

QUESTIONE DI TEMPO E RECUPERO

Non c'è bisogno di stare seduti a lungo; quando si interrompe la condizione di lavoro prolungato in piedi la velocità di recupero dell'affaticamento muscolare è molto più accentuata nei primi minuti.

*SE IL RECUPERO COMPLETO
AVVIENE IN 60 MINUTI IL 25%
DEL RECUPERO AVVIENE NEI
PRIMI 4 MINUTI, PERTANTO UNA
SERIE DI PICCOLE PAUSE È MOLTO
PIÙ EFFICACE DI PAUSE*

PROLUNGATE.

OPUSCOLO INFORMATIVO
PER I LAVORATORI
EXPO MILANO 2015



Prodotto dal Servizio Prevenzione e
Sicurezza negli Ambienti di Lavoro
ASL Milano

Novembre 2014

Realizzato da: Giancarlo Cattaneo
Coordinamento: Susanna Cantoni
Grafica a cura di: Flavia Borello, Veronica Cassinelli



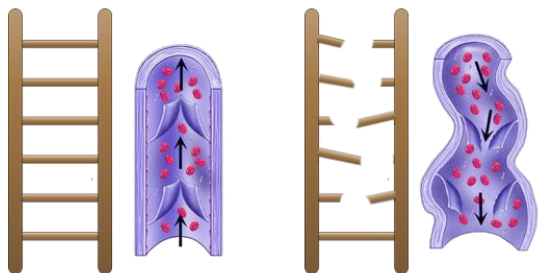
LAVORO IN PIEDI



*Lavorare in piedi ...
quali soluzioni?*

QUALI DANNI?

- sovraccarico di tendini e muscoli
- compressione della struttura articolare, dolori alla colonna vertebrale
- ernia discale lombare
- ristagno venoso nella parte anteriore delle gambe con conseguente maggior lavoro cardiaco e tachicardia
- disturbi della circolazione venosa



COSA DEVE FARE IL DATORE DI LAVORO

Deve prendere in considerazione il rischio, valutarlo nel documento di valutazione del rischio e, se presente, prendere i provvedimenti necessari per ridurlo

POSSIBILI SOLUZIONI

Layout ambiente di lavoro

Predisporre uno schema ergonomico del posto di lavoro che permetta ai lavoratori di sedersi anche per pochi minuti quando ciò non sia di pregiudizio all'attività lavorativa



Dotare il posto di lavoro di idonei sedili

- Comodo, ergonomico e con supporto lombare;
- Con altezza ed inclinazioni regolabili
- Stabile
- Bordi smussati

Il lavoratore appoggiando il tratto dorso-lombare della colonna scarica il peso del corpo, evitando il sovraccarico di tendini, muscoli e strutture articolari degli arti inferiori.

