

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 24 - numero 5147 di Mercoledì 20 aprile 2022**

# **Movimentazione manuale dei carichi: quali sono le regole da seguire?**

*Un documento in rete dell'Università degli Studi di Roma si sofferma sulla movimentazione manuale dei carichi. Focus sulla normativa, sulla valutazione dei rischi, sulle misure di prevenzione e sulle norme per la corretta movimentazione dei carichi.*

Roma, 20 Apr ? Il Titolo VI del Decreto legislativo 81/2008 (TU) e s.m.i. contiene diverse norme da applicare alle attività lavorative che comportino la **movimentazione manuale dei carichi**.

Secondo il TU il datore di lavoro deve "adottare le misure necessarie per prevenire i rischi, e utilizzare mezzi appropriati, in particolare attrezzature meccaniche, per contenere l'esigenza della movimentazione manuale dei carichi da parte dei lavoratori".

A tale fine "il datore di lavoro:

- deve valutare, se possibile, anche in fase di progettazione, le condizioni di sicurezza e di salute connesse alle attività lavorative della movimentazione dei carichi, tenendo conto dell'**allegato XXXIII**;
- per effettuare la **valutazione dei rischi**, può assumere le norme tecniche ove applicabili, le buone prassi e le linee guida quali criteri di riferimento per l'adempimento dei propri obblighi".

A ricordare la normativa, anche con riferimento all'ancora vigente **D.Lgs. n. 151 del 26 marzo 2001** (Testo unico delle disposizioni legislative in materia di tutela e sostegno della maternità e della paternità), è un documento informativo (**quaderno informativo n.13**) presente nel Portale del Sistema di Gestione per la Salute e Sicurezza sul Lavoro Protezione dell' Università degli Studi di Roma "La Sapienza".

Il documento, che abbiamo già presentato nell'articolo " Movimentazione manuale: elementi di riferimento e fattori di rischio", non è un documento recente ma fornisce ancora utili indicazioni e regole per prevenire le criticità più frequenti, alla base degli infortuni e delle malattie professionali, nella movimentazione manuale dei carichi.

L'articolo si sofferma in particolare sui seguenti argomenti:

- La movimentazione manuale dei carichi e la valutazione del rischio
- La movimentazione manuale dei carichi e le misure di prevenzione
- Le regole per una corretta movimentazione dei carichi

## La movimentazione manuale dei carichi e la valutazione del rischio

Il quaderno informativo "**La movimentazione dei carichi e i movimenti ripetitivi**", elaborato dall'Ufficio Speciale Prevenzione e Protezione, si sofferma anche sulla **valutazione del rischio**.

Si indica che le patologie a carico dell'apparato muscolo-scheletrico "rappresentano un fenomeno che investe il mondo del lavoro determinando un numero consistente di casi di malattie professionali". E il verificarsi di tali situazioni "è riconducibile, il più delle volte, alla **scarsa applicazione dei principi ergonomici** nella progettazione dei posti di lavoro, intesi sia come ambiente strutturale sia come organizzazione del lavoro attraverso l'adozione di specifiche norme e procedure tecnico-operative, rispetto alle quali l'articolo 168 del D.Lgs. n. 81/2008 e s.m.i., con rimando all'allegato XXXIII fa espresso riferimento".

Ed è necessario ? continua il documento ? "considerare in profondità le condizioni di potenziale rischio biomeccanico, avvalendosi di tecniche di analisi quantitativa, i cui esiti consentono di individuare le possibili soluzioni tecnico-organizzative applicabili al fine di contenere il livello di rischio".

Vengono presentati alcuni strumenti e metodi per la valutazione del rischio da movimentazione manuale dei carichi, "a cui si riconoscono la fondatezza scientifica e la validità operativa":

- le **norme tecniche della serie ISO 11228**, parti 1-2-3 indicate espressamente nell'allegato XXXIII: *'le norme tecniche della serie ISO 11228 (parti 1-2-3) relative alle attività di movimentazione manuale (sollevamento, trasporto, traino, spinta, movimentazione di carichi leggeri ad alta frequenza) sono da considerarsi tra quelle previste all'articolo 168, comma 3)'*;
- "le **tavole di Snook-Ciriello**, ovvero le tabelle dei dati psicofisici per le attività di traino, spinta e trasporto di carichi in piano;
- il **metodo NIOSH**, per attività di sollevamento di carichi, che utilizzando informazioni attinenti la movimentazione, consente di determinare il valore di alcuni parametri utili ai fini della valutazione del rischio, quali: il peso limite raccomandato, l'indice di sollevamento (o indicatore di rischio) dal cui valore può dipendere, tra l'altro, l'attivazione di appropriate azioni di prevenzione".

A questo proposito si indica che proprio in relazione alle specificità della movimentazione manuale dei carichi eseguita nell'ambiente di lavoro, si può scegliere "la **metodologia più appropriata** ai fini della valutazione del rischio".

## La movimentazione manuale dei carichi e le misure di prevenzione

Il documento riporta poi anche alcune indicazioni relative alle **misure di prevenzione**.

Tenuto conto di quanto riportato nell'allegato XXXIII riguardo agli elementi di riferimento (caratteristiche dell'ambiente e del carico, sforzo fisico richiesto, esigenze connesse all'attività, fattori individuali di rischio), il datore di lavoro:

- "fornisce ai lavoratori esposti al rischio le **informazioni** sul peso e sulle altre caratteristiche del carico movimentato;
- assicura ad essi la **formazione adeguata** sui rischi lavorativi e sulle modalità di corretta esecuzione delle attività di movimentazione;
- assicura ai lavoratori un **adeguato addestramento** in merito alle corrette manovre e procedure da adottare nella movimentazione manuale dei carichi".

