



Napo in: Nimm's leicht!

Ergonomie am Arbeitsplatz

Informationen und Tipps für die Filmvorführung



Das finden Sie in dieser Broschüre

- 1. Worum es geht 4
- 2. Zielgruppen 4
- 3. Ziele des Films 5
- 4. Tipps für die Filmvorführung 5
- 5. Infos zu den einzelnen Szenen 7
- 6. Weitere Informationsmittel 18



1. Worum es geht

Ungeeignete oder falsch eingestellte Arbeitsmittel, Zwangshaltungen, Bewegungsmangel und Überlastung beim Heben und Tragen können körperliche Beschwerden verursachen. Für die Betroffenen bedeutet dies eine Einschränkung der Lebensqualität. Aber auch das Betriebsergebnis wird durch Absenzen, Qualitätseinbussen und Produktivitätsminderung negativ beeinflusst.

Häufige Ursache für körperliche Beschwerden sind fehlende oder ungeeignete Arbeits- und Transportmittel. Oft werden die Mittel aus Unkenntnis oder Bequemlichkeit nicht richtig benützt.

Der Film zeigt auf, dass es wichtig ist, den Mitarbeitenden geeignete Arbeits- und Transportmittel zur Verfügung zu stellen. Er macht aber auch klar, dass die Mitarbeitenden instruiert werden müssen, wie die Arbeitsmittel korrekt und der Körper schonend eingesetzt werden, um Fehlhaltungen und Überlastungen zu vermeiden.

2. Zielgruppen

Der Film richtet sich an **Arbeitnehmende**, die bei ihrer Tätigkeit häufig sitzen, stehen oder Lasten heben und tragen. Er lässt sich einsetzen als Einführung oder Auflockerung bei der Schulung von **Personen, die Arbeits- und Transportmittel beschaffen und Arbeitsplätze einrichten**.

Der Film ist branchenneutral. Er eignet sich auch für fremdsprachige Mitarbeitende, weil nicht mit Sprache kommuniziert wird, sondern mit Bildern und Geräuschen.

3. Ziele des Films

- Die Arbeitnehmenden sensibilisieren, die Arbeitsmittel richtig und den Körper schonend einzusetzen.
- Die Verantwortlichen motivieren, die Arbeitsplätze menschengerecht zu gestalten und einzurichten.
- Die Bedeutung von Instruktion und Anleitung für die korrekte Nutzung der Mittel aufzeigen.

4. Tipps für die Filmvorführung

«Nimm's leicht!» ist ein Sensibilisierungsfilm. Wir empfehlen Ihnen, den Film im Rahmen einer Veranstaltung zum Thema Gesundheitsschutz oder betriebliche Gesundheitsförderung vorzuführen.

Um den Motivations- und Lerneffekt zu erhöhen, ist es sinnvoll, die verschiedenen Themen des Films mit Hilfe von Beispielen aus dem eigenen Betrieb sowie mit weiteren Informationsmitteln zu vertiefen.

Hier einige Tipps für die Durchführung einer Veranstaltung für die Mitarbeitenden im Betrieb:

Planung

- Überlegen Sie sich, welche Themen des Films für Ihren Betrieb besonders wichtig sind und welche Themen Sie vertiefen möchten. Wählen Sie Beispiele aus Ihrem Betrieb, die Sie bereits erfolgreich umgesetzt haben, und Probleme, die noch gelöst werden müssen.
- Bestellen Sie rechtzeitig die notwendigen Unterlagen (Merkblätter, Plakate, Instruktionshilfen usw.). Informationsmittel finden Sie im Kapitel 6.
- Laden Sie die Mitarbeitenden frühzeitig ein und geben Sie das Thema der Veranstaltung bekannt.

Vorführung

- Erklären Sie den Mitarbeitenden, welches das Ziel der Veranstaltung ist, welche Themen behandelt werden und worauf es Ihnen besonders ankommt.
- Führen Sie den ganzen Film vor.
- Zeigen Sie diejenigen Filmszenen nochmals, in denen die Themen vorkommen, um die es Ihnen besonders geht.
- Machen Sie auf die Risiken aufmerksam und besprechen Sie mit den Mitarbeitenden die konkreten Massnahmen und die richtigen Verhaltensweisen.
- Fragen Sie die Mitarbeitenden nach guten und schlechten Beispielen aus dem eigenen Betrieb, die ihnen beim Betrachten des Films eingefallen sind.
- Nehmen Sie Kritik, Zweifel und Bedenken der Mitarbeitenden ernst und versuchen Sie, Antworten zu finden.
- Ermuntern Sie die Mitarbeitenden, konkrete Verbesserungsvorschläge zu machen. Die folgenden Fragen können dabei hilfreich sein:
 - **Welche Probleme gibt es am eigenen Arbeitsplatz?**
 - **Welche Massnahmen sind zu treffen?**
 - **Wie steht es mit der korrekten Verwendung der Arbeits- und Transportmittel?**

5. Infos zu den einzelnen Szenen

- Die folgenden Informationen helfen Ihnen bei der Bearbeitung der einzelnen Themen.



• Szene 1: Moderne «Stress»-Zeiten



Napo steht am Fließband und verschraubt Werkstücke. Der Chef will die Produktion erhöhen und lässt das Fließband immer schneller laufen. Mit zunehmender Bandgeschwindigkeit steigt die Produktionskurve. In gleichem Masse nehmen aber auch die Schmerzen in Napos Handgelenken zu. Plötzlich machen die Gelenke nicht mehr mit, Napo fällt aus und die Produktionskurve zeigt steil nach unten.

Die Produktivität im Betrieb muss stimmen. Doch sie darf niemals zu Lasten der Gesundheit der Mitarbeitenden gehen. Gesundheitliche Beschwerden verursachen Absenzen, d.h. Kosten für den Betrieb. Es kommt eventuell zu Produktionsunterbrüchen, neues Personal muss angelernt werden und oft muss mit Qualitätseinbussen gerechnet werden.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Planen Sie Produktionssteigerungen rechtzeitig.
- Beschaffen Sie die erforderlichen Arbeitsmittel und personellen Ressourcen frühzeitig.

Tipps für die Arbeitnehmenden:

- Wenn Sie bei Ihrer Arbeit körperliche Probleme oder Schmerzen bekommen, informieren Sie unbedingt Ihren Vorgesetzten. Er muss sich der Sache annehmen.

