



## SALUTE FISICA SUL LAVORO

LAVORO SANO PER DIPENDENTI IN SALUTE E IN FORMA

Lavorare in forma + lavorare in sicurezza = Rimanere in salute

### > Argomento <

Questa toolbox si concentra sulla salute fisica e sulla forma fisica tua e dei tuoi colleghi. La movimentazione manuale dei materiali, il sollevamento di carichi pesanti, lavorare in posizioni scomode per lunghi periodi di tempo e rimanere molto tempo seduti possono avere effetti negativi sulla salute. In questa toolbox troverai suggerimenti per rimanere in forma sul lavoro.

### Perché questo argomento?

Il fatto che tu sia fisicamente in forma e in salute contribuisce a creare un ambiente di lavoro sicuro e produttivo. Essere in forma per il lavoro riduce la possibilità di incidenti o infortuni causati da stanchezza o sforzi eccessivi. I disturbi fisici possono comportare molti giorni di malattia o ridurre la produttività sul lavoro. Ci sono diversi fattori che influenzano la salute fisica. In questa toolbox ci concentreremo su due argomenti che riguardano la tua salute fisica sul lavoro:

- › Lavoro fisico faticoso e movimentazione manuale dei carichi
- › Comportamento sedentario (stare seduti per molto tempo)

### > Sapevi che ... <

- › i lavori fisicamente faticosi, sollevamenti e trasporti, posture scomode e/o lavori monotoni possono causare disturbi muscoloscheletrici (musculoskeletal disorders, DMS)?
- › i DMS legati all'attività lavorativa possono causare problemi a tutto il corpo che di solito iniziano dalla schiena e dal collo?
- › lavorare al computer per gran parte del giorno aumenta il rischio di sviluppare disturbi a collo, spalle, braccia o polsi?
- › stare seduti o in piedi alla scrivania per molto tempo può anche aumentare il rischio di problemi cardiaci?
- › esistono diverse soluzioni per ridurre questi rischi e migliorare la salute? Chiedi al Safety Coach o al manager del sito.



## Cosa vedi?



Cosa vedi nell'immagine?

Riesci a rispondere alle domande in combinazione con le immagini?

## Domande pratiche\*

### 1. QUALI ATTIVITÀ LAVORATIVE POSSONO CAUSARE DISTURBI FISICI?

- a. Piegarsi e girarsi mentre si solleva un (piccolo) carico.
- b. Sollevare materiali da costruzione pesanti o di forma scomoda.
- c. Fare ripetutamente la stessa cosa a ritmo sostenuto.
- d. Tutte le attività di cui sopra possono causare disturbi.

### 2. COSA DOVRESTI FARE QUANDO VEDI UNA PILA DI PIASTRELLE FUORI POSTO NEL MAGAZZINO?

- a. Ignorare la cosa, non è una tua responsabilità.
- b. Raccoglierle e portarle al loro posto.
- c. Trovare (un collega con) un carrello elevatore o un transpallet per spostare la pila nel posto corretto.
- d. Chiedere a un collega di aiutarti a trasportare la pila di piastrelle.

### 3. QUALE PAESE EUROPEO PUÒ ESSERE DEFINITO "CAMPIONE DELLA SEDENTARIETÀ LAVORATIVA"?

- a. La Spagna, dove meno del 10% dei dipendenti sta seduto più di 7,5 ore.
- b. I Paesi Bassi, dove più del 30% dei dipendenti sta seduto più di 7,5 ore.
- c. La Francia, dove il 18% dei dipendenti sta seduto più di 7,5 ore al giorno.

### 4. QUANDO SI LAVORA A LUNGO CON IL COMPUTER, QUALE DEI SEGUENTI ELEMENTI PUÒ PREVENIRE O RIDURRE I DISTURBI A BRACCIA, COLLO E SPALLE?

- a. Assicurarsi che la propria postazione di lavoro sia in ordine e adattata al proprio corpo.
- b. Limitare il numero di ore di lavoro al computer a 6 ore al giorno.
- c. Fare pause regolari durante la giornata, rispondere alle telefonate in piedi e fare riunioni camminando all'aperto.
- d. Tutti i consigli di cui sopra aiutano a ridurre o prevenire i disturbi.

\*Vedi le risposte a pagina 4

**Trova le situazioni ad alto rischio in questa immagine.**

**Cosa trovi?**

**Parla della situazione con il tuo team e cerca modi migliori.**



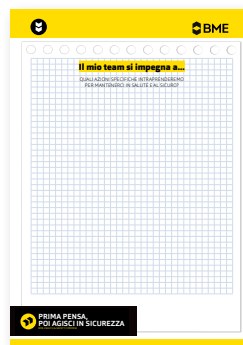
### Domande di intervento

1. Fornisci 3 consigli per migliorare la salute fisica sul posto di lavoro. Pensa a soluzioni per quanto riguarda l'attrezzatura, l'organizzazione del lavoro e il comportamento sano/intelligente.
2. Quali sono i 3 rischi che vorresti ridurre sul posto di lavoro? E cosa può fare il tuo manager?

Scrivi i tuoi consigli e le azioni di follow-up sul poster degli impegni.

### POSTER "IL MIO TEAM SI IMPEGNA A..."

Quali azioni specifiche intraprenderemo per mantenerci in salute e al sicuro?



**PRIMA PENSA,  
POI AGISCI IN SICUREZZA**  
BME HEALTH & SAFETY COMPASS

Iniziativa di



## Domande pratiche

### RISPOSTE

1. d. Tutto il lavoro può causare disturbi.
2. c. La soluzione migliore è NON sollevare manualmente i carichi.
3. b. Gli olandesi sono dei campioni del "lavoro sedentario".
4. d. Tutti i consigli possono essere utili.

## SUGGERIMENTI PER IL **MANAGER**

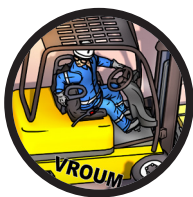
- La valutazione dei rischi fornisce informazioni sul lavoro faticoso o monotono svolto presso la tua sede.
- Utilizza queste informazioni per ridurre il lavoro fisicamente faticoso utilizzando i giusti dispositivi di sollevamento, per apportare modifiche alla disposizione del magazzino o per modificare l'organizzazione del lavoro.
- Imporre l'uso di attrezzature che rendano il lavoro meno faticoso.
- Istruire i propri dipendenti sulla necessità di utilizzare ausili per il sollevamento o altre attrezzature per la movimentazione manuale riducendo il rischio di affaticamento fisico.
- Incoraggiare i propri colleghi d'ufficio a fare delle pause dinamiche e a fare una passeggiata durante la pausa pranzo.

## Trova il rischio

### RISPOSTE



1. Voler fare troppo e troppo in fretta. Visuale limitata con rischio di collisione.



2. Arretrare troppo velocemente girati di schiena.



3. Carico instabile su un mezzo di trasporto inadeguato.



4. Scarsa visibilità dovuta alla movimentazione all'indietro con materiale pesante.



5. Posizione distorta e non corretta a causa di una scrivania stracolma. Rischio di rimanere seduti a lungo.



6. Scendere le scale senza tenersi al corrimano. Non prestare attenzione all'ambiente circostante.



7. Sollevare un carico pesante in una posizione scomoda.

