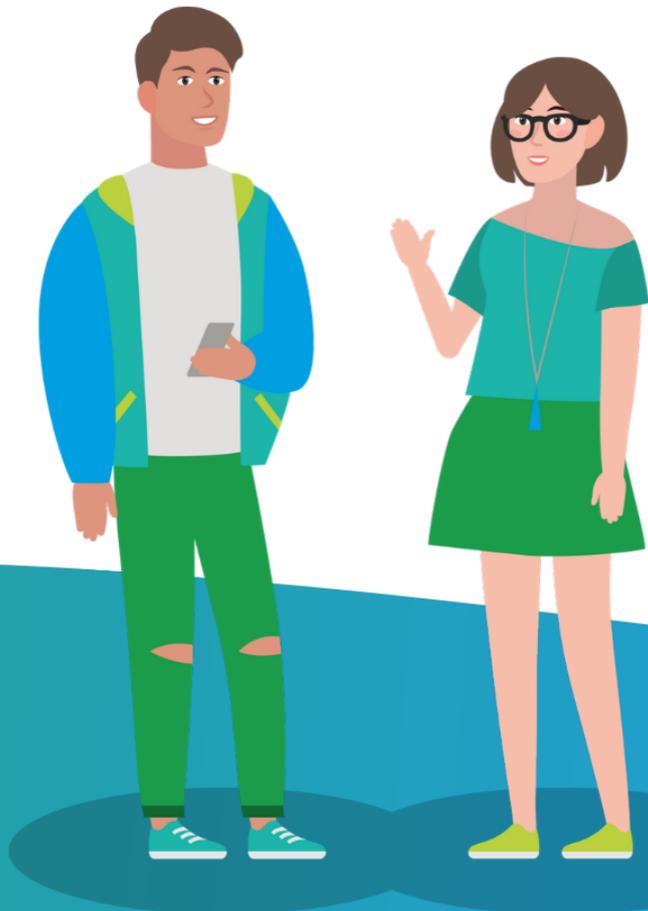




## ALCOL

Raccomandazioni per i  
provvedimenti

**in azienda**



## Consumo di alcol tra gli apprendisti

### Raccomandazioni per i provvedimenti da adottare in azienda

Probabilmente ha scelto l'argomento Alcol perché una parte dei Suoi apprendisti consuma alcol in modo molto rischioso oppure ne fa un consumo maggiore rispetto agli altri apprendisti. In base alle raccomandazioni della Commissione federale per i problemi inerenti all'alcol (CFAL, 2018), la classificazione del consumo ad alto rischio dipende dall'età degli apprendisti.

#### **Raccomandazioni per un consumo di alcol a basso rischio (CFAL, 2018)**

I ragazzini e i giovani di età inferiore ai 16 anni non devono consumare alcol.

I giovani di età compresa fra i 16 e i 17 anni dovrebbero consumare alcol in quantità minima e di rado

- non più di 1 (f) / 2 (m) bicchieri di bevande alcoliche al giorno
- astensione dal consumo di alcol almeno 5 giorni a settimana

Adulti sani

- astensione dal consumo di alcol almeno 2 giorni a settimana
- non più di 1 (f) / 2 (m) bicchieri di bevande alcoliche al giorno
- in casi eccezionali non più di 4 (f) / 5 (m) bicchieri di bevande alcoliche al giorno per un'occasione speciale

In Svizzera una bevanda alcolica standard contiene 10-12 grammi di alcol, per esempio una birra piccola (3 dl), un bicchiere di vino (1 dl) o un superalcolico quale vodka o whisky (4 cl).

È importante tenere a mente che la restante parte dei Suoi apprendisti consuma più raramente, consuma meno o non consuma affatto alcol. Fondamentalmente è necessario considerare che gli apprendisti consumano consapevolmente alcol solo in rari casi, per affrontare «meglio» gli impegni richiesti dal mondo del lavoro. Gli apprendisti adducono spesso motivazioni quali la gestione del tempo libero e la voglia di divertimento. Non è tuttavia da escludere che determinate strutture all'interno della Sua azienda possano essere legate al consumo di alcol da parte dei Suoi apprendisti.

