



Concorso Manifesti AiFOS 2021-2022

Campagna Europea per la Salute e Sicurezza

**Alleggeriamo
il carico!**

***Prevenzione delle problematiche
muscolo-scheletriche***

I MANIFESTI IN CONCORSO

LAVORO SEDENTARIO



LAVORO MANUALE



LAVORO RIPETITIVO



**FAI UNA PAUSA!
TI FARÀ BENE, QUALSIASI LAVORO
TU FACCIA.**

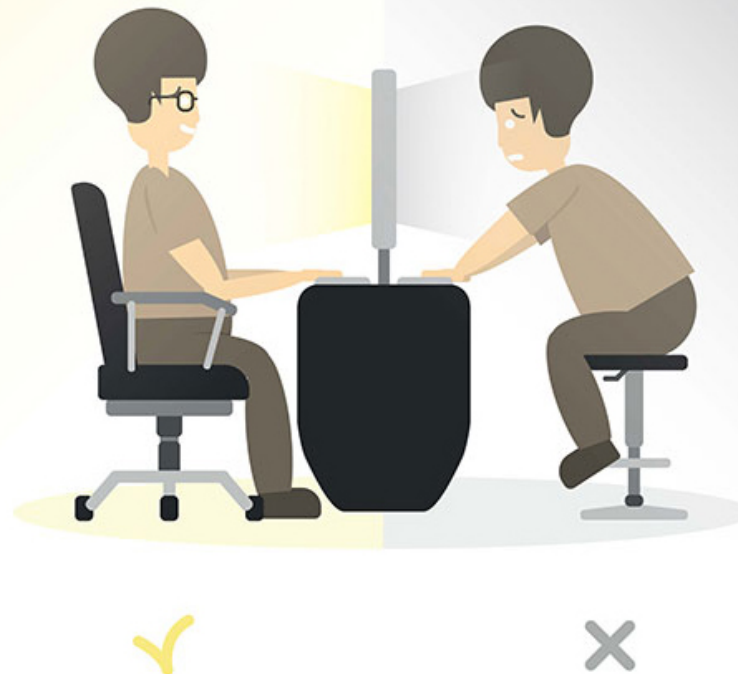
ALLEGGERIAMO IL CARICO

C'è una postura giusta per ogni momento

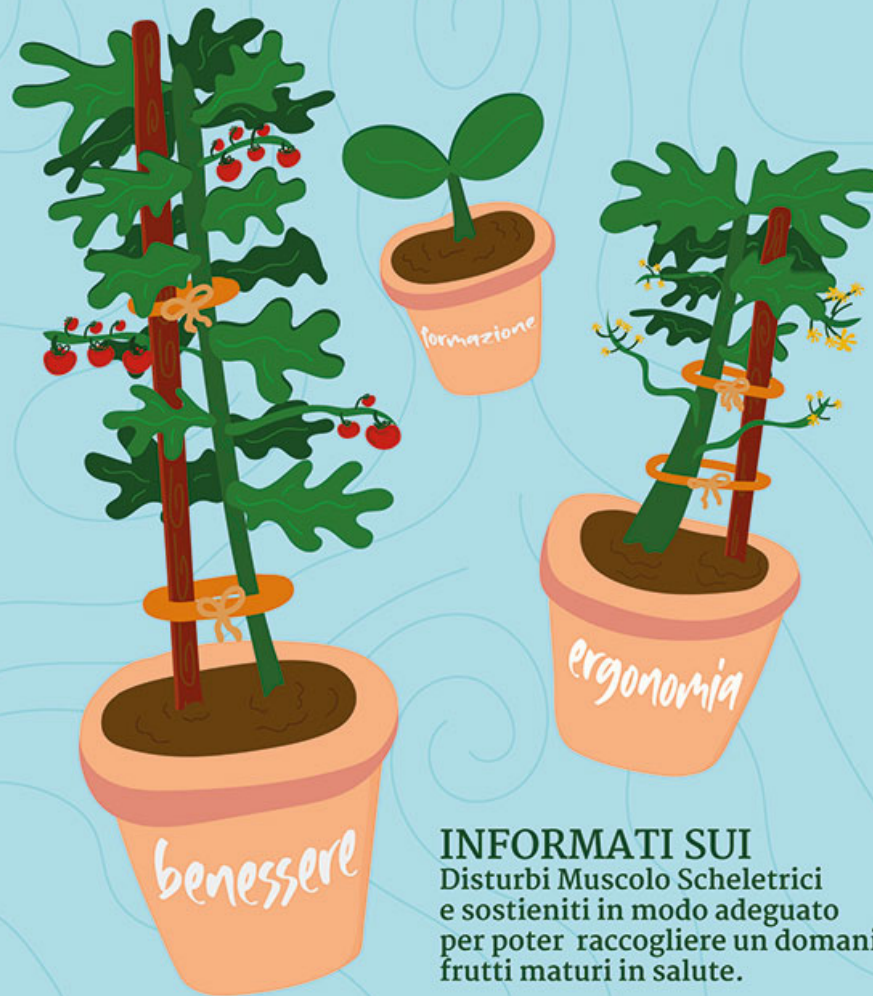


*Una buona postura al lavoro aiuta a prevenire dolori muscolo-scheletrici.
Assicurati di lavorare con postazione e posizione corrette.*

