PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 8 - numero 1539 di venerdì 01 settembre 2006

Pause dinamiche per conducenti di veicoli e macchinari

10 esercizi per prevenire i rischi di una postura forzata o prolungata.

Pubblicità

Molte ore alla guida di camion, autobus o di macchinari mettono a dura prova il fisico; si tratta di attività che costringono ad assumere una postura statica che non lascia molto spazio ai movimenti, con il rischio di contratture alle spalle, al collo e mal di schiena.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Per aiutare i camionisti e, in generale, i conducenti di veicoli e macchinari ad allentare la tensione e la stanchezza, ma anche per prevenire disturbi all'apparato muscolo scheletrico, la Suva ? istituto svizzero di assicurazione contro gli infortuni sul lavoro- ha realizzato un opuscolo nel quale propone di effettuare "pause dinamiche".
Si tratta di 10 semplici esercizi di compensazione, da svolgere una o due volte nel corso della giornata.

Concedere qualche minuto a queste pause "dinamiche" non è una perdita di tempo, servono infatti anche a mantenere la concentrazione e l'efficienza.

La pubblicazione, corredata di immagini, è disponibile qui.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.