



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Segreteria di Stato dell'economia SECO

Lavoro e salute

Lavorare in piedi

SECO | Condizioni di lavoro

Lavorare a lungo in piedi può essere dannoso e pericoloso per la salute.

Questo opuscolo offre utili consigli per organizzare in modo ottimale la postazione di lavoro e spiega come prevenire gli effetti negativi del lavorare in piedi.

Principi generali:

- Organizzare in modo ottimale la postazione di lavoro per favorire il benessere personale e, di conseguenza, aumentare l'efficienza lavorativa e la qualità della produzione.
- Introdurre e formare i lavoratori all'uso corretto delle attrezzature è importante per l'ergonomia della postazione di lavoro: anche i migliori dispositivi servono a poco se sono utilizzati male.

Prevenire i disturbi e le malattie causati dallo stare a lungo in piedi

Di regola il datore di lavoro è responsabile dell'organizzazione ergonomica del lavoro. Le necessità psico-fisiche dell'organismo vanno tenute in considerazione.

Il personale dovrebbe cooperare con il datore di lavoro all'organizzazione delle attività e proporre eventuali misure di miglioramento.

**Perché lavorare
in piedi è
un tema
importante?**

Alcune attività possono essere svolte soltanto in piedi. Perciò in molti casi è necessario trascorrere quasi tutto il tempo di lavoro stando in piedi.

È un dato di fatto che lo stare in piedi può causare disturbi a schiena, gambe e piedi. Inoltre se le lavoratrici incinte svolgono le loro mansioni in piedi – ferme o camminando – per lunghi periodi di tempo, il rischio di parti prematuri e di neonati sottopeso è più elevato.

- Stare a lungo in piedi comporta un forte affaticamento.
- Molte persone soffrono di disturbi a schiena, gambe e piedi perché lavorano stando in piedi per molto tempo.
- A lungo termine lo stare continuamente in piedi influisce in modo negativo su portamento, volta plantare, circolazione delle gambe e vene.

Ciò determina maggiori assenze per malattia e genera costi pesanti, non soltanto per il singolo collaboratore, ma anche per il datore di lavoro.

Cosa prevede la legge?

Codice delle obbligazioni

Il datore di lavoro è tenuto a proteggere la salute del lavoratore (art. 328 CO).

Legge sul lavoro

Il datore di lavoro deve provvedere a tutelare efficacemente la salute (cfr. in particolare art. 23 e 24 OLL 3 e relative indicazioni). Deve soprattutto:

- organizzare i posti di lavoro secondo principi ergonomici;
- valersi delle possibilità offerte dalla tecnica;
- rivolgersi a specialisti in caso di dubbi sul rispetto delle norme di prevenzione sanitaria.

Legge sull'assicurazione contro gli infortuni

Il datore di lavoro è responsabile della prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (art. 82 LAINF). Quando vi è motivo di credere che la salute dei lavoratori sia danneggiata dall'attività che svolgono, occorre far eseguire un'indagine nel campo della medicina del lavoro (art. 3 OPI).

Legge sulla partecipazione

Consultare e informare i lavoratori riguardo a sicurezza e salute è obbligatorio.

In che modo lo stare in piedi provoca problemi?

Stare in piedi al lavoro per più di cinque ore al giorno, senza la possibilità di fare pause regolari e sedersi, può causare problemi e arrecare disturbi alla salute.

Nel caso delle postazioni di lavoro in piedi l'affaticamento peggiora se:

- Non ci si può allontanare dalla postazione di lavoro
- Si è costretti ad assumere posture innaturali
- Il pianale o tavolo di lavoro è sistemato a un'altezza inadeguata
- Gli strumenti di lavoro e/o gli elementi di comando non sono a portata di mano
- Ci si deve piegare spesso in avanti o di lato (per raggiungere gli strumenti di lavoro e/o gli elementi di comando)
- Lo spazio disponibile per piedi, gambe e/o braccia è limitato
- Non ci si può rilassare e/o manca l'attrezzatura necessaria a questo scopo (sedie, sgabelli di sostegno)
- Sono presenti altri fattori di affaticamento (lavoro a turni, a cottimo)

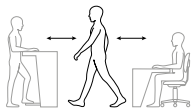
Prevenire conviene!

Salute e capacità lavorativa sono una cosa sola.

Una postazione ergonomica permette ai lavoratori di concentrarsi sulle proprie mansioni riducendo l'affaticamento e gli infortuni, a tutto vantaggio del rendimento e della qualità della produzione.

Raccomandazioni per le postazioni di lavoro in piedi

Rotazione dei compiti



L'alternanza di mansioni e/o modalità lavorative diverse (fermi in piedi, in movimento o seduti) riduce i rischi per la salute dovuti all'azione di fattori nocivi persistenti.

Se ciò non è possibile, o avviene solo di rado, lo stare in piedi deve essere intercalato con pause frequenti.

Sgabelli di sostegno per ridurre l'affaticamento



Uno sgabello di sostegno può contribuire a ridurre di molto l'affaticamento.

Gli sgabelli di sostegno devono essere regolabili in altezza per poter essere utilizzati da persone di statura diversa.

Sedie comode per brevi pause



Negli spazi in cui si lavora esclusivamente stando in piedi si dovrebbe disporre di sedie comode da utilizzare durante le pause brevi.

Esercizi di rilassamento



Chi deve stare a lungo in piedi può aiutarsi con alcuni brevi esercizi di rilassamento:

- I migliori risultati si ottengono sdraiandosi con le gambe in posizione rialzata rispetto al corpo.
- Stando sdraiati o seduti, attivare la muscolatura del tronco e delle gambe (contraendo e rilassando i muscoli, "pedalando" distesi sulla schiena).
- Qualsiasi tipo di ginnastica e/o movimento rilassa il corpo e stimola la circolazione sanguigna.

Comportamento individuale

L'impresa deve provvedere a un quadro di condizioni favorevole, che permetta di conciliare lavoro e salute. Tuttavia anche i lavoratori devono tutelare la loro salute e prevenire l'affaticamento eccessivo adottando un comportamento adeguato. Ecco alcune misure che possono risultare utili:

- Sfruttare le occasioni di movimento.
- Sedersi durante le pause brevi.
- Adeguare la postazione di lavoro alla propria statura.
- Assumere per quanto possibile una postura rilassata (utilizzare punti di appoggio o sostegno, come sgabelli).
- Prestare attenzione alla postura e alle sensazioni percepite.

**Per ulteriori
informazioni**

Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4
concernenti la legge sul lavoro

Guida Strumento di valutazione «Rischi
per la salute» N. 710.070.i

www.seco.admin.ch

Lega svizzera contro il reumatismo:
«Sempre in forma al lavoro», It 3016

Editore:
SECO | Direzione del lavoro | Condizioni di lavoro
058 463 89 14
ab.sekretariat@seco.admin.ch

Foto: Fotolia
Grafica: WS Kommunikation AG

Anno di pubblicazione: 2016

Distribuzione:
UFCL | Ufficio federale delle costruzioni e della logistica
www.pubblicazionifederali.admin.ch
N.: 710.077.i

Download:
www.seco.admin.ch