Non esiste lavoro
senza rischi



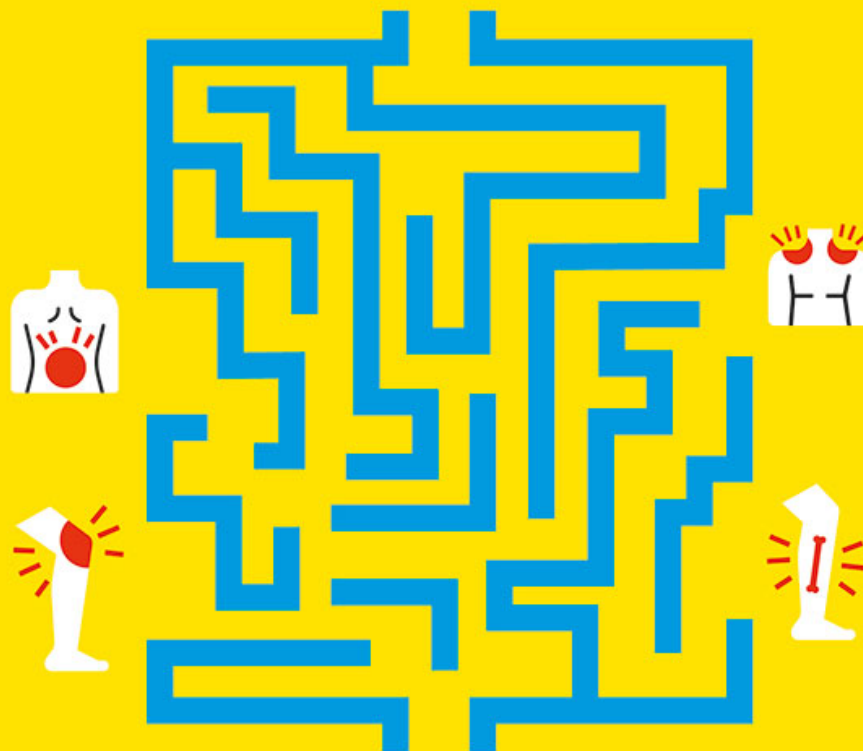
La prevenzione aiuta a crescere



INFORMATI SUI
Disturbi Muscolo Scheletrici
e sosteniti in modo adeguato
per poter raccogliere un domani
frutti maturi in salute.

SCEGLI la strada
verso la **TUA SALUTE**

PREVENZIONE



SALUTE

CARICHI PESANTI
CARICHI PESANTI
CARICHI PESANTI
CARICHI PESANTI
CARICHI PESANTI
CARICHI PESANTI
CARICHI PESANTI
CARICHI PESANTI
CARICHI PESANTI

Il sollevamento di carichi pesanti può provocare
Disturbi Muscolo Scheletrici.

[illegible]

Movimenti ripetitivi possono provocare
Disturbi Muscolo Scheletrici.

Il mantenimento prolungato della posizione da seduto può provocare **Disturbi Muscolo Scheletrici**.



Camilla Romano

I **Disturbi Muscolo Scheletrici**
possono essere prevenuti e gestiti.

MANEGGIARE CON CURA





“Ma figurati se succede a me che lo faccio da tutta la **vi-**

ta-

ta-

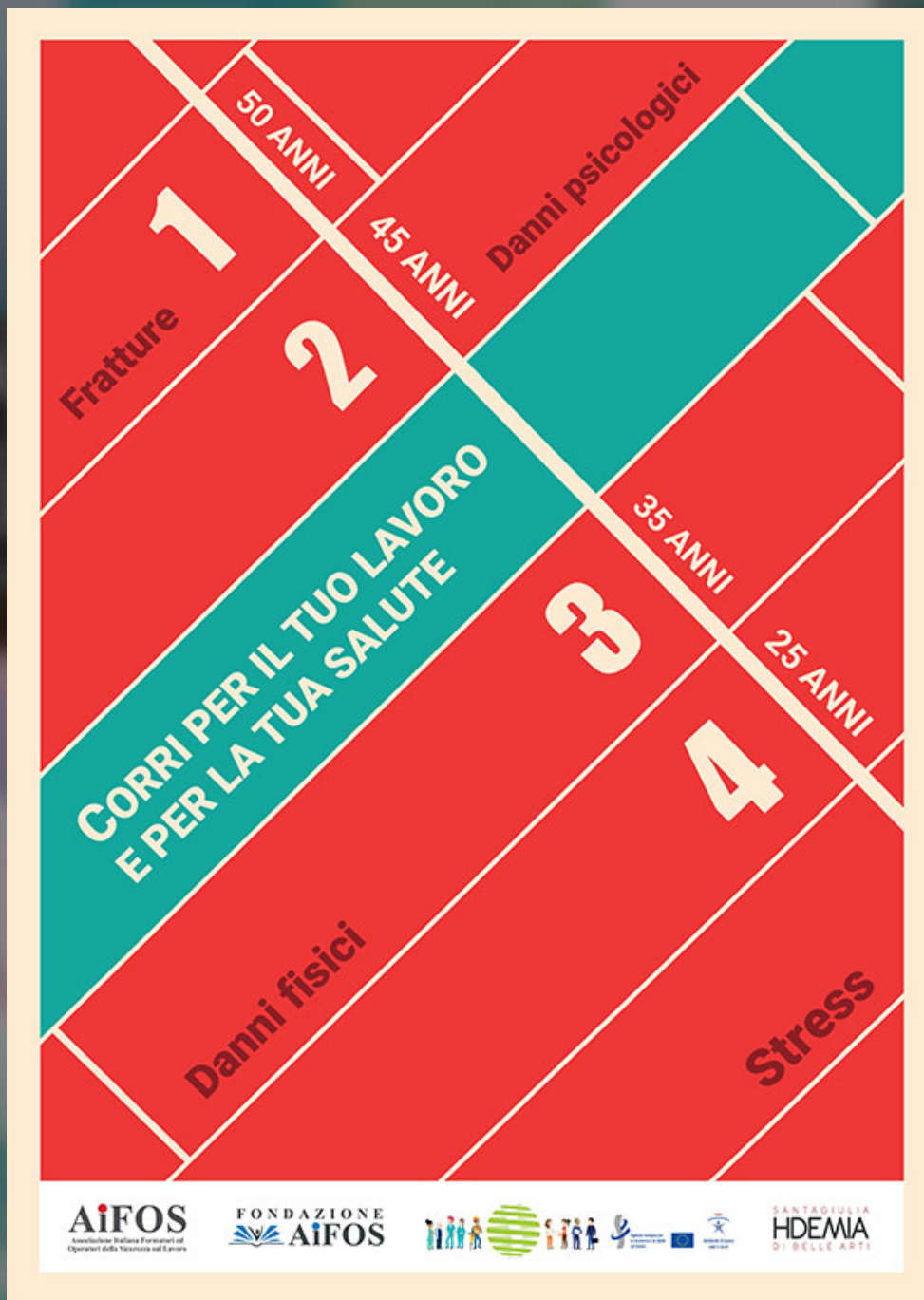
muore sul lavoro
a causa di un infortunio sul

