

# Lista di controllo

## Postura corretta durante il lavoro



**I posti di lavoro nella vostra azienda sono concepiti in modo da favorire una postura corretta?**

Una postura scorretta sul posto di lavoro causa sovraccarichi e un rapido affaticamento.

Ecco i pericoli principali:

- infortuni per reazioni sbagliate
- infortuni per mancanza di concentrazione
- danni all'apparato locomotore

Con la presente lista di controllo potete individuare meglio queste fonti di pericolo.

## Valutazione approssimativa

### Nella vostra azienda vi sono collaboratori che assumono posture scorrette durante il lavoro?

Le domande dalla 1 alla 10 servono a valutare approssimativamente la situazione nella vostra azienda.

Se rispondete a tutte con  «no», significa che é possibile eseguire i lavori senza assumere posture scorrette o inadeguate.

Laddove esistono invece problemi, dovrete esaminare la situazione rispondendo alle domande dalla 11 alla 28 e adottare misure appropriate.

1	Si lavora tenendo la testa e/o il busto girati di lato?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
2	Durante il lavoro si deve tenere la testa piegata in avanti oppure lo sguardo rivolto verso l'alto con la testa reclinata all'indietro?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
3	Si lavora con la schiena ricurva e le spalle sollevate?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
4	Durante il lavoro la schiena e la cervicale vengono inclinate di lato?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
5	Nell'esecuzione dei lavori che implicano motricità fine si appoggiano le braccia o le mani su spigoli duri o sulle superfici fredde di apparecchiature oppure addirittura, mancano completamente delle superfici di appoggio?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
6	Durante il lavoro bisogna piegare i polsi all'indietro, all'ingiù oppure di lato?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
7	Durante il lavoro da seduti la mancanza di spazio costringe ad assumere una posizione scomoda, con le gambe piegate di lato o all'indietro?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
8	Durante il lavoro si appoggiano i piedi su sostegni improvvisati come casse, tavole o tubi oppure le gambe sono addirittura a penzoloni?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
9	Durante il lavoro in posizione seduta, le ginocchia o i piedi premono contro qualcosa?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
10	I collaboratori lamentano di tanto in tanto dolori alla schiena, ai muscoli o alle articolazioni?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no



Figure 1 e 2: semplici accessori come carrelli elevatori e piani di lavoro mobili su montanti girevoli e regolabili in altezza permettono di assumere la posizione corretta durante il lavoro.

## Valutazione dei singoli posti di lavoro

Con le domande elencate qui di seguito potete individuare le eventuali carenze presenti nei singoli posti di lavoro. Tralasciate le domande che non interessano la vostra azienda.

Se rispondete a una delle seguenti domande con  «no», occorre adottare una contromisura che poi annoverate sul retro.

### Altezza di lavoro in generale

<p><b>11</b> L'altezza del piano di lavoro è adatta alla statura? Nel rispondere a questa domanda occorre tener conto anche dell'impegno muscolare richiesto. (Fig. 3)</p>	<input type="checkbox"/> <b>sì</b> <input type="checkbox"/> <b>no</b>
<p><b>12</b> L'altezza del piano di lavoro può essere adattata in modo facile e rapido (con manovelle o sistemi elettrici, con basamenti o piedistalli in corrispondenza delle macchine, vedi fig. 4) al cambio di personale o di turno?</p>	<input type="checkbox"/> <b>sì</b> <input type="checkbox"/> <b>no</b>
<p><b>13</b> Si cerca sempre di evitare posizioni estreme (lavoro in posizione accovacciata, ricurva, in ginocchio o con la testa reclinata all'indietro)?</p>	<input type="checkbox"/> <b>sì</b> <input type="checkbox"/> <b>no</b>
<p><b>14</b> Se è inevitabile eseguire dei lavori in posizioni estreme, i lavoratori vengono facilitati con l'uso di accessori appropriati? (Fig. 5)</p>	<input type="checkbox"/> <b>sì</b> <input type="checkbox"/> <b>no</b>

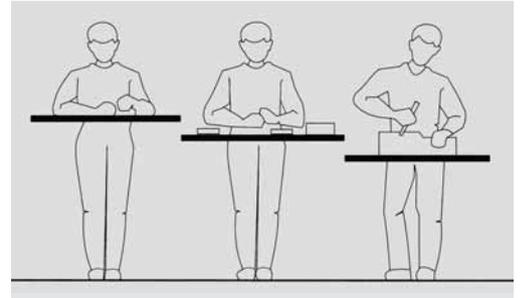


Figura 3: per lavori senza sforzo muscolare l'altezza del piano di lavoro, del macchinario o del tavolo dovrebbe essere pari a quella del gomito piegato, per lavori con impegno muscolare deve invece essere inferiore.

