

Posizioni di lavoro

Per **lavorare in basso** non bisogna mai piegare la schiena, è necessario invece flettere le ginocchia.

Per **lavorare in piedi** la schiena non deve mai essere curva, il piano di lavoro deve essere ad altezza tale da poter tenere i gomiti ad angolo retto. I piedi verranno appoggiati alternativamente su di un rialzo.

Per **lavorare seduti** la schiena non deve essere piegata. Utilizzare un tavolo che lasci sufficiente spazio per le gambe allo scopo di evitare una posizione scorretta della schiena.

Sono da **evitare i sedili senza schienale**, la schiena deve sempre stare ben appoggiata allo schienale. I piedi devono sempre essere appoggiati sul pavimento o su di un poggiapiedi.

E' sempre bene:

- cambiare spesso posizione;
- non stare seduti più di 50 - 60 minuti.

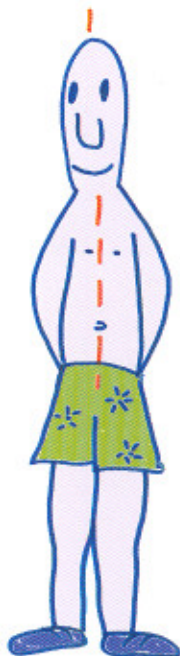


Fig 6

La schiena deve essere sempre dritta.

Il carico

Quando ci si appresta a movimentare un oggetto è bene conoscerne:

- ✓ **peso**: per valutare la necessità di altri operatori o di ausili meccanici;
- ✓ **temperatura esterna**: eventualmente usare indumenti protettivi rispetto al caldo o al freddo;
- ✓ **caratteristiche del contenitore e del contenuto**: se pericoloso, infiammabile, etc;
- ✓ **stabilità del contenuto**: spostamenti o cattiva distribuzione nel contenitore possono creare situazioni di pericolo.

Immagazzinamento

- ✓ Evitare lo stoccaggio al di sopra dell'altezza delle spalle o sul pavimento.
- ✓ Evitare di formare pile soprattutto su scaffali alti.
- ✓ Mettere i materiali più pesanti a 60 - 80 cm da terra.

Organizzare il lavoro

- ✓ Evitare che i periodi in cui si sollevano carichi siano concentrati nella giornata: è meglio alternarli con altri lavori meno gravosi. Questi periodi di recupero evitano anche che i movimenti siano bruschi o frettolosi.
- ✓ Se è necessario effettuare movimentazioni ripetute esistono precise relazioni fra peso da spostare e frequenza di spostamento.
- ✓ Evitare di spostare oggetti troppo ingombranti tali per esempio da impedire la visibilità.
- ✓ Attenzione a pavimenti sconnessi o scivolosi e agli spazi ristretti.

Oggetti di peso elevato

- ✓ Oggetti pesanti, come per esempio i fusti, non devono essere spostati per rotolamento.
- ✓ Evitare il sollevamento brusco, se necessario farsi aiutare da un'altra persona.
- ✓ Se possibile suddividere il carico in due pesi da portare con le due mani.

Movimentazione manuale dei carichi



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITA' DI BOLOGNA

Servizio di Sicurezza, Igiene
e Medicina del Lavoro
Via P. Palagi 9, 40138 Bologna
Tel. 051/429 02 17/18
Fax 051/301968
e mail: sicurez@unibo.it
sito WEB: www.unibo.it/sicur

I rischi

Nella colonna vertebrale la zona più soggetta a rischio di alterazioni, a causa dei carichi notevoli cui è sottoposta, è il disco intervertebrale. Con l'invecchiamento inoltre esso tende a perdere la sua capacità ammortizzatrice rendendo la schiena maggiormente soggetta a patologie. La legge italiana prevede alcuni valori limite per il sollevamento dei pesi:

Kg 30 maschi adulti

Kg 20 femmine adulte

Kg 20 maschi adolescenti

Kg 15 femmine adolescenti

Oltre tali limiti non è consigliabile sollevare pesi da soli ma anche per pesi inferiori occorre osservare alcune regole. Pesi inferiori ai 3 Kg non provocano danno alla schiena.



