DOCUMENTO DI VALUTAZIONE DEL RISCHIO ERGONOMIA

Azienda/Unità produttiva

COMUNE DI SAN SEVERO
Museo

FUNZIONE	NOME E COGNOME	FIRMA
Datore di lavoro	Ing. Benedetto Di Lullo	
RSPP	Arch. Sabrina Paola Piancone	
Medico competente	Dott. Matteo Ciavarella	
RLS/RLST	Rocco Bonabitacola	

Revisione N°0
Data revisione:

DESCRIZIONE GENERALE DELL'AZIENDA

DATI AZIENDALI

Dati anagrafici

Ragione Sociale	***COMUNE DI SAN SEVERO - Museo***
Attività economica	***Ente pubblico***
Codice ATECO	***• 91.02.00 Attività di musei***
ASL	
POSIZIONE INPS	
POSIZIONE INAIL	
Attività soggetta a CPI	***No***
Lavoro Notturno	***No***
Codice Fiscale	
Partita IVA	
Categoria Primo Soccorso	***Categoria C***

Titolare/Rappresentante Legale

Nominativo	***Ing. Benedetto Di Lullo***

Sede operativa

Sito	***Museo Dell'Alto tavoliere (MAT)***
Comune	***SAN SEVERO***
Provincia	***FG***
CAP	***71016***
Indirizzo	***Piazza San Francesco D'Assisi, n° 48***

SERVIZIO DI PREVENZIONE E PROTEZIONE AZIENDALE

Responsabile del servizio di prevenzione e protezione	***Arch. SABRINA PAOLA PIANCONE***
Addetto primo soccorso	
Addetto antincendio ed evacuazione	
Medico Competente	***Dott. Matteo Ciavarella***
Rappresentante dei lavoratori per la sicurezza	***Rocco Bonabitacola***

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

RELAZIONE INTRODUTTIVA

Il lavoro sedentario può essere all'origine di vari disturbi, soprattutto se il posto di lavoro è concepito secondo criteri non ergonomici o se le attrezzature di lavoro non sono disposte in maniera funzionale. In questi casi si è costretti ad assumere una postura innaturale e scomoda con dolorose contrazioni muscolari, affaticamento precoce, calo del rendimento e difficoltà di concentrazione. Il test consente di valutare se si ha un carico posturale elevato durante un'attività sedentaria e quali misure bisogna adottare in questi casi. Il metodo si applica a tutte le attività che implicano almeno un'ora di lavoro sedentario senza cambiamento significativo della postura. La finalità di questo metodo è individuare gli scostamenti rispetto ad una postura corretta, intendendo con ciò una postura naturale e non forzata, e assegnare un determinato punteggio a tali scostamenti. La valutazione si basa sull'assunto che il carico posturale dipende in larga parte dal grado di variazione rispetto alla postura accettabile, che è più forte con l'aumentare del tempo di esposizione, in caso di limitazione dei movimenti e di attività statica muscolare.

Oggetto della valutazione è la situazione riscontrata al momento. Chi si sottopone alla valutazione deve essere a conoscenza dei motivi e degli obiettivi della stessa e durante l'analisi deve assumere la sua normale postura. Se durante un'attività cosiddetta prevalente il soggetto sottoposto a valutazione è chiamato a svolgere altre attività cosiddette secondarie che prevedono posture molto differenti tra loro (ad esempio in caso di rotazione delle mansioni), ogni attività secondaria deve essere analizzata e valutata separatamente.

METODOLOGIA DI VALUTAZIONE

La valutazione ha preso in esame la postura assunta dalle seguenti parti del corpo: testa, tronco, spalle, braccia, gambe e piedi. Ogni parte del corpo sarà analizzata secondo una serie di parametri posturali ripartiti in tre livelli:

- **Livello 1**: confronto della postura della parte del corpo in esame rispetto alla postura corretta, ossia rilassata e naturale.

- **Livello 2**: variazione riscontrata al livello 1.

- **Livello 3**: valutazione ulteriori fattori

E' stato, infine, individuato il **fattore tempo** relativo alla postura assunta dal soggetto e moltiplicato con il punteggio ottenuto per la varie parti del corpo. In caso di posture forzate si considerano anche i coefficienti di correzione. Il totale indica in che misura occorre intervenire per far fronte alle anomalie posturali.

Il soggetto in esame non va incontro a disturbi o ad affaticamenti legati alla postura quando:

- la testa è leggermente inclinata in avanti e il tronco è parallelo al bordo del piano di lavoro;
- le spalle non sono sollevate;
- i gomiti e le braccia sono appoggiati sul tavolo, la schiena è diritta e sostenuta in modo ottimale dallo schienale;
- le gambe possono muoversi liberamente in alto, in avanti e lateralmente;
- la pianta dei piedi è ben appoggiata sul poggiapiedi e il bordo della sedia non comprime le cosce.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA

Box Informazioni e Biglietteria

Mansioni: Addetto Biglietteria e desk informazioni

POSIZIONE DELLA TESTA

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo diritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	No	0
		Testa inclinata in avanti di oltre 20°	Sì	2
		Testa protesa in avanti	No	0
		Testa inclinata di lato	No	0
		Testa girata da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: *Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLA TESTA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEL TRONCO

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco diritto oppure leggermente reclinato.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	No	0
		Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	No	0
		Tronco piegato da un lato	No	0
		Tronco girato da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido		Sì	1
	Tronco non appoggiato o sostenuto		No	0

Totale	1

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEL TRONCO" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DELLE SPALLE

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Una spalla sollevata o entrambe	No	0
		Una spalla protesa in avanti o entrambe	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo		No	0

	Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE SPALLE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DELLE BRACCIA

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo.

Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Un polso sopra il livello dei gomiti	Sì	1
		Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	No	0
		Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
		Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	Sì	2
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda		No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -non possono essere appoggiati	No	0

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE BRACCIA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE GAMBE

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.

Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle coscia o l'incavo del ginocchio.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	No	0
		Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto		No	0
	Impossibilità di stendere le gambe		No	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)		No	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale		No	0
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE GAMBE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEI PIEDI

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiapiedi. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	No	0
		Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)	No	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato	No	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEI PIED" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

FATTORE TEMPO

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame.

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.

Attività prevalente Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Attività secondaria Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione	Fattore tempo		P
	1 - 2 h/giorno			1
	2 - 3 h/giorno			2
	3 - 4 h/giorno			3
	4 - 5 h/giorno			4
	5 - 6 h/giorno			5
3 - 5 h/giorno		x	5	5
6 - 8 h/giorno				6

Totale punteggio fattore tempo	5

CALCOLO PUNTEGGI

Nella seguente tabella vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

PARTE DEL CORPO	Totale (livello 1 - 3)	X Tempo (uguale per ogni arte del corpo)	= Punteggio (P)	Coeff. correzione	(*) Pcorr = P + coeff. corr.
TESTA	2	5	10	0	10
TRONCO	1		5	0	5
SPALLE	0		0	0	0
BRACCIA	3		15	0	15
GAMBE	0		0	0	0
PIEDI	0		0	0	0

(*) Se nella valutazione si è indicato che il posto di lavoro non consente una postura migliore (postura forzata), il punteggio deve essere aumentato di 15 unità.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati per la individuazione delle misure correttive.

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
T E S T A	**10**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
T R O N C O	**5**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
S P A L L E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
B R A C C I A	**15**	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
G A M B E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
P I E D I	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	**Sollecitazione minima.** E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	**Sollecitazione elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	**Sollecitazione molto elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	**Sollecitazione estremamente elevata.** E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

Classe di rischio di appartenenza:

Rischio medio	10 < Punteggio ≤ 25	Classe di rischio 1

MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

PREVENZIONI

- Distribuire il carico di lavoro su più gruppi muscolari possibili, in modo da evitare il sovraccarico dei più piccoli gruppi muscolari.
- Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

Allestimento mostra

Mansioni: Addetto Allestimento attività museali

POSIZIONE DELLA TESTA

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo diritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

1	Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	No	0
	Testa inclinata in avanti di oltre 20°	No	0
	Testa protesa in avanti	Sì	2
	Testa inclinata di lato	No	0
	Testa girata da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1	No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: *Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLA TESTA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEL TRONCO

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco diritto oppure leggermente reclinato.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio
1	Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	No	0
	Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	No	0
	Tronco piegato da un lato	No	0
	Tronco girato da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1	No	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido	No	0
	Tronco non appoggiato o sostenuto	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: *Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEL TRONCO" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE SPALLE

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Una spalla sollevata o entrambe	No	0
		Una spalla protesa in avanti o entrambe	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo		Sì	3

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE SPALLE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DELLE BRACCIA

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo.

Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Un polso sopra il livello dei gomiti	No	0
		Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	No	0
		Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
		Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda		No	0
	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -non possono essere appoggiati		Sì	3

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE BRACCIA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

POSIZIONE DELLE GAMBE

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.

Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle coscia o l'incavo del ginocchio.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Punti
1	Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	No	0
	Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1	No	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto	No	0
	Impossibilità di stendere le gambe	No	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)	No	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale	No	0
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE GAMBE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DEI PIEDI

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiapiedi. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Punti
1	Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	No	0
	Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1	No	0
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)	No	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato	No	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEI PIED" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

FATTORE TEMPO

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame.

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.

Attività prevalente Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Attività secondaria Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione	Fattore tempo		P
	1 - 2 h/giorno			1
	2 - 3 h/giorno	x	2	2
	3 - 4 h/giorno			3
	4 - 5 h/giorno			4
	5 - 6 h/giorno			5
3 - 5 h/giorno				5
6 - 8 h/giorno				6

Totale punteggio fattore tempo	2

CALCOLO PUNTEGGI

Nella seguente tabella vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

PARTE DEL CORPO	Totale (livello 1 - 3)	X Tempo (uguale per ogni arte del corpo)	= Punteggio (P)	Coeff. correzione	(*) Pcorr = P + coeff. corr.
TESTA	2	2	4	0	4
TRONCO	0		0	0	0
SPALLE	3		6	0	6
BRACCIA	3		6	0	6
GAMBE	0		0	0	0
PIEDI	0		0	0	0

(*) Se nella valutazione si è indicato che il posto di lavoro non consente una postura migliore (postura forzata), il punteggio deve essere aumentato di 15 unità.

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati per la individuazione delle misure correttive.

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
T E S T A	**4**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
T R O N C O	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
S P A L L E	**6**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

		disturbi posturali.
B R A C C I A	**6**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
G A M B E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
P I E D I	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	**Sollecitazione minima.** E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	**Sollecitazione elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	**Sollecitazione molto elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	**Sollecitazione estremamente elevata.** E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

Classe di rischio di appartenenza:

Rischio minimo	Punteggio ≤ 10	Classe di rischio 0

MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

PREVENZIONI

- Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA

Direzione e amministrazione museo

Mansioni: Addetto Direzione ed amministrazione museo

POSIZIONE DELLA TESTA

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo diritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	No	0
		Testa inclinata in avanti di oltre 20°	Sì	2
		Testa protesa in avanti	No	0
		Testa inclinata di lato	No	0
		Testa girata da un lato di oltre 20°	No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

2	Variazione estrema nel livello 1	No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLA TESTA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEL TRONCO

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco diritto oppure leggermente reclinato.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	No	0
		Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	No	0
		Tronco piegato da un lato	No	0
		Tronco girato da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido		Sì	1
	Tronco non appoggiato o sostenuto		No	0

Totale	1

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEL TRONCO" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE SPALLE

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Una spalla sollevata o entrambe	No	0
		Una spalla protesa in avanti o entrambe	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Movimento delle spalle con maggiore		No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

	sforzo		

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE SPALLE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DELLE BRACCIA

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo.

Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Un polso sopra il livello dei gomiti	Sì	1
		Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	No	0
		Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
		Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	Sì	2
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda		No	0
	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -non possono essere appoggiati		No	0

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE BRACCIA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE GAMBE

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.

Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle coscia o l'incavo del ginocchio.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Punti

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

1		Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	No	0
		Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto		No	0
	Impossibilità di stendere le gambe		No	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)		No	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale		No	0
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE GAMBE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEI PIEDI

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiapiedi. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	No	0
		Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)		No	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato		No	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEI PIED" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

FATTORE TEMPO

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame.

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Attività prevalente Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Attività secondaria Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione	Fattore tempo		P
	1 - 2 h/giorno			1
	2 - 3 h/giorno			2
	3 - 4 h/giorno			3
	4 - 5 h/giorno			4
	5 - 6 h/giorno			5
3 - 5 h/giorno		x	5	5
6 - 8 h/giorno				6

Totale punteggio fattore tempo	5

CALCOLO PUNTEGGI

Nella seguente tabella vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

PARTE DEL CORPO	Totale (livello 1 - 3)	X Tempo (uguale per ogni arte del corpo)	= Punteggio (P)	Coeff. correzione	(*) Pcorr = P + coeff. corr.
TESTA	2	5	10	0	10
TRONCO	1		5	0	5
SPALLE	0		0	0	0
BRACCIA	3		15	0	15
GAMBE	0		0	0	0
PIEDI	0		0	0	0

(*) Se nella valutazione si è indicato che il posto di lavoro non consente una postura migliore (postura forzata), il punteggio deve essere aumentato di 15 unità.

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati per la individuazione delle misure correttive.

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
T E S T A	**10**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
T R O N C O	**5**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
S P A L L E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
B R A C C I A	**15**	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
G A M B E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
P I E D I	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	**Sollecitazione minima.** E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	**Sollecitazione elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	**Sollecitazione molto elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	**Sollecitazione estremamente elevata.** E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

Classe di rischio di appartenenza:

Rischio medio	10 < Punteggio ≤ 25	Classe di rischio 1

MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

PREVENZIONI

- Distribuire il carico di lavoro su più gruppi muscolari possibili, in modo da evitare il sovraccarico dei più piccoli gruppi muscolari.
- Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA

Esposizione e vendita souvenir

Mansioni: Addetto Esposizione e vendita

POSIZIONE DELLA TESTA

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo diritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	No	0
		Testa inclinata in avanti di oltre 20°	Sì	2
		Testa protesa in avanti	No	0
		Testa inclinata di lato	No	0
		Testa girata da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLA TESTA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEL TRONCO

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco diritto oppure leggermente reclinato.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	No	0
		Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	No	0
		Tronco piegato da un lato	No	0
		Tronco girato da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido		Sì	1
	Tronco non appoggiato o sostenuto		No	0

Totale	1

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEL TRONCO" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE SPALLE

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Una spalla sollevata o entrambe	No	0
		Una spalla protesa in avanti o entrambe	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE SPALLE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DELLE BRACCIA

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo.

Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Un polso sopra il livello dei gomiti	Sì	1
		Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	No	0
		Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
		Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	Sì	2
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda		No	0
	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -non possono essere appoggiati		No	0

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE BRACCIA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE GAMBE

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.

Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle coscia o l'incavo del ginocchio.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	No	0
		Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

2	Variazione estrema nel livello 1	No	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto	No	0
	Impossibilità di stendere le gambe	No	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)	No	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale	No	0
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE GAMBE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEI PIEDI

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiapiedi. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	No	0
		Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)		No	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato		No	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEI PIED" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

FATTORE TEMPO

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame.

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.

Attività prevalente Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Attività secondaria Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione	Fattore tempo		P
	1 - 2 h/giorno			1
	2 - 3 h/giorno			2

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

	3 - 4 h/giorno			3
	4 - 5 h/giorno			4
	5 - 6 h/giorno			5
3 - 5 h/giorno		x	5	5
6 - 8 h/giorno				6

Totale punteggio fattore tempo	5

CALCOLO PUNTEGGI

Nella seguente tabella vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

PARTE DEL CORPO	Totale (livello 1 - 3)	X Tempo (uguale per ogni arte del corpo)	= Punteggio (P)	Coeff. correzione	(*) Pcorr = P + coeff. corr.
TESTA	2	5	10	0	10
TRONCO	1		5	0	5
SPALLE	0		0	0	0
BRACCIA	3		15	0	15
GAMBE	0		0	0	0
PIEDI	0		0	0	0

(*) Se nella valutazione si è indicato che il posto di lavoro non consente una postura migliore (postura forzata), il punteggio deve essere aumentato di 15 unità.

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati per la individuazione delle misure correttive.

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
T E S T A	**10**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
T R O N C O	**5**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
S P A L L E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
B R A C C I A	**15**	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
G A M B E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
P I E D I	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	**Sollecitazione minima.** E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	**Sollecitazione elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

25 > 50	**Sollecitazione molto elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	**Sollecitazione estremamente elevata.** E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

Classe di rischio di appartenenza:

Rischio medio	10 < Punteggio ≤ 25	Classe di rischio 1

MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

PREVENZIONI

- Distribuire il carico di lavoro su più gruppi muscolari possibili, in modo da evitare il sovraccarico dei più piccoli gruppi muscolari.
- Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA

Esposizione, conservazione e gestione delle collezioni

Mansioni: Addetto Esposizione, conservazione e gestione delle collezioni

POSIZIONE DELLA TESTA

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo diritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	No	0
		Testa inclinata in avanti di oltre 20°	No	0
		Testa protesa in avanti	Sì	2
		Testa inclinata di lato	No	0
		Testa girata da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: *Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLA TESTA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

POSIZIONE DEL TRONCO

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco diritto oppure leggermente reclinato.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	No	0
		Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	No	0
		Tronco piegato da un lato	No	0
		Tronco girato da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido		No	0
	Tronco non appoggiato o sostenuto		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEL TRONCO" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE SPALLE

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Una spalla sollevata o entrambe	No	0
		Una spalla protesa in avanti o entrambe	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo		Sì	3

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE SPALLE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

POSIZIONE DELLE BRACCIA

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo.

Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Un polso sopra il livello dei gomiti	No	0
		Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	No	0
		Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
		Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda		No	0
	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -non possono essere appoggiati		Sì	3

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: *Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE BRACCIA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE GAMBE

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.

Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle coscia o l'incavo del ginocchio.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	No	0
		Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto		No	0
	Impossibilità di stendere le gambe		No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)	No	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale	No	0
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE GAMBE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DEI PIEDI

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiapiedi. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	No	0
		Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)		No	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato		No	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEI PIED" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

FATTORE TEMPO

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame.

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.

Attività prevalente Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Attività secondaria Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione	Fattore tempo		P
	1 - 2 h/giorno			1
	2 - 3 h/giorno	x	2	2
	3 - 4 h/giorno			3
	4 - 5 h/giorno			4

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

	5 - 6 h/giorno			5
3 - 5 h/giorno				5
6 - 8 h/giorno				6

Totale punteggio fattore tempo	2

CALCOLO PUNTEGGI

Nella seguente tabella vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

PARTE DEL CORPO	Totale (livello 1 - 3)	X Tempo (uguale per ogni arte del corpo)	= Punteggio (P)	Coeff. correzione	(*) Pcorr = P + coeff. corr.
TESTA	2	2	4	0	4
TRONCO	0		0	0	0
SPALLE	3		6	0	6
BRACCIA	3		6	0	6
GAMBE	0		0	0	0
PIEDI	0		0	0	0

(*) Se nella valutazione si è indicato che il posto di lavoro non consente una postura migliore (postura forzata), il punteggio deve essere aumentato di 15 unità.

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati per la individuazione delle misure correttive.

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
T E S T A	**4**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
T R O N C O	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
S P A L L E	**6**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
B R A C C I A	**6**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
G A M B E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
P I E D I	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	**Sollecitazione minima.** E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	**Sollecitazione elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	**Sollecitazione molto elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	**Sollecitazione estremamente elevata.** E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Classe di rischio di appartenenza:

Rischio minimo	Punteggio ≤ 10	Classe di rischio 0

MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

PREVENZIONI

- Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA

Sorveglianza e vigilanza

Mansioni: Addetto Sorveglianza e vigilanza

POSIZIONE DELLA TESTA

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo diritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	No	0
		Testa inclinata in avanti di oltre 20°	No	0
		Testa protesa in avanti	Sì	2
		Testa inclinata di lato	No	0
		Testa girata da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: *Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLA TESTA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEL TRONCO

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco diritto oppure leggermente reclinato.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

		Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	No	0
		Tronco piegato da un lato	No	0
		Tronco girato da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido		No	0
	Tronco non appoggiato o sostenuto		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEL TRONCO" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE SPALLE

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Una spalla sollevata o entrambe	No	0
		Una spalla protesa in avanti o entrambe	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo		Sì	3

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE SPALLE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DELLE BRACCIA

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo.

Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

1	Un polso sopra il livello dei gomiti	No	0
	Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	No	0
	Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
	Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1	No	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda	No	0
	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -non possono essere appoggiati	Sì	3

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE BRACCIA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE GAMBE

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.

Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle cosce o l'incavo del ginocchio.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Punti
1	Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	No	0
	Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1	No	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto	No	0
	Impossibilità di stendere le gambe	No	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)	No	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale	No	0
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE GAMBE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DEI PIEDI

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiapiedi. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	No	0
		Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)		No	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato		No	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEI PIED" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

FATTORE TEMPO

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame.

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.

Attività prevalente Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Attività secondaria Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione	Fattore tempo		P
	1 - 2 h/giorno			1
	2 - 3 h/giorno	x	2	2
	3 - 4 h/giorno			3
	4 - 5 h/giorno			4
	5 - 6 h/giorno			5
3 - 5 h/giorno				5
6 - 8 h/giorno				6

Totale punteggio fattore tempo	2

CALCOLO PUNTEGGI

Nella seguente tabella vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

PARTE DEL CORPO	Totale (livello 1 - 3)	X Tempo (uguale per ogni arte del corpo)	= Punteggio (P)	Coeff. correzione	(*) Pcorr = P + coeff. corr.
TESTA	2	2	4	0	4
TRONCO	0		0	0	0
SPALLE	3		6	0	6
BRACCIA	3		6	0	6
GAMBE	0		0	0	0
PIEDI	0		0	0	0

(*) Se nella valutazione si è indicato che il posto di lavoro non consente una postura migliore (postura forzata), il punteggio deve essere aumentato di 15 unità.

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati per la individuazione delle misure correttive.

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
T E S T A	**4**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
T R O N C O	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
S P A L L E	**6**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
B R A C C I A	**6**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
G A M B E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
P I E D I	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	**Sollecitazione minima.** E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	**Sollecitazione elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	**Sollecitazione molto elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	**Sollecitazione estremamente elevata.** E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

Classe di rischio di appartenenza:

Rischio minimo	Punteggio ≤ 10	Classe di rischio 0

MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

PREVENZIONI

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

- Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA

Laboratorio Didattico

Mansioni: Addetto Laboratorio Didattico

POSIZIONE DELLA TESTA

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo diritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	No	0
		Testa inclinata in avanti di oltre 20°	Sì	2
		Testa protesa in avanti	No	0
		Testa inclinata di lato	No	0
		Testa girata da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: *Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLA TESTA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEL TRONCO

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco diritto oppure leggermente reclinato.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	No	0
		Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	No	0
		Tronco piegato da un lato	No	0
		Tronco girato da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido		Sì	1
	Tronco non appoggiato o sostenuto		No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Totale	1

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEL TRONCO" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE SPALLE

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Una spalla sollevata o entrambe	No	0
		Una spalla protesa in avanti o entrambe	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE SPALLE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DELLE BRACCIA

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo.

Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Un polso sopra il livello dei gomiti	Sì	1
		Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	No	0
		Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
		Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	Sì	2
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda	No	0
	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -non possono essere appoggiati	No	0

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE BRACCIA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE GAMBE

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.

Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle cosce o l'incavo del ginocchio.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Punti
1	Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	No	0
	Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1	No	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto	No	0
	Impossibilità di stendere le gambe	No	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)	No	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale	No	0
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE GAMBE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEI PIEDI

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiapiedi. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Punti
1		Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

	Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1	No	0
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)	No	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato	No	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEI PIED" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

FATTORE TEMPO

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame.

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.

Attività prevalente Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Attività secondaria Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione	Fattore tempo		P
	1 - 2 h/giorno			1
	2 - 3 h/giorno			2
	3 - 4 h/giorno			3
	4 - 5 h/giorno			4
	5 - 6 h/giorno			5
3 - 5 h/giorno		x	5	5
6 - 8 h/giorno				6

Totale punteggio fattore tempo	5

CALCOLO PUNTEGGI

Nella seguente tabella vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

PARTE DEL CORPO	Totale (livello 1 - 3)	X Tempo (uguale per ogni arte del corpo)	= Punteggio (P)	Coeff. correzione	(*) Pcorr = P + coeff. corr.
TESTA	2	5	10	0	10
TRONCO	1		5	0	5
SPALLE	0		0	0	0
BRACCIA	3		15	0	15
GAMBE	0		0	0	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

PIEDI	0		0	0	0

(*) Se nella valutazione si è indicato che il posto di lavoro non consente una postura migliore (postura forzata), il punteggio deve essere aumentato di 15 unità.

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati per la individuazione delle misure correttive.

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
T E S T A	**10**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
T R O N C O	**5**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
S P A L L E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
B R A C C I A	**15**	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
G A M B E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
P I E D I	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	**Sollecitazione minima.** E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	**Sollecitazione elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	**Sollecitazione molto elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	**Sollecitazione estremamente elevata.** E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

Classe di rischio di appartenenza:

Rischio medio	10 < Punteggio ≤ 25	Classe di rischio 1

MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

PREVENZIONI

- Distribuire il carico di lavoro su più gruppi muscolari possibili, in modo da evitare il sovraccarico dei più piccoli gruppi muscolari.
- Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA

Sala Conferenze

Mansioni: Addetto Sala Conferenze

POSIZIONE DELLA TESTA

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo diritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	No	0
		Testa inclinata in avanti di oltre 20°	No	0
		Testa protesa in avanti	Sì	2
		Testa inclinata di lato	No	0
		Testa girata da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: *Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLA TESTA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEL TRONCO

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco diritto oppure leggermente reclinato.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	No	0
		Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	No	0
		Tronco piegato da un lato	No	0
		Tronco girato da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido		No	0
	Tronco non appoggiato o sostenuto		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEL TRONCO" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE SPALLE

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Una spalla sollevata o entrambe	No	0
		Una spalla protesa in avanti o entrambe	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo		Sì	3

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE SPALLE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DELLE BRACCIA

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo.

Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Un polso sopra il livello dei gomiti	No	0
		Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	No	0
		Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
		Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda		No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -non possono essere appoggiati	Sì	3

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE BRACCIA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE GAMBE

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.

Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle coscia o l'incavo del ginocchio.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	No	0
		Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto		No	0
	Impossibilità di stendere le gambe		No	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)		No	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale		No	0
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE GAMBE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEI PIEDI

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiapiedi. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	No	0
		Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)	No	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato	No	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEI PIED" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

FATTORE TEMPO

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame.

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.

Attività prevalente Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Attività secondaria Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione	Fattore tempo		P
	1 - 2 h/giorno			1
	2 - 3 h/giorno	x	2	2
	3 - 4 h/giorno			3
	4 - 5 h/giorno			4
	5 - 6 h/giorno			5
3 - 5 h/giorno				5
6 - 8 h/giorno				6

Totale punteggio fattore tempo	2

CALCOLO PUNTEGGI

Nella seguente tabella vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

PARTE DEL CORPO	Totale (livello 1 - 3)	X Tempo (uguale per ogni arte del corpo)	= Punteggio (P)	Coeff. correzione	(*) Pcorr = P + coeff. corr.
TESTA	2	2	4	0	4
TRONCO	0		0	0	0
SPALLE	3		6	0	6
BRACCIA	3		6	0	6
GAMBE	0		0	0	0
PIEDI	0		0	0	0

(*) Se nella valutazione si è indicato che il posto di lavoro non consente una postura migliore (postura forzata), il punteggio deve essere aumentato di 15 unità.

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati per la individuazione delle misure correttive.

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
T E S T A	4	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
T R O N C O	0	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
S P A L L E	6	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
B R A C C I A	6	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
G A M B E	0	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
P I E D I	0	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	**Sollecitazione minima.** E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	**Sollecitazione elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	**Sollecitazione molto elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	**Sollecitazione estremamente elevata.** E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

Classe di rischio di appartenenza:

Rischio minimo	Punteggio ≤ 10	Classe di rischio 0

MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

PREVENZIONI

- Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA

Amministrazione e lavori d'ufficio

Mansioni: Amministrazione e lavori d'ufficio

POSIZIONE DELLA TESTA

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo diritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

		Testa inclinata in avanti di oltre 20°	Sì	2
		Testa protesa in avanti	Sì	2
		Testa inclinata di lato	No	0
		Testa girata da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0

Totale	4

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: *Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLA TESTA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEL TRONCO

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco diritto oppure leggermente reclinato.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	No	0
		Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	No	0
		Tronco piegato da un lato	No	0
		Tronco girato da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido		No	0
	Tronco non appoggiato o sostenuto		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: *Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEL TRONCO" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE SPALLE

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta	Risposta	Punteggio

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

1		Una spalla sollevata o entrambe	No	0
		Una spalla protesa in avanti o entrambe	Sì	3
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo		No	0

Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE SPALLE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DELLE BRACCIA

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo.

Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Un polso sopra il livello dei gomiti	Sì	1
		Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	No	0
		Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	Sì	1
		Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda		No	0
	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -non possono essere appoggiati		No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE BRACCIA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

POSIZIONE DELLE GAMBE

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.

Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle coscia o l'incavo del ginocchio.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Punti
1	Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	Sì	2
	Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1	No	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto	No	0
	Impossibilità di stendere le gambe	No	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)	No	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale	No	0
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio	No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE GAMBE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEI PIEDI

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiapiedi. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Punti
1	Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	No	0
	Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1	No	0
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)	No	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato	No	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale	No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEI PIED" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

FATTORE TEMPO

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame.

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.

Attività prevalente Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Attività secondaria Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione	Fattore tempo		P
	1 - 2 h/giorno			1
	2 - 3 h/giorno			2
	3 - 4 h/giorno			3
	4 - 5 h/giorno			4
	5 - 6 h/giorno			5
3 - 5 h/giorno		x	5	5
6 - 8 h/giorno				6

Totale punteggio fattore tempo	5

CALCOLO PUNTEGGI

Nella seguente tabella vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

PARTE DEL CORPO	Totale (livello 1 - 3)	X Tempo (uguale per ogni arte del corpo)	= Punteggio (P)	Coeff. correzione	(*) Pcorr = P + coeff. corr.
TESTA	4	5	20	0	20
TRONCO	0		0	0	0
SPALLE	3		15	0	15
BRACCIA	2		10	0	10
GAMBE	2		10	0	10
PIEDI	0		0	0	0

(*) Se nella valutazione si è indicato che il posto di lavoro non consente una postura migliore (postura forzata), il punteggio deve essere aumentato di 15 unità.

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati per la individuazione delle misure correttive.

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
T E S T A	**20**	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
T R O N C O	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
S P A L L E	**15**	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

		ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
B R A C C I A	**10**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
G A M B E	**10**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
P I E D I	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	**Sollecitazione minima.** E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	**Sollecitazione elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	**Sollecitazione molto elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	**Sollecitazione estremamente elevata.** E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

Classe di rischio di appartenenza:

Rischio medio	10 < Punteggio ≤ 25	Classe di rischio 1

MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

PREVENZIONI

- Distribuire il carico di lavoro su più gruppi muscolari possibili, in modo da evitare il sovraccarico dei più piccoli gruppi muscolari.
- Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA

Manutenzione impianti

Mansioni: Addetto Manutenzione impianti

POSIZIONE DELLA TESTA

Si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, intendendo con ciò la postura assunta da un soggetto con lo sguardo diritto e con la testa leggermente inclinata in avanti. Di seguito è riportata la tabella di valutazione con i relativi punteggi.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Testa reclinata indietro, direzione dello sguardo al di sopra dell'orizzontale	No	0
		Testa inclinata in avanti di oltre 20°	No	0
		Testa protesa in avanti	Sì	2
		Testa inclinata di lato	No	0
		Testa girata da un lato di oltre 20°	No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

2	Variazione estrema nel livello 1	No	0

Totale	2

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLA TESTA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DEL TRONCO

In questo caso si valuta la variazione rispetto alla postura corretta, ossia con il tronco diritto oppure leggermente reclinato.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Tronco reclinato all'indietro di oltre 20°	No	0
		Tronco inclinato in avanti di oltre 20°	No	0
		Tronco piegato da un lato	No	0
		Tronco girato da un lato di oltre 20°	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Tronco appoggiato al bordo del tavolo o su un piano rigido		Sì	1
	Tronco non appoggiato o sostenuto		No	0

Totale	1

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEL TRONCO" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE SPALLE

Oggetto di questa valutazione sono le spalle ed ogni alterazione posturale che le riguarda.

Si tende a sollevare le spalle quando il piano di lavoro è troppo alto. Le spalle sono protese in avanti soprattutto quando si ha poco spazio per muovere le gambe, quando si è troppo distanti dal piano di lavoro o quando si lavora al videoterminale con dei documenti davanti alla tastiera.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Una spalla sollevata o entrambe	No	0
		Una spalla protesa in avanti o entrambe	Sì	3
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Movimento delle spalle con maggiore sforzo		No	0

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

	Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE SPALLE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DELLE BRACCIA

In questo caso si valuta qualsiasi variazione rispetto ad una postura corretta, ossia quando le braccia, in posizione rilassata, formano con l'avambraccio almeno un angolo di 90°. Le mani si trovano quasi all'altezza dei gomiti o leggermente al di sopra dei gomiti in caso di monitoraggio di piccoli pezzi o se è richiesto un particolare sforzo visivo.

Nei lavori di precisione le braccia ed i gomiti devono essere appoggiati su una superficie smussata o imbottita. I bordi acuminati o le superfici fredde come il metallo, la pietra o il vetro non sono indicati.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Risposta	Punteggio
1		Un polso sopra il livello dei gomiti	No	0
		Entrambi i polsi sopra il livello dei gomiti	Sì	2
		Un braccio forma un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	Sì	1
		Entrambe le braccia formano un angolo di oltre 20° rispetto al tronco	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -sono appoggiati su un bordo non smussato o su una superficie fredda		No	0
	In caso di lavori che implicano motricità fine: braccia, gomiti o mani: -non possono essere appoggiati		No	0

	Totale	3

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

***Nota**: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE BRACCIA" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.*

POSIZIONE DELLE GAMBE

Le gambe assumono una postura corretta quando le cosce sono orizzontali oppure leggermente piegate in avanti sotto il piano di lavoro. L'angolo formato dalla coscia e dalla gamba deve essere di 90° circa. Le cosce e le ginocchia devono disporre di spazio sufficiente per muoversi in alto, avanti e di lato.

