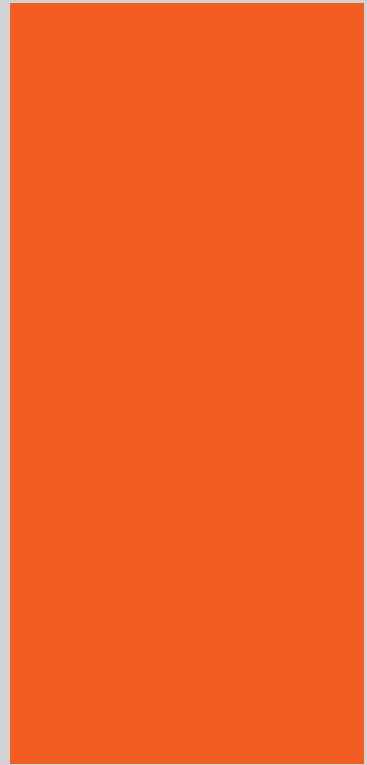
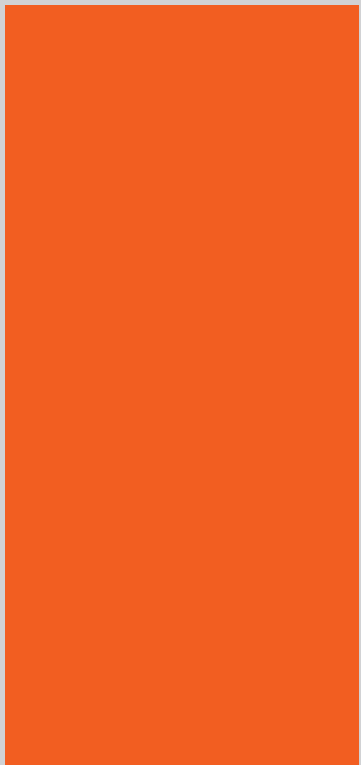


SAFE DATE

APPUNTAMENTO CON LA SICUREZZA

#1 • Movimentazione Manuale dei Carichi



Lifting Utils

CONOSCERE IL RISCHIO

La **Movimentazione Manuale dei Carichi (MMC)** è tra le attività più frequenti in ambito professionale, in particolare nell'ambito tecnico-manutentivo e nella cantieristica (edilizia e/o stradale).

Con il termine movimentazione si contemplano in realtà diverse azioni: sollevare, tenere, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico pesante, che può essere animato (una persona o un animale) o inanimato (un oggetto).

Perché la MMC è pericolosa per i lavoratori?

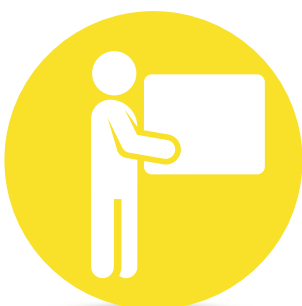
- La movimentazione manuale dei carichi può essere causa di **Disturbi Muscolo Scheletrici (MSD)** come conseguenza di **traumi acuti** (in seguito ad infortuni) o **disturbi cumulativi** (riconducibili a operazioni continue di sollevamento o movimentazione).

I **fattori di rischio** sono molteplici e comportano maggiori probabilità di essere vittima di una lesione. In particolare occorre valutare 4 aspetti fondamentali dello scenario operativo:

- 1- **il carico** (troppo pesante, troppo grande, difficile da afferrare, instabile o sbilanciato, difficile da raggiungere);
- 2- **l'attività lavorativa** (compiti estenuanti, posture scorrette, operazioni ripetitive);
- 3- **l'ambiente** (spazi insufficienti, pavimentazioni irregolari, calore eccessivo, illuminazione scarsa);
- 4- **il lavoratore** (poca esperienza, età, caratteristiche fisiche, precedenti patologie).

MMC, disturbi muscolo scheletrici e costi per le aziende

- I disturbi muscoloscheletrici (MSD) sono il problema di salute legato al lavoro più comune in Europa. Nell'Unione Europea un quarto dei lavoratori lamenta dolori alla schiena e quasi un quarto soffre di dolori muscolari. Gli MSD sono motivo di grande preoccupazione: essi colpiscono la salute di singoli lavoratori, aumentano i costi aziendali e sociali delle imprese e dei paesi europei. Gli MSD turbano i ritmi di lavoro, riducono la produttività e possono essere causa di assenteismo per malattia e di disabilità occupazionale permanente.



Oltre il **30% dei lavoratori europei** svolge attività di movimentazione dei carichi nell'ambito della propria professione.

Fonte: 6° EWCS - European Working Conditions Survey della Fondazione Europea per il Miglioramento delle Condizioni di Vita e di Lavoro - dati 2015

MMC in ambito lavorativo ➤ Questa condizione riguarda il 40% degli uomini (impiegati principalmente nei settori dell'edilizia, della cantieristica, della manutenzione stradale) e il 20% delle donne (settore sanitario, assistenza e movimentazione dei pazienti).

