

## AGYLA - BENESSERE E SALUTE SUL LUOGO DI LAVORO

### Rischi posturali e da movimentazione di carichi: educazione motoria e correzione dei vizi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico.

<b>DESTINATARI</b>	PER LAVORATORI E LAVORATRICI, PREPOSTI, DIRIGENTI E DATORI DI LAVORO, RLS, ASPP/ RSPP. Valido come aggiornamento periodico obbligatorio.
<b>BREVE DESCRIZIONE</b>	<p>Agyla descrive un progetto, un modo di trasformare il luogo di lavoro, che racchiude un insieme di servizi finalizzati alla gestione dei fattori psicosociali di rischio ed alla promozione del benessere organizzativo, per il miglioramento della qualità del lavoro e della produttività.</p> <p>Giornalmente le nostre professioni ci impongono di adottare una serie di attenzioni per evitare di incorrere in quelli che sono vizi posturali e rischi connessi alla mansione lavorativa ricoperta. Agyla interviene sui rischi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, connessi alla mansione lavorativa e all'invecchiamento del personale.</p>
<b>SOGGETTO FORMATORE</b>	<p>Il soggetto formatore è SEA Consulenze e Servizi, soggetto ai requisiti di cui al punto A dell'allegato II dell'ASR 2016, che detta "<i>Requisiti e Specifiche per lo svolgimento della formazione su salute e sicurezza in modalità e-learning</i>".</p> <p>Le disposizioni dell'Allegato II si applicano nell'erogazione dei corsi per i quali è espressamente consentito la somministrazione in modalità e-learning.</p>
<b>REQUISITI E SPECIFICHE DI CARATTERE TECNICO</b>	<p>SEA Consulenze e Servizi utilizza piattaforme di terze parti dalle quali noleggia il servizio di hosting, acquista i contenuti esterni, o carica contenuti proprietari sia per la formazione sincrona che per la formazione e-learning registrata (asincrona).</p> <p>Le specifiche tecniche delle piattaforme che ospitano i corsi sviluppati da SEA sono pubblicate sul sito internet alla pagina dedicata alla <a href="#">Formazione a Distanza (FAD)</a>.</p>
<b>PROFILI DI COMPETENZA PER LA GESTIONE DIDATTICA E TECNICA</b>	<p>RESPONSABILE/ COORDINATORE DEL CORSO: arch. Roberto Colombo</p> <p>MENTOR/ TUTOR DI CONTENUTO: arch. Roberto Colombo</p> <p>TUTOR DI PROCESSO: Segreteria Corsi.</p> <p>SVILUPPATORE DELLA PIATTAFORMA: identificabile e contattabile una volta effettuato il primo accesso.</p>
<b>COMPETENZE DEL DISCENTE E MODALITA' DI ACCESSO ALLA PIATTAFORMA</b>	<p>Tutti i corsi FAD, dove non diversamente specificato, sono in lingua italiana. L'azienda che iscrive i propri lavoratori o l'utente che liberamente aderisce all'offerta formativa e-learning, è consapevole che è richiesta una adeguata conoscenza della lingua del corso.'</p> <p>Si raccomanda di verificare preliminarmente il possesso da parte del discente di competenze digitali sufficienti a garantirgli autonomia nell'accesso al corso e-learning e all'esperienza didattica. Si raccomanda inoltre di rendere fruibile il corso ai lavoratori da una postazione PC, piuttosto che da device o smartphone, che sono più adatti ad una utenza esperta nell'uso dei media digitali.</p> <p>La postazione da cui verrà fruito il corso e-learning deve possedere caratteristiche hardware, qualità audio e di connettività internet adeguate, così da consentire al discente un'esperienza di apprendimento fluida e interattiva.</p>
<b>DURATA</b>	<p>Durata complessiva certificata: <b>6 ore</b>.</p> <p>Il tempo effettivamente impiegato dipende però da vari fattori: frequenza di interruzioni e riprese; test intermedi falliti che prevedono l'obbligo di rivedere una o più sezioni; distrazione dal corso o improprio svolgimento di altre attività nello stesso tempo, con conseguente necessità di riprendere dallo step precedente; banda e velocità della connettività internet dal PC che si sta utilizzando, oppure numero di utenze collegate che rallentano la connessione.</p>

