ERGONOMIA E EFFICIENZA

Fitting the job to the worker

(K.F.H. Murrell)

lavoro sereno

coop

Unicoop Tirreno

Pillole di Ergonomia nella GDO

I Piani di lavoro regolabili

Mobiletti per affettatrici

Linee guida ANCC:

Grppo di lavoro

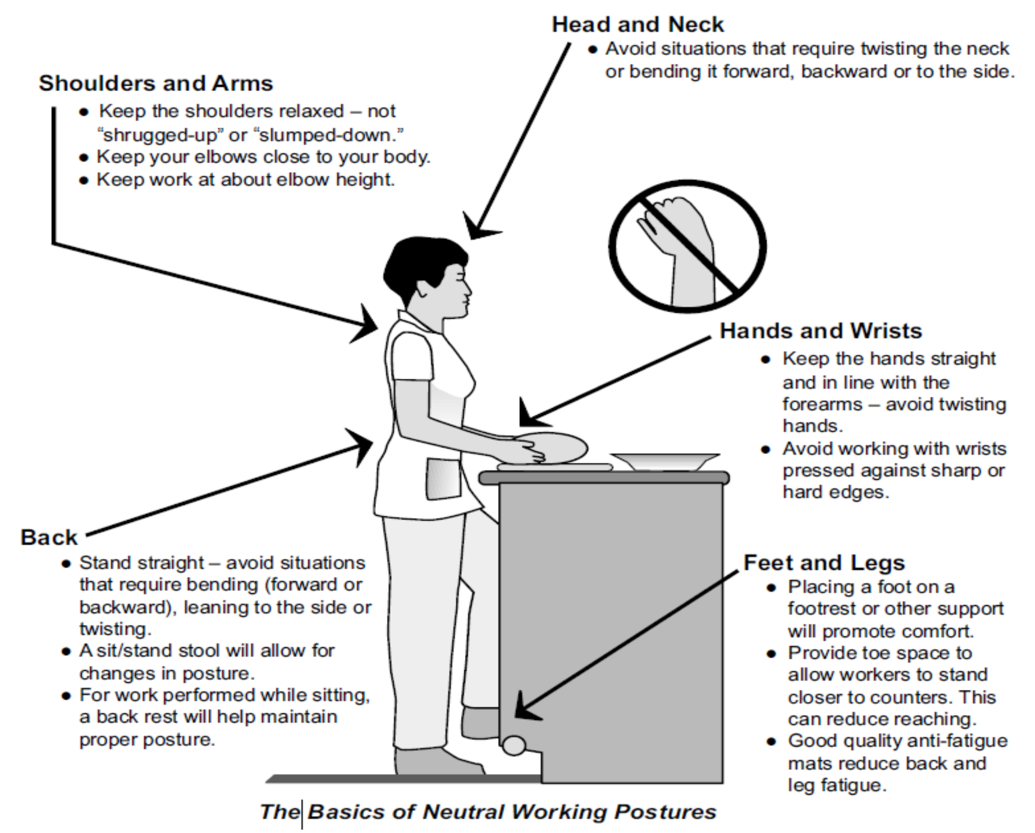
- Segreteria scientifica:
- Roberta Bonfiglioli (Università di Bologna)
- Francesca Graziosi (Università di Bologna)

- Coordinamento: Francesco S. Violante (Università di Bologna)

- Gianna Peruzzi ANCC (ANCC)
- Alessandro Baracco (Università Torino)
- Pietro Apostoli - Emma Sala (Università di Brescia)
- Giorgio Miscetti (SPISAL ASL Perugia)
- Francesca Tosi (Università di Firenze)
- Francesco Draicchio (INAIL ex-ISPESL Roma)
- Giuseppe Zuelli (RSPP - Coop Nordest)

4 _ Linee guida ANCC:

2 – Gruppo di lavoro - Principi teorici



Head and Neck
- Avoid situations that require twisting the neck or bending it forward, backward or to the side.

Shoulders and Arms
- Keep the shoulders relaxed – not "shrugged-up" or "slumped-down."
- Keep your elbows close to your body.
- Keep work at about elbow height.

Hands and Wrists
- Keep the hands straight and in line with the forearms – avoid twisting hands.
- Avoid working with wrists pressed against sharp or hard edges.

Back
- Stand straight – avoid situations that require bending (forward or backward), leaning to the side or twisting.
- A sit/stand stool will allow for changes in posture.
- For work performed while sitting, a back rest will help maintain proper posture.

Feet and Legs
- Placing a foot on a footrest or other support will promote comfort.
- Provide toe space to allow workers to stand closer to counters. This can reduce reaching.
- Good quality anti-fatigue mats reduce back and leg fatigue.

