



Traduttori
Interpreti
Professionisti
Associazione Culturale

Lavoro al computer: ergonomia della postazione, postura, micro-ginnastica delle pause

Argomento che trovo di fondamentale utilità, nonché tema della mia Tesi di Laurea.

Scopo di questo workshop è fornire maggiori strumenti per prevenire le problematiche muscolo-scheletriche e da stress lavoro-correlato, attraverso l'introduzione di buone pratiche ed esercizi specifici; il percorso verso il benessere e la salute richiede costanza e volontà, per una vita lavorativa e privata sana ed equilibrata.

La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente (Schopenhauer)

- **si svolgerà il 19.03 dalle 16 alle 17.30 sulla piattaforma zoom**
- dopo il workshop i partecipanti riceveranno il **materiale** degli argomenti trattati e **video** per eseguire correttamente la **micro-ginnastica** durante le vostre pause lavorative

Temi trattati:

- **valutazione ergonomica** delle postazioni di lavoro al videoterminale in riferimento al Titolo VII del D. LGS 81/2008 e all'allegato XXXIV che riporta i "Requisiti minimi"
- **postura corretta** da mantenere al computer per contrastare l'insorgenza di disturbi muscolo-scheletrici (DMS)
- **i principali DMS** (in questo incontro ci focalizzeremo su Cervicalgia e periartrite scapolo-omeroale)
- **micro-ginnastica** da eseguire durante le **pause lavorative**, con video degli esercizi da poter guardare nelle vostre pause lavorative per eseguirli correttamente
- pratiche utili per contrastare lo **stress lavoro-correlato**

Claudia Cipollina dottoressa in Scienze Motorie, danzatrice ed insegnante di Pilates Mat Work e Grandi attrezzi da 12 anni