PuntoSicuro

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

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[SA007] ?#>

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

www.puntosicuro.it