

AiFOS



ifos AS ervice

Campagna Ambienti di lavoro sani e sicuri (2020-2022) ALLEGGERIAMO IL CARICO!

**Progetto per il concorso buone prassi
Igiene vertebrale per smartworker e AiFOS Yoga class:
esercizi posturali per alleggerire il carico**

**Smartworking e problematiche muscolo scheletriche:
l'esperienza AiFOS per il benessere dei lavoratori**



**Maria Frassine
Referente progetto campagne europee
Network AiFOS**

IL NETWORK AiFOS

Il Network AiFOS è composto da:

AiFOS, Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Salute e Sicurezza

Aifos Service soc. coop., società cooperativa di servizi che si occupa delle attività commerciali dell'associazione

Aifos Protezione Civile, associazione di volontariato che si occupa nello specifico di sicurezza nell'ambito della Protezione Civile

Fondazione AiFOS, ente filantropico che sviluppa progetti di ricerca e promuove bandi per il finanziamento di progetti di diffusione della cultura e della sicurezza sul lavoro



LA STRUTTURA ORGANIZZATIVA

Il Network AiFOS è supportato da una **struttura organizzativa importante**, suddivisa in aree, ciascuna delle quali, per competenza, segue le attività di tutte le realtà del Network

Qualche numero...



AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro



LAVORO SEDENTARIO

Le problematiche muscolo scheletriche sono di per sè tipiche del lavoro sedentario d'ufficio

LO SCOPPIO DELLA PANDEMIA E L'AVVIO DELLO SMARTWORKING



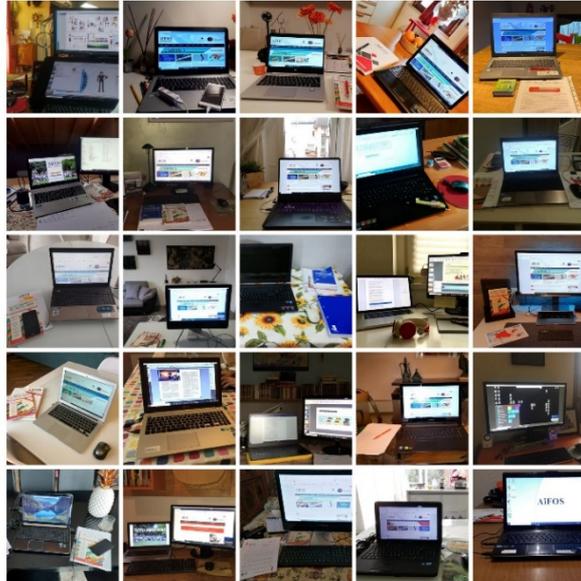
La **pandemia** comincia a farsi sentire: **Brescia e Bergamo**, le città di provenienza dello staff, sono le prime ad essere colpite. Per prudenza i primi lavoratori avviano lo SW



La pandemia ci travolge:
in 72 ore viene organizzato per tutto lo staff il lavoro agile
AiFOS si trasferisce a casa di ciascuno di noi

POSTAZIONI DI LAVORO

Le **postazioni di lavoro** individuate dai dipendenti presso le proprie abitazioni **non potevano rispecchiare le caratteristiche ergonomiche tipiche delle postazioni in ufficio**, in quanto nella maggior parte dei casi sono state improvvisate e realizzate negli spazi e con gli strumenti a disposizione



AiFOS *Smart working*

Questo ha comportato **l'aumento del rischio di soffrire di DMS**, in un contesto pandemico caratterizzato da una **ridotta possibilità di praticare attività fisica** se non individuale e senza supporti o luoghi dedicati, nonché dall'**emersione di stress e fattori di rischio psico-sociali** correlati all'isolamento lavorativo

OBIETTIVI

- **ATTENZIONE ALL'ERGONOMIA POSTURALE**

Garantire a tutto lo staff occasioni per **svolgere attività fisica da casa**, con particolare riferimento allo svolgimento di **esercizi posturali** e di stretching che potessero compensare **l'affaticamento della colonna vertebrale** dovuto a posture incongrue mantenute durante le giornate di lavoro in smart working