Fig. 1

Questo non è il modo corretto per il sollevamento di carichi.

Fig. 2

Questo è il modo corretto per il sollevamento di carichi.

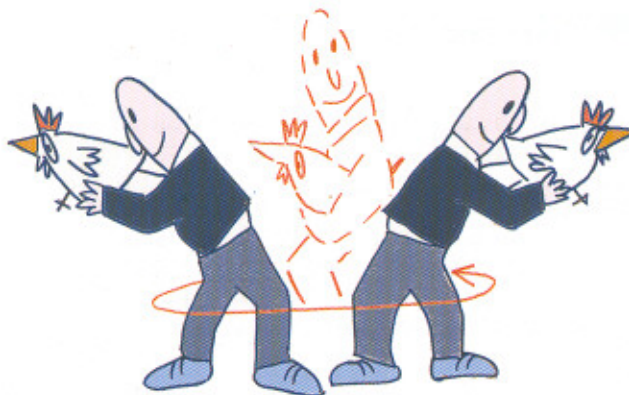


Fig. 3.

Questo non è il modo corretto per lo spostamento dei carichi.

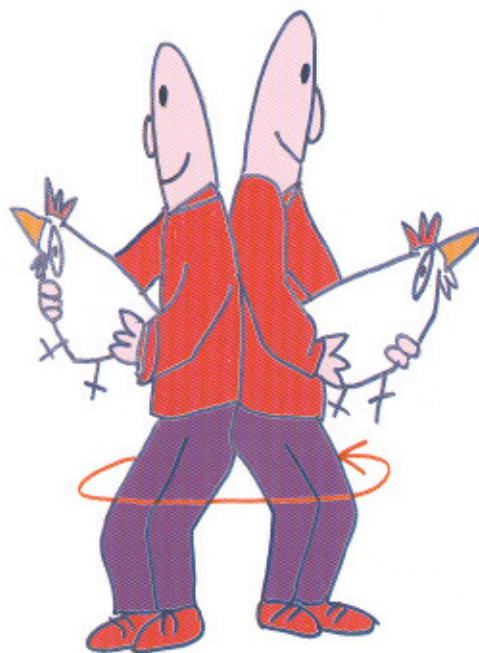


Fig 4

Questo è il modo corretto per lo spostamento dei carichi.

I movimenti

Non depositare o prelevare materiali al di sopra dell'altezza delle spalle o direttamente sul pavimento. E' inoltre da evitare che la zona di prelievo e di deposito formino tra loro un angolo maggiore di 90°. In caso di oggetti posti in basso è necessario piegare le ginocchia; un piede più avanti dell'altro migliora l'equilibrio. Se l'oggetto è da riporre in alto bisogna far uso di una scala, senza lanciare l'oggetto e senza inarcare troppo la schiena.

È necessario evitare la torsione del busto girando tutto il corpo e muovendo i piedi.

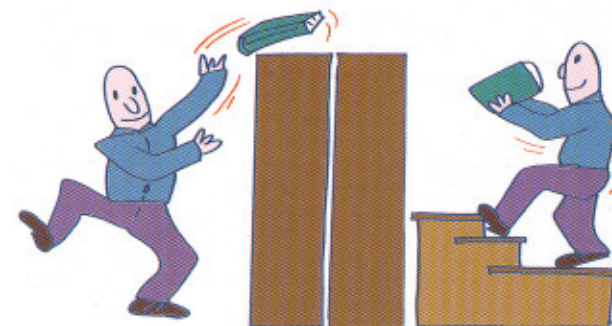


Fig. 5

A sinistra è rappresentato il modo non corretto di depositare o prelevare oggetti pesanti al di sopra delle spalle, mentre la figura a destra rappresenta quello corretto.