

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 14 - numero 2926 di mercoledì 12 settembre 2012

Movimentare i carichi: prevenzione e organizzazione di lavoro

Ridurre i rischi correlati alla movimentazione manuale dei carichi è possibile. Una pubblicazione Inail riporta suggerimenti per la prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici e indicazioni per organizzare il lavoro in modo adeguato.

Roma, 12 Set ? Prevenire l'insorgenza di **disturbi muscoloscheletrici** o comunque ridurre i rischi del sovraccarico degli arti nelle attività di **movimentazione manuale dei carichi**, è possibile.

Questo è in sintesi il messaggio che si può raccogliere dalla pubblicazione Inail "I disturbi muscoloscheletrici lavorativi. La causa, l'insorgenza, la prevenzione, la tutela assicurativa", che PuntoSicuro ha presentato in questi mesi con specifico riferimento alle alterazioni a carico della colonna vertebrale e alle posture adeguate durante le attività lavorative.

Il documento si sofferma sulla **prevenzione**, una prevenzione che deve prevedere l'eliminazione delle cause meccaniche che determinano i **disturbi muscoloscheletrici** (DMS) attraverso la meccanizzazione/automazione dei processi. E, se l'eliminazione delle cause meccaniche non fosse fattibile, "l'utilizzo di opportuni **ausili meccanici**, l'applicazione dei principi ergonomici alle postazioni e alle procedure di lavoro, un'appropriata organizzazione del lavoro (pause, turnazioni, ecc.), opportune modifiche delle strutture e delle attrezzature".

Senza dimenticare che il datore di lavoro deve fornire ai propri lavoratori "un'appropriata informazione e una specifica formazione sui rischi presenti nell'attività lavorativa", anche per favorire un loro ruolo attivo nell'adozione di comportamenti sicuri nelle attività lavorative.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVDC04] ?#>

Alcuni suggerimenti per la prevenzione tratti dal documento:

- "per il **trasporto in piano** fare uso di specifici carrelli" (nel documento ? che vi invitiamo a visionare ? sono presenti il carico massimo di diverse attrezzature d'aiuto nella movimentazione);
- "**stoccare adeguatamente i prodotti finiti** è fondamentale per evitare rischi non solo ai lavoratori addetti, ma anche agli utilizzatori successivi;
- il modo più corretto di movimentare merci è quello di aggregarle in un unico volume (**pallet**), poggiato su un bancale standard, e utilizzare per il trasporto in magazzino e lo stoccaggio un carrello elettrico (transpallet);
- il ricorso al **carrello elettrico**, che è sempre da preferire al carrello normale in caso di merci molto pesanti e ingombranti, consente ai lavoratori di mantenere le merci ad un'altezza tale da non dover curvare la schiena nelle fasi di assemblaggio/disassemblaggio del pallet;
- se si devono utilizzare **scatoloni-cassoni di grosse dimensioni**, è necessario che: siano dotati di una ribaltina, se profondi più di 50 cm.; siano dotati di due ribaltine, se profondi 80-100 cm (in questo caso, se il carico è poco stabile, è utile aggiungere una parete divisoria); durante il riempimento siano posti su un supporto regolabile in altezza";
- quando devono essere riempiti cassoni di grosse dimensioni con carichi di peso superiore ai 15-20 kg, "è necessario utilizzare un braccio meccanico perché la forma del cassone costringe comunque il lavoratore ad assumere posizioni a rischio;
- per evitare il **trasporto su scale**, è bene usare elevatori (piattaforme, carrelli elevatori, montacarichi). Solo in casi eccezionali è possibile ricorrere a carrelli capaci di percorrere le scale, specificamente progettati per il tipo di carico da trasportare".

Il documento affronta poi l'**organizzazione del lavoro di movimentazione manuale dei carichi** e le indicazioni delle norme tecniche relative ai limiti dei pesi movimentabili.

L'Allegato XXXIII (Movimentazione manuale dei carichi) del Decreto legislativo 81/2008 cita come riferimenti per la valutazione del rischio e l'individuazione delle misure di prevenzione le **norme tecniche della serie ISO 11228** (parti 1-2-3). In particolare la **norma UNI ISO 11228-1** consente di calcolare "un indice di rischio che tiene conto delle condizioni reali, considerando tutti i fattori eventualmente presenti in una determinata attività lavorativa, e di ricavare il peso massimo movimentabile". E suggerisce "di utilizzare, come pesi massimi in condizioni ideali, **25 kg per i maschi e 15 Kg per le femmine**, se si vuol salvaguardare la salute del 90% della popolazione adulta sana".

Tuttavia non è sufficiente fare riferimento ai valori indicati, ma è necessario comunque "calcolare il valore di peso massimo movimentabile nelle **effettive condizioni lavorative**, tenendo conto di una serie di parametri quali ad es. la postura assunta, la frequenza e la durata del sollevamento. Infatti, tali fattori potrebbero risultare critici e abbassare il valore del peso massimo movimentabile in condizioni ideali".

Inoltre per le lavoratrici durante il **periodo di gravidanza** e per i successivi 7 mesi, "la legislazione italiana prevede che esse non possano essere adibite al trasporto e al sollevamento di pesi. Durante tale periodo le lavoratrici devono essere impiegate in altre mansioni".

Il documento riporta poi alcune regole per **organizzare il lavoro in modo adeguato**:

- "evitare di concentrare in brevi periodi tutte le attività di movimentazione: ciò può portare a ritmi troppo elevati o all'esecuzione di movimenti bruschi;
- diluire i periodi di lavoro con movimentazione manuale durante la giornata alternandoli, possibilmente almeno ogni ora, con altri lavori leggeri: ciò consente di ridurre la frequenza di sollevamento e di usufruire di periodi di 'recupero'".

Infine - come riportato dall'Inail e più volte sottolineato negli articoli di PuntoSicuro - ricordiamo che la prevenzione passa anche attraverso l'adozione per ciascun lavoratore di "comportamenti e stili di vita più salutari in particolare svolgendo attività fisica (esercizi di rilassamento, stiramento e rinforzo muscolare)".

Inail, "I disturbi muscoloscheletrici lavorativi. La causa, l'insorgenza, la prevenzione, la tutela assicurativa", pubblicazione realizzata con la collaborazione della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome, dell'ISFOL, del Ministero del Lavoro, del Ministero della Salute e delle organizzazioni sindacali e datoriali, edizione 2012 (formato PDF, 3.10 MB).

RTM



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it