- **ATTENZIONE AL BENESSERE GENERALE**

Svolgere attività fisica **rilassante** che permettesse di **scaricare tutte le tensioni anche mentali in un periodo carico di emozioni**

AiFOS YOGA CLASS



videolezioni di yoga strutturate per la pratica di 25 minuti di esercizi, da svolgere come vera e propria attività fisica ritagliandosi del tempo dedicato

progetto ideato insieme all'insegnante di yoga **Lara Pintossi**, dipendente AiFOS e al **servizio Immagine e grafica** AiFOS

IGIENE VERTEBRALE PER SMARTWORKER



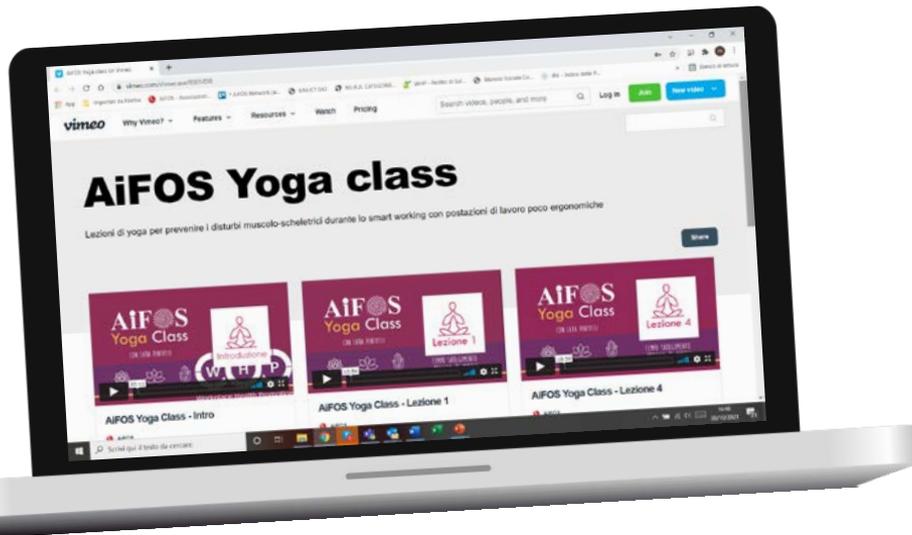
micropillole video di esercizi da praticare anche durante l'attività lavorativa, in brevi pause

progetto ideato insieme al chinesologo e massoterapista **Emanuele Angelo Toso**

DESCRIZIONE DELLA BUONA PRATICA

Realizzazione di un **videocorso di yoga** dedicato ai dipendenti

- **8** videolezioni settimanali
- **esercizi adatti a tutti** indipendentemente dalla condizione fisica, proposti in diverse varianti
- **video fruibili gratuitamente e in qualsiasi momento** attraverso una pagina dedicata della piattaforma Vimeo



IL VIDEO INTRODUTTIVO

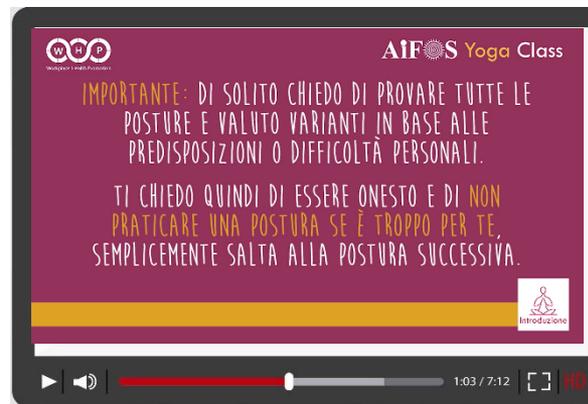
È stato realizzato un video animato di introduzione alla pratica yoga contenente:

- **6 regole base dello yoga**



IL VIDEO INTRODUTTIVO

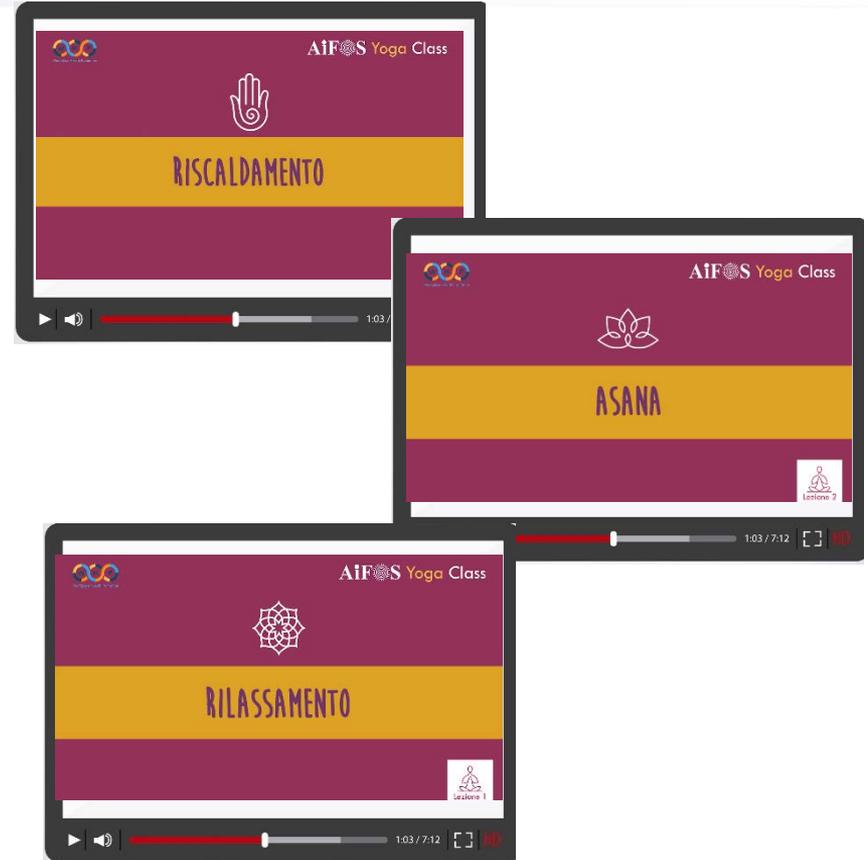
- Indicazioni su come seguire le videolezioni



LE VIDEO LEZIONI

Ciascuna videolezione era strutturata in questo modo:

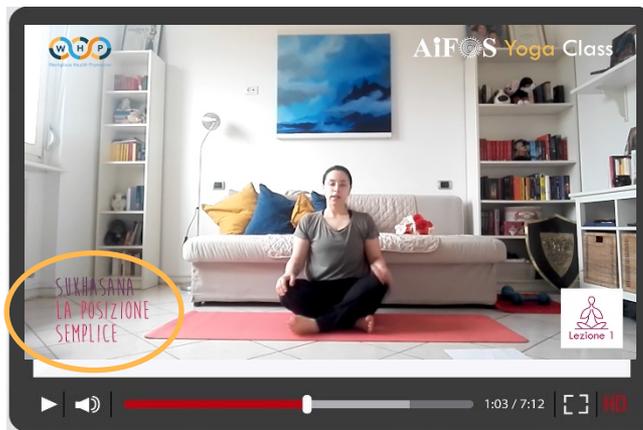
- **Introduzione alla pratica:** spiegazione degli esercizi proposti, su cosa vogliono insistere le posture
- **Riscaldamento:** attenzione al respiro per trovare quiete e tranquillità
- **Asana:** 3 posture proposte in diverse varianti
- **Rilassamento**





LE VIDEO LEZIONI

Molto utili erano le **indicazioni grafiche in sovrapposizione** relative alla durata dell'intera lezione, ai riferimenti alle posture e ai tempi di pratica del singolo esercizio



Preparazione e riscaldamento



PER TROVARE LA CONCENTRAZIONE
Siediti in una posizione comoda e respira profondamente.



