numerose eccezioni previste dalla legge. Il lavoro domenicale temporaneo, irregolare deve essere indennizzato con un supplemento salariale del 50%. La prestazione del lavoro domenicale presuppone sempre il consenso del lavoratore.

Il 1° agosto è parificato alla domenica. I Cantoni possono parificare alla domenica al massimo altri otto giorni festivi all'anno.

### Semigiornata libera settimanale

Se il lavoro settimanale è ripartito su più di cinque giorni, al lavoratore va accordato una semigiornata libera per settimana, tranne nelle settimane comprendenti un giorno libero. La semigiornata libera settimanale è tuttavia considerata accordata quando il giorno feriale in cui è normalmente concessa coincide con un giorno festivo.



Posto di lavoro in ufficio

Bibliografia:  
*Arbeit und Recht, Hans Ueli Schürer, Verlag SKV, 2000*



Anton Guggi  
Segretario principale,  
CFSL, Lucerna

Il 7 maggio 2003 si è tenuta a Berna la prima giornata comune destinata agli organismi responsabili delle soluzioni interaziendali per l'esecuzione delle prescrizioni concernenti il ricorso ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro nelle aziende. Il tema più scottante è stato il nuovo supporto per le aziende più piccole, chiamato erroneamente «soluzione per micro-aziende». Inoltre si è parlato del portfolio dei pericoli (con esempi d'applicazione), dei rapporti sullo stato delle messe in atto, degli indicatori di gestione e di questioni relative alla nuova Ordinanza sulla protezione della maternità.

## Una novità nell'occhio della critica: la Giornata 2003 degli organismi responsabili

I locali prenotati nel Centro dei congressi BEA a Berna si sono rivelati appena sufficienti per accogliere i numerosi partecipanti. Si erano infatti recati a Berna non meno di 210 esponenti degli organismi responsabili e collaboratori degli organi esecutivi. In realtà ciò non stupisce, in quanto la Giornata di quest'anno abbracciava il pubblico mirato da tre consessi finora organizzati separatamente. In precedenza gli organismi responsabili sia delle soluzioni settoriali attribuite alla Suva sia di quelle assistite dai cantoni hanno avuto proprie «Giornate CFSL». Vi si è aggiunta anche la giornata per la Svizzera romanda, ora pure integrata. La congiunzione linguistica delle giornate e la traduzione simultanea proposta sono pure state molto apprezzate dai romandi.

La soluzione destinata alle micro-aziende – o più correttamente il «**Concetto MSSL per micro-aziende**» o «**Supporto per micro-aziende**» – è stata presentata dal dott. **Robert Odermatt**, presidente della Commissione specializzata 20 «Esecuzione secondo MSSL». In seguito **Alfred Sutter**, Suva, membro della Commissione, ha illustrato la formazione relativa a questo supporto, la diffusione prevista e le prime esperienze fatte nelle prove pilota avviate presso due organismi responsabili.

Il nuovo supporto non è poi così nuovo. La Commissione specializzata era all'opera da circa un anno. Si è sentito che erano trapelati «all'esterno» frammenti di informazioni. Purtroppo però i partner hanno ricevuto segnali sbagliati oppure i segnali corretti sono stati mal



Da sinistra: Guido Bommer, dott. Robert Odermatt, Alfred Sutter

compresi. Questo è apparso in modo più che evidente anche in occasione della Giornata di Berna! Il concetto è stato considerato come una concorrenza alle soluzioni settoriali e definito un «sabotaggio» degli sforzi degli organismi responsabili.

Chi scrive ha avuto l'impressione, da un lato, che nel periodo precedente la Giornata non si è «venduto» in modo ottimale il supporto e, dall'altro, che non si è ascoltato in maniera ottimale in occasione della Giornata. Alla Giornata il supporto è stato venduto molto bene, però singoli partecipanti non ascoltavano più. Un astante si è limitato a leggere la dichiarazione preparata a casa e non si è assolutamente occupato di quanto esposto in sua presenza dal relatore.

Peccato. Ma se «la prova generale va male la prima avrà successo». Ora si sa chiaramente dove vi è il bisogno di altre informazioni e che cosa **non** vogliono gli organismi responsabili. E la Commissione specializzata 20 ne ha preso nota...



Dott. Ulrich Fricker, presidente della CFSL



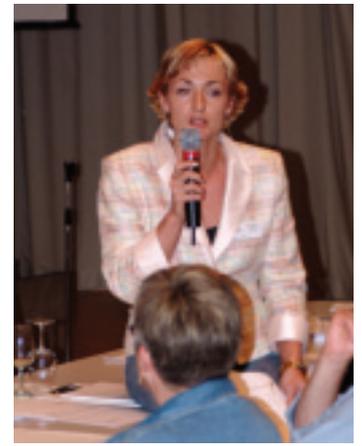
Regula Rytz



Rolf Kohler



Christiane Aeschmann



Andrea Signer

Le prove pilota decise dalla CFSL su proposta della Commissione proseguiranno fino all'autunno 2003 con due organismi responsabili. Poi si procederà a un bilancio e la CFSL deciderà se l'esercizio va interrotto o se il supporto dovrà essere proposto agli organismi responsabili (vedi riquadro).

Prima e dopo questo tema appassionante, **Guido Bommer** per i rami assistiti dalla Suva ed **Erwin Buchs**, responsabile del Servizio MSSL, per i rami assistiti dai cantoni hanno presentato le loro relazioni sulla messa in atto nei rispettivi settori; Erwin Buchs ha inoltre provveduto a una ricapitolazione. Il dott. **Robert Odermatt** ha comunicato i necessari indicatori di gestione ai responsabili degli organismi.

Il pomeriggio è stato dedicato dapprima alla nuova Ordinanza sui lavori pericolosi o gravosi durante la gravidanza e la maternità («Ordinanza sulla protezione della maternità»). Da parte del seco la signora **Christiane Aeschmann** e il dott. **Ulrich Schwaninger** hanno informato su aspetti giuridici e medici. La signora **Regula Rytz** dell'Unione sindacale svizzera, delegata dei lavoratori nella CFSL, è andata oltre questo tema inserendo la nuova ordinanza in un contesto sociale più vasto.

Con la messa a disposizione di un supporto, il Concetto MSSL per micro-aziende tiene conto del fatto che numerose micro-aziende non partecipano alle soluzioni proposte dal loro ramo. Si vuole porre a disposizione degli organismi responsabili una struttura nella forma di un piccolo classificatore chiaramente ordinato. Gli organismi responsabili che lo vogliono, possono completare (o riempire) i classificatori con materiale specifico del ramo – e venderlo a un prezzo favorevole alle micro-aziende del settore insieme con una formazione. Gli organismi responsabili che non lo vogliono – poiché ad es. dispongono già di un supporto del genere oppure non ne hanno bisogno in quanto contano praticamente solo micro-aziende (economia forestale, agricoltura) – possono ovviamente rinunciare a questo supporto. Non vi è alcun obbligo di procurarselo né una «esclusione» se ora non si vuole il supporto, ma si vorrebbe riceverlo in seguito.

È opportuno che gli organismi responsabili integrino la nuova ordinanza nelle loro soluzioni MSSL, il che rappresenta pure una nuova prestazione globale delle associazioni.

#### La Giornata: un successo

A mo' di chiusura e di dessert, la signora **Ursula Forsblom**, Suva, ed il signor **Peter Schlatter**, direttore dell'«Ausbildungszentrum für Schweizer Fleischwirtschaft» (centro di formazione dell'economia carnea svizzera), hanno dato informazioni teoriche e pratiche su un ulteriore supporto per adempiere ai doveri in vista di garantire la sicurezza e la protezione della salute sul luogo di lavoro: il **portfolio dei pericoli** permette a un'azienda di individuare con poco sforzo iniziale i pericoli e di classificarli secondo l'urgenza della loro eliminazione.

La Giornata è stato un successo. Si è discusso e ci si è studiati a vicenda. Questa presa di contatto da proseguire è stata resa possibile da **Erwin Buchs**, responsabile del Servizio MSSL presso la Segreteria della CFSL. Ha preparato la Giornata sul piano dei contenuti e dell'organizzazione e – sostenuto efficacemente dalle signore della Segreteria – ha dato prova di elevata flessibilità visto che l'intera giornata ha dovuto essere riorganizzata da Lucerna a Berna nello spazio di poche settimane.

Le conseguenze di questo trasloco nelle vicinanze dirette del nostro Parlamento, in cui sovente ci si affronta senza troppi riguardi, le abbiamo chiaramente sentite...

La prossima Giornata degli organismi responsabili si terrà il 5 maggio 2004, ancora una volta nella «sala d'armi» della BEA a Berna.



