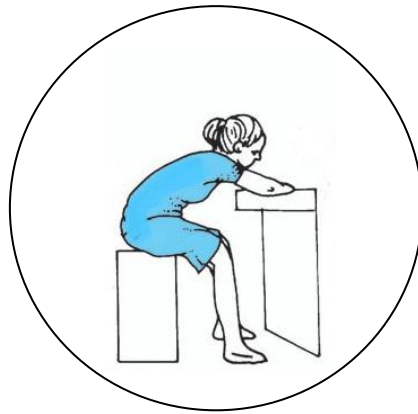
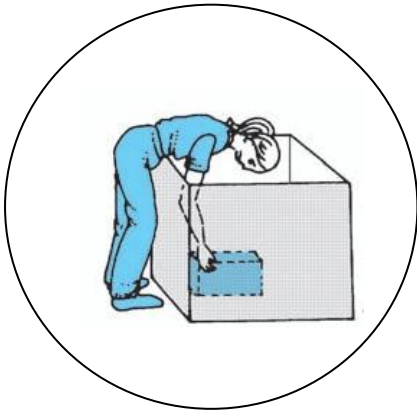


INAIL

*In-formazione in sicurezza?
"take it easy", il futuro è nelle tue mani*

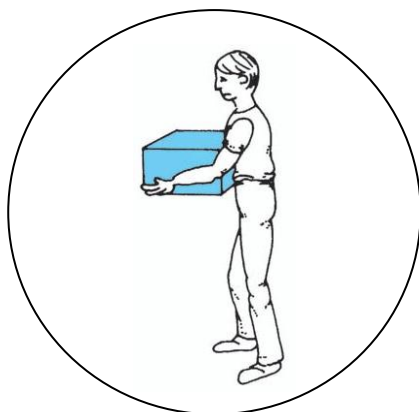
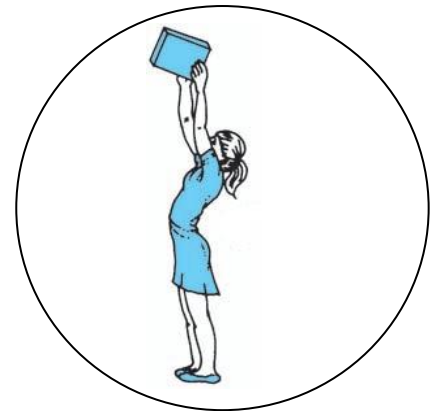
**ERGONOMIA
ESERCITAZIONE**

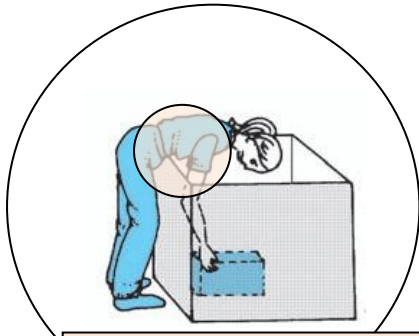
*Modulo II
per il 1° anno*



Posture non ergonomiche mantenute a lungo e il sollevamento e spostamento di carichi effettuato scorrettamente possono danneggiare la colonna vertebrale e causare il mal di schiena

Individua in queste immagini le posture e i movimenti scorretti

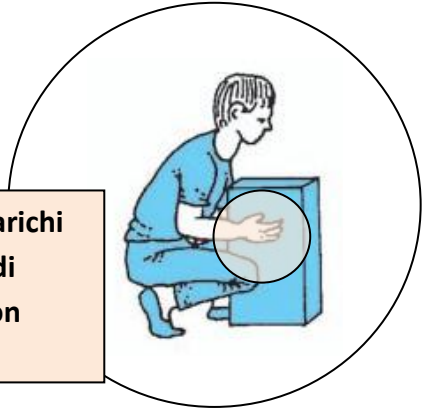




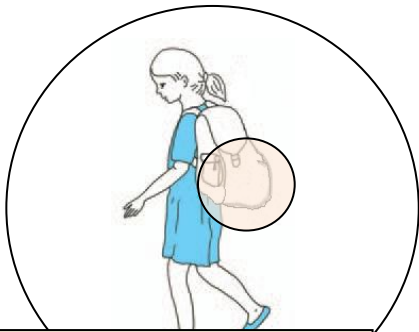
Non sollevare o spostare carichi tenendo la schiena curva



Evitare di stare seduti con la schiena curva

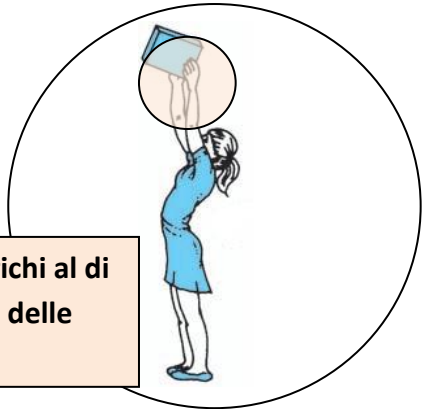


Meglio sollevare i carichi tenendo le mani al di sotto del carico e non lateralmente

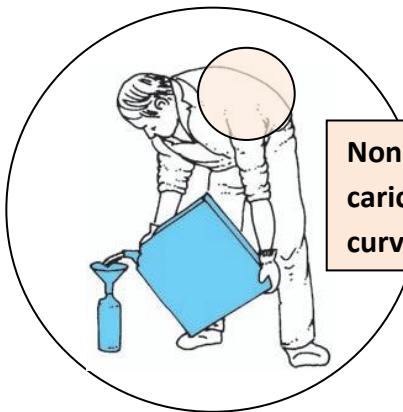


Evitare di portare zaini troppo grandi e pesanti

SOLUZIONE



Non sollevare carichi al di sopra dell'altezza delle spalle



Non sollevare o spostare carichi tenendo la schiena curva

Evitare di portare un grosso peso con un solo braccio

