

POSIZIONE DI LAVORO

- Per lavorare in basso non bisogna mai piegare la schiena, è necessario invece flettere le ginocchia
- Per lavorare in piedi, la schiena non deve mai essere curva, il piano di lavoro deve essere ad altezza tale da poter tenere i gomiti ad angolo retto. I piedi verranno appoggiati alternativamente su di un rialzo.
- Per lavorare seduti, la schiena non deve essere piegata. Utilizzare un tavolo che lasci sufficiente spazio per le gambe allo scopo di evitare una posizione scorretta della schiena
- Sono da evitare i sedili senza schienale, la schiena deve stare sempre ben appoggiata allo schienale. I piedi devono essere sempre appoggiati sul pavimento o su di un poggiapiedi.



IL CARICO

Quando ci si appresta a movimentare un'oggetto, è bene conoscere:

- **Peso:** per valutare la necessità di farsi aiutare da altri operatori o da ausili meccanici
- **Caratteristiche del contenitore e del contenuto:** se pericoloso, infiammabile, ecc.
- **Stabilità del contenuto:** spostamenti o cattiva distribuzione nel contenitore possono creare situazioni di pericolo.

IMMAGAZZINAMENTO:

- Evitare lo stoccaggio al di sopra dell'altezza delle spalle o sul pavimento
- Evitare di formare pile, soprattutto su scaffali alti
- Mettere i materiali più pesanti a 60-80 cm da terra

ORGANIZZARE IL LAVORO:

- Evitare che i periodi in cui si sollevano i carichi siano concentrati nella giornata: è meglio alternarli con altri meno gravosi. Questi periodi di recupero evitano anche che i movimenti siano bruschi e frettolosi.
- Se è necessario effettuare movimentazioni ripetute esistono precise relazioni fra peso da spostare e frequenza di spostamento.
- Evitare di spostare oggetti troppo ingombranti tali per esempio da impedire la visibilità.
- Attenzione a pavimenti sconnessi o scivolosi e agli spazi ristretti.

OGGETTI DI PESO ELEVATO

- **Oggetti pesanti tipo i fusti non devono essere spostati per rotolamento**
- **Evitare il sollevamento brusco e se necessario farsi aiutare da un'altra persona**
- **Se è possibile suddividere il carico in due pesi da portare con le due mani**



MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Servizio Prevenzione e Protezione

L.R. Benzi, 10 Pad. 3

Tel. 010 353 38036

Fax. 010 353 38031

servprot@unige.it

<http://intranet.unige.it/sicurezza>



I RISCHI

Nella colonna vertebrale la zona più soggetta a rischio alterazioni, a causa dei rischi notevoli cui è sottoposta, è il disco intervertebrale. Con l'invecchiamento inoltre esso tende a perdere la sua capacità ammortizzatrice rendendo la schiena maggiormente soggetta a patologie. La legge italiana prevede alcuni valori limite per il sollevamento dei pesi:

Kg 30 maschi adulti

Kg 20 femmine adulte

Kg 20 maschi adolescenti

Kg 15 femmine adolescenti

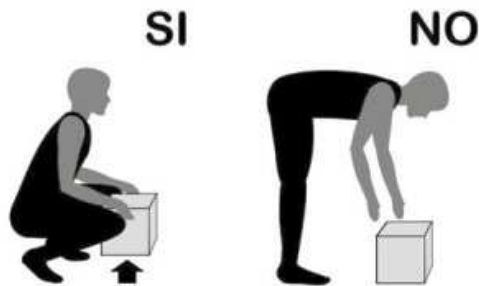


Fig. 1

Questo è il modo corretto per sollevare i carichi

Fig. 2

Questo non è il modo corretto per sollevare i carichi

SPOSTAMENTO DEI CARICHI

Nello spostare un carico, qualunque siano il peso e la dimensione :

- Evitare di ruotare solo il tronco
- Spostare, invece, tutto il corpo, utilizzando i piedi e le gambe.



Fig. 3

Quando si solleva e si depone un carico bisogna evitare assolutamente la torsione del busto.

I MOVIMENTI

Non depositare o prelevare materiali al di sopra dell'altezza delle spalle o direttamente sul pavimento. E' inoltre da evitare che la zona di prelievo e di deposito formino tra loro un angolo maggiore di 90°. In caso di oggetti posti in basso è necessario piegare le ginocchia; un piede più avanti dell'altro migliora l'equilibrio. Se l'oggetto è da riporre in alto bisogna far uso di una scala, senza lanciare l'oggetto e senza inarcare troppo la schiena.



Fig. 4

Quando si sposta un peso da un lato all'altro è sempre opportuno fare un passo intermedio