

## SERVIZIO DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

**MODALITA' COMPORTAMENTALI**  
**“MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI”**  
*- D. Lgs. n.81/08 -*

### VALORI DI RIFERIMENTO

 Kg						<b>NOTE</b>
<b>25</b>	<b>M</b>	<b>18-45</b>			NESSUN INTERVENTO	
<b>20</b>	<b>F</b>	<b>18-45</b>			NESSUN INTERVENTO	
<b>20</b>	<b>M</b>	<b>&lt;18 o &gt;45</b>			NESSUN INTERVENTO	
<b>15</b>	<b>F</b>	<b>&lt;18 o &gt;45</b>			NESSUN INTERVENTO	

A cura del Dott. Davide Antonelli

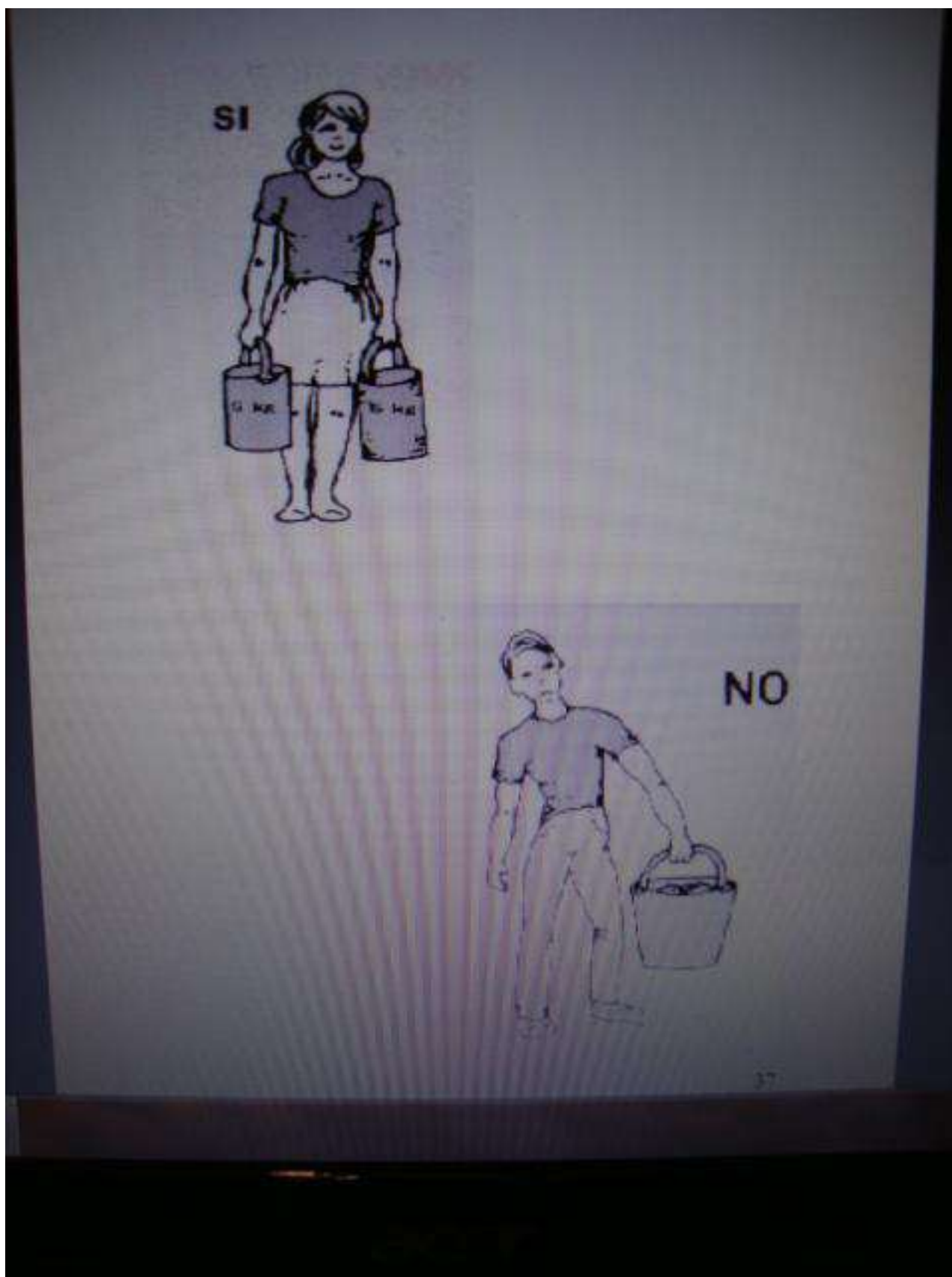
## MODALITA' COMPORTAMENTALI

- ⇒ *E' opportuno che le operazioni di movimentazione dei carichi, laddove le caratteristiche del carico siano tali da non garantire una facile presa, etc. siano effettuate meccanicamente, ed ove non tecnicamente possibile le stesse siano eseguite congiuntamente da n. 2 operatori.*
- ⇒ *Per i carichi superiori a 25 Kg. e non oltre i 40 kg. per i maschi sopra i 45 anni e sotto i 18 anni e è necessario che le operazioni di m.m.c. siano eseguite congiuntamente da n. 2 operatori.*
- ⇒ *Per i carichi superiori a 20 Kg. e non oltre i 30 kg. per le donne sopra i 45 anni e sotto i 18 anni è necessario che le operazioni di m.m.c. siano eseguite congiuntamente da n. 2 operatrici.*
- ⇒ *Per i pesi rilevanti es. arredi (armadi, scaffalature, etc.), è necessario procedere a svuotare gli stessi e/o smontarli per ridurre il peso. La movimentazione degli arredi deve essere svolta da almeno n.2 operatori e il trasporto mediante l'ausilio di carrelli.*
- ⇒ *E' necessario acquistare materiale in confezioni singole in modo tale che il peso complessivo possa essere ripartito.*
