

La movimentazione manuale dei carichi



A CURA DI:
Lucia Landi
Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione
Dipartimento di Scienze Agrarie Alimentari e Ambientali - D3A

La movimentazione manuale dei carichi

Negli ambienti di lavoro e nel nostro ambito specie in agricoltura, esistono ancora numerosi lavori che comportano sforzi fisici considerevoli (es., il carico e lo scarico a mano di sacchi ecc.). Queste operazioni di sollevamento, deposizione e spostamento, costituiscono la cosiddetta movimentazione manuale dei carichi.

La movimentazione manuale dei carichi può essere causa di numerosi infortuni, tra cui principalmente lesioni della colonna vertebrale dorso-lombare. Spesso tali lesioni si verificano in seguito al tentativo da parte dei lavoratori di spostare manualmente carichi eccessivamente pesanti, oppure quando tale operazione viene condotta in maniera scorretta.



I fattori che determinano le lesioni da carico manuale sono rappresentati da:

caratteristiche del carico:

- troppo pesante (superiore ai 30 Kg per gli uomini adulti e ai 20 Kg per le donne adulte);
- ingombrante o difficile da afferrare;
- non permette la visuale;
- in equilibrio instabile ;
- contenente sostanze pericolose;
- troppo caldo o troppo freddo;
- richiede torsioni o inclinazioni del tronco;



sforzo fisico richiesto per effettuare la movimentazione:

- eccessivo;



- effettuato soltanto con un movimento di torsione del tronco;

sforzo fisico richiesto per effettuare la movimentazione:

- eccessivo;
- effettuato soltanto con un movimento di torsione del tronco;
- comporta un movimento brusco del corpo;
- compiuto con il corpo in posizione instabile;

caratteristiche dell'ambiente di lavoro:

- spazio libero insufficiente;
- pavimento scivoloso o con buche;
- punto di appoggio instabile;

esigenze connesse all'attività lavorativa:

- richiede sforzi fisici frequenti e prolungati senza adeguati periodi di riposo;
- richiede un percorso lungo

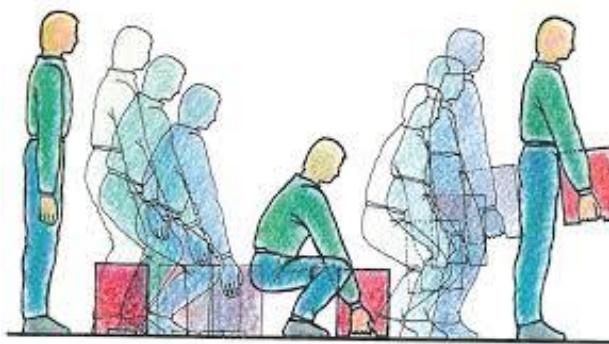
indumenti e calzature indossate:

- troppo stretti e inadeguati.



Per evitare infortuni e danni è necessario:

- Ridurre il peso dei carichi entro i limiti consigliati (<30 Kg per gli uomini e ai 20 Kg per le donne adulte);
- Se di peso superiore, spostare il carico in due o più persone coordinando i movimenti; utilizzare, quando è possibile, un carrello;
- afferrare saldamente il carico da sollevare e trasportare;
- prendere un oggetto da terra piegando le ginocchia e non la schiena, divaricando le gambe e tenendo un piede più avanti dell'altro; non sollevare il carico piegando il busto in avanti;



- mantenere il carico vicino al corpo con le braccia tese;
- non sollevare il carico il carico tenendolo lontano dal corpo o sopra l'altezza delle spalle;
- evitare la torsione del busto quando si sposta il carico da uno scaffale ad un altro;
- eseguire il trasporto dei carichi con la schiena diritta e aiutarsi facendo forza con le gambe;
- evitare di lavorare a schiena china e di mantenere una posizione statica per periodi di tempo troppo lunghi alternando le fasi lavorative.

Le informazioni contenute in questo opuscolo sono principalmente tratte da:

Corsi di Formazione per RSPP –

- Organizzati dal ‘Centro Interdipartimentale di Servizi per la Tutela della Salute e la Sicurezza negli Ambienti di Lavoro’ Università Politecnica delle Marche’
Coordinatore e Presidente Prof. Massimo Paroncini.

Corso di formazione organizzati dall’Università Politecnica delle Marche - *Buone Prassi di Laboratorio* – Ing. Filomena Savini

Manuali INAIL liberamente scaricabili dal web

www.inail.it/

Siti web di altre Università.

Testo Unico per la sicurezza D. Lsg. N° 81/2008