Ogni 15 secondi un lavoratore

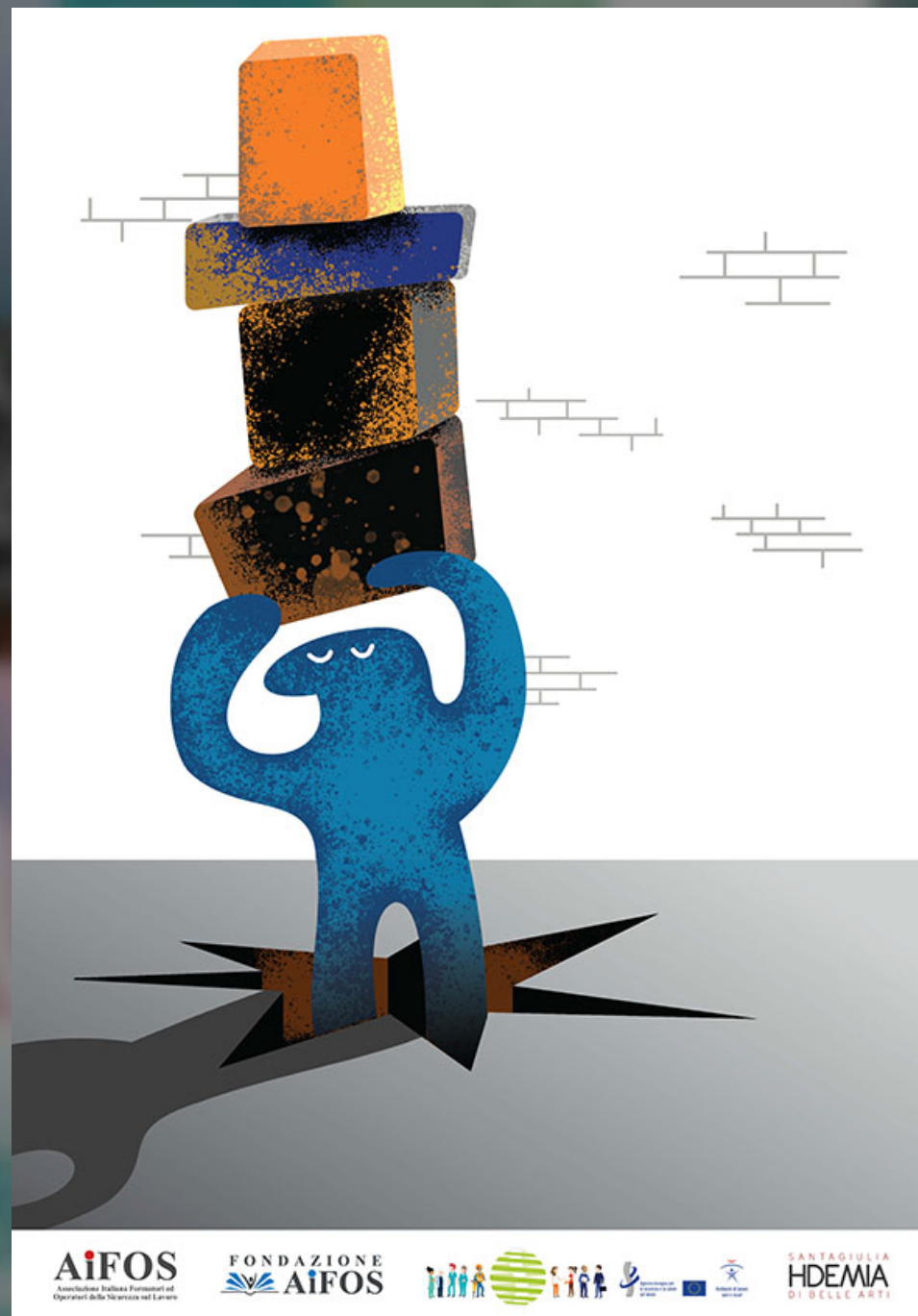
lavoro o di una malattia professionale. I disturbi muscoloscheletrici sono uno dei disturbi più comuni legati al lavoro. In Europa colpiscono milioni di lavoratori e costano miliardi di euro ai datori di lavoro. Affrontare i DMS non solo contribuisce a migliorare la vita dei lavoratori, ma è anche una scelta molto sensata per le imprese.

