

# Rischi in ufficio: l'energia elettrica e la movimentazione di carichi

*Un documento riporta indicazioni sulla tutela della salute e sicurezza negli uffici. Focus su rischi elettrici, sulla protezione degli impianti e sulla movimentazione manuale dei carichi. Le buone prassi per evitare infortuni e malattie professionali.*

Roma, 10 Gen ? In tutti gli **uffici** l'energia elettrica è indispensabile per ogni attività e, in relazione alla moltitudine di prese, cavi e attrezzature elettriche presenti negli ambienti di lavoro, sono necessarie adeguate protezioni degli impianti e idonei comportamenti per evitare pericolosi **contatti con parti in tensione**.

Un altro rischio usuale negli uffici è quello relativo alla **movimentazione manuale di pesi** e anche in questo caso sono pertanto necessarie precise indicazioni per evitare disturbi muscolo-scheletrici.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[PO20011] ?#>

Per affrontare queste due tematiche che riguardano la salute e sicurezza negli uffici riprendiamo la presentazione del documento "La sicurezza in ufficio", prodotto dall'Ufficio Speciale Prevenzione e Protezione dell' Università degli Studi di Roma "La Sapienza" e pubblicato sul portale dell'Ateneo.

Nel capitolo dedicato al **rischio elettrico** si parla innanzitutto di elettrocuzione, dei contatti diretti e indiretti con le parti in tensione e si ricordano gli **altri pericoli connessi alla presenza di energia elettrica**:

- **incendio di origine elettrica**: "l'incendio è dovuto ad un'anomalia dell'impianto elettrico, ad un corto circuito, ad un arco elettrico o ad un sovraccarico, possibili cause dell'innesco della combustione. In alcuni casi l'impianto elettrico funge da vettore di un incendio, in quanto costituito da materiale combustibile (cavi ad isolamento plastico)";

- **innesco in atmosfera esplosiva**: "l'impianto elettrico può provocare l'innesco di sostanze esplosive, di atmosfere di gas, di vapori o di polveri, a causa della formazione dell'arco elettrico (manovre, guasti), di sovraccarichi e di corto circuiti";

- **mancanza di energia elettrica**. "indirettamente anche la mancanza di energia elettrica può essere causa di infortuni". Un black-out "può rappresentare durante una lavorazione pericolosa un fattore di notevole rischio".

Si segnala che per prevenire il **rischio di elettrocuzione** "è necessario che gli impianti e gli apparecchi elettrici siano progettati in conformità con le norme tecniche vigenti e, in particolare, siano dotati di **protezione**, quali:

- **isolamenti**: guaine in gomma, PVC, ecc. (singoli o doppi) che rivestono i conduttori;
- **interruttori differenziali** ('salvavita') i quali interrompono il circuito non appena avviene una dispersione o un contatto diretto;
- **impianto di messa a terra**".

Sistemi di protezione che "devono essere sottoposti a periodici controlli e revisioni a cura di personale qualificato".

Il documento riporta i **comportamenti appropriati per prevenire il rischio elettrico** durante il lavoro:

- "non maneggiare attrezzature elettriche con le mani bagnate e assicurarsi che il pavimento o le superfici su cui poggiano, siano asciutti;
- in caso di pulizia di apparecchiature elettriche, staccare preventivamente la spina di alimentazione e non usare panni bagnati;
- nell'inserire e disinserire le spine dalle prese, impugnare l'apposito involucro esterno e non tirare mai il cavo elettrico;
- evitare la presenza di cavi elettrici sul pavimento e l'utilizzo di prese volanti;
- non utilizzare multiprese tipo 'triple' collocate collegate ad altre inutili prese (effetto cosiddetto 'ad albero di Natale'). in questo modo si determina un carico eccessivo sul primo collegamento con possibile rischio di incendio. Se gli apparecchi utilizzati aumentano rispetto al numero di prese disponibili, richiedere l'adeguamento dell'impegno;
- non improvvisarsi mai elettricisti per risolvere problemi di carattere tecnico ma segnalare tempestivamente eventuali guasti o anomalie dell'impianto al personale specializzato;
- non effettuare interventi su impianti elettrici e sugli apparecchi in tensione;
- richiedere la sostituzione dei cavi elettrici schiacciati, usurati o rotti;
- non installare e utilizzare apparecchiature elettriche non autorizzate (stufette, forni a microonde, fornelli, piastre ecc.);
- al termine della giornata lavorativa, spegnere, ove possibile, tutte le apparecchiature elettriche;
- per ogni necessità richiedere sempre l'intervento del personale specializzato;
- non utilizzare mai acqua per spegnere un incendio di natura elettrica, ma solo estintori a polvere o, preferibilmente, a CO<sub>2</sub>".

Concludiamo l'articolo riprendendo dalla pubblicazione dell'Ateneo, che vi invitiamo a visionare integralmente, alcune indicazioni sulla **movimentazione manuale dei carichi**.

Si indica che durante la normale attività di ufficio "può verificarsi la necessità di trasportare faldoni, risme di carta, ecc". E sollevare un carico, "anche di pochi chilogrammi, sottopone ad una compressione lombare la struttura muscolo-scheletrica del corpo umano, con una notevole incidenza di valori che variano in relazione all'angolo di inclinazione del tronco al momento del sollevamento".

Inoltre è opportuno controllare sempre il **carico da movimentare** ? di cui bisogna conoscere "il peso, il senso di sollevamento, gli eventuali punti di presa e le caratteristiche del contenuto" - poiché "le superfici degli imballi o del componente movimentato possono presentare parti taglienti, pungenti o schegciate che possono provocare ferite alle mani".

La parte del documento dedicata alla movimentazione manuale dei carichi si conclude indicando che per "sollevare un carico, senza sottoporsi ad uno sforzo eccessivo è necessario:

- "afferrare il carico 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;
- non sollevare un peso curvando la schiena ma piegando le gambe;
- sollevando o spostando un carico, non eseguire mai torsioni del busto;
- spostando un carico non mantenerlo mai lontano dal baricentro del corpo;
- non inarcare la schiena per raggiungere posizioni sopraelevate, ma usare apposite scalette;
- quando, per la movimentazione dei carichi, vengono utilizzate specifiche attrezzature (bravette, carrellini, ecc.), fare attenzione che siano in buono stato e che i materiali siano correttamente posizionati per evitare cadute o ribaltamenti".

Università degli Studi di Roma - La Sapienza, " La sicurezza in ufficio", documento a cura dell'Ufficio Speciale Prevenzione e Protezione dell'Ateneo, Collana "Cultura della sicurezza", Quaderno informativo n. 16, Edizione 2014 (formato PDF, 6.78 MB).

[Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sulla prevenzione dei rischi negli uffici](#)



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