

<p><i>INFORMAZIONI per la SALUTE e SICUREZZA dei RISCHI in ambito SCOLASTICO</i></p> <p>(Decreto Legislativo 9 aprile 2008 n. 81 Attuazione delle direttive CEE riguardanti il miglioramento della sicurezza e della tutela dei lavoratori sul luogo di lavoro)</p>	<p>Istituto Comprensivo di Pianoro</p>
---	--

## **SCHEDA 1                    RISCHIO DA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI**

### **INTRODUZIONE**

Per **movimentazione manuale dei carichi (MMC)** si intendono le 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.

Anche il semplice **sollevamento e la movimentazione manuale di risme di carta, scatoloni e imballi di vario genere**, soprattutto nel caso si tratti di pesi eccessivi, se eseguiti in modo scorretto o prolungato nel tempo possono essere causa di infortunio con possibili ripercussioni alla colonna vertebrale e comparsa di malattie professionali.

Il sollevamento e la movimentazione dei carichi come apparecchiature da ufficio, lo spostamento di mobili, arredi e macchinari di lavoro devono essere eseguiti in modo corretto **senza sottoporre la schiena a sforzi eccessivi e pericolosi e piegandosi sempre sulle ginocchia**.

Si ricorda di valutare sempre il peso da sollevare in relazione alle proprie forze e di scegliere la modalità di presa che offra una buona tenuta (uso di entrambe le mani) e consenta una posizione corretta; non si deve infine dimenticare l'importanza di usare ausili come scale portatili, pedane o attrezzature meccaniche per facilitare ogni operazione.

Al fine di evitare cadute del materiale trasportato, l'uso di carrelli per la movimentazione dei carichi (raccolgitori, carta, materiale d'archivio, ...) deve essere attento e prudente e deve tenere sempre presente il pericolo rappresentato da tutte le possibili fonti di incidente tra cui i gradini e i dislivelli nei pavimenti, le vetrate e le porte a vetri, nonché le persone e gli eventuali ostacoli lungo il tragitto.

### **GLI EFFETTI SULLA SALUTE**

Lo sforzo muscolare richiesto dalla MMC determina aumento del ritmo cardiaco e di quello respiratorio ed incide negativamente nel tempo sulle articolazioni, in particolare sulla colonna vertebrale, determinando cervicalgie, lombalgie e discopatie.

In relazione allo stato di salute del lavoratore ed in relazione ad alcuni casi specifici correlati alle caratteristiche del carico e dell'organizzazione di lavoro, i lavoratori potranno essere soggetti a sorveglianza sanitaria, secondo la valutazione dei rischi.

### **I PRINCIPI DELLA PREVENZIONE**

Laddove possibile occorre evitare la movimentazione manuale dei carichi adottando a livello aziendale misure organizzative e mezzi appropriati, quali le attrezzature meccaniche. Quando non è possibile fare a meno della movimentazione manuale dei carichi, oltre ad alcuni accorgimenti che il datore di lavoro adotterà dal punto di vista organizzativo (es. suddivisione del carico, riduzione della frequenza di sollevamento e movimentazione, miglioramento delle caratteristiche ergonomiche del posto di lavoro), è opportuno che il lavoratore sia a conoscenza che la movimentazione manuale dei carichi può costituire un rischio, in particolare per la colonna vertebrale, in relazione a:

### 1. Caratteristiche del carico:

- è troppo pesante. La normativa (art. 28 e art. 169, D. Lgs. 81/08) considera eccessivamente pesanti carichi:

ETA'	MASCHI	FEMMINE
> 45 anni	20 Kg	15 Kg
18 – 44 anni	25 Kg	20 Kg
< 18 anni	20 Kg	15 Kg

(In caso di donne in gravidanza e/o maternità, si adottano le misure previste dal Capo III della L. 151/ 2001)

- è ingombrante e o difficile da afferrare;
- non permette la visuale;
- è con spigoli acuti o taglienti;
- è troppo caldo o troppo freddo;
- contiene sostanze o materiali pericolosi;
- è di peso sconosciuto o frequentemente variabile;
- l'involucro è inadeguato al contenuto;
- è in equilibrio instabile o il suo contenuto rischia di spostarsi;
- è collocato in una posizione tale per cui deve essere tenuto o maneggiato ad una certa distanza dal tronco o con una torsione o inclinazione del tronco;
- può, a motivo della struttura esterna e/o della consistenza, comportare lesioni per il lavoratore, in particolare in caso di urto.