- ⇒ *E' necessario, laddove tecnicamente fattibile, dotare tutti i mezzi utilizzati per il trasporto attrezzi e/o materiali di sollevatore meccanico. Inoltre, la movimentazione manuale dei carichi deve essere ridotta al minimo e razionalizzata, al fine di non richiedere un eccessivo impegno fisico del personale addetto. In ogni caso è opportuno ricorrere ad accorgimenti quali alla movimentazione ausiliata o la ripartizione del carico.*
- ⇒ *I lavoratori devono sottoporsi alla informazione, formazione ed addestramento sui rischi ed i mezzi di protezione da adottare contro i rischi della M.M.C.*

**Inoltre è vietato:**



- ⊖ sollevare un carico a schiena flessa ed in modo brusco;
- ⊖ spostare un oggetto in torsione;
- ⊖ mantenere un oggetto lontano dal corpo durante la sua movimentazione;
- ⊖ inarcare indietro la schiena durante il posizionamento di materiale, soprattutto su scaffalature;
- ⊖ spostare attraverso l'utilizzo di carrelli e/o transpallett oggetti troppo ingombranti che impediscono la visibilità all'operatore;
- ⊖ trasportare oggetti camminando su pavimenti scivolosi e/o sconnessi;
- ⊖ movimentare oggetti in spazi ristretti;
- ⊖ durante il posizionamento e/o presa delle cartelle sulle scaffalature ad una altezza superiore a cm. 90, è necessario utilizzare scale a mano e/o sgabelli al fine di non comportare estensioni e/o inarcare la colonna vertebrale;
- ⊖ durante le attività lavorative devono essere indossati indumenti e calzature adeguati;
- ⊖ per quanto possibile, evitare di stoccare il materiale direttamente sul pavimento;
- ⊖ se si deve porre in alto un oggetto:
  - evitare di inarcare troppo la schiena;
  - non lanciare il carico;
  - usare uno sgabello o una scaletta;
- ⊖ se si devono spostare oggetti :
  - avvicinare l'oggetto al corpo;
  - evitare di ruotare solo il tronco, ma girare tutto il corpo, usando le gambe;
- ⊖ se si deve sollevare il materiale da terra
  - ☞ *portare l'oggetto da movimentare vicino al corpo piegando le ginocchia ed alzarsi a schiena dritta: tenere un piede più avanti dell'altro per avere più equilibrio.*

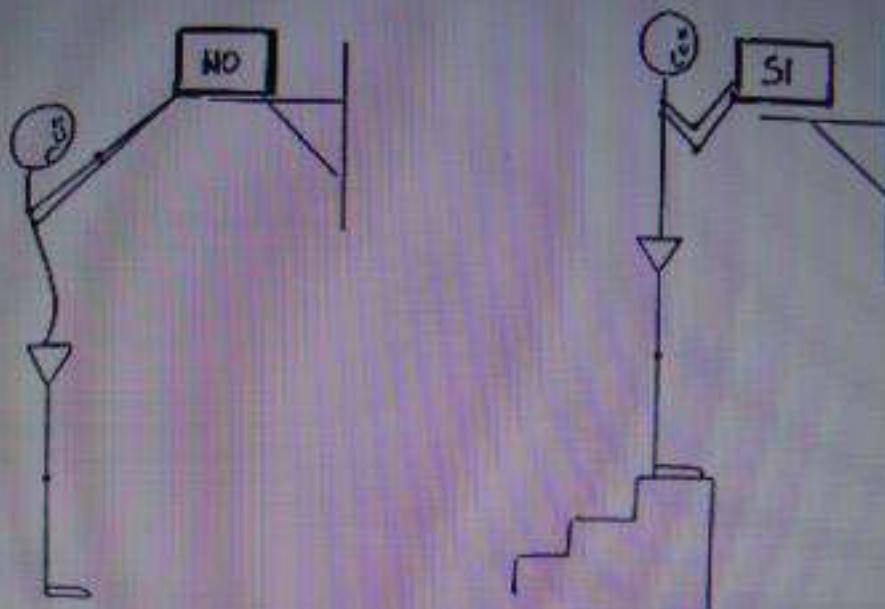


■ quando ciò non è possibile effettuare sollevamenti e spostamenti in due coordinando i movimenti



■ Se anche ciò non è possibile suddividere il carico in due contenitori portandoli con tutte e due le braccia.

■ dovendo sistemare un carico sopra l'altezza delle spalle, aiutarsi con una scaletta in modo che con le spalle si raggiunga il livello del ripiano



☞ Il trasporto dei carichi, se mal eseguito, può causare danni alla schiena.

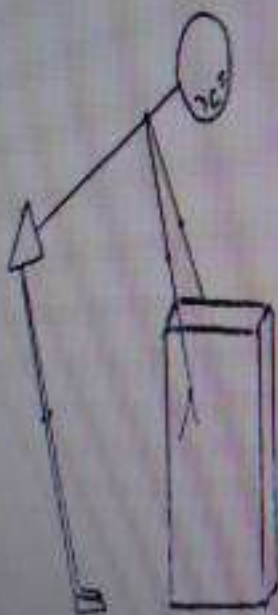
☞ Per ridurre i rischi della schiena nel trasportare manualmente i carichi è necessario seguire le seguenti regole:

■ eliminare i carichi che pesano oltre i 30 Kg, suddividendoli in carichi di peso minore, se possibile

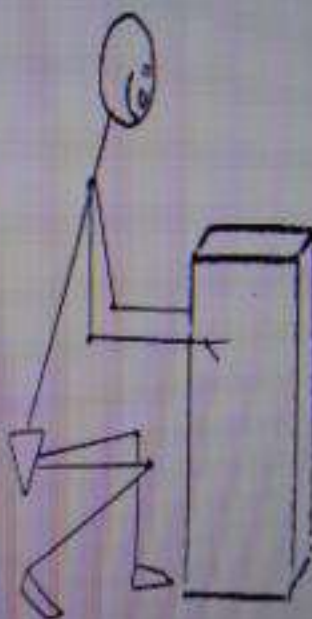
➤ È necessario eseguire le operazioni di sollevamento nel seguente modo:

- si solleva un carico da terra piegando le ginocchia e tenendo un piede più avanti dell'altro

