



Ergonomia
nelle vendite
(Posizioni forzate)

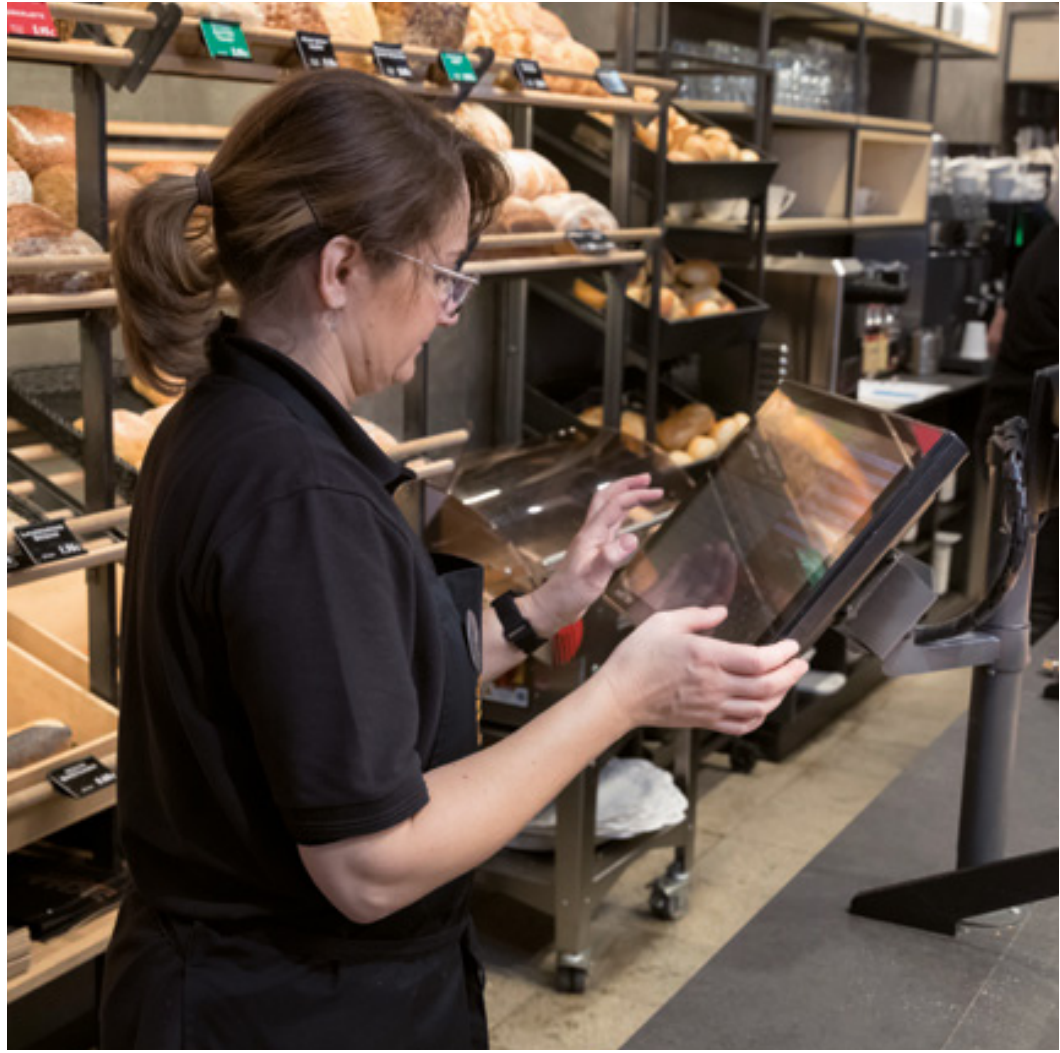
Posizioni forzate



