



Napo in: Alleggerisci il carico! Ergonomia sul luogo di lavoro

Informazioni e consigli per la proiezione del filmato

suvapro
sicurezza sul lavoro



Sommario

1. L'argomento	4
2. I destinatari	4
3. Gli obiettivi	5
4. La proiezione	5
5. Le singole scene	7
6. Altri materiali informativi	18



1. L'argomento

Molti disturbi di salute compaiono perché si usano attrezzature da lavoro inadatte o regolate male, perché si lavora a lungo in una posizione fissa o scomoda, oppure perché si sollevano e trasportano pesi eccessivi. Questi disturbi limitano la qualità di vita di chi ne soffre. Non solo: le assenze dal lavoro, il calo della produttività e la minore efficienza dei lavoratori incidono negativamente sul risultato operativo dell'azienda.

L'inadeguatezza delle attrezzature di lavoro e la mancanza di mezzi ausiliari di trasporto sono cause frequenti di problemi di salute sul lavoro. Accade spesso che non vengono utilizzati correttamente per pura ignoranza o pigrizia.

Il film illustra quanto è importante disporre di attrezzature da lavoro e di ausili per la movimentazione adatti alle operazioni da svolgere. Spiega inoltre che occorre istruire i dipendenti sull'uso appropriato delle attrezzature da lavoro ed educarli ad evitare posizioni di lavoro scomode o dannose.

2. I destinatari

Il film è rivolto in primo luogo ai **lavoratori** che svolgono la loro attività prevalentemente in piedi o seduti oppure che devono sollevare e trasportare spesso oggetti pesanti. Il film può essere impiegato per la formazione del **personale incaricato di acquistare attrezzature da lavoro e di movimentazione o di progettare i posti di lavoro**.

Gli argomenti trattati non sono specifici di un settore in particolare. Poiché si limita ad usare un linguaggio gestuale, il cartone animato è capito senza problemi anche da chi parla una lingua straniera.

3. Gli obiettivi

- Sensibilizzare i lavoratori a usare correttamente le attrezzature da lavoro e motivarli ad assumere abitudini e atteggiamenti non dannosi.
- Motivare i responsabili a progettare ambienti di lavoro a misura d'uomo e a dotarli delle attrezzature conformi alle necessità dei lavoratori.
- Sottolineare l'importanza dell'istruzione e dell'addestramento per l'impiego corretto delle attrezzature e dei mezzi ausiliari.

4. La proiezione

«Alleggerisci il carico» intende sensibilizzare i dipendenti a prevenire i disturbi della salute. Consigliamo di proiettare il film nel corso di un'iniziativa dedicata alla tutela o alla promozione della salute in azienda. Riteniamo utile approfondire i vari argomenti del film facendo riferimento ad esempi tratti dalla realtà aziendale per incrementare l'utilità didattica e migliorare la motivazione.

Qui di seguito elenchiamo alcuni consigli per la proiezione del film in azienda.

Preparazione

- Definire gli argomenti che l'azienda ritiene particolarmente importanti e quelli che si vogliono approfondire in modo specifico. Illustrare le situazioni concrete che sono state risolte con successo in azienda e affrontare i problemi ancora insoluti.
- Ordinare per tempo la documentazione necessaria (opuscoli e schede informative, manifesti, materiale didattico e via dicendo). Il capitolo 7 riporta un elenco di stampati utili a questo scopo.
- Comunicare con sufficiente anticipo la data in cui si tiene l'iniziativa.

Proiezione

- Spiegare gli obiettivi, gli argomenti trattati e gli scopi che persegue l'azienda.
- Proiettare l'intero film.
- Riproporre le scene che parlano degli argomenti particolarmente importanti per l'azienda.
- Mettere in evidenza i rischi e analizzare insieme con i dipendenti come fronteggiarli concretamente e come comportarsi nel rispetto della sicurezza.
- Chiedere ai dipendenti che cosa hanno notato di particolare nel film; invitarli a fare degli esempi concreti riferiti alla realtà aziendale.
- Ascoltare con attenzione le critiche, le esitazioni e le obiezioni dei dipendenti; cercare di trovare delle risposte adeguate.
- Invitare i dipendenti a fare delle proposte di miglioramento concrete. A tale fine può essere utile ricorrere a domande di questo tipo:
 - **quali sono i problemi sul posto di lavoro?**
 - **quali misure si possono attuare?**
 - **come sono utilizzate in concreto le attrezzature di lavoro e i mezzi ausiliari per sollevare e trasportare i carichi?**

5. Le singole scene

- Le informazioni riportate sulle pagine che seguono potranno risultare utili nel discutere i singoli argomenti.



• Scena 1: ritmi stressanti



Napo avita dei bulloni alla catena di montaggio. Per incrementare la produzione, il capo aumenta la velocità del nastro continuo. Aumenta il ritmo di lavoro, sale la produttività e si acquisiscono i dolori che Napo avverte al polso. Tanto da costringerlo ad assentarsi dal lavoro. La curva di produzione subisce un crollo repentino.

Nessuno mette in dubbio che l'azienda debba perseguire la massima produttività, ma sicuramente non a scapito della salute dei collaboratori. I disturbi di salute provocano assenteismo, e cioè costi supplementari per l'azienda. L'assenza dei dipendenti può obbligare l'impresa a sospendere la produzione, a cercare nuovo personale (che va addestrato e istruito adeguatamente) e provocare perdita di qualità.

Consigli per il superiore

- Progettare l'aumento di produzione con largo anticipo e attuarlo gradualmente.
- Acquistare per tempo le attrezzature di lavoro e assumere il personale necessario.

Consigli per il dipendente

- Informare subito il superiore se il lavoro è causa di dolori o problemi di salute.

• Scena 2: divide et impera



Mentre Napo tenta inutilmente di sollevare e trasportare un oggetto pesante avverte dolori alla schiena e al collo. Dopo vari tentavi ha un'idea brillante: dividere il carico in parti più piccole per alleggerirlo.

Consigli per il superiore

- Impedire che si sollevino a mano i carichi eccessivi. Il carico deve essere tale che una «persona media di sana costituzione» possa sollevarlo facilmente.
- Molto spesso è possibile ripartire i carichi pesanti e voluminosi in porzioni «a misura d'uomo».
- Ridurre il volume del contenitore per limitare il peso.

Consigli per il dipendente

- Non sollevare troppi oggetti in una sola volta.
- Evitare di «fare mister muscolo».
- Dividere il carico pesante e voluminoso in parti più piccole e non trasportarlo in una sola volta, ma a più riprese.

• **Scena 3: soluzioni radicali**



La postazione di lavoro al computer è del tutto inadeguata. Napolitano siede su uno sgabello da bar troppo alto ed è costretto a tenere la schiena piegata e ingobbita; i piedi non hanno appoggio. Questa posizione gli provoca dolori al collo, alle spalle, alla schiena e ai polsi. Ottiene una nuova sedia ma non le istruzioni per adattarla alle sue necessità. Così la nuova sedia non serve a molto.

Consigli per il superiore

- Progettare il posto di lavoro secondo principi ergonomici e attrezzarlo in conformità alle mansioni da svolgere.
- Si deve poter lavorare in modo comodo, senza dover assumere posizioni scorrette e dannose.
- Istruire i dipendenti su come adattare e regolare le attrezzature da lavoro alle loro necessità.

Consigli per il dipendente

- Informare il superiore se l'architettura del luogo di lavoro è fonte di disturbi o problemi.
- Imparare a regolare le attrezzature e le dotazioni sul posto di lavoro.

• Scena 4: lavoro di gambe



Napo trasferisce degli oggetti dal nastro al tavolo che si trova alle sue spalle. Nel fare questo ruota il tronco senza spostare minimamente i piedi. La collega che lavora accanto a lui invece si gira usando le gambe. La sera in discoteca Napo si lamenta per il mal di schiena, mentre la sua collega non ha problemi a scatenarsi sulla pista da ballo.

Consigli per il superiore

- Informare i dipendenti sui pericoli per la salute correlati alla movimentazione di carichi.
- Istruire i dipendenti sul modo di sollevare e trasportare correttamente i carichi.

