

Perché?

Una buona ergonomia sul posto di lavoro può prevenire gli infortuni e le malattie professionali, in particolare i disturbi muscoloscheletrici (DMS), ridurre l'affaticamento, aumentare il morale grazie a postazioni di lavoro confortevoli, diminuire l'assenteismo e il turnover dei dipendenti.



Cosa?

- ✓ L'ergonomia riguarda principalmente la movimentazione manuale delle merci.
- ✓ Si tratta di sollevare, trasportare, spingere o tirare carichi.
- ✓ Se possibile, evitate la movimentazione manuale. Chiedete aiuto, utilizzate gli strumenti in dotazione, come carrelli e paranchi.
- ✓ Tecniche corrette di movimentazione manuale, regolarmente addestrate, sono essenziali per prevenire gli infortuni.
- ✓ Adottare una postura stabile prima del sollevamento, con i piedi alla larghezza delle spalle.
- ✓ Afferrare saldamente il carico con entrambe le mani.
- ✓ Piegare le ginocchia, usare i muscoli delle gambe per sollevare, non la schiena.
- ✓ Tenere il carico vicino alla vita, evitando le torsioni.
- ✓ Fate pause regolari, ruotate i compiti.

Domande

Domande aperte

- In che modo una buona ergonomia può aiutare a prevenire gli infortuni e a migliorare l'efficienza sul lavoro?
- Quali sono alcuni semplici accorgimenti che si possono adottare per ridurre gli sforzi durante lo svolgimento delle attività quotidiane?
- Perché è importante riconoscere i primi segnali di disagio o affaticamento legati a problemi ergonomici?



Domande basate sull'esperienza

- Avete mai provato dolore o disagio a causa di un'attività lavorativa? Quali cambiamenti hanno aiutato o avrebbero potuto aiutare?
- Riuscite a ricordare un momento in cui un miglioramento ergonomico (come una migliore postura, un nuovo strumento o una modifica del compito) ha reso il vostro lavoro più facile?
- Avete mai visto qualcuno avere difficoltà in un compito fisicamente impegnativo?
- Che cosa si sarebbe potuto fare di diverso?



Cosa fareste? Domande

- Se notaste che un collega ha una postura scorretta o solleva in modo errato, come lo aiutereste ad adattarsi?
- Iniziate a sentire disagio o stanchezza durante il lavoro. Quali azioni immediate dovrete intraprendere?
- Se un compito richiede movimenti ripetitivi o posture scomode, cosa si potrebbe fare per ridurre il rischio di affaticamento?



Domande per individuare i miglioramenti

- Quali miglioramenti si potrebbero apportare al nostro posto di lavoro per rendere i compiti più ergonomici e ridurre gli sforzi?
- Come possiamo rendere più facile per i dipendenti riconoscere e correggere le cattive abitudini ergonomiche?
- Quali cambiamenti potrebbero contribuire a ridurre la stanchezza e il disagio durante i lunghi turni di lavoro?