**Il lavoro nobilita l'uomo.
La sicurezza anche.**





Arianna **Mirandi**



AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

FONDAZIONE
AiFOS



SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI

Gianmarco **Bergonzi**

1 RADDRIZZA LA SCHIENA

AiFOS
Associazione Italiana Fornatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

FONDAZIONE
AiFOS



SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI

Anna **Bertoletti**



2 ATTENZIONE AI MOVIMENTI

AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

FONDAZIONE
AiFOS



SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI

Anna **Bertoletti**



3 RIPOSA LA VISTA

AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

FONDAZIONE
AiFOS



SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI

Anna **Bertoletti**



Anna **Bertoletti**



Prenditi una pausa.

Movimenti ripetitivi con le braccia
mettono a rischio la tua salute.
Informati e preveni i casi di DMS.

AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

**FONDAZIONE
AiFOS**



**SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI**

Lorenzo **Campagnari**



Prenditi una pausa.

Movimenti ripetitivi con le mani mettono a rischio la tua salute.
Informati e preveni i casi di DMS.

AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza nel Lavoro

**FONDAZIONE
AiFOS**



**SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI**

Lorenzo **Campagnari**



Prenditi una pausa.

Movimenti ripetitivi con le mani e le braccia mettono a rischio la tua salute.
Informati e preveni i casi di DMS.



Beatrice **Cappi**

PREVENZIONE



I
S
T
U
R
B
I

U
S
C
O
L
O

C
H
E
L
E
T
R
I
C
I

FARE PREVENZIONE È

LA GIUSTA SOLUZIONE



ALLEGGERIAMO IL CARICO!

Prevenzione e gestione
dei disturbi muscolo-
scheletrici (DMS)

LAVORO
CORRELATI

Compromissioni
delle strutture
corporee causate o
aggravate dal lavoro

Possono contribuire
fattori fisici, psicosociali
e organizzativi o individuali

MA

POSSONO ESSERE
PREVENUTI E GESTITI.



Qualsiasi lavoro tu faccia
ricordati di piegarti
nel modo corretto



fletti le gambe
e non piegare la schiena



con
i disturbi
muscoloscheletrici

**NON
PIANGERE
SUL LATTE
VERSATO,
PREVIENI**

AiFOS
Associazione Italiana
Operatori della Sicurezza nel Lavoro

**FONDAZIONE
AiFOS**



**SANTAGIULIA
HDEMIA
DI BELLE ARTI**

Daniel **Cortese**



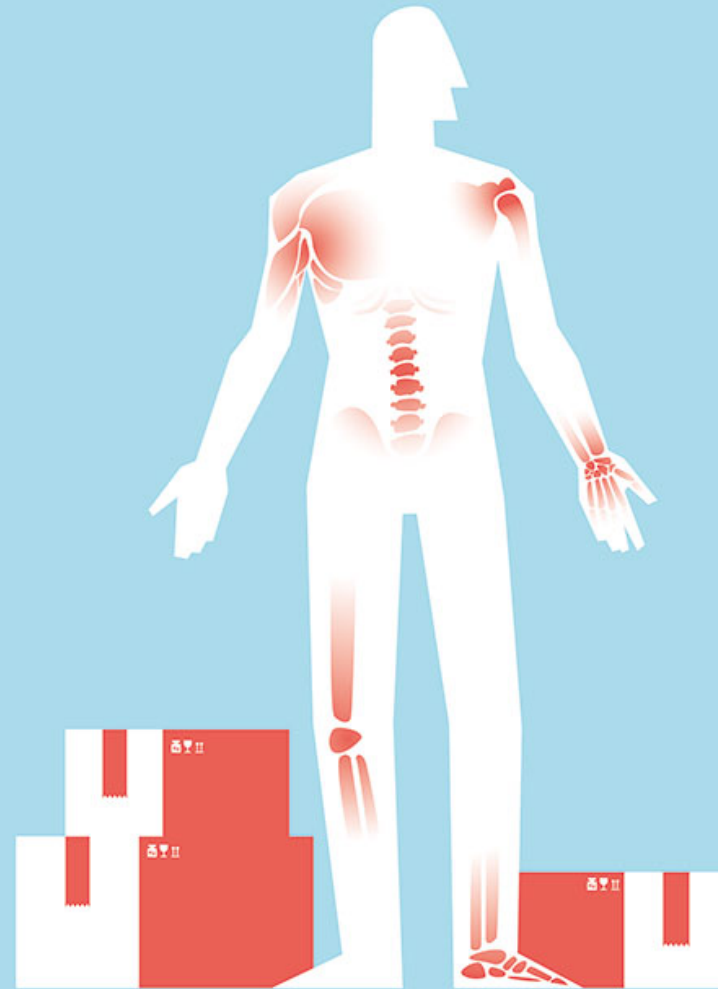
Marco Gabanelli



PENSI CHE LA TUA **VITA**
SIA UN GIOCO?

