



**Ambienti di lavoro
sani e sicuri.
ALLEGGERIAMO
IL CARICO!**



Agenzia europea per
la sicurezza e la salute
sul lavoro



Ambienti di lavoro
sani e sicuri

Mappatura del corpo e dei pericoli nella prevenzione dei disturbi muscolo- scheletrici

Punti essenziali

- La mappatura del corpo è una tecnica che i datori di lavoro e i rappresentanti dei lavoratori possono utilizzare per raccogliere evidenze da gruppi di lavoratori in merito agli effetti del lavoro sul loro organismo, quali i dolori muscolo-scheletrici.
- Ai lavoratori vengono forniti penne o bollini colorati per indicare i punti in cui avvertono i dolori in una sagoma del corpo umano. I risultati collettivi di questo tipo di mappatura possono:
 - individuare gruppi di problemi che possono richiedere ulteriori indagini;
 - essere utilizzati per incoraggiare i lavoratori a discutere delle soluzioni ai problemi da loro segnalati.
- La mappatura dei pericoli è un metodo analogo per la raccolta di informazioni collettive. Ai lavoratori vengono forniti penne o bollini colorati per indicare i punti in cui si riscontrano pericoli nella mappa di un luogo di lavoro.
- I risultati della mappatura possono essere usati nell'ambito delle valutazioni e delle analisi dei rischi, tuttavia non sostituiscono le valutazioni formali.

Tutte le schede informative e altro materiale della campagna possono essere scaricati dal sito web della campagna «Ambienti di lavoro sani e sicuri» dell'EU-OSHA (<https://healthy-workplaces.eu/it>).

Ambienti di lavoro sani e sicuri. Alleggeriamo il carico!

L'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) sta conducendo una campagna a livello europeo dal 2020 al 2022 per sensibilizzare in merito ai disturbi muscolo-scheletrici (DMS) lavoro-correlati e all'importanza della loro prevenzione. L'obiettivo è di incoraggiare i datori di lavoro, i lavoratori e le altre parti interessate a collaborare per prevenire i DMS e promuovere una buona salute muscolo-scheletrica tra i lavoratori dell'Unione europea (UE).

Importanza della partecipazione dei lavoratori

Le consultazioni con i lavoratori e la loro partecipazione attiva sono essenziali per garantire che le valutazioni dei rischi per i DMS siano adeguate e che le misure scelte per affrontarli siano efficaci. È per questo motivo che i datori di lavoro hanno l'obbligo giuridico di consultare i dipendenti sui temi che riguardano la sicurezza e la salute. I lavoratori sanno quali dolori avvertono e quali aspetti del loro lavoro possono scatenarli. Inoltre, poiché conoscono il loro lavoro e hanno conoscenze dettagliate sulle loro attività, possono avere proposte per trovare soluzioni pratiche ai problemi riscontrati. È altresì importante che i lavoratori si sentano parte della soluzione e siano coinvolti nella relativa attuazione, se è necessario modificare i metodi di lavoro. Quando i lavoratori non sono adeguatamente coinvolti, le possibilità di trovare la soluzione corretta e di attuarla con successo sono notevolmente ridotte. Gli esempi di buone pratiche raccolti da EU-OSHA dimostrano chiaramente l'importanza della partecipazione dei lavoratori: [*Worker participation practices: a review of EU-OSHA case studies*, (Pratiche di partecipazione dei lavoratori: una rassegna di studi di casi di EU-OSHA), disponibile all'indirizzo <https://osha.europa.eu/it/publications/worker-participation-practices-review-eu-osha-case-studies>].

Principi della partecipazione dei lavoratori

La partecipazione dei lavoratori è un semplice processo bidirezionale tra datori di lavoro e lavoratori/representanti dei lavoratori. Indipendentemente dalle dimensioni di un'organizzazione, i principi sono gli stessi, anche se il modello sarà diverso e dipenderà dalla legislazione nazionale. Tali principi sono:

- attuare un dialogo reciproco, ascoltando quanto viene detto, traendone insegnamenti e agendo di conseguenza;
- incoraggiare la condivisione di pareri e informazioni;
- discutere sulle questioni in tempo utile;
- considerare l'opinione di tutti;
- prendere decisioni congiuntamente;
- dimostrare fiducia e rispetto reciproci.

