PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 21 - numero 4496 di Mercoledì 26 giugno 2019

Come movimentare e trasportare manualmente i carichi in sicurezza?

Un documento Inail si sofferma sulla salute e sicurezza del personale addetto ai servizi di hotel a bordo nave. Focus sulla movimentazione e sul trasporto manuale dei carichi: le indicazioni e le tecniche di stoccaggio e immagazzinamento.

Roma, 26 Giu ? Sappiamo che la **movimentazione** e il **trasporto manuale di carichi** ?comprese le azioni del sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico ? possono, in relazione alle caratteristiche dei carichi e alle condizioni ergonomiche, comportare rischi per l'apparato muscolo scheletrico dei lavoratori. Rischi che possono venire accentuati se la movimentazione e il trasporto sono realizzati in ambienti particolari come le navi.

Per questo motivo torniamo oggi a presentare il documento " Salute e sicurezza sul lavoro del personale hotel a bordo delle navi" - realizzato dalla Contarp dell' Inail insieme alla Confederazione Italiana Armatori ? che alla movimentazione manuale dei carichi, con riferimento anche alle attività di stoccaggio e immagazzinamento, dedica un intero capitolo.

Questi gli argomenti affrontati nell'articolo:

- Indicazioni per la movimentazione e trasporto manuale di carichi
- Le tecniche di stoccaggio e immagazzinamento
- Come sollevare e movimentare i carichi?

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

Indicazioni per la movimentazione e trasporto manuale di carichi

Il documento ricorda che per prevenire infortuni o seri danni fisici al personale nella movimentazione e trasporto manuale di carichi, "occorre che, durante il sollevamento di oggetti pesanti e ingombranti, si adottino particolari accorgimenti". Ad esempio, è opportuno "usare entrambe le mani, controllare che la superficie di appoggio sia libera da oggetti taglienti o protrudenti".

Altre **indicazioni per la movimentazione e trasporto manuale di carichi**:

- "durante l'operazione di sollevamento, avere sempre cura di eseguire un movimento controllato per prevenire seri danni alla schiena, assumendo una posizione piegata sulle ginocchia e mantenendo la schiena eretta, se il peso da sollevare si trova al di sotto del piano delle ginocchia;
- lo spazio libero intorno all'operatore, specialmente durante le attività di sollevamento e di deposito dell'oggetto, deve essere sufficiente in modo che sia possibile assumere una posizione corretta;
- sia durante il trasporto che nelle operazioni di sollevamento e deposito, il carico deve essere mantenuto il più possibile vicino al corpo, per evitare il sovraccarico della schiena".

Si segnala poi di "utilizzare sempre gli indumenti di protezione individuale, che possono prevedere, oltre alle scarpe antinfortunistiche, speciali supporti lombari". E di porre particolare attenzione "ai fattori ambientali in cui si lavora", ad esempio nel trasporto del materiale "occorre che la visuale sia sempre libera da ostacoli".

Le tecniche di stoccaggio e immagazzinamento

Come ricordato nell'introduzione, il documento si sofferma poi sulle **tecniche di stoccaggio e immagazzinamento**.

Si indica che "la sistemazione di pacchi, casse e contenitori, in genere deve essere effettuata in modo da non creare intralci nei passaggi, né presentare sporgenze pericolose".

Altre **indicazioni**:

- "una volta sistemati, gli oggetti immagazzinati vanno opportunamente assicurati (rizzati);
- l'accesso a scaffalature è consentito solo con scale adeguate e all'uopo disponibili;
- evitare di immagazzinare prodotti sul pavimento al di sotto dei piani delle scaffalature, per non assumere posture incongrue".

Come sollevare e movimentare i carichi?

Si segnala poi che il personale destinato al servizio cambusa e magazzini "si troverà spesso a sollevare pesi per imbarcare e sistemare le provviste di bordo. È quindi importante che conosca le migliori e sicure pratiche per la movimentazione manuale".

