



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia DFE
Segreteria di Stato dell'economia SECO

Lavorare in piedi



Editore:

SECO, Condizioni di lavoro, 3003 Berna

www.seco.admin.ch

Prima edizione: 1999

Ultima edizione riveduta: 2009

Grafica:

Michèle Petter Sakthivel, Berna

Immagini:

[Flickr.com](https://www.flickr.com)

[colourbox.com](https://www.colourbox.com)

Iris Krebs, Bern

Distribuzione:

Ufficio federale delle costruzioni e della logistica UFCL, 3003 Berna

www.bundespublikationen.admin.ch

N. di ordinazione: 710.077.i

1. Introduzione **4 – 5**
2. Lavorare in piedi nella produzione:
problemi e misure preventive **6 – 7**
3. Saloni di parrucchiere:
problemi e misure preventive **8**
4. Effetti della posizione in piedi **9**
5. Consigli per le postazioni di lavoro in piedi **10 – 13**
6. Lista di controllo **14**
7. Bibliografia e informazioni **15**

Questo opuscolo vi spiega come prevenire, o perlomeno alleviare, i disturbi che possono insorgere lavorando in piedi. Fornisce inoltre preziose indicazioni alle persone incaricate di predisporre le postazioni di lavoro e di organizzare il lavoro.

La responsabilità di predisporre la postazione di lavoro e di organizzare il lavoro spetta al datore di lavoro. Tuttavia, i lavoratori sono chiamati ad aiutarlo in questo compito comunicando le proprie idee e proposte di miglioramento ai loro superiori.

- La postazione di lavoro dev'essere concepita in modo ottimale e gli elementi che la compongono devono essere adattati gli uni agli altri.
- Anche le migliori infrastrutture sono inutili se non vengono utilizzate in modo corretto.
- Il miglioramento delle condizioni di lavoro accresce il benessere dei collaboratori e riduce la fatica dovuta al lavoro. In cambio, la motivazione e il rendimento sul lavoro aumentano.





È un dato di fatto che ...

- molte persone trascorrono gran parte del tempo di lavoro in piedi;
- diversi lavori possono essere svolti unicamente stando in piedi;
- stare a lungo in piedi è molto faticoso;
- stare in piedi affatica più che camminare;
- alternare la posizione in piedi con la posizione seduta offre un notevole sollievo;
- stare in piedi (così come stare a lungo seduti) può causare disturbi alla schiena, alle gambe e ai piedi;
- troppe persone soffrono di disturbi alla schiena, alle gambe e ai piedi;
- tutto ciò comporta assenze dal lavoro e costi considerevoli.

Nella produzione, le postazioni di lavoro in piedi possono causare problemi se:

- obbligano ad assumere posizioni scomode per un tempo prolungato;
- il materiale di lavoro e gli elementi di comando sono collocati fuori dallo spazio di prensione;
- l'altezza di lavoro è inadeguata;
- lo spazio libero per i piedi, le gambe e le braccia è insufficiente;
- il pavimento è troppo duro;
- nessun mezzo ausiliare offre possibilità di rilassamento;
- l'organizzazione del lavoro è inadeguata.

Cattivo esempio: attività di prensione continua a un'eccessiva distanza dal corpo. La macchina impone l'altezza di lavoro e la frequenza.



Misure preventive

Oltre ai consigli validi per tutte le postazioni di lavoro in piedi (v. pag. 10), nella produzione occorre prestare particolare attenzione ai seguenti aspetti.

- Le persone di bassa statura devono disporre di uno spazio di prensione sufficiente. Le persone di alta statura possono scegliere una distanza corrispondente.



- Ripartire le pause.
- Organizzare il lavoro in modo da permettere una maggiore alternanza di movimenti.
- Prevedere la rotazione dei compiti: attività variate per i collaboratori, maggiore flessibilità per l'azienda attraverso possibilità d'impiego multiple.

Buon esempio: lavoro in piedi con altezza di lavoro e distanza di prensione ottimali.

- Adattare il piano di lavoro a persone di statura piuttosto alta. Per le persone di bassa statura bisogna prevedere una pedana rialzata sufficientemente ampia.
- Prevedere uno spazio libero sufficiente per i piedi, le gambe e le braccia.
- Dotare le postazioni di lavoro su pavimenti duri o freddi di tappetini che stimolano a un leggero movimento continuo.
- Utilizzare sgabelli regolabili in altezza.
- Prevedere dei poggiapiedi per un piede.