PROTEGGI LA TUA **SCHIENA**

Il **43%** dei disturbi scheletrico-
muscolari colpiscono la schiena.



ALLEGGERIAMO IL CARICO

AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

FONDAZIONE
AiFOS



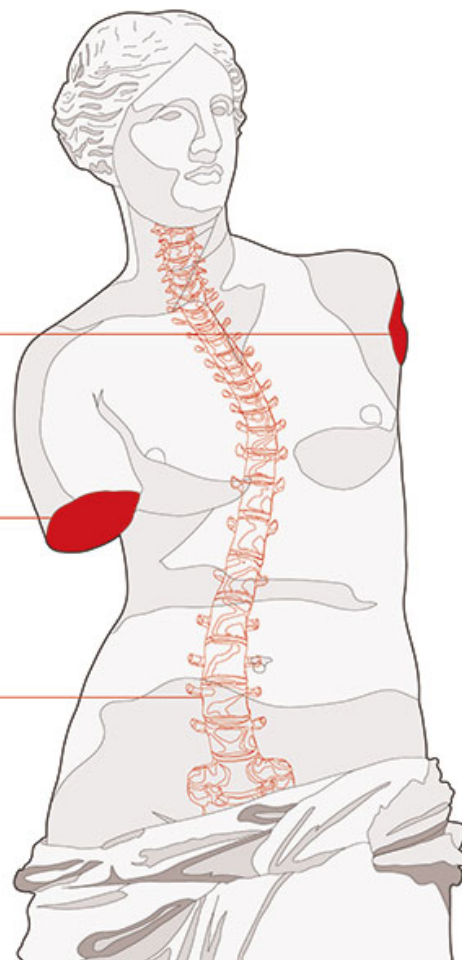
SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI

Laura **Garuffo**

**I disturbi muscolo-scheletrici
ti colpiscono maggiormente qui:**

41%
Arti superiori

43%
Schiena



AGISCI PRIMA!

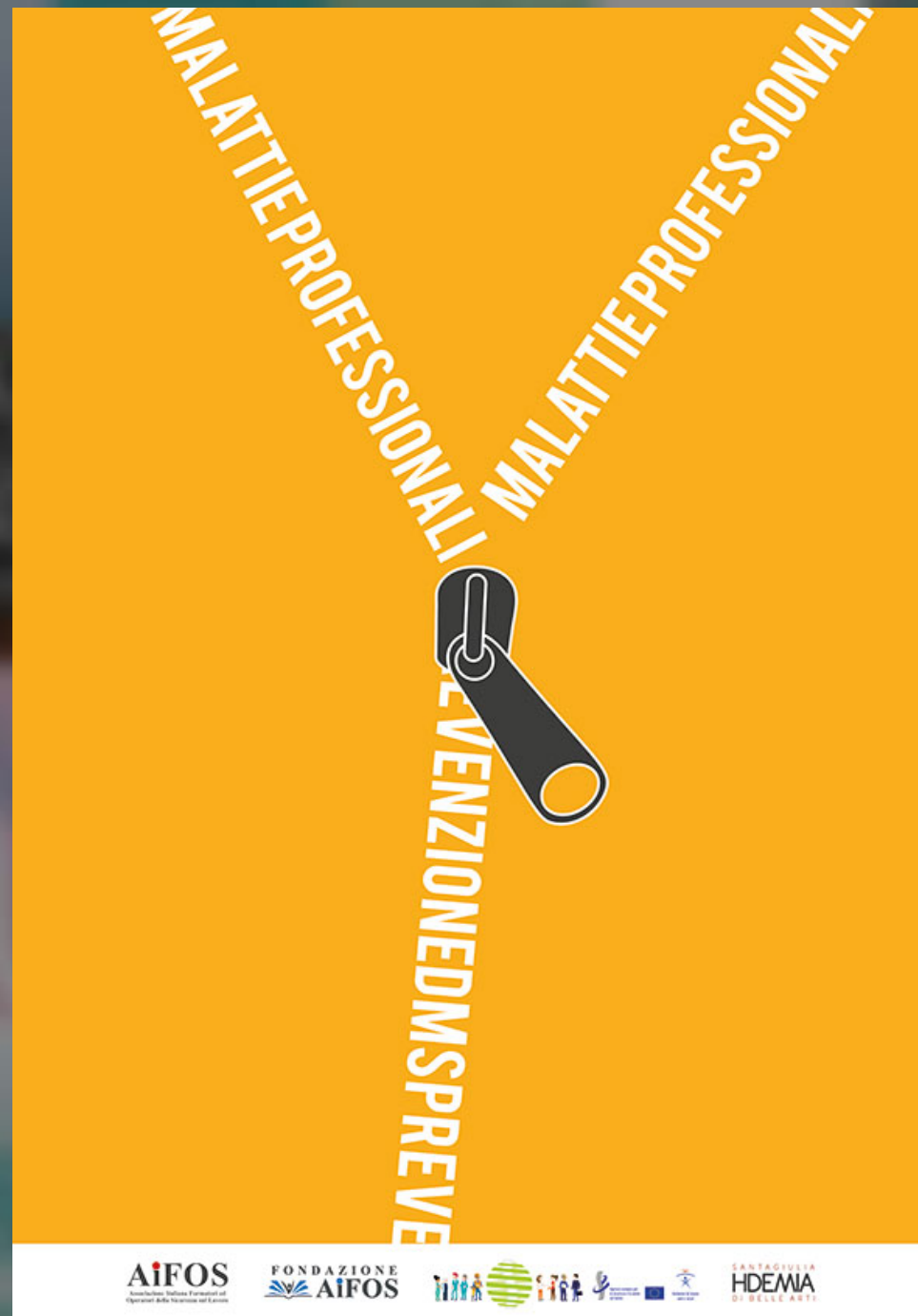
AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza nel Lavoro