Dott.  
Ulrich Schwaninger,  
seco, Direzione del  
lavoro, Settore lavoro  
e salute

Un pasto caldo non più tardi dell'una del mattino, niente caffè a colazione e alzarsi per pranzo: questi consigli dovrebbero essere noti a coloro che sono attivi di notte. Chi svolge un lavoro a squadre non ha di regola un problema solo di sonno, ma anche di digestione. Delle conoscenze scientifiche e dei suggerimenti pratici possono aiutare a ridurre i carichi.

## Alimentazione nel lavoro a squadre

Per natura l'uomo è costruito in modo da essere attivo di giorno e dormire di notte. Tutta una serie di ormoni fa sì che numerose funzioni del corpo, tra cui la digestione, si riducano al minimo nella fase di riposo della notte. Secondo lo studio, il 20-75% di chi lavora a turni indica di soffrire di disturbi all'apparato digestivo, in particolare di inappetenza, mal di pancia, flatulenza e irregolarità della defecazione. Tali persone lamentano pure frequentemente serie malattie gastriche.

Se partiamo da una prevenzione completa sul piano della salute, dobbiamo affrontare il tema dell'alimentazione. È ovvio che l'alimentazione corretta non è il mezzo per eccellenza che permette di padroneggiare i problemi legati al lavoro a turni, ma può aiutare ad attenuarne alcuni.

### Il cibo, un fattore della qualità di vita

Per principio è giudizioso seguire le raccomandazioni generali in materia d'alimentazione, ad es. quelle pubblicate in Svizzera dall'Associazione svizzera per l'alimentazione (ASA)<sup>1</sup>. Tali raccomandazioni hanno un grande valore per i turnisti in quanto per loro è particolarmente importante saper evitare un'alimentazione errata, ad es. con cibo troppo grasso e troppo energetico. Le conseguenze di un'alimentazione inadeguata si fanno sentire sotto forma di effetti negativi sul benessere, sul rendimento e sullo stato di salute con sovrappeso, diabete, affezioni cardiocircolatorie e altro ancora. Le

<sup>1</sup> vedi anche sotto [www.sve.org](http://www.sve.org): opuscolo «Mangiare sano con gusto» inclusa la «piramide degli alimenti».



I pasti notturni vanno consumati se possibile in comune

preferenze individuali significano certo un pezzo di qualità di vita e non devono scomparire del tutto; purtuttavia non fa certo male analizzarle criticamente e compararle alle raccomandazioni generalmente valide in materia di alimentazione.

### Rispettare se possibile degli «orari fissi»

Importante è in particolare prendere i pasti possibilmente sempre nello stesso momento, anche quando i turni di lavoro cambiano. Ciò presuppone che nella misura del possibile i turnisti rispettino degli orari fissi, per es. per coricarsi e per alzarsi. Il pranzo dovrebbero possibilmente consumarlo con i familiari, anche se per farlo devono interrompere il sonno. I pasti in comune hanno un valore da non sottovalutare nella maggior parte delle culture, e la componente sociale legata al cibo va ben oltre quella fisiologica di mettere a disposizione energia; inoltre essi aiutano il processo digestivo.

Questo è pure il motivo per cui il primo pasto della notte non dovrebbe essere consumato da soli.

Il datore di lavoro e i lavoratori dovrebbero badare che i locali in cui si mangia siano gradevoli e che si disponga di sufficiente tempo per preparare e consumare il cibo.

### Perché mangiare

Il primo pasto della notte dovrebbe essere caldo. Si deve quindi garantire che il cibo portato con sé possa essere riscaldato in modo rapido e semplice (forno a microonde, getto di vapore o fornello elettrico). Anche un frigorifero dovrebbe far parte dell'equipaggiamento base, soprattutto per conservare i pasti surgelati. Sotto la denominazione di «convenience food» si trova frattanto in commercio una scelta di pasti che soddisfano l'esigenza di alimentazione digeribile. Tali pasti possono senz'altro essere integrati con insalata e frutta.

### Quando e come devono nutrirsi i turnisti?

L'ideale è che il primo pasto della notte sia caldo e sia consumato prima dell'una del mattino, per due motivi: primo, un pasto cotto è più facile da digerire; secondo, ciò permette di superare meglio la «crisi di rendimento» nelle prime ore del mattino. Degli spuntini negli intervalli tra i pasti principali sostengono la capacità di rendimento in quanto «mantengono» la glicemia. Ciò vale anche per il secondo pasto della notte.

La seguente tabella presenta una ripartizione ottimale dell'assunzione di cibo:

Ripartizione dell'assunzione di cibo nel lavoro a squadre			
Pasto	Orario	% quota d'energia/giorno	Menu
Cena	19.00–20.00	20	pasto leggero
1° pasto notturno	00.00–01.00	25	pasto caldo: dieta adeguata leggera
2° pasto notturno	04.00–05.00	8	spuntino: ad es. insalata leggera, latticini, frutta
Colazione	07.00	12	come il solito, senza caffè o tè nero

da: DGE-Info Beratungspraxis 11/2000 (n. Zobel)

Le rimanenti quote d'energia spettano al pranzo e agli spuntini. Il cibo deve corrispondere a un'alimentazione integrale leggera che va inoltre preparata in modo gradevole e digeribile. Essa si conforma al meglio ai bisogni di chi lavora di notte. Inoltre l'alimentazione deve essere variata.



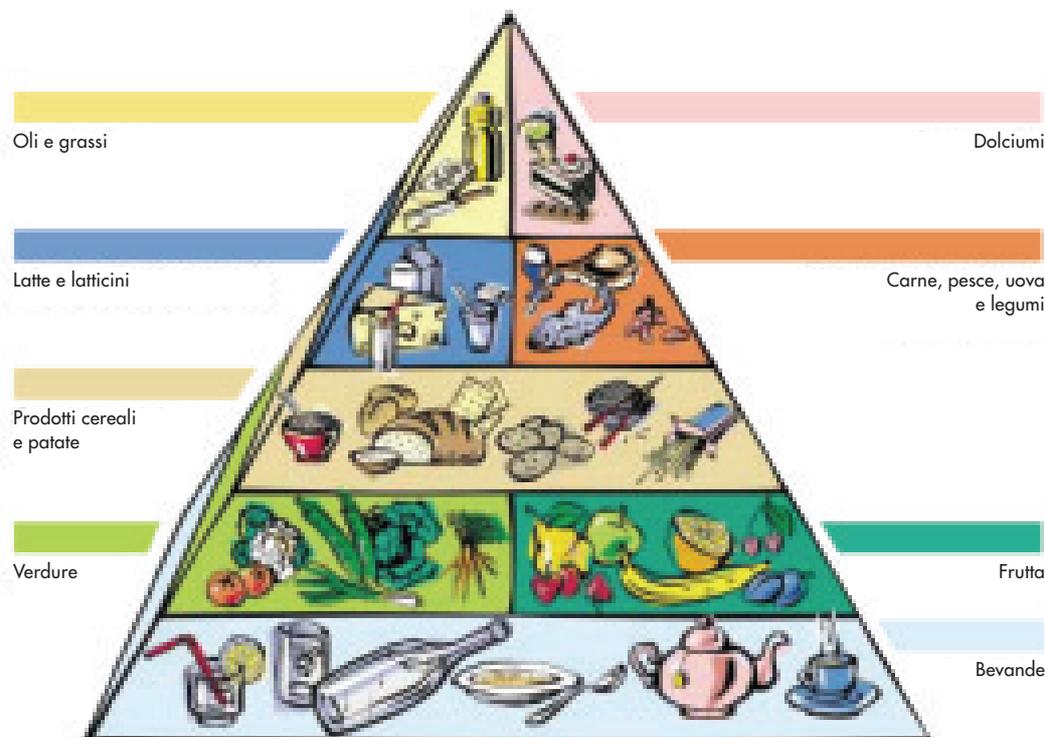
Forno a microonde per riscaldare i cibi

### Sono consigliabili:

- Come **pasto caldo principale**: menù preparati senza grassi con carne magra o pesce, con verdure o insalata nonché con contorni come prodotti cereali, patate. Quanto ai fornitori d'energia si deve badare che le proteine prevalgano sui carboidrati e che il contenuto di grassi sia scarso. Non va dimenticata la frutta.
- Come **leggero spuntino**: insalate leggere, latte e latticini come yogurt o quark, nonché frutta.

### Fattori da non sottovalutare sono inoltre:

- **Liquidi**  
Vanno bene abbondante acqua minerale, senza acido carbonico in caso di disturbi gastrici, nonché tisane di frutta o di erbe, succhi di frutta diluiti.
- **Caffè, tè nero, tè freddo, coca**  
Queste bevande si prestano meno bene per l'apporto di liquido poiché sottraggono pure liquido al corpo. Esse hanno tuttavia un effetto stimolante, cosa che può essere utile proprio di notte per superare le crisi di rendimento. L'importante è rinunciare al caffè molto prima della fine del turno e soprattutto a colazione, in quanto impedisce di addormentarsi. Le bevande a base di cola contengono caffeina e hanno gli stessi effetti del caffè e del tè nero.
- **Alcol e tabacco, medicinali**  
L'alcol non ha alcun posto in caso di lavoro notturno e a turni. Non si presta come aiuto per addormentarsi in quanto l'effetto è di breve durata e il sonno successivo è di cattiva qualità.