RISCALDAMENTO 1
Stando seduto in una posizione comoda, stendi le braccia in avanti aprendo bene le mani e le dita. Quando inspiri, alza le braccia; quando espiri, abbassa le braccia.



RISCALDAMENTO 2
Stando seduto in una posizione comoda, ruota in una direzione, torna centrale e poi ruota nell'altra direzione.



MARJARIASANA (IL GATTO) - BITILASANA (LA MUCCA)
Inarca la schiena verso l'alto (come il gatto arrabbiato) e verso il basso (postura della mucca, bitilasana). Da principio, ispira quando inarchi; dopo qualche respiro, inverti e espira quando inarchi.



VYAGRASANA (LA TIGRE) PREPARAZIONE
Alza un braccio e la gamba apposta, mantieni per tre respiri prima di invertire l'appoggio.



Pratica delle Asana



VYAGRASANA - LA TIGRE
VARIANTE FACILE: alza una gamba tenendola piegata quanto più il è possibile.
POSTURA NEUTRA: alza una gamba e afferra il piede con la mano apposta.



UTTANA SHISHOSANA - IL CUCCIOLO
VARIANTE FACILE: dalla quadrupedia, abbassa il petto verso terra quanto più possibile.



VARIANTE NEUTRA: dalla quadrupedia, appoggia il petto a terra e allunga le braccia in avanti.



VARIANTE IMPEGNATIVA: dalla variante neutra, punta i piedi e distendi le gambe.



SETU BANDHA SARVANGASANA - IL PONTE
VARIANTE FACILE: sdraiati a terra e appoggia i piedi vicino ai glutei, solleva il bacino e mantieni la posizione. Se riesci, ogni volta che espiri spingi il sedere sempre più su.



VARIANTE NEUTRA: puoi farlo solo se riesci a sostenere il bacino con le mani, infilando bene le braccia sotto la schiena per sostenerlo (se l'appoggio non è stabile, devi tornare alla variante precedente). Quando sei posizionato con le mani a sostegno del bacino, stendi le gambe.



VARIANTE DIFFICILE (URDHVA DHANURASANA): dalla postura di partenza per setu bandha sarvangasana, appoggia le mani accanto alle orecchie e spingendo su mani e piedi sollevati nella postura dello ruota.



PER RIPOSARE - SAVASANA
Stenditi abbandonando a terra gambe e braccia nella posizione più naturale. Respira profondamente per alcuni minuti, ringraziando il tuo corpo per quello che hai fatto e imparato.



SCHEDE DESCRITTIVE

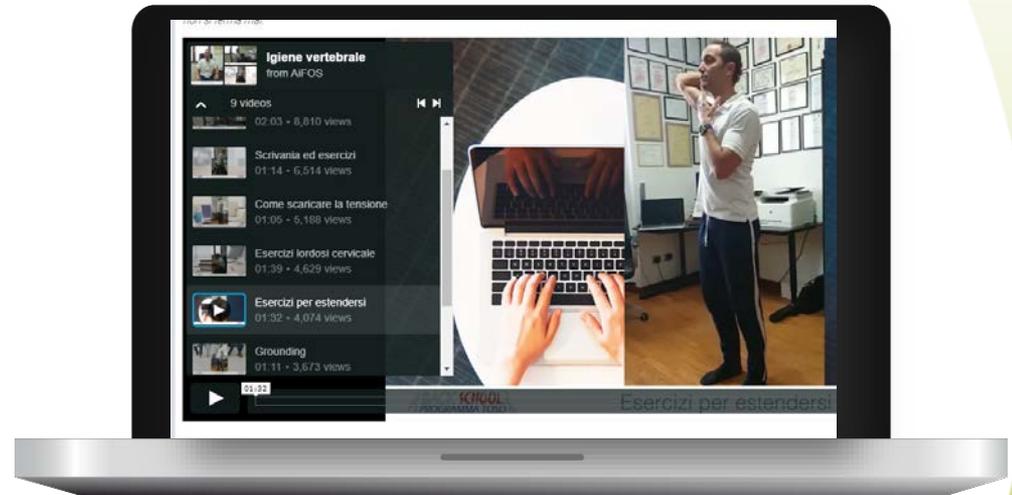
Oltre ai video, sono state realizzate schede descrittive degli esercizi, suddivise per ciascuna videolezione, in modo che dopo la prima visione del video fosse possibile procedere agli esercizi anche senza l'ausilio del PC, ma semplicemente consultando la scheda e praticare gli stessi esercizi per più volte

