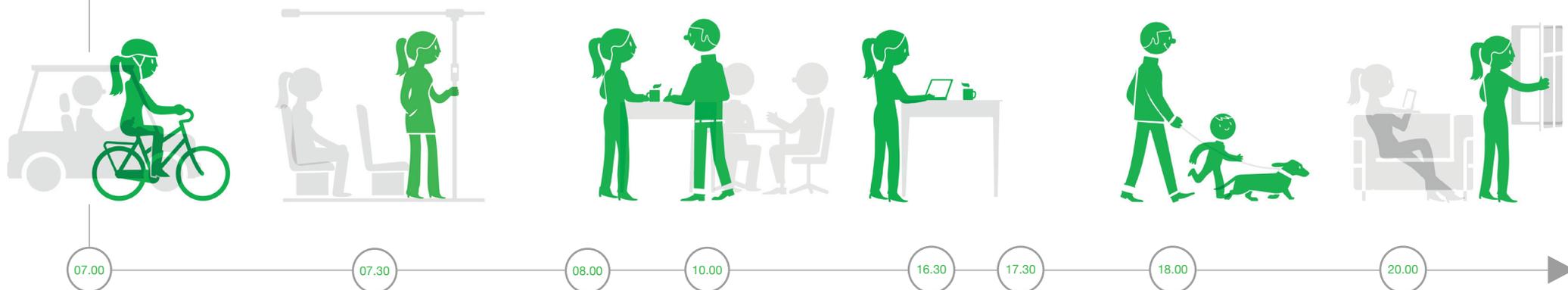


alzar  
**Si**

PICCOLO SFORZO  
GRANDE EFFICACIA

## Alzarsi in piedi è semplice, è molto efficace e può essere facilmente integrato nelle attività giornaliere:

Oltre il 70 per cento della popolazione svizzera pratica attività fisica nel tempo libero, migliorando così la propria salute. Eppure molti stanno seduti fino a 15 ore al giorno. Studi recenti indicano che interrompere regolarmente i lunghi periodi trascorsi in posizione seduta è importante per la salute e completa ottimamente le attività nel tempo libero.



### In viaggio:

#### Approfittare del tragitto casa-lavoro per muoversi

- Recarsi al lavoro a piedi, scendere un paio di fermate prima oppure andare in bicicletta
- Stare in piedi nel tram o nel bus, oppure alzarsi per cedere il posto a una persona anziana
- Non stare sempre seduti durante i lunghi viaggi in treno
- Interrompere i viaggi in auto con pause periodiche in cui stare in piedi o camminare
- Appena possibile, prendere le scale invece dell'ascensore o della scala mobile

### Sul luogo di lavoro:

#### Interrompere le fasi in posizione seduta

- Interrompere regolarmente le fasi in posizione seduta praticando un po' di movimento o alternandole con pause in piedi
- Cambiare posizione mentre si è seduti o lavorare alternativamente seduti e in piedi
- Evitare posture unilaterali e sollecitazioni errate: richiedere al datore di lavoro buoni elementi ergonomici e aiuto per poter organizzare in modo ottimale la postazione di lavoro (p. es. scrivania e sedia regolabile)
- Condurre i colloqui stando in piedi o camminando
- Interrompere il lavoro da seduti, alzarsi e bere un po' d'acqua
- Stare in piedi mentre si telefona o si legge la corrispondenza

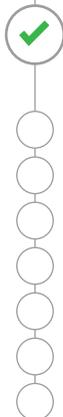
### Nel tempo libero:

#### Stare in piedi e muoversi

- Fare attenzione a non passare da un'attività sedentaria all'altra (in ufficio, nel tragitto casa-lavoro, a casa)
- Stare per qualche tempo senza consultare i media - introdurre pause nelle attività allo schermo e alzarsi e muoversi di tanto in tanto invece di stare seduti troppo a lungo di fronte al televisore o al computer
- Dopo un'attività sedentaria passeggiare, praticare sport, fare lavori di giardinaggio, cucinare, la spesa o lavori domestici
- Andare a piedi o in bicicletta a fare la spesa
- Di tanto in tanto, leggere le e-mail, la corrispondenza, i giornali o le notizie brevi stando in piedi

## Hai già fatto movimento oggi?

sono andato/a al lavoro a piedi  
sono andato/a al lavoro in bicicletta  
ho lavorato in piedi  
ho praticato sport  
mi sono mosso/a tutto il giorno  
ho partecipato a una riunione in cui tutti erano in piedi



Piccolo sforzo – grande efficacia !



Evitare l'inattività

BENEFICI PER LA SALUTE



2 ore e ½ a settimana di attività motoria a intensità media o 1 ora e ¼ di sport a intensità elevata



Attività sportiva supplementare

**Definizione:** Sono considerate di intensità media le attività fisiche che provocano per lo meno una leggera difficoltà respiratoria (fiato corto), ma non necessariamente sudorazione. Sono considerate di intensità elevata le attività che causano per lo meno una leggera sudorazione e un'accelerazione della respirazione. Fonte: UFSPO 2013, [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

hepa.ch, Macolin 2013



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Segreteria di Stato dell'economia SECO



Suggerimenti e informazioni:

[www.bag.admin.ch/alzarsi](http://www.bag.admin.ch/alzarsi)

[www.ekas-box.ch/it](http://www.ekas-box.ch/it)

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

> Lavoro > Condizioni di lavoro > Protezione della salute sul posto di lavoro  
> Ergonomia dei posti di lavoro e sollecitazioni fisiche > Lavorare seduti