

025: Sollevare e trasportare carichi (generale)

1 Pericoli

Malattie muscolari e usura dell'apparato locomotorio dovute al fatto di sollevare e trasportare carichi pesanti troppo spesso e in modo errato.

2 Documenti di riferimento

Documenti di riferimento secondo il doc. SE-01354-C2-HD-Safety Gesetzeskompas e inoltre:

Doc. suva	<ul style="list-style-type: none"> • 44018 "Sollevare e trasportare correttamente carichi" • 67199 "Lista di controllo: Movimentazione intelligente dei carichi" • 88190 "Valutazione del sovraccarico biomeccanico: Movimentazione di carichi"
-----------	--

3 Informazioni generali

Diversi studi consentono di fare una correlazione tra lo spostamento e il sollevamento di carichi e i problemi di salute di vario genere. Le malattie peggiori riguardano la schiena. L'obiettivo di questa Safety-Regola è di informare i collaboratori in merito ai rischi esistenti per la salute e al sollevamento e trasporto corretto di carichi.

4 Regole di base

A. Il sollevamento manuale di carichi va limitato a un minimo e, laddove è possibile, sostituito con l'utilizzo di mezzi ausiliari meccanici.

B. Le caratteristiche fondamentali per la valutazione del grado di carico (raccomandato: coinvolgimento di specialisti in ambito Safety):

- Sovraccarico (quanto dura la singola operazione di movimento);
- Peso del carico (chi movimentata i carichi – uomo/donna?);
- Postura e distanza dal carico;
- Condizioni di lavoro nelle quali viene effettuato il sollevamento

Occorre pure tener conto della statura e delle condizioni fisiche della persona che solleva il carico.

C. Si dovrebbe evitare di superare i 40 kg per gli uomini e i 25 kg per le donne (valori indicativi per carichi di peso ragionevoli: 25 kg per gli uomini/15 kg per le donne)



D. Trasportare carichi pesanti e ingombranti a due/tre persone (p.es. pali in legno);

E. DPI adeguati (indumenti di lavoro, guanti di lavoro e scarpe robuste) riducono il rischio di incidenti!

F. Utilizzare mezzi di lavoro azionabili a mano: carrelli a sacco, carriole, transpallet manuali, rulli per pallet, ecc.



025: Sollevare & trasportare carichi (gen.)

swisscom

5 10 consigli per sollevare e trasportare correttamente

