

Note informative
PER LA SICUREZZA E LA SALUTE DEI LAVORATORI
SUL LUOGO DI LAVORO
Decreto Legislativo n. 9 aprile 2008 n. 81 e s.m.i.

MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI



RISCHIO DA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Cosa prevede il D.Lgs 81/2008?

Il datore di lavoro deve

- Evitare per i lavoratori la movimentazione manuale dei carichi

Se non possibile:

- Organizzare i posti di lavoro in modo che la movimentazione sia sicura ed esente da rischi
- Valutare le condizioni di sicurezza considerando le caratteristiche del carico
- Adottare misure atte ad evitare o ridurre i rischi di lesioni dorso-lombari considerando
 - o I fattori individuali di rischio
 - o Le caratteristiche dell'ambiente di lavoro
 - o Le esigenze connesse all'attività
- Informare e formare i lavoratori.

Quali elementi possono costituire un rischio di lesioni dorso-lombari?

Le caratteristiche del carico:

- Se è troppo pesante
- Se è ingombrante o difficile da afferrare
- Se è in equilibrio instabile
- Se il contenuto rischia di spostarsi
- Se è posizionato lontano dal tronco

Lo sforzo fisico richiesto

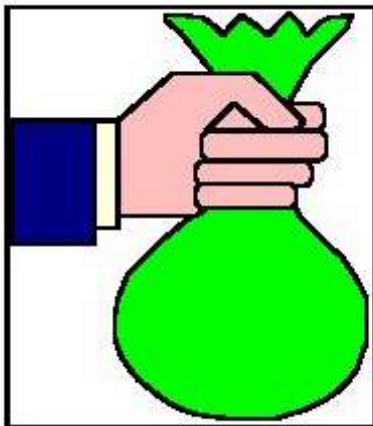
- Se è eccessivo
- Se può essere effettuato solo con la torsione del tronco
- Se è compiuto con il corpo in posizione instabile
- Se può comportare un movimento brusco del corpo

Le caratteristiche dell'ambiente di lavoro

- Se lo spazio libero in particolare verticale è insufficiente
- Se il pavimento presenta rischi di inciampo o di scivolamento
- Se la manipolazione del carico avviene a livelli diversi
- Se il pavimento e il punto d'appoggio sono instabili
- Se la temperatura, umidità e circolazione dell'aria sono inadeguate.

RICORDARE!!!

Di tutti gli aspetti da considerare nella valutazione dei rischi connessi alla movimentazione dei carichi particolare importanza riveste

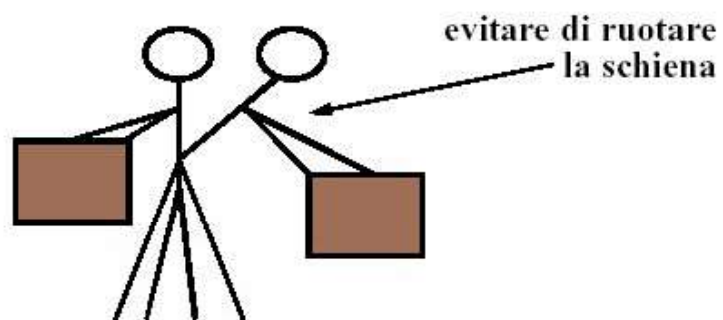
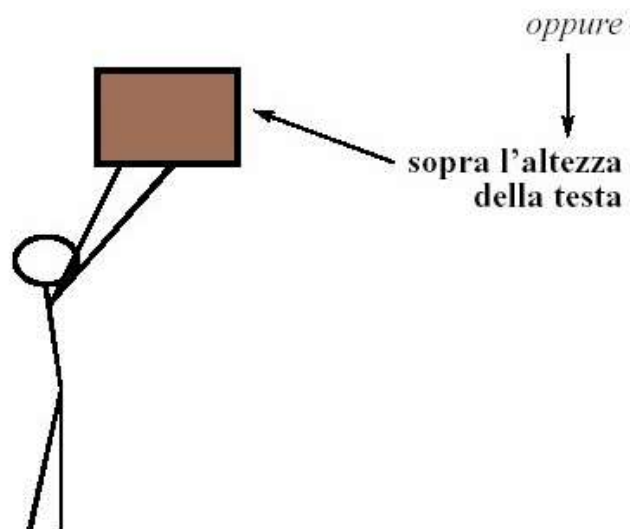
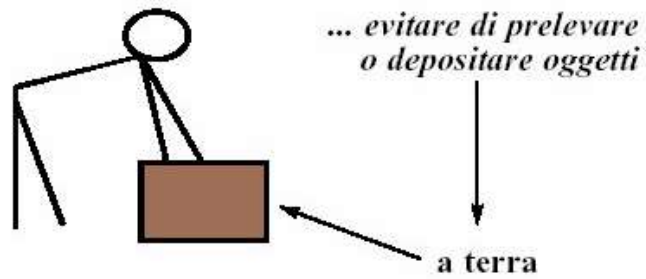