Mappatura

Un modo per coinvolgere attivamente gruppi di lavoratori nell'individuazione dei pericoli e nella valutazione dei rischi nonché nelle decisioni relative alle soluzioni è attraverso i metodi interattivi della mappatura del corpo e dei pericoli. Questo tipo di mappatura viene usato per raccogliere informazioni sui problemi di salute dei lavoratori tramite immagini visive che evidenzino problemi comuni da sottoporre a ulteriori esami o su cui agire, in alternativa, ad esempio, all'uso di indagini. La mappatura del corpo e dei pericoli sono metodi particolarmente utili per fornire informazioni sui sintomi di DMS correlati ai rischi del luogo di lavoro, in quanto forniscono la base per la discussione in gruppo.

Queste tecniche interattive vengono svolte solitamente in occasione di un incontro o di un seminario con un gruppo di lavoratori e consentono a questi ultimi di discutere del loro ambiente di lavoro, degli effetti sulla loro salute e dei possibili miglioramenti da apportare. La mappatura consente inoltre ai lavoratori di osservare se il loro problema è effettivamente correlato al lavoro. Un individuo può soffrire di un particolare dolore, ma se dalla mappatura corporea risulta che tale dolore è comune a tutti, ciò indica che probabilmente è correlato al lavoro.

I risultati possono quindi essere inseriti nelle valutazioni dei rischi e nei successivi processi di riesame.

Mappatura del corpo: uno strumento per fare in modo che l'insieme dei lavoratori discuta del modo in cui il loro lavoro influisce sulla salute. È stato ampiamente usato per individuare i problemi muscoloscheletrici e i pericoli ergonomici, ma è ugualmente efficace nel documentare altri problemi di salute come lo stress.

Mappatura dei pericoli: una tecnica che contribuisce a individuare e assegnare priorità ai pericoli nel luogo di lavoro quali lo stress o i pericoli chimici, fisici, legati alla progettazione dell'ambiente di lavoro o biologici.



Mappatura del corpo

I pericoli per la sicurezza nell'ambiente di lavoro vengono individuati facilmente durante un'ispezione sul luogo di lavoro; tuttavia, è molto più difficile scoprire il modo in cui il lavoro potrebbe danneggiare l'organismo dei lavoratori. La mappatura del corpo è un modo per affrontare la questione e individuare modelli comuni dei problemi di salute tra i lavoratori in un determinato luogo di lavoro o che svolgono la stessa mansione.

Una mappa del corpo è uno schema che mostra la vista anteriore e posteriore di un corpo. Nell'ambito di un esercizio di gruppo i lavoratori usano penne o bollini colorati per indicare i punti in cui avvertono dolori durante l'attività lavorativa tramite dei pallini apposti su schemi della parte anteriore e posteriore della mappa del corpo, disegnati su una lavagna a fogli mobili. Il risultato è una mappa che mostra le tendenze nei sintomi dei lavoratori.

È quindi possibile individuare i sintomi comuni esaminando i modelli risultanti. Più pallini sono presenti nello stesso punto della mappa del corpo, ovvero maggiore è il numero di lavoratori che segnalano gli stessi sintomi, più è probabile che si tratti di un aspetto correlato al lavoro, anziché di un problema individuale isolato. La tecnica funziona meglio con gruppi di lavoratori che svolgono lavori uguali o simili.

Svolgimento di una sessione di mappatura del corpo

Risorse

- Sagome frontali e posteriori del corpo (formato poster o più piccolo) (NB: è possibile realizzare una mappa del corpo di grandi dimensioni disegnando il contorno di una persona sdraiata sul pavimento).
- Sagome di uomo e donna elaborate da EU-OSHA per il download: cfr. allegato a questa scheda informativa.
- Penne o bollini di colori diversi per identificare i diversi sintomi. Ad esempio:
 - **rosso** per i dolori;
 - **blu** per i tagli e le contusioni;
 - **verde** per le malattie;
 - **nero** per i sintomi da stress
 - **giallo** per tutto il resto.
- Lavagne a fogli mobili, carta e penne per il lavoro di gruppo e le sessioni di feedback durante le quali i partecipanti discutono sulla mappa completa del corpo.