• Szene 2: Geteilte Last ist halbe Last



Napo versucht vergeblich, eine schwere und grosse Last zu heben. Dabei schmerzen ihn Rücken und Nacken. Schliesslich kommt er auf die Idee, die grosse Last in mehrere kleine Lasten aufzuteilen.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Lasten, die von Hand gehoben werden, dürfen nicht zu schwer sein. Sie sollten von «gesunden Durchschnittspersonen» problemlos zu bewältigen sein.
- Schwere und grosse Lasten lassen sich oftmals in «menschenge-rechte» Portionen aufteilen.
- Mit der Gebindegrösse lässt sich das Gewicht begrenzen.

Tipps für die Arbeitnehmenden:

- Nicht zu viel aufs mal.
- Nicht «den Starken» spielen.
- Grosse und schwere Lasten wenn immer möglich teilen und mehrmals gehen.

• Szene 3: Radikale Lösung



Das Mobiliar an Napos Computerarbeitsplatz ist ungeeignet. Er sitzt auf einem hohen Barhocker mit gebeugtem Rücken, die Beine baumeln in der Luft. Nacken, Rücken und Handgelenke schmerzen. Er bekommt einen neuen Stuhl, doch leider keine ausreichende Instruktion (Bedienungsanleitung) für die vielen Verstellmöglichkeiten. So bringt der neue Stuhl nichts.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Gestalten Sie die Arbeitsplätze nach ergonomischen Gesichtspunkten und berücksichtigen Sie, dass die Arbeitsplatzeinrichtung angepasst sein muss.
- Die Arbeit sollte in entspannter und bequemer Haltung möglich sein, Zwangshaltungen sind auf jeden Fall zu vermeiden.
- Instruieren Sie die Mitarbeitenden über die Einstellmöglichkeiten und die korrekte Einstellung der Arbeitsplatzeinrichtung.

Tipps für die Arbeitnehmenden:

- Informieren Sie Ihren Vorgesetzten, wenn die Arbeitsplatzeinrichtung Probleme verursacht.
- Lassen Sie sich die Verstellmöglichkeiten erklären und nutzen Sie diese.

• Szene 4: Beinarbeit



Napo nimmt Teile vom Fließband und legt sie hinter sich auf einen Tisch. Dabei dreht er jedes Mal den Oberkörper. Napo bleibt wie angewurzelt stehen, und seine Füße befinden sich immer an gleicher Stelle. Die Kollegin neben ihm macht Zwischenschritte und dreht den ganzen Körper. Abends in der Disco tut Napo wegen der Fehlhaltung der Rücken weh, während seine Kollegin locker tanzt.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Informieren Sie die Arbeitnehmenden über die Gesundheitsgefahren bei der Handhabung von Lasten.
- Instruieren Sie die Arbeitnehmenden über die richtige Hebe- und Tragetechnik.

Tipps für die Arbeitnehmenden:

- Das Drehen des Oberkörpers beim Heben, Tragen und Abstellen von Lasten ist unbedingt zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass die Füße immer in Richtung der Schultern zeigen.

• Szene 5: Ohne Haftung



Napo will eine Last heben, die keine Griffe und zudem eine glatte Oberfläche hat. Die Hände rutschen immer wieder ab und er spürt plötzlich einen stechenden Schmerz im Rücken. Schliesslich hebt er die Last mit Hilfe von zwei Saugnäpfen.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Stellen Sie zum Heben, Tragen und Bewegen von Lasten geeignete Hilfsmittel zur Verfügung.
- Instruieren Sie die Arbeitnehmenden, wie die Hilfsmittel korrekt zu benutzen sind.

Tipps für die Arbeitnehmenden:

- Benutzen Sie immer die vorhandenen Hilfsmittel: Diese erleichtern den manuellen Lastentransport, schlechte Körperhaltungen lassen sich vermeiden, Lasten können nicht aus den Händen rutschen und das Verletzungsrisiko wird verringert.

• Szene 6: Eine Frage des Niveaus



Napo arbeitet an einer Werkbank, die viel zu hoch für ihn ist. Für seinen grossen Kollegen ist die Arbeitshöhe perfekt. Der Kollege bemerkt Napos Problem und gibt ihm einen Schemel. Nun kann auch Napo in korrekter Haltung arbeiten.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Arbeitsplätze sind so zu gestalten, dass in zwangloser Körperhaltung gearbeitet werden kann.
- Werden Arbeitsplätze sowohl von kleinen als auch von grossen Personen benutzt, sollten Sie entsprechend in der Höhe angepasst werden können.
- Bei Arbeitsflächen oder Maschinen, die nicht verstellbar sind, kann die erforderliche Höhe gegebenenfalls mit einer Unterlage oder einem Podest erreicht werden. (Achtung, Podeste sind mit festen Geländern zu sichern, wenn die Absturzhöhe mehr als 50 cm beträgt!)

Tipps für die Arbeitnehmenden:

- Wenn Sie mit gebeugtem Rücken oder mit hochgezogenen Schultern arbeiten müssen, stimmt die Arbeitshöhe nicht.
- Prüfen Sie, ob sich die Arbeitshöhe verstellen lässt.
- Kann die Arbeitshöhe nicht verstellt werden, lässt sich das Problem eventuell mit einer entsprechenden Arbeitsunterlage oder einem Podest lösen.

• Szene 7: Unerschütterlich



Napo arbeitet mit einer defekten Schlagbohrmaschine. Die Vibrationen der Maschine übertragen sich auf seine Arme. Der Chef bemerkt es und gibt ihm eine neue, vibrationsarme Maschine.

Bei Hand-Arm-Schwingungen besteht die Gefahr von Durchblutungsstörungen, Knochen- und Gelenkschäden (vor allem im Handgelenk).

Tipps für die Vorgesetzten:

- Ersetzen Sie stark vibrierende Geräte durch neue, vibrationsarme Geräte.
- Überprüfen Sie die Geräte regelmässig. Warten Sie nicht, bis Mitarbeitende über Beschwerden klagen. Diese sind meist nicht heilbar.

Tipps für die Arbeitnehmenden:

- Informieren Sie den Vorgesetzten sofort, wenn ein Gerät stark vibriert.
- Führen Sie längere Arbeiten immer mit vibrationshemmenden Handschuhen aus.