NO

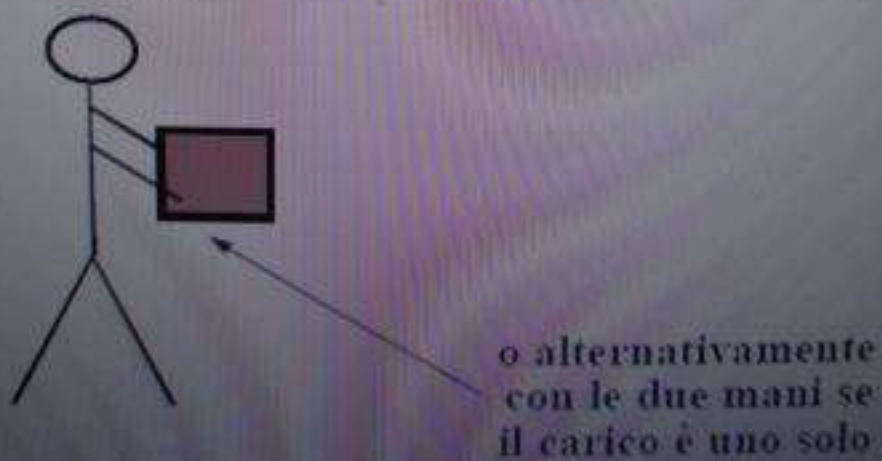


SI



- sollevandosi da terra eseguire i movimenti lentamente e mai a strappi.

*Trasportare i pesi manualmente  
per brevi percorsi (pochi metri)  
altrimenti usare un carrello*





## Usare carrelli

☛ Gli esempi si riferiscono a:

- trasporto in piano
- pavimenti lisci
- ruote efficienti e in buono stato di manutenzione

**a 2 ruote**  
(per 50-100 kg)



**a 4 ruote**  
(fino a 250 kg)



**transpallet  
manuale**  
(fino a 600 kg)

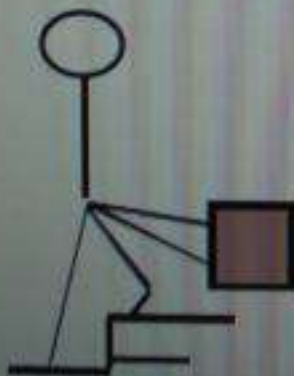


*Se lavori ad un bancale*



**cambiare spesso  
il piede di  
appoggio**

*Evitare di trasportare  
manualmente oggetti*



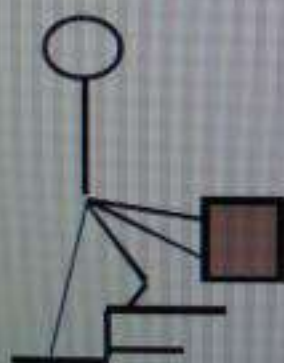
per le scale

*lavori ad un bancale*

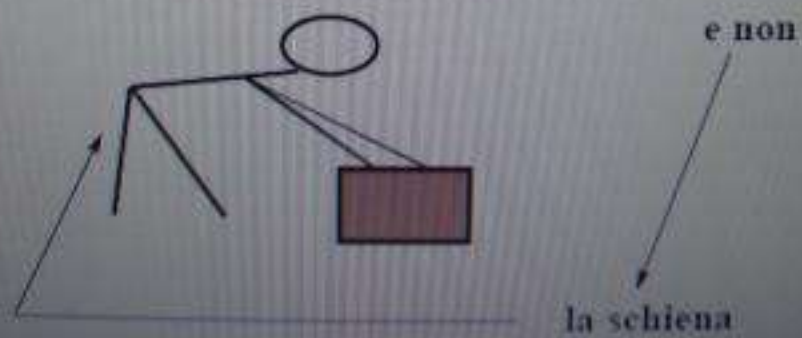
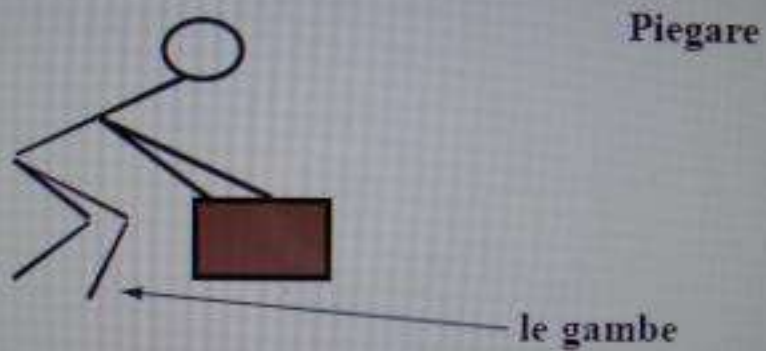
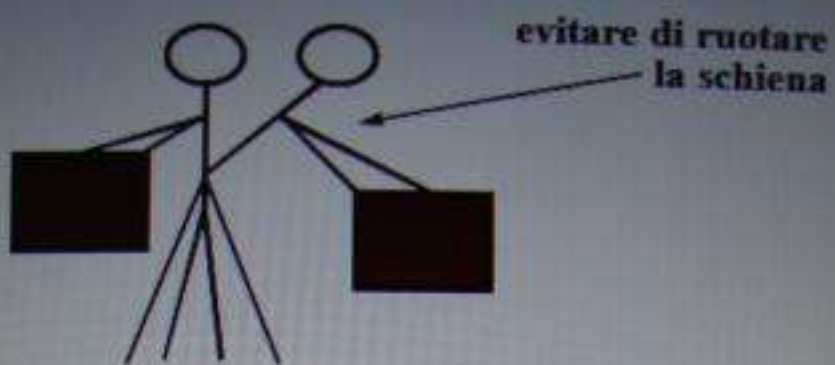


