



Il calo pomeridiano non arriva dal nulla.

Nel corso della mattina si accumulano sollecitazioni: fisiche, mentali e quasi senza accorgersene. Una postura scomoda qui, tanti movimenti là, sollevare e trasportare, percorsi lunghi o poco movimento. Presi singolarmente quasi non si notano. Insieme rendono più difficile lavorare in modo produttivo.

Su molti aspetti potete intervenire subito. Per altri, la postazione giusta può farsi carico di una parte del lavoro.

01

Cinque piccole sollecitazioni che si sommano.

La partenza a freddo

Passare dall'inattività al lavoro: senza movimento, senza preparazione, subito a pieno ritmo. Il corpo ha bisogno di un po' di tempo per mettersi in moto.

☒ **Cosa aiuta:** Iniziate con qualche minuto di movimento o di luce naturale. Così il corpo si attiva prima che il lavoro entri nel vivo.

La postura statica

Restare a lungo nella stessa posizione irrigidisce e rende irrequieti. Spesso ci si accorge della sollecitazione solo quando il corpo è già stanco.

☒ **Cosa aiuta:** Alternate regolarmente posizione seduta, eretta e movimento. Una postazione regolabile in altezza rende più facile il cambio.

L'aria viziata

Negli ambienti chiusi la qualità dell'aria peggiora con il tempo. Questo può rendere ancora più difficile lavorare con concentrazione.

☒ **Cosa aiuta:** Arieggiare regolarmente, per poco tempo ma in modo intenso.

Il calo dopo pranzo

Un pasto abbondante, poco da bere e poi subito al lavoro: non sono buone premesse per un pomeriggio produttivo.

☒ **Cosa aiuta:** Preferite pasti leggeri, bevete a sufficienza e muovetevi qualche minuto dopo la pausa di mezzogiorno.

Nessun recupero

Chiamate, messaggi, rumore e il compito successivo: lavorare senza pause significa restare costantemente in allerta.

☒ **Cosa aiuta:** Programmate brevi pause. Ogni 60–90 minuti bastano pochi minuti di movimento o distogliere lo sguardo dalla postazione.



Check rapido: dove si inceppa il lavoro?

Spuntate ciò che riconoscete nella vostra giornata lavorativa:

☒ Mi accorgo solo tardi che stare a lungo in posizione seduta o in piedi mi affatica.	☐
☒ Eseguo molti movimenti simili uno dopo l'altro.	☐
☒ Sollevo, trasporto, spingo o tiro regolarmente dei carichi.	☐
☒ Durante il lavoro faccio spesso troppo poco movimento o poche pause.	☐
☒ Verso fine giornata noto un calo della mia resistenza e concentrazione.	☐

Valutazione:

0–1 spunta: La base è buona. Osservate il punto che continua comunque a presentarsi.

2–3 spunte: Qui ci sono leve concrete. Iniziate dal punto che incide di più sulla vostra giornata lavorativa.

4–5 spunte: Oltre alle abitudini, verificate anche la postazione e l'ambiente di lavoro immediato.



02

Cosa potete cambiare voi – e dove aiuta la postazione di lavoro.

Più movimento, ricambio d'aria regolare, bere a sufficienza e brevi pause: sono aspetti su cui potete agire subito. Per le sollecitazioni legate direttamente alla postura, all'altezza di lavoro o alla movimentazione dei carichi, vale anche la pena verificare le attrezzature.

Lavorate a lungo nella stessa posizione?

Rendete più facile alternare posizione seduta ed eretta.

- ☒ **Per più movimento durante la giornata:** scrivanie regolabili elettricamente in altezza, postazioni sit-stand e tavoli alti
- ☒ **Per una seduta dinamica:** sedie girevoli e sgabelli da ufficio
- ☒ **Per stare meno fermi in piedi:** tappeti antifatica, tavoli alti e banchi da officina

La vostra postura non è adatta alla postazione?

Controllate altezza della seduta, piano di lavoro e posizione degli strumenti.

- ☒ **Per una postura che vi asseconda:** sedie girevoli e poggiatesta
- ☒ **Per il giusto angolo di visione:** bracci orientabili e supporti per monitor
- ☒ **Per la giusta altezza di lavoro:** tavole elevatrici e transpallet a pantografo

Sollevare, trasportare e spingere vi costa fatica?

Trasformate il lavoro muscolare in flusso di materiali.

- ☒ **Per alleggerire la schiena:** ausili di sollevamento, elevatori a vuoto e gru a bandiera
- ☒ **Per spingere più facilmente:** transpallet manuali ed elettrici e mezzi di trasporto elettrici
- ☒ **Per tragitti più brevi con meno fatica:** carrelli a due ruote, a pianale e contenitori mobili
- ☒ **Per sollevare meno a mano:** trasportatori, tavole elevatrici e transpallet a pantografo

**Consiglio pratico: pesante – leggero – pesante.**

Evitate, per quanto possibile, di programmare attività fisicamente impegnative una dopo l'altra. Inserire un'attività più leggera aiuta a scaricare il corpo, senza rallentare il flusso di lavoro.

**Conclusione**

Il calo pomeridiano ha spesso più cause. Per questo sono particolarmente efficaci piccoli cambiamenti che agiscono su più fronti: più movimento, brevi pause e una postazione che rende più facile il lavoro quotidiano.

Quanto meglio si adatta all'attività e alle persone, tanto più è facile lavorare bene.

Progettiamo postazioni che semplificano il lavoro.

Facilitano i movimenti, riducono le sollecitazioni e creano condizioni migliori nel lavoro quotidiano – in base a spazi, attività e persone.

Richiedere una consulenza

091 863 38 18

service@kaiserkraft.ch

kaiserkraft.com/ergonomics

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, la verifica e l'approvazione finale dei testi spettano interamente a kaiserkraft.