Ricordando poi che il datore di lavoro "sottopone i lavoratori esposti a rischio a sorveglianza sanitaria", si indica che il medico competente sulla base delle informazioni in suo possesso ("valutazione del rischio; fattori individuali di rischio; esiti delle visite di idoneità alla mansione specifica dei lavoratori, anche in relazione alle differenze di genere") e "tenendo conto delle esigenze connesse all'attività, può fornire delle indicazioni utili anche ai fini della determinazione del **limite di peso sollevabile**".

## Le regole per una corretta movimentazione dei carichi

In appendice il documento dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza" riporta anche alcune utili **norme per la corretta movimentazione dei carichi**.

Il documento, che vi invitiamo a visualizzare integralmente, è ricco di immagini. Ne riportiamo una a titolo esemplificativo:



Il documento indica che "non si devono sollevare carichi se il corpo non assume una posizione ben equilibrata e il busto una posizione eretta". E "per **sollevare un carico senza incorrere in uno sforzo eccessivo** è necessario:

- Afferrare il carico con il palmo delle mani mantenendo le gambe divaricate, con i piedi ad una distanza di 20/30 cm tra loro, affinché sia garantito l'equilibrio durante l'operazione.
- Sollevare il carico gradualmente dal punto di appoggio.

- Eseguire il sollevamento con la schiena in posizione eretta e con le braccia rigide in modo tale che lo sforzo sia sopportato prevalentemente dai muscoli delle gambe".

Inoltre:

- Durante il trasporto è opportuno mantenere il carico appoggiato al corpo, con il peso ripartito sulle braccia, evitando rotazioni improvvise del busto o movimenti bruschi.
- È indispensabile assumere sempre una posizione corretta poiché il peso di un carico incide sulle vertebre lombari in modo differente a seconda della postura assunta.
- I carichi con possibilità di un appoggio a terra e gli imballi di grosse dimensioni devono essere spinti evitandone il sollevamento".

Si indica poi che bisogna "operare senza curvare la schiena e possibilmente di dorso". Ed è opportuno "controllare sempre il carico da movimentare poiché le superfici degli imballi o del componente movimentato possono presentare parti taglienti, pungenti o scheggiate che possono provocare ferite alle mani".

Altre **indicazioni**:

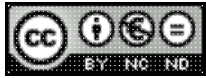
- Prima di sollevare e trasportare manualmente un carico è necessario conoscerne il peso, il senso di sollevamento, gli eventuali punti di presa e le caratteristiche del contenuto.
- Durante la movimentazione dei carichi è necessario indossare guanti protettivi e calzature di sicurezza
- Non sollevare un peso a schiena curva.
- Non eseguire una torsione del busto durante lo spostamento di un oggetto.
- Non mantenere gli oggetti movimentati lontani dal baricentro del corpo.
- Non assumere una posizione scorretta o fissa quando si è seduti.
- Non inarcare la schiena per raggiungere posizioni alte, ma usare scalette portatili a norma.
- Non sollevare un carico bruscamente. Se al primo tentativo si ha la sensazione di non riuscire nel sollevamento, chiedere il supporto di un'altra persona.
- Evitare il trasporto di un grosso peso con una mano. Se possibile, suddividerlo in due pesi per entrambe le mani.
- Gli oggetti da spostare posti sui banchi di lavoro devono essere movimentati in uno spazio compreso tra l'altezza massima delle spalle e quella minima delle mani. Tra punto di prelievo e deposito deve essere prevista una rotazione del corpo entro i 90°.
- Quando un carico da prelevare è posizionato a distanza, per avvicinarlo impiegare un attrezzo tira-pacchi, evitando di assumere posizioni errate.
- Per il trasporto su superfici piane, impiegare carrelli manuali o altri mezzi meccanici. Questi non devono essere sovraccaricati e il carico deve essere stabile.
- Per mantenere il carico all'altezza del bacino anche senza bancali, utilizzare, se presenti, piattaforme e carrelli regolabili in altezza, carrelli elevatori o altri mezzi simili.
- Per ridurre gli sforzi derivanti dal sollevamento manuale dei carichi per le operazioni di bancalatura servirsi, ove possibile, di apparecchi di sollevamento e imbracare i carichi con mezzi idonei (corde di canapa, funi metalliche o catene).
- Per il trasferimento dei carichi lungo percorsi, ove possibile, fare uso di nastri mobili, fissi, carrelli elevatori, ecc.
- Durante il trasporto di carichi su rampe o scale, effettuare delle brevi soste.
- Limitare il trasporto manuale e, quando possibile, impiegare attrezzature a ruote cingolate o multiple per ridurre gli sforzi fisici.
- Per il trasporto di carichi ingombranti operare in due o più persone. Chi recede (in salita o discesa) deve organizzare la manovra, segnalare preventivamente gli ostacoli e comandare le operazioni di prelievo e deposito.
- Lo spostamento di colli, pesanti o ingombranti, deve essere effettuato su piattaforme di appoggio munite di ruote pivottanti".

Segnaliamo, in conclusione, che il documento si sofferma anche sui rischi correlati ai movimenti ripetitivi e riporta le norme per il corretto posizionamento dei materiali su scaffali e un promemoria relativo agli obblighi dei lavoratori.

RTM

*Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:*

Università degli Studi di Roma "La Sapienza", Portale del Sistema di Gestione per la Salute e Sicurezza sul Lavoro Protezione, "La movimentazione dei carichi e i movimenti ripetitivi", quaderno informativo n. 13 elaborato dall'Ufficio Speciale Prevenzione e Protezione, Collana "Cultura della sicurezza", edizione 2014.



Licenza Creative Commons

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

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)