

## Restare in salute nel corso dell'apprendistato di selvicoltore

Il programma "Restare in salute nel corso dell'apprendistato di selvicoltore" aspira al miglioramento delle condizioni fisiche degli apprendisti, affinché siano ben preparati per l'esercizio della loro impegnativa professione. Per il raggiungimento di tale obiettivo, è richiesto il coinvolgimento di tutti e tre i luoghi di formazione: azienda formatrice, Scuola professionale e corsi interaziendali. La formazione prevede l'integrazione di vari elementi che favoriscono una buona salute. Dal lato pratico si tratta per esempio di serie di esercizi volti alla preparazione giornaliera al lavoro, test sportivi o programmi d'allenamento. A livello teorico si tratta di argomenti come fisiologia, ergonomia o alimentazione.



(Foto G. Jimmy, UFAM)

### Sviluppo del programma

Sulla base di programmi già esistenti nel settore forestale o in settori affini, i vari elementi del programma sono stati sviluppati, messi alla prova e adattati in tre regioni pilota. Il progetto è stato gestito dalla divisione Foreste dell'Ufficio federale dell'ambiente in collaborazione con l'associazione Oml forestale Svizzera. L'accompagnamento è stato assicurato da un gruppo di lavoro costituito da esperti della formazione provenienti dalle divisioni forestali di vari Cantoni, da BoscoSvizzero e da Codoc. L'elaborazione e la trasposizione sono state affidate alla ditta lifetime health.

### Persona di contatto

Stefan Flury, co-amministratore di Codoc:

[stefan.flury@codoc.ch](mailto:stefan.flury@codoc.ch),

tel. 032 386 12 45



(Foto Kantonsforstamt SG)

## Elementi del programma

Gli elementi del programma sono precisati su <http://www.codoc.ch/it/promozione-della-salute>. I documenti o filmati corrispondenti possono essere visionati direttamente oppure scaricati.

### Impiego: aziende formatrici / corsi interaziendali

<b>Raccolta completa</b> , comprendente gli esercizi d'attivazione e quelli d'allenamento, ordinati in base ai loro obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scaricabile gratuitamente</li> <li>• Da metà 2018 disponibile presso Codoc in formato schede di controllo</li> </ul>
<b>Tre serie di programmi</b> d'esercitazione della durata di 10-15 min. per l'attivazione fisica giornaliera e per favorire la coordinazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scaricabile gratuitamente</li> </ul>
<b>Filmato informativo:</b> filmato di 5 minuti, destinato in particolare alle aziende formatrici, in merito al senso e allo scopo dell'esercitazione quotidiana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collegamento sul sito Internet, gratuito</li> </ul>
<b>Visite di esperti in aziende formatrici</b> per l'introduzione degli esercizi con tutto il personale forestale, come pure per l'introduzione di metodi di lavorazione ergonomici.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una partecipazione ai costi da parte di Codoc può essere richiesta presso <a href="#">Stefan Flury</a></li> <li>• Delle proposte di esperti possono essere richieste presso <a href="#">Stefan Flury</a></li> </ul>

### Impiego: scuole professionali

<b>Filmati con esercizi d'allenamento</b> (traduzione di video già disponibili elaborati dalla ditta Cardiopuls)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collegamento al sito Internet da metà 2018, gratuito</li> </ul>
<b>Test sportivi</b> per accertare lo stato della forma fisica individuale e corrispondenti consigli d'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scaricabile gratuitamente</li> </ul>
<b>Manuale con piano di sviluppo</b> , unità didattiche e materiali per lo svolgimento di moduli in materia di salute presso la Scuola professionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scaricabile gratuitamente</li> </ul>
<b>Visite di esperti nelle Scuole professionali</b> per l'introduzione degli esercizi con le persone in formazione e il personale docente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una partecipazione ai costi da parte di Codoc può essere richiesta presso <a href="#">Stefan Flury</a></li> <li>• Delle proposte di esperti possono essere richieste presso <a href="#">Stefan Flury</a></li> </ul>
<b>Relazioni di esperti presso le scuole professionali</b> , in materia di ergonomia, di chinesiologia o di alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una partecipazione ai costi da parte di Codoc può essere richiesta presso <a href="#">Stefan Flury</a></li> <li>• Delle proposte di esperti possono essere richieste presso <a href="#">Stefan Flury</a></li> </ul>

### Persona di contatto

Stefan Flury, co-amministratore di Codoc: [stefan.flury@codoc.ch](mailto:stefan.flury@codoc.ch), tel. 032 386 12 45