La **nicotina** stimola la persona, ma analogamente al caffè può disturbare la fase di prendere sonno.

I **sonniferi** e la **melatonina** possono essere distribuiti solo sotto controllo medico.

#### Raccomandazioni nutrizionali

- [www.sve.org](http://www.sve.org)
- [www.eufic.org](http://www.eufic.org)
- [www.dietamediterranea.it](http://www.dietamediterranea.it)

#### Bibliografia

Beermann, B.: Bilanzierung arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse zur Nacht- und Schichtarbeit. Sonderausgabe Nr. 4, Amtliche Mitteilungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.), 7. Auflage, Dortmund, 2001

Beermann, B.: Leitfaden zur Einführung und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.), 7. Auflage, Dortmund, 2002

best 1/2000 Europäische Zeitstudien. Schichtarbeit und Gesundheit. Politis, D. Hrsg. Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen, Dublin, 2000

Kuckuck, S.; Mayer, H.: Ernährung und Arbeit. Eine Studie bei Wechselschichtarbeitern. Schriftenreihe Forschung Fb 589. Wirtschaftsverlag NW, Bremerhaven, 1989

#### Alimentazione nel lavoro notturno e a squadre

La persona che lavora a turni non ha di regola solo un problema di sonno, ma anche di digestione.

«Un pasto caldo non più tardi dell'una del mattino, niente caffè prima della colazione e a colazione nonché alzarsi per pranzo.» Questi consigli dovrebbero essere noti a chi lavora di notte!

Cosa si deve fare per evitare una situazione del genere:  
**Qual è l'alimentazione ideale per il lavoro a turni di notte?**

**Mangiare regolarmente**

#### Pasto caldo prima dell'una

- cibo integrale leggero
- privo di grassi, ricco in proteine (carne magra o pesce), verdura o insalata, come contorno: prodotti cereali, patate, frutta
- in ambiente gradevole
- tempo sufficiente
- se possibile con colleghi e colleghe

#### Spuntino prima delle cinque

- insalata leggera
- latticini
- frutta

#### Liquido

- acqua minerale, in caso di disturbi gastrici senza acido carbonico
- tisana di frutta o di erbe
- succhi di frutta diluiti



Werner Hunziker,  
seco,  
Ispezione federale  
del lavoro Est,  
Zurigo



Joseph A. Weiss,  
seco,  
Lavoro e salute,  
Zurigo

### Campagna 2001/2002 del seco relativa ai videotermini

Le lamentele dei collaboratori in merito a mal di schiena, contratture, mal di testa e problemi agli occhi sono segnali d'allarme in notevole aumento. In Svizzera la metà circa dei posti di lavoro sono equipaggiati con videotermini. L'ergonomia di questi posti di lavoro e il «comportamento favorevole alla salute» sono quindi temi d'attualità. Il comportamento «giusto» comprende l'utilizzo corretto di tutte le attrezzature di lavoro, l'organizzazione del lavoro nonché modelli di comportamento personale. Nel quadro della sua strategia di prevenzione il settore «Condizioni di lavoro» del seco ha previsto altre attività per l'accompagnamento a lungo termine e per la promozione dell'igiene nelle aziende.

## Per più consapevolezza sul piano ergonomico



Nei media si discutono diversi approcci che permettano di conservare la salute dell'uomo. In tutta evidenza ci preoccupano le ripercussioni degli inconvenienti ambientali, l'alimentazione errata e le sollecitazioni del lavoro quotidiano. I provvedimenti sull'igiene del lavoro figuranti nella Legge sul lavoro sono un pilastro importante nel campo minato di «lavoro e salute». Il tema di queste disposizioni di legge sono gli individui: donne e uomini sul luogo di lavoro. Che le misure tecniche di sicurezza siano rispettate è una premessa indispensabile. Il fatto di prevenire i pregiudizi della salute non può e non deve essere semplicemente considerato una disposizione legale, ma è pure un comandamento umano. In considerazione degli immensi costi la profilassi è anche un atto di ragionevolezza economica. È quindi assai importante sensibilizzare i lavoratori nel particolare sul fatto che grazie all'«uso della testa e al comportamento corretto» danno il loro contributo personale al mantenimento della salute.

Qui è intervenuta la campagna «Ergonomia del lavoro al videoterminale» che voleva raggiungere il maggior numero possibile di salariati occupati in un posto di lavoro al videoterminale.

### Successo più qualitativo ...

Le numerosissime risposte individuali, tutte positive – tra l'altro anche da parte di lavoratori, privati e scuole professionali – e le attività indotte in associazioni di categoria e aziende non-



Spesso sono i comportamenti non appariscenti che comportano lesioni da malposizione relativamente grandi. L'importante è perciò analizzare tali comportamenti con l'aiuto di specialisti.



ché da parte di membri di società professionali e negozi specializzati permettono un giudizio positivo, anche se non abbiamo potuto appurare quanti collaboratori abbiamo in fin dei conti raggiunto direttamente con questa campagna. Nonostante l'assenza di valori empirici e tenendo conto delle scarse risorse disponibili la valutiamo come un successo; dalla valutazione possiamo trarre le seguenti conclusioni:

- Un pieghevole a colori con sei semplici regole di base per il singolo utilizzatore ha costituito la base della campagna. I circa 230 000 pieghevoli ordinati dovrebbero aver raggiunto per la maggior parte i lavoratori e aver comportato un certo arricchimento del bagaglio ideologico.
- Le illustrazioni umoristiche nei pieghevoli e la documentazione didattica hanno incontrato un'approvazione piacevolmente elevata da parte dell'opinione pubblica. Del tutto positivamente sono stati giudicati la comprensibilità, la forma e la veste nonché il contenuto e l'impatto dei documenti.
- In generale la campagna è stata ben accolta presso i gruppi target; la stragrande maggioranza delle aziende la consiglierebbe ad altre imprese.
- Dagli «effetti positivi» della campagna a disposizione si è avuta la conferma che il benessere della manodopera è salito.
- Per convincente che sia impedire i problemi di salute già prima della loro insorgenza, è difficile, per non dire impossibile, fornire la prova che si è potuto effettivamente impedire tali problemi. La campagna del seco ha però di certo

dato preziosi impulsi, per es. come sia importante variare continuamente la postura del corpo durante il lavoro.

- Abbiamo ricevuto numerose domande da parte di aziende e istituzioni svizzere che volevano riprendere i documenti della campagna e pubblicarli nei supporti d'informazione interni.
- Hanno mostrato il loro interesse per la campagna anche uffici statali di protezione del lavoro all'estero.
- Numerosi fabbricanti, negozi d'arredamento e fiere hanno mostrato particolare interesse per un «accompagnamento pubblicitario». Come servizio statale, per le applicazioni commerciali abbiamo potuto presentarci solo in funzione consultiva.

### Ergonomia del lavoro al videoterminale – criteri principali

Ambiente di lavoro	buone condizioni di luce – evitare i riflessi di lampade e finestre sullo schermo
Attrezzature di lavoro	criteri di qualità ergonomici adattamento individuale dell'arredo e disposizione favorevole delle interfacce uomo-computer
Comportamento	movimento fisico e comportamento visivo

### ... che quantitativo

Il 68 % circa ha utilizzato il modulo d'ordinazione inviato per posta. Il fatto che nei primi due mesi già il 4 % delle aziende target abbia fatto un'ordinazione lo abbiamo giudicato un buon risultato intermedio.

Quasi 4000 aziende hanno fatto uso dell'offerta di informazioni supplementari, mentre circa 1000 hanno ordinato le mappette per l'istruzione mostrando interesse per l'attuazione di corsi di formazione corrispondenti. Di queste un quinto ha infatti attuato una formazione del genere. In tali cifre non sono calcolate le ordinazioni dirette di opuscoli presso la Suva e l'UFCL.

Le aziende hanno impiegato sorprendentemente pochi supporti didattici per la motivazione e la formazione continua dei collaboratori. Se però si sono attuati corsi di formazione, questi hanno avuto un grado d'efficacia elevato quanto alle attività indotte.

La valutazione mostra che

- l'80% delle persone istruite in azienda con i supporti informativi della campagna hanno potuto ampliare le loro conoscenze nel campo dell'ergonomia dei posti di lavoro al videoterminale ed

- erano sufficientemente motivate per procedere a modifiche concrete favorevoli alla salute del proprio comportamento e della concezione del loro lavoro.