• Szene 8: Das Duell



Napo fordert eine Last zum Duell heraus, um zu zeigen, wie stark er ist. Doch die Last wird immer grösser, bis Napo aufgibt und seine fleissigen Helfer (Transportmittel) herbeipfeift. Das richtige Transportmittel wird mit jeder Last fertig.

Der Mensch eignet sich nicht als Transportmittel. Lasten sollten nach Möglichkeit immer mit technischen Hilfsmitteln bewegt werden.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Prüfen Sie, ob die vorhandenen Transportmittel für die zu transportierenden Lasten geeignet sind.

Tipps für die Arbeitnehmenden:

- Nicht «den Starken» spielen und sich nicht überschätzen. Immer die vorhandenen Hilfsmittel einsetzen.
- Wenn Sie spezielle Hilfsmittel benötigen, informieren Sie Ihren Vorgesetzten.
- Die Kollegen helfen in der Regel gerne.

• Szene 9: Bewegung – auch beim Denken



Napo ahmt die Körperhaltung des «Denkers» von Rodin nach, plötzlich fährt ihm ein stechender Schmerz in den Rücken. Wie kann der «Denker» seit 1880 regungslos und ohne Rückenschmerzen auf seinem Sockel sitzen?, fragt sich Napo. Er wird das Gefühl nicht los, dass sich der «Denker» ab und zu bewegt und streckt.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Arbeitsplätze sind nach Möglichkeit immer so zu gestalten, dass wechselweise stehend und sitzend gearbeitet werden kann. Das schafft mehr Bewegung.
- Prüfen Sie, welche Tätigkeiten sich im Sitzen und Stehen erledigen lassen.
- Ideal sind höhenverstellbare Arbeitstische.
- Wenn überwiegend im Sitzen gearbeitet werden muss, führen Sie offizielle Bewegungspausen ein. So lassen sich körperliche Beschwerden vermeiden.

Tipps für die Arbeitnehmenden:

- Bewegen Sie sich bei der Arbeit so viel und so oft, wie Sie können.
- Verharren Sie nie über längere Zeit in der gleichen Haltung.
- Strecken und dehnen Sie sich ab und zu.
- Wenn Sie überwiegend sitzend arbeiten, überlegen Sie sich, welche Arbeiten Sie auch im Stehen erledigen können.
- Falls Ihnen kein höhenverstellbarer Arbeitstisch zur Verfügung steht, hilft eventuell ein einfacher Tischaufsatz.

• Szene 10: Näher ist besser



Je grösser der Abstand einer Last zum Körper, desto grösser die Belastung der Bandscheiben. Das muss auch Napo erfahren, der mit einer Last ein Tänzchen wagt und dabei auf Distanz geht. Er spürt es schnell einmal im Rücken.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Arbeitnehmende, die bei der Arbeit Lasten bewegen, müssen unbedingt in richtiger Hebe- und Tragetechnik geschult werden. Dazu gehören auch Basisinformationen über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule. Vielleicht engagieren Sie dafür einen Physiotherapeuten oder eine -therapeutin? Am besten wird gleich im Betrieb mit den Lasten geübt, die auch sonst gehoben werden müssen.

Tipps für die Arbeitnehmenden:

- Stehen Sie beim Heben einer Last immer breitbeinig. Dadurch haben Sie einen besseren Stand.
- Beugen Sie zum Heben einer Last immer die Knie. Gehen Sie aber nur so tief, dass Sie die Last greifen können.
- Strecken Sie beim Heben und Tragen immer den Rücken.
- Halten Sie die Last immer so nah wie möglich am Körper. So bleibt die Belastung der Wirbelsäule und besonders der Bandscheiben, möglichst gering. Ist die Last evtl. warm oder schmutzig, so schützen Sie sich lieber mit einer Schürze, statt die Last von sich wegzuhalten.

6. Weitere Informationen

Hebe richtig – trage richtig! Merkblatt (für Mitarbeitende), 8 Seiten, Bestell-Nr. 44018.d

Sitzen oder stehen? Ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen. Informationen für Fachleute und Interessierte, 20 Seiten, Bestell-Nr. 44075.d

Bildschirmarbeit. Wichtige Informationen für Ihr Wohlbefinden (für Benutzerinnen und Benutzer), Merkblatt, 32 Seiten, Bestell-Nr. 44034.d

Checkliste für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Das richtige Arbeiten an Bildschirmen, 4 Seiten, Bestell-Nr. 67052.d

Checkliste: Lastentransport von Hand, 4 Seiten, Bestell-Nr. 67089.d

Checkliste: Richtige Körperhaltung bei der Arbeit, 4 Seiten, Bestell-Nr. 67090.d

Unterrichtspaket: Nimm's leicht! Für Personen, die im Beruf Lasten heben und tragen. Download unter: www.suva.ch/nimms-leicht

Mehr Informationsmittel zu diesem Thema finden Sie im Internet unter www.suva.ch/waswo. Hier können Sie auch online bestellen und die PDF-Dateien herunterladen.

Bestelladresse:

Suva, Kundendienst

Postfach, 6002 Luzern

www.suva.ch/waswo

Fax 041 419 59 17, Tel. 041 419 58 51



LIGHTEN THE LOAD

Dieser Film entstand im Rahmen der europäischen Kampagne
zum Thema Muskel-Skelett-Beschwerden.

<http://ew2007.osha.europa.eu>

Suva

Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51

Bestellungen

www.suva.ch/waswo
Tel. 041 419 58 51
Fax 041 419 59 17

Verfasser

Dieter Schmitter, Suva, Bereich Physik

Begleitbroschüre zum Film «Napo in: Nimm's leicht!»
(Bestell-Nr. 360.d/t/i/e)

AS 1726.d – April 2012



Napo dans: Allégez la charge!

Ergonomie au poste de travail

Infos et conseils de présentation

suvapro

Le travail en sécurité



Sommaire

- 1. Introduction 4
- 2. Groupes cible 4
- 3. But du film 5
- 4. Conseils de présentation 5
- 5. Explication des différentes séquences 7
- 6. Publications complémentaires 18



1. Introduction

Les équipements de travail inappropriés ou mal réglés, les postures contraignantes, le manque de mouvement et les efforts excessifs lors de la manutention des charges peuvent causer différents troubles de la santé impliquant une baisse de qualité de vie. Ce phénomène se répercute indirectement sur le résultat des entreprises confrontées à une augmentation des absences accompagnée d'une baisse de qualité et de performance.