Il peso Massimo movimentabile manualmente da un solo lavoratore, indipendentemente dal sesso e dall'età è indicato

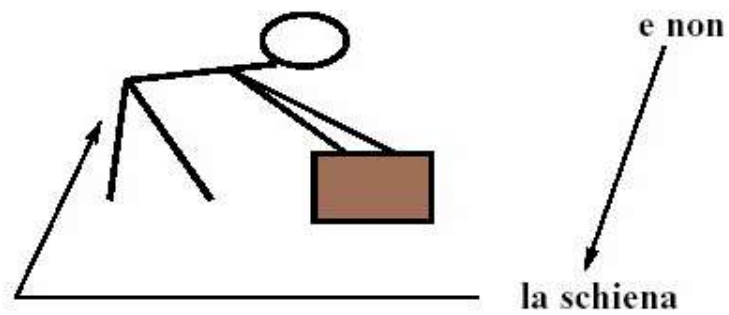
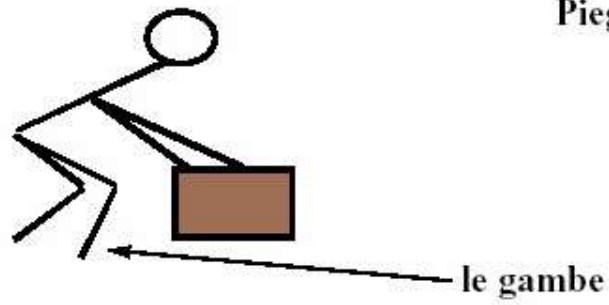
In 9 KG

RICORDARE INOLTRE...

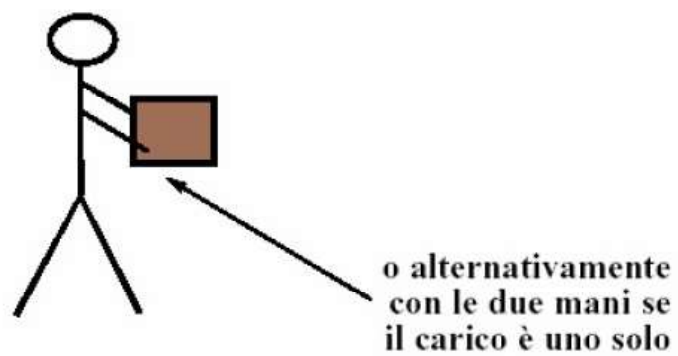
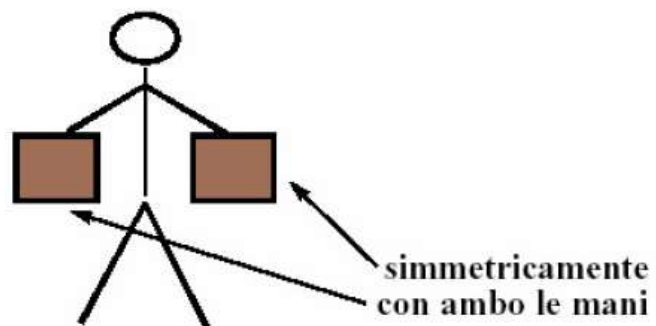
che esistono alcune importanti precauzioni da seguire per prevenire i rischi dorso-lombari



Piegare



*Trasportare i pesi manualmente
per brevi percorsi (pochi metri)*



Per la movimentazione manuale dei carichi la prima regola fondamentale è l'equilibrio sia del carico che dell'ADDETTO.

Il carico è stabile:

- quando la base di appoggio è grande
- quando è piccola ma l'altezza è tale da non provocare squilibrio
- quando il carico poggia su una base stabile
- quando il suo contenuto non rischia di spostarsi.

L'ADDETTO è in equilibrio stabile quando gli arti inferiori sono divaricati con un'ampiezza pari a circa l'ampiezza delle spalle.