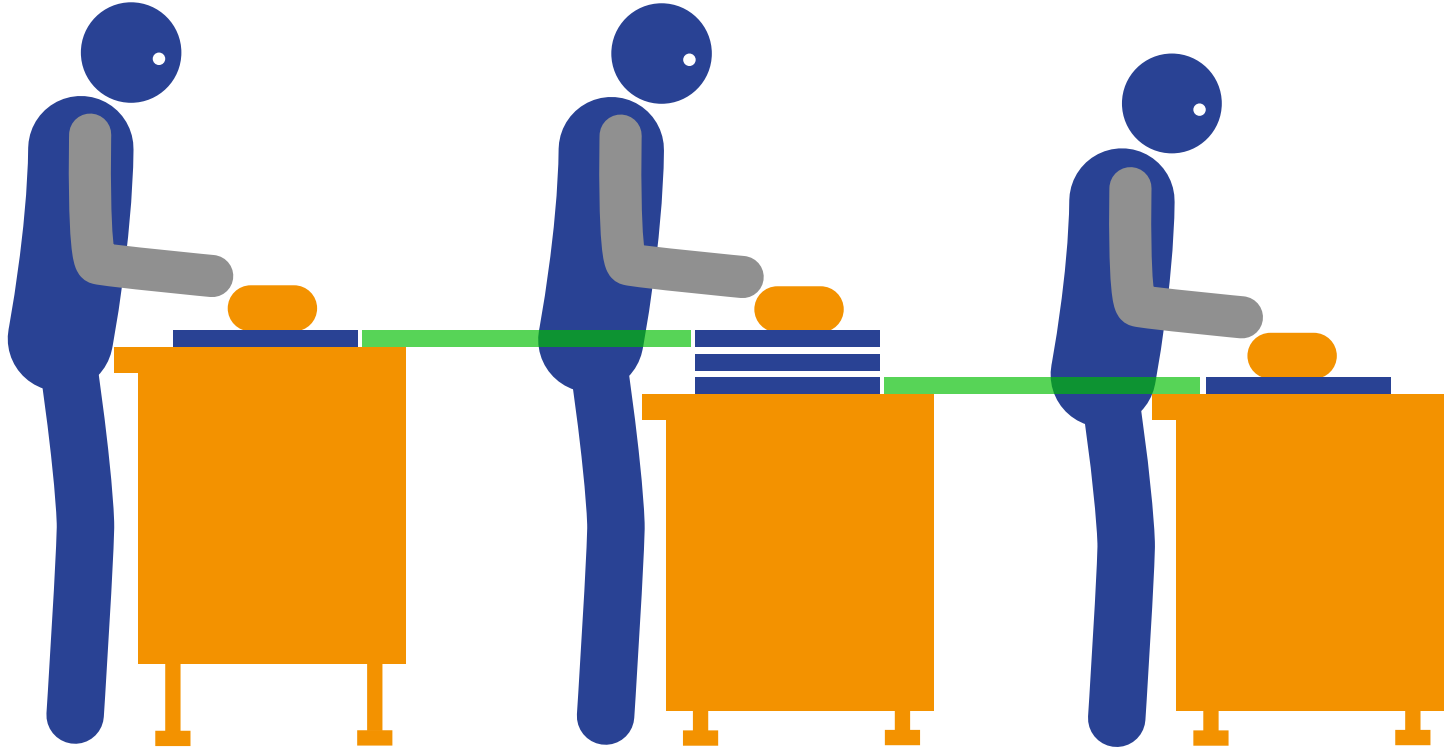
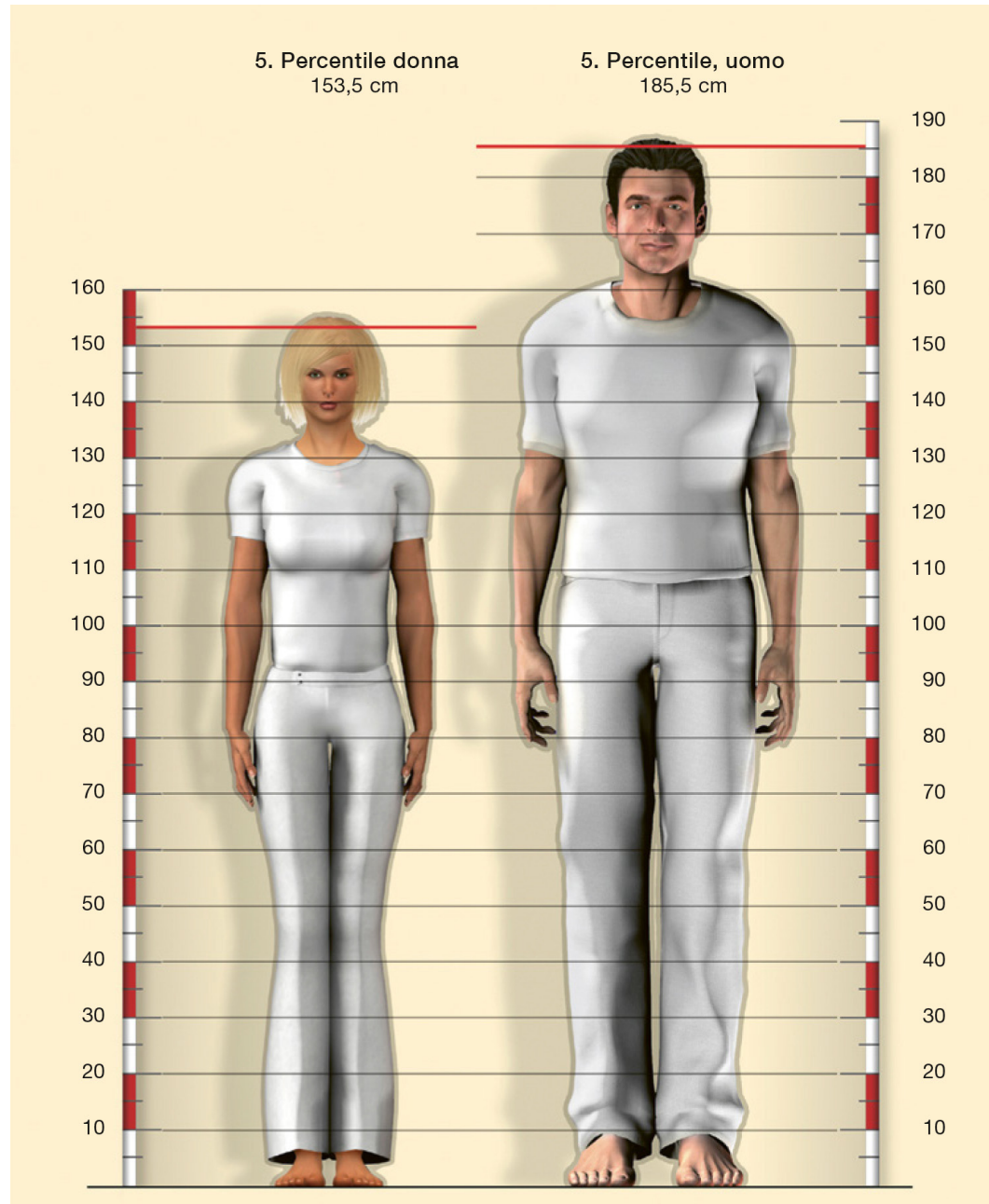
Dove si verificano posture forzate nell'azienda