Les troubles physiques invoqués sont principalement dus à un manque d'équipements de travail et de transport adéquats ou à une mauvaise utilisation due au manque de connaissance du matériel.

Ce film montre l'importance du choix des équipements de travail et de transport mis à disposition. Il explique également que le personnel doit être instruit sur la manière de les utiliser correctement afin de se ménager en évitant les postures et les contraintes néfastes.

2. Groupes cible

Ce film s'adresse aux **travailleurs** exerçant une activité sédentaire (assise ou debout) ou affectés à la manutention des charges. Il peut servir d'introduction ou d'exemple lors de la formation des **personnes chargées de l'aménagement des postes de travail ou de l'achat des équipements de travail et de transport**.

Ce film convient à toutes les branches. Il est également conçu pour un public de langue étrangère, car il s'agit d'un film sans paroles, exclusivement construit sur des images et des sons.

3. But du film

- Apprendre au personnel à se ménager en utilisant correctement les équipements de travail.
- Inciter les responsables à concevoir et aménager les postes de travail en fonction des besoins individuels.
- Montrer l'importance de l'instruction et de l'explication de l'utilisation du matériel.

4. Conseils de présentation

«Allégez la charge!» est un film de sensibilisation. Nous vous conseillons de le présenter lors d'une séance d'information sur le thème de la protection de la santé ou de la promotion de la santé dans l'entreprise. Afin d'en accroître l'effet incitatif et pédagogique, nous vous proposons également d'approfondir certains points concernant directement votre entreprise à l'aide d'exemples pratiques et de moyens d'information complémentaires.

Voici quelques conseils qui vous seront utiles lorsque vous organiserez une séance d'information pour le personnel de l'entreprise.

Préparation

- Examinez les sujets présentés dans le film et réfléchissez aux points à approfondir. Etablissez une liste de situations rencontrées au sein de l'entreprise en indiquant les solutions apportées et les problèmes à résoudre.
- Commandez les documents complémentaires nécessaires (feuillets d'information, affiches, dossiers de formation, etc.). Vous trouverez la liste des publications disponibles au chapitre 6.
- Convoquez les collaborateurs et annoncez le sujet de la séance d'information.

Présentation

- Expliquez le but de la séance d'information, les thèmes abordés et les points que vous souhaitez approfondir.
- Diffusez le film en entier.
- Rediffusez les séquences concernant directement les collaborateurs de l'entreprise.
- Expliquez les dangers, puis organisez un débat afin de définir des mesures concrètes et de déterminer le comportement à adopter en fonction des situations.
- Après la diffusion du film, demandez aux participants de vous donner des exemples de pratiques positives ou négatives dans l'entreprise.
- Tenez compte des critiques, des réserves et des doutes émis par les collaborateurs, essayez d'y apporter des réponses.
- Encouragez les collaborateurs à faire des propositions d'améliorations concrètes. Dans ce contexte, les questions suivantes peuvent être utiles:
 - **Quels sont les problèmes rencontrés au poste de travail?**
 - **Quelles sont les mesures à prendre?**
 - **Est-ce que chacun utilise correctement les équipements de travail et de transport?**

5. Explication des différentes séquences

- Les informations suivantes vous seront utiles lors de la préparation des thèmes abordés dans le film.



• Séquence 1: Stress des temps modernes



Napo travaille à la chaîne, il boulonne des pièces. Le chef veut accroître la production, il accélère la cadence. Plus le tapis roulant défile vite, plus la courbe de production monte. Napo, qui a mal aux poignets, voit ses douleurs augmenter dans les mêmes proportions. A bout de forces, il finit par tomber malade et la courbe de production chute brutalement.

La productivité est un facteur important, mais elle ne doit jamais être obtenue au détriment de la santé du personnel. Les cas de maladie sont générateurs d'absences et de charges supplémentaires pour l'entreprise. Ils entraînent parfois un arrêt de production ou nécessitent la mise au courant de personnel de remplacement et impliquent souvent une baisse de la qualité.

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques

- Planifiez l'accroissement de la production en temps utile.
- Prévoyez à l'avance les équipements de travail et les ressources humaines nécessaires.

Conseils destinés aux travailleurs

- Si l'activité exercée est source de douleurs ou de problèmes physiques, dites-le à votre supérieur hiérarchique. C'est à lui de trouver une solution.

• Séquence 2: Diviser pour régner



Napo tente vainement de soulever un gros objet lourd. Il a mal au dos et à la nuque. Une idée lumineuse lui vient à l'esprit: il suffit de fractionner la charge en plusieurs «petites portions».

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques

- Les charges transportées à la main ne doivent pas être trop lourdes. Elles doivent pouvoir être aisément soulevées par n'importe quel «individu moyen en bonne santé».
- Il existe souvent un moyen de fractionner les charges en plusieurs «petites portions».
- La taille des emballages utilisés détermine le poids des charges.

Conseils destinés aux travailleurs

- Pas trop à la fois.
- Ne pas «jouer au plus fort».
- Fractionner les charges et les transporter en plusieurs fois.

• Séquence 3: Ergonomie radicale



Le mobilier de bureau du poste informatique de Napo est mal adapté. Il est assis sur un tabouret de bar, il a le dos courbé, ses jambes pendent dans le vide. Il a mal aux poignets, au dos et à la nuque. Il reçoit un nouveau siège, mais malheureusement aucune instruction particulière (notice d'instructions) sur les nombreuses possibilités de réglage. Le matériel fourni ne résout donc aucun problème.

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques

- Aménagez les postes de travail en respectant les principes ergonomiques et en choisissant des agencements adaptés à l'activité exercée.
- La posture de travail doit être confortable et détendue. Toute posture contraignante est à proscrire.
- Instruisez le personnel en expliquant les possibilités de réglage et d'adaptation du matériel en fonction des besoins individuels.

Conseils destinés aux travailleurs

- Si l'installation de votre poste de travail cause des problèmes, dites-le à votre supérieur hiérarchique.
- Faites-vous expliquer les possibilités de réglage et utilisez-les.

