PuntoSicuro

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'ausilio 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.

---

www.puntosicuro.it