

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 17 - numero 3519 di martedì 07 aprile 2015

Lavorare in piedi ...quali soluzioni?

Disponibile un opuscolo informativo per i lavoratori expo Milano 2015 che da alcune semplici indicazioni per prevenire i danni causati dal lavorare in piedi per tante ore.

Il Servizio Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro ASL Milano ha pubblicato un opuscolo informativo per i lavoratori expo Milano 2015: "Lavoro in piedi".

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.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD033] ?#>

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

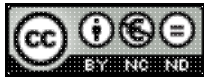
Predisporre uno schema ergonomico del posto di lavoro che permetta ai lavoratori di sedersi anche per pochi minuti quando ciò non sia di pregiudizio all'attività lavorativa

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.

Lavorare in piedi ...quali soluzioni?



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it