• Séquence 4: Jeu de jambes



Napo saisit des pièces sur le tapis roulant et les pose derrière lui sur une table. Il tourne le buste à chaque fois. Napo est comme enraciné au sol et ses pieds restent toujours au même endroit. A côté de lui, sa collègue fait des petits pas, elle se tourne entièrement. Le soir, à la discothèque, Napo a mal au dos à cause de sa mauvaise posture de travail. En revanche, sa collègue est en forme: elle danse.

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques

- Informez le personnel au sujet des risques liés à la manutention des charges.
- Instruisez le personnel en expliquant la manière de soulever et de transporter correctement les charges.

Conseils destinés aux travailleurs

- Il ne faut jamais tourner le haut du corps lorsque l'on soulève, transporte et dépose des charges.
- Vos deux pieds doivent toujours se trouver dans le même axe que vos épaules.

• Séquence 5: Pas de prise



Napo veut soulever une charge sans poignées et dont la surface est lisse. Il n'a donc pas de prise, ses mains glissent et il ressent soudain une violente douleur dans le dos. Il décide finalement d'utiliser deux ventouses.

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques

- Mettez à disposition des moyens auxiliaires appropriés pour soulever, transporter et déplacer les charges.
- Instruisez le personnel en expliquant comment utiliser correctement les équipements fournis.

Conseils destinés aux travailleurs

- Utilisez toujours les moyens auxiliaires à disposition: ils facilitent les opérations de manutention des charges, évitent les postures néfastes, empêchent les charges de glisser des mains et réduisent les risques de blessure.

• Séquence 6: Question de niveau



Napo travaille sur un établi beaucoup trop haut pour lui. La hauteur est parfaite pour son collègue qui est de grande taille. Ayant remarqué le problème de Napo, il lui donne un escabeau. Napo est maintenant à la bonne hauteur pour travailler confortablement.

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques

- Les postes de travail doivent être aménagés de telle sorte que le personnel puisse travailler dans une posture confortable.
- Lorsque des personnes de différentes tailles se partagent des postes, la hauteur de ceux-ci doit pouvoir être aisément modifiée.
- Les plans de travail et les machines non réglables en hauteur doivent être équipés d'escabeaux ou de marchepieds pour les personnes de petite taille. (Attention: si la hauteur de chute est supérieure à 50 cm, les escabeaux doivent être munis de garde-corps!)

Conseils destinés aux travailleurs

- Si vous devez travailler en courbant le dos ou en relevant les épaules, la hauteur de travail n'est pas correcte.
- Regardez si la hauteur du plan de travail est réglable.
- Si vous ne pouvez pas la modifier, vous pouvez résoudre le problème à l'aide d'un escabeau ou d'un marchepied.

• Séquence 7: Vibrations: danger!



Napo travaille avec une perceuse à percussion défectueuse. Ses bras subissent les effets des vibrations de l'outil. Son chef le remarque et lui donne une nouvelle perceuse qui ne vibre pas.

L'exposition aux vibrations du système mains-bras peut occasionner des troubles de l'appareil circulatoire ainsi que des lésions osseuses et articulaires (notamment au niveau des poignets).

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques

- Les équipements de travail qui vibrent fortement doivent être remplacés par du matériel neuf.
- Contrôlez régulièrement les équipements de travail. N'attendez pas que le personnel se plaigne de douleurs. Une fois installées, celles-ci sont souvent irréversibles.

Conseils destinés aux travailleurs

- Si un outil ou une machine vibre fortement, informez immédiatement votre chef.
- En cas de travaux de longue durée, mettez des gants anti-vibrations.

• Séquence 8: Duel



Napo veut démontrer sa force: il provoque une charge en duel. La charge grossit au fur et à mesure. Obligé d'abandonner, Napo siffle pour appeler des renforts (équipements de transport). Il existe des équipements de transport spéciaux pour chaque type de charge. L'être humain n'est pas un équipement de transport. Les charges ne devraient jamais être déplacées sans l'aide de moyens auxiliaires techniques.

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques

- Assurez-vous que les équipements de transport disponibles sont adaptés aux charges manutentionnées.

Conseils destinés aux travailleurs

- Ne jouez pas «au plus fort», ne surestimez pas vos forces.
- Utilisez toujours les moyens auxiliaires à disposition.
- Si vous avez besoin de moyens auxiliaires spéciaux, informez votre supérieur hiérarchique.
- En principe, vos collègues vous aideront volontiers.

• Séquence 9: On n'est pas de marbre!



Napo est en train d'imiter la pose du «Penseur» de Rodin lorsqu'il ressent une violente douleur dans le dos. Comment le «Penseur» fait-il pour rester sur son socle dans cette position depuis 1880 sans avoir mal au dos, se demande Napo. Il est persuadé que le «Penseur» s'étire et bouge de temps en temps.

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques

- Les postes de travail doivent être aménagés de telle sorte que l'on puisse alterner les travaux en position assise et debout. Cela permet également au personnel de bouger davantage.
- Faites une liste des travaux qui peuvent être faits tant assis que debout.
- Les tables de travail réglables en hauteur constituent une solution idéale.
- Instaurez des pauses de gymnastique pour les personnes qui travaillent essentiellement assises. Cette activité supplémentaire leur permet d'éviter certains troubles physiques.

Conseils destinés aux travailleurs

- Essayez de bouger le plus possible.
- Ne restez jamais trop longtemps dans la même position.
- Etirez-vous de temps en temps.
- Si vous travaillez essentiellement assis, réfléchissez aux travaux qui seraient faisables debout.
- Si vous ne disposez pas de table réglable en hauteur, procurez-vous éventuellement un support de travail surélevé.

• Séquence 10: De près, c'est mieux



Plus la distance entre le corps et la charge est grande, plus fortes sont les contraintes exercées sur les disques intervertébraux. Napo s'en rend compte en effectuant quelques pas de danse. Il ne tarde pas à avoir mal au dos.

Conseils destinés aux supérieurs hiérarchiques

- Les personnes chargées des travaux de manutention doivent connaître les techniques appropriées. Elles doivent suivre une formation en la matière et recevoir des informations de base sur la structure et le fonctionnement de la colonne vertébrale. A cet effet, nous vous conseillons de faire appel à un physiothérapeute. Dans l'idéal, le personnel devrait pouvoir s'exercer dans l'entreprise avec les charges habituellement transportées.

Conseils destinés aux travailleurs

- Lorsque vous soulevez quelque chose, écartez légèrement les jambes de manière à avoir une meilleure stabilité.
- Fléchissez légèrement les genoux de manière à pouvoir saisir correctement la charge.
- Gardez toujours le dos droit lorsque vous soulevez et transportez une charge.
- Tenez toujours la charge le plus près possible du corps afin de limiter les contraintes exercées sur la colonne vertébrale en général et les disques intervertébraux en particulier. Si la charge est chaude ou sale, ne la portez pas à bout de bras et mettez un tablier pour vous protéger.

6. Publications complémentaires

Soulever et porter correctement une charge. Feuillelet pour les collaborateurs, 8 pages, réf. 44018.f

Assis ou debout? Aménagement ergonomique des postes de travail. Informations pour les spécialistes et les personnes intéressées. Feuillelet, 20 pages, réf. 44075.f

Travail sur écran. Informations importantes pour votre bien-être. Feuillelet pour les utilisateurs, 32 pages, réf. 44034.f

Bien travailler sur écran. Liste de contrôle pour les collaborateurs, 4 pages, réf. 67052.f

Manutention de charges. Liste de contrôle, 4 pages, réf. 67089.f

Posture de travail correcte. Liste de contrôle, 4 pages, réf. 67090.f

Dossier d'enseignement «Allégez la charge!»: pour les personnes qui soulèvent et portent des charges au travail. Téléchargement: www.suva.ch/allegez-la-charge

Vous trouverez d'autres moyens d'information à ce sujet sur www.suva.ch/waswo-f. A cette adresse, vous pouvez également télécharger des fichiers pdf et passer vos commandes en ligne.

Commandes

Suva, service clientèle
Case postale, 6002 Lucerne
www.suva.ch/waswo-f
Fax 041 419 59 17, tél. 041 419 58 51



ALLÉGEZ LA CHARGE

Ce film a été produit dans le cadre de la campagne européenne
sur le thème des troubles musculosquelettiques.

<http://ew2007.osha.europa.eu>

Suva

Protection de la santé
Case postale, 6002 Lucerne

Renseignements

Tél. 041 419 58 51

Commandes

www.suva.ch/waswo-f
Tél. 041 419 58 51
Fax 041 419 59 17

Auteur

Dieter Schmitter, Suva, secteur physique

Brochure d'accompagnement du film «Napo dans: Allégez la charge!»
(réf. 360.d/f/i/e)

AS 1726.f – avril 2012



Napo in: Alleggerisci il carico!

Ergonomia sul luogo di lavoro

Informazioni e consigli per la proiezione del filmato

suvapro
sicurezza sul lavoro



Sommario

- 1. L'argomento 4
- 2. I destinatari 4
- 3. Gli obiettivi 5
- 4. La proiezione 5
- 5. Le singole scene 7
- 6. Ulteriori supporti informativi 18



1. L'argomento

Molti disturbi di salute compaiono perché si usano attrezzature di lavoro inadatte o regolate male, perché si lavora a lungo in una posizione fissa o scomoda, oppure perché si sollevano e trasportano pesi eccessivi. Questi disturbi limitano la qualità di vita di chi ne soffre. Non solo: le assenze dal lavoro, il calo della produttività e la minore efficienza dei lavoratori incidono negativamente sul risultato operativo dell'azienda.

L'inadeguatezza delle attrezzature di lavoro e la mancanza di mezzi ausiliari di trasporto sono cause frequenti di problemi di salute. Accade spesso che non vengono utilizzati correttamente per pura ignoranza o pigrizia.

Il film illustra quanto è importante disporre di attrezzature di lavoro e di ausili per la movimentazione adatti alle operazioni da svolgere. Spiega inoltre che occorre istruire i dipendenti sull'uso appropriato delle attrezzature ed educarli ad evitare posture scomode o dannose.

2. I destinatari

Il film è rivolto in primo luogo ai **lavoratori** che svolgono la loro attività prevalentemente in piedi o seduti oppure che devono sollevare e trasportare spesso oggetti pesanti. Il film può essere impiegato per la formazione del **personale incaricato di acquistare attrezzature di lavoro e di movimentazione o di progettare i posti di lavoro**.

Gli argomenti trattati non sono specifici di un settore in particolare. Poiché si limita ad usare un linguaggio gestuale, il cartone animato è capito senza problemi anche da chi parla una lingua straniera.

3. Gli obiettivi

- Sensibilizzare i lavoratori a usare correttamente le attrezzature di lavoro e motivarli ad assumere abitudini e atteggiamenti non dannosi.
- Motivare i responsabili a progettare ambienti di lavoro a misura d'uomo e a dotarli delle attrezzature conformi alle necessità dei lavoratori.
- Sottolineare l'importanza dell'istruzione e dell'addestramento per l'impiego corretto delle attrezzature e dei mezzi ausiliari.

4. La proiezione

«Alleggerisci il carico» intende sensibilizzare i dipendenti a prevenire i disturbi della salute. Consigliamo di proiettare il film nel corso di un'iniziativa dedicata alla tutela o alla promozione della salute in azienda. Riteniamo utile approfondire i vari argomenti del film facendo riferimento ad esempi tratti dalla realtà aziendale per incrementare l'utilità didattica e migliorare la motivazione.

Qui di seguito elenchiamo alcuni consigli per la proiezione del film in azienda.

Preparazione

- Definire gli argomenti che l'azienda ritiene particolarmente importanti e quelli che si vogliono approfondire in modo specifico. Illustrare le situazioni concrete che sono state risolte con successo in azienda e affrontare i problemi ancora insoluti.
- Ordinare per tempo la documentazione necessaria (opuscoli e schede informative, manifesti, materiale didattico e via dicendo). Il capitolo 6 riporta un elenco di stampati utili a questo scopo.
- Comunicare con sufficiente anticipo la data in cui si tiene l'iniziativa.

