

# PRESCRIZIONI DI SICUREZZA PER LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Il contenuto della presente scheda di sicurezza deve essere:

- **revisionato** dal datore di lavoro e dal responsabile del servizio di prevenzione e protezione (RSPP) in funzione delle caratteristiche aziendali;
- **attuato** dall'addetto alla mansione (che DEVE essere precedentemente informato e formato);
- **monitorato/controllato** per la sua corretta adozione dal caporeparto.



## RISCHI

▶ **Lesioni dorso-lombari:** traumi o lesioni alla schiena, soprattutto nella zona dorso lombare, a carico delle strutture ossee, muscolari, nervose e vascolari, causate da un'errata impostazione del tronco durante il sollevamento o da un carico eccessivamente

pesante.

- ▶ Schiacciamenti delle mani o dei piedi dovuti alla caduta od oscillazione del carico
- ▶ Caduta del carico dagli scaffali a causa di un'inadeguata disposizione della merce o ribaltamento della pila a causa di eccessivo impilamento
- ▶ Pericolo di cedimento strutturale improvviso dovuto al sovraccarico delle scaffalature
- ▶ Caduta del carico dal mezzo utilizzato per lo stoccaggio
- ▶ Pericolo d'investimento di personale a terra dovuto a scarsa visibilità di manovra, all'elusione di dispositivi ed accorgimenti di sicurezza, manovre azzardate, assenza di adeguata segnaletica di sicurezza.



## AZIONI PER GARANTIRE LA SICUREZZA E L'IGIENE

### ▶ Divieti:

- ▶ **NON sollevare carichi senza aver prima indossato i dispositivi di protezione personali (scarpe, guanti, in caso di oggetti abrasivi, taglienti o sporchi indossare tuta o camice)**
- ▶ **divieto di sollevare manualmente carichi troppo pesanti. Il peso limite raccomandabile si evince dalla seguente tabella**

Età	Genere	
	MASCHI	FEMMINE
16-18	20	10
18-45	25	15
più di 45	20	10

- ▶ **NON impilare troppi colli (verificare sugli imballaggi l'impilamento massimo);**
- ▶ **divieto di arrampicarsi sugli scaffali (utilizzare scale a torre, a libro o su rotaia).**
- ▶ **divieto di caricare eccessivamente gli scaffali o soppalchi (attenersi alle targhe di portata che sono OBBLIGATORIE).**
- ▶ **divieto di depositare carichi davanti ad estintori, cassette di primo soccorso, pulsanti di allarme, segnaletica, vie di fuga.**

### ▶ PRIMA DELL'UTILIZZO

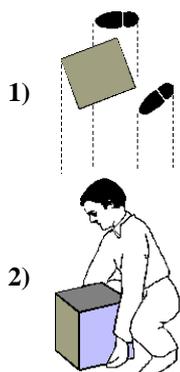
- ▶ **verificare il peso e le dimensioni del carico e valutare la necessità di farsi aiutare da colleghi;**
- ▶ **se possibile evitare il sollevamento e trasporto a mano dei carichi: utilizzare carrelli, transpallet, carriponte, paranchi, gru, o altri dispositivi meccanici (attenzione: per l'uso di carrelli elevatori, gru, carriponte, è necessaria formazione e addestramento specifico !!)**



Esempi di carrelli e ausili manuali e motorizzati per il sollevamento e movimentazione dei materiali

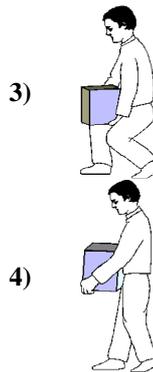
- ▶ verificare se il carico è facilmente afferrabile eventualmente utilizzare cinghie o ganci
- ▶ verificare che il percorso sia libero da inciampi o ostacoli, liberare la zona prima di procedere
- ▶ verificare se il carico limita la visibilità: procedere con prudenza ed eventualmente farsi aiutare da colleghi

## Procedura per sollevare correttamente un carico



1) Posizionare i piedi al lato del carico in modo tale che il baricentro del corpo sia il più allineato possibile al baricentro del corpo da sollevare

2) Chinarsi verso il carico: flettendo le gambe; mantenendo la schiena dritta ed il tronco eretto; non curvando le spalle.



3) Afferrare il carico in modo sicuro senza che possano insorgere problemi di presa nelle fasi di sollevamento e trasporto.

4) Camminare mantenendo il carico più vicino al corpo e tenendo le spalle e la schiena dritta. I carichi debbono essere movimentati per brevi periodi e per brevi distanze o lasciando adeguati periodi di riposo all'addetto.

### DURANTE L'UTILIZZO

- ▶ **NON** effettuare movimenti bruschi (strattoni) per sollevare o spostare il carico
- ▶ **NON** assumere posizioni instabili durante lo spostamento

### DOPO L'UTILIZZO

- ▶ verificare che il carico sia correttamente posizionato senza pericolo di cadere o ribaltarsi. Per oggetti lunghi utilizzare apposite rastrelliere o ancoraggi. Legare i fasci con reggette, cinghie, corde o nastri adesivi di adeguata resistenza. Non depositare materiali su soppalchi o terrazzi che sporgano all'esterno o al di sopra di parapetti
- ▶ verificare che non siano presenti spigoli vivi o acuminati in prossimità dei passaggi, all'occorrenza coprire con profili in plastica, gomma o cartone fissati con nastro adesivo e segnalare il pericolo.

### ALTRE AZIONI

- ▶ **NON** depositare materiale combustibile o infiammabile in prossimità di fonti di calore o scintille (molatura, saldatura, fusioni, caldaie, generatori, compressori, motori elettrici, seghe troncatrici). Allo stesso modo **NON** depositare materiali caldi o incandescenti in prossimità di depositi di materiale combustibile o infiammabile. **NON** depositare materiali pericolosi incompatibili fra loro.
- ▶ chi movimentata manualmente i carichi deve essere in possesso di idoneità sanitaria rilasciata dal medico competente in medicina del lavoro (medico aziendale)
- ▶ meglio se i carichi sono posizionati su tavolini o pedane sollevabili in modo da non doversi chinare per raccogliere o deporre i pesi. Questo vale soprattutto per chi lavora alle macchine.

### DPI: Dispositivi di Protezione Individuale da indossare durante la movimentazione dei carichi

- ▶ Scarpe con puntale rinforzato e suola antiscivolo, guanti resistenti al taglio, tuta o camice

### SEGNALETICA DA UTILIZZARE



### RIFERIMENTI NORMATIVI

- ▶ D.Lgs. 81/08, Titolo VI, da art. 167 ad art. 171, allegato XXXIII (# 33); buone prassi e linee guida (ISO 11228).