

INFORMATIVA SULLA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Norme per la corretta movimentazione dei carichi

- Afferrare il carico con il palmo delle mani mantenendo le gambe divaricate, con i piedi ad una distanza di 20/30 cm tra loro, affinché sia garantito l'equilibrio durante l'operazione.



- Sollevare il carico gradualmente dal punto di appoggio.

- Non sollevare un peso a schiena curva.



- Eseguire il sollevamento con la schiena in posizione eretta e con le braccia rigide in modo tale che lo sforzo sia sopportato prevalentemente dai muscoli delle gambe.

- Durante il trasporto è opportuno mantenere il carico appoggiato al corpo, con il peso ripartito sulle braccia, evitando rotazioni improvvise del busto o movimenti bruschi.



- È indispensabile assumere sempre una posizione corretta poiché il peso di un carico incide sulle vertebre lombari in modo differente a seconda della postura assunta.

- I carichi con possibilità di un appoggio a terra e gli imballi di grosse dimensioni devono essere spinti evitandone il sollevamento.



-
- È opportuno controllare sempre il carico da movimentare poiché le superfici degli imballi o del componente movimentato possono presentare parti taglienti, pungenti o scheggiate che possono provocare ferite alle mani.
 - Prima di sollevare e trasportare manualmente un carico è necessario conoscerne il peso, il senso di sollevamento, gli eventuali punti di presa e le caratteristiche del contenuto.
-



-
- Non eseguire una torsione del busto durante lo spostamento di un oggetto.
-



-
- Non mantenere gli oggetti movimentati lontani dal baricentro del corpo.
-



-
- Non assumere una posizione scorretta o fissa quando si è seduti.
-



-
- Non inarcare la schiena per raggiungere posizioni alte, ma usare scalette portatili a norma.



-
- Non sollevare un carico bruscamente. Se al primo tentativo si ha la sensazione di non riuscire nel sollevamento, chiedere il supporto di un'altra persona.



-
- Evitare il trasporto di un grosso peso con una mano. Se possibile, suddividerlo in due pesi per entrambe le mani.



-
- Per il trasporto su superfici piane, impiegare carrelli manuali o altri mezzi meccanici. Questi non devono essere sovraccaricati e il carico deve essere stabile.



Norme per il corretto posizionamento dei materiali su scaffali

- Disporre il materiale in modo da evitare intralcio al passaggio ed eventuali sporgenze pericolose; non immagazzinare imballi sul pavimento sottostante le scaffalature.
- Non caricare i piani delle scaffalature oltre misura. Rispettare l'indicazione del carico massimo e posizionare i materiali più leggeri nelle zone più alte e più basse, i carichi più pesanti vanno collocati ad un'altezza compresa tra quella delle mani a riposo e quella delle spalle.
- Non arrampicarsi per accedere ai piani più alti degli scaffali ma utilizzare le apposite scale o mezzi.
- Sistemare sempre con ordine i materiali e non depositarli in prossimità di macchine operatrici, apparecchiature elettriche, presidi antincendio e di primo soccorso, vie di esodo e uscite di sicurezza ed evitare l'accumulo di materiali da imballo, stracci o rifiuti vari.

Bibliografia: "La movimentazione dei Carichi e i movimenti ripetitivi" Quaderno informativo n. 13 – Università La Sapienza Roma