

ALLEGATO 1
MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI



Che vuol dire

movimentazione manuale dei carichi?



... sostegno

Con questo termine si intendono

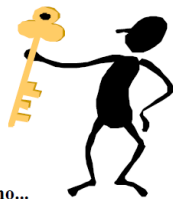


le operazioni di...
... trasporto



di un carico

...da parte di ...

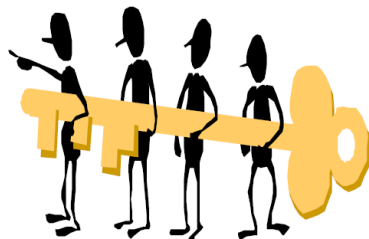


... uno...

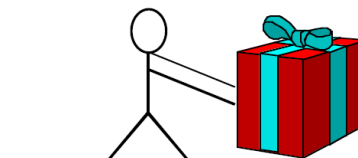
... comprese le azioni del



sollevare

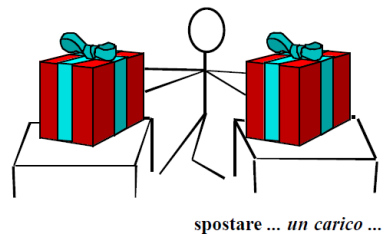
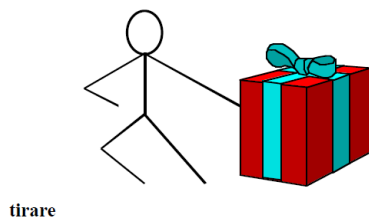
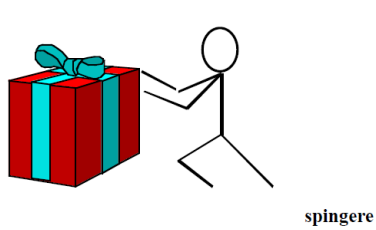


...o più lavoratori...



deporre

ALLEGATO 1 MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI



Quali elementi possono costituire un rischio di lesioni dorso-lombari?

- ☛ le caratteristiche del carico
 - se è troppo pesante (superiore ai 30 chili)
 - se è ingombrante o difficile da afferrare
 - se è in equilibrio instabile
 - se il contenuto rischia di spostarsi
 - se è posizionato lontano dal tronco
 - se richiede torsioni o inclinazioni del tronco
- ☛ lo sforzo fisico richiesto
 - se è eccessivo
 - se può essere effettuato solo con la torsione del tronco
 - se è compiuto con il corpo in posizione instabile
 - se può comportare un movimento brusco del corpo
- ☛ le caratteristiche dell'ambiente di lavoro
 - se lo spazio libero (soprattutto verticale) è insufficiente
 - se il pavimento presenta rischi di inciampo o di scivolamento
 - se la manipolazione del carico avviene a livelli diversi
 - se il pavimento o il punto di appoggio sono instabili
 - se temperatura, umidità e circolazione dell'aria sono inadeguate

- ☛ esigenze connesse all'attività
 - sforzi fisici per la colonna dorso-lombare troppo frequenti e troppo prolungati
 - insufficiente periodo di riposo fisiologico o di recupero
 - distanze troppo grandi di sollevamento, abbassamento o trasporto
 - pavimento o punto di appoggio instabili
 - ritmi imposti da processi non controllabili dal lavoratore

Esistono altri fattori di rischio oltre quelli precedenti?

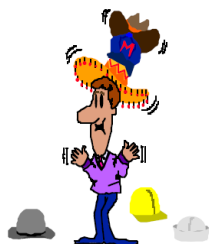
SI!

Quali?



L'inidoneità fisica per tali compiti

ALLEGATO 1 MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI



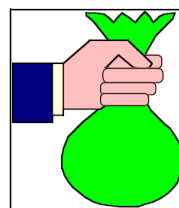
*Indumenti, calzature
e altri capi di abbigliamento inadeguati*



*Insufficienza
delle conoscenze e della formazione*

RICORDARE!!!

