

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3287 di lunedì 31 marzo 2014

La movimentazione manuale dei carichi e l'ergonomia

Indicazioni per la prevenzione nella movimentazione manuale dei carichi con riferimento alla normativa e all'esposizione al rischio nel settore del Turismo. L'importanza dell'ergonomia e della progettazione del posto di lavoro a misura d'uomo.

Roma, 31 Mar ? Più volte ci siamo soffermati in questi anni sui rischi ergonomici, sui rischi correlati alla movimentazione manuale dei carichi, sulle patologie muscoloscheletriche, sulle lesioni dorso ? lombari.

Torniamo a farlo sia per sottolineare ancora misure e comportamenti utili per la prevenzione, sia per guardare a questo tema con particolare riferimento a ambienti e mansioni nel **comparto del Turismo**. E ci facciamo aiutare da una pubblicazione - già presentata da PuntoSicuro in passati articoli - elaborata dall' Ente Bilaterale Nazionale del Turismo (EBNT), il " Vademecum della sicurezza. Manuale per la informazione e la formazione degli operatori del settore Turismo".

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD007] ?#>

Riguardo alla **movimentazione manuale dei carichi** il documento ricorda come le lesioni dorso - lombari rappresentino "uno dei principali rischi cui sono soggetti i lavoratori che movimentano manualmente carichi pesanti". Per questo motivo è opportuno che "il lavoratore conosca le particolari tecniche per una corretta movimentazione dei carichi" e si attenga scrupolosamente agli obblighi normativi e a idonee buone pratiche.

Ricordiamo che, come indicato nel D.Lgs. 81/2008, il datore di lavoro ha l'obbligo di "limitare le movimentazioni manuali ricorrendo ad attrezzature meccaniche che sollevino il lavoratore da un uso improprio della muscolatura, aumentando nello stesso tempo la produttività e l'efficacia del lavoro". E in assenza di attrezzature meccaniche il datore (art. 168, Testo Unico):

- "organizza i posti di lavoro in modo che la movimentazione assicuri condizioni di sicurezza e salute;
- valuta, se possibile anche in fase di progettazione, le condizioni di sicurezza e di salute connesse al lavoro in questione;
- evita o riduce i rischi, in particolare di patologie dorso-lombari, adottando le misure adeguate e tenendo conto i fattori individuali di rischio, le caratteristiche dell'ambiente di lavoro e le esigenze che tale attività comporta;
- sottopone i lavoratori alla sorveglianza sanitaria, sulla base della valutazione del rischio e dei fattori individuali di rischio".

Senza dimenticare che il lavoratore deve essere "informato del peso del carico, del suo centro di gravità, dei rischi che corre se la movimentazione non è eseguita correttamente e deve essere sottoposto ad adeguata formazione".

Dopo aver analizzato le situazioni di rischio, con riferimento all'allegato XXXIII del D.Lgs. 81/2008, il documento riporta qualche **suggerimento pratico** per la movimentazione manuale.

Prima dello spostamento:

- "esaminare preventivamente il carico per verificarne il peso;
- controllare il carico in ogni sua parte per accertare se vi sono spigoli vivi, parti deboli, se è scivoloso, fragile, ingombrante, difficile da afferrare, in equilibrio instabile, ecc.;
- assicurarsi che il corpo sia in posizione stabile in modo da rendere più sicuro il sollevamento;
- utilizzare i dispositivi di protezione eventualmente forniti dal datore di lavoro, quali, ad esempio, guanti, scarpe di sicurezza, elmetto, ecc.;
- indossare indumenti e calzature adeguati ed evitare qualsiasi effetto personale (collane, bracciali, ecc.) inadeguato e poco compatibile con l'attività di movimentazione.

Prima del sollevamento:

- posizionarsi in modo tale che le gambe siano bene aperte, con un piede a fianco del carico e l'altro dietro il carico.

Durante il sollevamento:

- fare leva sulla muscolatura della gambe, flettendole, anziché caricare i muscoli della schiena;
- la schiena deve essere mantenuta in posizione eretta;
- fare presa sul carico in modo tale che dita e palmi delle due mani siano a contatto con l'oggetto;
- tenere il carico vicino al busto mantenendo le braccia piegate;
- evitare le torsioni del busto e le inclinazioni del tronco;
- evitare movimenti bruschi.

Durante lo spostamento:

- accertare che la mole del carico permetta di avere la piena visibilità del tragitto da percorrere;
- qualora il peso debba essere caricato/ scaricato su/ da un automezzo con sponda, assicurarsi che la sponda appoggi su una base stabile;
- accertarsi che non vi siano ostacoli lungo il tragitto nei quali sia possibile inciampare;
- avvicinare il carico al corpo;
- non spingere o prendere un carico oltre i 30 cm dall'asse del corpo;
- evitare di ruotare il tronco, ma girare tutto il corpo usando le gambe".

Senza dimenticare che l'addetto "dovrà evitare, per quanto possibile, di prelevare o depositare carichi a terra o sopra l'altezza della propria testa".

Il documento ? che vi invitiamo a visionare integralmente - si sofferma anche sulla prevenzione dei rischi della movimentazione dei carichi effettuata con carrelli elevatori o con qualsiasi strumento, automatico o semiautomatico, per la movimentazione dei materiali.

E si sottolinea che nel settore del Turismo "sono particolarmente **esposti ai rischi della movimentazione manuale dei carichi** i magazzinieri-cambusieri, gli istruttori sportivi, gli addetti al trasporto di pasti, gli addetti alle lavanderie e agli effetti letterecchi (che riguardano i letti: ad esempio lenzuola, federe e coperte, ndr) negli alberghi, i bagnini e gli addetti alla balneazione, gli addetti ai campeggi, i riparatori e manutentori di impianti tecnici".

Una scheda del documento è infine dedicata all'**ergonomia**.

Si ricorda che una **definizione di ergonomia** potrebbe essere: "una tecnica e un insieme di procedure che, avvalendosi di apporti interdisciplinari (fisiologia, psicologia del lavoro, ingegneria, eccetera), studiano i rapporti fra l'uomo, la macchina, i processi produttivi e l'ambiente al fine di interrelazarli in termini umani". In altre parole ? continua il documento ? possiamo considerare l'ergonomia "la tecnica che cerca di dare una sistemazione al posto di lavoro mettendo al centro di esso l'uomo come struttura fisica, psicologica e sociale, in modo tale che lavori al meglio mantenendo condizioni fisiche ottimali".

Pensando all'**azienda come sistema**, l'ergonomia afferma che "il sistema deve essere progettato nella sua interezza anziché per parti, perché se si privilegiano le parti si finisce per sacrificare il tutto, e chi ne patisce alla fine è l'uomo, come animale che sa sì adattarsi, ma che patisce di adattamenti non coerenti con la sua fisiologia, con la sua psicologia, con le sue necessità sociali. Se si progetta il posto di lavoro a partire dalle macchine, sarà l'uomo a doversi adattare ad esse, con conseguenze negative su tutto il sistema. Se si parte invece dalla complessa realtà finale, cioè dal posto di lavoro come luogo delle interazioni fra macchina, uomo e ambiente, le difficoltà vengono tutte in luce prima e lo sforzo sarà di mettere d'accordo i vari attori partendo dall'uomo, che deve rimanere il padrone - mentre rischia di diventare la vittima - del posto di lavoro".

Dunque è importante che l'ambiente di lavoro, le macchine e gli utensili siano "progettati a misura dell'uomo; i carichi di lavoro mentale e fisico devono tener conto delle sue capacità e dei suoi limiti".

Concludiamo ricordando che nel settore del Turismo il rischio di trascurare gli aspetti ergonomici della sistemazione del posto di lavoro riguarda in particolare "gli addetti ai lavaggi, alle pulizie, alla preparazione dei cibi, alla somministrazione dei pasti (scodellatori e camerieri), gli addetti a lavori esterni pesanti e ad attività sportive, e gli impiegati in genere, che vivono troppo spesso in spazi angusti".

Ente Bilaterale Nazionale del Turismo, " Vademecum della sicurezza. Manuale per la informazione e la formazione degli operatori del settore Turismo", documento aggiornato a cura di A.G.S.G. s.r.l., l'autore dell'aggiornamento è l'Ing. Carmine Moretti con la collaborazione di Parmenio Stroppa e Sara Vasta (formato PDF, 2.09 MB).

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

www.puntosicuro.it