

Sollevare in modo intelligente

Lezione
breve
20 minuti

Breve lezione per istruire il personale all'interno dell'azienda sulle tecniche per sollevare i carichi in modo sicuro e senza farsi male

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 indicato nella sezione «**Come sollevare i carichi 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:
 - stabilire un compito concreto sulla base delle attività quotidiane svolte in azienda;
 - elaborare un piano della lezione per impartire le istruzioni pratiche (piano elaborato personalmente o sulla base di questa lezione modello);
 - preparare il luogo di lavoro in cui impartire le istruzioni pratiche (predisporre gli oggetti per l'esercizio, verificare che ci siano spazi adeguati e privi di ostacoli).
 - Fornire a tutti le istruzioni della Suva «Come sollevare i carichi in modo intelligente – Tecniche per sollevare i carichi in modo sicuro e senza farsi male» 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 i carichi 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 sono in grado di fare da moderatori durante una breve lezione tra colleghi. In genere i superiori diretti hanno le competenze necessarie per svolgere questo ruolo.

Per cambiare il proprio metodo di lavoro servono tempo ed esercizio. Per questo si raccomanda di fornire queste istruzioni sulle tecniche di sollevamento all'interno di eventi informativi e attività dedicate a questo argomento.

- Analisi della situazione di alcune attività con la lista di controllo della Suva «Movimentazione intelligente di carichi» www.suva.ch/67199.i
- Ottimizzare le condizioni tecniche e organizzative
- Discutere con i diretti interessati in merito ai disturbi fisici lavoro-correlati
- Istruzioni pratiche in merito alle tecniche di lavoro non affaticanti
- Ripetere le tecniche di lavoro nel gruppo durante le attività quotidiane

Sollevarre in modo intelligente

Fasi / contenuti e attività

La mia lezione (durata: circa 30 minuti)

Tempo

Benvenuto e presentazione

- Saluto
- Importanza delle istruzioni pratiche
- Obiettivi didattici e programma

- Saluto personale a tutti i partecipanti
- Motivo delle istruzioni pratiche, ad esempio:
 - > spiegare ad un nuovo apprendista / collaboratore come movimentare manualmente il carico (xx ...) nel modo più semplice senza sovraccaricarsi né danneggiare la schiena o le spalle.
 - > Il collega X è malato, forse ha utilizzato una tecnica di sollevamento scorretta. Non deve accadere mai più
 - > ecc.
- Procedimento
 - > 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'

Attivare le conoscenze

- Coinvolgere i partecipanti e concentrarsi sull'argomento
- Attivare le conoscenze dei partecipanti
- Chiedere ai partecipanti di raccontare le loro esperienze e trarne gli opportuni insegnamenti

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)

- «Pensa, poi solleva»; pianificare l'attività
- Fare riscaldamento, postura rilassata e distesa
- Piedi ben appoggiati a terra
- 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'

Prima di sollevare il carico, fare qualche esercizio di stretching o riscaldamento (almeno 3 ripetizioni), ad esempio:

- a. Stendere 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 sul ginocchio opposto.
- c. Scrollare vigorosamente le spalle e le braccia e poi lasciarle cadere lungo i fianchi.

3'

Informazioni e nozioni teoriche

Conoscenze e abilità

- trasmettere
- sviluppare
- ampliare

Preparare le postazioni di lavoro

Rimuovere ostacoli e trappole; creare sufficiente spazio per muoversi

- Sollevare i carichi in modo intelligente in tre fasi
 - 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? Se nessuno si offre, chiedere a uno dei partecipanti (meglio se 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?

Facciamo un confronto con la tecnica della Suva su come sollevare i carichi in modo intelligente. La vostra proposta è migliore?

- È molto diversa da quella della Suva?
- Ripetiamo ancora passo per passo la tecnica su come sollevare i carichi in modo intelligente.
- Alla fine qual è la soluzione migliore per noi?

5'

Elaborare

Mettere in pratica le nozioni apprese

- approfondire
- esercitarsi
- consolidare

- A cosa bisogna prestare attenzione? (Breve ripasso degli aspetti importanti)
- Chi vuole riprovare la tecnica migliore?
- A coppie una persona riprova la tecnica e l'altra la corregge.
- Al termine si scattano le foto (per documentare i momenti più importanti). «Come sollevare i carichi in modo intelligente: te lo mostriamo noi.» Pronti! Partenza... Via!

5'

Valutazioni e prospettive

- Verificare il risultato della lezione
- Atteggiamento dei partecipanti nella pratica

- Documentazione fotografica della buona prassi (per la bacheca, il supporto didattico ecc.), con firma dei partecipanti.
- Sostenersi reciprocamente nel ricordare le regole: «Ehi, ti ricordi come facciamo?» Pronti! Partenza... Via!

5'

Appunti



A series of horizontal dotted lines for writing notes.