Deve essere possibile, inoltre, distendere le gambe senza alcun problema, il bordo della sedia non deve comprimere i muscoli delle coscia o l'incavo del ginocchio.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta		Punti

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

1		Cosce rivolte verso il basso (eventuale sedile troppo alto)	No	0
		Cosce rivolte verso l'alto (eventuale sedile troppo basso)	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Ginocchia/cosce urtano davanti, di lato e in alto		No	0
	Impossibilità di stendere le gambe		No	0
	Gambe divaricate (ostacolate dalla gamba del tavolo o da altri oggetti)		No	0
	Altezza di seduta scomoda per azionare un comando a pedale		No	0
	Il bordo della sedia preme sulla coscia o sull'incavo del ginocchio		No	0

Totale	0

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DELLE GAMBE" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

POSIZIONE DEI PIEDI

Per i piedi si parla di postura corretta quando questi poggiano perfettamente con tutta la pianta sul pavimento o sul poggiapiedi. I piedi devono potersi muovere liberamente in avanti, di lato e indietro.

Livello	Variazione rispetto alla postura corretta			Punti
1		Piede/i (caviglia) tendente/i verso il basso o piegato/i nella parte superiore	Sì	1
		Piede/i girato/i verso l'interno o l'esterno	No	0
2	Variazione estrema nel livello 1		No	0
3	Superficie di appoggio del piede troppo piccola (min. 40 x 50)		No	0
	Piede/i ostacolato/i davanti, dietro (tallone) o di lato		No	0
	Posizione scomoda per azionare un comando a pedale		No	0

Totale	1

Il posto di lavoro consente di assumere una postura migliore?	Sì	0

Nota: Se il posto di lavoro non consente di assumere una postura migliore il punteggio ottenuto nella valutazione della "POSIZIONE DEI PIED" rispetto alla postura corretta deve essere aumentato di 15 unità.

FATTORE TEMPO

Per determinare il fattore tempo è fondamentale sapere se la postura si riferisce ad un'attività prevalente senza il passaggio ad altre attività o ad un'attività secondaria intervallata da altre attività. Se si tratta di un'attività prevalente, conta il tempo effettivo di lavoro; se si tratta di un'attività secondaria, conta la somma dei tempi durante i quali è stata assunta la postura presa in esame.

Il fattore tempo è uguale per tutte le parti del corpo.

Attività prevalente	Attività secondaria	Fattore tempo

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Il soggetto svolge sempre la stessa attività nella stessa posizione	Il soggetto cambia attività e posizione. Somma della stessa attività e posizione			P
	1 - 2 h/giorno			1
	2 - 3 h/giorno			2
	3 - 4 h/giorno			3
	4 - 5 h/giorno			4
	5 - 6 h/giorno			5
3 - 5 h/giorno				5
6 - 8 h/giorno		x	6	6

Totale punteggio fattore tempo	6

CALCOLO PUNTEGGI

Nella seguente tabella vengono riportati, per le diverse parti del corpo esaminate, i punteggi derivanti dalle precedenti check list. L'ultima colonna riporta il Punteggio finale, eventualmente corretto per postura forzata.

PARTE DEL CORPO	Totale (livello 1 - 3)	X Tempo (uguale per ogni arte del corpo)	= Punteggio (P)	Coeff. correzione	(*) Pcorr = P + coeff. corr.
TESTA	2	6	12	0	12
TRONCO	1		6	0	6
SPALLE	3		18	0	18
BRACCIA	3		18	0	18
GAMBE	0		0	0	0
PIEDI	1		6	0	6

(*) Se nella valutazione si è indicato che il posto di lavoro non consente una postura migliore (postura forzata), il punteggio deve essere aumentato di 15 unità.

VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO

Nella tabella seguente vengono riportati i valori di riferimento dei punteggi con le relative sollecitazioni, utilizzati per la individuazione delle misure correttive.

Parte del corpo	Punteggio	Misure correttive
T E S T A	**12**	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
T R O N C O	**6**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
S P A L L E	**18**	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
B R A C C I A	**18**	Sollecitazione elevata. E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
G A M B E	**0**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
P I E D I	**6**	Sollecitazione minima. E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Il calcolo dei punteggi è ottenuto mediante il confronto con la seguente matrice:

Punteggio	Descrizione
< 10	**Sollecitazione minima.** E' poco probabile che possano insorgere disturbi posturali.
10 > 25	**Sollecitazione elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali nelle persone con una resistenza fisica ridotta. Si raccomanda l'adozione di misure correttive.
25 > 50	**Sollecitazione molto elevata.** E' possibile che possano insorgere disturbi posturali anche nelle persone normalmente resistenti alla fatica. Si raccomanda di adottare misure correttive immediate.
> 50	**Sollecitazione estremamente elevata.** E' probabile che possano insorgere disturbi e stati di sovraccarico legati alla postura. Si impongono misure correttive.

Classe di rischio di appartenenza:

Rischio medio	10 < Punteggio ≤ 25	Classe di rischio 1

MISURE DI SICUREZZA

In funzione della classe di rischio d'appartenenza si adottano le seguenti misure:

PREVENZIONI

- Distribuire il carico di lavoro su più gruppi muscolari possibili, in modo da evitare il sovraccarico dei più piccoli gruppi muscolari.
- Viene effettuata periodica informazione degli addetti sui rischi della loro mansione e formazione sia nell'assumere atteggiamenti e/o abitudini di vita e di lavoro adatte a proteggere la schiena e le altre articolazioni, sia nello svolgere utili esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare.

CONCLUSIONI

Il presente Documento di Valutazione del Rischio Ergonomia:

- è stato redatto ai sensi del D. Lgs. 81/2008;

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

- è soggetto ad aggiornamento periodico ove si verificano significativi mutamenti che potrebbero averlo reso superato.

La valutazione dei rischi è stata condotta dal Datore di Lavoro e dal Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione con la collaborazione del Medico Competente, per quanto di sua competenza e il coinvolgimento preventivo del Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza.