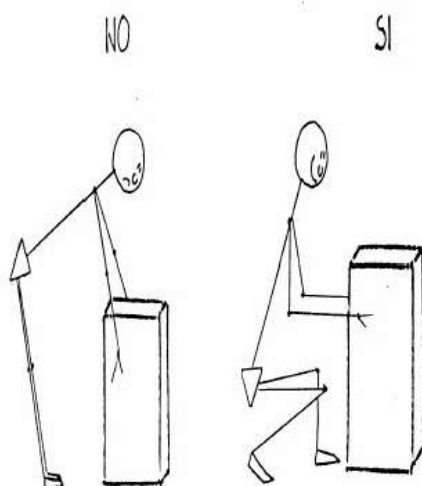
Una classica situazione lavorativa dove possono presentarsi rischi per la colonna vertebrale è il **sollevamento di carichi**.

In particolare i danni alla schiena possono verificarsi quando:

- si solleva il carico tenendolo lontano dal corpo
- si solleva il carico piegando il busto in avanti e mantenendo le ginocchia dritte
- si solleva il carico sopra l'altezza delle spalle

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

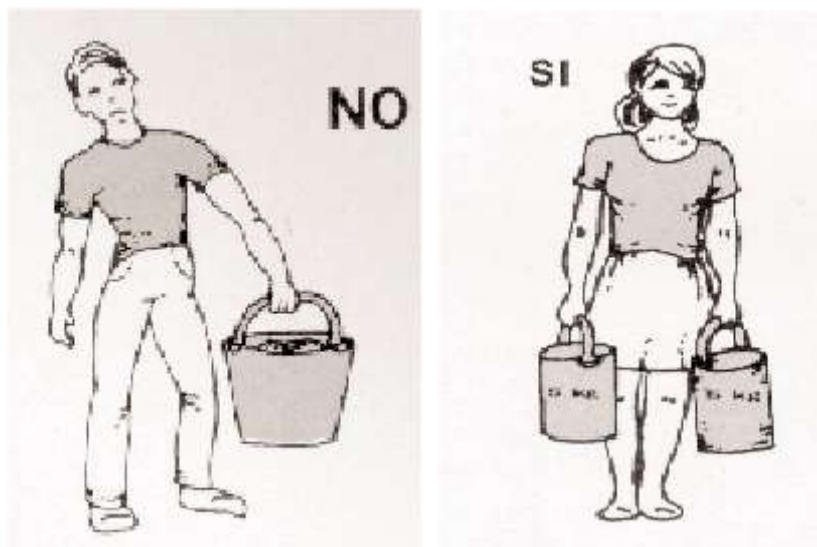


- sollevandosi da terra eseguire i movimenti lentamente e mai a strappi.

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

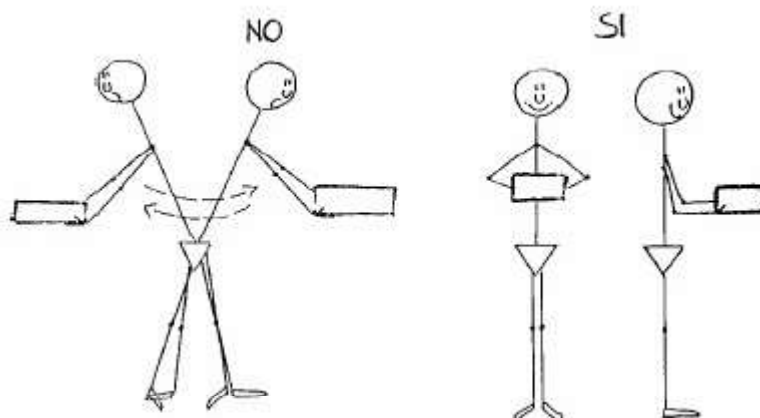
Per ridurre i rischi alla schiena nel trasportare manualmente i carichi è necessario seguire le seguenti regole:

- eliminare i carichi che pesano oltre 9 kg, suddividendoli in carichi di peso minore, se possibile
- quando ciò non è possibile effettuare sollevamenti e spostamenti in due addetti coordinando i movimenti
- se anche ciò non è possibile suddividere il carico in due contenitori portandoli con tutte e due le braccia
- nel trasportare qualunque carico mantenerlo il più vicino possibile al corpo, evitando di inarcare la schiena.



Altra azione caratteristica dei luoghi di lavoro è la **posa dei carichi**:

- regola fondamentale è la presa del carico che deve essere ben salda
- 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.

