



CONSULENZE SULL'ERGONOMIA

# LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE  
È TUTTO

**SWICA**



# Consulenze sull'ergonomia

Postazione di lavoro sana = lavoro sano

Le nostre giornate lavorative sono spesso caratterizzate da movimenti non equilibrati e dalla mancanza di movimenti compensativi. Tramite misure adeguate è possibile prevenire in modo mirato alcuni disturbi frequenti dell'apparato muscolo-scheletrico. I nostri esperti in ergonomia, durante un sopralluogo sul posto, analizzano le postazioni di lavoro e consigliano i collaboratori su come mantenere posizioni sane. Le nostre consulenze sull'ergonomia sono destinate a chi lavora in ufficio come pure alla produzione. Allestiamo programmi adeguati secondo l'azienda e il settore.

## Target

- Tutti i collaboratori

## Obiettivi

I collaboratori conoscono

- le relazioni tra ergonomia e problemi di salute nonché le possibili soluzioni da adottare individualmente
- le strategie di movimento da attuare nella vita quotidiana, sul posto di lavoro o nel tempo libero

## Contenuti

- Impostazione della postazione di lavoro
- Movimenti ergonomici
- Rapporto sulla salute e valutazione con la dirigenza (opzionale)

## Metodo

- Consulenza individuale
- Workshop
- Analisi dell'azienda
- Relazioni

## Svolgimento

- Specialista in ergonomia

## Partecipanti

- Consulenza individuale per l'ufficio: fino a un massimo di 20 persone al giorno (opzionale una relazione con spunti di discussione)
- Consulenza individuale per la produzione: da 4 a 8 partecipanti al giorno
- Workshop fino a 15 partecipanti

## Durata

- Consulenza individuale per l'ufficio: da 15 a 20 minuti per partecipante
- Consulenza individuale per la produzione: da 45 a 90 minuti per partecipante
- Workshop fino a 90 minuti per gruppo

## Luogo

- In azienda, direttamente sul posto



## Suggerimento

Il modulo «Consulenze sull'ergonomia» si può integrare in maniera ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Attività fisica
- Controllo della schiena

## SWICA Organizzazione sanitaria

Perché la salute è tutto

Telefono 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch