

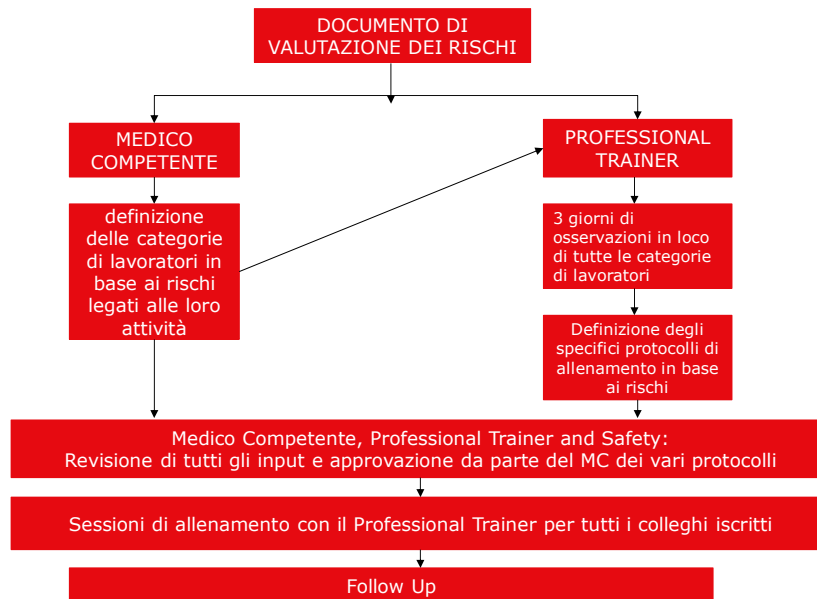
Preaction for prevention

Esercizi correlati alla valutazione del rischio specifico per le attività lavorative e per promuovere un corretto e sano stile di vita

Danfoss Power Solutions BOL Plant

1

Preaction for Prevention – Struttura



2

Valutazione dei rischi e prevenzione

Identificati 3 gruppi di lavoratori con rischi ergonomici simili:

- Personale d'ufficio
- Addetti ad assemblaggio e collaudo
- Magazzinieri e manutentori

Scegli la scheda giusta

- Impiegati - A, B, C, D, J
- Assemblatori / Collaudatori - A, B, C, D, J
- Magazzinieri / Manutentori - A, B, C, D, J

Lavora sulle aree giuste

- Prevenzione disturbi cardio-vascolari
- Prevenzione dolori e contratture zona testa-collo
- Prevenzione posture scorrette
- Prevenzione lombalgia e sciatalgia
- Prevenzione dolori e contratture muscolo-tendine

Allenati nel modo giusto

Valutazione dei rischi e prevenzione

Il nostro medico aziendale ha identificato i distretti corporei che necessitano di prevenzione, in base ai rischi relativi a tutte le attività svolte dalle diverse categorie di lavoratori

Scegli la scheda giusta

- Impiegati - A, B, C, D, J
- Assemblatori / Collaudatori - A, B, C, D, J
- Magazzinieri / Manutentori - A, B, C, D, J

Lavora sulle aree giuste

- Prevenzione disturbi cardio-vascolari
- Prevenzione dolori e contratture zona testa-collo
- Prevenzione posture scorrette
- Prevenzione lombalgia e sciatalgia
- Prevenzione dolori e contratture muscolo-tendine

Allenati nel modo giusto

Valutazione dei rischi e prevenzione

Sulla base dell'input del medico aziendale, una Personal Trainer, Giovanna Ventura, già ideatrice di un metodo depositato denominato "Train with Brain", ha creato specifici protocolli di allenamento.

Ogni Gruppo di lavoratori ha a disposizione 5 schede di allenamento,

Classificati per colore e per lettera:

Red: uffici

Grey: assemblaggio/collaudato

Bordeaux: magazzino/manutenzione

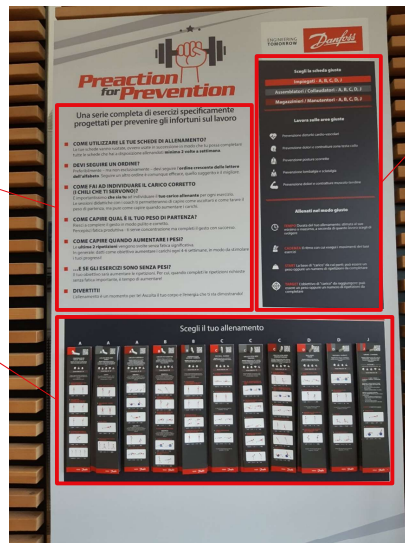


Valutazione dei rischi e prevenzione

Risultato finale!

Istruzioni e indicazioni su come utilizzare il materiale

Schede di allenamento



Spiegazione dei benefici e dei simboli usati per guidare la corretta modalità di esecuzione degli esercizi

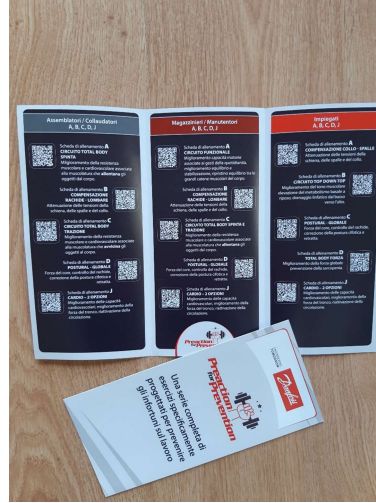
Valutazione dei rischi e prevenzione



I lavoratori possono scegliere di utilizzare le schede di allenamento ...

... oppure usare il codice QR (disponibile anche nella brochure a destra) per scaricare le schede in cui gli esercizi sono mostrati con GIF animate

IMPORTANTE: gli allenamenti sono stati sviluppati per renderne possibile l'esecuzione ovunque!



Valutazione dei rischi e prevenzione



Prova!

<https://infogram.com/1pmjlm6zqwdldu372kv29w67gs6yr3wnq>

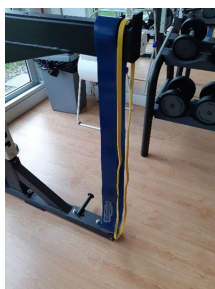
Valutazione dei rischi e prevenzione

Una palestra non è necessaria!

Il progetto è stato sviluppato sul concetto che gli allenamenti si possono fare anche a casa propria o in aziende che abbiano uno spazio da dedicare a questo.

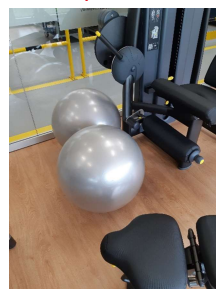
Gli attrezzi da utilizzare e gli esercizi sono semplici!

elastici



pesi

palla



Valutazione dei rischi e prevenzione

Finora sono stati effettuati 5 workshop sotto la supervisione della Personal Trainer e di un suo collaboratore, in cui è stato spiegato il progetto e il modo d'uso, spiegati gli esercizi e fatti eseguire a tutti i partecipanti, ad uno ad uno, per correggerne l'esecuzione.

L'adesione, su base volontaria, è stata piuttosto ampia: quasi il 50% della popolazione lavorativa



**ENGINEERING
TOMORROW**