Chi ha già avuto problemi alla schiena, alle mani, alle braccia o alle spalle causati da lavori di questo tipo?

Carichi statici / posizioni forzate



Organizzare la postazione di lavoro: altezza di lavoro



Ausili per l'altezza di lavoro



Rialzi per il tagliere



**Banco da lavoro
regolabile in altezza**

E ora?

Cosa potete cambiare e migliorare nel vostro modo di lavorare?

Cosa possiamo cambiare e migliorare in azienda?

Cambiare attività / Fare pause



Alternare regolarmente le attività

- Posture e movimenti diversi
- Alternare tra stare in piedi, camminare, sedersi

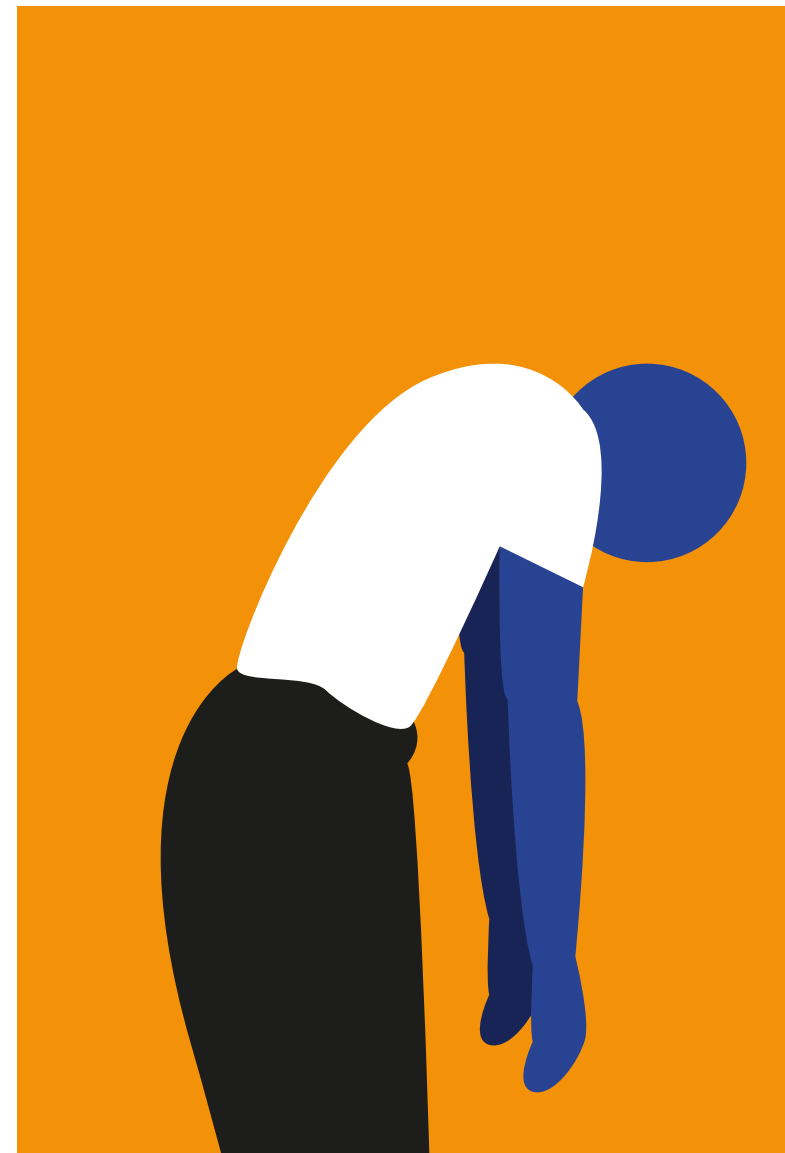
Inserire sufficienti pause

- Più pause brevi sono meglio di poche pause lunghe
- In fasi di lavoro ripetitivo senza grandi attività di mani e braccia

Esercizi di compensazione



**Rilassamento
spalle/collo**



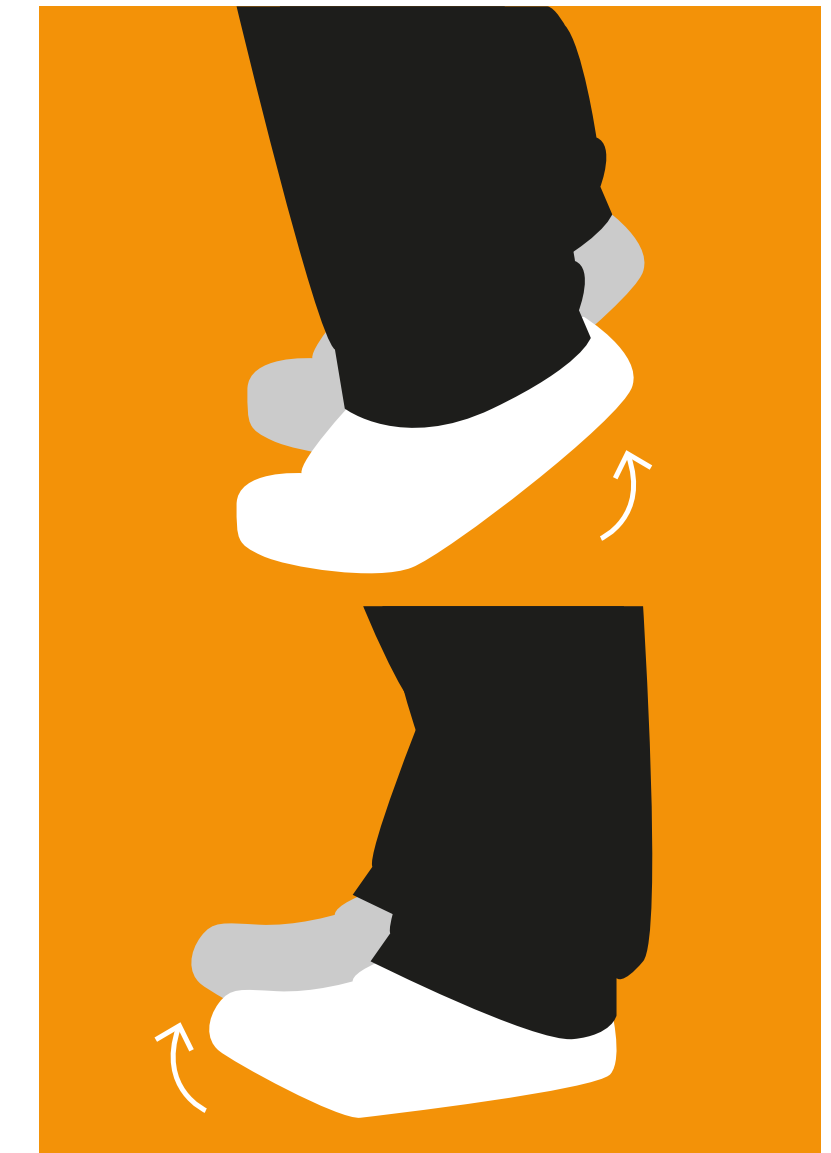
**Allungamento muscoli
della schiena**



**Decompressione
colonna vertebrale**



**Decompressione
muscoli della schiena**



**Rafforzamento
muscolatura delle
gambe**



[safeatwork.ch](https://www.safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.ch