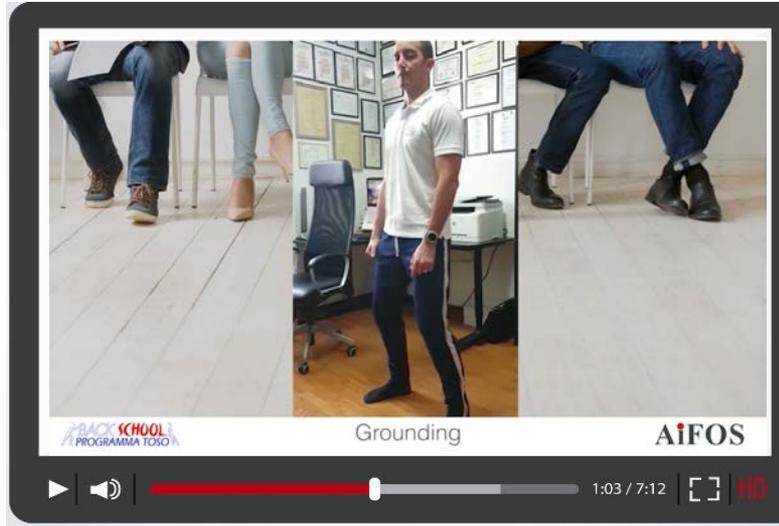
DESCRIZIONE DELLA BUONA PRATICA

Diffusione tra il personale del progetto AiFOS «IGIENE VERTEBRALE PER SMARTWOKER», realizzato in collaborazione con Back School

9 video pillole di brevi esercizi:

1. Introduzione
2. Come stare seduti
3. Scrivania ed esercizi
4. Come scaricare la tensione
5. Esercizi lordosi cervicale
6. Esercizi per estendersi
7. Grounding
8. Educazione posturale in posizione eretta
9. Consigli per il riposo notturno





Come scaricare la tensione delle spalle



Esercizi alla scrivania

«Le cause del mal di schiena sono 841, ma l'85% di queste possono essere eliminate grazie alla nostra consapevolezza ed al nostro impegno personale»

ACCESSO AI VIDEO

Tutti i video sono liberamente visibili dalla pagina dedicata del sito www.aifos.it



ACCESSO LIBERO TRAMITE LINK



TEAM COINVOLTO NELLA PROGETTAZIONE DELL'INTERVENTO

È stata molto importante la collaborazione tra le diverse figure aziendali:

- datore di lavoro
- RSPP
- RLS
- Medico Competente
- responsabili del programma WHP
- responsabili dei diversi servizi aziendali



LA CURA NEL COMUNICARE PER UN MIGLIOR COINVOLGIMENTO DEI LAVORATORI

Il successo delle proposte passa anche dal saper comunicare e veicolare il progetto.

IMMAGINE COORDINATA E AVATAR

Un **buon approccio comunicativo** – anche se solo a distanza – **ha permesso di incentivare l'adesione alle iniziative**, facendo **sentire coinvolti e protagonisti i lavoratori**, oltre a sensibilizzarli ad avere cura della propria postura.





COINVOLGIMENTO DEI LAVORATORI E DEL MANAGEMENT

Giornalmente venivano condivisi nella **chat Skype comune** a tutto lo staff **immagini «memo»** per incentivare le pause e lo svolgimento degli esercizi di igiene vertebrale e settimanalmente veniva ricordata la nuova lezione di yoga disponibile sul portale.

