



Il check ergonomico in 2 minuti.

Quando la schiena finisce il turno prima di voi.

Dieci affermazioni mostrano dove la postazione richiede uno sforzo inutile. Fate il check insieme al team e spuntate ciò che si verifica regolarmente nel lavoro quotidiano.

Regolazione e postura

- ☐ Lavoro spesso con le spalle sollevate, la schiena curva o il busto inclinato in avanti.
- ☐ Devo ruotare, sollevare o abbassare molto la testa per vedere bene lo schermo o il piano di lavoro.
- ☐ Rimango a lungo nella stessa posizione seduta o in piedi.

Accesso e spazio di movimento

- ☐ Utensili, materiali o documenti usati di frequente sono fuori dalla mia portata diretta.
- ☐ Nella mia postazione manca lo spazio per cambiare posizione in sicurezza.
- ☐ Durante operazioni ripetitive devo ruotare o piegare lateralmente il corpo con regolarità.

Forza e ripetizione

- ☐ Sollevo carichi pesanti o ingombranti da terra o da una grande altezza.
- ☐ Trasporto regolarmente carichi per lunghe distanze.
- ☐ Ripeto lo stesso movimento per molto tempo senza cambiare attività.
- ☐ Utensili o attrezzature richiedono molta forza o sono difficili da impugnare.

Valutazione

Ogni spunta indica un possibile intervento.

Iniziate dove un carico si presenta con particolare frequenza, richiede molta forza o porta nel tempo a una postura sfavorevole.

Più spunte in una stessa area?

Vale allora la pena considerare l'intera postazione. Disposizione, attrezzature e flusso di lavoro spesso interagiscono direttamente.

Il check offre un primo orientamento e non sostituisce la valutazione dei rischi sul lavoro.



Consiglio pratico: prima cambiare. Poi verificare.

Introducete un miglioramento concreto e lasciate che il vostro team ci lavori per alcuni giorni. Poi ponetevi tre domande:

- Il compito risulta più facile?
- Servono meno movimenti sfavorevoli?
- La soluzione funziona per tutti coloro che utilizzano la postazione?

Ciò che funziona resta. Dove serve, si interviene ancora.



Una postazione di lavoro deve dare energia. Non toglierla.

Le attrezzature giuste armonizzano meglio postura, movimento e flusso di lavoro.

Per le postazioni da ufficio

- Sedie da ufficio con sostegno attivo della schiena
- Scrivanie regolabili in altezza per alternare posizione seduta e in piedi
- Poggiapiedi per una posizione stabile e rilassata dei piedi
- Bracci per monitor per un'altezza e un angolo di visione corretti
- Sgabelli da ufficio per cambiare più spesso postura durante la giornata

Per officina e magazzino

- Banchi e tavoli da lavoro regolabili in altezza per lavorare all'altezza corretta
- Appoggi per lavoro in piedi e sgabelli da lavoro per attività variabili
- Tappeti antifatica per stare a lungo in piedi su pavimenti duri
- Carrelli di trasporto per percorsi più brevi e agevoli
- Ausili di sollevamento per ridurre lo sforzo manuale durante il sollevamento e la movimentazione

Per la realizzazione 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 resta interamente di kaiserkraft.