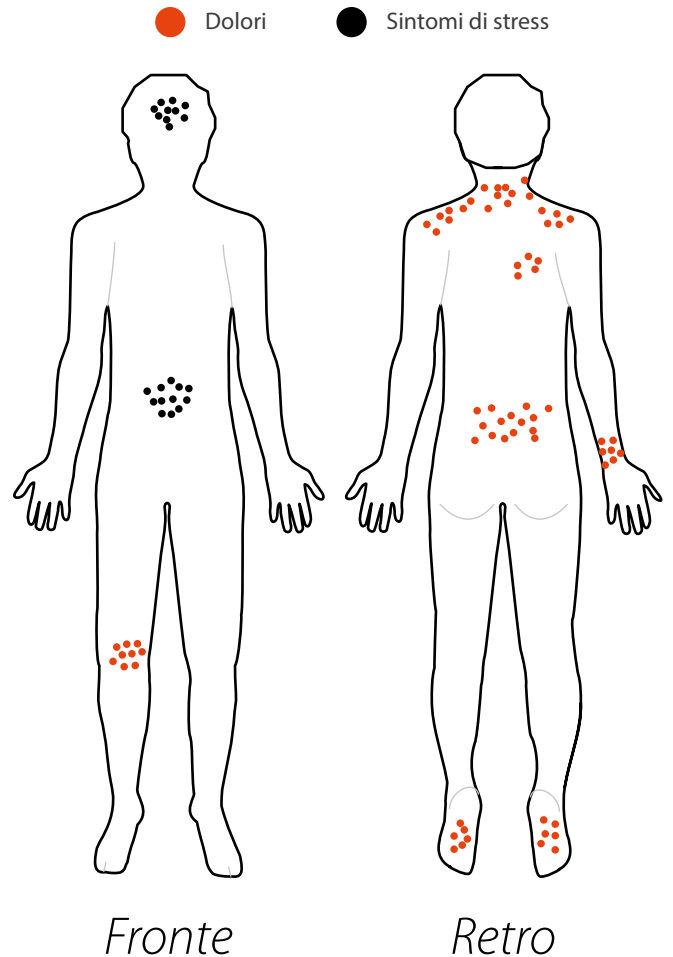
Attività

1. Mappatura dei sintomi

Chiedete ai lavoratori di posizionare i bollini o i pallini colorati sulla mappa del corpo per mostrare i punti dove si avverte dolore.

Mentre applicano i bollini, chiedete loro di spiegare brevemente perché li hanno collocati in quei punti e prendere nota delle risposte.

Chiedete loro di pensare a dolori muscolari nonché ad altri pericoli, quali i sintomi da stress (ad esempio, mal di testa) o sensazione di eccessivo freddo o caldo, poiché anch'essi possono incidere sui rischi di dolori muscolo-scheletrici.



La mappa del corpo può contribuire a indicare se un determinato sintomo rappresenta un problema solo per un singolo lavoratore o per tutti nel momento in cui iniziano a manifestarsi dei focolai.

2. Discussione sui sintomi

Una volta che tutti hanno terminato di posizionare i bollini o i pallini colorati sulla mappa del corpo, chiedete ai partecipanti al gruppo di esaminarla insieme e di commentare quello che osservano. Tra le possibili domande da porre si annoverano le seguenti.

- Potete osservare dei focolai o dei modelli comuni di punti?
- Notate delle differenze?
- Potete individuare e spiegare quali potrebbero essere i focolai in relazione a cattive condizioni dell'apparato muscolo-scheletrico a causa di disturbi e dolori o di malattie croniche? (Possono essere aggiunti altri bollini alla mappa per indicare a che cosa potrebbero riferirsi i focolai).