L'invio dei «memo» veniva fatto con **linguaggio informale dal datore di lavoro**, per **sottolineare come anche il management fosse coinvolto nell'iniziativa** e credesse nei risultati a cui poteva portare



AiFOS Yoga Class Lezione 1

Benvenuto a tutti,
per proseguire nelle nostre iniziative e all'interno del programma di Promozione della Salute negli ambienti di lavoro WWF workplace health Promotion e perseguire nuove buone prassi in questo momento di lavoro dalle nostre sedi e abitazioni, il network propone una nuova attività: "AiFOS Yoga Class", nata grazie al prezioso contributo della collega Sara.

In questo momento in cui siamo stati costretti a modificare le nostre abitudini e lavorare da casa è molto importante continuare a fare anche attività fisica a casa, rivolgendo particolare attenzione alla schiena e al collo.

AiFOS Yoga Class prepara periodicamente video lezioni di yoga, corredate da un **documento PDF (in allegato)** con il riassunto delle posture contenute nelle lezioni e relative spiegazioni, da poter facilmente utilizzare e durante la pratica.

Prima di iniziare le lezioni è consigliabile guardare il breve video "regole d'oro dello yoga" e alcuni consigli su come seguire i video per praticare al meglio.

Buone pratiche!

Le video lezioni verranno di volta in volta caricate su questa **pagina Youtube** riservata allo staff, e potrete accedere con la password **aiifosyoga** e al caricamento delle lezioni successivamente riceverete un'e-mail con il relativo documento allegato.

Abbiatene cura del vostro corpo, è l'unico posto in cui dovete vivere!

IGIENE VERTEBRALE

Cari dipendenti e collaboratori del network AiFOS,

come sapete la nostra associazione aderisce al programma "Luoghi di lavoro che Promuovono Salute - Rete WWF Lombardia". Il Programma si fonda sul modello promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e ha come obiettivo prioritario promuovere **cambiamenti organizzativi** dei luoghi di lavoro al fine di renderli ambienti favorevoli alla adozione consapevole ed alla **diffusione di stili di vita salutari**, concorrendo alla **prevenzione delle malattie croniche**.

Vi invito quindi a prendere visione delle video pillole che costituiscono il **gadgetto "Igiene vertebrale" Ideato insieme al chinesiologo e massoterapista Emanuele Angelo Toso**. Si tratta di alcuni semplici esercizi preventivi - ancora più rilevanti in questo periodo di smart working - che possono essere svolti sia in casa che in ufficio per evitare l'insorgere di disturbi o patologie muscolo-scheletrici del rachide e stimolare a una corretta educazione posturale.

Abbiatene cura del vostro corpo, è l'unico posto in cui dovete vivere!

Francesco Naviglio,
Segretario Generale AiFOS

RICHIAMO ALLE MISURE DI PREVENZIONE

Nel testo delle comunicazioni veniva richiamata l'importanza di fare esercizio con particolare riferimento alle parti del corpo esposte ai DMS

AiFOS YOGA CLASS

«In questo momento, è molto importante continuare a fare attività fisica a casa, rivolgendo particolare attenzione alla schiena e al collo»

IGIENE VERTEBRALE

«Si tratta di alcuni esercizi preventivi - ancora più rilevanti in questo periodo di smart working - che possono essere svolti per evitare l'insorgere di disturbi o patologie muscolo-scheletriche del rachide e stimolare a una corretta educazione posturale»

ADESIONE E SODDISFAZIONE LAVORATORI

L'adesione alle proposte è stata a titolo volontario. Ciascuno poteva praticare o meno gli esercizi, senza obblighi o verifiche aziendali in merito.

Il personale ha comunque aderito con entusiasmo ed espresso una soddisfazione molto alta relativamente alle proposte formulate

L'iniziativa
AiFOS YOGA CLASS
è stata apprezzata dal

71,5%
dei lavoratori



L'iniziativa
IGIENE VERTEBRALE
è stata apprezzata dal

91,4%
dei lavoratori

Ho trovato l'idea di proporre un minicorso di yoga ai colleghi eccezionale!