**cambiare spesso  
il piede di  
appoggio**

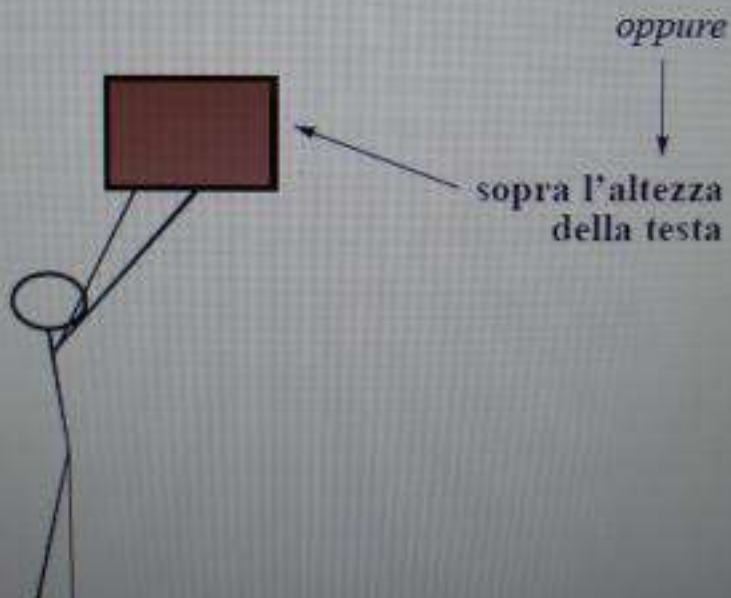
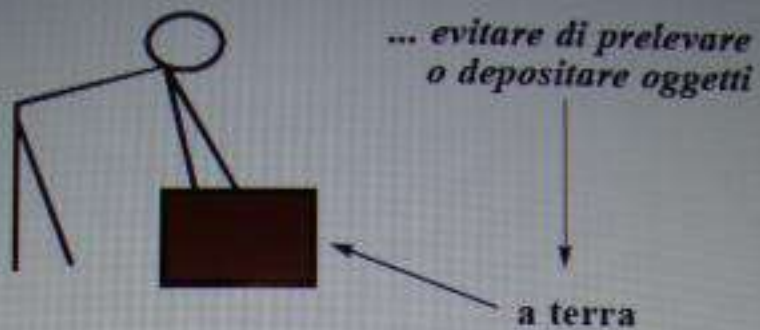
*Evitare di trasportare  
manualmente oggetti*



