



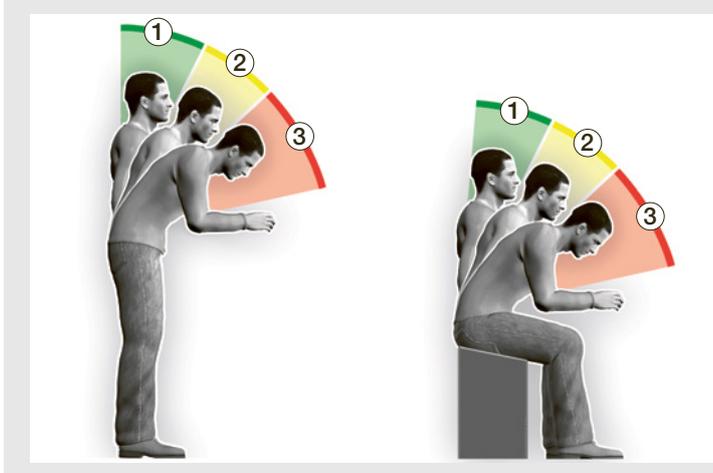
# Controllo del sovraccarico biomeccanico alla postazione di lavoro

Le istruzioni per l'uso sono disponibili all'indirizzo [www.suva.ch/66128-1.i](http://www.suva.ch/66128-1.i)

# 1. Posture forzate

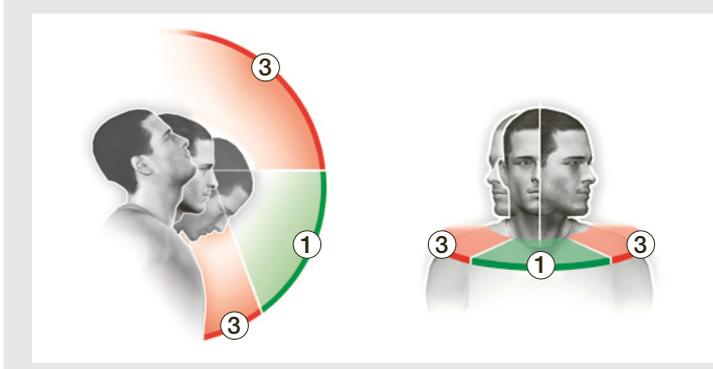
Determinare l'intensità delle posture tipiche e più frequenti causate dalla postazione o dall'attività e indicarla nella matrice assieme alla durata giornaliera.

## 1.1 Piegamento del busto, posizione eretta oppure seduta



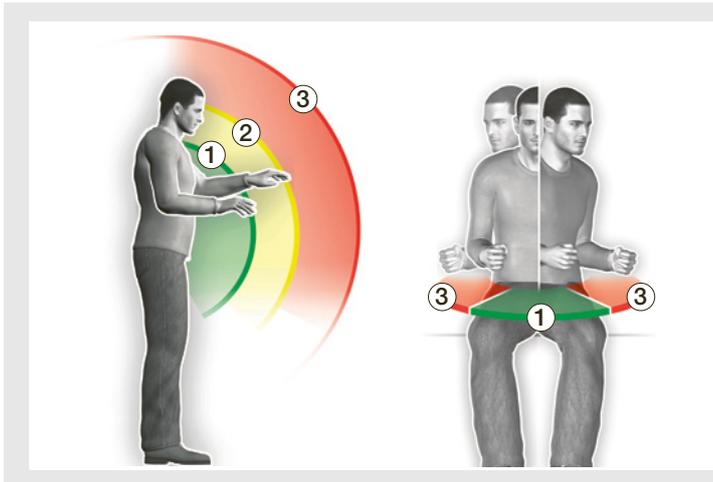
		durata giornaliera		
		< 2 h	2-4 h	> 4 h
intensità	①			
	②			
	③			

## 1.2 Direzione dello sguardo, in verticale e orizzontale



		durata giornaliera		
		< 2 h	2-4 h	> 4 h
intensità	①			
	③			

## 1.3 Luogo dell'attività manuale, distanza e torsione del busto rispetto alle gambe



		durata giornaliera		
		< 2 h	2-4 h	> 4 h
intensità	①			
	②			
	③			

## 1.4 Fianchi e gambe

- Alternanza tra posizione seduta, eretta e in movimento ①
- Sempre in piedi nello stesso punto ②
- Poco movimento (postura statica) ②
- Lavorare accovacciati o inginocchiati ③
- Mancanza di spazio per ginocchia e piedi ③

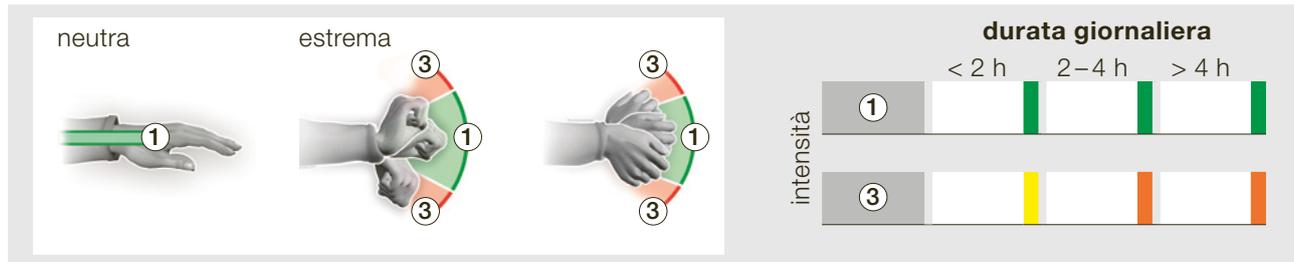
		durata giornaliera		
		< 2 h	2-4 h	> 4 h
intensità	①			
	②			
	③			

## 2. Attività ripetitive

### 2.1 Attività manuale, ripetizione di azioni cicliche



### 2.2 Posizione del polso



### 2.3 Prese tipiche delle mani, impugnature o attività delle dita difficili



## 3. Sforzo fisico

### 3.1 Percezione soggettiva dell'entità di sforzo

Riguarda tutti gli sforzi, ad es. quando si movimentano carichi o si sollecitano piccole aree muscolari.



