



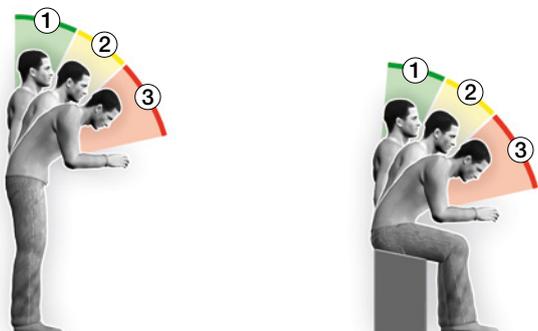
Controllo del sovraccarico biomeccanico alla postazione di lavoro

Le istruzioni per l'uso sono disponibili all'indirizzo 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.

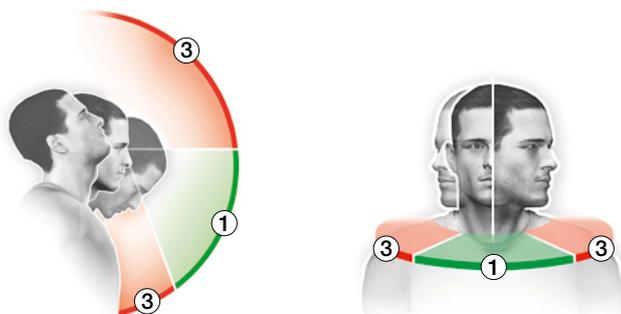
1.1 Piegamento del busto, posizione eretta oppure seduta



durata giornaliera

	<2h	2-4h	>4h
intensità ①	Green	Green	Green
intensità ②	Green	Yellow	Red
intensità ③	Yellow	Red	Red

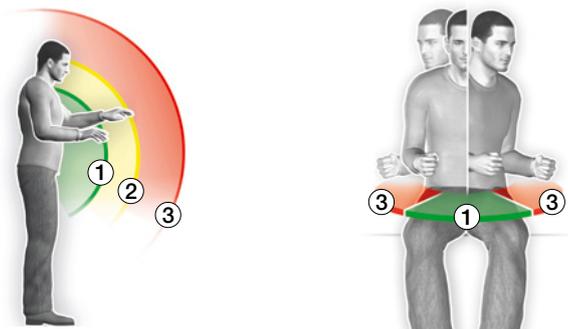
1.2 Direzione dello sguardo, in verticale e orizzontale



durata giornaliera

	<2h	2-4h	>4h
intensità ①	Green	Green	Green
intensità ③	Yellow	Red	Red

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



durata giornaliera

	<2h	2-4h	>4h
intensità ①	Green	Green	Green
intensità ②	Green	Yellow	Red
intensità ③	Yellow	Red	Red

1.4 Fianchi e gambe

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



durata giornaliera

	<2h	2-4h	>4h
intensità ①	Green	Green	Green
intensità ②	Green	Yellow	Red
intensità ③	Yellow	Red	Red

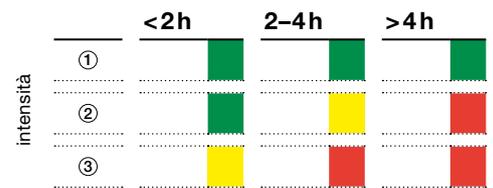
2. Attività ripetitive

2.1 Attività manuale, ripetizione di azioni cicliche

- Frequenza bassa (meno di 1 volta al minuto)
- Da 1 volta al minuto a 1 volta al secondo oppure
- Afferrare un oggetto senza muoverlo (forza statica)
- Frequenza elevata (più di 1 volta al sec.; difficile da quantificare)