<b>MODALITA' DI ISCRIZIONE</b>	<p>L'iscrizione va effettuata seguendo le istruzioni online, una volta scelto il corso di vs. preferenza. Si ricorda che, se non già effettuato in precedenza, è necessario prima registrarsi e generare un proprio account aziendale. Successivamente si procederà all'iscrizione di ciascun addetto che si intende far partecipare al corso prescelto, verrà quindi inviata una notifica di buon esito della procedura; l'iscrizione si intende però perfezionata solo con il pagamento della quota.</p>
<b>CREDENZIALI UNIVOCHE DI ACCESSO</b>	<p>Una volta effettuata con successo l'iscrizione online, la nostra segreteria corsi provvederà a generare le credenziali uniche per ciascun iscritto e Le invierà al referente del cliente. Dalla Loro generazione <u>le credenziali restano attive per circa 60 giorni</u>: dopo tale termine, se il corso non è stato concluso, decadono e il Cliente deve acquistare un nuovo corso ripetendo la procedura di iscrizione e pagamento. I dati personali registrati vengono trattati esclusivamente per le finalità di erogazione del corso.</p> <p>L'accesso può avvenire tramite credenziali generate dall'utente sulla piattaforma, oppure fornite dal gestore della piattaforma (SEA per i corsi di cui è proprietaria). In un caso viene resa disponibile l'Informativa di SEA e richiesto il consenso al trattamento dei dati personali. Nel secondo caso i dati identificativi dell'utente vengono caricati in piattaforma e generate automaticamente le credenziali con le quali successivamente l'utente accede. In questo caso viene raccomandato il cambio password al primo accesso.</p>
<b>TEST DI VERIFICA E ATTESTATI</b>	<p>In ragione del tipo e della durata del corso FAD sono previsti uno o più step di verifica. Solo a conclusione di tutti gli step il corso si conclude e il sistema consente di rilasciare l'attestato che si genera automaticamente.</p> <p>Il Test di fine corso online è propedeutico al Rilascio dell'attestato, superabile generalmente con il punteggio di 70/100 o dopo aver completato tutte le sessioni intermedie di test. In caso di mancato superamento, il test può essere ripetuto. Per alcuni corsi esiste un limite massimo di ripetizioni stabilito dai proprietari e gestori della piattaforma FAD.</p>
<b>QUOTE DI ISCRIZIONE</b>	<p>I costi sono indicati in chiaro nella sezione dedicata di ciascun corso. Il prezzo indicato sul sito SEA corrisponde alla tariffa prevista per singolo iscritto, al netto dell'IVA (22%). E' possibile concordare una scontistica solo per grandi numeri di iscritti: in tal caso Vi chiediamo di prendere contatto con <a href="mailto:formazione@seaconsulenze.it">formazione@seaconsulenze.it</a>.</p> <p>L'elenco dei corsi ed i prezzi sono soggetti ad aggiornamento periodico e senza preavviso.</p>
<b>MODALITA' DI PAGAMENTO</b>	<p>Pagamento anticipato con Bonifico bancario da effettuarsi contestualmente all'iscrizione online, inviando distinta di pagamento a <a href="mailto:formazione@seaconsulenze.it">formazione@seaconsulenze.it</a>. Una volta accertato il pagamento, la Segreteria corsi provvederà a comunicare le modalità per l'accesso al corso e-learning.</p> <p>SEA, CONSULENZE E SERVIZI S.R.L. Via Giuseppe di Vittorio, 16- 38015- LAVIS (TN), Codice IBAN IT24E081020558800030004479 (CASSA RURALE TESINO). Indicare nella causale i moduli formativi ai quali si aderisce ed il numero di partecipanti.</p>
<b>CONTATTI E COMUNICAZIONI</b>	<p>Segreteria Corsi, <a href="mailto:formazione@seaconsulenze.it">formazione@seaconsulenze.it</a>, 0461 433 433 - int.427.</p> <p>Per maggiori dettagli: <a href="#">CONDIZIONI DI SERVIZIO</a>   <a href="#">CARTA DELLA QUALITÀ</a>.</p> <p>L'iscrizione implica l'accettazione di tutte le condizioni contrattuali applicabili. Qualora decida di recedere, invii per tempo la comunicazione di disdetta all'indirizzo mail della Segreteria Corsi di SEA.</p>

SEA CONSULENZE E SERVIZI S.R.L. E' SOGGETTO ACCREDITATO PER LA FORMAZIONE SICUREZZA NEL LAVORO DALLA PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO CON N. 1317 DAL DICEMBRE 2018. L'ENTE È ACCREDITATO ANCHE PRESSO L'UFFICIO FONDO SOCIALE EUROPEO DELLA PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO CON CODICE 25666/2018 DA DICEMBRE 2018.