### 3.2 Movimentazione di carichi, (sollevare, trasportare, spingere, trascinare o tirare)



## 4. Fattori ambientali e altri fattori di disturbo

Compilare questa parte solo se i fattori sono particolarmente negativi o indicati esplicitamente dai diretti interessati.

### 4.1 Illuminazione

Scarsa illuminazione per l'attività visiva	<b>3</b>  durata giornaliera < 2 h    2-4 h    > 4 h
Riflessi, abbagliamenti, forti contrasti	

### 4.2 Rumore

Molto forte (difficile comunicare normalmente a oltre 1 m di distanza)	<b>3</b>  durata giornaliera < 2 h    2-4 h    > 4 h
Forte disturbo durante le attività di concentrazione (ad es. lavori di controllo o pianificazione)	

### 4.3 Microclima

Correnti d'aria fredde	<b>3</b>  durata giornaliera < 2 h    2-4 h    > 4 h
- Caldo e afoso - Freddo e umido	

### 4.4 Polveri/vapori/odori cattivi

Elevato fastidio	<b>3</b>  durata giornaliera < 2 h    2-4 h    > 4 h
Di che tipo?	

### 4.5 Altri fattori di disturbo

Attrezzi o ausili mancanti/inappropriati	<b>3</b>  durata giornaliera < 2 h    2-4 h    > 4 h
Quali?	
Tecniche di lavoro inadeguate, difficoltose	<b>3</b>  durata giornaliera < 2 h    2-4 h    > 4 h
Quali?	
Indumenti scomodi o DPI limitanti	<b>3</b>  durata giornaliera < 2 h    2-4 h    > 4 h
Quali?	
Difficoltà ad accedere al luogo di lavoro (ad es. ostacoli, arrampicarsi su gradini/dislivelli e scale).	<b>3</b>  durata giornaliera < 2 h    2-4 h    > 4 h
Quali?	
Altri fattori di disturbo	<b>3</b>  durata giornaliera < 2 h    2-4 h    > 4 h
Quali?	
Altri fattori di disturbo	<b>3</b>  durata giornaliera < 2 h    2-4 h    > 4 h
Quali?	

## Riepilogo e valutazione

Totale dei valori ottenuti (verde, giallo e rosso) per ogni fattore di rischio.

Fattori di rischio	Fasce di colore		
	verde	giallo	rosso
1. Posture forzate			
2. Attività ripetitive			
3. Sforzo fisico			
4. Fattori ambientali e altri fattori di disturbo			
<b>Totale</b>			

Se il controllo ottiene complessivamente una fascia di colore rosso oppure tre e più fasce di colore giallo, è necessario procedere a un'analisi più approfondita.

Valutazione	Risultato	Cosa fare
Nessun sovraccarico biomeccanico o sovraccarico di breve durata. Nessun pericolo per la salute.	① tutto verde	
Sovraccarico biomeccanico di durata limitata. In combinazione con altre situazioni di sovraccarico non si possono escludere danni alla salute.	② ≤ 2 giallo	
Sovraccarico di lunga durata. Probabili danni alla salute.	≥ 3 giallo ③ rosso	<b>Analisi approfondita della postazione di lavoro</b> con strumenti di valutazione specifici Chi: _____ Entro il: _____

Appunti, schizzi:

## Informazioni sulla postazione di lavoro e sui lavoratori

<b>Azienda/unità organizzativa</b>			
<b>Interlocutore responsabile</b>	Ad es. superiore, addetto alla sicurezza		
<b>Luogo esatto</b>	Ad es. stabilimento/ufficio, posto di lavoro		
<b>Funzione/attività</b>	Breve descrizione della funzione e delle mansioni più importanti		
<b>Organizzazione del lavoro</b>	<b>Lavoro a turni</b> No <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/>	Orario turni da - a Primo turno: _____ Secondo turno: _____ Turno notturno: _____	
<b>Persona esaminata</b>	<b>Sesso</b> maschile <input type="checkbox"/> femminile <input type="checkbox"/>	<b>Età</b> inferiore a 25 anni <input type="checkbox"/> 25 – 45 <input type="checkbox"/>	46 – 55 <input type="checkbox"/> oltre 55 <input type="checkbox"/>
<b>Allegati</b>	Foto, video, piani, ecc.		
<b>Informazioni relative al verificatore</b>	Cognome e nome	Data e ora del controllo	Visto

### Suva

Tutela della salute  
 Settore fisica, team ergonomia  
 Casella postale, 6002 Lucerna

### Informazioni

Tel. 041 419 58 51

### Ordinazioni

www.suva.ch/66128.i  
 servizio.clienti@suva.ch

### Titolo

Controllo del sovraccarico biomeccanico  
 alla postazione di lavoro

Sviluppato in collaborazione con le FFS

### Grafica

ehlers-media.com

Stampato in Svizzera

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali,  
 con citazione della fonte.

Prima edizione: giugno 2014

Edizione rivista e aggiornata: settembre 2018

### Codice

66128.i