



ARCHIVIO SANO IN CORPORE SANO

Corso di formazione pratica

Rovigo, 17 e 24 novembre 2017
2^a edizione

Presentazione

Il corso è rivolto a tutti coloro che movimentano documenti e spostano fondi archivistici e librari. Il lavoro in archivio prevede lo spostamento frequente di pesanti carichi, sia perché la documentazione è organizzata in faldoni inseriti in scatole o scatoloni, sia perché spesso la documentazione si deve trasferire da terra verso l'alto o viceversa, utilizzando anche scale sulle quali si sale e si scende con i carichi, compiendo torsioni del busto.

Anche i versamenti periodici in archivio e i traslochi sono attività che sottopongono ad un forte stress il fisico del lavoratore nel caso in cui lo spostamento sia fatto prendendo decine di faldoni o di scatole molte volte nell'arco di poche ore, oppure spingendo o tirando grossi cestì su ruote o pallets su muletti. La movimentazione poi delle scatole e dei faldoni su e giù dalle scaffalature nella fase di ordinamento dell'archivio completa il quadro.

Il corso è organizzato in **due moduli di quattro ore**.

La prima parte del corso è dedicata ad una introduzione teorica e una seconda parte di vero e proprio training fisico nel quale si proverà a spostare pesi, a caricare la schiena, a salire e scendere dalla scala con e senza pesi in mano, a torcere il busto per riporre in alto e, infine, a fare stretching.

Il corso prevede la partecipazione ad **entrambi** i moduli.

Outfit: per seguire il corso è **indispensabile** indossare **tuta** e **scarpe da ginnastica**.

Dove

Rovigo, Archivio di Stato, Sala Sichirollo, via G. Sichirollo 11

Docenti

Dott. Camillo Norbiato

Medico sportivo

Dott. Giorgio Bertoluzza

Personal trainer

Programma

Venerdì 17 novembre 2017 | 14.30 - 18.30

- Introduzione all'ergonomia nella movimentazione dei carichi inanimati (*dott. Camillo Norbiato*)
- Sit to stand - Il "neutro" del bacino - Quali muscoli attivare, come e perché - Six pack - Wow che glutei...! - Wow che cosce...! - Devo essere stabile o mobile? - Stretching (*dott. Giorgio Bertoluzza*)

Venerdì 24 novembre 2017 | 14.30 - 18.30

- La biomeccanica del sollevamento, ovvero il peso dei pesi - La strategia del sollevamento: squat lift e stoop lift - Il ginocchio... costa! - Il bacino non è la spina (*dott. Giorgio Bertoluzza*)
- Trovata la posizione di partenza, come mi muovo? - Che cosa succede sopra la testa? - Come mi giro? - Scatole con e senza maniglie - Stretching (*dott. Giorgio Bertoluzza*)

Modalità di iscrizione

Per iscriversi è necessario compilare il **modulo di iscrizione** ed inviarlo tramite e-mail a michela.fortin@gmail.com **entro martedì 14 novembre 2017**.

Il corso può accogliere un massimo di **20 partecipanti**.

Ai fini dell'ammissione al corso si terrà conto dell'ordine cronologico di presentazione delle iscrizioni.

Non è prevista una quota di iscrizione, ma sarà gradita **un'offerta libera** all'inizio del corso.

Altre informazioni

Per ulteriori informazioni inviare una e-mail a michela.fortin@gmail.com.