PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 6 - numero 980 di martedì 13 aprile 2004

Sollevare e trasportare correttamente i carichi

In un opuscolo gratuito le regole da applicare per non danneggiare la colonna vertebrale.

Pubblicità

Spostare un pacco di carta, trasportare un vaso, lo schermo di un computer. Anche se non si tratta di carichi particolarmente pesanti, queste azioni quotidiane possono arrecare danno alla colonna vertebrale se non viene applicata una corretta tecnica di sollevamento e trasporto.

E' importante che ognuno sappia valutare se si è in grado di spostare un oggetto e conosca come farlo, in particolare coloro che in ambito lavorativo svolgono movimentazione dei carichi.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Una sintesi delle regole fondamentali per sollevare e trasportare carichi e delle azioni da evitare è stata presentata dalla Suva, istituto assicuratore svizzero per gli infortuni sul lavoro, in un breve opuscolo.
La pubblicazione si rivolge soprattutto a persone di sana costituzione; in caso si accusino problemi alla schiena o alle articolazioni degli arti inferiori o se le capacità di sforzo sono limitate (tendenza all'affaticamento, problemi di circolazione, malattie, gravidanza), la Suva raccomanda di rivolgersi al medico prima di intraprendere una attività di sollevamento.

Se non si conosce l'effettivo peso di un carico, è bene iniziare l'azione di sollevamento facendo un timido tentativo, ma con molta attenzione, mantenendo la corretta posizione del corpo.
Se il carico risulta troppo pesante o se richiede un notevole sforzo fisico per sollevarlo, è opportuno optare per una soluzione alternativa, quale quella di farsi aiutare o di utilizzare mezzi ausiliari.

Queste le regole fondamentali:
-Essere in posizione stabile.
-Afferrare il carico con sicurezza, possibilmente sempre con entrambe le mani.
-Sollevare il carico partendo da una posizione accovacciata (abbassarsi solo quanto è necessario).
-Sollevare e trasportare il carico con la schiena ben eretta e distesa.
-Tenere il carico il più vicino possibile al corpo.
-Anche quando si depone il carico la regola principale è flettere le gambe e tenere la schiena ben diritta.

Tra i comportamenti da evitare vi sono i seguenti: inarcare la schiena, fare movimenti a strattoni, sollevare e trasportare carichi pesanti da un unico lato, avere una visuale ridotta, torcere il busto quando si solleva e si depone il carico.

L'opuscolo "**Sollevare e trasportare correttamente i carichi**" (formato PDF, 346 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it