3. Saloni di parrucchiere: problemi e misure preventive

Questa professione è caratterizzata da:

- posture ripetitive
- una flessione del corpo in avanti
- un sollevamento delle braccia
- una torsione del torso e/o della testa

Queste posture sono spesso combinate.



Sollecitazione dovuta alla posizione in avanti e alle braccia sollevate.

Misure preventive

- Siate consapevoli della postura del vostro corpo.
- Utilizzate lo sgabello a rotelle il più spesso possibile, provatelo.
- Regolate l'altezza della poltrona del cliente secondo le esigenze.
- Adeguate l'altezza della vostra sedia secondo le esigenze.
- Evitate di effettuare contorsioni attorno al cliente.
- Invitate la clientela a collaborare attivamente.
- Interrompete il lavoro con brevi pause per fare del movimento.
- Informatevi sulle richieste del cliente possibilmente stando seduti.
- Cambiate più volte le scarpe durante la giornata (cambiamento del peso esercitata sui piedi).



Sollecitazione ridotta dalla sedia regolabile in altezza e da una posizione il più possibile dritta.

4. Effetti della posizione in piedi

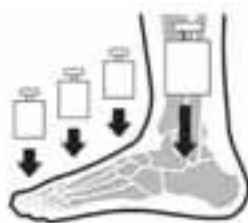
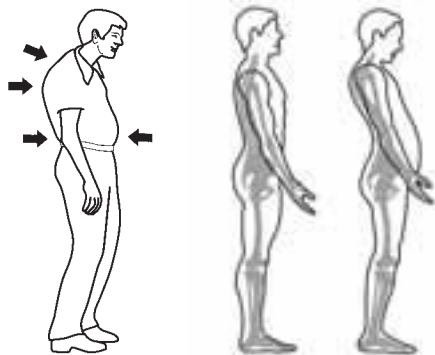
9

Stare in piedi provoca una contrazione permanente dei muscoli del corpo e delle gambe. I muscoli svolgono un lavoro statico e se non possono distendersi si affaticano rapidamente. Inoltre, le articolazioni, i legamenti e i dischi intervertebrali sono fortemente sollecitati. Stare in piedi aggrava maggiormente la circolazione sanguigna e richiede più energia che stare seduti.

Camminare, invece, a lungo andare è meno faticoso poiché i muscoli sono sollecitati alternativamente. Si parla in tal caso di lavoro muscolare dinamico.

A lungo termine, stare in piedi per periodi prolungati influisce negativamente:

- sulla postura del corpo:
il corpo assume una «cattiva» postura;
le spalle si curvano in avanti;
la parte alta della schiena si curva all'indietro;
l'addome diventa prominente;
il bacino si sposta in avanti.



- sulla volta plantare, che si appiattisce: ne risultano piedi piatti;
- sulla circolazione delle gambe, che è ostacolata: i piedi e le gambe si gonfiano e diventano doloranti;
- sui vasi venosi, che si dilatano: si formano delle varici.

Combattete questi effetti dannosi in modo mirato!

10 | 5. Consigli per le postazioni di lavoro

Concezione degli strumenti di lavoro

Quando si scelgono e si predispongono gli strumenti di lavoro, bisogna accertarsi che siano adattabili alle caratteristiche individuali dei collaboratori.

Altezza di lavoro

Nelle postazioni di lavoro in piedi, l'altezza del piano di lavoro (altezza del tavolo o altezza di lavoro) dipende dalla statura della persona e dal tipo di lavoro. Un piano di lavoro troppo alto o troppo basso obbliga ad assumere posizioni scomode.

L'altezza di lavoro dev'essere bassa se si devono manipolare pezzi grossi e pesanti, mentre dev'essere più alta se si devono effettuare lavori di precisione. Per attività leggere, l'altezza media del piano di lavoro deve, ad esempio, essere inferiore di circa 10 cm al livello dei gomiti.

Per le operazioni che richiedono un'altezza di lavoro variabile (ad es. montaggio, assemblaggio, imballaggio e controllo) si deve ricorrere a tavoli e dispositivi regolabili meccanicamente (badando che siano semplici da utilizzare).