Figure	Nominativo	Firma
Datore di lavoro	**Ing. Benedetto Di Lullo**	
RSPP	**Arch. Sabrina Paola Piancone**	
Medico competente	**Dott. Matteo Ciavarella**	
RLS	**Rocco Bonabitacola**	

SAN SEVERO, 03/11/2020

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

Sommario

DESCRIZIONE GENERALE DELL'AZIENDA 2
DATI AZIENDALI 2
RELAZIONE INTRODUTTIVA 3
METODOLOGIA DI VALUTAZIONE 3
VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA 4
Box Informazioni e Biglietteria 4
POSIZIONE DELLA TESTA 4
POSIZIONE DEL TRONCO 4
POSIZIONE DELLE SPALLE 5
POSIZIONE DELLE BRACCIA 5
POSIZIONE DELLE GAMBE 6
POSIZIONE DEI PIEDI 6
FATTORE TEMPO 7
CALCOLO PUNTEGGI 7
VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO 8
MISURE DI SICUREZZA 8
PREVENZIONI 8
Allestimento mostra 8
POSIZIONE DELLA TESTA 8
POSIZIONE DEL TRONCO 9
POSIZIONE DELLE SPALLE 9
POSIZIONE DELLE BRACCIA 10
POSIZIONE DELLE GAMBE 11
POSIZIONE DEI PIEDI 11
FATTORE TEMPO 12
CALCOLO PUNTEGGI 12
VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO 12
MISURE DI SICUREZZA 13
PREVENZIONI 13
VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA 13
Direzione e amministrazione museo 13
POSIZIONE DELLA TESTA 13
POSIZIONE DEL TRONCO 14
POSIZIONE DELLE SPALLE 14
POSIZIONE DELLE BRACCIA 15
POSIZIONE DELLE GAMBE 15
POSIZIONE DEI PIEDI 16
FATTORE TEMPO 16
CALCOLO PUNTEGGI 17
VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO 17
MISURE DI SICUREZZA 18
PREVENZIONI 18
VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA 18
Esposizione e vendita souvenir 18
POSIZIONE DELLA TESTA 18
POSIZIONE DEL TRONCO 19
POSIZIONE DELLE SPALLE 19
POSIZIONE DELLE BRACCIA 20
POSIZIONE DELLE GAMBE 20
POSIZIONE DEI PIEDI 21
FATTORE TEMPO 21
CALCOLO PUNTEGGI 22
VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO 22
MISURE DI SICUREZZA 23
PREVENZIONI 23
VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA 23
Esposizione, conservazione e gestione delle collezioni 23

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

POSIZIONE DELLA TESTA 23
POSIZIONE DEL TRONCO 24
POSIZIONE DELLE SPALLE 24
POSIZIONE DELLE BRACCIA 25
POSIZIONE DELLE GAMBE 25
POSIZIONE DEI PIEDI 26
FATTORE TEMPO 26
CALCOLO PUNTEGGI 27
VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO 27
MISURE DI SICUREZZA 28
PREVENZIONI 28
VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA 28
Sorveglianza e vigilanza 28
POSIZIONE DELLA TESTA 28
POSIZIONE DEL TRONCO 28
POSIZIONE DELLE SPALLE 29
POSIZIONE DELLE BRACCIA 29
POSIZIONE DELLE GAMBE 30
POSIZIONE DEI PIEDI 31
FATTORE TEMPO 31
CALCOLO PUNTEGGI 31
VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO 32
MISURE DI SICUREZZA 32
PREVENZIONI 32
VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA 33
Laboratorio Didattico 33
POSIZIONE DELLA TESTA 33
POSIZIONE DEL TRONCO 33
POSIZIONE DELLE SPALLE 34
POSIZIONE DELLE BRACCIA 34
POSIZIONE DELLE GAMBE 35
POSIZIONE DEI PIEDI 35
FATTORE TEMPO 36
CALCOLO PUNTEGGI 36
VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO 37
MISURE DI SICUREZZA 37
PREVENZIONI 37
VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA 38
Sala Conferenze 38
POSIZIONE DELLA TESTA 38
POSIZIONE DEL TRONCO 38
POSIZIONE DELLE SPALLE 39
POSIZIONE DELLE BRACCIA 39
POSIZIONE DELLE GAMBE 40
POSIZIONE DEI PIEDI 40
FATTORE TEMPO 41
CALCOLO PUNTEGGI 41
VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO 41
MISURE DI SICUREZZA 42
PREVENZIONI 42
VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA 42
Amministrazione e lavori d'ufficio 42
POSIZIONE DELLA TESTA 42
POSIZIONE DEL TRONCO 43
POSIZIONE DELLE SPALLE 43
POSIZIONE DELLE BRACCIA 44
POSIZIONE DELLE GAMBE 45
POSIZIONE DEI PIEDI 45

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it

FATTORE TEMPO 46
CALCOLO PUNTEGGI 46
VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO 46
MISURE DI SICUREZZA 47
PREVENZIONI 47
VALUTAZIONE ESPOSIZIONE ERGONOMIA 47
Manutenzione impianti 47
POSIZIONE DELLA TESTA 47
POSIZIONE DEL TRONCO 48
POSIZIONE DELLE SPALLE 48
POSIZIONE DELLE BRACCIA 49
POSIZIONE DELLE GAMBE 49
POSIZIONE DEI PIEDI 50
FATTORE TEMPO 50
CALCOLO PUNTEGGI 51
VALUTAZIONE SINGOLE PARTI DEL CORPO 51
MISURE DI SICUREZZA 52
PREVENZIONI 52
CONCLUSIONI 52
Sommario 54

studio tecnico Sabrina Paola Piancone dott. architetto
Via Imbriani, n°24 – 71016 San Severo (FG)
TEL-FAX: +39.0882.600357
email: sabrinapiancone@yahoo.it - pec: sabrinapaola.piancone@archiworldpec.it