

## Postura e igiene vertebrale

Come stabilito dall'Accordo Stato-Regioni 07/07/2016 gli aggiornamenti validi per tutti i soggetti della sicurezza possono essere fruiti tramite modalità di erogazione e-learning.

**Finalità Formative:** fornire ai partecipanti utili consigli per prevenire il dolore al rachide, fornendo loro conoscenze teoriche ed esercizi pratici.

**Attestazioni di Frequenza:** Ogni partecipante riceverà, previo sostenimento di un test superato con esito positivo, un attestato valido, ai sensi dell'Accordo Stato-Regioni 21 dicembre 2011, su tutto il territorio nazionale. La documentazione verrà trasmessa, su supporto informatico, personalmente a ciascun utente che, potrà scaricare direttamente dalla piattaforma, nell'area segreteria, sia l'Attestato che il Libretto Formativo del Cittadino.

**Durata complessiva del corso:** 1 ora

**Aggiornamento previsto:** La durata minima dei moduli di aggiornamento varia in base alla tipologia di soggetti che devono essere formati (Allegato II accordo Stato-Regioni 07/07/2016).

**Modalità di Apprendimento/Fruizione:** E-Learning come definito dall'Allegato II dell'Accordo Stato Regioni del 7 luglio 2016

**Contenuti del corso:**

Conoscere la colonna vertebrale

La back school  
Algie vertebrali  
Il rachide e le sue funzioni

Educazione posturale

Educazione posturale ed esercizi antalgici  
Postura e VDT  
Educazione posturale in stazione eretta  
Cervicalgia ed educazione posturale

Respirazione e tecniche di rilassamento

Ansia  
Stress cronico  
Rilassamento

**Profili di Competenza per la Gestione Didattica e Tecnica:**

Responsabile/Coordinatore Scientifico del corso: Rocco Vitale, Francesco Naviglio

Mentor/Tutor di contenuto: Chiara Ballarini

Tutor di processo: Roberta Cirelli

Sviluppatore della piattaforma: Simone Vannucci

**Relatori/Docenti** che hanno contribuito alla redazione dei testi: Emanuele Toso.

I docenti sono tutti in possesso dei requisiti previsti dal D.l. 6 marzo 2013 "Criteri per la qualificazione della figura del formatore per la salute e sicurezza nei luoghi di lavoro"

**Scheda Tecnica:**

Ogni corso AiFOS è realizzato in conformità allo standard internazionale SCORM 1.2.  
La piattaforma è dotata del sistema di gestione LMS.

**REQUISITI TECNICI PER L'UTILIZZO DELLA PIATTAFORMA**

| CODICE | REVISIONE | DATA       | PAGINA |
|--------|-----------|------------|--------|
|        | 04        | 01/09/2016 | 1/3    |

I requisiti tecnici possono essere visualizzati in tempo reale, e sempre aggiornati, al seguente link:

[http://service.aifos.org/home/e-learning/e-learning/requisiti\\_tecnici\\_minimi](http://service.aifos.org/home/e-learning/e-learning/requisiti_tecnici_minimi)

**Modalità di Iscrizione:** Registrazione dell'utente in piattaforma.

**Competenze e Titoli di Ingresso:** I discenti devono avere la possibilità di accedere alle tecnologie impiegate, familiarità con l'uso del dispositivo informatico scelto per fruire del corso (Computer o Tablet) e buona conoscenza della lingua utilizzata.

**Interfaccia di Comunicazione:** La comunicazione in piattaforma è resa possibile e tramite il contatto diretto con il tutor contattabile all'indirizzo e-mail [tutor@aifos.it](mailto:tutor@aifos.it) e con l'assistenza tecnica contattabile all'indirizzo email [assistenza@aifos.it](mailto:assistenza@aifos.it).

**Modalità di Tracciamento delle Attività:** Ogni corso AiFOS è realizzato in conformità allo standard internazionale SCORM 1.2. L'utilizzo di questo modello consente ad AiFOS di garantire il tracciamento, sulla propria piattaforma, di tutti i dati del partecipante e della fruizione degli oggetti didattici.

La tracciabilità dei dati della piattaforma, degli accessi dell'utente e degli attestati viene conservata da AiFOS, nei termini previsti dalla legge.

La piattaforma è dotata del sistema di gestione LMS, in grado di monitorare e certificare:

- Lo svolgimento e il completamento delle attività didattiche di ciascun utente
- La tracciabilità di ogni attività svolta durante il collegamento al sistema e la durata
- La tracciabilità delle singole unità didattiche strutturate in Learning Object (oggetto didattico), che contiene una serie di strumenti, quali il testo della lezione, l'audio che spiega gli argomenti, documenti di approfondimento, brevi filmati di esempio ed animazioni.
- La modalità e il superamento delle valutazioni di apprendimento.

**Tempo di disponibilità di fruizione:** Il corso prevede una durata espressa in ore.

Il periodo di tempo a disposizione per concludere l'intero corso, dal momento dell'acquisto, è pari a 60 giorni, fatto salvo diversi accordi con la direzione.

**Modalità di Verifica dell'Apprendimento:** La verifica dell'apprendimento viene svolta tramite la somministrazione di **test intermedi** utili all'autoapprendimento, previsti per ogni unità didattica e di un **test finale** volto al consolidamento delle conoscenze acquisite durante lo svolgimento dell'intero corso.

Ciascun test finale prevede 10 domande a risposta multipla (ciascuna composta da almeno tre risposte alternative) in base alla tipologia di corso. L'esito finale dello stesso è considerato positivo se si risponde correttamente ad almeno il 70% delle domande.

**AIFOS SOGGETTO FORMATORE NAZIONALE:** AiFOS, Associazione nazionale di categoria di Confcommercio-Imprese per l'Italia, operante su tutto il territorio nazionale, soggetto ope legis (art. 32, comma 4 del D. Lgs. 9 aprile 2008, n. 81 e Accordo Stato Regioni del 7 luglio 2016) per la realizzazione dei corsi di formazione che ne rilascia gli attestati.

AiFOS quale soggetto erogatore, su eventuale richiesta degli organi di vigilanza competenti, si impegna a rendere disponibili le credenziali di accesso al corso.

**Sede AiFOS:** palazzo CSMT, Università degli Studi di Brescia, via Branze 45 – 25123 Brescia

**Tel.** 030.6595031

**Fax** 030.6595040

**Sito Web:** [www.aifos.org](http://www.aifos.org)

**Indirizzo mail:** [e-Learning@aifos.it](mailto:e-Learning@aifos.it)

[formazione.elearning@aifos.it](mailto:formazione.elearning@aifos.it)

| CODICE | REVISIONE | DATA       | PAGINA |
|--------|-----------|------------|--------|
|        | 04        | 01/09/2016 | 2/3    |