**ATTENZIONE:** se la Sua azienda è una cooperativa associata alla Federazione Trentina della Cooperazione, o gode di altre convenzioni sottoscritte con il Gruppo Ecoopera, la tariffa unitaria di partenza da applicare potrebbe essere inferiore a quella pubblicata sul sito SEA. Verifichi se può beneficiare di condizioni di miglior favore e se, su tali tariffe scontate, risulta applicabile anche la scontistica progressiva collegata al numero di lavoratori iscritti per edizione a catalogo. Raccomandiamo di prestare attenzione nell'applicare correttamente le tariffe: in particolare, agli importi esposti va aggiunta l'IVA di legge, salvo i casi in cui l'organizzazione non benefici di IVA agevolata, o esente, per le attività formative. In questi casi, il regime di agevolazione da applicare ci deve essere comunicato anticipatamente, in modo da consentirci di effettuare correttamente la fatturazione.

## PROGRAMMA E DIDATTICA

AGYLA - Benessere e salute sul luogo di lavoro. Rischi posturali e da movimentazione di carichi: educazione motoria e correzione dei vizi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico. Valido come aggiornamento per Lavoratori e Preposti, Dirigenti e Datori di lavoro, RLS, ASPP/ RSPP		ABSTRACT	Docente/ Fonte	Parti	Durata
	Presentazione	Videoclip SEA di presentazione AGYLA			
1	Modulo 0: Movimentazione manuale dei carichi	Riferimento posture di lavoro ecc.	vediamo quanto la postura è importante nel luogo di lavoro	1	07:21
	CONTENUTO AGGIUNTIVO	Napo in... Attenzione alla schiena! (2013)	La schiena può essere (eccessivamente) sollecitata in varie situazioni, sia al lavoro sia a casa. Lo sa bene anche Napo, il nostro eroe protagonista di un nuovo cortometraggio di animazione per la campagna "Attenzione alla schiena!", il quale ci illustra i molti pericoli che possono essere causa di mal di schiena, dandoci consigli su come evitarli.		05:55
2	Modulo 1.0: Introduzione	Progetto Agyla: chi siamo	Cenni anatomici della colonna vertebrale: forma, funzione e movimenti	2	17:22
		ESERCIZI	Esemplificazione dei movimenti della colonna vertebrale	3	03:27
3	Modulo 1.1: Perché muoverci?	Perché muoverci?	Benefici del movimento e danni della sedentarietà: riferimenti scientifici e linee guida OMS	4	10:16
	Quiz	4 domande			Quiz
4	Modulo 2.0: Bacino e tratto lombare	Bacino e tratto lombare - Parte 1	Anatomia e funzione del bacino, Anatomia e funzione del rachide lombare, Postura e carico lombare, Propriocezione di retro e ante versione del bacino, Muscoli coinvolti nei movimenti del bacino	1	05:14
		Bacino e tratto lombare - Parte 2		2	03:27
		Bacino e tratto lombare - Parte 3		3	02:44
		ESERCIZI	Movimenti di propriocezione e retroversione del bacino	4	05:06
5	Modulo 2.1: Importanza del CORE	Importanza del CORE - Parte 1	Attivazione e ruolo del CORE, Metodologie di allenamento, Esercizi di propriocezione e rinforzo del CORE, Stacchi: descrizione ed esercitazione	5	04:21
		Importanza del CORE - Parte 2		6	04:11
6	Modulo 2.2: Mantenimento delle curve fisiologiche nei movimenti di sollevamento	Mantenimento delle curve fisiologiche nei movimenti di sollevamento - Parte 1	Influenza dell'allineamento vertebrale sul carico lombare, Squat: descrizione, esercitazione e varianti, Affondi: descrizione, esercitazione e varianti	7	04:06
		Mantenimento delle curve fisiologiche nei movimenti di sollevamento - Parte 2		8	04:48
		ESERCIZI	Propedeutica allo stacco	9	01:55
		Mantenimento delle curve fisiologiche nei movimenti di sollevamento - Parte 3	Confronto tra movimenti giusti e sbagliati	10	10:26
	Quiz	4 domande			Quiz
7	Modulo 3.0: Esercizi di compensazione per la zona lombare	Posture fisse: l'importanza di cambiare spesso posizione, Esercizi di estensione lombare, Esercizi di flessione lombare	vediamo gli esercizi di estensione e flessione lombare.	1	02:43
		ESERCIZI	Compensazione lombare delle posture estese	2	04:01
		Compensazione lombare delle posture flesse		3	05:37
8	Modulo 3.1: Decompressione dei dischi intervertebrali	Decompressione dei dischi intervertebrali - Parte 1	Cosa sono i dischi intervertebrali, Come funzionano i dischi intervertebrali, Esercizi di decompressione	4	05:12
		Decompressione dei dischi intervertebrali - Parte 2		5	04:10
		ESERCIZI	Esercizi di decompressione delle vertebre lombari	6	09:58
	Quiz	4 domande			Quiz
9	Modulo 4.0: Come gli arti inferiori influenzano la postura	Come gli arti inferiori influenzano la postura - Parte 1	Posizioni da seduto, Posizioni in piedi.	1	03:17
		Come gli arti inferiori influenzano la postura - Parte 2	Gambe incrociate	2	03:55
10	Modulo 4.1: Le posture in piedi	Le posture in piedi		3	13:44
		ESERCIZI	Esercizi di compensazione per la lombare in stazione eretta	4	04:30
		ESERCIZI	Esercizi per piedi e caviglie	5	05:36
11	Modulo 4.2: Migliorare la mobilità delle anche	Migliorare la mobilità delle anche - Parte 1	Allungamento muscolo ileo-psoas, Allungamento ischiocrurali, Esercizi di mobilità generale delle anche	6	03:17
		Migliorare la mobilità delle anche - Parte 2		7	03:00
		ESERCIZI	Esercizi dinamici di mobilità anche	8	04:58
	Quiz	4 domande			Quiz