Proiezione

- Spiegare gli obiettivi, gli argomenti trattati e gli scopi che persegue l'azienda.
- Proiettare il film per intero.
- Riproporre le scene che parlano degli argomenti particolarmente importanti per l'azienda.
- Mettere in evidenza i rischi e analizzare insieme con i dipendenti come fronteggiarli concretamente e come comportarsi nel rispetto della sicurezza.
- Chiedere ai dipendenti che cosa hanno notato di particolare nel film; invitarli a fare degli esempi concreti riferiti alla realtà aziendale.
- Ascoltare con attenzione le critiche, le esitazioni e le obiezioni dei dipendenti; cercare di trovare delle risposte adeguate.
- Invitare i dipendenti a fare delle proposte di miglioramento concrete. A tale fine può essere utile ricorrere a domande di questo tipo:
 - **quali sono i problemi sul posto di lavoro?**
 - **quali misure si possono attuare?**
 - **come sono utilizzate in concreto le attrezzature di lavoro e i mezzi per sollevare e trasportare i carichi?**

5. Le singole scene

- Le informazioni riportate nelle seguenti pagine potranno risultare utili nel discutere i singoli argomenti.



• Scena 1: ritmi stressanti



Napo avvita dei bulloni alla catena di montaggio. Per incrementare la produzione, il capo aumenta la velocità del nastro continuo. Aumenta il ritmo di lavoro, sale la produttività e si acquisiscono i dolori che Napo avverte al polso. Tanto da costringerlo ad assentarsi dal lavoro. La curva di produzione subisce un crollo repentino.

Nessuno mette in dubbio che l'azienda debba perseguire la massima produttività, ma sicuramente non a scapito della salute dei collaboratori. I disturbi di salute provocano assenteismo, e cioè costi supplementari per l'azienda. L'assenza dei dipendenti può obbligare l'impresa a sospendere la produzione e a cercare nuovo personale (che va addestrato e istruito adeguatamente). Ne consegue anche una perdita di qualità.

Consigli per il superiore

- Progettare l'aumento di produzione con largo anticipo e attuarlo gradualmente.
- Acquistare per tempo le attrezzature di lavoro e assumere il personale necessario.

Consigli per il dipendente

- Informare subito il superiore se il lavoro è causa di dolori o problemi di salute.

• Scena 2: divide et impera



Mentre Napo tenta inutilmente di sollevare e trasportare un oggetto pesante avverte dolori alla schiena e al collo. Dopo vari tentavi ha un'idea brillante: dividere il carico in parti più piccole per alleggerirlo.

Consigli per il superiore

- Impedire che si sollevino a mano i carichi eccessivi. Il carico deve essere tale che una «persona media di sana costituzione» possa sollevarlo facilmente.
- Molto spesso è possibile ripartire i carichi pesanti e voluminosi in porzioni «a misura d'uomo».
- Ridurre il volume del contenitore per limitare il peso.

Consigli per il dipendente

- Non sollevare troppi oggetti in una sola volta.
- Evitare di «fare mister muscolo».
- Dividere il carico pesante e voluminoso in parti più piccole e non trasportarlo in una sola volta, ma a più riprese.

• **Scena 3: soluzioni radicali**



La postazione di lavoro al computer è del tutto inadeguata. Napo siede su uno sgabello troppo alto ed è costretto a tenere la schiena piegata e ingobbita; i piedi non hanno appoggio. Questa posizione gli provoca dolori al collo, alle spalle, alla schiena e ai polsi. Ottiene una nuova sedia ma non le istruzioni per adattarla alle sue necessità. Così la nuova sedia non serve a molto.

Consigli per il superiore

- Progettare il posto di lavoro secondo principi ergonomici e attrezzarlo in conformità alle mansioni da svolgere.
- Si deve poter lavorare in modo comodo, senza dover assumere posture scorrette e dannose.
- Istruire i dipendenti su come adattare e regolare le attrezzature di lavoro alle loro necessità.

Consigli per il dipendente

- Informare il superiore se l'architettura del luogo di lavoro è fonte di disturbi o problemi.
- Imparare a regolare le attrezzature e le dotazioni sul posto di lavoro.

• Scena 4: lavoro di gambe



Napo trasferisce degli oggetti dal nastro al tavolo che si trova alle sue spalle. Nel fare questo ruota il tronco senza spostare minimamente i piedi. La collega che lavora accanto a lui invece si gira usando le gambe. La sera, in discoteca, Napo si lamenta per il mal di schiena, mentre la sua collega non ha problemi a scatenarsi sulla pista da ballo.

Consigli per il superiore

- Informare i dipendenti sui pericoli per la salute correlati alla movimentazione di carichi.
- Istruire i dipendenti sul modo di sollevare e trasportare correttamente i carichi.

Consigli per il dipendente

- Evitare di ruotare il tronco nel sollevare, spostare e posare i carichi.
- Non ruotare solo il tronco, ma girare tutto il corpo usando le gambe.

• Scena 5: nessuna presa



Napo vuole sollevare un carico con una superficie liscia che gli sfugge dalle mani. Napo avverte all'improvviso un dolore acuto alla schiena. Alla fine decide di utilizzare due ventose per sollevare il carico.

Consigli per il superiore

- Mettere a disposizione i necessari ausili per la movimentazione dei carichi.
- Istruire i dipendenti sull'uso appropriato degli ausili.

Consigli per il dipendente

- Utilizzare sempre i mezzi ausiliari: servono a facilitare la movimentazione manuale dei carichi, evitano di assumere posizioni errate e dannose, impediscono che il carico sfugga di mano e riducono il rischio d'infortunio.

• Scena 6: questione d'altezza



L'altezza del banco di lavoro è eccessiva per Napò, mentre è perfetta per il suo collega. Questi si accorge delle difficoltà di Napò e gli procura uno sgabello. Finalmente Napò può svolgere il lavoro in una posizione corretta.

Consigli per il superiore

- Progettare il posto di lavoro in modo da permettere di assumere una posizione di lavoro comoda.
- Il posto di lavoro si deve poter adattare alla statura delle differenti persone che vi lavorano.
- Se non è possibile regolare il piano di lavoro o l'altezza della macchina, si deve utilizzare uno sgabello o una pedana (attenzione: le pedane vanno dotate di un parapetto se superano l'altezza di 50 cm!)