In questo ambito i collaboratori più anziani pongono maggiormente in atto quanto appreso rispetto ai più giovani. L'impegno personale ha comportato un netto aumento del benessere sul posto di lavoro.

La base della campagna era costituita da un pieghevole a colori con sei semplici regole di base per il singolo utilizzatore. L'invio postale conteneva un bollettino con indicazioni relative all'ergonomia e alle disposizioni legali, un manifesto e un'offerta con tagliando d'ordinazione per i supporti del seco e della Suva.

Si poteva ordinare una mappetta per l'istruzione destinata ai superiori e ai responsabili della campagna con documenti pronti all'uso (informazioni generali su lucidi, liste di controllo, autoadesivi e pubblicazioni). Al riguardo era disponibile uno svolgimento del progetto, testato e adattabile, per un'attuazione riuscita della campagna in seno all'azienda.

L'approfondimento dei diversi temi è stato reso possibile dalle liste di controllo e dalle pubblicazioni del seco e della Suva destinate agli specialisti e ai lavoratori.

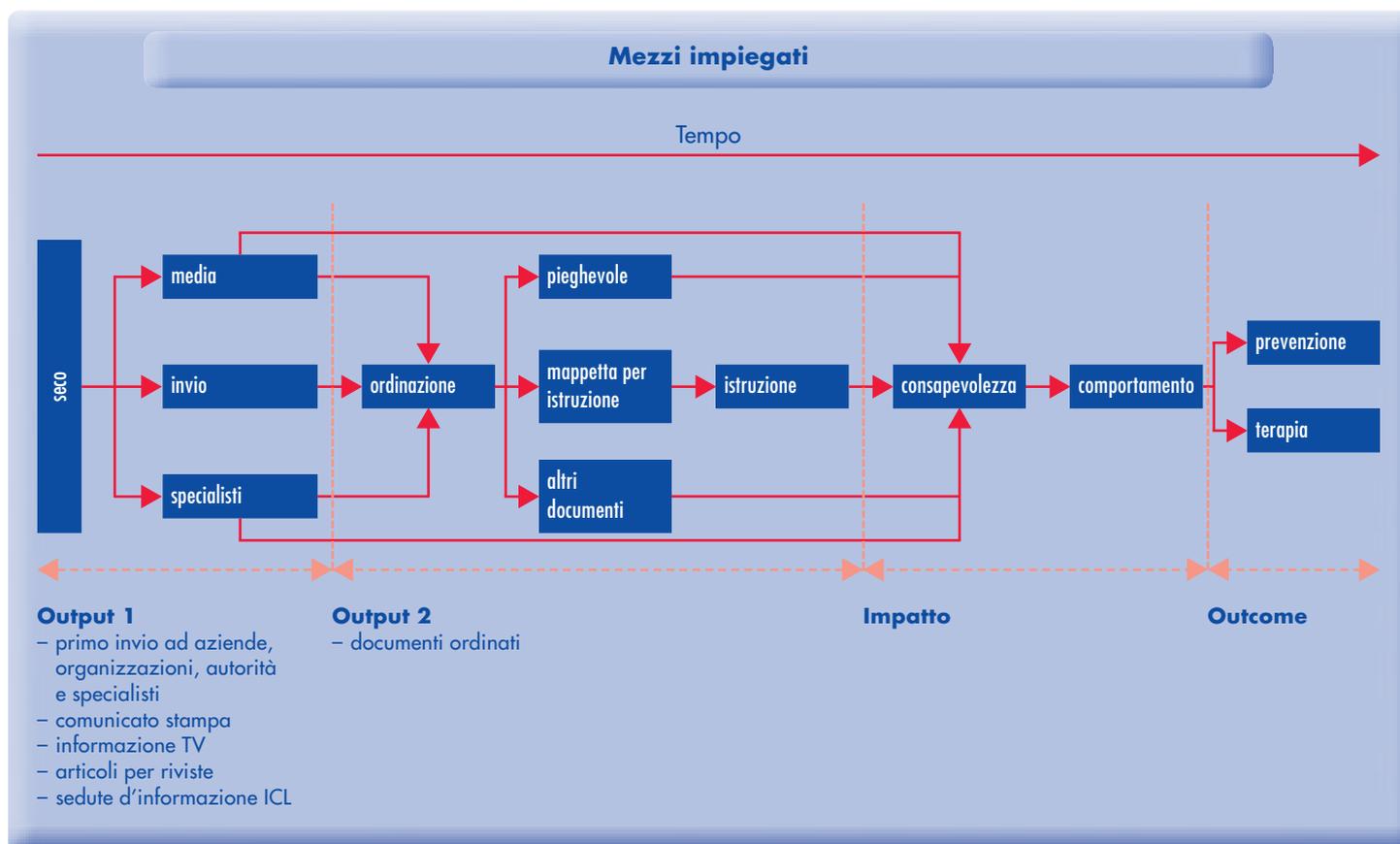


Figura 1: modello degli effetti della campagna d'informazione

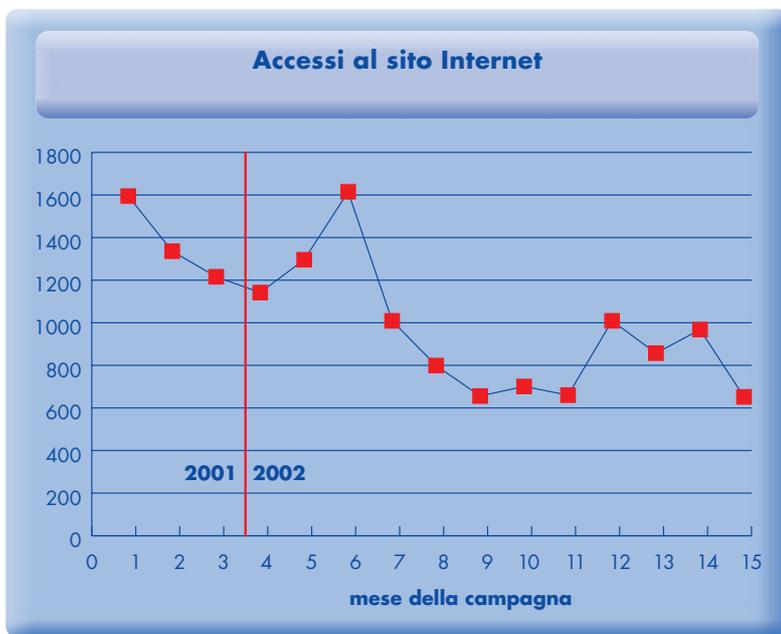


Figura 2: Numero medio di chiamate di [www.secoklick.ch](http://www.secoklick.ch). La rapida ascesa del numero di accessi al sito nel quinto e sesto mese della campagna dovrebbe derivare dalla promozione nell'emissione PULS nonché dalle pubblicazioni in diverse riviste specializzate nella protezione del lavoro durante questo lasso di tempo.

### Piattaforma Internet

Per permettere l'informazione e l'ordinazione di documenti Internet abbiamo creato una propria piattaforma Internet «secoklick»<sup>1)</sup> nelle tre lingue nazionali. Gli accessi al sito provenivano dall'intero spazio linguistico tedesco, francese, italiano e inglese a livello europeo. Stupisce il fatto che anche i sabati e le domeniche vi sia stato un accesso intenso al sito. In tali giorni, le chiamate della pagina hanno raggiunto il 25 – 30% della frequenza degli altri giorni infrasettimanali.

Prevalentemente nella fase iniziale e poi a intervalli regolari abbiamo pubblicato articoli di stampa con indicazioni relative alla campagna. Con il monitoraggio dei media si sono contati 29 articoli della campagna nella stampa quotidiana e specializzata. L'iniziativa è stata menzionata due volte nella trasmissione PULS della SF DRS.

### Prospettive

Dei cicli di lavoro strutturati economicamente sono diventati per ogni azienda un fattore significativo in vista di mantenere il rendimento e l'economicità<sup>2)</sup>. Assumono crescente importanza gli interventi nel campo dello stress psicomentale nel processo lavorativo<sup>3)</sup>. Alla domanda su come si struttureranno

le condizioni di lavoro affinché il lavoro possa essere adattato ai bisogni dell'uomo e non viceversa sarà attribuita ancora maggiore importanza in vista della prevenzione primaria.

### Sostegno

La campagna è stata sostenuta da numerosi collaboratori, dall'impostazione grafica al trattamento delle ordinazioni. Il gruppo di lavoro «Ergonomia» ringrazia tutti coloro che hanno contribuito alla riuscita dell'azione. Un grazie particolare va alla ditta F. Hoffmann-La Roche AG per l'ulteriore utilizzazione del pieghevole, alla Suva per l'approntamento e l'invio dei suoi supporti informativi e all'Ufficio federale delle costruzioni e della logistica per la realizzazione degli stampati e per la spedizione in generale.