3. Individuazione dei pericoli: quali ritenete che siano le cause?

Una volta individuati i sintomi, discutete sulle possibili cause con il gruppo. Tra le possibili domande da porre si annoverano le seguenti.

- Potete identificare i diversi tipi di pericoli?
- Potete osservare dei modelli o delle particolarità nei pericoli individuati?

Annotate le risposte su una lavagna a fogli mobili. A questo scopo, potete suddividere il gruppo in sottogruppi di dimensioni ridotte e poi chiedere a ciascuno di essi di riferire all'intero gruppo.

Le cause potrebbero non essere tutte correlate al lavoro, tuttavia quanti più lavoratori riferiscono gli stessi sintomi tanto più è probabile che il lavoro o l'ambiente di lavoro costituisca un fattore rilevante.

4. Individuazione di soluzioni e priorità d'azione: potete suggerire qualche soluzione?

Concludete la sessione chiedendo al gruppo di discutere sulle soluzioni da proporre e sulle priorità da fissare. Potete nuovamente suddividere il gruppo in sottogruppi di dimensioni ridotte e poi chiedere a ciascuno di essi di riferire all'intero gruppo.

Mappatura dei pericoli

La mappatura dei pericoli è un tipo analogo di attività collettiva utilizzata per raccogliere informazioni sui pericoli sul luogo di lavoro. I lavoratori utilizzano penne o bollini colorati per contrassegnare i pericoli in un disegno che rappresenta il loro luogo di lavoro. La mappatura dei pericoli aiuta i lavoratori a visualizzare il proprio luogo di lavoro e i pericoli presenti.

Condurre una sessione di mappatura dei pericoli

Risorse

- Lavagne a fogli mobili e carta.
- Potete utilizzare le penne o le etichette adesive colorate nei seguenti modi:
 - un'opzione prevede l'uso di colori per individuare diversi pericoli:
 - rosso** per i pericoli correlati alla progettazione del luogo di lavoro (ad esempio ergonomia);
 - blu** per pericoli fisici (ad esempio rumore, calore);
 - nero** per pericoli psicosociali (ad esempio stress, lavoro in turnazione);
 - verde** per pericoli chimici; e
 - marrone** per pericoli biologici;

– un'altra opzione è quella di concentrarsi maggiormente sui DMS:

- arancione** per i pericoli della movimentazione manuale;
- giallo** per lavoro ripetitivo;
- rosa** per postura (ad esempio posture scomode, posture statiche);
- viola** per movimenti che comportano sforzi;
- rosso** per pericoli legati alle mansioni e alla progettazione di attrezzature (ad esempio scarsa ergonomia); e
- nero** per l'organizzazione del lavoro e lo stress (ad esempio ritmo/intensità, pause, carico di lavoro/richieste, controllo sul modo in cui viene svolto il lavoro).

Attività

Chiedete a un gruppo di lavoratori che lavorano nella stessa sede di disegnare la propria area di lavoro, comprese le attrezzature disponibili, se stessi e i loro colleghi (NB: potrebbe essere disponibile una planimetria dell'area di lavoro da utilizzare). Chiedete loro di contrassegnare i pericoli con penne o bollini colorati.

1. Mappare l'area di lavoro

Istruite i partecipanti a lavorare in gruppo per:

- disegnare la disposizione fisica delle loro aree di lavoro;
- coinvolgere i collaboratori (questi possono essere disegnati come adesivi di persone);
- individuare i pericoli esistenti;
- marcare i pericoli, ad esempio superfici calde;
- inserire codici colore per le categorie di pericolo.



2. Discussione sui pericoli

Una volta compilata la mappa, chiedete ai lavoratori quali osservazioni possono fare al riguardo. Tra le possibili domande da porre si annoverano le seguenti.

- Vi sono modelli o pericoli comuni?
- Qualcosa vi sorprende in ciò che osservate?
- Perché si verificano questi diversi pericoli?
- Quali sono i pericoli più importanti o gravi?

Annotate le risposte su una lavagna a fogli mobili.

