

## Progetto di collaborazione UISP-CGIL

### Convenzione su attività e programmi di prevenzione

**Convenzione del 10%  
per tutti i tesserati CGIL  
e nucleo familiare**

#### **L'UISP**

L'Uisp (Unione Italiana Sport Per tutti) è un'associazione di promozione sportiva e sociale che ha l'obiettivo di estendere il diritto allo sport per tutti i cittadini. Sin dal 1948, anno della sua fondazione, l'Uisp ha affermato il valore sociale dello sport, i diritti, l'ambiente, la salute, la solidarietà. L'Uisp, sia a livello nazionale, sia territoriale collabora con le istituzioni, i Comuni, le Regioni, gli enti pubblici e privati per migliorare il benessere delle persone.

Della Uisp, Unione Italiana Sport Per tutti, fanno parte 1.310.000 persone, 17.800 società sportive affiliate e 1000 circoli. Siamo presenti in tutte le regioni, le province e in molte città: 142 Comitati regionali e territoriali e 19 Settori nazionali di attività.

L'Uisp fa parte di reti interassociative del terzo settore come Forum terzo settore, Forum Disuguaglianze Diversità, Asvis (Alleanza sviluppo sostenibile), Arci Servizio Civile e altre. L'Uisp fa parte di reti internazionali come ISCA (International sport and culture association) e Rete Fare (Football against racism in Europe).

Appuntamenti, convegni, calendari di iniziative e di formazione sono facilmente consultabili sul nostro sito [www.uisp.it](http://www.uisp.it) (1.500.000 contatti medi mensili).

#### **L'UISP - Comitato Territoriale di Bolzano**

Il Comitato Territoriale di Bolzano UISP presente nella nostra provincia da 30 anni vanta (dati 2017/18) più di 8.500 soci e più di 65 società affiliate.

UISP Bolzano si inserisce nella rete sportiva e sociale assieme alle amministrazioni e istituzioni locali, associazioni nell'ambito sociale, federazioni, società, associazioni sportive e enti di promozione sportiva, con l'obiettivo di promuovere lo sport per tutti attraverso progetti, attività, manifestazioni.

Attualmente siamo sostenuti e collaboriamo con Provincia e Comune di Bolzano (assessorato della Sanità, dello Sport e del Sociale), Azienda Sanitaria (comprensori di Bolzano, Merano, Bressanone, Brunico), più di 65 società affiliate, e con associazioni del Terzo settore.

Gli obiettivi territoriali sono la promozione dello sport per l'inclusione e per il benessere fisico e sociale.

### **Il progetto di collaborazione UISP-CGIL:**

Premettendo che, secondo recenti dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), più di un terzo degli adulti in Europa non raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati, risultando così insufficientemente attivi e che le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime 10 cause di morte e di inabilità nel mondo.

Gli effetti positivi dell'attività fisica nella prevenzione di diverse patologie, nel conservare le funzionalità cognitive, e sulla salute psichica, agendo nella sfera sociale, relazionale e comportamentale della persona. È dimostrato che uno stile di vita attivo riduce i sintomi di ansia, stress e depressione e facilita la gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti.

Un altro aspetto fondamentale dell'attività motoria è il potere non solo preventivo ma anche mantenitivo, riabilitativo e in certi casi anche curativo che essa detiene.

UISP e CGIL condividendo pensieri ed obiettivi in materia di salute, cura e prevenzione del cittadino e del lavoratore si impegnano nel definire e promuovere la partecipazione a programmi formativo-educativi e di attività specifiche, allo scopo di migliorare consapevolezza e risorse personali per benessere quotidiano e sul posto di lavoro.

Tenendo ora in considerazione l'allungamento della vita lavorativa delle persone e il conseguente allontanamento dell'età pensionabile, preservare la nostra integrità psicofisica è un ormai un dovere imperativo sia per potere svolgere al meglio la nostra attività lavorativa che per potere mantenere il nostro posto di lavoro e restare sempre dei lavoratori "appetibili" cercando di tenere a freno la c.d. concorrenza e poi non dimentichiamoci che dopo tanto avere lavorato, principio altrettanto fondamentale è poterci anche godere la nostra pensione in salute!

Corollario della salute dell'uomo è che ogni attività lavorativa sia manuale che intellettuale è destinata a dare origine a una patologia clinica, che può essere più o meno grave (come il c.d. male alla cervicale oppure un'ernia), oppure quanto meno ad aggravarne le condizioni (come ad esempio l'artrosi).