Anche in questo caso sono riportate alcune **indicazioni**:

- "il peso e il sollevamento devono essere valutati prima di iniziare il lavoro;
- deve essere assunta una posizione ferma, stabile e bilanciata vicino all'oggetto da sollevare, con i piedi divaricati, ma non troppo, con una gamba leggermente più avanti per mantenere l'equilibrio, così che il sollevamento sia il più possibile in linea retta verticale;
- all'inizio del sollevamento e quando si alza l'oggetto dal pavimento o da un livello basso, dovrebbe essere adottata una posizione accovacciata, con ginocchia e fianchi piegati, mantenendo la naturale curvatura della schiena per garantire che le gambe facciano il lavoro; è utile piegare il mento mentre si afferra l'oggetto e quindi alzare il mento appena inizia il sollevamento;
- l'oggetto deve essere afferrato con tutta la mano e non solo con le dita; se c'è poco spazio sotto un oggetto pesante, è opportuno inserire prima un pezzo di legno;
- l'oggetto deve essere alzato stendendo le gambe e mantenendolo vicino al corpo; il lato più pesante dovrebbe essere tenuto il più vicino al corpo; le spalle dovrebbero essere tenute a livello e nella stessa direzione dei fianchi; una volta che è tenuto fermamente, guardare avanti e non in basso verso l'oggetto".

Sono riportati anche alcuni esempi.

Si indica, ad esempio, che "quando **due o più persone maneggiano un oggetto**, è preferibile che esse siano di statura simile". E le azioni di sollevamento, abbassamento e trasporto "dovrebbero essere effettuate all'unisono, per quanto possibile, per prevenire strappi e sbilanciamenti". Inoltre "la procedura per posare l'oggetto è il contrario di quella del sollevamento: le gambe devono fare il lavoro di abbassamento con le ginocchia piegate, schiena dritta e l'oggetto vicino al corpo. Bisogna fare attenzione a non schiacciarsi le dita. L'oggetto non deve essere appoggiato in una posizione instabile. Se è necessaria una posizione precisa, l'oggetto dovrebbe essere prima appoggiato e poi spinto nella posizione desiderata".

Senza dimenticare che un oggetto "deve essere trasportato in modo tale da non oscurare la visione di eventuali ostacoli".

Il documento sottolinea poi che il rischio di infortunio "può essere ridotto se il sollevamento viene **sostituito da spinta o tiro**".

in ogni caso dovrà essere posta particolare attenzione "se:

- le mani appoggiate sull'oggetto non sono in una posizione tra la cintura e le spalle;
- il pavimento non è sicuro o scivoloso;
- la forza è applicata ad un angolo del corpo;
- l'oggetto effettua improvvisi o inaspettati movimenti;
- la nave rolla o beccheggia".

Inoltre per spingere o tirare bisogna "assicurarsi che i piedi siano ben appoggiati e le mani applicate all'oggetto siano in una posizione tra la cintura e le spalle".

Il documento, che riporta altre immagini relative all'utilizzo di **ausili per il trasporto**, indica poi che le ruote dell'eventuale carrello utilizzato "dovrebbero essere scorrevoli": "il supervisore o l'Ufficiale alla sicurezza dovrebbero essere informati se l'attrezzatura fornita non è adatta o in cattive condizioni". Bisogna poi prestare attenzione ai "carrelli sprovvisti di freno a causa

dei movimenti di rollio e beccheggio della nave che possono comportare un improvviso cambiamento dell'angolatura del pavimento e della direzione dell'inclinazione, con conseguente perdita del controllo e infortunio. Se un carrello sfugge al controllo non cercare di fermarlo mettendovi davanti, state dietro e cercate di agire come freno".

Infine un'ulteriore opzione, "quando altre considerazioni sulla sicurezza lo permettono, è quella di **spingere l'oggetto** con la schiena del lavoratore, usando i forti muscoli delle gambe per esercitare la forza".

Senza dimenticare che quando si effettuano movimentazioni di provviste, "il personale addetto dovrà indossare le scarpe infortunistiche, i guanti e indumenti che non si impiglino nel carico".

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale dell'intervento che riporta ulteriori indicazioni sulle possibili procedure di movimentazione e di trasporto manuale di carichi.

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Contarp Inail, Confederazione Italiana Armatori, " Salute e sicurezza sul lavoro del personale hotel a bordo delle navi", Quaderno di formazione a cura di Liliana Frusteri, Annalisa Guercio e Giambattista Zarrelli (Inail, Contarp), Elio Rizzi e Leonardo Piliego (Confitarma), edizione 2018 (formato PDF, 23,06 MB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " Sicurezza del personale addetto ai servizi di hotel a bordo nave".

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