La campagna «Ergonomia del lavoro al videoterminale» è stata attuata nel periodo settembre 2001 – dicembre 2002 insieme con l'Associazione intercantonale per la protezione dei lavoratori (AIPL). È stata seguita dal gruppo di lavoro «Ergonomia» del seco. I destinatari erano le persone occupate nei posti di lavoro al videoterminale di aziende dell'economia privata nonché della Confederazione, dei cantoni e dei comuni.

In una lettera abbiamo invitato la direzione aziendale, i quadri e i collaboratori di circa 70 000 aziende scelte in tutta la Svizzera, con oltre un milione di collaboratori, a equipaggiare e utilizzare i loro posti di lavoro al videoterminale in modo conforme all'ergonomia. L'iniziativa è stata pure promossa direttamente nelle aziende da collaboratori degli ispettorati cantonali del lavoro e da membri delle società di categoria.

In occasione di due sedute informative nella Svizzera tedesca e romanda, ai collaboratori degli organi esecutivi della Legge sul lavoro abbiamo dato la possibilità di familiarizzarsi per la consulenza con l'ergonomia, gli obiettivi e la documentazione della campagna.

Grazie all'assistenza tecnica di un consulente esterno abbiamo attuato una verifica dei risultati, per poter valutare l'impatto della campagna e della documentazione nelle aziende.

<sup>1)</sup> URL [www.secoklick.ch](http://www.secoklick.ch), [www.secoclic.ch](http://www.secoclic.ch) e [www.secoclick.ch](http://www.secoclick.ch)

<sup>2)</sup> «I costi dei problemi di salute dovuti al lavoro», R. Knutti e A. Kiener nel n. 43 delle Comunicazioni della CFSL, ottobre 1999

<sup>3)</sup> Informazioni: [www.stress-info.ch](http://www.stress-info.ch)



Yvonne Caplazi,  
Responsabile IMS,  
Phoenix Contact AG,  
Svizzera



Hermine Bugmann,  
Dir. Scuola ortottica  
Tagesklinik Professor  
A. Bangerter,  
San Gallo

Quale azienda commerciale, noi della Phoenix Contact AG non siamo praticamente esposti a grossi pericoli durante il lavoro quotidiano. Ci siamo tuttavia impegnati, nel senso della CFSL, a procedere regolarmente alla formazione dei collaboratori. Un po' di tempo fa, in programma vi era il tema «sedere correttamente» e ora abbiamo potuto ricorrere per una nuova formazione a un'ortottista che ci ha trasmesso molte cose importanti e interessanti «sull'occhio».

## Un «batter d'occhio» prego!

### La sicurezza sul luogo di lavoro abbraccia anche la prevenzione

Nel corso dei colloqui preparatori si sono esaminati i nostri posti di lavoro, di modo che la specialista ha potuto farsi anche qui un'idea delle possibili lacune. Siamo stati resi attenti su diverse carenze. Dei sottotano neri su piani di scrivanie grigi esigono ad es. un cambiamento costante di messa a fuoco (cosa faticosa per gli occhi). E i posti di lavoro inondati di luce sono certo molto ricercati, però comportano troppa luce del giorno per lavorare al videoterminale.

Programma di formazione: un blocco durava un'ora. In modo giocoso si sono indicati ai presenti le insidie e le conseguenze per l'occhio affaticato. I portatori di occhiali hanno ricevuto indicazioni su vantaggi e svantaggi dei diversi ausili visivi. Abbiamo imparato esercizi di rilassamento per gli occhi e la muscolatura. Dopo l'istruzione ci è stata offerta la possibilità di discutere problemi personali agli occhi nel corso di una «consultazione».

### Relazione tecnica: la vista – un piccolo miracolo della natura

Più dell'80% delle nostre impressioni ci pervengono attraverso gli occhi, dai quali vengono trasmesse al cervello. Le impressioni visive dei due occhi devono essere elaborate e ordinate. Poi si filtra quello che per noi è importante.

I nostri occhi hanno la facoltà di adattarsi alle diverse distanze. La nitidezza per le differenti distanze è regolata per mezzo del cristallino. Questo si chiama accomodazione. Più l'oggetto si trova vicino, più la curvatura del cristallino aumenta (in seguito alla tensione del muscolo interno dell'occhio).

In nessuna epoca si è stato tanto seduti come oggi. Anche gli occhi hanno attività del tutto nuove. In passato essi potevano sempre rilassarsi in quanto gli individui soggiornavano di più all'aperto o esercitavano mestieri che non richiedevano sempre la medesima distanza visiva. Oggi già i bambini passano ore davanti allo schermo. Pure nella professione si deve sempre più sovente lavorare al videoterminale. Ciò esige che gli occhi si focalizzino per lungo tempo sullo schermo. Se inoltre è ancora necessario copiare da un modello, i nostri occhi svolgono un lavoro pesantissimo.

Questo può provocare i seguenti disturbi o reazioni:

- mal di testa, il pomeriggio o verso sera
- dolori agli occhi, occhi che bruciano, che sono irritati o che lacrimano
- sfregamento degli occhi – occhi stanchi
- strizzare gli occhi
  - sensibilità alla luce
  - miopia
- in parte visione doppia
- difficoltà al cambiamento di focalizzazione; la visione diventa parzialmente sfocata in caso di sguardo rapido a distanza
- la sera non si può più leggere a lungo perché l'immagine diventa sfuocata

### Vedere bene significa anche sedere correttamente

Per prevenire questi disturbi, è molto importante badare a come viene posizionato lo schermo, a che distanza e altezza. Assume grande importanza anche il modo corretto di sedersi al PC. La sedia e il tavolo dovrebbero essere regolabili in altezza. È consigliato un buon sostegno a livello della schiena. Se si sta seduti curvi davanti allo schermo, insorgono problemi alla schiena e alla nuca che riducono l'irrorazione sanguigna, anche quella degli occhi!

#### Orthoptics

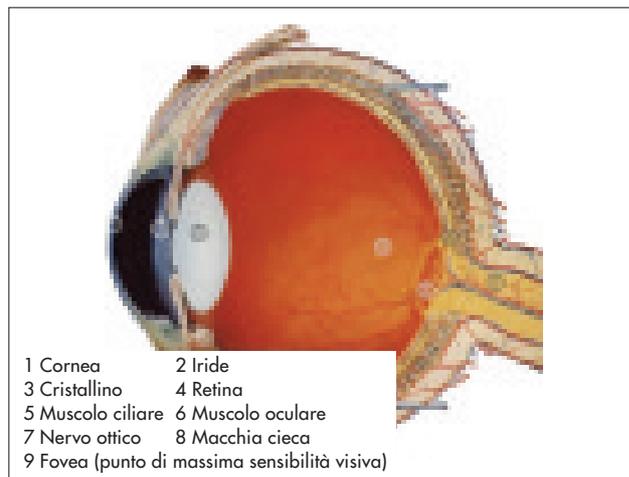
L'ortottica (dal greco: orthos = diritto / optiké = l'atto di vedere) è una parte speciale dell'oculistica. La professione di ortottista appartiene al gruppo delle professioni medico-terapeutiche, ossia al settore della sanità. L'ortottista si occupa prevalentemente dei seguenti campi: diagnosi e trattamento dello strabismo, debolezza visiva, problemi legati alla collaborazione tra i due occhi e disturbi funzionali dei muscoli oculari.

Per saperne di più sull'occhio e sugli ortottisti (in francese e tedesco): [www.orthoptics.ch](http://www.orthoptics.ch)

Domanda per una conferenza individuale sul tema del posto di lavoro al videoterminale: [hermi.bugmann@bluewin.ch](mailto:hermi.bugmann@bluewin.ch)

### La luce ha grande peso

L'illuminazione del posto di lavoro e la posizione delle finestre hanno pure un grande ruolo. Se ad es. vi è una finestra direttamente dietro allo schermo, la luminosità allo schermo cambia costantemente nel corso della giornata. Ciò è molto affaticante per gli occhi in quanto le nostre pupille vi si devono adattare continuamente.



Sezione dell'occhio

Si parte dall'idea che la luce diurna è la migliore per gli occhi. Si deve però fare attenzione che l'irradiazione solare diretta non colpisca gli occhi. Oggi esistono tende che tengono conto di questo e oscurano solo una parte della finestra.

