

Solleverare in modo intelligente

Breve lezione per istruire il personale all'interno dell'azienda sulle tecniche di sollevamento dei carichi

Questa breve lezione ha lo scopo di istruire piccoli gruppi di lavoratori su come movimentare determinati tipi di carichi e si basa soprattutto sulle esperienze passate dei partecipanti. Il personale conosce perfettamente le condizioni generali di lavoro e di solito anche le regole di comportamento essenziali. In base a queste si stabiliscono insieme le tecniche di movimentazione dei carichi per ridurre al minimo il sovraccarico biomeccanico, come previsto dalla buona prassi «**Come sollevare in modo intelligente: te lo mostriamo noi**».

Breve lezione

- È rivolta ai lavoratori addetti alla movimentazione manuale dei carichi.
- È adatta per piccoli gruppi di 4–9 persone.
- Dura 20–30 minuti.
- Preparazione e materiale:
 - Definire un compito concreto sulla base delle attività quotidiane svolte in azienda.
 - Elaborare un piano della lezione per impartire le istruzioni (piano proprio o basato su questa lezione).
 - Preparare il luogo di lavoro in cui impartire le istruzioni (predisporre gli oggetti per l'esercizio, verificare che ci siano spazi adeguati e privi di ostacoli).
 - Fornire a tutti le istruzioni «Sollevare in modo intelligente – Tecniche per sollevare i carichi in modo sicuro e senza farsi male» (www.suva.ch/88316.i) come riferimento per adottare una tecnica di lavoro corretta.
 - Scattare tre foto per documentare le tre fasi di lavoro previste dalla buona prassi «Come sollevare in modo intelligente: te lo mostriamo noi».

Requisiti per gli istruttori

- Non occorrono particolari conoscenze teoriche, poiché ci si basa sull'esperienza e sulle conoscenze dei partecipanti.
- Gli istruttori devono essere in grado di fare da moderatori durante una breve lezione tra colleghi.

Per interiorizzare le tecniche di lavoro non affaticanti servono tempo ed esercizio. Per questo si raccomanda di inserire queste istruzioni in una serie di eventi informativi e attività sull'argomento.

- Svolgere un'analisi della situazione di singole attività con la lista di controllo «Movimentazione intelligente di carichi»: www.suva.ch/67199.i
- Ottimizzare le condizioni tecniche e organizzative
- Discutere con i diretti interessati dei disturbi fisici correlati al lavoro
- Fornire istruzioni in merito alle tecniche di lavoro non affaticanti
- Ripetere le tecniche di lavoro nel gruppo durante le attività quotidiane

Fasi/contenuti e attività	La mia lezione (durata: circa 30 minuti)	Tempo
Benvenuto e preparazione	<ul style="list-style-type: none"> • Saluto personale a tutti i partecipanti • Saluto • Importanza delle istruzioni • Obiettivi didattici e programma • Motivo delle istruzioni, ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> – Istruire un nuovo apprendista / collaboratore su come movimentare manualmente il carico (xx...) nel modo più semplice senza sovraccaricarsi né danneggiare la schiena o le spalle. – La persona X è malata perché forse ha utilizzato una tecnica di sollevamento scorretta. Non deve accadere mai più. – ecc. • Procedimento: <ul style="list-style-type: none"> – Prima di tutto svolgere l'esercizio insieme, cercando di compiere il minor sforzo possibile. – Poi ciascuno dovrà provare la tecnica personalmente, in modo che possiamo dire con certezza «noi facciamo così!». – Al termine scattare qualche foto delle fasi principali della movimentazione del carico xx da utilizzare ad es. per il manuale introduttivo / per la bacheca, come promemoria ecc. 	3'
Conoscenze pregresse	<p>A cosa dobbiamo prestare attenzione prima e durante la movimentazione manuale dei carichi? (Aspettative: i partecipanti citano almeno tre delle seguenti risposte; le altre vanno aggiunte per completare l'elenco)</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Pensa, poi solleva»; pianificare l'attività • Fare riscaldamento, postura rilassata e distesa • Piedi ben appoggiati a terra • Tenere il carico il più possibile vicino al corpo • Schiena dritta, posizione rilassata, rivolta verso la zona di presa • Spazio a sufficienza per muoversi liberamente • Indossare guanti e calzature di protezione 	3'
	<p>Prima di sollevare il carico, fare qualche esercizio di allungamento o riscaldamento (almeno 3 ripetizioni), ad esempio:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Stendere entrambe le mani verso l'alto (3 volte). b. Fare 3 affondi con la gamba destra e 3 con quella sinistra, appoggiando ogni volta la mano opposta sul ginocchio. c. Scrollare vigorosamente le spalle e le braccia e poi lasciarle cadere lungo i fianchi. 	3'

Fasi/contenuti e attività	La mia lezione (durata: circa 30 minuti)	Tempo
Informazioni e nozioni teoriche		
<p>Le conoscenze e abilità vanno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trasmesse; • sviluppate; • ampliate. 	<p>Preparare le postazioni di lavoro</p> <p>Rimuovere ostacoli e pericoli di inciampo; creare sufficiente spazio per muoversi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sollevare i carichi in modo intelligente in tre fasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Pronti: avvicinarsi al carico o portarlo verso di sé 2. Partenza: tenere la schiena dritta, i talloni a terra, la pancia in dentro 3. Via! tenere lo sguardo in avanti, sollevare il carico e trasportarlo tenendolo vicino al corpo. • Chi vuole mostrare come si trasporta il carico con il minor sforzo possibile? Aspettare qualche volontario (altrimenti chiedere a uno dei partecipanti, preferibilmente sportivo). • Chi adotta una tecnica diversa può mostrarla agli altri. Cosa ne pensano i colleghi? Cosa si potrebbe fare meglio? Quali sono gli aspetti importanti? A cosa bisogna prestare attenzione nelle varie fasi? Chi può mostrare la tecnica ancora una volta? <p>Facciamo un confronto con la tecnica della Suva su come sollevare i carichi in modo intelligente. La vostra proposta è migliore?</p> <ul style="list-style-type: none"> • È molto diversa da quella della Suva? • Ripetiamo ancora passo per passo la tecnica su come sollevare in modo intelligente. • Alla fine qual è la soluzione migliore per noi? 	5'
Elaborazione		
<p>Con la pratica, quanto appreso viene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • approfondito; • ripetuto; • consolidato. 	<ul style="list-style-type: none"> • A cosa bisogna prestare attenzione? (Breve ripasso degli aspetti più importanti) • Chi vuole riprovare la tecnica migliore? • A coppie, tutti riprovano la tecnica. Una persona la esegue e l'altra la corregge. • Al termine si scattano le foto (per documentare i momenti più importanti). «Come sollevare in modo intelligente: te lo mostriamo noi.» Pronti! Partenza... Via! 	5'
Valutazioni e prospettive		
<ul style="list-style-type: none"> • Verificare il risultato della lezione • Atteggimento dei partecipanti nella pratica 	<ul style="list-style-type: none"> • Documentazione fotografica della buona prassi (per la bacheca, il vademecum ecc.), con firma dei partecipanti. • Sostenersi reciprocamente nel ricordare le regole: «Ehi, ti ricordi come facciamo?» Pronti! Partenza... Via! • Partecipare al sondaggio. Link per istruttori: www.suva.ch/ev2 Motivate i partecipanti a prendere parte al sondaggio. Link per partecipanti: www.suva.ch/ev1 	5'

