In presenza **del rischio da movimentazione manuale dei carichi** ogni soggetto aziendale è tenuto ad agire per attuare le misure preventive predisposte.

Il **datore di lavoro**,
in collaborazione con l'RSPP, i preposti e il medico competente, deve ridurre al massimo il rischio attraverso le soluzioni possibili, quali ad esempio:

- acquistare attrezzature per diminuire la movimentazione manuale;
- aumentare la consapevolezza dei lavoratori;
- modificare le procedure di lavoro;
- fare formazione specifica;
- far visitare i lavoratori dal medico competente;
- verificare periodicamente l'efficacia delle misure applicate.

Il **rappresentante dei lavoratori per la sicurezza**
è un importante riferimento per i lavoratori nel:

- rilevare le criticità e raccogliere i problemi posti dai lavoratori;
- trasmettere le problematiche al datore di lavoro;
- dare il buon esempio;
- dare suggerimenti dopo essere stato coinvolto nelle scelte aziendali.

Le misure preventive predisposte dall'azienda sono efficaci solo se Tu le metti in atto!

Ricordati quindi:

- di mettere in pratica le indicazioni ricevute durante la formazione e l'addestramento specifici;
- di rispettare le procedure aziendali previste per una corretta movimentazione manuale dei carichi;
- di utilizzare le attrezzature fornite secondo le istruzioni date;
- di seguire le limitazioni e le prescrizioni indicate nel giudizio di idoneità dal medico competente;
- di mantenere in forma il tuo fisico attraverso una corretta alimentazione e una regolare attività fisica extra-lavorativa.

Si ringrazia l'autore dei disegni: dott. Danilo Lanini, tecnico della prevenzione S.C. PSAL Asl3

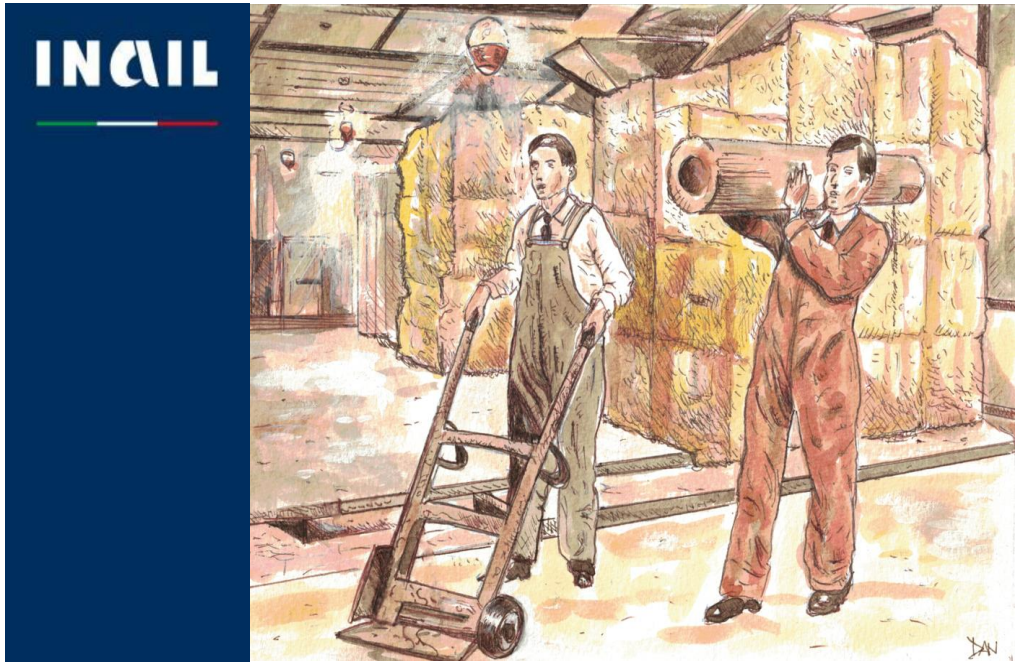
INAIL
ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO
DIREZIONE TERRITORIALE GENOVA
Sede di Genova

MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI DURANTE L'ATTIVITÀ LAVORATIVA.

QUANTO TI RIGUARDA?

***

In collaborazione con il Comitato Consultivo Provinciale (Co. Co. Pro) della Direzione territoriale Inail di Genova



Le malattie muscolo scheletriche rappresentano circa il 77% di tutte le malattie professionali riconosciute.

Mentre l'andamento nel tempo del numero di tumori, ipoacusie, malattie dell'apparato respiratorio e della cute è in decrescita costante, le malattie muscolo scheletriche sono in costante crescita, anche in ragione della **bassa percezione del rischio**.

Oltre alle cause lavorative, uno stile di vita inadeguato – in particolare **obesità** e **ridotta attività fisica** – e l'**avanzare dell'età** contribuiscono ad aumentare la prevalenza di queste patologie.

Nell'attività lavorativa il rischio da movimentazione manuale dei carichi Ti riguarda se fai una o più di queste attività:

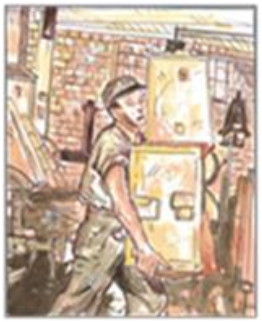
Sollevamento e trasporto

Traino e spinta

Movimenti ripetuti

Se sono presenti, devono essere valutate/misurate attraverso metodi specifici da parte del datore di lavoro.

Se sollevi/trasporti manualmente carichi di peso uguale o superiore ai 3 kg fai attività di
SOLLEVAMENTO E TRASPORTO



Il rischio è condizionato da tanti fattori, quali fra l'altro:
carico troppo pesante, ingombrante, in equilibrio instabile,
maneggiato distante dal tronco o con una torsione
o inclinazione dello stesso,
sforzo fisico eccessivo,
spazio libero insufficiente,
pavimento ineguale,
temperatura, umidità o ventilazione inadeguate,
pause e periodi di recupero fisiologico insufficienti,
distanze troppo grandi di sollevamento, di abbassamento
o di trasporto, ritmi imposti dal processo.

Per salvaguardare la Tua salute:

adopera sempre le attrezzature a tua disposizione e usale correttamente; non sollevare carichi troppo pesanti e/o ingombranti da solo;

mantieni il carico vicino al corpo;

ricordati di non incurvare la schiena quando sollevi un carico ma piega le ginocchia;

evita di ruotare solo il tronco quando sollevi un carico ma girati usando le gambe.

Se per movimentare oggetti fai uno sforzo fisico nel quale devi spingere o trainare un carico, fai attività di

TRAINO E SPINTA
(spostamento di carrelli a ruote, rolls, barelle, transpallet manuali, ecc.)

Il rischio è condizionato da tanti fattori, quali fra l'altro: la frequenza delle azioni, la forza applicata, la tecnica impiegata, la durata delle operazioni, la distanza da percorrere, il sistema di trasporto.

Se fai azioni con gli arti superiori che richiedono movimentazioni di oggetti - anche di peso leggero effettuate ad alta frequenza, oppure azioni in cui, pur non venendo movimentati carichi, i movimenti delle braccia vengono ripetuti spesso e talvolta per periodi di tempo molto lunghi,
si tratta di
MOVIMENTI RIPETUTI
(Es. linee di montaggio e assemblaggio, confezionamento, inscatolamento, ecc.)

Il rischio è condizionato da tanti fattori, quali fra l'altro: la frequenza delle azioni, l'assunzione di posture a rischio e la loro durata, la forza utilizzata, la presenza di pause insufficienti, la durata del compito.