



## PREMESSA

La movimentazione manuale dei carichi può essere una causa dell'alterazioni della colonna vertebrale, struttura portante del nostro corpo, anche di tipo permanente, qualora l'operatore la effettui in maniera non corretta e senza valutare i possibili rischi per la propria salute.

Con il termine "*movimentazione manuale dei carichi*" si intendono le operazioni di trasporto e/o sostegno di un carico, da parte di uno o più addetti, ivi compresi:

- il sollevamento di un carico
- il deposito di un carico
- la spinta / traino di un carico
- lo spostamento di un carico
- il portare un carico

che, per le loro caratteristiche o per le condizioni ergonomiche sfavorevoli in cui si svolgono, comportano un rischio di patologie da sovraccarico biomeccanico.

A prescindere dal rischio di contrarre una vera e propria patologia a seguito di frequenti e ripetute sollecitazioni al sistema vertebrale, anche una sola operazione di movimentazione sotto carico compiuta scorrettamente, può implicare pericoli o disturbi fisici temporanei quali:

1. infortuni di vario genere (es. schiacciamento, urti, ecc.)
2. traumi del tratto cervicale
3. traumi degli arti inferiori e superiori.

## SCOPO

La procedura ha come obiettivo quello di informare tutti gli operatori circa gli atteggiamenti da acquisire e le modalità da osservare durante la movimentazione manuale dei carichi al fine di non incorrere in rischi per la propria salute e sicurezza.

## DESTINATARI

Tutti i Lavoratori che si trovino a dover movimentare dei carichi durante la propria attività lavorativa, anche solo sporadicamente. Questi dovranno attenersi alle **regole di comportamento** descritte successivamente.

## REGOLE GENERALI DI COMPORTAMENTO SICURO

Di seguito sono riportate le regole di comportamento che il lavoratore **deve osservare** al fine di ridurre al minimo il rischio per la propria salute durante lo svolgimento dell'attività di movimentazione manuale dei carichi.

- **Evitare** di sollevare manualmente e da soli pesi superiori al peso limite, fissato dalla normativa vigente in materia di tutela della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro (D.Lgs. 81/2008 s.m.i.):
  - 25 kg per gli uomini

ED.	REV.	DATA	DESCRIZIONE MODIFICA	EMISSIONE	APPROVAZIONE



## PROCEDURE DI SICUREZZA DA ATTUARE DURANTE LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

- 15 kg per le donne.

Nei casi in cui ciò non fosse possibile, procedere con la movimentazione del carico in due persone, utilizzare delle attrezzature e/o frazionare il carico. In situazioni particolarmente gravose, informare il Direttore della Struttura prima di effettuare la movimentazione per individuare le corrette modalità di svolgimento di tali attività.

- **Valutare** la forma, il volume e il peso del carico prima di afferrarlo.
- **Controllare** che le vie da percorrere siano pulite, ordinate e sgombre da materiali che possano costituire ostacolo o inciampo.
- **Avvalersi** di mezzi utili al trasporto e/o sollevamento per la movimentazione di mobili, arredi, macchine e attrezzature quando è possibile (es.: mezzi meccanici di sollevamento, muletti, rulli trasportatori, ecc.).
- **Effettuare** il sollevamento dei carichi ponendo il tronco dorsale in posizione verticale e avendo cura di utilizzare la muscolatura delle gambe per far forza. Stesse misure di sicurezza dovranno essere attuate nel caso di deposito di carichi a terra. In particolare occorre:

- Nel **sollevare** un carico da terra:

- **piegare** le gambe,
- **afferrare** saldamente il carico,
- **tenere** il carico più vicino possibile al corpo,
- **sollevare** il carico tenendo la schiena più eretta possibile.



- Nel **depositare** un carico a terra:

- **afferrare** saldamente il carico,
- **tenere** il carico più vicino possibile al corpo,
- **depositare** il carico piegando le gambe e mantenendo la schiena più eretta possibile.

- **Controllare** che il corpo sia in una situazione stabile prima di effettuare una movimentazione.
- Quando si sposta un carico occorre:

- **avvicinare** il peso al proprio corpo
- **non spingere o prendere** un carico oltre i 30 cm dall'asse del corpo
- **evitare** sempre la torsione del tronco dorsale



- **ruotare i piedi** e non il tronco dorsale quando occorre effettuare un cambio di direzione del percorso.

ED.	REV.	DATA	DESCRIZIONE MODIFICA	EMISSIONE	APPROVAZIONE



## PROCEDURE DI SICUREZZA DA ATTUARE DURANTE LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

**Effettuare** la movimentazione di carichi pesanti o molto ingombranti o difficilmente afferrabili sempre insieme ad un altro operatore.



- **Evitare** di depositare i carichi sopra la testa sia durante il trasporto sia per brevi momenti.
- **Servirsi** di attrezzature idonee come scale portatili per prelevare i carichi posti a quota superiore rispetto alla propria altezza.
- **Adoperare**, quando la tipologia del carico o del movimento lo richiede, Dispositivi di Protezione Individuale come i guanti durante la movimentazione del carico. Se la mansione dell'operatore è quella tipica di facchinaggio occorrono idonei DPI, oltre ai guanti, come scarpe aventi la punta protetta in acciaio e la suola antiscivolo; cinture di protezione della fascia dorso-lombare, ecc.

D.P.I.	Quando	SEGNALE
Guanti di protezione	In relazione al carico da movimentare, contro il rischio di ferite in genere alle mani	
Scarpe antinfortunistiche con puntale metallico e suola antiscivolo	In relazione al carico da movimentare ed alle condizioni della pavimentazione	

- Le donne in stato di gravidanza **non possono** essere adibite al sollevamento e al trasporto di pesi, nonché ai lavori pericolosi, faticosi e insalubri durante la gestazione, stessa misura di sicurezza dovrà essere attuata fino a sette mesi dopo il parto (art.7 D.Lgs. 151/2001).

Il rischio di infortunio durante la movimentazione manuale dei carichi aumenta se l'ambiente di lavoro, nel quale viene svolta la suddetta operazione, è privo delle seguenti caratteristiche:

- Lo spazio libero per la movimentazione, in particolare verticale, deve essere sufficiente per consentire in maniera adeguata l'attività di sollevamento o deposito del carico da una quota all'altra richiesta.
- Il pavimento è piano, privo di buche o rialzamenti improvvisi, è non scivoloso, ecc.
- L'ambiente di lavoro ha condizioni di microclima confortevoli per tutti gli operatori e non sono percepibili sbalzi di temperatura, né di umidità da un ambiente all'altro e né sussiste il rischio di investimento improvviso delle persone da getti d'aria derivanti dagli impianti di aerazione.

ED.	REV.	DATA	DESCRIZIONE MODIFICA	EMISSIONE	APPROVAZIONE