PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 5 - numero 898 di mercoledì 03 dicembre 2003

Ginnastica in azienda

Secondo uno studio americano la palestra aziendale riduce le assenze dei lavoratori. Ma per alcuni salutari esercizi non è necessaria la palestra...

Negli Stati Uniti oltre l'80% delle aziende con più di 50 dipendenti hanno adottato programmi di miglioramento per la salute; in molti casi tali programmi contemplano la realizzazione di una palestra aziendale, dove i dipendenti possono svolgere attività fisica, o di vere e proprie "aree benessere".

Il dato è stato riportato da Kataweb-Salute, secondo cui uno studio condotto su 60 stabilimenti americani della Du Pont ha registrato che le assenze degli operai che lavorano nei 41 stabilimenti che hanno adottato un programma di "corporate wellness" sono diminuite del 14%.

Praticare attività fisica tra le mura aziendali migliorerebbe la forma fisica del dipendente, contribuirebbe inoltre a migliorare il morale e la concentrazione durante l'attività lavorativa, riducendo la possibilità di errore.

Non per tutte le aziende è possibile realizzare una palestra aziendale o un'area benessere, tuttavia in ogni azienda si dovrebbe dedicare particolare attenzione alla salute e al benessere dei lavoratori, anche al di là delle prescrizioni di legge.

Ad esempio in alcune realtà sanitarie italiane sono stati organizzati corsi di ginnastica specifici per il personale che si occupa della movimentazione dei pazienti, nei quali ad esempio sono stati insegnati esercizi da effettuare per mantenere il rachide tonico e trofico e, quindi, in grado di sopportare meglio eventuali sollecitazioni.

Ricordiamo infine che per i lavoratori al videoterminale, nel Decreto 2 ottobre 2000 "Linee guida d'uso dei videoterminali", si precisa che per evitare l'insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici si devono "evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati. Nel caso ciò fosse inevitabile si raccomanda la pratica di frequenti esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori ed inferiori)."

Alcuni esercizi utili si possono trovare in una pubblicazione Inail.
