

**"Datemi  
una leva e  
vi solleverò  
il mondo"**

**Archimede**

**COSTO DEL CORSO**

Soci juniores: €40,00+IVA(€48,80)

Soci ordinari: €55,00+IVA(€ 67,10)

Enti sostenitori: €70,00+IVA(€85,40)

Non soci: €100,00+IVA(€ 122,00)



Associazione Nazionale  
Archivistica Italiana

ANAI  
SEZIONE TRENTO  
ALTO ADIGE

**PER ISCRIZIONI**

**(entro il 23 marzo 2017)**

**utilizzare il modulo allegato e  
inviarlo compilato a  
anna.guastalla@apss.tn.it**

**Il corso si terrà nella sala  
studio dell'Archivio  
Provinciale - Trento, via  
Maestri del Lavoro 24**

**Archivio  
sano  
in corpore  
sano**

**CORSO DI FORMAZIONE**

# IL CORSO

E' rivolto a tutti gli archivisti che movimentano documenti e spostano fondi archivistici. 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 annuali in archivio 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.

# MODULI

## 01 GIOVEDÌ 30 MARZO 2017, ORE 13.45-17.45

- Introduzione all'ergonomia nella movimentazione dei carichi inanimati (dott. Versini)
- 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)

## 02 MARTEDÌ 4 APRILE 2017, ORE 13.45-17.45

- 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)

---

**Il corso è organizzato in 2 moduli di 4 ore:**

- **prima parte: introduzione teorica (1 ora per ogni sessione)**
- **seconda parte: vero e proprio training fisico (3 ore per ogni sessione) nel quale si proverà a spostare pesi, a caricare la schiena, a salire e scendere dalla scala con e senza peso in mano, a torcere il busto per riporre in alto, a fare stretching**

**Il corso prevede la partecipazione a entrambi i moduli**

---

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