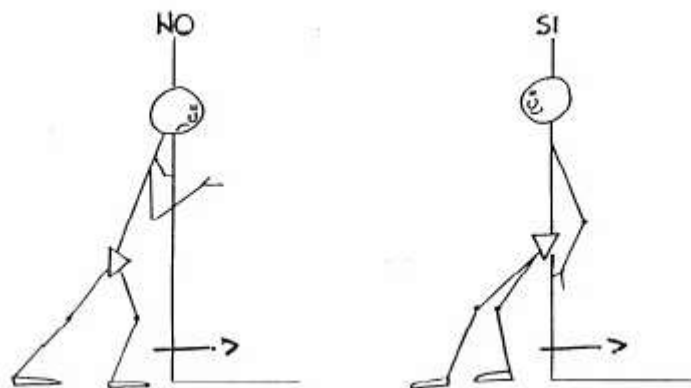


Lo **smistamento di materiali** è un'operazione che richiede frequenti movimenti e sollevamenti di piccoli e medi carichi come scatole, flaconi, ecc. Durante questa fase di lavoro è importante ricordarsi di:

- non sollevare pesi superiori a 9 kg
- mantenere sempre la schiena dritta
- per sollevare un carico da terra tenere la schiena dritta e piegare le ginocchia.

Per l'utilizzo del carrello dove l'azione fondamentale è quella di **spingere/trainare**, il trasporto va eseguito con la schiena dritta e l'azione va svolta utilizzando la forza delle gambe, senza impiegare la schiena:

- spostando un grosso carico (es. armadietto) appoggiarsi con la schiena sul carico e, facendo forza sulle gambe, lievemente piegate, spingere.



Le **caratteristiche dell'ambiente di lavoro** possono aumentare il rischio delle patologie dovute alla movimentazione manuale di carichi:

- lo spazio libero in particolare verticale deve essere sufficiente per lo svolgimento dell'attività richiesta
- il pavimento non deve presentare dislivelli, deve essere antiscivolo, non deve presentare rischio d'inciampo e non deve essere instabile
- il piano e il punto d'appoggio di lavoro non devono presentare i dislivelli e non devono essere instabili
- la temperatura e l'umidità e la circolazione dell'aria devono essere adeguate.

Fattori di rischio individuali, il lavoratore può correre ulteriori rischi nei seguenti casi:

- inidoneità fisica a svolgere la mansione
- indumenti, calzature ed altri effetti personali inadeguati
- insufficienza o inadeguatezza delle conoscenze o della formazione.

PROCEDURE RELATIVE ALLA CORRETTA ESECUZIONE DI AZIONI DI MOVIMENTAZIONE DEGLI ALUNNI

Prima di parlare delle singole procedure è necessario identificare la disabilità dell'alunno, perché questo porta a muoversi con metodiche diverse.

Alunno non collaborante

Per alunno non collaborante si intende l'alunno che non può aiutare il movimento né con gli arti superiori né con gli arti inferiori (es. tetraparetico).

Alunno parzialmente collaborante

Per alunno parzialmente collaborante si intende l'alunno che può sfruttare una residua capacità di movimento (es. emiplegico, paraplegico).

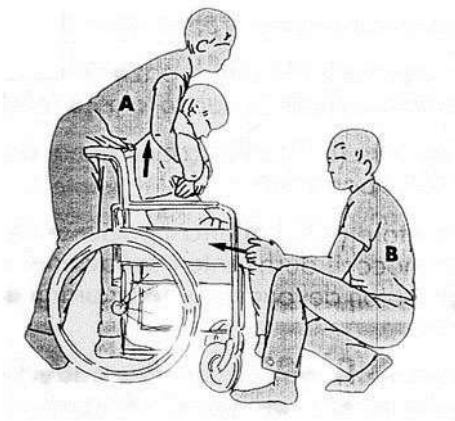
POSIZIONAMENTO IN CARROZZINA

Se l'alunno seduto in carrozzina è scivolato in avanti:

- NON afferrarlo sotto le ascelle
- NON eseguire da soli questo spostamento perché può essere pericoloso per l'alunno e per la schiena dell'addetto.



Per eseguire correttamente questa movimentazione occorrono 2 addetti.



ADDETTO A

- afferra gli arti superiori dell'alunno con presa crociata
- appoggia un ginocchio dietro lo schienale mantenendolo piegato
- solleva di poco l'alunno mentre...

ADDETTO B

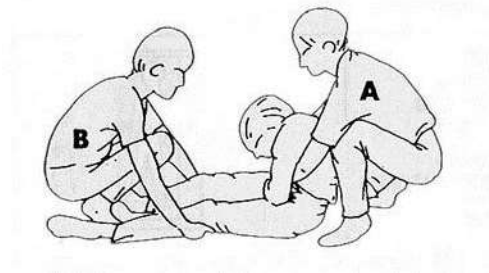
- afferra le ginocchia dell'alunno in posizione accovacciata
- spinge il bacino dell'alunno verso lo schienale.

