

MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI



Limite di peso da sollevare da soli

- Maschi adulti 25 Kg
- femmine adulte 20 Kg
- maschi adolescenti 20 Kg
- femmine adolescenti 15 Kg

Peso limite al di sotto del quale, di norma, non vi è alcun rischio per il lavoratore

3 Kg



DEFINIZIONE DI MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI:

OPERAZIONI DI TRASPORTO O DI SOSTEGNO DI UN CARICO AD OPERA DI UNO O PIU' LAVORATORI, COMPRESSE LE AZIONI DEL SOLLEVARE, DEPORRE, SPINGERE, TIRARE, PORTARE O SPOSTARE CHE COMPORTINO, TRA L'ALTRO, RISCHI DI **LESIONI DORSO-LOMBARI**

LESIONI DORSO LOMBARI:

LESIONI A CARICO DELLE STRUTTURE OSSEE TENDINEE NERVOSE E VASCOLARI A LIVELLO **DORSO-LOMBARE**



Principali fattori di rischio

CARATTERISTICHE DEL CARICO:

- ✓ Se è troppo pesante (superiore ai limiti previsti per legge)
- ✓ Se è ingombrante o difficile da afferrare
- ✓ Se è in equilibrio instabile
- ✓ Se il contenuto rischia di spostarsi
- ✓ Se è posizionato lontano dal tronco

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



Principali fattori di rischio

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE DI LAVORO:

- ✓ Se lo spazio libero 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 CON L'ATTIVITA':

- ✓ Sforzi fisici per la colonna dorso lombare troppo frequenti
- ✓ 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



Altri fattori di rischio

Inidoneità fisica per compiti di sollevamento manuale dei carichi

Indumenti, calzature ed altri capi di abbigliamento inadeguati

Insufficienza delle conoscenze e della formazione



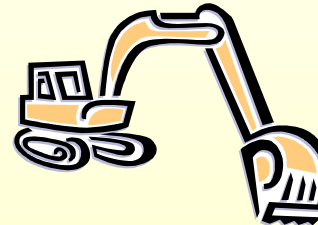
LA PREVENZIONE POSSIBILE

FORMAZIONE E INFORMAZIONE



ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

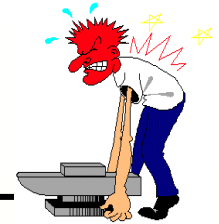
FORNITURA DI AUSILI



RIPROGETTAZIONE DEGLI SPAZI

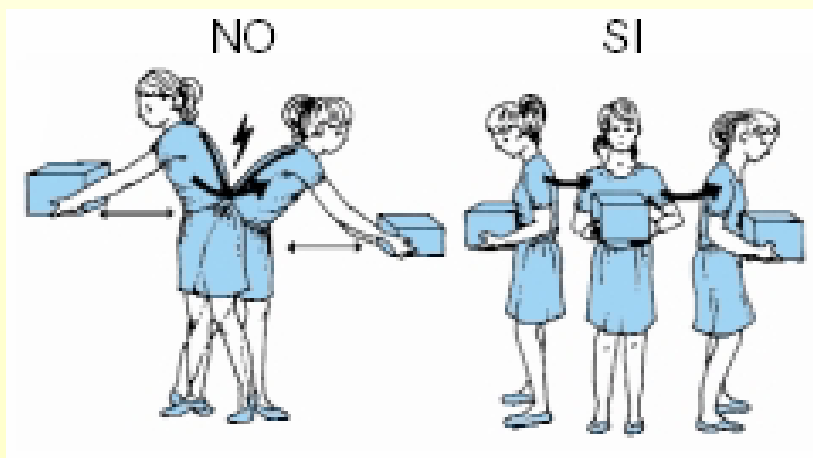
ALLENAMENTO DEI LAVORATORI





Come comportarsi per movimentare un peso

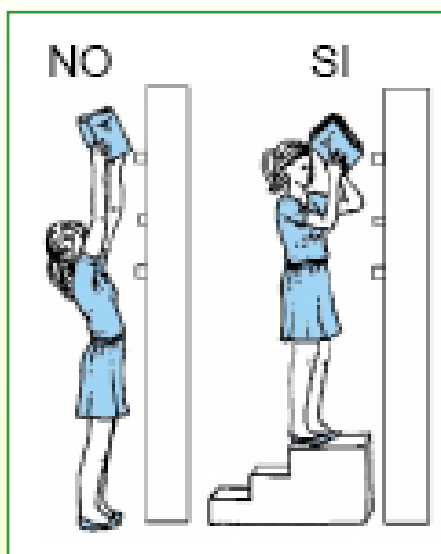
Non tenere le gambe dritte.
Portare l'oggetto vicino al corpo e piegare le ginocchia: tenere un piede più avanti dell'altro per avere più equilibrio.



Evitare di ruotare solo il tronco, ma girare tutto il corpo, usando le gambe

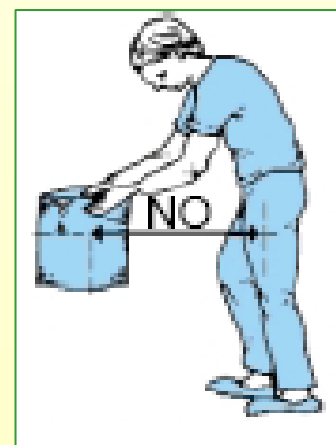


Come comportarsi per movimentare un peso



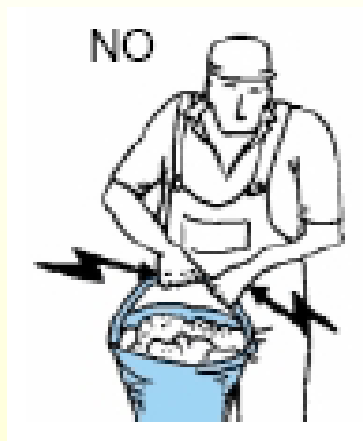
Evitare di prelevare o depositare oggetti a terra o sopra l'altezza della testa. E' preferibile spostare oggetti nella zona compresa tra l'altezza delle spalle e l'altezza delle nocche (mani a pugno lungo i fianchi). Usare uno sgabello

Se si devono spostare oggetti avvicinare l'oggetto al corpo.

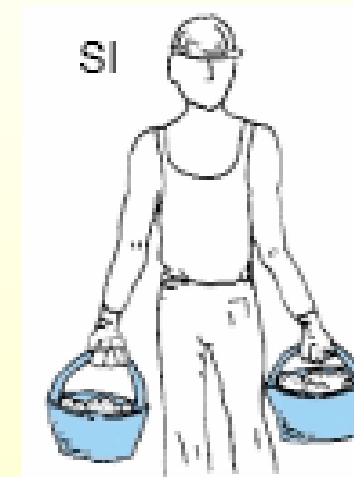




Come comportarsi per movimentare un peso



Quando il trasporto manuale è inevitabile dividere il carico in due contenitori portandoli contemporaneamente





Come comportarsi per movimentare un peso

Per il trasporto in piano fare uso di specifici carrelli

