PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 3 - numero 261 di martedì 23 gennaio 2001

Quiz del giorno 23/01/01

L'appuntamento quotidiano per testare le vostre conoscenze in materia di sicurezza.

Nel numero 260 della nostra rivista abbiamo presentato il seguente quesito.
Per sollevare un carico bisogna utilizzare il piu' possibile (Individua la/le risposte corrette):
1)la forza dei muscoli delle braccia
2)il movimento della schiena
3)la forza delle gambe
La risposta esatta e' la numero 3.
Quando si deve sollevare un carico, e' fondamentale controllare i propri movimenti in modo da utilizzare esclusivamente la forza delle gambe, in particolare i muscoli delle cosce. Attraverso la flessione o l'estensione di questi muscoli e mantenendo le braccia tese si potra' sollevare il carico senza gravare sulla schiena.
Bisogna evitare di incurvare la schiena, cercando di farle mantenere la sua curva naturale.
In questo modo il peso si distribuisce uniformemente sui dischi della colonna vertebrale senza danneggiarli. Infatti, gli sforzi improvvisi o le cattive posture obbligano la schiena ad incurvarsi in modo anomalo e possono portare al deterioramento, allo schiacciamento o addirittura a gravi lesioni irreversibili dei dischi intervertebrali.

Il quiz di oggi riguarda il RISCHIO ELETTRICO.
La protezione dai contatti diretti si realizza in modo definito parziale quando (Individua la/le risposte corrette):
1)si applica parzialmente nei luoghi di lavoro provvisori
2)si applica soltanto nei luoghi come le cabine elettriche, i quadri chiusi o altro
3)si applica soltanto nei luoghi a cui possono accedere persone "addestrate autorizzate"