PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 11 - numero 2291 di venerdì 27 novembre 2009

Sollevare e trasportare correttamente i carichi

Disponibile sul sito Suva una serie di documenti per la formazione dei lavoratori addetti alla movimentazione manuale dei carichi. Le principali regole di sollevamento e trasporto e una serie di esercizi per abituarsi ad applicarle.

google_ad_client

PuntoSicuro per facilitare la formazione e informazione sui rischi della movimentazione manuale dei carichi e sulle misure di prevenzione relative, ha iniziato nei giorni scorsi a raccogliere materiali su questi temi.

Abbiamo già presentato un documento per la prevenzione degli infortuni nella movimentazione manuale dei carichi, una lista di controllo dal titolo "Movimentazione manuale di carichi", un'altra dedicata al "Carico e scarico manuale di veicoli" e concludiamo questo excursus nei documenti dell'istituto svizzero Suva dedicati alla movimentazione manuale con la presentazione delle immagini di un breve filmato, "**Sollevare e trasportare correttamente i carichi**".
Un filmato che, malgrado non sia di recente produzione, ha ancora un'indiscutibile efficacia per informare visivamente e praticamente sulle modalità di una corretta movimentazione dei carichi.

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

Il video si rivolge a tutti coloro che sollevano e trasportano carichi manualmente e mostra come sia possibile evitare danni e infortuni alla schiena utilizzando una giusta tecnica di sollevamento e trasporto.
Le informazioni, adatte specialmente a persone in salute e di buona costituzione fisica, ricordano che **una "corretta tecnica di sollevamento non soltanto giova ai dischi intervertebrali, ma all'intero apparato motorio**": "può costituire un buon allenamento per rafforzare la muscolatura".

Nel video e nel relativo **documento di presentazione** si riportano le regole per sollevare un carico, esempi di sollevamento e una serie di esercizi che si possono svolgere in gruppo per abituarsi a usare naturalmente le tecniche corrette.

Regole fondamentali per sollevare e trasportare carichi
Per sollevare e trasportare correttamente un carico è bene:
- "essere in posizione stabile;
- afferrare il carico con sicurezza, possibilmente sempre con entrambe le mani;
- sollevare il carico con le gambe piegate (abbassarsi solo quanto è necessario);
- sollevare e trasportare il carico mantenendo la schiena diritta;
- tenere il carico il più vicino possibile al corpo;
- distribuire il peso in modo simmetrico".

Alcuni comportamenti sono poi da **evitare** assolutamente:
- "curvare la schiena;
- schiena inarcata;
- movimenti a strattoni;
- torsione del busto quando si solleva e si depone il carico;
- sollevare e trasportare carichi pesanti da un unico lato;
- flettere le ginocchia fino a raggiungere il punto di «arresto» e molleggiare su e giù".

E' doveroso ricordare che "se il carico è troppo pesante o richiede un notevole sforzo fisico per sollevarlo", è opportuno:
- "utilizzare mezzi ausiliari (ad es. carrelli a mano o gru);
- se possibile, suddividere il carico e fare due o più volte il percorso;
- trasportare il carico in due".

Esercizi di gruppo
Dopo aver mostrato vari esempi di sollevamenti e trasporto, il video presenta alcuni esercizi che è facile riprodurre in azienda e in casa.
Invitandovi alla visione del video e alla lettura del documento di presentazione (che riporta diverse immagini esplicative), riportiamo qualche breve esempio.

L'esercizio 2 consiste nel **sollevare il carico, trasportarlo e deporlo sul tavolo**.
Queste alcune delle regole da seguire:
? "quando si solleva il carico tenere le gambe in posizione stabile;
? quando si depone il carico dare una leggera spinta con la coscia (non con il corpo o con le braccia)".

L'esercizio 3 consiste nel **sollevare il carico da una posizione elevata (tavolo) e deporlo a terra**.
Alcune regole specifiche:
? "avvicinare il carico al corpo, flettere le gambe per deporlo;
? attenzione a non schiacciarsi le dita".

Infine un ultimo esempio relativo all'esercizio 4: **trasportare il carico e passarlo ad un'altra persona**.
Le regole:
? "trasportare il carico tenendolo il più possibile vicino al corpo;
? essere in posizione stabile;
? afferrare il carico con sicurezza;
? durante il passaggio del carico aspettare che l'altra persona sia pronta, dare una spinta con la coscia;
? quando si prende il carico mettere davanti una gamba, appoggiare il carico sulla coscia".

N.B.: Gli eventuali riferimenti legislativi contenuti nel documento originale riguardano la realtà svizzera, i suggerimenti indicati sono comunque utili per tutti i lavoratori.

Suva, Documento di presentazione "Sollevare e trasportare correttamente i carichi: informazioni e consigli utili per la visione del film nelle aziende" (formato PDF, 521 kB).

Suva, Anteprima del video "Sollevare e trasportare correttamente i carichi", in qualità ridotta e in formato WMV (formato WMV, 1.3 MB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it