

## Movimentazione intelligente di carichi

### Programma delle lezioni

Lezione	Diapositiva	Contenuto / attività	Obiettivo	Materiale
	1-3	Saluto		
1 45'		<b>Situazione iniziale e necessità di intervento in azienda</b>		
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sulla figura umana, contrassegnare con gli appositi bollini i disturbi dell'apparato locomotore accusati personalmente</li> </ul>	Favorire il coinvolgimento personale/comunicare l'importanza del tema per l'azienda	Figura umana
	6,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indicare il numero medio di giorni di assenza per dipendente e per anno (malattie e statistiche degli infortuni relative all'azienda)</li> </ul>		Presentazione PowerPoint
	8,9	<ul style="list-style-type: none"> <li>La «top 3» delle malattie e degli infortuni: correlazione con la movimentazione manuale di carichi (ad es. schiacciamento delle mani, tagli, lesioni alle spalle o alle ginocchia)</li> </ul>		
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>La situazione in azienda in tema di movimentazione manuale di carichi: mostrare e discutere i risultati emersi dalla lista di controllo 67199</li> </ul>	Individuare margini di miglioramento	Lista di controllo 67199 Lavagna a fogli mobili o lavagna di affissione
	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definire obiettivi e misure (ultima pagina della lista di controllo)</li> </ul>	Motivare ad agire	
	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare il principio STOP come possibile contenuto integrativo</li> </ul>		
		Pausa		
2 45'		<b>Nozioni di base di anatomia ed esercizi di stretching</b>		
	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Figura umana: discutere in merito alle possibili cause dei disturbi (chi, perché, conseguenze)</li> </ul>	Aumentare il coinvolgimento	Figura umana Video
	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostrare il video</li> </ul>	Mostrare nessi e correlazioni	Manifesto «Programma di fitness della Suva»
	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendere il principio della leva</li> </ul>	Sperimentare personalmente le varie tecniche	
	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitarsi a sollevare i diversi oggetti tenendoli vicino al corpo</li> </ul>		
	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>Svolgere semplici esercizi di stretching</li> </ul>		
		Pausa		
3 45'	21	<b>Breve lezione «Solleva in modo intelligente»</b> Svolgere il flow riscaldamento	Riscaldamento	Video nella presentazione PowerPoint
		Svolgere la breve lezione con i documenti «Breve lezione» e «Guida alla corretta tecnica di sollevamento»	Esercitarsi nella tecnica di base	<ul style="list-style-type: none"> <li>Documenti «Breve lezione» e «Guida alla corretta tecnica di sollevamento»</li> <li>Sei oggetti di uso comune in azienda</li> </ul>
	23	Ulteriori raccomandazioni		
10'		<b>Riepilogo e conclusione</b>		
	25	Attività successive Definizione delle regole operative <ul style="list-style-type: none"> <li>Event. comunicare chi dovrà occuparsi di cosa, come ed entro quando</li> </ul>	Assumersi un impegno vincolante	Presentazione PowerPoint
	26	Valutazione Sondaggio partecipanti: <a href="http://www.suva.ch/ev1">www.suva.ch/ev1</a> Sondaggio conduttori: <a href="http://www.suva.ch/ev2">www.suva.ch/ev2</a>	Misurare l'efficacia della formazione	Presentazione PowerPoint
	27	Se rimane tempo, mostrare il filmato «Prima ragiona e poi solleva!»	Riconoscere situazioni tipiche e reagire con un sorriso compiaciuto	Video della presentazione PowerPoint