### Creare condizioni di lavoro che incentivino la salute

I responsabili degli apprendisti hanno la possibilità di modificare l'ambiente in cui gli apprendisti si trovano a operare in azienda: creando, modificando o migliorando strutture, regolamenti e condizioni di lavoro, i responsabili contribuiscono a incentivare aspetti che promuovono la salute e ad aumentare il benessere dei giovani in azienda. Da varie analisi

condotte sono emersi alcuni fattori che comportano un aumentato rischio di dipendenza. È necessario evitare i seguenti punti:

- Stress causato da sovraccarico di lavoro
- Lavoro monotono
- Compiti poco gratificanti
- Carico di lavoro eccessivo oppure insufficiente
- Scarso apprezzamento delle capacità
- Solitudine e isolamento sul posto di lavoro
- Rumore, calore, polvere e cattive condizioni di illuminazione
- Conflitti con superiori o dipendenti

## Colloquio con gli apprendisti

Se ha preso in esame le strutture che si trovano all'interno della Sua azienda, arrivando alla conclusione che non vi sia potenziale di ottimizzazione, Le consigliamo di prepararsi sul tema «come posso affrontare con i apprendisti il tema inerente al consumo di alcol». Tale approccio può essere vantaggioso in particolare nel caso in cui Lei ipotizzi che il calo nel rendimento lavorativo di un tirocinante possa essere connesso al consumo di alcol da parte dello stesso.

Nel video che segue potrà vedere, sull'esempio del consumo di cannabis, come sia possibile configurare in modo costruttivo un colloquio tra il formatore e il tirocinante. (Disponibile solo in tedesco)



Ulteriori informazioni:

<https://www.alcoolautravail.ch/it/apprendisti-313>

I punti principali di un colloquio costruttivo con gli apprendisti sono riportati anche alle pagine 24-27 dell'opuscolo allegato (si veda Allegato 1: Guida per i responsabili di formazione). (Disponibile solo in tedesco o francese)

## Lezione inerente il tema consumo di alcol (40-60')

Qualora nella Sua azienda siano presenti più apprendisti della stessa età, Le proponiamo di svolgere una lezione (40-60 minuti). Nel caso in cui avesse meno tempo a disposizione, potrebbe anche svolgere alcune esercitazioni tratte dalla predetta lezione. Lo scopo della

lezione è quello di trattare le diverse forme di consumo, di fornire le raccomandazioni per un consumo a basso rischio ed evidenziare i vantaggi del consumo a basso rischio, per es. sul rendimento lavorativo.

### 1. Introduzione al tema (ca. 5-10')

Il gruppo dovrà rispecchiare la percentuale di apprendisti che hanno fatto consumo di alcol ad alto rischio e il rapporto di tale percentuale rispetto alla media di tutti i partecipanti a r4I.

#### Domanda di gruppo

*Secondo voi, cosa significa ad alto rischio? Cosa pensate in generale di questa statistica (voi rispetto agli altri partecipanti a r4I)?*

### 2. Scambio in gruppi da due (ca. 5-10')

#### Compito

*Discuti le seguenti domande con il tuo/la tua vicino/a di banco:*

- *Com'è stato classificato il tuo consumo di alcol dal programma ready4life (verde, arancione, rosso)?*
- *Condividi questa classificazione?*

*Racconta al tuo/alla tua vicino/a di banco con quale frequenza e quanto alcol consumi.*

- *Il tuo consumo ha ripercussioni (per niente o talvolta) sul tuo «rendimento» in azienda o a scuola?*
- *Se talvolta ti sei accorto che il consumo di alcol ha peggiorato il tuo «rendimento» - come si è esattamente manifestato il tutto?*

### 3. Introduzione alle diverse forme di consumo, vantaggi e svantaggi (15-20')

**Bere a basso rischio:** In che misura e con quale frequenza il consumo può dirsi ancora a basso rischio?

**Bere ad alto rischio:** In che misura e con quale frequenza si è in presenza di alto rischio.

#### Domanda di gruppo

- *Quali sono le motivazioni che inducono al consumo ad alto rischio?*
- *In quali situazioni si verifica un consumo ad alto rischio (uscite, dopo lo sport, per rilassarsi dal lavoro)?*
- *Quali sono gli effetti del consumo ad alto rischio dei quali gli apprendisti sono a conoscenza per il loro impatto 1) sull'organismo 2) sul rendimento lavorativo e 3) sulle finanze*

## Integrare le risposte degli allievi

Conseguenze **fisiche**: [https://www.youtube.com/watch?v=ZbkYVBjXL\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=ZbkYVBjXL_Y)