Consigli per il dipendente

- Evitare di ruotare il tronco nel sollevare, spostare e posare i carichi.
- Non ruotare solo il tronco, ma girare tutto il corpo usando le gambe.

• Scena 5: nessuna presa



Napo vuole sollevare un carico con una superficie liscia che gli sfugge dalle mani. Napo avverte all'improvviso un dolore acuto alla schiena. Alla fine decide di utilizzare due ventose per sollevare il carico.

Consigli per il superiore

- Mettere a disposizione i necessari ausili per la movimentazione dei carichi.
- Istruire i dipendenti sull'uso appropriato degli ausili.

Consigli per il dipendente

- Utilizzare sempre i mezzi ausiliari: servono a facilitare la movimentazione manuale dei carichi, evitano di assumere posizioni errate e dannose, impediscono che il carico sfugga di mano e riducono il rischio d'infortunio.

• Scena 6: questione d'altezza



L'altezza del banco di lavoro è eccessiva per Napò, mentre è perfetta per il suo collega. Questi si accorge delle difficoltà di Napò e gli procura uno sgabello. Finalmente Napò può svolgere il lavoro in una posizione corretta.

Consigli per il superiore

- Progettare il posto di lavoro in modo da permettere di assumere una posizione di lavoro comoda.
- Il posto di lavoro si deve poter adattare alla statura delle differenti persone che vi lavorano.
- Se non è possibile regolare il piano di lavoro o l'altezza della macchina, si deve utilizzare uno sgabello o una pedana (attenzione: le pedane vanno dotate di un parapetto se superano l'altezza di 500 mm!)

Consigli per il dipendente

- Occorre regolare l'altezza del piano di lavoro se si è costretti a lavorare con le spalle sollevate o la schiena piegata.
- Verificare se è possibile adattare il piano di lavoro.
- Utilizzare uno sgabello o una pedana se non è possibile modificare l'altezza del piano di lavoro.

• Scena 7: attenti alle vibrazioni



Napo lavora con un trapano a percussione difettoso che trasmette le vibrazioni alle braccia di Napo. Il capo se ne accorge e gli mette a disposizione un trapano che non produce vibrazioni.

Le vibrazioni trasmesse al sistema mano-braccio possono provocare lesioni vascolari o ai segmenti ossei e articolari, in particolare a livello del polso.

Consigli per il superiore

- Sostituire gli attrezzi che provocano livelli alti di vibrazioni con attrezzi che provocano poche vibrazioni.
- Verificare periodicamente gli attrezzi al fine di prevenire eventuali lesioni ai collaboratori. Di regola le lesioni sono irreversibili.

Consigli per il dipendente

- Avisare subito il superiore se l'attrezzo provoca forti vibrazioni.
- Utilizzare gli appositi guanti che riducono la trasmissione delle vibrazioni.

• Scena 8: la sfida



Napò mostra i muscoli per sfidare il carico a un duello di forza. Ma il carico si fa sempre più minaccioso e terrorizza Napò. Il quale decide di chiamare rinforzi. Morale della storia: nessun carico è troppo grande se si utilizzano i mezzi ausiliari adatti.

L'uomo non è un mezzo di trasporto. I carichi vanno sempre sollevati e trasportati con gli opportuni mezzi ausiliari.

Consigli per il superiore

- Verificare se i mezzi ausiliari disponibili sono adatti al carico da movimentare.

Consigli per il dipendente

- Non sopravvalutare la propria forza.
- Utilizzare sempre i mezzi di trasporto disponibili.
- Avisare il superiore se occorrono mezzi ausiliari di trasporto particolari.
- Chiedere ai colleghi di dare una mano a sollevare e trasportare i carichi.

• Scena 9: pensare a muoversi



Napo imita la posizione del Pensatore di Rodin. All'improvviso avverte una fitta alla schiena. Napo si chiede come abbia fatto il Pensatore a restare immobile in questa posizione senza avvertire dolori. Semplice: di tanto in tanto si alza per sgranchirsi, anche se Napo non se ne avvede.