A questo scopo, si può suddividere il gruppo in sottogruppi di dimensioni ridotte e poi chiedere a ciascuno di essi di riferire all'intero gruppo.

3. Individuazione di soluzioni e priorità d'azione: potete suggerire qualche soluzione?

Concludete la sessione chiedendo al gruppo:

- quali soluzioni potrebbero essere proposte? Potere procedere in tal senso utilizzando una tabella con quattro titoli: «Pericolo», «Causa», «Effetto» e «Cosa si può fare?»;
- quali priorità si possono stabilire (ad esempio, a seconda dei pericoli più gravi, quali misure si possono intraprendere a breve e a lungo termine)?



Contributo ai processi di valutazione e monitoraggio dei rischi

I risultati della mappatura possono essere oggetto di discussione tra i lavoratori, nonché in seno ai comitati per la sicurezza ecc. Se i risultati sono utilizzati come contributo alla valutazione del rischio, è possibile ripetere tale mappatura dopo l'introduzione di misure di prevenzione per determinarne l'efficacia. Tuttavia, anche se le tecniche di mappatura possono essere utilizzate come contributo alle valutazioni dei rischi, esse non sostituiscono una valutazione formale. È molto importante che i risultati delle attività siano messi in pratica e che i lavoratori ricevano un feedback in modo da sapere che i loro pareri e la loro partecipazione sono apprezzati e sono stati presi in considerazione.

Inoltre, confrontando i sintomi dei lavoratori che lavorano nella stessa area o che svolgono i medesimi compiti è possibile individuare temi comuni.

Tali condizioni possono essere poi confrontate con quelle di gruppi differenti rispetto allo stesso luogo di lavoro per vedere come i problemi differiscono da un lavoro all'altro. Al fine di ottenere una prospettiva di genere, le tecniche possono essere utilizzate per gruppi solo di donne o solo di uomini e i risultati possono essere posti a confronto.

Gli esercizi di mappatura dovrebbero comprendere un compito conclusivo in cui i lavoratori sono coinvolti nella raccolta delle preoccupazioni più gravi e nella discussione delle raccomandazioni; il coinvolgimento dei lavoratori nella definizione delle azioni prioritarie e nella loro pianificazione contribuisce allo sviluppo di piani che funzioneranno nella pratica.

Sindacati e mappatura

Le tecniche di mappatura sono state ampiamente usate dai sindacati per aiutarli a discutere in materia di salute e sicurezza con i rispettivi membri e per fornire risultati delle ricerche che possono essere utilizzati per le trattative con i datori di lavoro. In alcuni casi, i sindacati hanno svolto esercizi di mappatura retrospettivi (utilizzando la memoria collettiva dei lavoratori per tracciare una mappa di come era in passato un luogo di lavoro) allo scopo di approfondire i possibili legami esistenti tra il lavoro e le malattie croniche con un lungo periodo di latenza, come i tumori.

Esempi di esercizi di mappatura effettuati dai sindacati con gruppi di lavoratori

Inservienti durante un turno di notte

Sono emersi gruppi che indicano dolori ai polsi e nella zona lombosacrale. In seguito a una discussione sui sintomi comuni, si è notato che in passato le macchine pulitrici per pavimenti venivano tenute in ciascun piano e nel ripostiglio oppure erano trasportate in alto o in basso da due inservienti o da uno aiutato da un agente addetto alla sorveglianza. Un cambiamento nelle prassi ha comportato la disponibilità di un numero inferiore di macchine, e, di conseguenza, ha reso necessario spostarle più frequentemente, incluso salendo e scendendo le scale, talvolta con l'impiego di un unico inserviante.

Un gruppo di insegnanti

Da un esercizio di mappatura è risultato che sono emersi gruppi che indicavano dolore al polso, disturbo visivo funzionale e lombalgia. Si suggeriva che ciò fosse dovuto al maggiore utilizzo dei computer e alla necessità di condividere le postazioni di lavoro computerizzate, con conseguenti problemi ergonomici. Le modifiche introdotte comprendono la fornitura di linee guida, di pad per riposare il polso e di sedie regolabili.