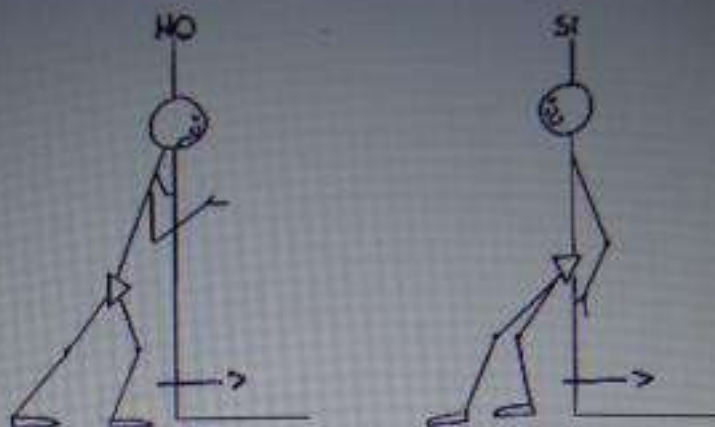
per le scale



## INFATTI BISOGNA TRA L'ALTRO

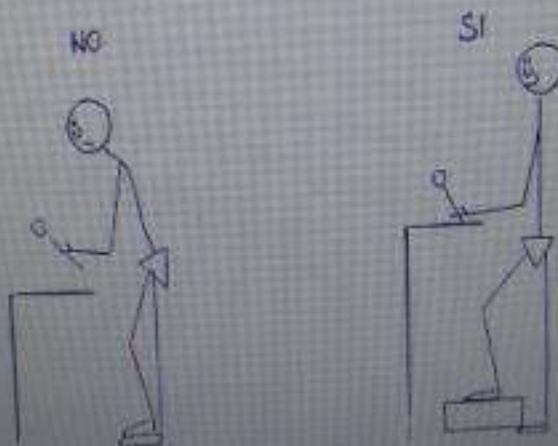




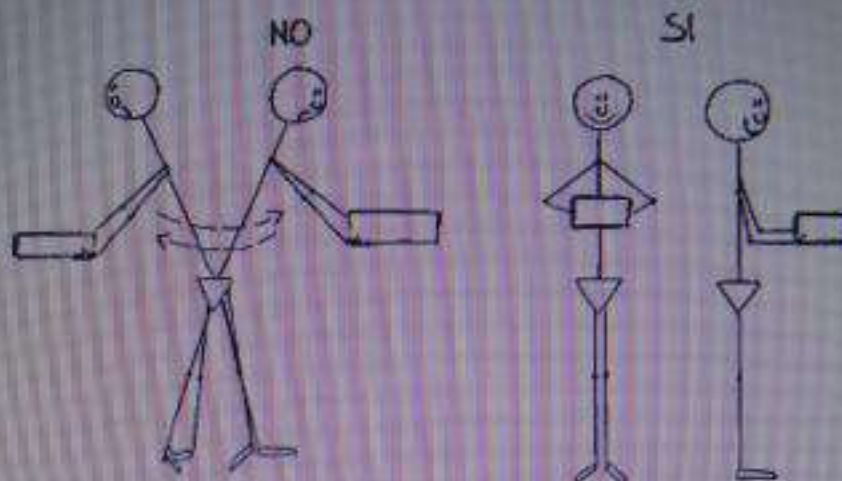


☛ Per le lavorazioni svolte in piedi rispetto al piano di lavoro:

■ appoggiare alternativamente un piede su un rialzo ed evitare di stare con la schiena curva, anche se tale tipo di operazione non è una movimentazione manuale dei carichi, comporta comunque un rischio per la schiena.



☛ Spostando un carico da uno scaffale ad un altro, è assolutamente da evitare la torsione del busto: l'operazione va correttamente eseguita avvicinando prima il carico al corpo e poi utilizzando le gambe per effettuare il movimento.



☛ Lo smistamento di materiale è un'operazione che richiede frequenti movimenti e sollevamenti di piccoli o medi carichi come scatole, pacchi, barattoli. Facendo questo lavoro è importante ricordarsi di:

- non sollevare pesi eccessivi (superiori a 30 Kg);
- mantenere sempre la schiena dritta;
- per sollevare un carico da terra tenere la schiena dritta e piegare le ginocchia;

☛ In questo tipo di lavoro è inoltre necessario cambiare spesso posizione e comunque alzarsi per rilassare e stirare i muscoli delle gambe e del tronco.