

## PROCEDURA - 02

### ISTRUZIONE OPERATIVA PER LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Per movimentazione manuale dei carichi si intende quel complesso di operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, deporre, tirare, portare o spostare un carico che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, possono comportare rischi di lesioni dorso-lombari.

La movimentazione manuale di carichi può essere causa di una gran quantità di lesioni invalidanti.

- Schiacciamento degli arti, mani e piedi;
- Lesioni dorso e lombare;

#### ISTRUZIONI GENERALI

##### ***COSA E' NECESSARIO FARE:***

- *SPOSTARE PESI CHE SIANO COMPATIBILI CON LA PROPRIA STRUTTURA FISICA E STATO DI SALUTE (ANCHE MOMENTANEO)*
- *INDOSSARE CALZATURE CON SUOLA IN GOMMA (EVITARE SANDALI E CIABATTE)*
- *INDOSSARE ABBIGLIAMENTO PRIVO DI FRANGE, BALZE, O ALTRI ACCESSORI CHE POSSANO IMPIGLIARSI CON I PESI MOVIMENTATI*
- *CONTROLLARE PREVENTIVAMENTE LO SPAZIO DISPONIBILE E LA PERCORRIBILITA' DELLE VIE DI TRANSITO (LARGHEZZA, SCALINI, ARREDI)*

## I.I.S. "A. AMATUCCI"

### **COSA NON BISOGNA FARE:**

- *NON SOLLEVARE PESI SUPERIORI AI 25 KG PER UOMINI ADULTI E KG 15 PER LE DONNE (LIMITI MASSIMI: E' NECESSARIO ADEGUARE LO SFORZO ALLA PROPRIA STRUTTURA FISICA)*
- *NON SOLLEVARE CARICHI INGOMBRANTI O DIFFICILI DA AFFERRARE (LE MANI POSSONO SCIVOLARE O SI PUO' ESSERE OBBLIGATI A POSIZIONI INNATURALI)*
- *NON SOLLEVARE PESI SENSIBILI OLTRE L'ALTEZZA DELLA CINTOLA*
- *NON MOVIMENTARE MANUALMENTE CARICHI IL CUI CONTENUTO POSSA SPOSTARSI (AD ESEMPIO SCATOLONI CONTENENTI MATERIALI SFUSI)*
- *NON SPOSTARE CARICHI CHE OBBLIGANO A TENERLI DISTANTI DAL CORPO O A TORSIONI O INCLINAZIONI DEL TRONCO*
- *LE DONNE IN MATERNITA' (DAL CONCEPIMENTO FINO A SETTE MESI DOPO IL PARTO) NON POSSONO SPOSTARE CARICHI*

AVVERTENZE: MODI CORRETTI PER SOLLEVARE I CARICHI



(Non flettere la schiena, tenere la base di appoggio larga e il carico il più vicino possibile al corpo).

NO



Nel sollevamento da terra flettere le ginocchia e non la schiena.



SI'

## PRESA SICURA

# SI'



Al fine di evitare disturbi della colonna vertebrale è anche importante la corretta **presa del carico**, da effettuare solo dopo aver considerato:

IL **VOLUME**

LA **FORMA**

IL **PESO** e la sua distribuzione (baricentro)

IL TIPO DI **SUPERFICIE**... DELL'OGGETTO



## LO SPOSTAMENTO DEI CARICHI (... e del corpo)

Nello spostare un carico, qualunque ne siano il peso e le dimensioni:

- a) evitare di ruotare solo il tronco;
- b) spostare, invece, tutto il corpo, utilizzando i piedi e le gambe.