Agenti addetti alla sorveglianza e personale del settore della ristorazione

La mappatura ha rivelato che il personale del settore della ristorazione soffre di sintomi simili di stanchezza alla parte inferiore della gamba, nonché sintomi quali stanchezza, dolori generali e mal di testa. I compiti sono stati riassegnati all'interno della mensa in modo che tutti i lavoratori possano usufruire di una pausa dalle mansioni che richiedono di stare costantemente in piedi. Per gli addetti alla sorveglianza è stato introdotto un calendario che consente di tenere traccia dello svolgimento del lavoro allo scopo di distribuire il carico nell'arco di una settimana.

Uso di tecniche di mappatura nell'istruzione e nella formazione

Poiché la mappatura del corpo è una buona tecnica di sensibilizzazione, può funzionare bene in classe o con giovani lavoratori con scarsa familiarità con le modalità in cui il lavoro può causare dolori.

Le tecniche sono versatili e possono essere utilizzate in vari modi. Tra le idee per utilizzare la mappatura del corpo e la mappatura dei rischi in un ambiente scolastico si annoverano le seguenti:

- chiedere agli alunni di segnare su una mappa della classe ciò che può causare dolori, ad esempio sedie, borse;
- chiedere agli alunni di indicare su una mappa del corpo i punti in cui soffrono di dolori dopo una giornata a scuola.

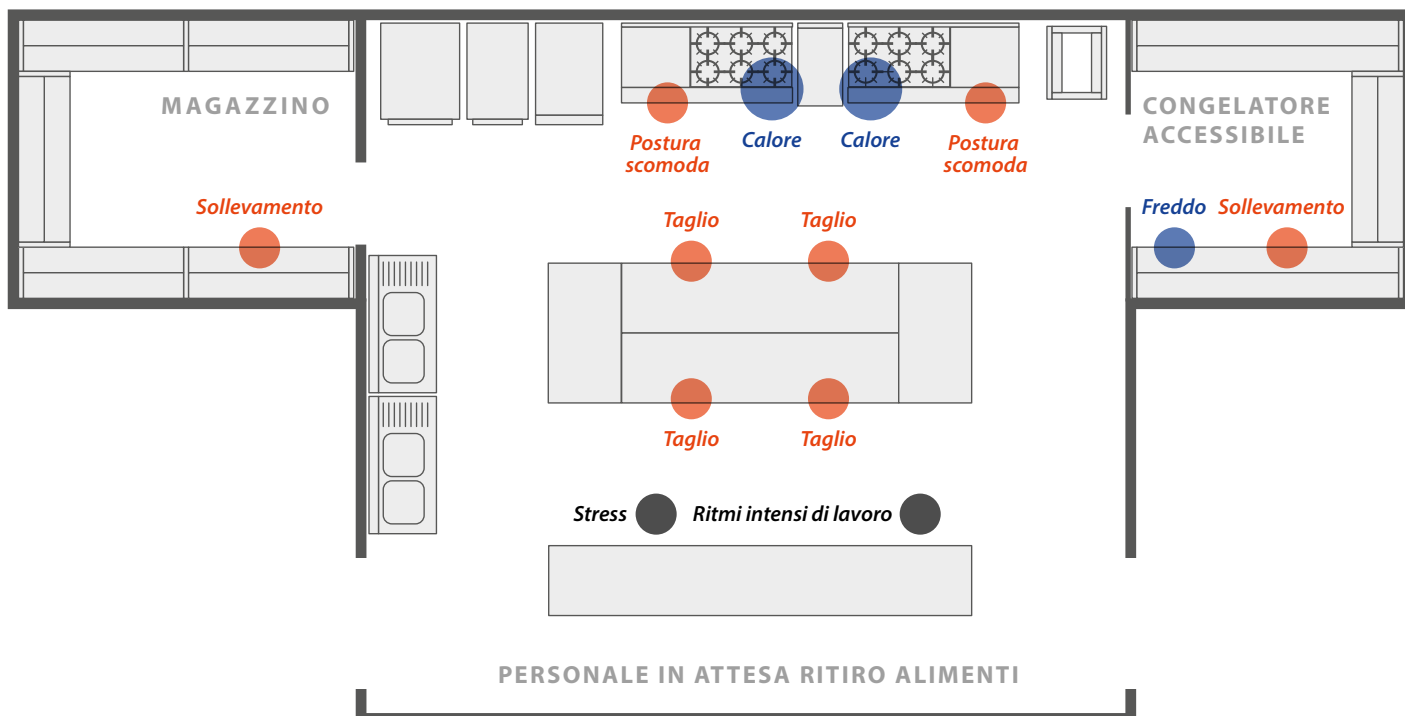
Un altro metodo consiste nello svolgimento di un'attività con gli studenti che hanno conseguito una formazione professionale. Gli studenti collaborano per creare «mappe di rischio» dei pericoli che devono affrontare realizzando i disegni dei luoghi di lavoro; quindi, dalle mappe dei rischi, creano degli elenchi di pericoli. Successivamente, gli studenti organizzano gli elenchi in base alle priorità, ad esempio decidendo quali tre pericoli considerare più importanti e giustificando le loro scelte. In seguito realizzano una sessione di «brainstorming» per individuare possibili modi per eliminare i pericoli rilevati. Gli studenti sono infine invitati a presentare la propria mappa del rischio al resto della classe. Questa tecnica incoraggia i giovani a discutere tra loro sul tema della sicurezza e a trovare soluzioni collettive ai problemi individuati.