I dati epidemiologici riferiti alla Comunità Europea, a riprova di questo, indicano disturbi muscolo-scheletrici legati al lavoro nel 25% circa dei lavoratori, che evidenziano, principalmente, dolori alla schiena o muscolari localizzati a livello di collo, spalle ed arti.

In Italia il 28% dei lavoratori risulta addetto alla movimentazione manuale di carichi per almeno il 25% del proprio orario lavorativo.

"Il **65% delle denunce** pervenute all'Inail sono relative a patologie muscolo-scheletriche"

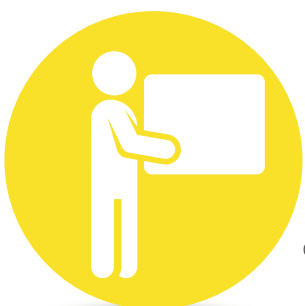
Fonte: Rapporto Annuale Inail - dati 2017

Secondo il Rapporto Annuale Inail del 2017, in Italia le malattie muscolo-scheletriche da sovraccarico biomeccanico raggiungono circa il 65% (oltre 37.000) delle denunce pervenute all'Istituto. La maggioranza riguardano i dischi intervertebrali correlabili direttamente alle attività di MMC.

In Italia, nel **Testo Unico sulla Sicurezza (D.Lgs n. 81/08** e successivi aggiornamenti) è stato dedicato il **Titolo VI** alla Movimentazione Manuale dei Carichi.

Il testo comprende la pubblicazione delle nuove Tabelle delle **Malattie Professionali (MP)** e l'aggiornamento delle tecnopatie che godono della "*presunzione legale d'origine*".

Alcune malattie muscolo-scheletriche, dovute alla MMC come ad esempio l'ernia discale lombare, sono state incluse nelle tabelle.



A livello europeo citiamo la **Direttiva 90/269/CEE** del Consiglio relativa alle prescrizioni minime di sicurezza e di salute concernenti la movimentazione manuale di carichi che comporta tra l'altro rischi dorso-lombari per i lavoratori.

Valutazione del rischio

- La problematica evidenziata grava sulla salute dei lavoratori, deve essere pertanto affrontata sia in termini di **valutazione del rischio** che di attuazione di misure adatte alla prevenzione e protezione dei lavoratori. Ai datori di lavoro viene chiesto di valutare i rischi per la salute e la sicurezza dei loro dipendenti. Per svolgere un'analisi del rischio efficace è possibile seguire alcuni semplici passi:
- individuare i pericoli che possono essere causa di infortuni, lesioni o malattie;
 - valutare chi potrebbe rimanere vittima di un infortunio e in che modo ciò potrebbe accadere;
 - stabilire se le precauzioni esistenti sono adeguate oppure se occorre adottare misure aggiuntive;
 - monitorare i rischi e revisionare le misure preventive.



COMPORAMENTI SICURI

È possibile prevenire infortuni e malattie eliminando o perlomeno riducendo i rischi correlati alle operazioni di MMC.

Misure preventive

- Le misure preventive applicabili sono diverse ed hanno una loro gerarchia:
- ▶ **1- eliminazione:** valutare se la MMC può essere evitata, per esempio utilizzando apparecchiature di movimentazione automatiche o meccaniche quali nastri trasportatori o carrelli elevatori;
 - 2- misure tecniche:** se non è possibile evitare la MMC, valutare l'opportunità di utilizzare dispositivi di supporto quali montacarichi, carrelli e sistemi di sollevamento a vuoto;
 - 3- l'adozione di misure organizzative** quali la rotazione degli incarichi e l'introduzione di intervalli di durata sufficiente andrebbero valutate soltanto se non è possibile eliminare o ridurre i rischi di MMC;
 - 4- attività di informazione** sui rischi e gli effetti negativi per la salute della MMC; esercitazioni nell'uso di apparecchiature e tecniche di movimentazione corrette.

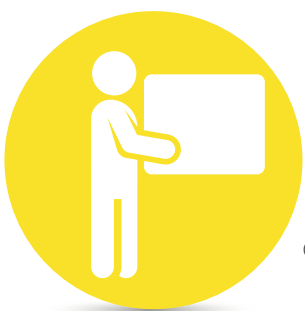
Per **annullare completamente i rischi** dovuti alla Movimentazione Manuale dei Carichi *"tutte le operazioni di sollevamento e/o trasporto manuale da parte dei lavoratori dovrebbero essere sostituite da operazioni meccaniche e automatizzate"*.

Ovviamente questa condizione non è sempre applicabile.

È fondamentale pertanto tenere dei comportamenti corretti, che riducano i rischi e mantengano costante il livello di sicurezza durante le Movimentazioni Manuali dei Carichi.