Con Decreto del Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali del 27 aprile 2004 – pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n. 134 del 10 giugno 2004 – è stato aggiornato l'elenco delle malattie di origine lavorativa, tra le quali si considerano p.es. come origine di alta probabilità i microtraumi e le posture incongrue a carico degli arti inferiori e superiori per attività eseguite con continuità durante il turno lavorativo.

Secondo la relazione del 16 febbraio 2018 - Ministero della Salute ben il 62% dei lavoratori svolge operazioni ripetitive con le mani o le braccia per un quarto dell'orario di lavoro e appunto le malattie e disturbi muscolo scheletrici da sovraccarico biomeccanico sono tra le prime cause di assenza per malattia.

In Italia almeno 5.000.000 di lavoratori svolgono abitualmente attività lavorative che prevedono la movimentazione manuale di carichi,

il 35% trasporta o movimentata carichi pesanti,

il 25% dei lavoratori soffre di lombalgia,

il 46% lavora in posizioni dolorose o stancanti

In 4 anni da 7.926 a 16.593 casi di DMS denunciati all'INAIL (2005-2009)

La larga predominanza delle malattie cronico – degenerative, riflette i rischi derivanti da fattori ambientali, individuali e sociali. Esiste infatti la consapevolezza che l'individuo può, con il proprio comportamento, evitarne o contenerne l'effetto nocivo. Da qui, la necessità di aumentare la

conoscenza delle cause di molte delle comuni malattie, al fine di stimolare ciascun individuo ad assumere uno “stile di vita sano”.

Stesso scenario anche per i lavoratori che svolgono lavori statici e scarsamente o per niente improntati sul movimento fisico. A causa dell’inattività e delle posture sbagliate mantenute per lunghi periodi di tempo. Di questi,

8 persone su 10 si sono lamentate di malesseri legati alla postura ed al modo in cui si lavora,  
il 97% ha quella di stare seduto e di non muoversi,  
il 90% tiene una posizione ingobbita,  
l’85% incrocia le gambe ,  
il 61% degli intervistati ha accusato mal di schiena ,  
il 55% mal di testa, il 49% la tensione o il dolore alle spalle,  
il 49% problemi agli occhi, il 47% dolore al collo e  
il 31% dolore al polso o al braccio.

Il Lavoro è ogni attività o funzione diretta al progresso materiale e spirituale della società (art. 4 comma 2 Cost.).

Il diritto al Lavoro è riconosciuto a tutti i cittadini (art. 4 comma 1 Cost.) e allo scopo di renderlo effettivo ed operante la Repubblica promuove tutte le condizioni opportune, eliminando anche gli ostacoli all’effettiva partecipazione di tutti i cittadini all’organizzazione politica, economica e sociale del Paese (art. 3 comma 2 Cost.).

La Costituzione riserva - sia nel capo relativo ai principi fondamentali (artt. 1, 2, 3, 4, 10 Cost.) sia nel capo relativo rapporti economici (artt. 35, 36, 37, 38, 41 Cost.) - una grande attenzione al Lavoro, Lavoro che in base ai dettami del Legislatore configura una vera e propria espressione della personalità dell’uomo (diritto personalissimo come espressione dello stesso sia come singolo che nelle formazioni sociali).

Nel contempo la Costituzione tutela all’art. 32 la salute come fondamentale diritto dell’individuo e interesse della collettività e si ritiene comunemente nell’ambito giuslavoristico e giurisprudenziale che il diritto al lavoro ed il diritto alla salute vengano bilanciati da quello che è il limite di cui all’art. 41 comma 2 Cost.: l’iniziativa economica privata non può svolgersi in contrasto con l’utilità sociale o in modo da recare danno alla sicurezza, alla libertà, alla dignità umana.

Posto i precitati limiti, il Legislatore si è occupato, ex pluribus, di introdurre un’apposita legislazione sociale quale ad esempio il T.U. 1124/1965 in tema di assicurazione degli infortuni sul lavoro, l’art. artt. 2087 c.c. rubricato “tutela della condizioni di lavoro”, nonché la Legge 68/1999 “norme per il diritto al lavoro dei disabili”, il Dlgs. 216/03 in materia di parità di trattamento e di condizioni di lavoro e il Dlgs. 81/2008 come succ. mod. rubricato “Testo Unico sulla Sicurezza e Sicurezza sul Lavoro”.

