kaiserkraft
Mini guide

5 punti in cui il vostro team ogni giorno spreca troppe energie.

Individuare i carichi fisici più frequenti nel lavoro quotidiano e ridurli in modo mirato.

Lo sforzo fisico raramente deriva da un singolo grande sforzo. Più spesso sono i piccoli movimenti ripetuti ogni giorno: chinarsi, afferrare, trasportare, camminare. Quasi impercettibili, nel tempo si sommano. Questa mini-guida mostra cinque tipici sprechi di energia – e come ridurli.

01 Spreco di energia n. 1: lavorare troppo in basso.

Ogni movimento verso il pavimento richiede energia.

Scatole su pallet, contenitori sotto le scaffalature o pezzi a terra costringono i dipendenti a chinarsi ripetutamente.
Più spesso questo movimento viene ripetuto, maggiore è il carico su schiena e ginocchia.

Misure:

- ☑ **Stoccate i materiali usati di frequente tra l'altezza delle ginocchia e delle spalle.**
  Tutto ciò che serve più volte al giorno deve essere raggiungibile senza doversi chinare profondamente.
- ☑ **Evitate lo stoccaggio permanente a terra.**
  Utilizzate basi, rialzi per pallet o tavoli elevatori per portare i materiali a un'altezza di lavoro ergonomica.
- ☑ **Posizionate i contenitori leggermente rialzati.**
  Bastano pochi centimetri per facilitare la presa e ridurre il carico sulla zona lombare.
- ☑ **Verificate regolarmente quali materiali vengono prelevati da terra ogni giorno.**
  Queste postazioni offrono spesso il maggiore potenziale di miglioramento.
- ☑ **Osservate il lavoro quotidiano.**
  Se i dipendenti devono chinarsi profondamente di continuo, di solito il problema non è il comportamento, ma l'organizzazione della postazione di lavoro.

Consiglio pratico: Ciò che è semplice viene utilizzato.

- ☑ Scegliere postazioni regolabili senza utensili
- ☑ Utilizzare bracci per monitor per utenti diversi
- ☑ Mettere tappeti antifatica e poggiapiedi dove servono

Quick check: dove si lavora troppo in basso?

Osservate una postazione di lavoro tipica e le attività quotidiane.

- **Materiale a terra:** Quali materiali o contenitori vengono prelevati regolarmente direttamente da terra?
- **Frequenza:** Con quale frequenza i dipendenti devono chinarsi profondamente?
  ☐ raramente ☐ regolarmente ☐ spesso
- **Ripetizione:** In quale attività è particolarmente frequente doversi chinare profondamente?
- **Punto critico:** Quali materiali vengono prelevati da terra più spesso nel corso di una giornata lavorativa?
- **Potenziale di miglioramento:** Dove si potrebbe modificare la disponibilità dei materiali per ridurre la necessità di chinarsi?

La vostra valutazione:

Pochi punti critici: Al momento è richiesto poco intervento. Continuate comunque a monitorare la postazione.
Alcuni punti critici: Verificate prima le attività in cui occorre chinarsi profondamente con regolarità.
Diversi punti critici: Vale la pena intervenire. Iniziate dai materiali che vengono prelevati più spesso da terra.

02 Spreco di energia n. 2: allungarsi troppo.

Ogni presa inutile costa tempo ed energia.

Gli utensili si trovano dietro i contenitori, i componenti usati spesso sono fuori dalla zona di presa o devono essere prelevati sopra l'altezza delle spalle. Ogni singolo movimento richiede poca energia, ma nell'arco della giornata grava su spalle, collo e schiena, aumenta l'affaticamento e fa perdere tempo prezioso.

Misure:

- ☑ **Disponete gli utensili in base alla frequenza d'uso.**
  Tutto ciò che serve continuamente deve trovarsi nella zona di presa diretta.
- ☑ **Evitate il lavoro sopra la testa.**
  Stoccate i materiali usati di frequente in modo che siano raggiungibili senza sollevare le braccia.
- ☑ **Posizionate i contenitori più vicino al dipendente.**
  Distanze di presa ridotte alleggeriscono spalle e schiena.
- ☑ **Utilizzate contenitori inclinati per la messa a disposizione.**
  Facilitano la presa e riducono la flessione in avanti.
- ☑ **Controllate le postazioni insieme ai dipendenti.**
  Spesso bastano piccoli cambiamenti per eliminare in modo duraturo molti movimenti inutili.

Quick check: dove ci si allunga troppo?

Osservate una postazione di lavoro tipica e le attività quotidiane.

- **Zona di presa:** Quali utensili o materiali vengono prelevati particolarmente spesso fuori dalla zona di presa diretta?
- **Frequenza:** Con quale frequenza i dipendenti devono raggiungere oggetti sopra l'altezza delle spalle?
  ☐ raramente ☐ regolarmente ☐ spesso
- **Ripetizione:** In quale attività i dipendenti devono allungarsi o ruotare il busto con particolare frequenza?
- **Punto critico:** Quali utensili o materiali richiedono particolarmente molti movimenti di presa a distanza?
- **Potenziale di miglioramento:** Che cosa si potrebbe disporre più vicino alla postazione o in una posizione migliore nella zona di presa?