Pedana rialzata

Se l'altezza delle installazioni e delle infrastrutture delle postazioni di lavoro in piedi non può essere regolata, l'altezza di lavoro dev'essere adattata alla statura delle persone più grandi. Una pedana rialzata sufficientemente ampia può fungere da compensazione per le persone di bassa statura.

Spazio di prensione

Occorre tener conto della differenza dello spazio di prensione tra persone di alta e bassa statura. In altre parole, gli strumenti e il materiale di lavoro molto utilizzati devono essere collocati alla portata delle persone di bassa statura.

Pavimenti

I pavimenti delle postazioni di lavoro in piedi devono essere rivestiti con materiali piuttosto elastici. Devono inoltre avere una conducibilità termica minima affinché la temperatura dei piedi rimanga costante.

Tappetini

Se la posa di un rivestimento elastico non è possibile per motivi di tecnica di produzione, si può dare sollievo ai collaboratori collocando dei tappetini là dove devono rimanere in piedi spesso e per periodi prolungati. I tappeti che stimolano a un leggero movimento continuo sono particolarmente indicati.

Sgabelli

Uno sgabello offre un notevole sollievo alle persone che devono lavorare nello stesso luogo per periodi prolungati. Gli sgabelli devono essere regolabili in altezza e adattabili a diverse persone.

Sedie

Ovunque si lavori esclusivamente stando in piedi dovrebbero essere disponibili sedie comode per consentire brevi pause.

Locale per le pause

Un locale per le pause arredato confortevolmente e ben illuminato da luce naturale aumenta l'effetto riposante delle pause.

Scarpe e abiti

Nella scelta degli abiti e delle scarpe, bisogna badare che non stringano e non disturbino in alcun modo. Le scarpe devono permettere di mantenere una postura naturale (evitare i tacchi alti), sostenere e proteggere il piede e inoltre non devono stringere le dita dei piedi. Su un pavimento freddo o all'aria aperta è molto importante disporre di suole che garantiscano un buon isolamento termico.



Gli abiti non devono impedire la libertà di movimento, soprattutto per le persone che devono restare a lungo in piedi. In caso di dubbio, la comodità deve prevalere sulla moda. Questi aspetti devono essere presi in considerazione anche negli ambienti di lavoro in cui esistono prescrizioni speciali per l'abbigliamento. Non sono ammissibili, ad esempio, disposizioni che impongono di portare per ore tacchi alti. Gli abiti di servizio speciali devono essere scelti di conseguenza.

Organizzazione del lavoro

Il lavoro dev'essere organizzato in modo tale che i collaboratori debbano, o perlomeno possano, spostarsi regolarmente. Se ciò non è possibile o lo è solo raramente, questa sollecitazione dev'essere compensata con pause più frequenti. Brevi pause di uno o due minuti hanno già un effetto riposante non indifferente.

Alternanza dei posti di lavoro (job rotation)

Un'alternanza dei lavoratori tra diversi posti di lavoro diminuisce i rischi di danni alla salute dovuti a ripetute sollecitazioni, diversifica il lavoro e, quindi, accresce il benessere. Per l'impresa ciò significa una maggiore flessibilità nell'impiego delle risorse umane.

Comportamento personale

Se, da un lato, l'impresa deve creare un ambiente di lavoro benefico per la salute, dall'altro anche i lavoratori devono contribuire a mantenersi in buona salute e a diminuire le sollecitazioni attraverso un comportamento adeguato. Le possibilità offerte di muoversi, fare brevi pause da seduti e regolare gli strumenti di lavoro alla propria statura devono essere sfruttate. Siate consapevoli della postura del vostro corpo e di ciò che sentite!

Esercizi di rilassamento

Se dovete restare a lungo in piedi, potete trovare sollievo effettuando semplici esercizi di rilassamento e assumendo posizioni rilassanti (appoggiarsi, mettersi in posizione semiseduta). Il metodo più efficace consiste nello sdraiarsi e sollevare le gambe. Potete anche attivare i muscoli del corpo e delle gambe stando sdraiati o seduti (contrarre e rilassare, pedalare stando sdraiati sulla schiena). Tutti i movimenti di ginnastica e locomozione rilassano il corpo e stimolano la circolazione. Se stando in piedi potete a malapena muovervi, si consigliano esercizi adatti alla postura che dovete assumere per eseguire il vostro lavoro. Per scegliere gli esercizi adatti può essere opportuno ricorrere a uno specialista.