### Lavorare seduti

<p><b>15</b> L'altezza del sedile è adattata all'altezza di lavoro e alla statura? (Regola generale: lasciando cadere il braccio, il gomito dovrebbe trovarsi all'incirca all'altezza del piano di lavoro)</p>	<input type="checkbox"/> <b>sì</b> <input type="checkbox"/> <b>no</b>
<p><b>16</b> La sedia o il sedile sono in buono stato e regolabili con facilità? (Il bacino deve essere ben sostenuto!)</p>	<input type="checkbox"/> <b>sì</b> <input type="checkbox"/> <b>no</b>
<p><b>17</b> Se il sedile è regolato adeguatamente, è possibile tenere entrambe le piante dei piedi appoggiate completamente sul pavimento, senza che il bordo anteriore del sedile prema sulle cosce? (Fig. 6)</p>	<input type="checkbox"/> <b>sì</b> <input type="checkbox"/> <b>no</b>
<p><b>18</b> Lo spazio sotto il piano di lavoro è sufficiente anche per le cosce, le gambe e i piedi e non impedisce i movimenti volontari del corpo? (Non devono esserci ostacoli quali gambe di tavoli, materiale, coperture, tubazioni, spigoli di apparecchi, tavoli o macchine)</p>	<input type="checkbox"/> <b>sì</b> <input type="checkbox"/> <b>no</b>



Figura 4: macchina ad iniezione con pedana di lavoro regolabile in altezza tramite dispositivo elettrico.



Figura 5: sedili speciali facilitano il lavoro quando bisogna lavorare con la testa reclinata.



Figura 6: se i piedi non poggiano completamente sul pavimento, è necessario un poggiapiedi regolabile in altezza e inclinazione.

19 È possibile appoggiare le braccia e le mani mentre si eseguono lavori di precisione? (Fig. 7)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
--	--

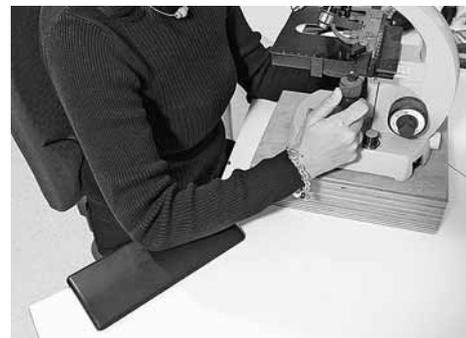


Figura 7: i bordi di tavoli o dispositivi su cui si appoggiano le braccia devono avere una forma arrotondata ed eventualmente essere imbottiti. Per lavori di lunga durata occorre installare appoggi speciali per braccia e mani.

## Libertà di movimento

20 Tutti i movimenti del corpo necessari per svolgere correttamente il lavoro possono essere eseguiti liberamente senza il pericolo di urtare contro degli ostacoli?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
21 L'area di transito attorno al posto di lavoro è libera da materiale, attrezzi e apparecchi? (Badare in particolare allo spazio riservato alle gambe e ai piedi)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

## Schermi, monitor e display di controllo

22 Gli schermi, i monitor e i display di controllo sono installati in modo che le operazioni di controllo e lettura siano possibili senza dover girare la testa o il busto?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
23 Sono installati al di sotto dell'altezza della testa quando occorre usarli di frequente? (Fig. 8)	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
24 Le persone con problemi di vista utilizzano occhiali con la giusta correzione ottica, adeguati all'attività che svolgono?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no



Figura 8: pulsantiera ad un'altezza ottimale per la visualizzazione e la manipolazione dei comandi.

## Organi d'azionamento e dispositivi di comando

25 Gli organi d'azionamento e i dispositivi di comando sono installati a un'altezza comoda e possono essere azionati senza un eccessivo sforzo muscolare?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
26 Si trovano a portata di mano e possono essere azionati dal punto in cui si trova il display di controllo?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no

## Utensili e attrezzi

27 Gli utensili e gli attrezzi in dotazione sono adatti ai lavori da eseguire?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
28 Sono facili da usare e consentono di lavorare limitando la fatica e assumendo posture corrette?	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no



Figura 9: questo cacciavite angolare consente una postura corretta durante il lavoro.

È possibile che nella vostra azienda esistano altre fonti di pericolo sul tema della presente lista di controllo. In tale caso è opportuno adottare le necessarie misure di sicurezza (vedi retro).