Consigli per il superiore

- Progettare il posto di lavoro in modo da poter alternare la posizione seduta con quella in piedi.
- Verificare quali lavori si possono svolgere seduti e quali in piedi.
- Ordinare dei piani di lavoro regolabili in altezza.
- Introdurre delle pause per consentire ai dipendenti di muoversi se sono costretti a lavorare seduti. In questo modo si possono prevenire disturbi di salute.

Consigli per il dipendente

- Muoversi quanto più possibile sul lavoro.
- Non restare nella stessa posizione per lungo tempo.
- Sgranchirsi e stirarsi di tanto in tanto.
- Se si è costretti a lavorare seduti: cambiare posizione e cercare di svolgere alcuni lavori in piedi.
- Se il piano di lavoro non è regolabile in altezza, utilizzare degli appositi poggiaabbraccia oppure un rialzo.

• Scena 10: tienimi stretto



Quanto più distante si trova il carico dal corpo, tanto maggiore è la sollecitazione esercitata sui dischi intervertebrali. Se ne accorge anche Napo quando accenna a un passo di danza con il carico tra le mani: infatti, appena allontana il carico, sente dolore alla schiena.

Consigli per il superiore

- Istruire chi solleva e trasporta i carichi sulle posizioni corrette per non farsi male alla schiena. Tra gli argomenti dell'istruzione rientrano anche le informazioni su che cosa è e come funziona la colonna vertebrale. Perché non invitare un fisioterapista in azienda per insegnare direttamente come sollevare e trasportare correttamente i carichi?

Consigli per il dipendente

- Mantenere le gambe divaricate per sollevare il carico. In questo modo si ha un appoggio migliore.
- Piegarle le ginocchia per sollevare il carico. Attenzione: piegarle solo nella misura necessaria ad afferrare saldamente il carico.
- Non inarcare la schiena quando si solleva e si trasporta il carico.
- Mantenere il carico vicino al corpo per ridurre al minimo la sollecitazione esercitata sui dischi intervertebrali. Non allontanare il carico dal corpo se è sporco o caldo; in questo caso è preferibile indossare un grembiule per evitare di sporcarsi o scottarsi.

6. Altri materiali informativi

Sollevarre e trasportare correttamente i carichi. Opuscolo informativo per i dipendenti, 8 pagine, codice 44018.i

Ergonomia. Un fattore di successo per ogni impresa, 28 pagine, codice 44061.i

Seduti o in piedi? L'architettura ergonomica dei posti di lavoro. Informazioni per specialisti e non, 20 pagine, codice 44075.i

L'uso del videoterminale. Informazioni utili per il vostro benessere (per i videoterminalisti), opuscolo, 32 pagine, codice 44034.i

Lista di controllo per i collaboratori: Lavorare correttamente al videoterminale, 4 pagine, codice 67052.i

Lista di controllo: Arredi per postazioni di lavoro al videoterminale, 4 pagine, codice 67050.i

Lista di controllo: Movimentazione manuale di carichi, 4 pagine, codice 67089.i

Lista di controllo: postura corretta durante il lavoro, 4 pagine, codice 67090.i

Manifesto «Seduti o in piedi?», formato A1 (59,4 x 84,1 cm), codice 77178.i

Manifesto «Sollevare e trasportare correttamente», formato A1 (59,4 x 84,1 cm), codice 77179.i

Maggiori informazioni su questo argomento sono disponibili anche al sito www.suva.ch/waswo-i, dove è possibile ordinare o scaricare la documentazione nel formato pdf.

Ordinazioni:

Suva, Servizio clienti

Casella postale, 6002 Lucerna

www.suva.ch/waswo-i

Fax 041 419 59 17, tel. 041 419 58 51



Alleggerisci il carico!

Il film è stato prodotto nell'ambito della Campagna europea sui disturbi muscoloscheletrici.
<http://ew2007.osha.europa.eu>

Suva

Tutela della salute
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni

Tel. 041 419 58 51

Ordinazioni

www.suva.ch/waswo-i

Tel. 041 419 58 51

Fax 041 419 59 17

Autore

Dieter Schmitter, Suva, settore fisica

Opuscolo allegato al film «Napo in: Alleggerisci il carico!»
(codice 360.d/f/i/e)

AS 1726.i – gennaio 2010