Oppure la stessa tecnica potrebbe essere usata con giovani infermieri domiciliari. I lavoratori applicano i bollini nei punti doloranti gli uni con gli altri per indicare i dolori associati alle diverse attività. Dopo che i problemi frequenti, ad esempio nella zona della schiena o delle spalle, vengono evidenziati e riconosciuti in questo modo, le discussioni possono vertere su quesiti quali «Che cosa causa i dolori?» e «Come si possono prevenire tali dolori?».



Il sito web di Napo comprende un semplice programma di lezioni basato sulla mappatura del corpo. La lezione «Tratta bene il tuo corpo con Napo — La schiena», da utilizzare con i bambini delle scuole elementari, è disponibile al seguente indirizzo: <https://www.napofilm.net/it/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

Esempio di una mappa di pericolosità



Benefici e punti deboli delle tecniche di mappatura

Esistono vari benefici derivanti dalla possibilità di integrare gli esercizi di mappatura da parte dei lavoratori nei processi di valutazione e monitoraggio dei rischi, ad esempio la mappatura del corpo:

- fornisce dati;
- attinge alle conoscenze e all'esperienza dei lavoratori;
- coinvolge attivamente i lavoratori in modo interattivo;
- coinvolge i lavoratori nella valutazione e nel monitoraggio dei rischi;
- sensibilizza i lavoratori e li aiuta a pensare al loro luogo di lavoro;
- contribuisce a distinguere i problemi correlati al lavoro da quelli che non lo sono;
- può essere utilizzata nell'istruzione e nella formazione nelle scuole e con gli studenti professionali, nonché nei luoghi di lavoro;
- è utile quando vi sono problemi di origine sconosciuta;
- è particolarmente utile quando le abilità di lettura o la lingua costituiscono un problema; si tratta di un metodo divertente che può essere adattato alle esigenze di un particolare gruppo di lavoratori.

Alcuni punti deboli di cui essere consapevoli:

- è necessario un tempo sufficiente per svolgere l'esercizio in modo accurato ed efficace;
- la mappatura del corpo può essere considerata invasiva o troppo personale e può causare disagio ad alcuni lavoratori. Un altro metodo consiste nell'espone i poster per alcuni giorni prima di condurre l'attività, ad esempio in una zona di riposo comune, e chiedere ai lavoratori di contrassegnare individualmente la mappa. In questo modo possono trovare un momento per farlo in privato;
- i lavoratori devono avere fiducia nel processo e nelle garanzie che i risultati saranno utilizzati soltanto collettivamente per la valutazione dei rischi, e non per monitorare o valutare la salute dei singoli lavoratori.