### Agire tempestivamente

Siccome dobbiamo orientare così sovente i nostri occhi su oggetti vicini, è importante che anche i piccoli difetti della vista vengano corretti. In particolare le persone affette da ipermetropia (iperopia) o astigmatismo notano dopo molte ore di lavoro al PC che i loro occhi si affaticano più in fretta. L'uso di occhiali può apportare loro un netto alleggerimento. Dipende anche dalla distanza a cui è piazzato lo schermo. Se si ha bisogno di occhiali progressivi (quando «le braccia diventano troppo corte»), questo può comportare grosse difficoltà in quanto la distanza ravvicinata normale è di circa 30 cm, però lo schermo va posto a 60–80 cm dall'occhio. L'oculista, l'ortottista e l'ottico possono considerare i bisogni individuali quando determinano gli occhiali. In generale vale il principio che a partire da 40 anni si dovrebbe consultare l'oculista, anche per controllare la pressione endoculare e le caratteristiche della retina.

Risulta pure che si manifestano sempre più spesso delle miopie a partire da 20 anni. Accanto all'ereditarietà, ciò lo si attribuisce in parte al fatto che il nostro cristallino è costantemente sotto tensione e non può più rilassarsi correttamente.

È quindi assai vantaggioso se nel ciclo lavorativo quotidiano si inseriscono sempre esercizi di rilassamento per gli occhi. Uno di questi è esercitare consapevolmente il battito delle palpebre. Si è visto che numerose persone fissano lo schermo in modo tanto concentrato da reprimere il battito delle palpebre. Questo è però importante per lubrificare la cornea con liquido lacrimale. Se il battito avviene troppo poco sovente, ciò può comportare occhi troppo secchi e brucianti. Anche il bere acqua aiuta l'idratazione degli occhi.

Talvolta anche la collaborazione tra i due occhi è insufficiente. In tal caso gli esercizi di rilassamento non bastano e ci vuole un allenamento mirato sotto direzione.

Oltre agli esercizi per gli occhi, l'ideale è di eseguire anche esercizi di rilassamento per la schiena. In generale si tratta di alzarsi regolarmente e cambiare posto, per fare qualcosa di positivo per gli occhi e la schiena.

Il lavoro al videoterminale è una sfida per i nostri occhi. Sta a noi strutturarli in modo tale che i nostri occhi possano recuperare regolarmente. Questo ci offre la possibilità di aver ancora «energia sufficiente» anche la sera.



Formazione dei collaboratori

### Feedback di una partecipante

Alla fine di ottobre tutti i collaboratori della Phoenix hanno investito un po' del loro tempo in un «batter d'occhio» e hanno ascoltato le parole molto interessanti e istruttive della signora H. Bugmann (ortottista). È stato avvincente osservare come le colleghe e i colleghi eseguivano i diversi esercizi, riconoscendo che non era una cosa ovvia il fatto di poter aprire gli occhi tutti i giorni e vederli chiaro e a colori! L'ortottista ci ha illustrato i retroscena della miopia e della presbiopia, singole misure per i portatori di ausili visivi, la funzione del cervello quanto alla vista nonché alcuni esercizi per rilassare gli occhi.

Durante l'istruzione sono state poste molte domande personali sulla capacità visiva, sugli ausili visivi e sulla concezione del posto di lavoro. La signora Bugmann ha risposto a tutte le domande in maniera assai competente.

Sono stata impressionata di apprendere che si può aiutare un occhio nel suo compito «di vedere» e mi sono ripromessa seriamente di arredare il mio posto di lavoro in maniera «più conforme» per gli occhi. È stata una fortuna il fatto di dover comunque occupare un nuovo posto di lavoro che ho potuto così organizzare, conformemente a quanto imparato, in modo da risparmiare gli occhi.

Ho trovato geniale questa istruzione e spero che potremo seguire di tanto in tanto un corso del genere. Ora non si deve semplicemente dimenticare di allenare gli occhi!



## Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

Giornate del FocalPointCH nell'ambito della  
Settimana europea per la sicurezza e la salute  
sul lavoro 2003

# Sostanze pericolose: maneggiare con cautela!

**Giornata svizzera della  
sicurezza sul lavoro (GSSL)  
Organismi responsabili CFSL  
martedì, 23 settembre 2003, Lucerna**

La GSSL 2003 è all'insegna del motto «Sostanze pericolose: maneggiare con cautela». Vari esperti si confronteranno sulla base di uno studio in tema di manipolazione di solventi e schede di sicurezza. Durante la giornata verranno presentate delle misure per ridurre l'esposizione alle sostanze pericolose sul posto di lavoro.

Lingue del convegno: tedesco e francese  
(con traduzione simultanea)

**Per informazioni**  
Y. Schwarz, Suva; telefono 041 419 55 56  
e-mail: yvette.schwarz@suva.ch

**Valori MAC: una sfida  
Progetto IST  
Giovedì, 16 ottobre 2003  
Berna**

Esperti svizzeri e internazionali presentano e discutono una serie di problemi legati ai valori MAC. Verranno analizzati gli aspetti tossicologici, genetici ed etici di questa problematica. Interverranno al dibattito igienisti e medici del lavoro, ergonomi ed altri specialisti in materia di sicurezza sul lavoro.

Lingue del convegno: tedesco, francese e inglese  
(senza traduzione simultanea)

**Per informazioni**  
I. Dätwyler, seco; telefono 043 322 21 10  
e-mail: irene-daetwyler@seco.admin.ch

Organizzazioni partecipanti:



suva

SGARM  
SSMT





Rolf Winkelmann,  
Ufficio svizzero per  
la prevenzione degli  
infortuni, addetto alle  
informazioni della  
SSSL, Berna

La Società svizzera di sicurezza sul lavoro (SSSL) riunisce degli specialisti che nell'ambito delle loro attività professionali si occupano della promozione della sicurezza sul lavoro. Abbraccia le tre regioni linguistiche nazionali e organizza manifestazioni e giornate in lingua tedesca, francese e italiana. La SSSL è una sezione dell'Associazione svizzera di medicina, di igiene e di sicurezza sul lavoro (ASMISL).

## Chi è la SSSL?

### Obiettivi

La SSSL persegue essenzialmente i seguenti obiettivi:

- promuovere la sicurezza in tutti i campi della vita, ma in particolare sul luogo di lavoro
- sostenere i membri attraverso lo scambio di conoscenze ed esperienze
- difendere gli interessi comuni
- creare le migliori condizioni possibili perché i membri possano svolgere il loro compito
- consolidare la reputazione e la posizione degli specialisti in materia di sicurezza sul lavoro
- influenzare le leggi, ordinanze e direttive che concernono la sicurezza sul lavoro e la protezione della salute
- coordinare le attività degli specialisti in materia di sicurezza sul lavoro con gli organi d'esecuzione e altre istituzioni della sicurezza sul lavoro
- difendere gli interessi degli specialisti svizzeri della sicurezza sul lavoro nel processo d'armonizzazione della professione in Europa

### Membri

Solo le persone che si occupano professionalmente di promuovere la sicurezza e la protezione della salute sul luogo di lavoro possono divenire membri. Ne fanno parte segnatamente:

- i responsabili della sicurezza nelle direzioni aziendali
- gli ingegneri della sicurezza
- gli esperti nell'ambito della sicurezza
- i coordinatori di sicurezza



La SSSL organizza regolarmente congressi specializzati in italiano, francese e tedesco

La decisione in merito all'ammissione di membri spetta al comitato che si basa sulle indicazioni figuranti nella dichiarazione d'adesione. La qualità di membro della SSSL può essere mantenuta al pensionamento.

### Attività

La Società svizzera di sicurezza sul lavoro ...

- organizza ogni anno un'assemblea generale abbinata a un congresso specializzato di una mezza giornata
- organizza ogni anno congressi specializzati su temi d'attualità
- promuove i programmi di formazione, perfezionamento e aggiornamento legati alla sicurezza sul lavoro e alla protezione della salute
- agisce in modo coordinato con le altre sezioni dell'ASMISL per quanto concerne le questioni di sicurezza sul lavoro e di protezione della salute

- nel quadro di procedure di consultazione si pronuncia su leggi, ordinanze, decisioni, direttive e norme in relazione alla sicurezza sul lavoro e alla protezione della salute
- mantiene i contatti con specialisti in materia di sicurezza sul lavoro in Europa, in particolare in Germania e Austria, allo scopo di armonizzare l'immagine della professione e lo scambio di informazioni a livello europeo
- informa nell'organo associativo sulle sue attività

### Prestazioni

La SSSL sostiene il lavoro degli specialisti in materia di sicurezza sul lavoro e promuove il riconoscimento del loro operato da parte dell'opinione pubblica, dell'industria e dell'artigianato. Inoltre i suoi membri beneficiano delle seguenti prestazioni:

- iscrizione gratuita nel registro MSSL della SSSL e pubblicazione del registro su Internet
- tariffe ridotte per i corsi di formazione, perfezionamento e aggiornamento della SSSL
- discussione e soluzione di problemi di sicurezza nei gruppi di scambio d'esperienze



Il dott. Giorgio Brighenti, presidente della SSSL

- rappresentazione degli interessi dei membri davanti al legislatore e agli organi d'esecuzione della sicurezza sul lavoro nonché in gruppi a livello europeo

Inoltre la SSSL dà agli specialisti MSSL liberamente praticanti la possibilità di proporre i loro servizi alle aziende interessate che hanno compiti di sicurezza sul lavoro da assegnare.

