

Movimentazione manuale dei carichi e utilizzo di scale portatili

Ai collaboratori scolastici

Oggetto: D. Lgs. 81/08 – **movimentazione manuale dei carichi e utilizzo di scale portatili**

RISCHI

Le operazioni di sollevamento o trasporto da parte di uno o più lavoratori, comprese le operazioni di spingere, tirare, portare, spostare un carico possono provocare lesioni dorso lombari ai lavoratori. La movimentazione di pesi elevati, se ripetuta nel tempo senza adeguate soste di riposo, determina stati di affaticamento che possono abbassare il livello di attenzione e lucidità, determinando con maggiore facilità infortuni accidentali o conseguenze differite nel tempo.

I danni fisici che potrebbero manifestarsi a breve o lungo tempo sono:

- lombalgia acuta
- ernia del disco
- artrosi della colonna vertebrale
- tendinite
- strappi muscolari
- mal di schiena in genere

Per quanto riguarda la possibilità di infortuni accidentali si ricordano:

- urti delle mani contro spigoli e stipiti
- escoriazioni, tagli, schegge causate da oggetti taglienti, scheggiati, chiodi sporgenti dagli arredi.
- schiacciamento delle mani durante il rilascio dell'oggetto sul piano di appoggio
- schiacciamento e contusioni a carico degli arti inferiori per precaria presa e scivolamento verso il basso.

PRECAUZIONI E PROCEDURE DA ADOTTARE

La movimentazione manuale dei carichi deve essere effettuata nelle seguenti condizioni:

- Il carico deve essere in genere inferiore a 30 kg di peso per gli uomini ed a 20 kg per le donne. È fatto divieto di sollevare singolarmente pesi superiori.
- In caso di necessità sarà adottato l'ausilio meccanico (carrelli, muletti, ecc.) o l'aiuto di un altro lavoratore.

- Il carico deve essere facilmente afferrabile, il suo involucro deve avere dei manici o maniglie per una facile presa; non deve essere troppo ingombrante.
- Il carico non deve essere in equilibrio instabile. Il lavoratore che solleva il carico deve trovarsi su pavimentazione o supporto stabile.
- Il carico non deve essere collocato in modo tale che per essere maneggiato il lavoratore debba assumere posizioni non naturali, ad esempio inclinando o torcendo troppo il busto.
- La struttura esterna del carico e/o la sua consistenza non devono comportare lesioni per il lavoratore in caso di urti, cadute, ecc.

Le precauzioni per i casi sotto indicati riguardano oggetti di peso superiore ai 3 kg: al di sotto di questo valore il rischio per la schiena è trascurabile.

- Se si deve sollevare un oggetto da terra, non si devono tenere le gambe dritte. Bisogna portare l'oggetto vicino al corpo e piegare le ginocchia: tenere un piede più avanti dell'altro per avere più equilibrio.
- Se si devono spostare oggetti, bisogna avvicinare l'oggetto al corpo. Evitare di ruotare solo il tronco, ma girare tutto il corpo, usando le gambe.
- Se si deve porre in alto un oggetto Evitare di inarcare troppo la schiena. Non lanciare il carico. Usare una scaletta.
- Quando si trasportano degli oggetti, bisogna evitare di portare un grosso peso con una mano sola. E' meglio suddividerlo in due pesi e trasportarlo con le due mani. Per il trasporto in piano fare uso di carrelli.
- Non sollevare bruscamente. Se il carico è pesante rinunciare a sollevarlo da solo e farsi aiutare da un'altra persona. Per il trasporto in piano fare uso di carrelli.
- Evitare di trasportare manualmente oggetti per lunghi percorsi o sopra rampe di scale, se non saltuariamente e con oggetti poco pesanti. Farsi aiutare da un'altra persona. Per il trasporto in piano fare uso di carrelli.
- Evitare di disporre gli oggetti più pesanti in posizioni troppo elevate da terra (sopra l'altezza della testa).
- Non spostare mobili od oggetti voluminosi mantenendo le mani all'esterno.
- Eventualmente, in base alle caratteristiche dell'oggetto da trasportare, usare guanti protettivi.
- Se si è rimasti a lungo in una posizione fissa (in piedi o seduti), iniziare con gradualità l'attività di movimentazione.
- Nel caso di scatole, sacchi, imballaggi di vario genere, verificare la stabilità del carico all'interno onde evitare sbilanciamenti, movimenti bruschi o innaturali.
- Assicurarsi che la presa sia comoda e agevole.
- Effettuare le operazioni in due persone, se necessario.
- Evitare di portare un grosso peso con una sola mano; eventualmente rinunciate a sollevarlo da solo.
- Mantenere il carico quanto più vicino al corpo.
- Non inarcare indietro la schiena (per prendere o sistemare oggetti su piani o scaffalature alte).
- Qualora non si arrivi comodamente al piano, utilizzare una scala.
- Evitare le correnti d'aria (reazione allo stato di sudorazione del lavoratore sotto sforzo).
- Introdurre delle pause di lavoro.
- Il dipendente con certificata o temporanea limitazione alla movimentazione manuale dei carichi deve astenersi dal procedere a tale attività.

- Qualora il lavoratore manifesti patologie sull'apparato muscolo scheletrico interessato alle attività di movimentazione manuale dei carichi dovrà comunicare tempestivamente per iscritto al dirigente scolastico lo stato di sofferenza.

Utilizzo di scale portatili non fisse:

- Il lavoratore deve avere a disposizione scale portatili non fisse adeguate alle norme UNI EN131.
- Il lavoratore deve controllare lo stato dei pioli prima di salire sulla scala.
- La scala deve essere trattenuta al piede da altro lavoratore.
- Il lavoratore deve disporre di cintura porta oggetti che permetta di avere a portata di mano gli utensili.