

ERGONOMIA

ERGONOMIA

Definizione (OIL)

applicazione congiunta di scienze biologiche e tecniche per assicurare tra l'uomo e il lavoro il **massimo adattamento reciproco** al fine di accrescere il rendimento del lavoratore e di contribuire al suo benessere.

ERGONOMIA

- 1. Qualità anatomiche e funzionali dell'uomo**
- 2. Strumenti di cui egli si serve nell'esecuzione della sua attività**

ERGONOMIA

Ergonomia del prodotto

rapporto tra le caratteristiche fisiopatologiche dell'uomo e quelle delle attività che vengono svolte mediante gli oggetti da lui costruiti

Ergonomia del processo produttivo

rapporto tra le caratteristiche fisiopatologiche dell'uomo e quelle delle attività mediante le quali gli oggetti vengono fabbricati

ERGONOMIA

1. Studio dell'uomo al lavoro (antropometria e biomeccanica, meccanismi sensoriali e cognitivi, fatica fisica e mentale, bioritmi)
2. Fattori ambientali (utensili, macchine, arredi, ambiente fisico)
3. Fattori psicologici (flusso di informazioni da trattare, carico mentale, interazioni sociali)

MOBBING: è una forma di terrore psicologico che viene esercitato sul posto di lavoro attraverso attacchi ripetuti da parte dei colleghi (orizzontale) o dei datori di lavoro (verticale).

BOSSING: variante del mobbing che ha la forma di una vera e propria strategia aziendale volta a ridurre il personale o eliminare dipendenti "non graditi"

BULLING: indica forme di terrorismo psicologico esercitate non esclusivamente sul posto di lavoro ma che possono avvenire a scuola, a casa, nelle carceri e in caserma; significa "comandare facendo prepotenze e tiranneggiando nei confronti dei sottoposti"; non è necessariamente intenzionale può essere provocato da conflitti di personalità e da emotività incontrollabile; la violenza può essere anche di tipo materiale sulla vittima, comprendendo danni fisici, aggressioni e vandalismo

BURN OUT: risultato di un processo nel quale lo stato di tensione emozionale cronico si trasforma in un meccanismo di difesa e in una strategia di risposta con conseguenti comportamenti di distacco emozionale e di evitamento, accompagnati da sintomi quali l'apatia, la perdita di entusiasmo e il senso di frustrazione.

STRESS LAVORO CORRELATO: lo stress è una condizione, accompagnata da sofferenze o disfunzioni fisiche, psichiche, psicologiche o sociali, che scaturisce dalla sensazione individuale di non essere in grado di rispondere alle richieste o di non essere all'altezza delle aspettative.

ERGONOMIA

Antropometria

E' la disciplina che studia le tecniche di misura degli esseri umani.

ERGONOMIA

1. Minime dimensioni accettabili delle componenti del posto di lavoro:

spazio sufficiente per l'alloggiamento dell'operatore, dei suoi movimenti, per consentirgli un accesso adeguato (DPR 303/56, capo I, art. 6: **altezza netta non inferiore a 3 m, cubatura non inferiore a 10 m³ per lavoratore, superficie di almeno 2 m²**).

ERGONOMIA

2. Misure massime accettabili della postazione di lavoro:

utensili, manopole, dispositivi di controllo debbono essere a portata dell'operatore.

ERGONOMIA

- 3. Assicurare all'operatore il mantenimento di posture confortevoli a breve termine e non dannose a lungo termine per il sistema circolatorio e per l'apparato osteo-muscolare. Gli elementi del posto di lavoro debbono essere in posizione compresa tra valori minimi e massimi regolabili in base alle caratteristiche dell'utilizzatore.**

ERGONOMIA

4. Le operazioni che comportino l'applicazione di una forza debbono avere delle posizioni adeguate per permettere lo svolgimento ottimale delle contrazioni muscolari richieste.

ERGONOMIA

POSTURA: è definita come la collocazione dei segmenti del corpo nei tre piani dello spazio.

Per postura di lavoro si intende la sequenza di atteggiamenti posturali che una specifica mansione lavorativa richiede.

ERGONOMIA

Inadeguatezze posturali:

1. Preclusioni di possibilità di modifica nella posizione (**posture fisse**)
2. Esecuzione di movimenti ripetitivi
3. Mantenimento della posizione seduta con sedili inadeguati
4. Posizione errata della superficie di lavoro
5. Posizione errata dei dispositivi di controllo e/o comando e/o pesi

ERGONOMIA

LAVORO MENTALE: attività consistente prevalentemente nel trattamento delle informazioni

FATTORI SFAVOREVOLI:

1. rumore (il rumore di fondo non deve superare i 60 dBA)
2. illuminazione