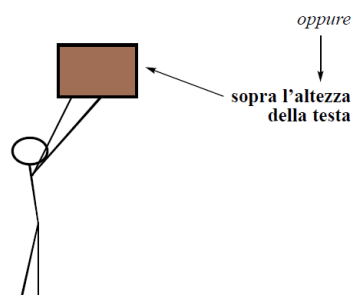
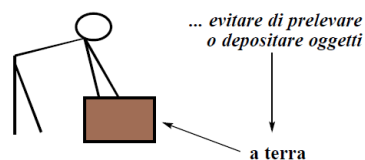
Di tutti gli aspetti da considerare nella valutazione dei rischi connessi alla movimentazione dei carichi particolare importanza riveste



*Il peso massimo movimentabile manualmente
da un solo lavoratore indicato*

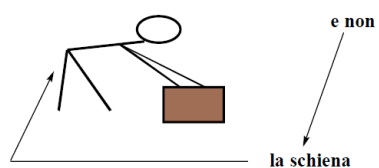
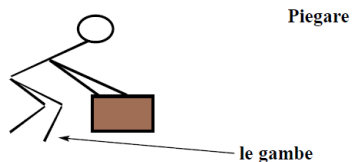
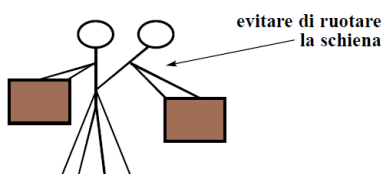
in 30 Kg

INFATTI BISOGNA TRA L'ALTRO

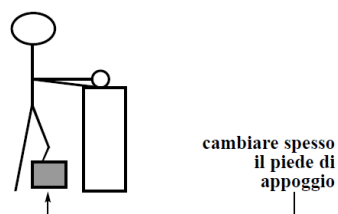


RICORDARE INOLTRE ...

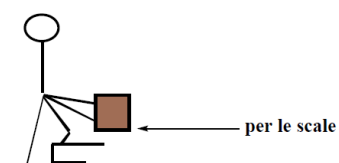
*... che esistono alcune importanti
precauzioni da seguire per prevenire
i rischi dorso-lombari*



Se lavori ad un bancale

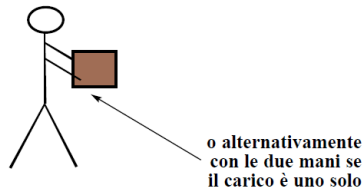
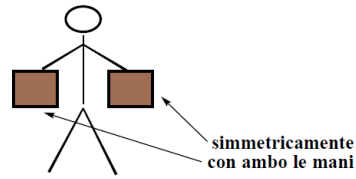


Evitare di trasportare manualmente oggetti

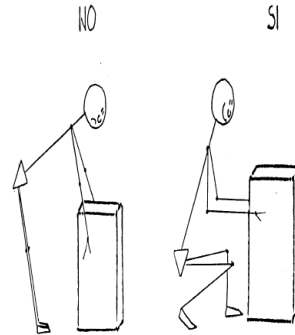


ALLEGATO 1 MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

*Trasportare i pesi manualmente
per brevi percorsi (pochi metri)
altrimenti usare un carrello*

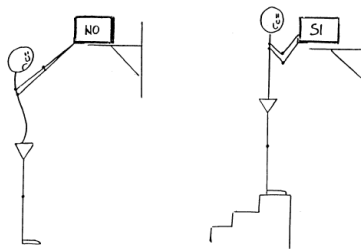


- ✦ È necessario eseguire le operazioni di sollevamento nel seguente modo:
- si solleva un carico da terra piegando le ginocchia e tenendo un piede più avanti dell'altro



- sollevandosi da terra eseguire i movimenti lentamente e mai a strappi.

- dovendo sistemare un carico sopra l'altezza delle spalle, aiutarsi con una scaletta in modo che con le spalle si raggiunga il livello del ripiano



- quando ciò non è possibile effettuare sollevamenti e spostamenti in due coordinando i movimenti



- ✦ Il trasporto dei carichi, se mal eseguito, può causare danni alla schiena.

- ✦ Per ridurre i rischi della schiena nel trasportare manualmente i carichi è necessario seguire le seguenti regole:

- eliminare i carichi che pesano oltre i 30 Kg, suddividendoli in carichi di peso minore, se possibile

- Se anche ciò non è possibile suddividere il carico in due contenitori portandoli con tutte e due le braccia,

