



# Campagna europea Ambienti di lavoro sani e sicuri 2020-2022 *Alleggeriamo il carico!*

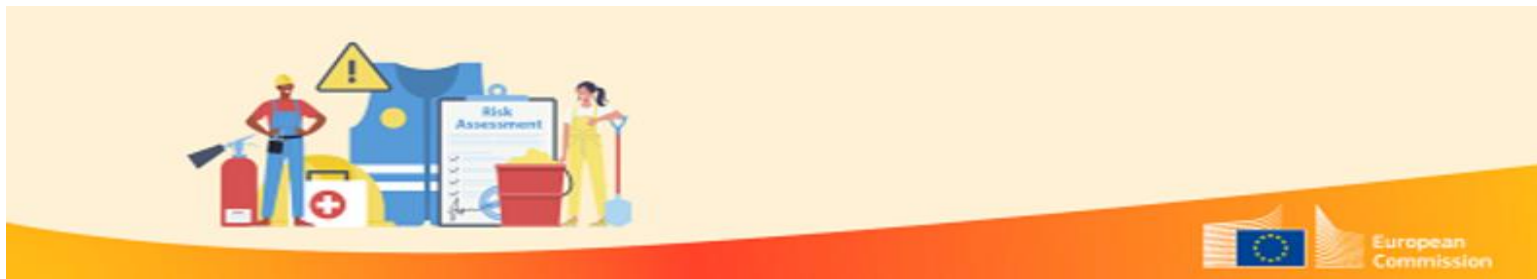
## La salute come «risorsa» verso una occupabilità sostenibile

- Lavoro dignitoso: non solo un obiettivo, ma anche un motore per lo sviluppo sostenibile
- *Approccio globale alla salute*: la promozione della salute e la SSL a favore del benessere dei lavoratori (OMS)



OBBIETTIVO

# Strategia europea di SSL 2021-2027



- **Anticipare e gestire il cambiamento nel mondo del lavoro determinato dalle transizioni verde, digitale e demografica**
- **Migliorare la prevenzione degli incidenti e delle malattie professionali**
- **Accrescere la preparazione per ogni potenziale futura crisi sanitaria**

# Obiettivi

- **sensibilizzare** sull'importanza e sulla rilevanza della prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici (DMS)
- promuovere la **valutazione e la gestione del rischio** dei DMS lavoro correlati
- dimostrare che i DMS sono **un problema per tutti in molti ambienti di lavoro in vari settori** e possono essere affrontati con successo, anche fornendo esempi di buone pratiche;
- migliorare la conoscenza dei **rischi nuovi ed emergenti** in relazione ai DMS;
- aumentare la consapevolezza dell'importanza di **reintegrare e gestire la permanenza a lavoro di lavoratori affetti da DMS cronici** attraverso pratiche di successo



# LE CAMPAGNE EUROPEE SUI DISTURBI MUSCOLOSCELETRICI



2000

2007



2020-2022



**Verso un approccio integrato ai DMS  
che consideri  
«l'intero carico esercitato sul corpo» e  
il reinserimento a lavoro**

# I fattori di rischio di DMS



## Fisici

sforzi, movimenti ripetuti, vibrazioni, posture scomode, trasporto o spostamento di carichi pesanti ...



## Organizzativi

lavoro ripetitivo ad alta velocità, prolungate ore lavorative senza interruzione...



## Psicosociali

bassa autonomia/insoddisfazione professionale, mancanza di supporto dei colleghi e del management ...



## Individuali

Età, genere, condizioni di salute, mancanza di formazione ...

