

# 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

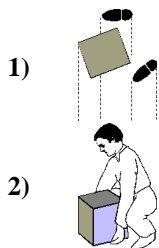
Età	UOMINI		DONNE	
	Occasionali	Frequenti	Occasionali	Frequenti
16-18	19	14	12	9
18-20	23	17	14	10
20-35	25	19	15	11
35-50	21	16	13	10
più di 50	16	12	10	4

- ▶ **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.** Vietato anche lungo i corridoi e lungo le scale

### ▶ PRIMA DELL'UTILIZZO

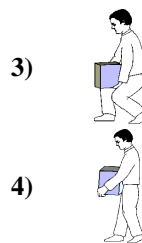
- ▶ **verificare il peso e le dimensioni del carico e valutare la necessità di farsi aiutare da colleghi o, meglio, utilizzare carrelli, transpallet, carriponte, paranchi, gru, o altri dispositivi meccanici** (attenzione: per l'uso di carrelli elevatori, gru, carriponte, è necessaria formazione con addestramento specifico !!)
- ▶ **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 (studiare la disposizione della postazione di lavoro in modo da limitare il più possibile lo spostamento manuale dei pesi).

### ► 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).