FONDAZIONE
AiFOS



SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI

Michele **Girelli**



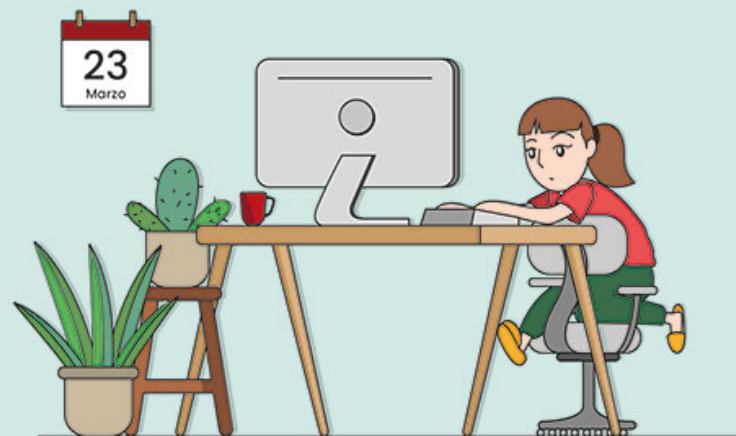
AiFOS
Associazione Italiana Fondazioni di
Operazione della Sanità e di Ricerca

**FONDAZIONE
AiFOS**



**SANTAGUSTIA
HDEMA
DI BELLE ARTI**

Sofia **Giussani**



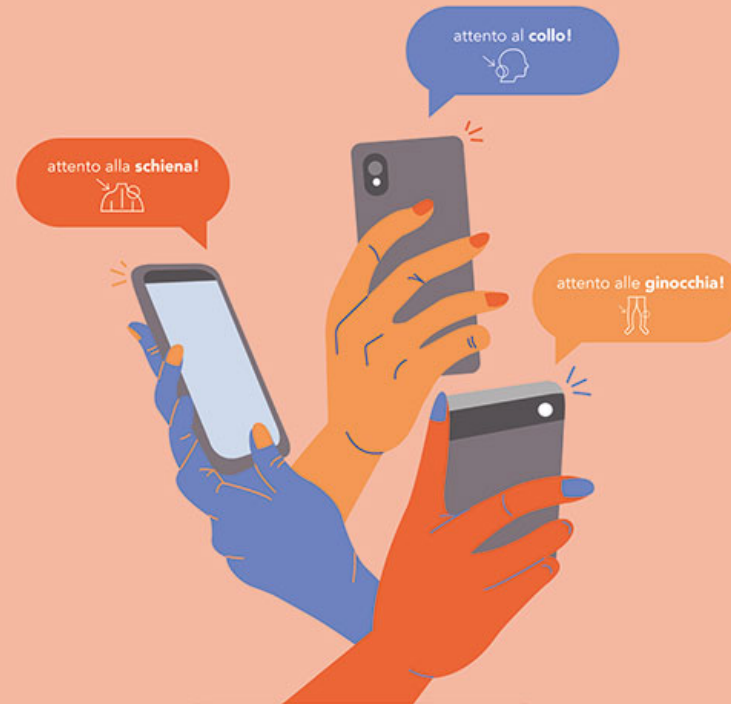
Non **giocare** con la tua **schiena**



SMART LIVING



Ripetizione promemoria: **Ogni giorno**



Ricorda

Ogni comportamento sul luogo di lavoro