# Cosa si può fare

**Corretta  
valutazione dei  
rischi e adeguate  
misure che  
prendano in  
considerazione  
diversi aspetti**



**Adattamento del luogo di lavoro**



**Processi di automazione**



**Tecnologie collaborative**

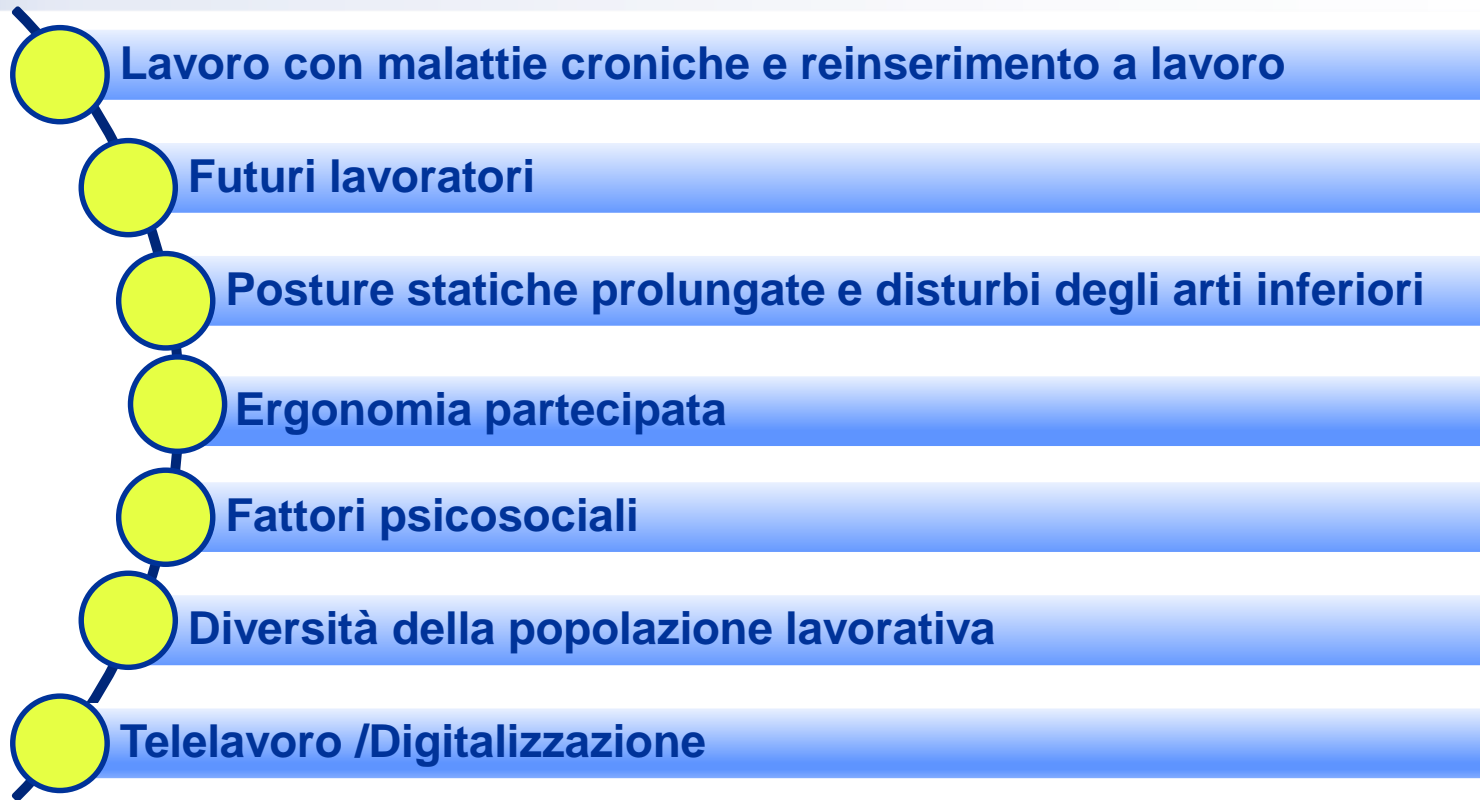


**Ergonomia**



**Cambiamenti dei modelli organizzativi**

# I focus della campagna





# Risorse della campagna

- **Guida della campagna**
- **Database statistiche e politiche**
- **Casi studio e buone pratiche**
- **Guida alla mappatura dei pericoli e delle parti del corpo**
- **Rapporti, schede informative**
- **OSHwiki: sezione aggiornata e nuovi articoli**
- **Film Napo**



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)

# Il lavoro sedentario

La salute e la sicurezza sul lavoro riguardano tutti. Un bene per te. Un bene per l'azienda.