Consigli per il dipendente

- Occorre regolare l'altezza del piano di lavoro se si è costretti a lavorare con le spalle sollevate o la schiena piegata.
- Verificare se è possibile adattare il piano di lavoro.
- Utilizzare uno sgabello o una pedana se non è possibile modificare l'altezza del piano di lavoro.

• Scena 7: attenti alle vibrazioni



Napo lavora con un trapano a percussione difettoso che trasmette le vibrazioni alle braccia di Napo. Il capo se ne accorge e gli mette a disposizione un trapano che non produce vibrazioni.

Le vibrazioni trasmesse al sistema mano-braccio possono provocare lesioni vascolari o ai segmenti ossei e articolari, in particolare a livello del polso.

Consigli per il superiore

- Sostituire gli attrezzi che provocano livelli alti di vibrazioni con attrezzi che provocano poche vibrazioni.
- Verificare periodicamente gli attrezzi al fine di prevenire eventuali lesioni. Di regola le lesioni sono irreversibili.

Consigli per il dipendente

- Avisare subito il superiore se l'attrezzo provoca forti vibrazioni.
- Utilizzare gli appositi guanti che riducono la trasmissione delle vibrazioni.

• Scena 8: la sfida



Napo mostra i muscoli per sfidare il carico a un duello di forza. Ma il carico si fa sempre più minaccioso e terrorizza Napo, il quale decide di chiamare rinforzi. Morale della storia: nessun carico è troppo grande se si utilizzano i mezzi ausiliari adatti.

L'uomo non è un mezzo di trasporto. I carichi vanno sempre sollevati e trasportati con gli opportuni mezzi ausiliari.

Consigli per il superiore

- Verificare se i mezzi ausiliari disponibili sono adatti al carico da movimentare.

Consigli per il dipendente

- Non sopravvalutare la propria forza.
- Utilizzare sempre i mezzi di trasporto disponibili.
- Avisare il superiore se occorrono mezzi ausiliari di trasporto particolari.
- Chiedere una mano ai colleghi per sollevare e trasportare i carichi.

• Scena 9: pensare a muoversi



Napo imita la posizione del Pensatore di Rodin. All'improvviso avverte una fitta alla schiena. Napo si chiede come abbia fatto il Pensatore a restare immobile in questa posizione senza avvertire dolori. Semplice: di tanto in tanto si alza per sgranchirsi, anche se Napo non se ne avvede.

Consigli per il superiore

- Progettare il posto di lavoro in modo da poter alternare la posizione seduta con quella in piedi.
- Verificare quali lavori si possono svolgere seduti e quali in piedi.
- Ordinare dei piani di lavoro regolabili in altezza.
- Introdurre delle pause per consentire ai dipendenti di muoversi se sono costretti a lavorare seduti. In questo modo si possono prevenire disturbi di salute.

Consigli per il dipendente

- Muoversi quanto più possibile sul lavoro.
- Non restare nella stessa posizione per lungo tempo.
- Sgranchirsi e stirarsi di tanto in tanto.
- Se si è costretti a lavorare seduti: cambiare posizione e cercare di svolgere alcuni lavori in piedi.
- Se il piano di lavoro non è regolabile in altezza, utilizzare degli appositi poggiaabbraccia oppure un rialzo.

• Scena 10: tienimi stretto



Quanto più distante si trova il carico dal corpo, tanto maggiore è la sollecitazione esercitata sui dischi intervertebrali. Se ne accorge anche Napo quando accenna a un passo di danza con il carico tra le mani: infatti, appena allontana il carico, sente dolore alla schiena.

Consigli per il superiore

- Istruire chi solleva e trasporta i carichi sulle posizioni corrette per non farsi male alla schiena. Tra gli argomenti dell'istruzione rientrano anche le informazioni su che cosa è e come funziona la colonna vertebrale. Perché non invitare un fisioterapista in azienda per insegnare direttamente come sollevare e trasportare correttamente i carichi?

Consigli per il dipendente

- Mantenere le gambe divaricate per sollevare il carico. In questo modo si ha un appoggio migliore.
- Piegare le ginocchia per sollevare il carico. Attenzione: piegarle solo nella misura necessaria ad afferrare saldamente il carico.
- Non inarcare la schiena quando si solleva e si trasporta il carico.
- Mantenere il carico vicino al corpo per ridurre al minimo la sollecitazione esercitata sui dischi intervertebrali. Non allontanare il carico dal corpo se è sporco o caldo; in questo caso è preferibile indossare un grembiule per evitare di sporcarsi o scottarsi.

6. Ulteriori supporti informativi

Sollevare e trasportare correttamente i carichi. Opuscolo informativo per i lavoratori, 8 pagine, codice 44018.i

Seduti o in piedi? L'architettura ergonomica dei posti di lavoro. Informazioni per specialisti e non, 20 pagine, codice 44075.i

L'uso del videoterminale. Informazioni utili per il vostro benessere (per i videoterminalisti), opuscolo, 32 pagine, codice 44034.i

Lista di controllo: Lavorare correttamente al videoterminale, 4 pagine, codice 67052.i

Lista di controllo: Movimentazione manuale di carichi. 4 pagine, codice 67089.i

Lista di controllo: Postura corretta durante il lavoro, 4 pagine, codice 67090.i

Pacchetto didattico: Alleggerisci il carico! Per tutti coloro che sollevano e trasportano carichi sul lavoro. Download all'indirizzo: www.suva.ch/alleggerisci-il-carico

Ulteriore materiale informativo su questo argomento è disponibile all'indirizzo Internet www.suva.ch/waswo-i. Da qui è possibile ordinare e scaricare i documenti in formato PDF.

Per le ordinazioni:

Suva, Servizio clienti

Casella postale, 6002 Lucerna

www.suva.ch/waswo-i

Fax 041 419 59 17, tel. 041 419 58 51



Alleggerisci il carico!

Il film è stato prodotto nell'ambito della Campagna europea
sui disturbi muscoloscheletrici.
<http://ew2007.osha.europa.eu>

Suva

Tutela della salute
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni

Tel. 041 419 58 51

Ordinazioni

www.suva.ch/waswo-i
Tel. 041 419 58 51
Fax 041 419 59 17

Autore

Dieter Schmitter, Suva, Settore fisica

Opuscolo allegato al film «Napo in: Alleggerisci il carico!»
(codice 360.d/f/i/e)

AS 1726.i – aprile 2012