Fonti di consulenza e ulteriori informazioni

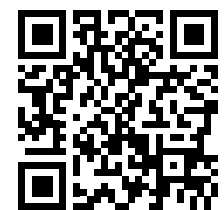
- Comitato esecutivo per la salute e la sicurezza, «strumento di mappatura del corpo» (<http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>).
- Victorian Trades Hall Council, Occupational Health and Safety Training Unit, orientamenti sulla mappatura corporea (<http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping-/part-1-body-mapping>).
- *Hazards Magazine*, risorse per la ricerca «fai da te», strumento interattivo che misura i pericoli (<http://www.hazards.org/diyresearch/>).
- Health and Safety Executive, «Slips and trips mapping tool» (<https://www.hse.gov.uk/slips/mappingtool.pdf>).
- Health and Safety Authority, «Mapping hazards to control slips, trips and falls» (https://www.hsa.ie/eng/Topics/Slips_Trips_Falls/High-risk_Areas/Mapping_Hazards/).
- Irish Congress of Trade Unions, *Using Workplace and Body Mapping Tools* (https://www.ictu.ie/download/pdf/health_safety_risk_map.pdf).
- Trades Union Congress, *Health and Safety and Organising – A guide for reps* (<https://www.tuc.org.uk/sites/default/files/TUC%2025951%20Health%20and%20Safety%20Organising%20Report%20v4%20Lo-res.pdf>). Comprende orientamenti per i sindacati sulla mappatura.
- International Labour Organisation, *Barefoot Research — A worker's manual for organising on work security* (<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>).
- Sito web Wigmorising: sezioni sulla mappatura corporea e del luogo di lavoro (<https://www.wigmorising.ca/>).

Risorse EU-OSHA

- *La partecipazione dei lavoratori nell'ambito della sicurezza e della salute sul lavoro — Una guida pratica* (<https://osha.europa.eu/it/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>). Questa guida fornisce consulenza generale sulla partecipazione dei lavoratori.
- «Conversation starter 7: Using body mapping to collect early symptoms of MSDs» (Spunto di conversazione 7: usare la mappatura corporea per individuare i sintomi dei DMS), in *Spunti di conversazione per le discussioni sul luogo di lavoro sui disturbi muscolo-scheletrici* (<https://osha.europa.eu/it/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>). Si tratta di un esercizio di discussione sull'uso della mappatura del corpo
- Risorse di formazione di Napo: «Know the early signs of MSDs» (Conoscere i sintomi precoci dei DMS) (<https://www.napofilm.net/it/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/know-early-signs-msds-0>). Parte del kit di strumenti Napo «Capire i disturbi muscolo-scheletrici», che fornisce una guida per la gestione di un'attività di gruppo sulla mappatura contestualmente all'uso di un breve filmato di Napo.
- OSHwiki «Body mapping for MSDs — Using individual body maps» (Mappatura corporea per i DMS — Usare mappe corporee individuali) (https://oshwiki.eu/wiki/Body_mapping_for_MSDs_-_using_individual_body_maps).
- OSHwiki, «Hazard mapping and MSDs» (Mappatura dei pericoli e DMS) (https://oshwiki.eu/wiki/Hazard_mapping_and_MSDs).

Fonti di sagome della mappa del corpo

- Sagome di uomo e donna elaborate da EU-OSHA da scaricare — cfr. l'allegato a questa scheda informativa
- Modelli di sagome del corpo: <https://osha.europa.eu/it/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view> (allegato 2).
- Sagome del corpo gratuite in Clipart Library: <http://clipart-library.com/person-outline.html>
- Unite the Union, *Negotiators' Guide – Women's health, safety and well-being at work* (Guida per i negoziatori: la salute, la sicurezza e il benessere delle donne sul luogo di lavoro) (<https://unitetheunion.org/media/1480/womens-health-safety-well-being-at-work-unite-guide.pdf>). Comprende mappe del corpo per personale addetto ai controlli e personale conducente.



www.healthy-workplaces.eu