The Basics of Neutral Working Postures

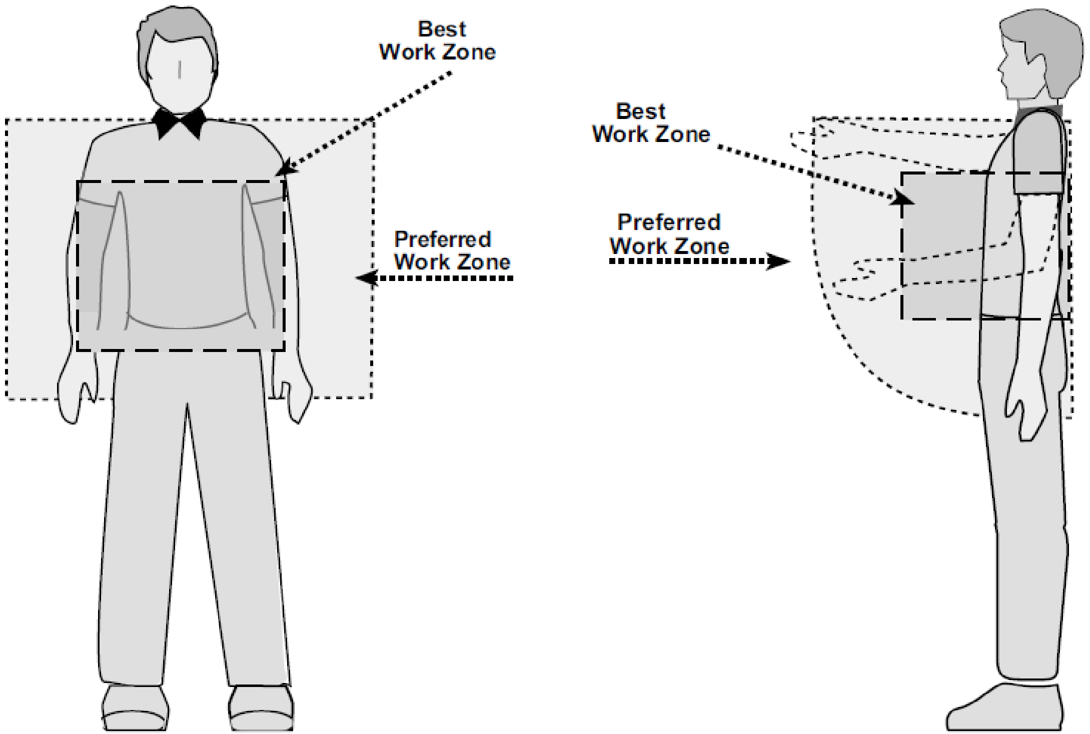
Posture Neutre

Assumere delle posture diverse da quelle raccomandate può comportare:

- *inutile dispendio di energie*
- *necessità di effettuare movimenti superflui*
- *aumentare il rischio di sovraccarico biomeccanico*

4 _ Linee guida ANCC:

2 – Gruppo di lavoro - Principi teorici


Best
Work Zone
Preferred
Work Zone
Best
Work Zone
Preferred
Work Zone

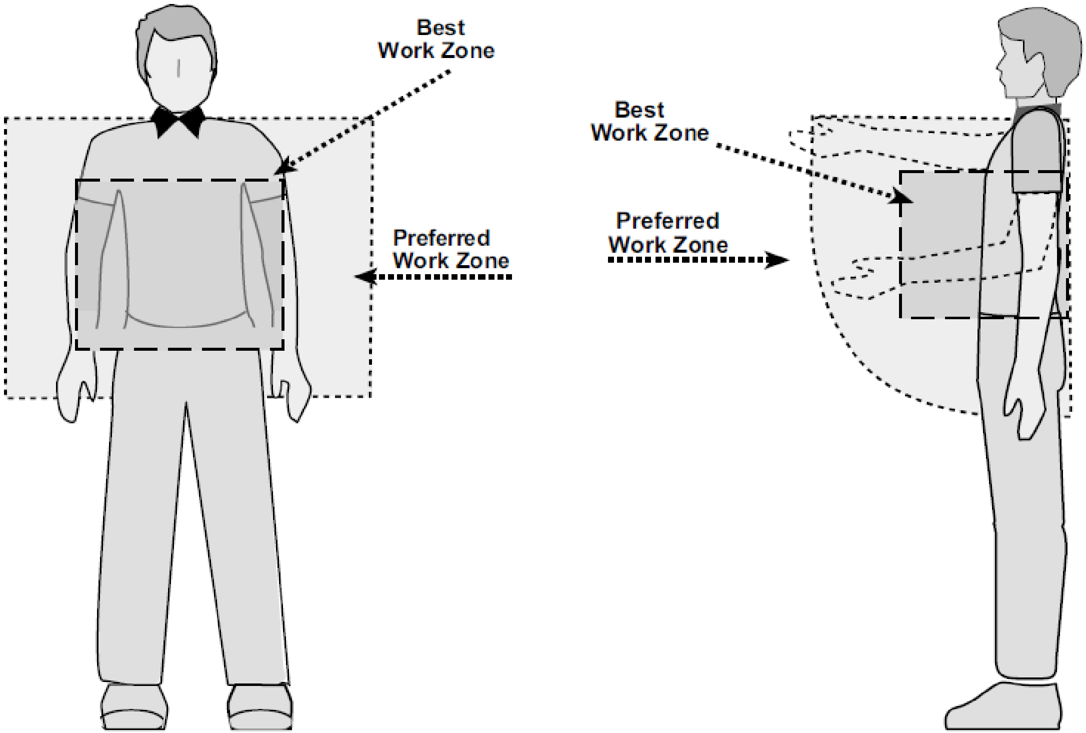
Area Ottimale di lavoro

- *Anteriormente posizione raggiunta dal polso mentre l'arto superiore è leggermente flesso*
- *Lateralmente è definita dalla larghezza delle spalle*
- *Il limite superiore si colloca circa all'altezza del cuore*
- *Il limite inferiore si colloca circa all'altezza della vita*

