

DEFINIZIONI DA SITO WORKCLIMATE

Per attività fisica moderata si intendono attività come:

- Lavoro sostenuto con mani e braccia (martellare chiodi, limare)
- Lavoro con braccia e gambe (guida di autocarri fuori strada, trattori o macchine per costruzione)
- Lavoro con braccia e tronco (lavoro con martello pneumatico, montaggio trattori, intonacare, movimentazione intermittente di materiale moderatamente pesante, sarchiare, zappare, raccogliere frutta o verdura)
- Spingere o tirare carri leggeri o carriole
- Camminare a velocità compresa tra 3,5 e 5,5 km/h
- Posa di mattoni
- Montaggio di veicoli

Per attività fisica intensa si intendono attività come:

- Lavoro intenso con braccia e tronco; portare materiale pesante
- Lavoro che richiede l'uso di asce o pale per spalare o scavare a ritmo intenso
- Lavorare con martello
- Segare, piallare o scalpellare legno duro
- Falcatura a mano, scavo
- Camminare ad una velocità tra 5,5 e 7,0 km/h
- Spingere o tirare carri e carriole con carichi pesanti
- Disporre blocchi di cemento
- Salita ripetuta di scale a gradini o a pioli