

PROGRAMMA SINTETICO DEL CORSO

CORSO DI AGGIORNAMENTO

IL LAVORATORE

Durata del corso	6 ore
-------------------------	-------

1° corso	VIDEOTERMINALI
Spazi ed ambienti di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Struttura dei locali • Pavimenti, porte, corridoi • Cadute
Gli arredi in ufficio	<ul style="list-style-type: none"> • Mobili e arredi • Ufficio personale • Scalette portatili
Le attrezzature di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • Piccoli infortuni • Taglierine, cucitrici
Il videoterminale	<ul style="list-style-type: none"> • disturbi per la vista ed occhi • disturbi muscolo scheletrici
Allenare il corpo	<ul style="list-style-type: none"> • Rilassamento della funzione visiva • Correggere le posture sbagliate

2° corso	MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI
Movimentazione manuale dei carichi	<ul style="list-style-type: none"> • Art. 36 • Art. 167 • I dati europei • Alcune regole utili
Rischi e disturbi	<ul style="list-style-type: none"> • Rischio dorso lombare • Disturbi muscolo scheletrici
Elementi di rischio e prevenzione	<ul style="list-style-type: none"> • Obblighi del datore di lavoro in merito alla MMC • Le caratteristiche del carico • Le caratteristiche dell'ambiente • Fattori individuali
Ergonomia	<ul style="list-style-type: none"> • Applicazione dell'ergonomia • Norme italiane ed europee • Rapporto Uomo - macchina - ambiente • Ergonomia per la prevenzione
Movimenti ripetitivi e tecniche di corretta movimentazione	<ul style="list-style-type: none"> • Movimenti ripetitivi: che cosa sono, parametri ed elementi della movimentazione • Movimenti ripetitivi degli arti superiori • Tecniche di corretta movimentazione: esercizi

3° corso	GESTIONE DELLE EMERGENZE
Principi generali e	<ul style="list-style-type: none"> • Quadro legislativo antincendio

gestionali dell'antincendio	<ul style="list-style-type: none"> ● Gli elementi dell'antincendio ● Parametri della combustione ● Conseguenze sulla salute ● Estintori ● D.P.I. ● Piano di emergenza
Il fattore umano nelle emergenze	<ul style="list-style-type: none"> ● Concetti generali di psicologia dell'emergenza ● Principali reazioni emotive: paura, panico, angoscia, rabbia ● Principali sintomi indicativi ● Cenni di tecniche di prevenzione e gestione del trauma emotivo
Le principali tecniche di primo soccorso	<ul style="list-style-type: none"> ● Chiamata di emergenza ● Valutazione della scena e dell'infortunato ● Ferite, emorragie, attacco cardiaco, fratture, ustioni ecc