Linee guida ANCC:

2 – Gruppo di lavoro - Principi teorici

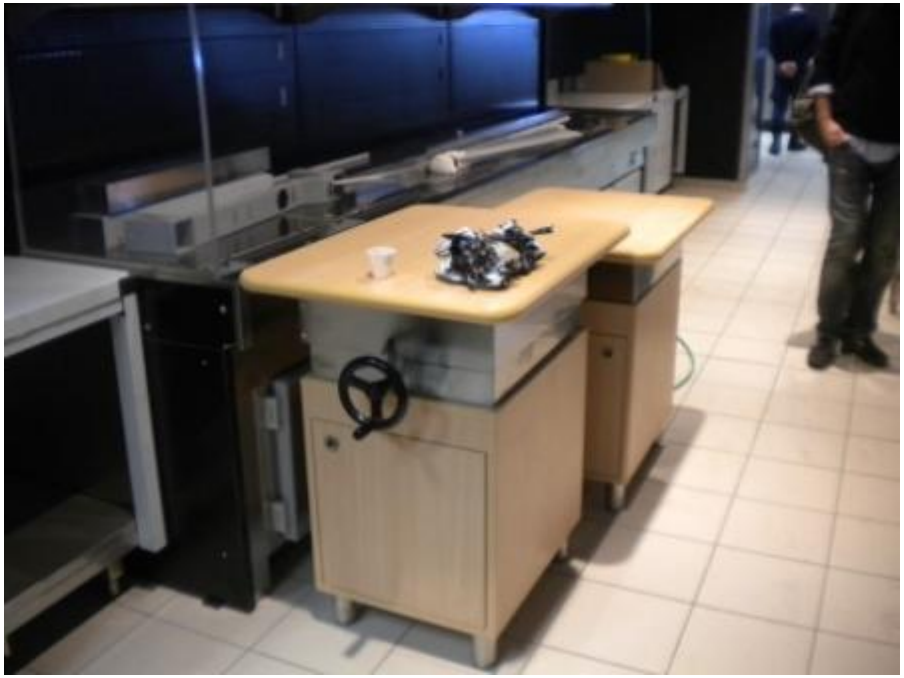
Area Accettabile di lavoro

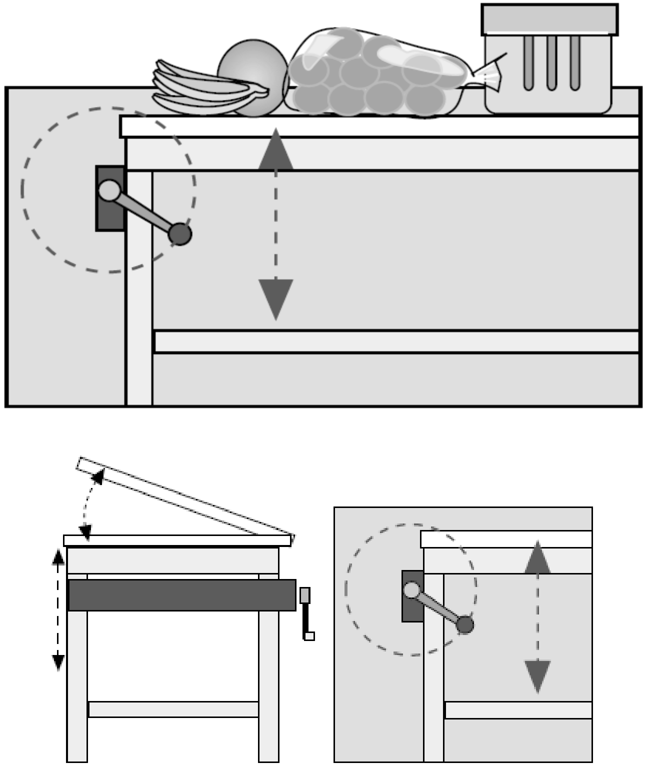

Best
Work Zone
Preferred
Work Zone
Best
Work Zone
Preferred
Work Zone

- *Anteriormente dalla posizione raggiunta dalla mano con l'arto totalmente steso*
- *Lateralmente a 30 cm da entrambe le spalle*
- *Il limite superiore si colloca circa all'altezza delle spalle*
- *Il limite inferiore corrisponde alla punta delle dita con le mani poste di fianco*

Linee guida ANCC:

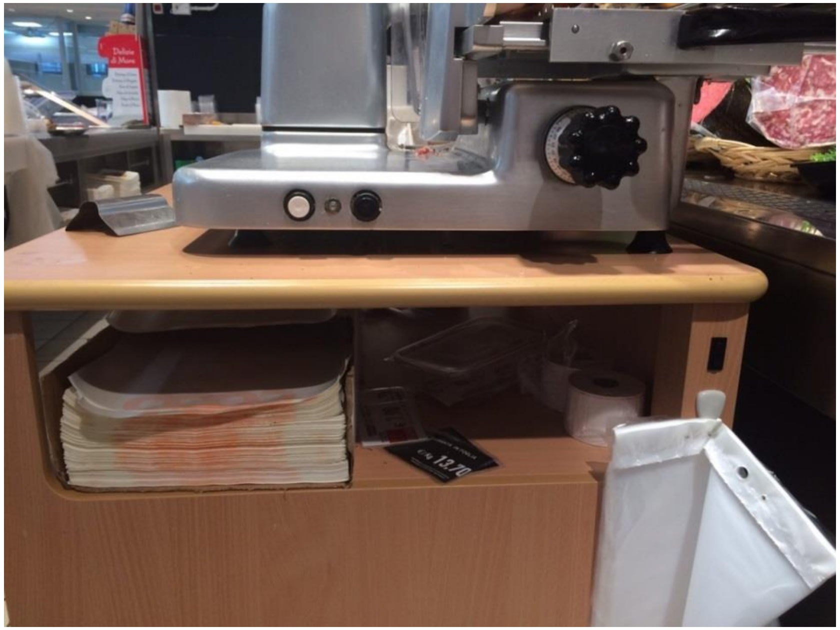
3 – Gruppo di lavoro - criticità

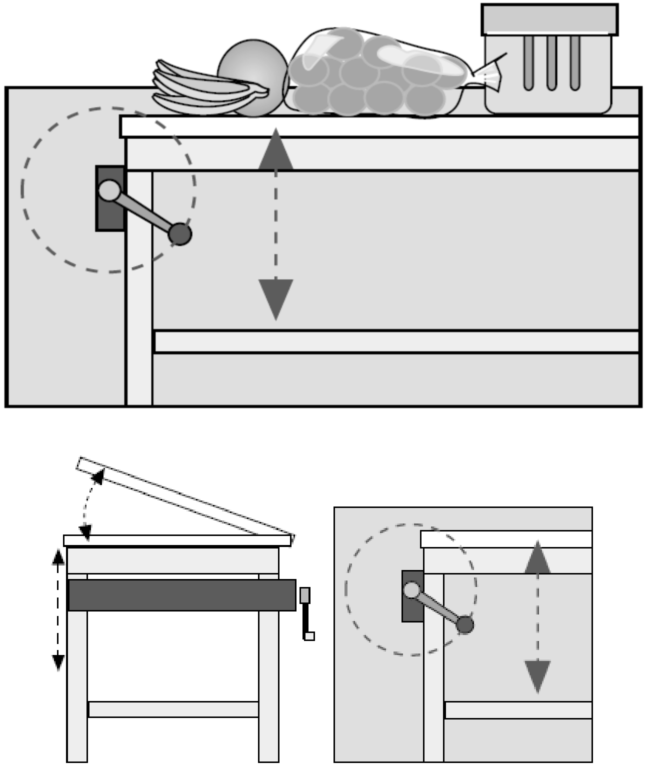




Linee guida ANCC:

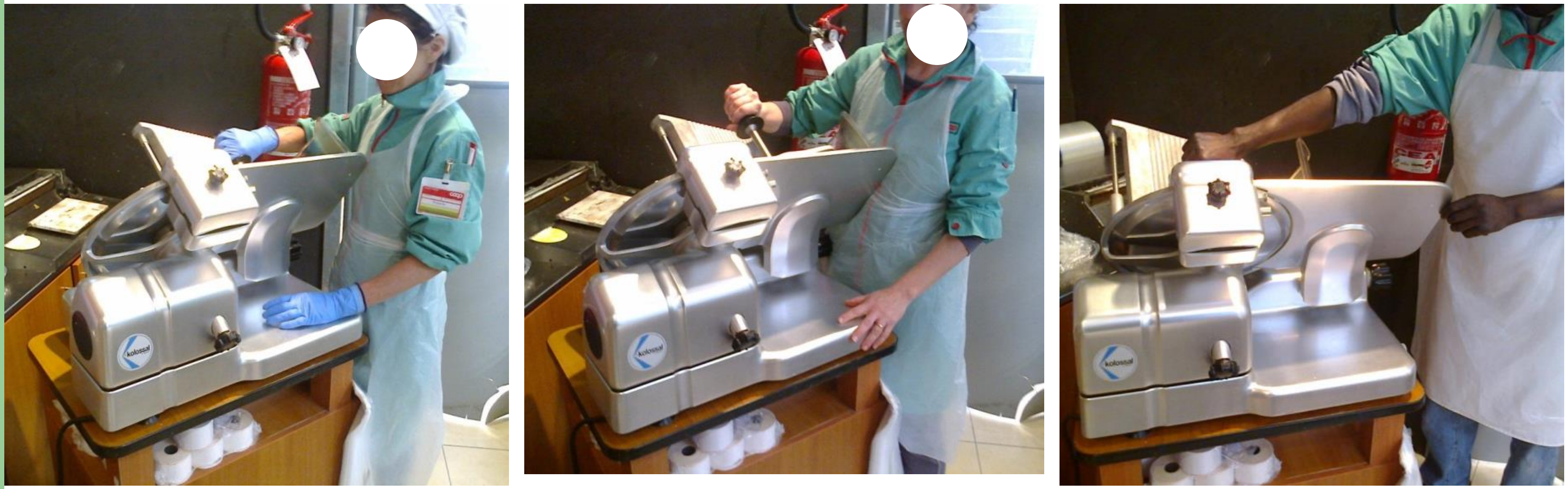
3 – Gruppo di lavoro - criticità





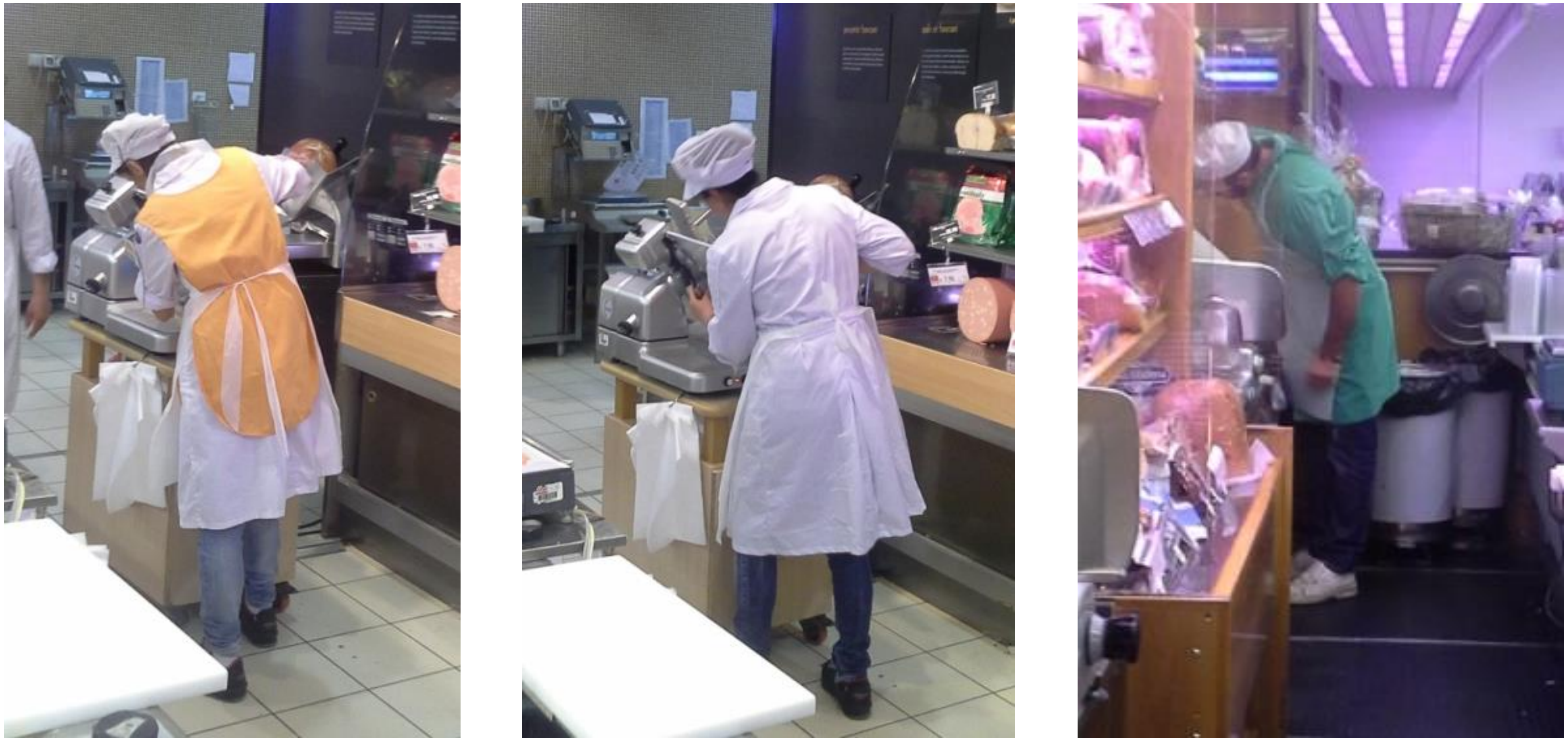
Piani di Lavoro Regolabili

Il caso delle affettatrici



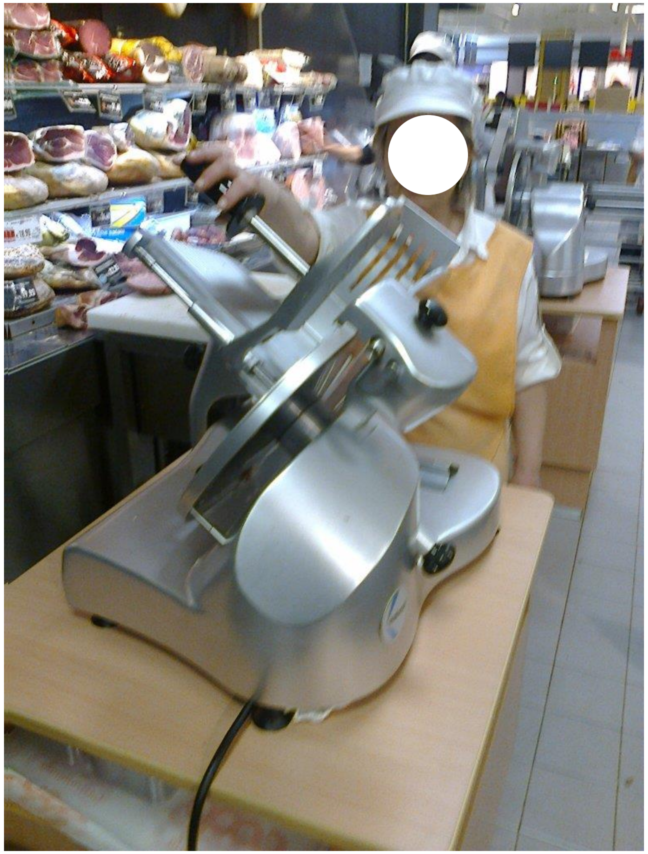
Piani di Lavoro Regolabili

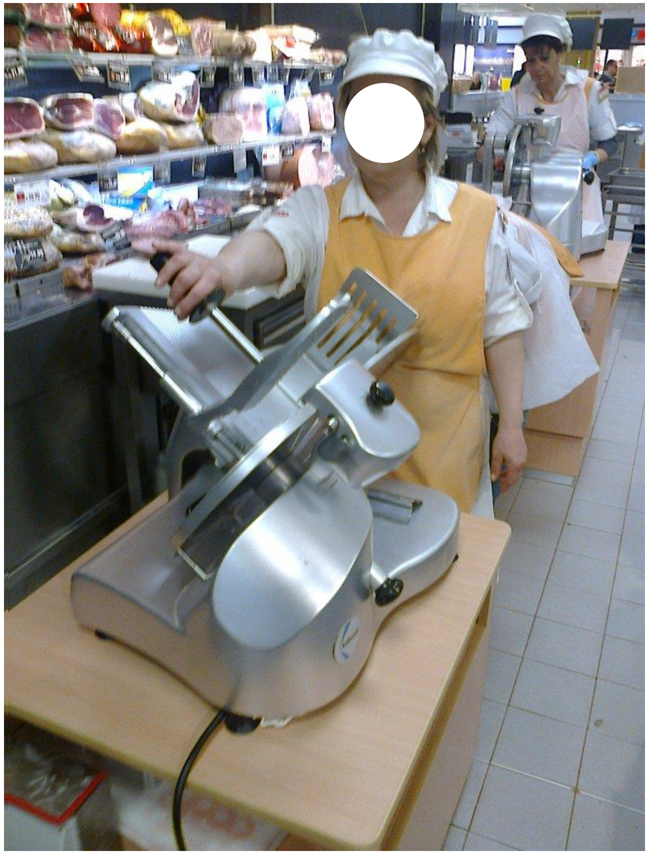
Il caso delle affettatrici



Piani di Lavoro Regolabili

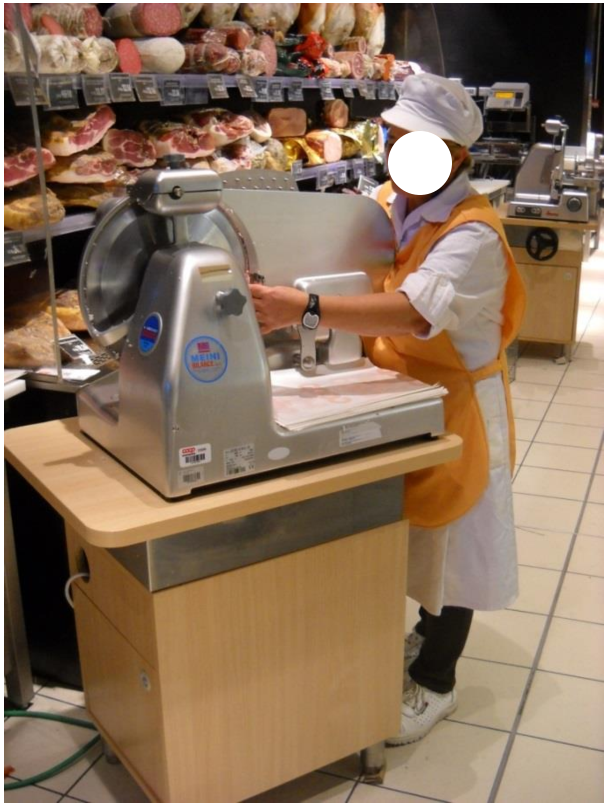
Il caso delle affettatrici

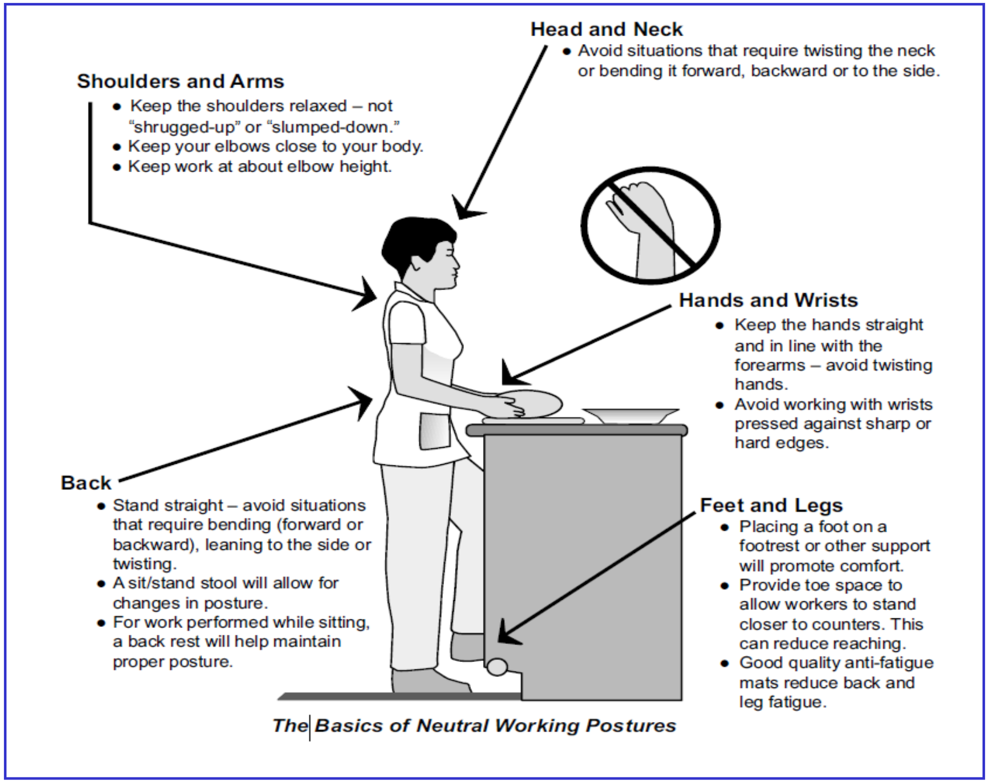




Piani di Lavoro Regolabili

Il caso delle affettatrici





Head and Neck
- Avoid situations that require twisting the neck or bending it forward, backward or to the side.

Shoulders and Arms
- Keep the shoulders relaxed – not "shrugged-up" or "slumped-down."
- Keep your elbows close to your body.
- Keep work at about elbow height.

Hands and Wrists