Condizioni ideali per la MMC

- Verificare che gli addetti allo svolgimento del compito presentino l'idoneità fisica (buone condizioni di salute, altezza, peso, forza)
- Formare adeguatamente gli operatori sulla prevenzione e sicurezza
- Fornire gli addetti alla MMC di idonei indumenti, calzature, dispositivi di protezione individuali (guanti, elmetto etc.)
- Valutare se il peso, la forma e il tipo di carico consentano la movimentazione
- Limitare ad una breve durata, non ripetuta nel tempo, la MMC
- Verificare che la movimentazione avvenga secondo la **postura ideale**
- Verificare che lo spazio di lavoro sia sufficiente e non presenti ostacoli

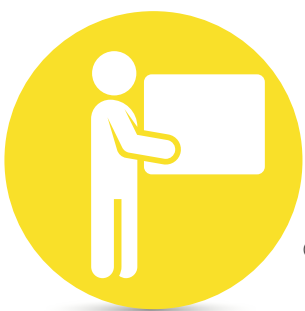
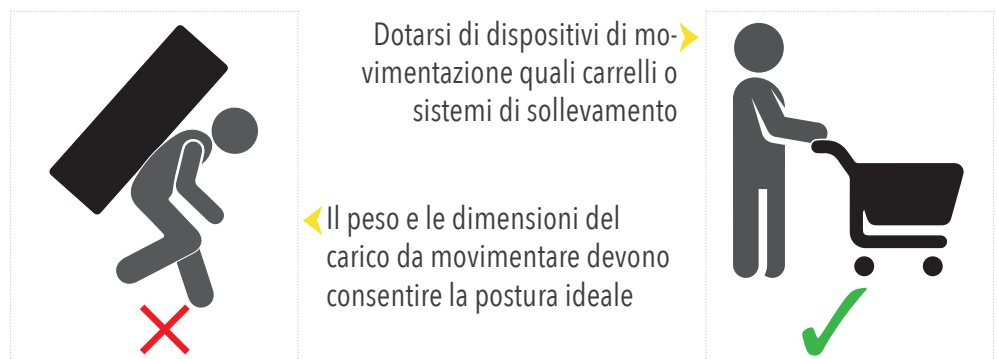
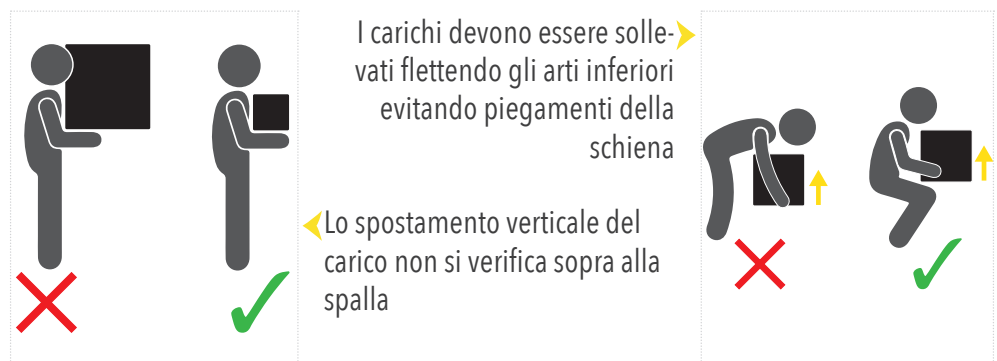


La postura ideale

- Per postura ideale durante la MMC si intende:
 - tronco eretto, simmetrico non ruotato;
 - la distanza orizzontale tra baricentro dell'oggetto movimentato e baricentro dell'operatore a meno di 0,25 m;
 - lo spostamento verticale del carico è minore o uguale a 0,25 m e non si verifici sopra alla spalla;
 - la presa sull'oggetto deve essere ferma, in postura neutra del polso;
 - il carico tenuto vicino al corpo.

Il limite massimo di pesi **occasionali** da movimentare è individuato in 25 Kg per i lavoratori, 15 kg per le lavoratrici. Il limite appena menzionato si intende valido qualora esistano le "**condizioni ideali**". Per i soggetti con fattori individuali di rischio può essere ricalcolato utilizzando 15 kg per uomini e 10 kg per donne.

Dotare i lavoratori di attrezzature meccaniche, sistemi di sollevamento idonei, carrelli per il trasporto su piani orizzontali, resta la scelta obbligata per ridurre i rischi di infortunio dovuti all'eccessivo carico sulla colonna vertebrale.





Lifting Utils

FEDA S.r.l. · Via Mario Corrieri, 16 · 05100 Terni - Italy
T +39 0744 407351 · M +39 392 9095093 · F +39 0744 427183 ·
www.feda.it - info@feda.it