

# ORDINE DEGLI INGEGNERI DELLA PROVINCIA DI SONDRIO

Seminario di Aggiornamento in FAD Sincrona

## Ergonomia e benessere in smart working

<b>ISCRIZIONI</b>	tramite portale <a href="#">ISI Formazione</a>
<b>DATA</b>	lunedì 21 dicembre 2020
<b>SEDE</b>	MEETING attraverso la piattaforma Zoom
<b>ORARI</b>	17.30-19.00 (accesso in piattaforma ore 17.30)
<b>DOCENTI</b>	Dott. Giorgio Mottini- Eukinetica
<b>CREDITI</b>	1
<b>COSTO</b>	PARTECIPAZIONE GRATUITA RISERVATA AI SOLI ISCRITTI ALL'ORDINE INGEGNERI DELLA PROVINCIA DI SONDRIO (come da circolare CNI 537/XIX Sess./2020)

**FAD Sincrona** con collegamento alla piattaforma « zoom ». Per la partecipazione, verrà inviato un link all'indirizzo mail che è stato indicato nella piattaforma formazione ISI all'atto dell'iscrizione.

**E' fatto divieto assoluto riprendere e/o riprodurre senza autorizzazione il presente evento e si comunica che è vietata la diffusione di immagini** che non sia autorizzata dall'Ordine degli Ingegneri di Sondrio (diretto interessato) (Art. 96, legge n. 633/1941 sul diritto d'autore) e dal Regolamento Europeo UE 2016/679 (GDPR).

### Descrizione del seminario

Apparteniamo alla società in assoluto più sedentaria nella storia, in cui gli individui trascorrono moltissimo tempo seduti. I danni della posizione seduta prolungata sono numerosi, alcuni insorgono dopo due ore, altri si manifestano nel tempo. In questo scenario diventa importante prendere consapevolezza di quali siano i meccanismi posturali e i bisogni del corpo ed agire nella direzione di una miglior ergonomia ambientale e comportamentale. La posizione scorretta di chi lavora con il netebook è il nemico numero uno della nostra colonna vertebrale, costretta a stare immobile in una posizione poco consona alla natura umana per ore. Conoscere i criteri ergonomici di una postura corretta e il posizionamento ideale degli oggetti sul piano di lavoro consente di lavorare senza fatica e stress.

### Programma

- 17.25** Accesso dei partecipanti alla piattaforma zoom
- 17.30-17.35** Saluti ed introduzione dei lavori
- 17.35-19.00** Ergonomia e benessere in smart working - Dott. Giorgio Mottini
- La distribuzione dei carichi sulla colonna vertebrale nella posizione seduta
  - Caratteristiche della postazione ergonomica (la sedia, il monitor e il mouse)
  - Pratica di esercizi posturali e microginnastiche da eseguire in smart working
- 19.00** Dibattito e conclusione del meeting

---

 **Accedi al sito "ISI Formazione". Troverai l'elenco degli eventi formativi in programma**