- Keep the hands straight and in line with the forearms – avoid twisting hands.
- Avoid working with wrists pressed against sharp or hard edges.

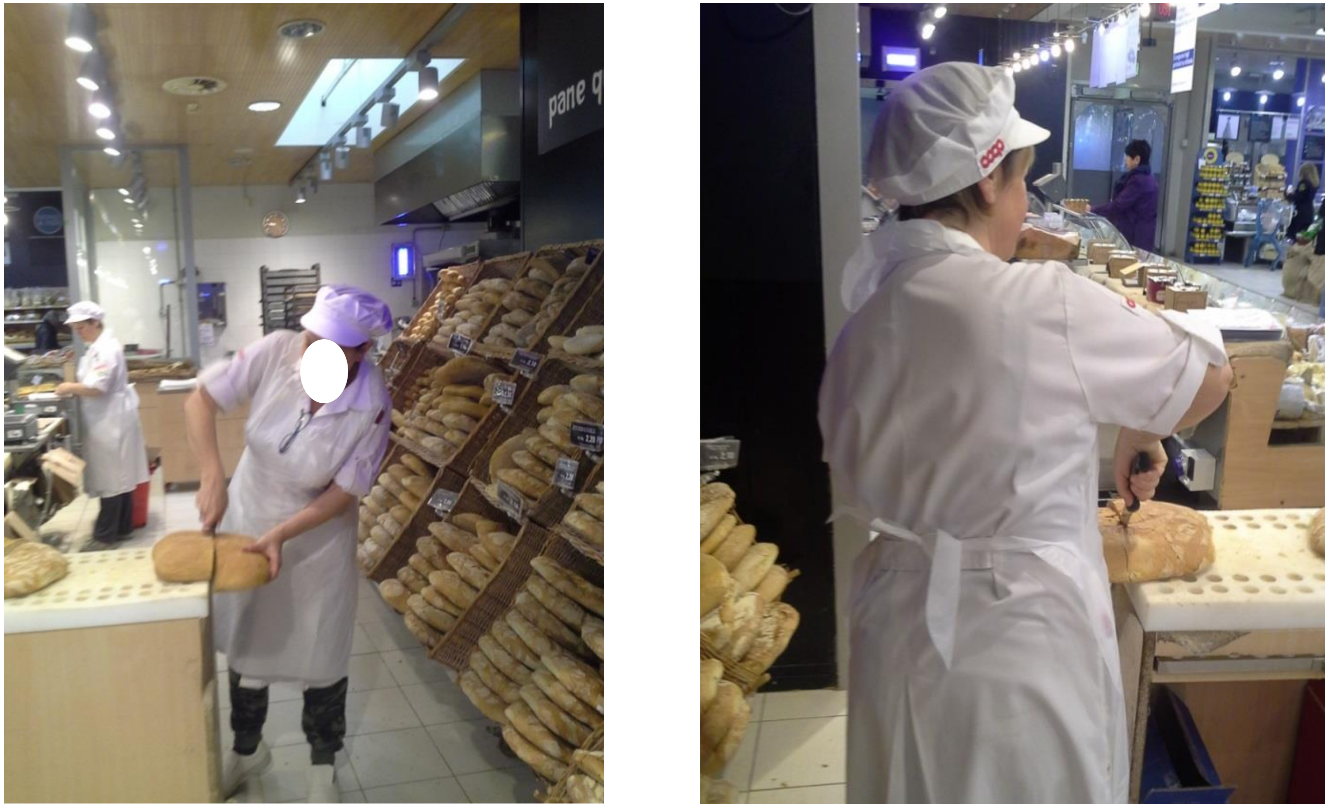
Back
- Stand straight – avoid situations that require bending (forward or backward), leaning to the side or twisting.
- A sit/stand stool will allow for changes in posture.
- For work performed while sitting, a back rest will help maintain proper posture.

