

## **Aggiornamento RSPP, ASPP, Preposti, Lavoratori, Dirigenti: "Benessere e postura"**

<b>Categoria</b>	Sicurezza sul lavoro base
<b>Periodo</b>	Da definire
<b>Durata</b>	8 ore
<b>Orario</b>	09.00-13.00 / 14.00-18.00
<b>Modalità di svolgimento</b>	
<b>Costo a Partecipante</b>	€ 240,00 + IVA per aziende non associate € 0,00 + IVA per aziende associate
<b>Sconto associati</b>	10 %
<b>Destinatari</b>	Il corso è rivolto a tutta la popolazione aziendale. Sarà in ogni caso personalizzato in moduli specifici per macro aree di lavoro: • lavoro in ufficio (lavoro sedentario); • lavoro alla guida (chi trascorre molte ore alla guida di un mezzo di trasporto); • lavoro sempre in piedi (rivolto a coloro che svolgono una mansione che richiede molte ore di attività in piedi - ad es. cassiere; commesse; barman; etc.); • lavori pesanti (dedicato ai lavoratori che svolgono mansioni usuranti che implicano sforzi muscolari frequenti).
<b>Premessa</b>	Malattie e disturbi muscolo-scheletrici costituiscono una delle principali cause di assenza dai luoghi di lavoro. Solo nel 2016, in Italia, il 64% delle denunce per malattia ha interessato il sistema osteo muscolare. Si tratta di un costo pesantissimo per il lavoratore, i datori di lavoro e il Paese. Dal rapporto INAIL sui lavoratori Europei emerge che il 25% soffre di mal di schiena e il 23% lamenta dolori muscolari. Analizzando l'attività svolta emergono dati significativi: il 46% lavora in posizioni stancanti; il 35% trasporta/movimenta carichi pesanti e il 62% svolge

operazioni ripetitive.

## Programma

- La biomeccanica del movimento (nozioni generali, con riferimento alla normativa vigente D.Lgs. 81/08 - Tutela della Salute e Sicurezza dei Lavoratori, con particolare richiamo alle condizioni ergonomiche del lavoro - movimentazione manuale di carichi / uso dei videotermini).
- La postura statica e dinamica (individuare e comprendere il rapporto di causa-effetto delle disfunzioni muscolo articolari; riconoscere e imparare a gestire l'insorgere del dolore).
- La gestione del respiro (l'importanza del respiro come elemento sentinella di disturbi muscolo-scheletrici; tecniche di rilassamento).
- L'ergonomia e le buone prassi (le condizioni ergonomiche corrette per l'attività svolta; set di esercizi mirati per l'acquisizione pratica di metodi preventivi).
- Il lavoratore e l'organizzazione: sensibilizzare e creare consapevolezza al fine di ridurre il rischio (rimando specifico alla valutazione del rischio da movimenti ripetuti effettuata dall'azienda) ed evitare fattori stressogeni.

## Obiettivi

Il corso formativo si pone come obiettivo quello di fornire ai partecipanti le basi per attivare azioni di prevenzione, dirette comunque ad un miglioramento del benessere tanto nel qui ed ora, quanto soprattutto nel futuro. Nello specifico, vuole fornire un quadro concettuale e pratico sulla corretta gestione della postura e della biomeccanica del movimento e responsabilizzare il lavoratore ad ascoltare i segnali del proprio corpo ed educarlo ad una corretta mobilità. Il miglioramento delle condizioni fisiche, consente anche la prevenzione e il contenimento dello stress.