SOLLEVAMENTO DELL'ALUNNO CADUTO A TERRA

Lo spostamento manuale va scomposto in 3 fasi da 2 addetti:

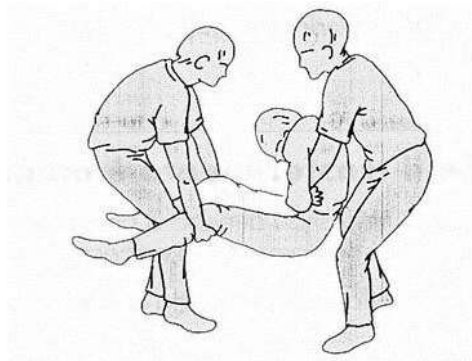
FASE 1:

- ADDETTO A posizione accovacciata, solleva il tronco dell'alunno con presa crociata
- ADDETTO B posizione accovacciata, afferra gli arti inferiori dell'alunno da dietro le ginocchia.



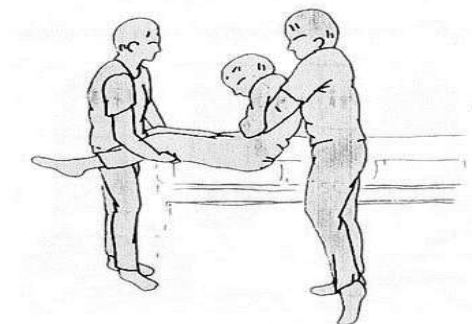
FASE 2:

- ADDETTO A e B mantenendo i piedi divaricati sollevano l'alunno utilizzando la forza delle loro gambe.



FASE 3:

- ADDETTO A e B dirigono l'alunno direttamente sul lettino/carrozzina, nell'adagiarlo flettono le gambe.



PASSAGGIO CARROZZINA/LETTINO ALUNNO NON COLLABORANTE

Sistemare la carrozzina accanto al lettino.

La carrozzina deve essere frenata.

ADDETTO A

- afferra gli arti superiori dell'alunno con presa crociata
- appoggia un ginocchio dietro lo schienale mantenendolo piegato
- solleva di poco l'alunno mentre...

ADDETTO B

- piegandosi sulle ginocchia sostiene gli arti inferiori dell'alunno

PASSAGGIO LETTINO/CARROZZINA ALUNNO NON COLLABORANTE

Sistemare la carrozzina accanto al lettino.

La carrozzina deve essere frenata.

ADDETTO B

- mantenendo l'alunno in posizione supina sposta la parte inferiore del corpo verso il fianco del lettino per favorire la successiva presa dell'alunno
- piegandosi leggermente sulle gambe e mantenendo la schiena dritta afferra gli arti inferiori dell'alunno da dietro le ginocchia.

ADDETTO A

- piegandosi leggermente sulle gambe e mantenendo la schiena dritta solleva il tronco dell'alunno con presa crociata.

PASSAGGIO CARROZZINA/LETTINO ALUNNO PARZIALMENTE COLLABORANTE
Il bambino viene fatto salire sul lettino con l'ausilio di una pedana sotto il controllo dell'addetto che vigila affinché il bambino non perda l'equilibrio mentre sale.

PASSAGGIO LETTINO/CARROZZINA ALUNNO PARZIALMENTE COLLABORANTE

La manovra può essere effettuata da 1 ADDETTO.

FASE 1

Sistemare la carrozzina accanto al lettino. La manovra risulterà più agevole posizionando la carrozzina in modo da formare con il lettino un angolo di circa 30°. La carrozzina deve essere frenata.

FASE 2

Spiegare all'alunno come lo porteremo sulla carrozzina e come dovrà collaborare con noi.

FASE 3

Aiutare l'alunno a mettersi in posizione seduta sul lettino, portando fuori dal lettino le gambe.



FASE 4

Avvicinarsi all'alunno poggiando le proprie ginocchia contro quelle dell'alunno, in modo da sostenere i piedi quando toccheranno il pavimento.



FASE 5

Sostenere l'alunno ponendo le braccia al di sotto delle ascelle.



FASE 6

L'alunno poggia i piedi, si fa forza con la mano poggiata sulla carrozzina mentre noi ne guidiamo il movimento e lo portiamo a sedersi sulla carrozzina.



FASE 7

Sfrenare la carrozzina e procedere al trasporto dell'alunno.