porta le sue conseguenze, **PREVENI!**

#ognigiorno



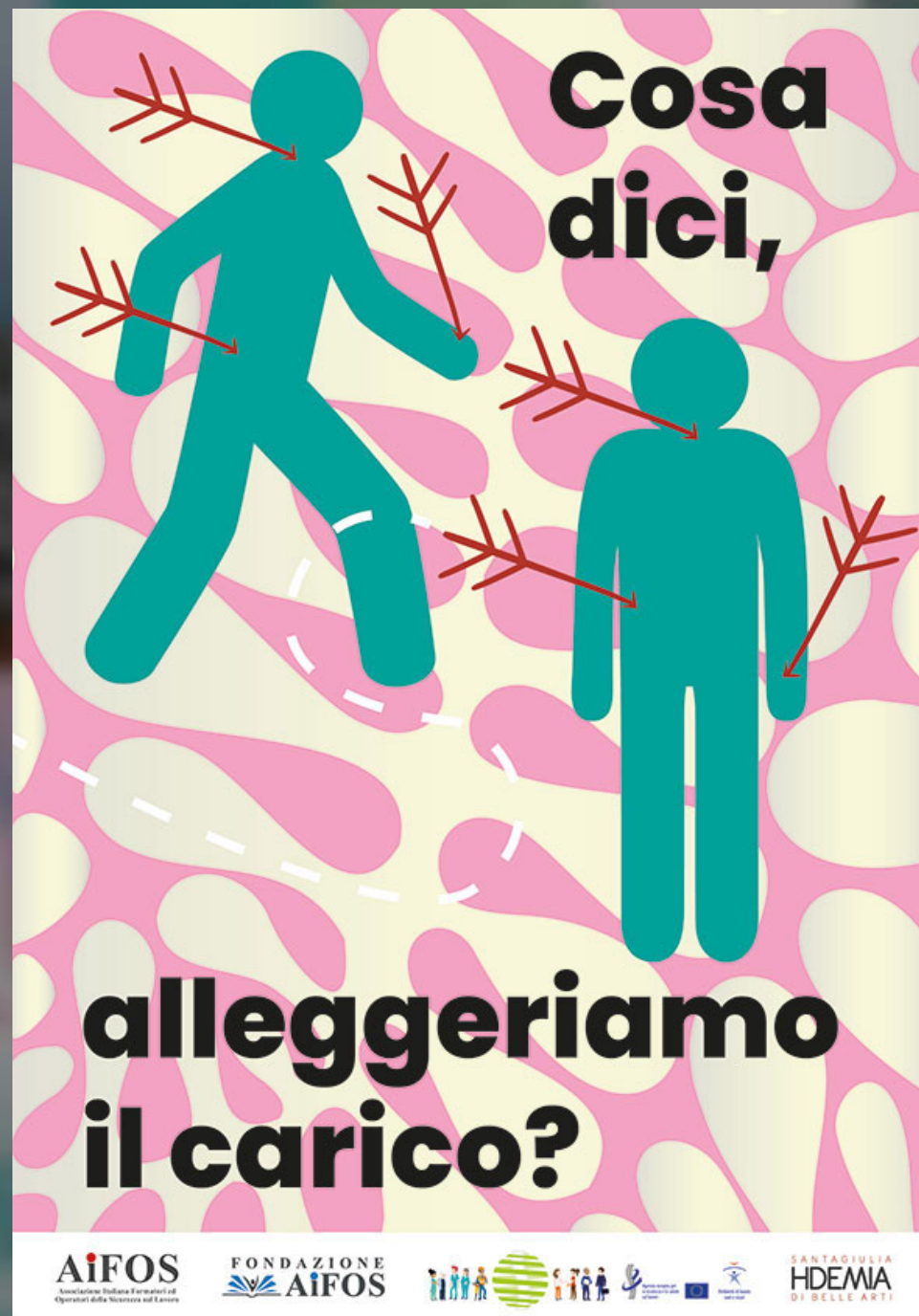
Elisa Leonardi



Mattia Maffei

NEI LUOGHI DI LAVORO ALLEGGERIAMO **IL CARICO**





Maria Di Lisciandro



Maria Di Lisciandro

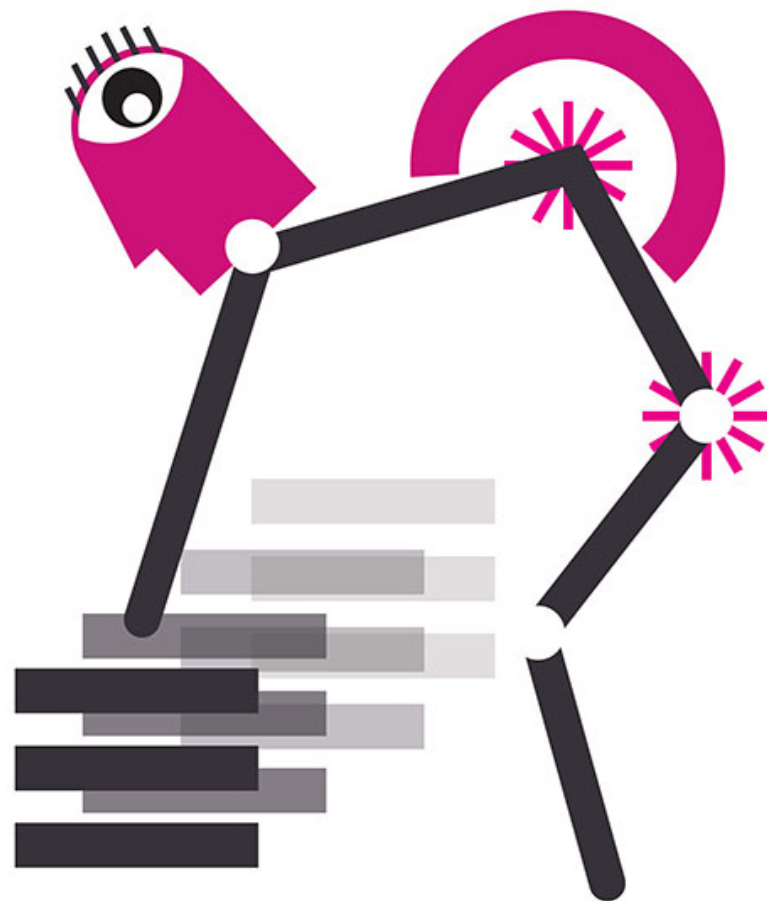
Non **spezzare** la schiena,
spezza il tempo!



Rompi la routine,
non farti **spezzare!**



A lavoro ti
spezzi la schiena?



Se sovraccarichi...



...ti spezzi.



Lui ci sta ancora pensando,
tu cosa aspetti?



State composti, non pensateci troppo...