<b>AGYLA - Benessere e salute sul luogo di lavoro.</b> Rischi posturali e da movimentazione di carichi: educazione motoria e correzione dei vizi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico. Valido come aggiornamento per Lavoratori e Preposti, Dirigenti e Datori di lavoro, RLS, ASPP/ RSPP			ABSTRACT	Docente/ Fonte	Parti	Durata
12	Modulo 5.0: Rachide dorsale, importanza del cingolo scapolare	Rachide dorsale - Parte 1	spieghiamo l'anatomia del rachide dorsale	Roberto De Gasperi	1	04:49
		Rachide dorsale - Parte 2	vediamo i movimenti e l'influenza delle scapole sulla postura		2	04:22
13	Modulo 5.1: Respira!	Respira! - Parte 1	Il respiro: attività vitale	Roberto De Gasperi	3	03:59
		Respira! - Parte 2	Il diaframma: cos'è e come funziona		4	01:27
		ESERCIZI	Esercizi per esplorare la respirazione		5	11:31
14	Modulo 5.2: Articolazione del polso	Articolazione del polso	Movimenti e anatomia del polso, Posizioni corrette e scorrette del polso, Esercizi di mobilità e stretching del polso	Roberto De Gasperi	6	06:01
		ESERCIZI	Esercizi di mobilità per i polsi e le mani	Liliana Andreatta	7	09:27
Quiz		4 domande			Quiz	
15	Modulo 6.0: Rinforzo dorso e spalle	Rinforzo dorso e spalle	L'importanza di avere articolazioni forti, Esercizi di rinforzo	Roberto De Gasperi	1	03:04
		ESERCIZI	Esercizi per la mobilità di dorso e spalle	Liliana Andreatta	2	14:33
16	Modulo 6.1: Mobilità scapolo-omerale	Mobilità scapolo-omerale	Quando e perchè fare gli esercizi di mobilità scapolo-omerale, Esercizi di mobilità scapolo-omerale	Roberto De Gasperi	3	02:43
		ESERCIZI	Esercizi per il rinforzo del dorso e delle spalle	Liliana Andreatta	4	16:03
Quiz		4 domande			Quiz	
16	Modulo 7: Tratto Cervicale	Tratto Cervicale - Parte 1	Cenni di anatomia del tratto cervicale, Posture scorrette: la flessione del capo.	Roberto De Gasperi	1	04:43
		Tratto Cervicale - Parte 2	Sindrome da smartphone, Posture scorrette: antepulsione del capo.		2	03:24
CONTENUTO AGGIUNTIVO		Napo in: alleggerisci il carico! (2021)	I disturbi muscolo-scheletrici (DMS) di origine lavorativa sono la malattia professionale più diffusa in Europa, malgrado gli ingenti sforzi per prevenirli; tra di loro i più comuni sono il mal di schiena e le patologie muscolo scheletriche degli arti superiori. Tre dei quattro più comuni rischi di DMS sono: "i movimenti ripetuti di mano o braccio"; "posizioni sedute prolungate" e "sollevamento o movimentazione di pazienti o di carichi pesanti". I disturbi muscolo scheletrici sono un problema non solo per il singolo lavoratore ma anche per le imprese, l'economia nazionale e la società, essendo una delle cause più frequenti di disabilità, assenze per malattia e pensionamento anticipato.	OSHA-INAIL		06:17
