



# MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

«Stop – Pensa, poi solleva»

IDL 009  
Luglio 2014  
Rev.00

## DEFINIZIONI

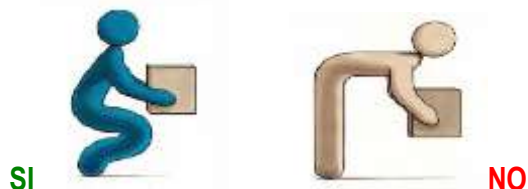
Movimentazione manuale dei carichi: operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico, che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari.

## PROCEDURE OPERATIVE

Se il carico si trova sul pavimento o ad un'altezza inferiore a quella delle mani distese lungo il corpo, piegare le gambe e mantenere la schiena dritta: in questo modo vengono meglio utilizzati i muscoli addominali e diminuisce la pressione esercitata sul disco intervertebrale

### IL SOLLEVAMENTO DEI CARICHI

- Non sollevare carichi superiori alle proprie forze.
- Mantenere il carico il più vicino possibile al corpo.
- Flettere le ginocchia e non la schiena.



### IL SOLLEVAMENTO E IL TRASPORTO DEI CARICHI

- Evitare di eseguire sollevamenti manuali, ricorrendo il più possibile ad ausili meccanici.
- Effettuare sollevamenti e spostamenti in due operatori (per carico di peso eccessivo >20 o 25kg in funzione dell'età).



Per il sollevamento ed il trasporto da soli:

- piegare le ginocchia tenendo un piede più avanti dell'altro per avere più equilibrio e portare il peso vicino al corpo.
- Alzarsi lentamente, senza sforzi, facendo leva sulle gambe

- Mantenere il carico, durante il trasporto, il più possibile vicino al corpo, senza però inarcare all'indietro la schiena.



### LO SPOSTAMENTO DEI CARICHI

- Evitare di ruotare solo il tronco nello spostare un carico, ma girare tutto il corpo, utilizzando le gambe, tenendo il carico vicino al corpo; LA ZONA DI PRELIEVO E QUELLA DI DEPOSITO DEVONO ESSERE ANGOLATE FRA LORO AL MASSIMO DI 90°.

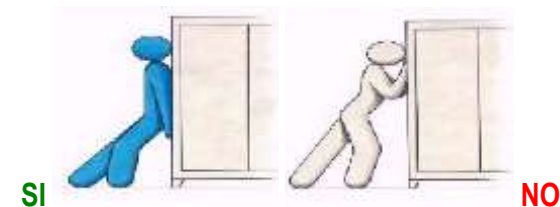


Mantenere una postura corretta anche quando non si movimentano i carichi (es. controllo materiali e loro codifica,...)



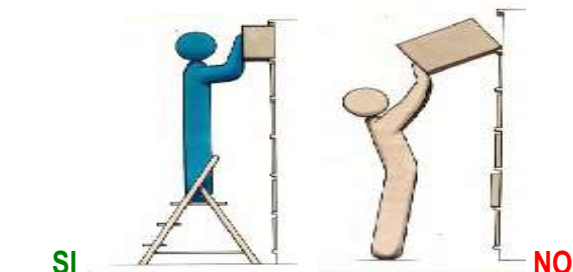
### LO SPOSTAMENTO DI MOBILI O CASSE

NON CURVARE MAI LA SCHIENA IN AVANTI O INDIETRO, MA APPOGGIARE LA SCHIENA IN MODO VERTICALE E SPINGERE CON LE GAMBE.



### LA SISTEMAZIONE DI CARICHI SU PIANI ALTI

EVITARE DI INARCARE LA SCHIENA PER PORRE DEGLI OGGETTI SU PIANI ALTI, USARE UNA SCALA.



### DPI DA UTILIZZARE

Guanti  
Calzature di sicurezza



## MOVIMENTAZIONE CASSONETTI

### CON RUOTE

Prelevare il bidone/cassonetto attraverso l'apposita maniglia e posizionare il piede tra le due ruote e inclinare il bidone per il traino



Trainare il cassonetto/bidone mantenendo le braccia lungo il corpo in posizione distesa. In caso di bidone/cassonetto troppo pesante (> 20 Kg per lavoratori con età < 18 anni e > 45; > 25 Kg per lavoratori con età compresa tra 18 – 45 anni) effettuare la movimentazione in due persone.



Agganciare il cassonetto/bidone al pettine del compattatore o della vasca e poi procedere allo svuotamento meccanico



Per la movimentazione dei cassonetti da 700 e 1100 litri occorre rimuovere i freni presenti sulle ruote, trainarlo prendendo le apposite maniglie presenti sui lati ed agganciarlo ai bracci presenti sul compattatore e sulla vaschetta. Nel caso in cui fosse troppo pesante (vedi paragrafo precedente) la movimentazione deve essere effettuata da due persone.

### E' VIETATO

Affacciarsi nei cassonetti per prelevare manualmente i sacchi (posture incongrue)



Sollevare manualmente i bidoni/cassonetti dotati di ruote e di labbro frontale per l'aggancio