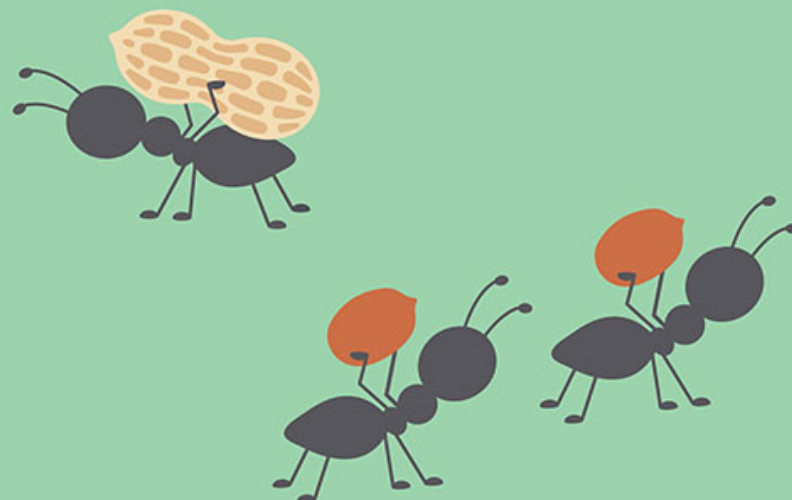
DI MI S?



- | | | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|---------------------------------|
| Pause regolari | Rotazione dei compiti | Formazione | Istruzione | Adattare il lavoro alla persona |
| Movimenti ripetitivi | Fattori fisici | Fattori psicosociali | Fattori individuali | Smartworking |

ALLEGGERIAMO il **CARICO**

UN CARICO PESANTE NON RENDERÀ
IL LAVORO EFFICIENTE



SEI A RISCHIO DI DMS SE

FAI MOVIMENTI
RIPETITIVI

MANTIENI LA
POSIZIONE DA
SEDUTO

SOLLEVI CARICHI
PESANTI



**PRENDITI
UNA
PAUSA**

AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Scienza nel Lavoro

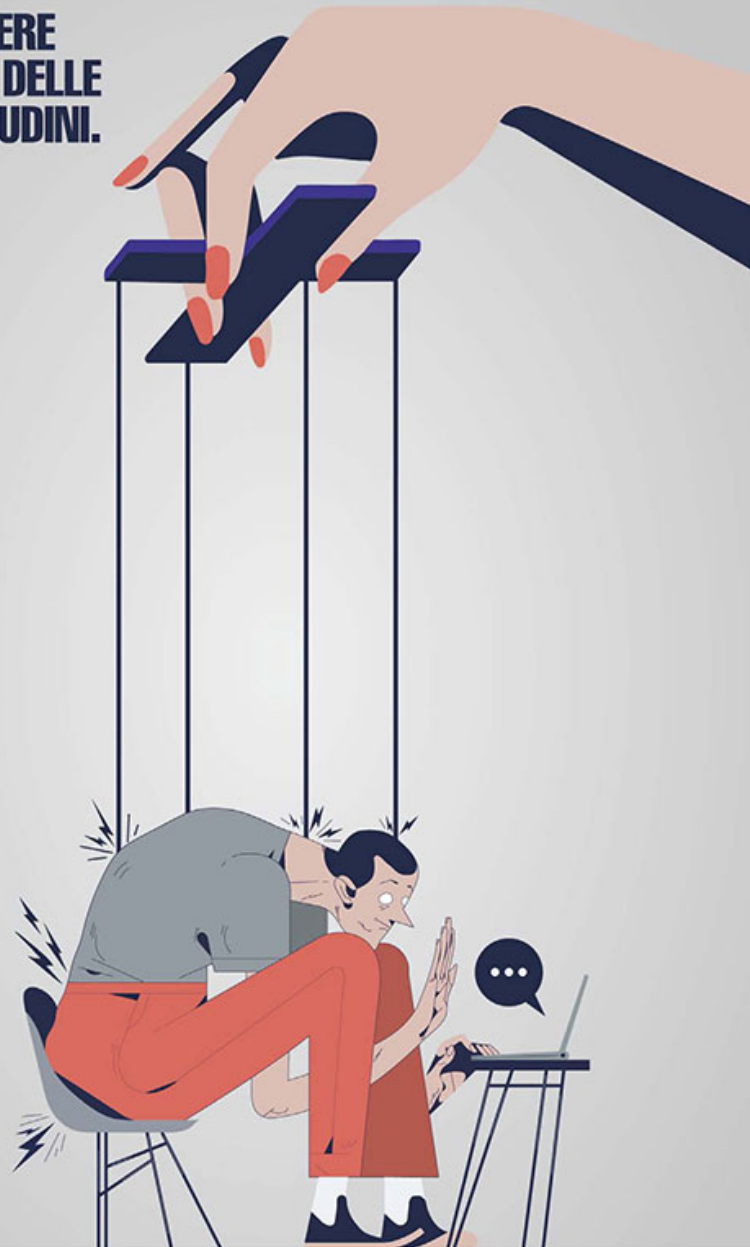
**FONDAZIONE
AiFOS**



**SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI**

Luca Tagliani

NON ESSERE
SCHIAVO DELLE
TUE ABITUDINI.



AiFOS
Associazione Italiana Formatori e Operatori della Sicurezza sul Lavoro

FONDAZIONE
AiFOS



SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI

Roberto Terteleaca

ALLEGGERIAMO IL CARICO

Il segreto è nell'equilibrio.



AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

FONDAZIONE
AiFOS



SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI

Elisa Tessari

SPEZZATO SUL LAVORO?



Non c'è
bisogno,
previeni.