



# Safety presso Swisscom

Ergonomia "Lavorare in piedi"

© SiBe Safety Swisscom Konzern



# Safety presso Swisscom

## Ergonomia "Lavorare in piedi"



**Legge sul lavoro, Ordinanza 3 (OLL3), art. 23 & 24** (a. pure Seco-Flyer 710.077)

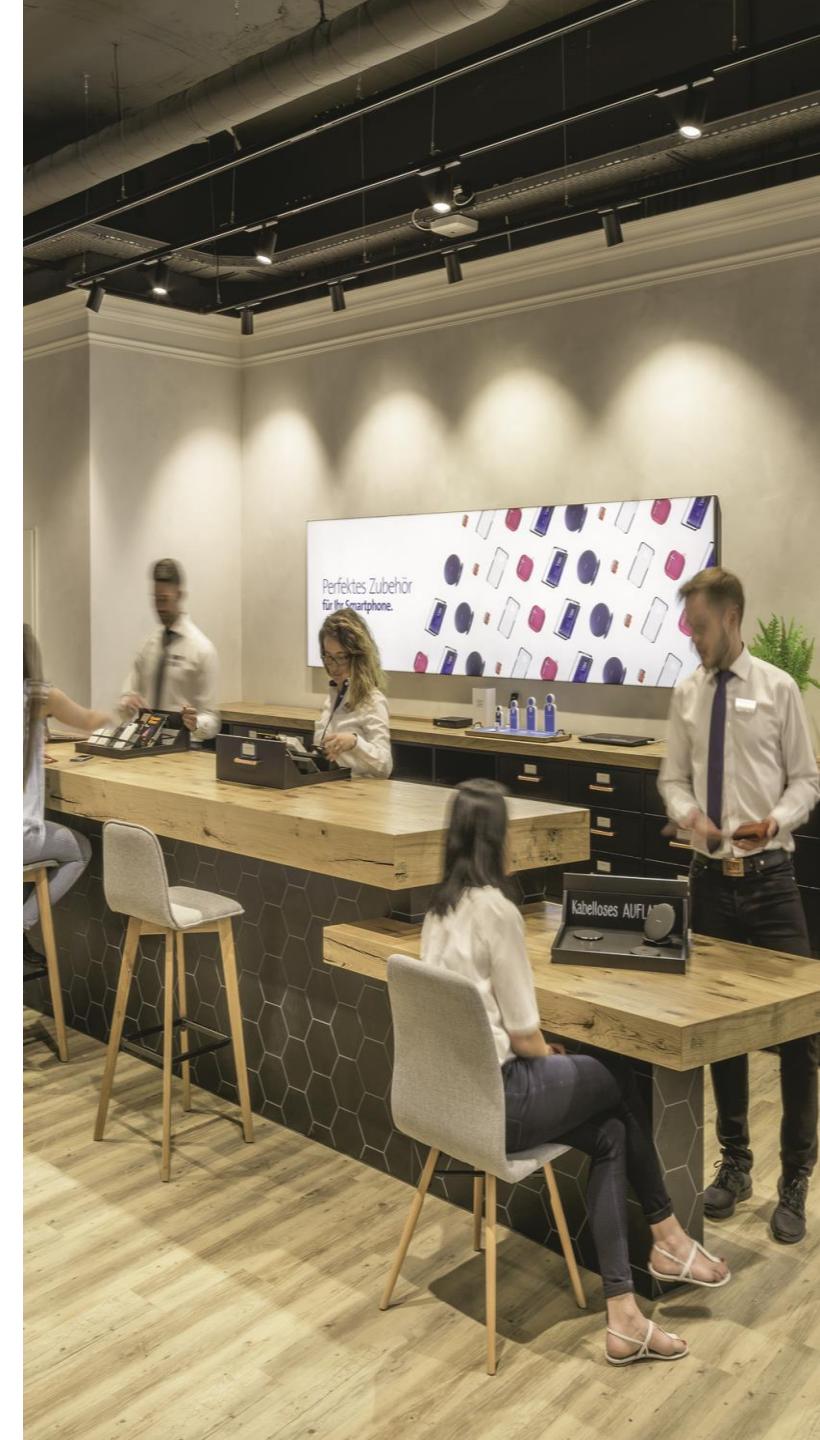
**Lavorare a lungo in piedi può essere dannoso e pericoloso per la salute.**

### Pericoli

- **stare a lungo in piedi** comporta un forte affaticamento
- molte persone soffrono di disturbi a schiena, game e piedi perché lavorano **stando in piedi per molto tempo**
- **A lungo termine** lo stare continuamente in piedi influisce in modo negativo su portamento, volta plantare, circolazione delle gambe e vene

### I seguenti fattori possono incidere sull'affaticamento:

- non ci si può allontanare dalla postazione di lavoro; si è costretti ad assumere posture innaturali
- altezza inadeguata del pianale o tavolo di lavoro
- strumenti di lavoro e/o elementi di comando: non a portata di mano o ci si deve piegare spesso in avanti/di lato per raggiungerli
- non ci si può rilassare/manca l'attrezzatura necessaria (p.es. sedie)
- altri fattori di affaticamento (lavoro a turni, a cottimo)





# Safety presso Swisscom

## Ergonomia "Lavorare in piedi"

### Raccomandazioni per le postazioni di lavoro in piedi

- **Rotazione dei compiti:** l'alternanza di mansioni e/o modalità lavorative diverse (fermi in piedi, in movimento o seduti) riduce i rischi per la salute dovuti all'azione di fattori nocivi persistenti,
- **Sgabelli di sostegno per ridurre l'affaticamento:** gli sgabelli di sostegno devono essere regolabili in altezza per poter essere utilizzati da persone di statura diversa;
- **Esercizi di rilassamento:** qualsiasi tipo di ginnastica e/o movimento rilassa il corpo e stimola la circolazione sanguigna. I migliori risultati si ottengono sdraiandosi con le gambe in posizione rialzata rispetto al corpo o "pedalando" distesi sulla schiena;
- **Comportamento individuale** – anche i collaboratori sono sollecitati:
  - Sfruttate le occasioni di movimento o per sedersi durante le brevi pause
  - Assumere per quanto possibile una postura rilassata: utilizzare punti di appoggio o sostegno
  - Prestare attenzione alla postura e alle sensazioni percepite