durata giornaliera

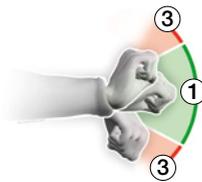


2.2 Posizione del polso

neutra



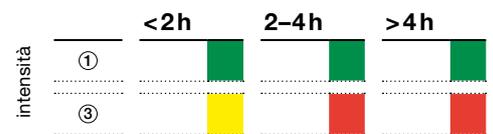
estrema



estrema



durata giornaliera



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

presa a pugno



presa palmare



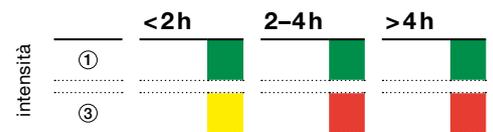
presa pinch



pressione



durata giornaliera



3. Sforzo fisico

3.1 Percezione soggettiva dell'entità di sforzo

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

Scala 1-10

1-3

4-6

7-10

Valutazione qualitativa

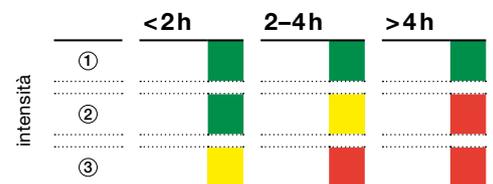
lieve/moderato

forte

molto forte/estremo



durata giornaliera



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

Donne

0-7 kg

7-15 kg

oltre 15 kg

Uomini

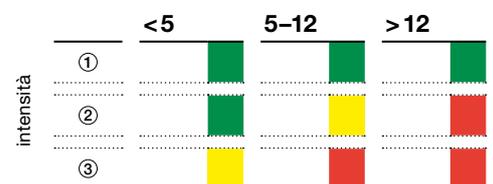
0-12 kg

12-25 kg

oltre 25 kg



frequenza oraria



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
.....
Riflessi, abbagliamenti, forti contrasti
.....

durata giornaliera

	<2h	2-4h	>4h
③			
③			

4.2 Rumore

Molto forte (difficile comunicare normalmente a oltre 1 m di distanza)
.....
Forte disturbo durante le attività di concentrazione
(ad es. lavori di controllo o pianificazione)
.....

durata giornaliera

	<2h	2-4h	>4h
③			
③			

4.3 Microclima (solo locali interni)

Correnti d'aria fredde
.....
- Caldo e afoso
- Freddo e umido
.....

durata giornaliera

	<2h	2-4h	>4h
③			
③			

4.4 Polveri/vapori/odori cattivi

Elevato fastidio – Di che tipo?
.....

durata giornaliera

	<2h	2-4h	>4h
③			

4.5 Altri fattori di disturbo

Attrezzi o ausili mancanti/inappropriati – Quali?
.....
Tecniche di lavoro inadeguate, difficoltose – Quali?
.....
Indumenti scomodi o DPI limitanti – Quali?
.....
Difficoltà ad accedere al luogo di lavoro (ad es. ostacoli, arrampicarsi su gradini/dislivelli e scale). – Quali?
.....
Altri fattori di disturbo – Quali?
.....
Altri fattori di disturbo – Quali?
.....

durata giornaliera

	<2h	2-4h	>4h
③			
③			
③			
③			
③			
③			

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	■	■	■
Totale	■	■	■

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.	tutto verde ①	
Sovraccarico biomeccanico di durata limitata. In combinazione con altre situazioni di sovraccarico non si possono escludere danni alla salute.	≤ 2x giallo ②	
Sovraccarico di lunga durata. Probabili danni alla salute.	≥ 3 giallo ②	Analisi approfondita della postazione di lavoro con strumenti di valutazione specifici
	rosso ③	Chi: Entro giorno:

Appunti, schizzi:

Informazioni sulla postazione di lavoro e sui lavoratori

Azienda/unità organizzativa:

Interlocutore responsabile:

Ad es. superiore, addetto alla sicurezza

Luogo esatto:

Ad es. stabilimento/ufficio, posto di lavoro

Funzione/attività:

Breve descrizione della funzione e delle mansioni più importanti

Organizzazione del lavoro

Lavoro a turni: Sì No

Turni abituali da a

Primo turno:

Secondo turno:

Turno notturno:

Persona esaminata

Sesso: maschile femminile

Età: meno di 25 anni 46-55

25-45 oltre 55

Allegati:

Foto, video, piani, ecc.

Controllo svolto da

Nome: Cognome:

Data e ora del controllo: Visto:

Suva

Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni

Settore chimica, fisica ed ergonomia

Tel. 058 411 12 12

servizio.clienti@suva.ch

Ordinazioni

www.suva.ch/66128.i

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: aprile 2024

Codice

66128.i



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.ch