**Ambienti di lavoro sani e sicuri. ALLEGGERIAMO IL CARICO!**

**Mappatura del corpo e dei pericoli nella prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici**

**Punti essenziali**

- La mappatura del corpo è una tecnica che i datori di lavoro e i rappresentanti dei lavoratori possono utilizzare per raccogliere evidenze dai gruppi di lavoratori in merito agli effetti del lavoro sul loro organismo, quali i dolori muscolo-scheletrici.
- Ai lavoratori vengono forniti pennoni o bollini colorati per indicare i punti in cui avvertono i dolori in una sezione del corpo umano. I risultati collettivi di questo tipo di mappatura possono:
  - individuare gruppi di problemi che possono richiedere ulteriori indagini;
  - essere utilizzati per incoraggiare i lavoratori a discutere delle soluzioni ai problemi da loro segnalati.
- La mappatura dei pericoli è un metodo analogo per la raccolta di informazioni collettive. Ai lavoratori vengono forniti pennoni o bollini colorati per indicare i punti in cui si riscontrano pericoli nella mappa di un luogo di lavoro.
- I risultati della mappatura possono essere usati nell'ambito delle valutazioni e delle analisi dei rischi, tuttavia non sostituiscono le valutazioni formali.

Tutte le schede informative e altro materiale della campagna possono essere scaricati dal sito web della campagna «Ambienti di lavoro sani e sicuri» dell'EU-OSHA (<https://healthy-workplaces.eu/it/>).

Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

## Il mantenimento prolungato della postura in piedi statica al lavoro

Effetti sulla salute e buone pratiche

Sintesi

European Agency for Safety and Health at Work

Safety and health at work is everyone's concern. It's good for you. It's good for business.

Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

## Il mantenimento prolungato della postura seduta statica al lavoro

Effetti sulla salute e suggerimenti di buone pratiche

Sintesi

European Agency for Safety and Health at Work

Safety and health at work is everyone's concern. It's good for you. It's good for business.

**NAPO** : ) SAFETY WITH A SMILE )



<https://www.napofilm.net/it>

Fonte EU-OSHA

Il contrario di «stare seduti» non è «stare in piedi», bensì «muoversi».



## Get moving at work

Musculoskeletal disorders (MSDs) can result from a combination of risk factors. Among these, **lack of movement** and **lack of physical activity** at work. Today, more and more people have **sedentary jobs** and spend too much time sitting.



Why is sedentary work hazardous for health?

Prolonged sitting can lead to:



Cardiovascular diseases



Type 2 diabetes



Loss of fitness and obesity



Muscle stiffness and weakness



Back pain / spinal disc compression



Certain types of cancer



Premature death

What can **employers** do?

Work-related MSDs need to be **prevented**, especially in a context in which sitting at the workplace is increasing.

There is a lot employers can do to tackle the issue:



What can **workers** do?

**Change posture frequently**

- Between sitting, standing and moving around
- While sitting (dynamic sitting)



**Take micro breaks and stretch every 20/30 minutes**

**Incorporate more movement and flexibility into daily working life**

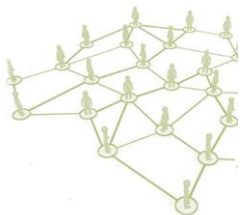
- Take the stairs
- Get up from the desk to eat, stretch, phone
- Drivers – take regular breaks and get out of the vehicle to eat, stretch, phone, rest



The 2020-22 campaign, **Healthy Workplaces Lighten the Load**, aims to raise awareness of work-related MSDs and the need to manage them and to promote a culture of risk prevention.