### Conseguenze sul **rendimento lavorativo**:

Effetti a breve termine sul lavoro	In caso di consumo abituale
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento della propensione al rischio</li> <li>• Riduzione della capacità di concentrazione e dell'attenzione</li> <li>• Percezione limitata</li> <li>• Riduzione della capacità di reazione</li> <li>• Alterazioni comportamentali (umore allegro o comportamento irritato o aggressivo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mancanza di precisione</li> <li>• Riduzione delle capacità manuali e intellettuali</li> <li>• Aumento delle assenze brevi</li> <li>• Riduzione della motivazione al lavoro e dell'impegno professionale</li> <li>• Comportamento imprevedibile e inquietudine evidente</li> <li>• Crescente smemoratezza</li> <li>• Crescente mancanza di puntualità e di affidabilità</li> </ul>

### Vantaggi e svantaggi

<b>Domanda di gruppo</b>	<i>Quali sono secondo voi i vantaggi e gli svantaggi del consumo a basso rischio?</i>
--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

## 4. Conclusione e autoriflessione (10')

Nell'ultima fase gli apprendisti devono riflettere sulla possibilità di modificare qualcosa nel proprio consumo di alcol, al fine di ridurre le conseguenze negative, quali ad esempio l'impatto sul rendimento lavorativo.

<b>Compito</b>	Predisporre un foglio di lavoro e chiedere agli apprendisti di compilarlo.		
	<b>Situazioni nelle quali non vorrei più bere</b>	<b>Quantità massima che vorrei bere</b>	<b>Effetti che non vorrei più sperimentare</b>

### Compito alternativo

Gli apprendisti che consumano alcol molto di rado o non lo consumano affatto, nel frattempo possono dedicarsi a un quiz.

Online: <https://www.safezone.ch/autovalutazione.html>

PDF da stampare (Pagine 7-8): [https://be-freelance.net/images/freelance/pdf/unterrichtsmodule/tab\\_alc\\_can/infos/it\\_tac\\_kickoff\\_finale.pdf](https://be-freelance.net/images/freelance/pdf/unterrichtsmodule/tab_alc_can/infos/it_tac_kickoff_finale.pdf)

## Ulteriori informazioni

Nel caso in cui la presente lezione non rispondesse alle Sue aspettative o qualora Lei volesse discutere ulteriori argomenti con il gruppo, potrà trovare delle lezioni e dei fogli di lavoro predisposti al seguente link:

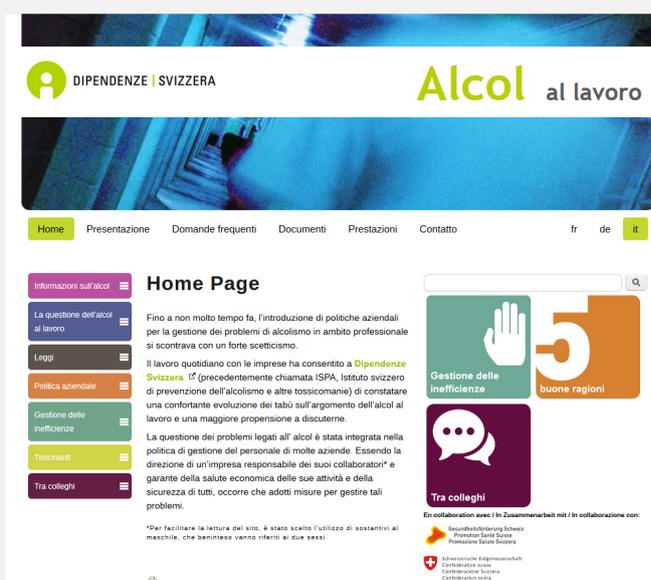
<https://be-freelance.net/it/moduli-didattici/tabacco-alcol-canapa/alcol>

<https://radixeducation.files.wordpress.com/2020/04/alcol1.pdf>

Qualora desiderasse altre informazioni inerenti il tema «Alcol sul posto di lavoro», Le consigliamo di consultare il seguente sito web:

Il sito web fornisce

- 1) informazioni generali e regolamentazioni di legge sul tema alcol in azienda
- 2) Consigli per la gestione di dipendenti e apprendisti, che consumano alcol ad alto rischio e potrebbero avere dei problemi e
- 3) le opportunità per implementare in azienda la prevenzione dell'alcolismo.



The screenshot shows the website 'Alcol al lavoro' (Alcohol at work) from 'DIPENDENZE | SVIZZERA'. The page has a navigation menu with 'Home', 'Presentazione', 'Domande frequenti', 'Documenti', 'Prestazioni', and 'Contatto'. The main content area includes a 'Home Page' section with text about alcoholism in the workplace, a sidebar with 'Informazioni sull'alcol' and 'Tra colleghi', and a '5 buone ragioni' graphic.

<https://www.alcoolautravail.ch/it>