NO

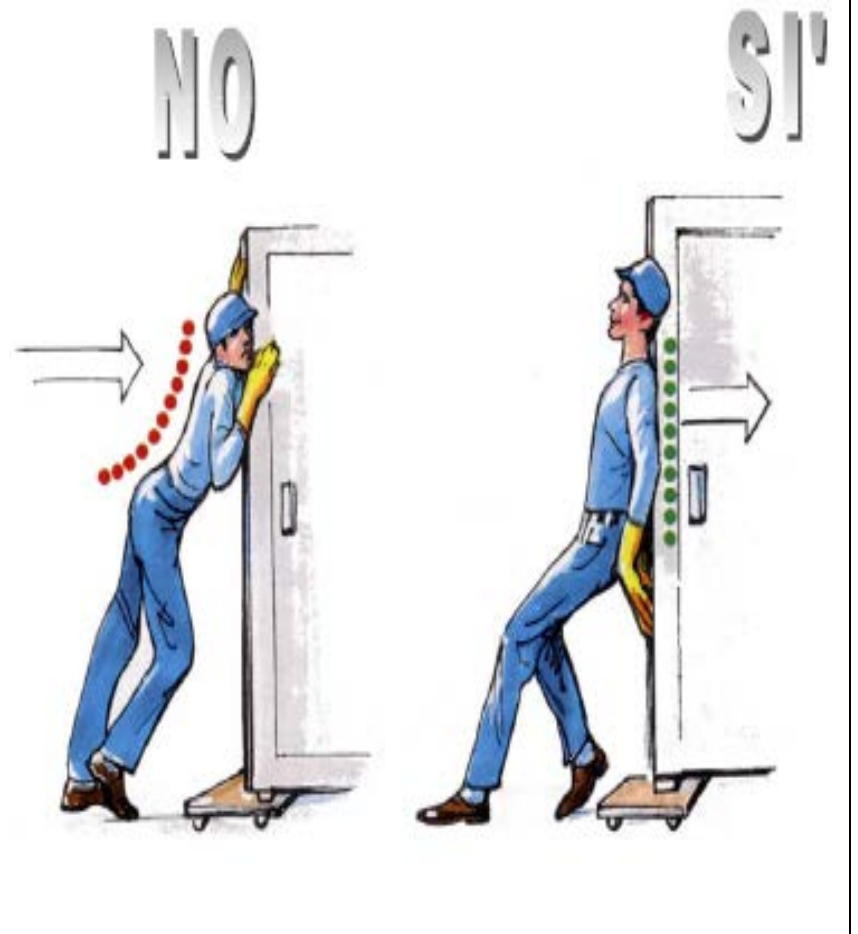


SI'



**LO SPOSTAMENTO DEI  
CARICHI  
INGOMBRANTI**

Non curvarsi mai in avanti o indietro, ma appoggiare la schiena in modo verticale e spingere con le gambe.



## ARCHIVIAZIONE IMMAGAZZINAMENTO

Si riportano di seguito alcune norme di comportamento per le operazioni di immagazzinamento a mano dei materiali molto importanti dal punto di vista infortunistico.

E' opportuno prendere tutte le precauzioni per evitare il verificarsi di infortuni alle persone e danni ai materiali.

- Il materiale deve essere disposto in modo e luogo tale da non intralciare il passaggio e da non presentare sporgenze pericolose;
- I piani degli scaffali non devono essere caricati oltre misura, specialmente se tali scaffali sono di altezza rilevante;
- Un cartello ben visibile deve indicare la portata massima di progetto dei solai e delle scaffalature in Kg. per metro quadrato di superficie;
- **Scaffalature e armadi:** vanno solidamente ancorati contro il ribaltamento che può avvenire anche per l'apertura dei cassetti contenenti oggetti pesanti; non devono presentare parti sporgenti tali da provocare lesioni; i montanti devono poggiare su basette di ripartizione del peso sul pavimento;
- E' vietato arrampicarsi sugli scaffali per prelevare o deporre materiali, ma è in tal caso obbligatorio fare uso delle scale. Tale divieto dovrà essere richiamato mediante apposito cartello;

## SPOSTAMENTO DI ARREDI

Nel caso di movimentazione di arredi vanno tenuti presenti i seguenti punti:

- I tavoli e i banchi possono essere accatastati, non potendo operare in maniera diversa, in non più di due (uno sull'altro) appoggiandoli facendo combaciare i piani e non che le gambe di quello superiore appoggino sul piano di quello inferiore per evitare che un piccolo urto faccia uscire le gambe e cadere il tavolo superiore.
- L'operazione di spostare i tavoli da un piano all'altro per le scale deve essere evitata. Solo in casi eccezionali può essere eseguita in tre persone, dove la terza funge da appoggio e guida alle prime due.
- Le sedie devono accatastabili possono essere accumulate in cataste non superiori a sei sette sedie (in quanto lo sforzo e il movimento per sollevare la sedia diventa pericoloso all'alzarsi della pila). Non solo la pila delle sedie può crollare.