«La postura migliore sarà sempre la prossima! Siediti quando ne hai bisogno, stai in piedi quando devi e muoviti quando puoi»

# Le azioni di promozione del Focal Point Italia

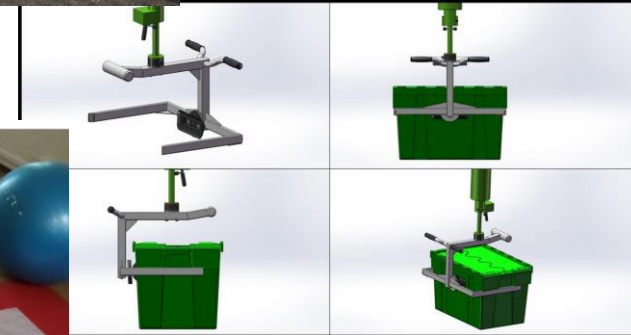
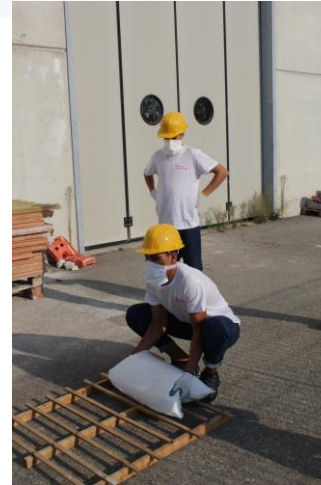


- Sinergie attraverso la propria **rete tripartita**
- **Progetto di partenariato**  
Hanno aderito ad oggi istituzioni, associazioni aziende
- **Concorso Buone pratiche**
- **Eventi sul territorio attraverso i propri partner e le proprie Direzioni regionali**

# Concorso BUONE PRATICHE

## 18 ESEMPI

- Utilizzo di **tecnologie e automazione** per eliminare la MMC,
- **promozione della salute e del benessere**,
- **formazione alla prevenzione dei DMS** nelle scuole edili,
- **malocclusione cavo orale** e prevenzione dei DMS,
- **DMS e smart working**,
- utilizzo di **metodologie di VR ergonomico**,
- **ergonomia partecipativa**,
- metodologie per la **simulazione in virtuale** di situazioni di rischio,
- **valutazione ergonomica e ottimizzazione delle postazioni di lavoro**,
- **movimentazione centrata sulla persona**,
- **approccio integrato alla valutazione e gestione del rischio ergonomico**,
- **campagne di sensibilizzazione**,
- **Valutazione rischi ergonomici e movimentazione pazienti obesi**.



# L'Europa premia l'Italia

## Servizi Italia Spa in collaborazione con ErgoCert

- Approccio integrato alla valutazione e gestione del rischio ergonomico: dai rilievi strumentali, agli adeguamenti tecnico-impiantistici fino alla formazione on-the job

## Zegna Baruffa Lane Borgosesia SpA

- Intervento di ergonomia partecipativa per il miglioramento dell'attività degli addetti alla manutenzione nell'industria tessile



# Accordo con EU-OSHA per la realizzazione di articoli di esperti Inail su tematiche di DMS

- **DMS nel settore agricoltura: dalla valutazione del rischio alla loro riduzione attraverso progetti mirati**
- **Valutazione del rischio di disturbi muscoloscheletrici in agricoltura: esperienze comparate**
- **Esoscheletri produttivi: dispositivi robotici indossabili dall'industria del futuro per la prevenzione dei DMS**
- **Incentivi per la prevenzione della riduzione dei disturbi muscoloscheletrici nel settore delle costruzioni**
- **DMS e rischi psicosociali nei luoghi di lavoro: strategie europee e impatto delle hard e soft law.**
- **DMS e lavoratori con sclerosi multipla**

# Uno sguardo al futuro

## La trasformazione del lavoro e l'innovazione tecnologica Quali impatti su SSL



**Esigenza di promuovere una valutazione dell'impatto delle tecnologie in termini non solo di processi ma anche di capitale umano e quindi di fattori di rischio per la SSL**



**Comprensione delle dinamiche per un corretto utilizzo**



**Comunicazione efficace**



**Sviluppo delle competenze**



**Politiche integrate di ampio respiro centrate sulla persona e in una visione strategica a lungo termine**



# *Alleggeriamo il carico!!*

[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)

<https://osha.europa.eu/>

[www.inail.it](http://www.inail.it)

Mail to: [f.grosso@inail.it](mailto:f.grosso@inail.it)



Diego Rivera  
*Il portatore di fiori* 1935