18	Modulo 7.1: Esercizi per il tratto cervicale	Esercizi per il tratto cervicale	Perchè e quando fare esercizi di mobilità, stretching e rinforzo cervicale, Esercizi di mobilità, stretching e rinforzo cervicale	Roberto De Gasperi	3	02:58
		ESERCIZI	Mobilità e rinforzo cervicale	Liliana Andreatta	4	10:28
19	Modulo 7.2: Occhi	Occhi - Parte 1	Influenza degli occhi sul tratto cervicale, Affaticamento visivo:utilizzo degli occhi nel lavoro e nella quotidianità,	Roberto De Gasperi	5	03:41
		Occhi - Parte 2	vediamo alcuni esercizi per gli occhi, così da ridurne l'affaticamento		6	01:31
		ESERCIZI	Esercizi per rilassare gli occhi (solo file audio)	Liliana Andreatta	7	08:52
Quiz		4 domande			Quiz	
20	Modulo 8.1: Routine di mobility	Quando e come farla: istruzioni per l'uso.	benefici della routine di mobilità generale	Roberto De Gasperi	1	01:52
		ESERCIZI	Esercizi di Mobility Routine	Liliana Andreatta	2	15:39
21	Modulo 8.2: Routine di attivazione muscolare	Quando e come farla: istruzioni per l'uso.	routine di attivazione muscolare	Roberto De Gasperi	3	02:00
		ESERCIZI	Esercizi di routine di attivazione muscolare	Liliana Andreatta	4	13:59
Quiz		4 domande			Quiz	

AGYLA - Benessere e salute sul luogo di lavoro. Rischi posturali e da movimentazione di carichi: educazione motoria e correzione dei vizi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico. Valido come aggiornamento per Lavoratori e Preposti, Dirigenti e Datori di lavoro, RLS, ASPP/ RSPP		ABSTRACT	Docente/ Fonte	Parti	Durata
22	Modulo 8.3: Ergonomia	Ergonomia - Parte 1	Roberto De Gasperi	1	01:43
		Ergonomia - Parte 2		2	04:15
		Ergonomia - Parte 3		3	03:08
	CONTENUTO AGGIUNTIVO	Napo in: alleggerisci il carico! (2007)	OSHA-INAIL		10:28
23	Modulo 8.4: Movimento e quotidianità	Movimento e quotidianità - Parte 1	Perchè fare attività motoria: benefici Quanto fare attività motoria Quanto: linee guida OMS Cosa fare: quali attività scegliere Non ho tempo: strategie per prendersi cura di sé	4	04:29
		Movimento e quotidianità - Parte 2		5	05:17
		Movimento e quotidianità - Parte 3		6	06:27
24	Conclusioni	Conclusioni	Importanza del movimento e delle posture corrette	7	10:33
	Quiz	4 domande		Quiz	