Sulla homepage [www.sgas.ch](http://www.sgas.ch) sotto il lemma MSSL – SSSL figura un elenco indicante gli specialisti che hanno capacità disponibili.



### Contatto con la SSSL

Negli ultimi anni la SSSL ha conosciuto una forte crescita. Con i suoi 420 membri è la maggiore sezione dell'ASMISL. Tale crescita è dovuta, da un lato, all'entrata in vigore della Direttiva CFSL 6508 concernente l'appello ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro nonché, dall'altro, alla proposta di servizi ampliata. Sulla homepage [www.sgas.ch](http://www.sgas.ch) gli specialisti della sicurezza sul lavoro che si interessano per un'adesione alla SSSL trovano maggiori informazioni e la possibilità di presentare la loro candidatura come membri direttamente via Internet.

Eventuali domande possono pure essere rivolte al Segretariato della SSSL, signora Irène Marguet, casella postale, 1735 Giffers, tel. 026 418 30 50, e-mail: [info@multi-bureau.com](mailto:info@multi-bureau.com).



# Nuovi supporti informativi della Suva

## Tutela della salute – oggi e in futuro

Qual è il livello raggiunto dalla sicurezza sul lavoro e nel tempo libero in Svizzera? Quali effetti hanno sortito finora le disposizioni MSSL? Che cosa offre la Suva alle aziende nel campo della prevenzione? Le risposte a queste domande si trovano nella nuova edizione dell'opuscolo «Sicurezza e salute sul lavoro e nel tempo libero – oggi e domani». L'opuscolo, pubblicato nel febbraio 2003, descrive la situazione attuale, presenta le prospettive future ed elenca una serie di preziose informazioni per chiunque sia interessato alla tutela della salute.

*Sicurezza e salute sul lavoro e nel tempo libero – oggi e domani.*  
60 pagine A5. Codice SBA 152.i.



## Iniziative e campagne

L'iniziativa delle aziende è l'aspetto essenziale della prevenzione degli infortuni. L'opuscolo «Iniziative e campagne 2003» dà una panoramica delle proposte della Suva e permette di coordinare le attività delle aziende con quelle della Suva. Al centro delle attività di prevenzione c'è sempre ancora «MSSL – attuare la sicurezza sul lavoro in modo sistematico». Altri temi attuali sono: «I nuovi collaboratori», «La gestione dei pericoli» (regole basilari della sicurezza sul lavoro), «Check the risk» (prudenza sulle piste e nel praticare il fuoripista), «Occhio alle giunture». Sicuramente uno di questi temi sarà di vostro interesse e vi motiverà a condurre un'iniziativa nella vostra azienda.

*Prevenzione: iniziative e campagne 2003. Insieme per la sicurezza e la salute.* 36 pagine A5. Codice 88089.i.



## Protezione della pelle nell'industria del metallo

Nell'industria del metallo, in seguito alla manipolazione errata di lubro-refrigeranti si manifestano continuamente degli eczemi alle mani. Le persone colpite devono sovente sospendere per lungo tempo la loro attività lavorativa e non di rado si vedono costrette a cambiare posto di lavoro. Per questo motivo la Suva mette a disposizione dell'industria del metallo la nuova unità didattica «Protezione della pelle». Essa permette ai capiofficina, capisquadra e addetti alla sicurezza di rendere attenti i collaboratori su questo pericolo per la salute e di istruirli nella manipolazione corretta dei lubrorefrigeranti.

*Unità didattica «Protezione della pelle». Guida destinata ai lavoratori dell'industria del metallo. Con 10 schede didattiche e suggerimenti per il formatore.* Codice 88803.i.



### Lavoro al videoterminale 1: 10 consigli utili per tutelare il benessere e la salute dei lavoratori

Il nuovo pieghevole con i dieci consigli utili in materia di ergonomia al videoterminale è fatto per essere distribuito ai collaboratori. Il documento, in veste grafica suggestiva, ha incontrato una grossa eco presso le aziende e ha raggiunto in brevissimo tempo una tiratura di oltre 250 000 copie. Mostra come evitare i disturbi e i problemi legati al lavoro al videoterminale grazie a un'installazione corretta del posto di lavoro e a un comportamento adeguato sul lavoro.

*Lavoro al videoterminale. 10 consigli utili per tutelare la salute e il benessere dei lavoratori. Pieghevole, 12 pagine. Codice 84021.i.*



### Lavoro al videoterminale 2: Informazioni dettagliate per specialisti e non

L'affermata pubblicazione della Suva «Il lavoro al videoterminale» si presenta in un'edizione completamente rielaborata. Si è tenuto conto dei nuovi sviluppi tecnologici e dei risultati delle inchieste più recenti, nonché delle esperienze degli autori, che hanno riscontrato una natura diversa dei problemi ergonomici: «Nonostante la postazione al VDT abbia subito un'evoluzione straordinaria dal punto di vista tecnologico, un numero sempre maggiore di lavoratori accusa problemi di salute. Dobbiamo quindi concentrare la nostra attenzione sul modo in cui è cambiato il comportamento delle persone.» L'opuscolo è stato completamente riveduto nel contenuto e in parte anche nella grafica. Si rivolge principalmente agli specialisti, ossia ai responsabili dell'architettura del posto di lavoro in azienda e della scelta delle attrezzature. È caratterizzato da un linguaggio semplice che lo rende accessibile anche al grande pubblico.

*Il lavoro al videoterminale. Informazioni dettagliate per specialisti e non. 120 pagine A4. Codice 44022.i (al massimo 5 copie).*



### Panoramica dell'offerta completa

L'offerta completa di pubblicazioni della Suva può essere consultata su Internet ([www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)) oppure nell'opuscolo ristampato «Pubblicazioni». L'opuscolo menziona anche pubblicazioni importanti della CFSL e della Confederazione (leggi, ordinanze).

*Pubblicazioni. Elenco completo 2003/2004. 176 pagine A5. Codice 88094.i.*



## Liste di controllo

Per facilitare l'individuazione dei pericoli e la pianificazione delle misure di sicurezza nelle aziende sono state pubblicate le seguenti liste di controllo:

### Edilizia

- Eczema da cemento (codice 67030.i)
- Gru di cantiere (codice 67116.i)

### Genio civile

- Opere speciali di genio civile: pali battuti e trivellati, diaframmi (codice 67160.i)
- Opere speciali di genio civile: microperforazioni, calcestruzzo proiettato (codice 67161.i)
- Opere speciali di genio civile: lavori di avanzamento con tubi di spinta (codice 67162.i)

### Carpenteria

- Elementi prefabbricati in legno (codice 67095.i)

### Foresta/Costruzione di giardini

- Cippatrici (codice 67155.i)
- Cura e potatura delle chiome degli alberi (codice 67156.i)

### Trasporto e stoccaggio

- Trasporto e stoccaggio di lamiera (codice 67111.i)
- Trasporto e stoccaggio di barre e profilati (codice 67112.i)

Potete ordinare le liste di controllo direttamente alla Suva o stamparle dal suo sito Internet ([www.suva.ch/suvapro](http://www.suva.ch/suvapro)). Su Internet troverete anche un riepilogo di tutte le liste pubblicate finora dalla Suva.



Liste di controllo  
«Eczema da cemento»  
codice 67030.i



Liste di controllo  
«Cura e potatura delle  
chiome degli alberi»  
codice 67156.i

## Per ordinazioni

I supporti informativi elencati possono essere ordinati alla Suva, Servizio centrale clienti, casella postale, 6002 Lucerna

Fax: 041 419 59 17

Telefono: 041 419 58 51

Ordinazione online: [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)

## Altri supporti informativi in breve

### ■ Conoscete il potenziale di pericolo nella vostra azienda? Il portfolio dei pericoli: una panoramica.

28 pagine A4. Codice 66105.i. Nel prossimo numero delle Comunicazioni è prevista una recensione di questa pubblicazione.

### ■ Danger under control.

**The most important aspects for your safety.**

36 pagine A5. Codice 88154.e. – La pubblicazione «La gestione dei pericoli. Tutto quello che è importante sapere per la vostra sicurezza» molto amata dai lavoratori dei settori industria e artigianato è stata tradotta anche in inglese su richiesta di diverse aziende. La pubblicazione è disponibile anche in italiano, francese, tedesco, spagnolo, portoghese, serbo, albanese e turco.