### 2. Sforzo fisico richiesto:

- è eccessivo;
- può essere effettuato soltanto con un movimento di torsione del tronco;
- è compiuto con il corpo in posizione instabile;
- può comportare un movimento brusco del corpo.

### 3. Caratteristiche dell'ambiente di lavoro:

- lo spazio libero, in particolare verticale, è insufficiente per lo svolgimento dell'attività;
- il pavimento è irregolare, quindi presenta rischi di inciampo o di scivolamento per le scarpe calzate del lavoratore;
- il posto o l'ambiente di lavoro non consentono al lavoratore la movimentazione manuale dei carichi a un'altezza di sicurezza o in buona posizione;
- il pavimento o il piano di lavoro presenta dislivelli che implicano la manipolazione del carico a livelli diversi;
- il pavimento o il punto di appoggio sono instabili;
- la temperatura, l'umidità o la circolazione dell'aria sono inadeguate.

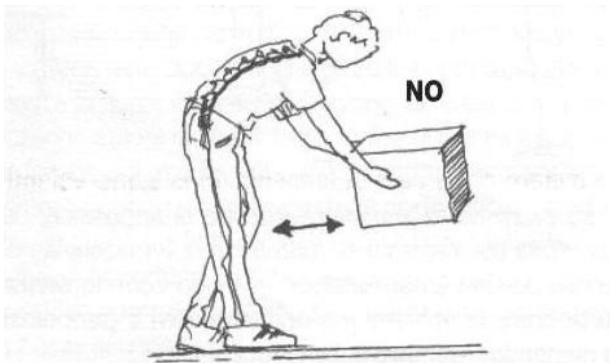
### 4. Esigenze connesse all'attività:

- sforzi fisici che sollecitano in particolare la colonna vertebrale, troppo frequenti o troppo prolungati;
- periodo di riposo fisiologico o di recupero insufficiente;
- distanze troppo grandi di sollevamento, di abbassamento o di trasporto;
- un ritmo imposto da un processo che non può essere modulato dal lavoratore.

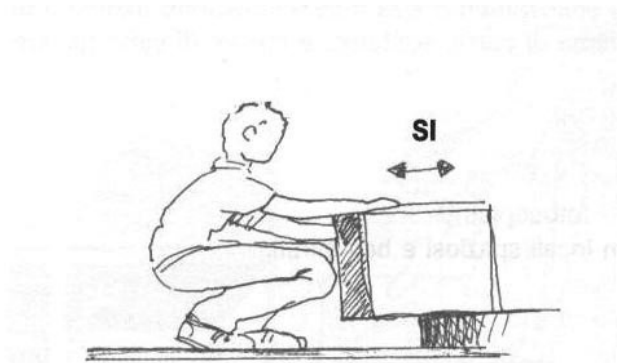
### Inoltre il lavoratore può correre un rischio nei seguenti casi:

- inidoneità fisica a svolgere il compito in questione;
- indumenti, calzature o altri effetti personali inadeguati portati dal lavoratore;
- insufficienza o inadeguatezza delle conoscenze o della formazione.

