

ISTITUTO COMPRENSIVO "MARIA GRAZIA CUTULI"
VIA Boccioni, 1 Tel/Fax. 0962/961635
88900 CROTONE



PROCEDURA - 02
ISTRUZIONE OPERATIVA PER LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI
CARICHI

Emessa il	Per presa visione R.L.S.	RSPP	Dirigenza

Elenco delle modifiche

Modifica del	Pagina	Descrizione modifica apportata

Per movimentazione manuale dei carichi si intende quel complesso di operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, deporre, tirare, portare o spostare un carico che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, possono comportare rischi di lesioni dorso-lombari.

La movimentazione manuale di carichi può essere causa di una gran quantità di lesioni invalidanti.

- Schiacciamento degli arti , mani e piedi;
- Lesioni dorso e lombare;

ISTRUZIONI GENERALI

COSA E' NECESSARIO FARE:

- *SPOSTARE PESI CHE SIANO COMPATIBILI CON LA PROPRIA STRUTTURA FISICA E STATO DI SALUTE (ANCHE MOMENTANEO)*
- *INDOSSARE CALZATURE CON SUOLA IN GOMMA (EVITARE SANDALI E CIABATTE)*
- *INDOSSARE ABBIGLIAMENTO PRIVO DI FRANGE, BALZE, O ALTRI ACCESSORI CHE POSSANO IMPIGLIARSI CON I PESI MOVIMENTATI*
- *CONTROLLARE PREVENTIVAMENTE LO SPAZIO DISPONIBILE E LA PERCORRIBILITA' DELLE VIE DI TRANSITO (LARGHEZZA, SCALINI, ARREDI)*

COSA NON BISOGNA FARE:

- *NON SOLLEVARE PESI SUPERIORI AI 25 KG PER UOMINI ADULTI E KG 15 PER LE DONNE (LIMITI MASSIMI: E' NECESSARIO ADEGUARE LO SFORZO ALLA PROPRIA STRUTTURA FISICA)*
- *NON SOLLEVARE CARICHI INGOMBRANTI O DIFFICILI DA AFFERRARE (LE MANI POSSONO SCIVOLARE O SI PUO' ESSERE OBBLIGATI A POSIZIONI INNATURALI)*
- *NON SOLLEVARE PESI SENSIBILI OLTRE L'ALTEZZA DELLA CINTOLA*
- *NON MOVIMENTARE MANUALMENTE CARICHI IL CUI CONTENUTO POSSA SPOSTARSI (AD ESEMPIO SCATOLONI CONTENENTI MATERIALI SFUSI)*
- *NON SPOSTARE CARICHI CHE OBBLIGANO A TENERLI DISTANTI DAL CORPO O A TORSIONI O INCLINAZIONI DEL TRONCO*
- *LE DONNE IN MATERNITA' (DAL CONCEPIMENTO FINO A SETTE MESI DOPO IL PARTO) NON POSSONO SPOSTARE CARICHI*

AVVERTENZE: MODI CORRETTI PER SOLLEVARE I CARICHI



(Non flettere la schiena, tenere la base di appoggio larga e il carico il più vicino possibile al corpo).

NO



Nel sollevamento da terra flettere le ginocchia e non la schiena.



SI'

PRESA SICURA

SI'



Al fine di evitare disturbi della colonna vertebrale è anche importante la corretta **presa del carico**, da effettuare solo dopo aver considerato:

IL **VOLUME**

LA **FORMA**

IL **PESO** e la sua distribuzione (baricentro)

IL TIPO DI **SUPERFICIE**... DELL'OGGETTO



LO SPOSTAMENTO DEI CARICHI (... e del corpo)

Nello spostare un carico, qualunque ne siano il peso e le dimensioni:

- a) evitare di ruotare solo il tronco;
- b) spostare, invece, tutto il corpo, utilizzando i piedi e le gambe.

NO



SI'

LO SPOSTAMENTO DEI CARICHI INGOMBRANTI

Non curvarsi mai in avanti o indietro, ma appoggiare la schiena in modo verticale e spingere con le gambe.



ARCHIVIAZIONE IMMAGAZZINAMENTO

Si riportano di seguito alcune norme di comportamento per le operazioni di immagazzinamento a mano dei materiali molto importanti dal punto di vista infortunistico.

E' opportuno prendere tutte le precauzioni per evitare il verificarsi di infortuni alle persone e danni ai materiali.

- Il materiale deve essere disposto in modo e luogo tale da non intralciare il passaggio e da non presentare sporgenze pericolose;
- I piani degli scaffali non devono essere caricati oltre misura, specialmente se tali scaffali sono di altezza rilevante;
- Un cartello ben visibile deve indicare la portata massima di progetto dei solai e delle scaffalature in Kg. per metro quadrato di superficie;
- **Scaffalature e armadi:** vanno solidamente ancorati contro il ribaltamento che può avvenire anche per l'apertura dei cassetti contenenti oggetti pesanti; non devono presentare parti sporgenti tali da provocare lesioni; i montanti devono poggiare su basette di ripartizione del peso sul pavimento;
- E' vietato arrampicarsi sugli scaffali per prelevare o deporre materiali, ma è in tal caso obbligatorio fare uso delle scale. Tale divieto dovrà essere richiamato mediante apposito cartello;

SPOSTAMENTO DI ARREDI

Nel caso di movimentazione di arredi vanno tenuti presenti i seguenti punti:

- I tavoli e i banchi possono essere accatastati, non potendo operare in maniera diversa, in non più di due (uno sull'altro) appoggiandoli facendo combaciare i piani e non che le gambe di quello superiore appoggino sul piano di quello inferiore per evitare che un piccolo urto faccia uscire le gambe e cadere il tavolo superiore.
- L'operazione di spostare i tavoli da un piano all'altro per le scale deve essere evitata. Solo in casi eccezionali può essere eseguita in tre persone, dove la terza funge da appoggio e guida alle prime due.
- Le sedie devono accatastabili possono essere accumulate in cataste non superiori a sei sette sedie (in quanto lo sforzo e il movimento per sollevare la sedia diventa pericoloso all'alzarsi della pila). Non solo la pila delle sedie può crollare.