Feet and Legs
- Placing a foot on a footrest or other support will promote comfort.
- Provide toe space to allow workers to stand closer to counters. This can reduce reaching.
- Good quality anti-fatigue mats reduce back and leg fatigue.

The Basics of Neutral Working Postures

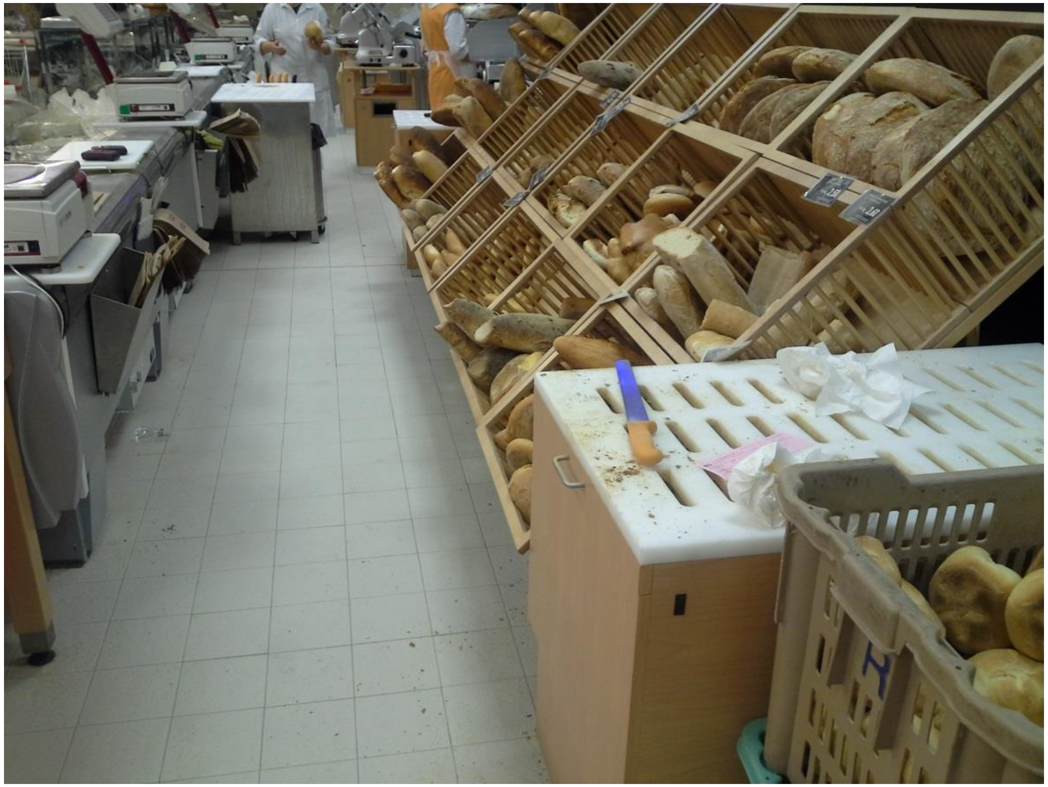
Piani di Lavoro Regolabili

Il caso dei taglieri del pane

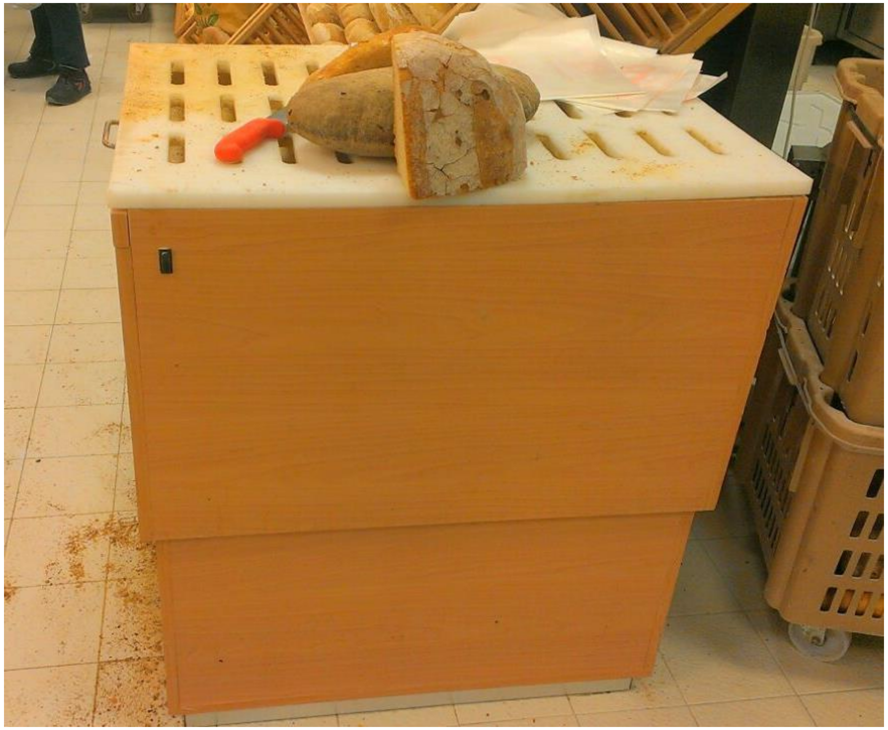


Piani di Lavoro Regolabili

Il caso dei taglieri del pane



Piani di Lavoro Regolabili

Il caso dei taglieri del pane