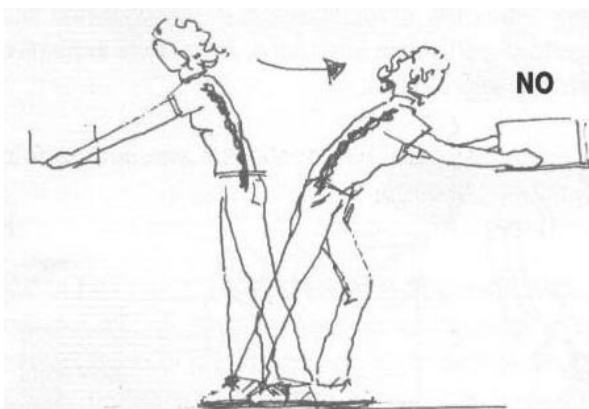
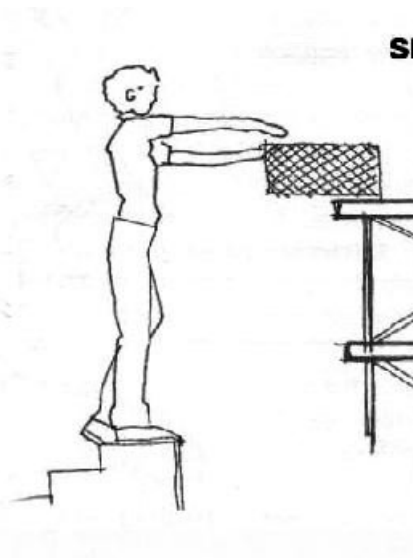
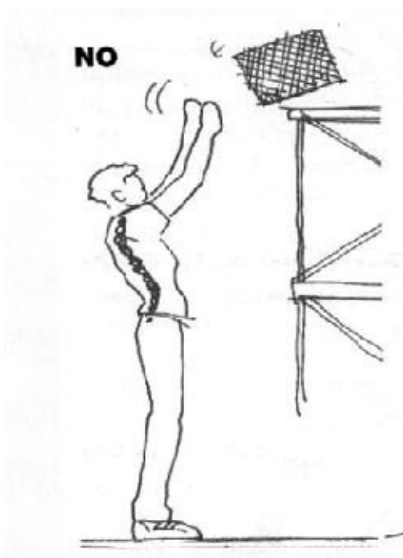
**Esempi di posizioni corrette e scorrette:**



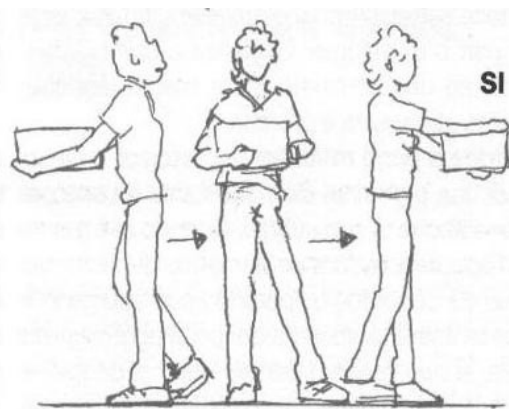
**Evitare di tenere la schiena flessa e il peso lontano dal corpo**



**E' bene eseguire l'operazione flettendosi sulle ginocchia**



**Evitare la torsione del tronco e la posizione fissa dei piedi**



**E' bene avvicinare il peso al corpo e muovere le gambe**

## **COMPORTAMENTI DA PREVENZIONE DAL RISCHIO DI MOVIMENTAZIONE MANUALE DI CARICHI**

**Non bisogna sollevare manualmente da soli pesi superiori ai valori limite.**

**Anche nel caso di sollevamento manuale di pesi inferiori occorre osservare alcune regole generali. Le precauzioni per i casi sotto indicati riguardano oggetti di peso superiore ai 3 kg: al di sotto di questo valore il rischio per la schiena è trascurabile.**

- **Se si deve sollevare un oggetto da terra**, non si devono tenere le gambe dritte. Bisogna portare l'oggetto vicino al corpo e piegare le ginocchia: tenere un piede più avanti dell'altro per avere più equilibrio.
- **Se si devono spostare oggetti**, bisogna avvicinare l'oggetto al corpo. Evitare di ruotare solo il tronco, ma girare tutto il corpo, usando le gambe.
- **Se si deve porre in alto un oggetto** evitare di inarcare troppo la schiena. Non lanciare il carico. Usare una scaletta.
- **Quando si trasportano degli oggetti**, bisogna evitare di portare un grosso peso con una mano sola. E' meglio suddividerlo in due pesi e trasportarlo con le due mani. Per il trasporto in piano fare uso di carrelli.
- **Non sollevare bruscamente**. Se il carico è pesante rinunciare a sollevarlo da solo e farsi aiutare da un'altra persona. Per il trasporto in piano fare uso di carrelli.
- **Non travasare liquidi a schiena flessa**, tenendo a terra il contenitore da riempire. E' opportuno appoggiare il contenitore da riempire su di un piano.
- **Evitare di trasportare manualmente** oggetti per lunghi percorsi o sopra rampe di scale, se non saltuariamente e con oggetti poco pesanti. Farsi aiutare da un'altra persona. Per il trasporto in piano fare uso di carrelli.