Sul punto vi è da dire che nel settore della sicurezza sul lavoro è previsto un duplice obbligo / principio fondamentale:

- uno in capo al datore di lavoro di tutelare l’integrità fisica e la personalità morale del prestatore di lavoro predisponendo ogni cautela e misura che secondo la particolarità del lavoro, l’esperienza e la tecnica, sono necessari;
- uno in capo al Lavoratore, per cui questi deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro, sui cui ricadono gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla sua formazione, alle istruzioni e ai mezzi forniti dal datore di lavoro (cfr. art. 20 Dlgs. 81/2008).

Vero che in base alla normativa vigente in materia ed anche in base alla giurisprudenza ad oggi prevalente tanto per il Lavoratore –quanto chiaramente per il datore di lavoro- la tutela dell'integrità psicofisica (ad esempio partecipando ai corsi di formazione ecc.) rappresenta il rispetto di un principio fondamentale, ma come fare in un mondo del lavoro dove in base all'evoluzione tecnologica tutto va più velocemente e ritmi di lavoro sempre e comunque più eccessivi?

Il Piano della Prevenzione, sia a livello nazionale che provinciale, si prefissa traguardi tra cui la prevenzione degli infortuni e le malattie professionali.

Per esempio i disturbi più frequenti dati dalle posizioni sbagliate sono

il mal di schiena 61%,

mal di testa 55%,

tensione o dolore alle spalle 49%,

dolore al collo 47%,

per un osto di oltre 3 mln/anno.

Per questo si rende necessaria un'analisi del contesto lavorativo e delle implicazioni nei comportamenti posturali che ne derivano, inserendo successivamente dei programmi e delle agevolazioni che consentano di promuovere lo svolgimento di attività fisica specifica che sia preventiva o rieducativa.

Una via per incentivare l'attività sul posto di lavoro, è quella di aumentare oppure ricavare dei momenti all'interno della giornata lavorativa, in cui i dipendenti possano dedicarsi a pratiche fisico-motorie. A tal fine, si propone alle aziende di fornire ai dipendenti delle agevolazioni per specifiche attività, oppure, per le imprese più grandi, la conduzione di attività sportive potrà avvenire direttamente nell'azienda. L'attuazione di questi programmi, viene svolta da professionisti dell'ambito delle attività motorie e sanitarie, che sono in grado di prestare attenzione alle caratteristiche dei luoghi di lavoro e alle esigenze dei dipendenti.

A tale scopo UISP definisce per tutti i tesserati CGIL una convenzione del 15% sulle attività specifiche di seguito descritte.

## **PROPOSTE UISP**

### **Obiettivi:**

Definizione di percorsi di attività fisica adattata alle esigenze aziendali e del singolo lavoratore

Analisi e Formazione teorico pratica in materia di postura sul lavoro

Programmi di esercizi specificamente designati per le esigenze aziendali.

Promozione di attività specifica volta a migliorare la consapevolezza dei propri assistiti per migliorare lo stato di salute quotidiana e lavorativa e per ridurre i casi di assenze di lavoro per le comuni algie a carico della colonna e per le malattie professionali.



## Attività

### A.F.A. Attività Fisica Adattata

Per attività fisica adattata (AFA) si intende un programma di esercizi personalizzati, finalizzati a specifiche patologie o infortuni.

**Descrizione:** Il lavoro viene svolto in corsi individuali o in piccoli gruppi, in palestra o in piscina, dove tuttavia gli esercizi designati, guidati e assistiti individualmente per ogni partecipante. Tutti i corsi sono tenuti da personale laureato in Scienze Motorie con specifica formazione in AFA.

### Ginnastica Posturale

Ginnastica per il riequilibrio posturale designata per specifici gruppi e mirata alla prevenzione delle algie di natura posturale.

**Descrizione:** Le lezioni sono in gruppo di massimo 15 persone e si possono svolgere direttamente in azienda o in palestra. I corsi vengono adattati in base alle specifiche esigenze aziendali.



## Formazione

### Analisi ed Educazione Posturale sul posto di lavoro

Formazione rivolta a RSU e dipendenti mirata all'analisi della postura nel contesto lavorativo e sulle strategie che lo stesso dipendente può adottare in autonomia a scopo di prevenzione dei dolori o patologie che possono incorrere dal mantenimento di posture sbagliate nel tempo.

**Descrizione:** La formazione è rivolta alle RSU ed ai dipendenti e le lezioni possono essere svolte sia in azienda che in palestra. Il programma formativo viene adattato alle specifiche esigenze aziendali.