

## **QUIZ di valutazione**

### **- Assistenti Amministrativi -**

**1 – In ufficio noti che molti cavi elettrici confluiscono in una lunga multi-presa (ciabatta), che fai?**

- Approfitto e ci attacco anche il caricabatteria.
- Non me ne preoccupo, qualcuno avrà pensato che va bene così;
- Prendo un paio di forbici e taglio quelli che mi sembrano inutilizzati
- Utilizzo le prese fisse disponibili per alcuni dei cavi e mi accerto che la multi presa possa supportare il carico rimanente.

**2 – Sul pavimento c'è un grosso scatolone da spostare. Come ti comporti?**

- Mangio gli spinaci e lo sollevo con una sola mano
- Più è grosso, meglio è. È un'occasione per dimostrare quanto sono tosto
- Aspetto che passi qualcun altro
- Vado a prendere il carrello portapacchi anche se è lontano

**3 – rimani seduto molte ore davanti al computer senza mai alzarti e a fine giornata la tua schiena ne risente. Che fai?:**

- Evito di sedermi e lavoro tutto il tempo in piedi
- Telefono al meccanico e chiedo se hanno schiene di ricambio
- Mi impongo una postura corretta e mi alzo ogni due ore per sgranchirmi le gambe e riposare gli occhi
- Ho una scusa per andare a fare dei massaggi shiatzu

**4 – ti accorgi che la sedia della tua scrivania non è adatta per lavorare al computer e per giunta ha lo schienale rotto. Che fai?**

- Non mi siedo
- Segnalo il fatto e chiedo che la mia sedia venga sostituita con una ergonomica
- Non ci faccio caso. Figurati con il mio fisico!
- Smonto lo schienale così evito di appoggiarmi

**5 – Nella stanza c'è un fastidioso sfarfallio della lampada a muro. Come ti comporti?**

- Tolgo le farfalle dalla lampada
- Indosso gli occhiali da sole
- Accendo la lampada che ho sul tavolo e chiedo che venga sostituita quella a parete
- Spengo la luce e aumento la luminosità del monitor

**6 – Noti che un tuo collega, quando è davanti al computer, è seduto con i piedi sulla scrivania. Che ne pensi?**

- Che è un figo
- Lo faccio anch'io
- Che ha delle scarpe bellissime
- Che è una posizione sbagliata che gli provocherà dei dolori

**7 – Ti capita spesso di sollevare carichi pesanti. Che postura assumi?**

- Mi piego sulle gambe e poi sollevo il carico facendo solo uno sforzo di gambe
- Una postura vale l'altra
- La postura del drago cinese
- Provo a spostarlo con i piedi

**8 – Noto che il tuo vicino di scrivania ogni due ore fa una pausa per sgranchirsi. Che ne pensi?**

- Che ha dei problemi se non riesce a stare fermo
- Che fa bene perché non è salutare rimanere seduti per tutta la giornata
- Che verrà presto licenziato
- Che ha dei chiodi sulla scrivania

**9 – Da quando ho cominciato a lavorare non ho più tempo per fare esercizi fisici. Cosa ne pensi?**

- Non m'importa. Tanto, mica devo andare alle olimpiadi?
- Dovrei fare il calciatore. Così farei esercizio, lavorando
- Prima o poi ricomincerò
- Che è il caso di frequentare una palestra

**10 – Ti dicono sempre di stare dritto con la schiena quando cammini ma soprattutto quando sei seduto. Come rispondi?**

- Mi offendo
- Accetto il consiglio e assumo una postura corretta
- Rispondo che, se fosse vero, avrei già la gobba
- Mando a quel paese chi me lo dice

Osimo,

Firma