La vostra valutazione:

Pochi punti critici: Al momento è richiesto poco intervento. Continuate comunque a monitorare la postazione.

Alcuni punti critici: Verificate prima le attività in cui occorre raggiungere oggetti lontani o sopra l'altezza delle spalle con regolarità.

Diversi punti critici: Vale la pena intervenire. Iniziate dagli utensili e dai materiali utilizzati più spesso.

03 Spreco di energia n. 3: movimentare carichi troppo pesanti.

Non tutti i carichi devono essere movimentati a mano.

I carichi pesanti fanno parte della quotidianità in molte aziende. La situazione diventa critica quando i dipendenti devono sollevare, trasportare, tirare o spingere con regolarità, soprattutto su distanze maggiori o in posture sfavorevoli. Spesso non manca la forza, ma il supporto adeguato.

Misure:

- ☑ **Individuate i carichi più gravosi.**
  Osservate quali carichi vengono movimentati ogni giorno. Non conta il peso massimo, ma la frequenza con cui i carichi vengono movimentati.
- ☑ **Utilizzate sistematicamente gli ausili per il sollevamento e il trasporto.**
  Transpallet, tavoli elevatori, carrelli o ausili di sollevamento devono essere usati normalmente, non solo per carichi eccezionalmente pesanti.
- ☑ **Suddividete i carichi in unità più piccole.**
  Se possibile, riducete il peso delle singole unità. I carichi più piccoli si movimentano in modo più sicuro ed ergonomico.
- ☑ **Evitate il trasporto manuale non necessario.**
  Se i materiali possono essere fatti scorrere o trasportati su ruote, nessuno dovrebbe doverli portare.
- ☑ **Formate regolarmente al sollevamento sicuro.**
  Afferrate i carichi vicino al corpo, sollevate con le gambe ed evitate torsioni: tecniche semplici riducono nettamente il rischio di infortunio.

Quick check: dove si movimentano carichi troppo pesanti?

Osservate una postazione di lavoro tipica e le attività quotidiane.

- **Carichi:** Quali carichi vengono sollevati, trasportati, tirati o spinti ogni giorno?
- **Frequenza:** Con quale frequenza questi carichi vengono movimentati a mano?
  ☐ raramente ☐ regolarmente ☐ spesso
- **Ripetizione:** In quale attività i carichi devono essere movimentati manualmente con particolare frequenza?
- **Punto critico:** Quale carico provoca il maggiore sforzo fisico nel lavoro quotidiano?
- **Potenziale di miglioramento:** Quale carico si potrebbe movimentare più facilmente con un ausilio di sollevamento o trasporto?

La vostra valutazione:

Pochi punti critici: Al momento è richiesto poco intervento. Continuate comunque a monitorare la postazione.

Alcuni punti critici: Verificate prima le attività in cui i carichi vengono movimentati manualmente con regolarità.

Diversi punti critici: Vale la pena intervenire. Iniziate dai carichi movimentati particolarmente spesso o con un elevato dispendio di forza.

04 Spreco di energia n. 4: troppi spostamenti.

Ogni metro inutile costa tempo ed energia.

Mancano utensili alla postazione, il materiale d'imballaggio è dall'altra parte del capannone o i componenti devono essere spostati più volte. Presi singolarmente, questi tragitti sembrano irrilevanti, ma nell'arco della giornata si sommano fino a creare un notevole carico fisico e fanno perdere tempo prezioso.

Misure:

- ☑ **Osservate i processi di lavoro tipici.**
  Seguite il percorso dei vostri dipendenti. Dove si creano spostamenti inutili o doppie movimentazioni dei materiali?
- ☑ **Stoccate il materiale dove serve.**
  I materiali usati di frequente devono trovarsi direttamente alla postazione o nelle sue immediate vicinanze.
- ☑ **Disponete le postazioni lungo il flusso dei materiali.**
  Meno i materiali devono essere ricollocati, più il processo diventa ergonomico ed efficiente.
- ☑ **Evitate doppie movimentazioni dei materiali.**
  Ogni spostamento aggiuntivo richiede energia e aumenta il rischio di danni o errori.
- ☑ **Controllate regolarmente i vostri processi.**
  Nuovi prodotti o processi modificati fanno spesso sì che percorsi inizialmente sensati diventino inutilmente lunghi.

Quick check: dove si fanno troppi spostamenti?

Osservate una postazione di lavoro tipica e le attività quotidiane.

- **Percorsi:** Quale percorso viene effettuato con particolare frequenza nel processo di lavoro?
- **Distanza:** A quale distanza dalla postazione si trova il materiale usato più spesso? _____ m
- **Ripetizione:** Quale materiale viene spostato o ricollocato più volte durante il processo?
- **Punto critico:** Dove si verificano con particolare frequenza percorsi inutili o a vuoto?
- **Potenziale di miglioramento:** Quale materiale si potrebbe mettere a disposizione più vicino al punto d'impiego?