Per me, **come insegnante e come collaboratrice** del Network AiFOS, elaborare queste lezioni è stato interessante e sfidante: per la prima volta, infatti, **ho dovuto pensare a contenuti adatti a lezioni in video**, che non risultassero noiosi e che costituissero un **momento piacevole per i miei colleghi e che fossero specifici per poter defaticare la colonna vertebrale**.

Alla fine del progetto, **alcuni colleghi hanno condiviso con me feedback positivi:**

alcuni, anche a distanza di settimane, hanno continuato a praticare le lezioni che hanno preferito



Lara P.

Da sportiva assidua ho dovuto **riadattare molto la mia attività fisica durante il primo lockdown.**

Praticando yoga **conoscevo già il beneficio fisico e mentale** che può dare, ma senza la presenza dell'insegnante non è la stessa cosa... **i video mi hanno permesso di avere un forte riferimento, anche visivo, per praticare le posture e le sequenze**, scegliendole in base alle esigenze sia fisiche che emotive e mentali del momento.

È stato **un forte sostegno in un momento in cui anche "respirare" sembrava impossibile**, uno **spazio dedicato al mio equilibrio** in un periodo così difficile e particolare



Silvia T.

Ritrovandomi a dover costruire una **postazione di lavoro a casa da un giorno all'altro**, ho riscontrato già nel breve periodo un **affaticamento della zona del collo e delle spalle**. Non avevo a disposizione una seduta ergonomica, né una scrivania che mi permettesse l'appoggio completo dell'avambraccio, quindi ho apprezzato fin da subito l'iniziativa «igiene vertebrale» perché mi ha permesso di **ricordare come praticare dei brevi e semplici esercizi per alleviare la fatica**.

In pochi minuti di pratica riscontravo benefici!



Nirvana S.

IL PARERE DEI LAVORATORI

IGIENE VERTEBRALE PER SMARTWORKER

Come **RSPP interno** del Network AiFOS e ad inizio lockdown mi sono immediatamente attivata insieme al datore di lavoro per poter valutare al meglio i rischi connessi all'avvio repentino del lavoro da remoto.

Prima della pandemia, tutti i lavoratori avevano frequentato il corso di aggiornamento della formazione specifica ai sensi dell'Accordo Stato-Regioni 21/12/2011 ed era stato proposto come tema per l'aggiornamento quinquennale proprio quello della prevenzione delle problematiche

muscolo scheletriche, realizzato attraverso lo svolgimento di esercizi pratici.

Proporre quindi a tutti i colleghi come misura di prevenzione durante lo svolgimento del lavoro da remoto lo svolgimento degli esercizi proposti nelle pillole video di igiene vertebrale ci è sembrata la **naturale prosecuzione di questo aggiornamento**, nell'ottica del **life long learning** e l'ampia adesione all'iniziativa ha evidenziato l'efficacia di **credere e di diffondere anche tramite metodologie non convenzionali la cultura della sicurezza sul lavoro**



Chiara B.

AiFOS YOGA CLASS



La buona prassi è stata validata dall'ATS ed inserita tra quelle più rilevanti nel percorso per referenti delle aziende aderenti alla rete WHP della provincia di Brescia

IGIENE VERTEBRALE PER SMARTWORKER



#coronavirus #fermiamoloinsieme
#buonepratiche #tuttiperlasalute #rimaniacasa



La buona prassi è stata segnalata da Regione Lombardia nel periodo pandemico a tutta la cittadinanza e a livello nazionale era presente tra le iniziative sul sito Solidarietà Digitale

“abbi buona cura
del tuo corpo,
è l'unico posto
in cui devi vivere,,

(Jim Rohn)

AiFOS

Via Branze n. 45 – Brescia (BS)
relazioniesterne@aifos.it

Referente del progetto:
Maria Frassine
maria.frassine@aifos.it

Il nostro telefono
030.6595037

I nostri canali social



Il nostro sito
www.aifos.it

*Grazie
per
l'attenzione!*