### ■ STOP RISK.

**10 consigli contro le cadute (per il personale ferroviario).**  
Pieghevole, 12 pagine. Codice 84022.i.

### ■ Istruzioni per la distruzione di esplosivi divenuti inutilizzabili.

Nuova edizione. Per addetti ai lavori. 8 pagine A4. Codice 44072.i (sostituisce 2280.i).

### ■ Film «Sollevare e trasportare correttamente i carichi».

10 min., ottenibile come video (fr. 30.–, codice V 348.i) o DVD con le versioni in italiano, francese e tedesco (fr. 30.–, codice DVD 348).



A seconda dell'attività un professionista usa sempre i dispositivi di protezione più adeguati. A4. Codice 55200.i



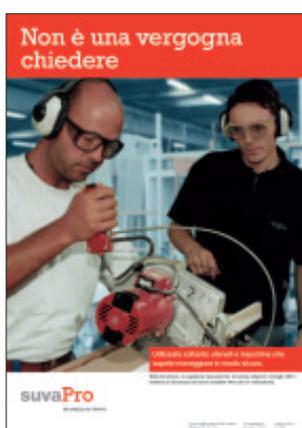
Il mobbing ferisce. Vietato tacere!. A4. Codice 55198.i



Non precluderti la via di fuga. A4. Codice 55196.i



Indumenti a prova di impigliamento. A4. Codice 55194.i



Non è una vergogna chiedere. A4. Codice 55192.i



A qualunque velocità, mai senza il casco! Anche nei tragitti brevi. A4. Codice 55191.i  
Ottenibile pure nei formati A3 (codice 77158.i) e cartolina (codice 77157.i).

## Riedizione della Guida alla sicurezza sul lavoro sotto [www.cfsl.ch/](http://www.cfsl.ch/)

La Legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF) contiene nel suo sesto titolo (Prevenzione degli infortuni – art. 81–87) le prescrizioni fondamentali per la prevenzione degli infortuni sul lavoro e delle malattie professionali. In diverse ordinanze d'esecuzione figurano poi regolamentazioni dettagliate, in primo luogo nell'Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (OPI).

Esistono inoltre altre leggi e ordinanze per regolamentare campi speciali, come i lavori di costruzione, gli impianti elettrici o il commercio dei veleni. Le leggi e le ordinanze sono completate da più di 100 direttive della CFSL e della Suva.

Per tutte queste prescrizioni la CFSL ha redatto un commento: la Guida alla sicurezza sul lavoro. Questa opera di riferimento per tutte le principali questioni relative alla sicurezza e alla tutela della salute sul luogo di lavoro è stata pubblicata per la prima volta nel 1987 sotto forma di manuale. La Guida è stata aggiornata e integrata nel corso degli anni, ed è ora disponibile in forma elettronica come applicazione Internet.

Principali vantaggi della versione Internet:

- Ricerca per parola chiave o base giuridica
- Molti legami in seno alla Guida (verso temi apparentati o dati integrativi)
- Numerosi link verso indirizzi «esterni» (come testi legislativi e ordinanze, direttive, commenti integrativi, telecaricamento oppure ordinazione di pubblicazioni)
- Aggiornamento permanente, non da ultimo anche grazie al feedback degli utilizzatori

Con questa pubblicazione la CFSL è convinta di dare un ulteriore contributo alla sicurezza e alla salute sul luogo di lavoro.

Le versioni italiana e francese sono in preparazione. Esse saranno messe in rete per la fine del 2003. I passaggi già tradotti possono essere consultati presso il redattore capo, signor Hansjörg Luginbühl, Suva. Il signor Luginbühl offre pure il suo aiuto per scaricare singoli capitoli. Nel prossimo numero delle Comunicazioni pubblicheremo istruzioni dettagliate per un'efficace utilizzazione della Guida con esempi d'utilizzazione. Il signor Luginbühl può essere raggiunto telefonando allo 041 419 50 16 o per e-mail: [hansjoerg.luginbuehl@suva.ch](mailto:hansjoerg.luginbuehl@suva.ch).

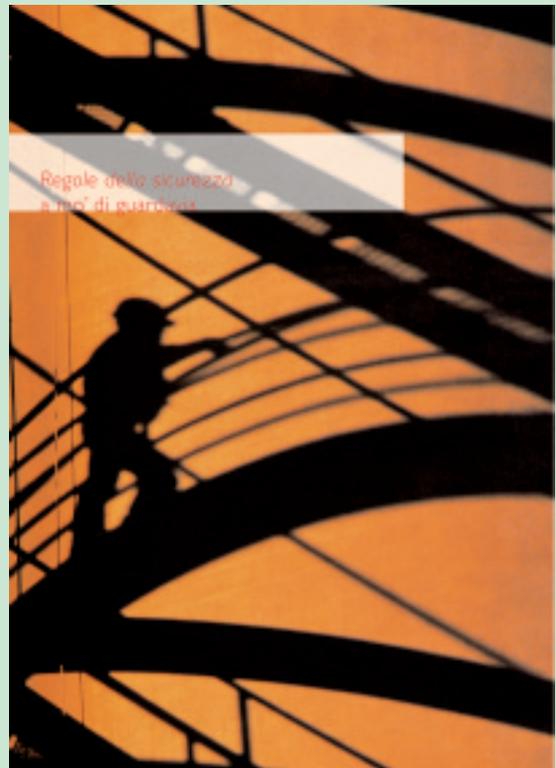
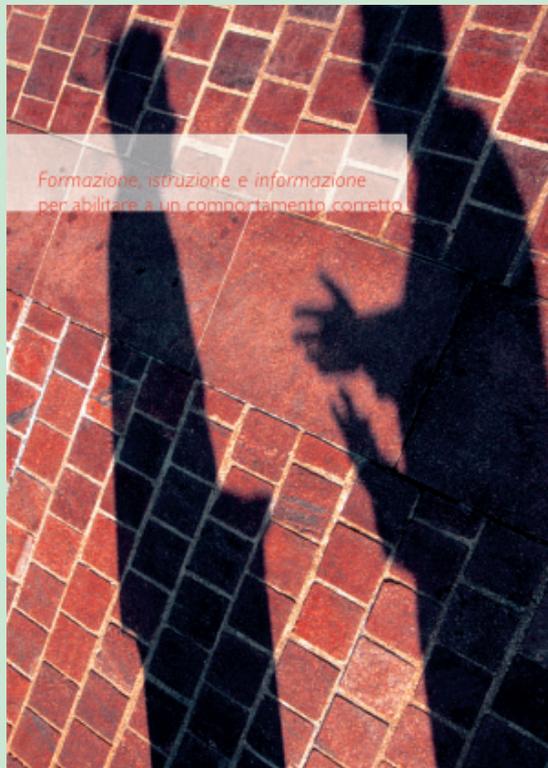
## Fatti e cifre

Nelle ultime sedute la CFSL ha tra l'altro

- approvato la Relazione annuale 2002 e preso conoscenza del conto annuale 2002. La Relazione annuale è stata pubblicata nel frattempo; il conto annuale può essere ottenuto presso la Segreteria, fino a esaurimento. Per entrate pari a fr. 101 477 488.27 e uscite di fr. 103 646 806.39 esso chiude con un saldo passivo di fr. 2 169 318.12.
- completato la Commissione d'esame e di esperti dei corsi CFSL per esperti nell'ambito della sicurezza e per ingegneri della sicurezza, ampliandola con due rappresentanti degli organi d'esecuzione cantonali.
- parzialmente riveduto il regolamento concernente l'utilizzazione dei premi supplementari, ossia l'Ordinamento delle indennità.

- approvato la richiesta della Commissione specializzata CFSL n. 20 «Esecuzione secondo MSSL» di eseguire prove pilota con un sussidio per l'attuazione MSSL di soluzioni settoriali esistenti nelle aziende più piccole.
- deciso di sovvenzionare il corso di formazione postgraduata «lavoro e salute» (CFP L+S) del PF di Zurigo e dell'Università di Losanna.
- approvato una soluzione MSSL per gruppi d'aziende (MIGROS) e una soluzione modello MSSL.

Inoltre la CFSL ha festeggiato il suo ventesimo compleanno in compagnia dei membri attuali e di una volta nonché del personale di segreteria di oggi e del passato. Vi è stata la visita della Collezione Rosengart seguita da un signorile buffet asiatico con accompagnamento musicale nel ristorante del personale della Suva.



Messaggi principali concernenti la «sicurezza sul lavoro», dalla Relazione annuale 2002 della CFSL, in nuova veste.

### Impressum

Segreteria della Commissione federale  
di coordinamento per la sicurezza sul lavoro  
Casella postale, 6002 Lucerna  
Telefono 041 419 51 11  
www.cfsl.ch / e-mail: ekas@ekas.ch



# CFSL

Commissione federale  
di coordinamento  
per la sicurezza sul lavoro