Attività fisica

A titolo compensativo potete:

- salire le scale a piedi invece di prendere l'ascensore;
- effettuare esercizi di rilassamento fisico durante brevi pause;
- sul tragitto di andata e ritorno da casa al lavoro, scendere dall'autobus alla fermata precedente e proseguire a piedi;
- andare in bicicletta dalla stazione al posto di lavoro;
- praticare attività sportive nel tempo libero.

Esempi di esercizi di rilassamento

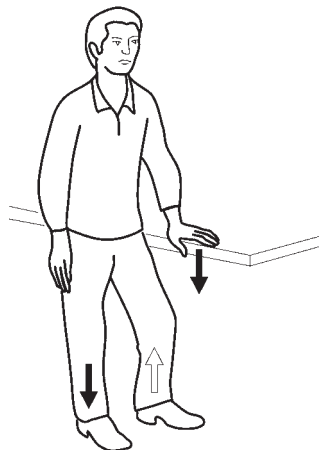


Nella vendita

Per trovare sollievo potete:

- utilizzare uno sgabello;
- alternare la posizione seduta e l'attività in movimento (ad es. sedersi per consigliare la clientela, lavorare agli scaffali);
- cambiare più volte le scarpe;
- scegliere abiti adeguati in fibre traspiranti, ad esempio fibre naturali;
- prevedere possibilità di sedersi: consulenze effettuate stando seduti sono spesso apprezzate sia dai collaboratori che dai clienti. Inserite a tale scopo, nello spazio di vendita, dei posti per sedersi.

Rilassamento grazie a un appoggio



14 | 6. Lista di controllo

Punti ai quali prestare attenzione se dovete restare in piedi per periodi prolungati:

- Il pavimento è leggermente molleggiato (elastico o oscillante, griglia, ev. tappeto, tappetino speciale)?
- Il pavimento vi sembra caldo?
- Le scarpe sono confortevoli e sostengono sufficientemente i piedi?

Criteri di scelta delle scarpe:

- forma adeguata (per grandezza e larghezza)
- larghezza adattabile (con stringhe, cinturini)
- libertà di movimento delle dita
- sostegno (suola, appoggio per tallone)
- tacco (ripartizione uniforme del peso sulla pianta del piede e sul tallone, altezza massima 4 cm)
- suola flessibile (e antiscivolo)
- materiale traspirante.

- Vi cambiate le scarpe durante la giornata?
- Potete sedervi di tanto in tanto durante il lavoro? Disponete di una sedia o di uno sgabello presso la vostra postazione di lavoro?
- Il locale per la pausa è adatto per effettuare esercizi compensativi attivi o per un rilassamento passivo (luce del giorno, sedie in quantità sufficiente e lettini con possibilità di sollevare le gambe)?
- Vi muovete abbastanza durante il tempo libero (marcia, nuoto, bici, ginnastica)?

- Cambiate costantemente postura eseguendo altre attività (lavori domestici, ecc.)?
- Potete lavorare in posizione diritta (altezza sufficiente)?
- L'altezza del piano di lavoro è adatta (più alta per i lavori di precisione, più bassa per i lavori pesanti)?
- Potete stare in piedi vicino al piano di lavoro (posto per i piedi)?
- Una posizione rilassata delle spalle è possibile (braccia davanti al corpo e al di sotto del livello delle spalle)?
- Lo spazio di movimento per le braccia e le gambe è garantito (nessuna parte sporgente o fastidiosa)? Lo spazio libero dovrebbe essere di almeno 1,5 m².

Leggi, ordinanze, opuscoli:

- Legge sul lavoro (LL), RS 822.11
- Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro (OLL 3), RS 822.113
- Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro, UFCL n. 710.250.i
- Lavorare seduti, 2009
UFCL n. 710.068.i
- Ergonomia, 2009
UFCL n. 710.067.i

Ordinazione:

Ufficio federale delle costruzioni e della logistica UFCL,
Pubblicazioni federali, 3003 Berna
www.bundespublikationen.admin.ch

SECO | Direzione del lavoro
Condizioni di lavoro, 3003 Berna
ab.sekretariat@seco.admin.ch
www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation (download)

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
www.baua.de



SECO | Direzione del lavoro | Condizioni di lavoro
Effingerstrasse 31–35 | 3003 Berna
e-mail | ab.sekretariat@seco.admin.ch
www.seco.admin.ch
Dipartimento federale dell'economia DFE