La vostra valutazione:

Pochi punti critici: Al momento è richiesto poco intervento. Continuate comunque a monitorare i percorsi di lavoro.

Alcuni punti critici: Verificate prima i percorsi effettuati regolarmente o più volte.

Diversi punti critici: Vale la pena intervenire. Iniziate dal percorso effettuato più spesso o inutilmente lungo.

05 Spreco di energia n. 5: lavorare in modo troppo ripetitivo.

Non è solo il lavoro pesante a gravare sul corpo.

Anche attività leggere possono causare disturbi se vengono svolte per ore nella stessa postura. Movimenti ripetitivi, stare in piedi a lungo o processi monotoni sollecitano spesso muscoli e articolazioni più di quanto si pensi.

Misure:

- ☑ **Consentite cambi di postura.**
  Le postazioni devono favorire l'alternanza tra sedersi, stare in piedi e camminare.
- ☑ **Alternate le attività più gravose.**
  Combinate i lavori fisicamente impegnativi con attività meno gravose.
- ☑ **Prevedete brevi fasi di recupero.**
  Anche brevi pause di movimento aiutano ad alleggerire muscoli e articolazioni.
- ☑ **Coinvolgete i vostri dipendenti.**
  Spesso sono i primi a riconoscere quali movimenti richiedono energia inutilmente.
- ☑ **Controllate regolarmente le postazioni di lavoro.**
  Processi modificati o nuovi prodotti cambiano spesso anche i carichi fisici.

Quick check: dove si lavora in modo troppo ripetitivo?

Osservate una postazione di lavoro tipica e le attività quotidiane.

- **Attività:** Quale attività viene svolta particolarmente a lungo nella stessa postura?
- **Durata:** Per quanto tempo viene svolta normalmente questa attività senza interruzione? _____ minuti
- **Ripetizione:** Quale movimento si ripete con particolare frequenza?
- **Punto critico:** In quale attività il carico ripetitivo si fa sentire maggiormente nel lavoro quotidiano?
- **Potenziale di miglioramento:** Dove sarebbe più semplice introdurre maggiore varietà nel processo?

La vostra valutazione:

Pochi punti critici: Al momento è richiesto poco intervento. Continuate comunque a monitorare le attività lunghe o ripetitive.

Alcuni punti critici: Verificate in quali attività è più semplice alternare postura o compito nel processo.

Diversi punti critici: Vale la pena intervenire. Verificate prima dove sia possibile alternare postura o compito nel processo.

Conoscenze specialistiche: cinque cose che potete migliorare già oggi.

- ☑ **1. Avvicinare un materiale.**
  Prendete un materiale usato di frequente e portatelo più vicino al punto d'impiego.
- ☑ **2. Eliminare una deviazione.**
  Seguite un processo di lavoro tipico: quale percorso può essere eliminato del tutto?
- ☑ **3. Ridurre uno spreco di energia.**
  Individuate il movimento che si ripete più spesso e iniziate proprio lì con il primo cambiamento.
- ☑ **4. Mettere un ausilio a portata di mano.**
  Verificate dove serve un ausilio di sollevamento o trasporto e mettetelo esattamente lì.
- ☑ **5. Chiedere a un dipendente.**
  Chiedete a chi usa ogni giorno la postazione: **«Che cosa vi fa sprecare energia inutilmente ogni giorno?»**

Conclusione

Il maggiore carico fisico raramente deriva da singoli lavori pesanti. Decisivi sono i movimenti che si ripetono giorno dopo giorno: chinarsi profondamente, allungarsi, sollevare carichi pesanti, percorrere lunghe distanze e svolgere attività ripetitive.

Proprio qui si trova anche il maggiore potenziale di miglioramento. Ridurre sistematicamente questi cinque sprechi di energia alleggerisce i dipendenti. Allo stesso tempo migliorano i flussi di lavoro, si evitano errori e i processi diventano più efficienti.

Iniziate dove il carico è maggiore. Ogni movimento inutile evitato è un passo verso postazioni più sane e processi più efficienti.

Dove kaiserkraft può supportarvi.
Soluzioni per postazioni di lavoro ergonomiche.

- Sistemi ergonomici per postazioni di produzione, magazzino e officina
- Tavoli da lavoro e montaggio regolabili in altezza
- Ausili per il sollevamento e il trasporto
- Sistemi di approvvigionamento e contenitori
- Soluzioni per il flusso dei materiali e l'organizzazione delle postazioni

Richiedere una consulenza

02 90 66 221
info@kaiserkraft.it
kaiserkraft.com/ergonomics

Per la redazione di questo documento è stato utilizzato il supporto di un modello linguistico basato sull'IA. L'IA è stata impiegata per proporre formulazioni, strutturare i contenuti e apportare correzioni linguistiche. La responsabilità dei contenuti, della verifica e dell'approvazione finale dei testi è interamente di kaiserkraft.

Con riserva di modifiche ed errori.
KAISER+KRAFT SRL | Via Bisceglie, 66-68 | 20152 Milano

kaiserkraft works.