

## LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI (MMC)

### SOLLEVARE E TRASPORTARE

#### Sul posto di lavoro e anche nel tempo libero

Il D.Lgs. 626/94 e succ. modif e integr. al Titolo V, art. 47, 48, 49 e allegato VI disciplina la tutela dei lavoratori nello svolgimento di attività che comportano l'uso della forza manuale per spostare dei carichi.

Le norme del decreto si applicano "alle attività che comportano la movimentazione manuale dei carichi con i rischi, tra l'altro, di lesioni dorso-lombari per i lavoratori durante il lavoro".

Per **movimentazione manuale dei carichi (MMC)** si intendono le operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni di sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano tra l'altro, rischi di lesioni dorso-lombari.

**Le lesioni dorso lombari** sono lesioni a carico delle strutture osteomiotendinee e nerveovascolari a livello dorso lombare.

### LIMITE DEI CARICHI

La legge prevede alcuni valori limite per il sollevamento dei pesi:

	<b>maschi</b>	<b>femmine</b>
Adulti-maggiori di 18 anni	30 kg	20 kg
Tra 15 e 18 anni	20 kg	15 kg
Minori di 15 anni	10 kg	5 kg

I pesi raccomandati si abbassano in presenza di fattori aggravanti (es. carico difficile da afferrare, instabile, con spigoli taglienti, tenuto a distanza dal tronco, ecc.).

Oltre i limiti indicati è necessario frazionare il carico, se possibile, ovvero utilizzare ausili meccanici (carrelli), oppure spostare il carico ad opera di più lavoratori.

Le donne in stato di gravidanza durante la gestazione e fino a sette mesi dopo il parto, non possono essere adibite a lavori che prevedono la movimentazione manuale dei carichi.

Pesi inferiori ai 3 kg non provocano danni alla colonna vertebrale.

### EFFETTI SULLA SALUTE

Gli effetti dannosi per la salute e la sicurezza del lavoratore dovuti ad un'impropria movimentazione manuale dei carichi sono:

- ❑ traumi e malattie muscolo scheletriche in particolare del rachide lombare
- ❑ schiacciamenti degli arti, mani e piedi, infortuni in genere
- ❑ affezioni cardiache, vascolari e nervose.

### PRINCIPI DI PREVENZIONE

Considerato che non è possibile evitare la movimentazione manuale dei carichi occorre adottare dei sistemi e accorgimenti nel corso delle operazioni di trasporto e di sollevamento.

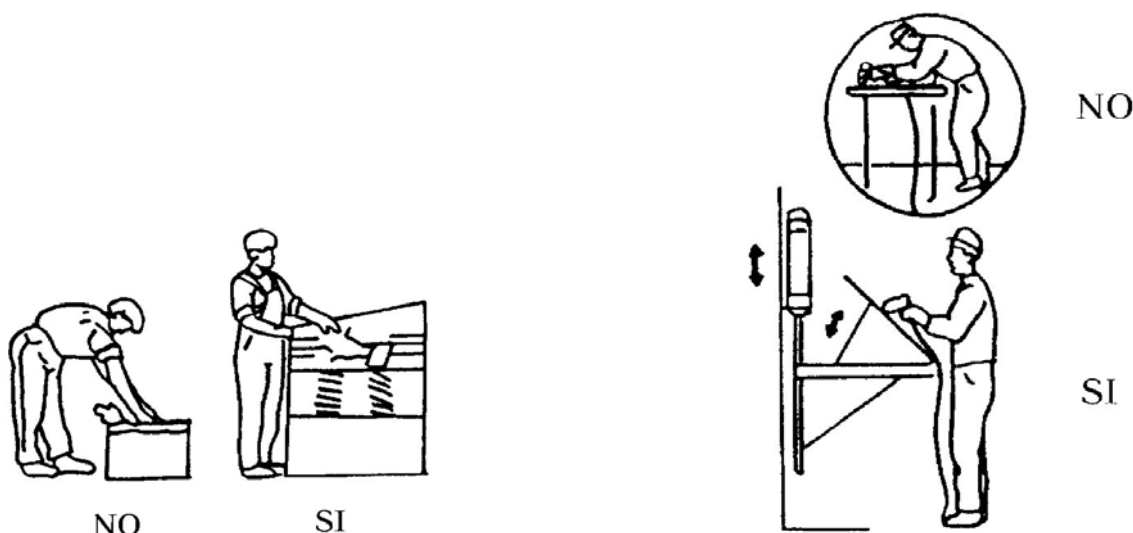
#### Movimenti

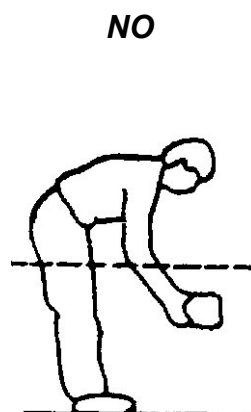
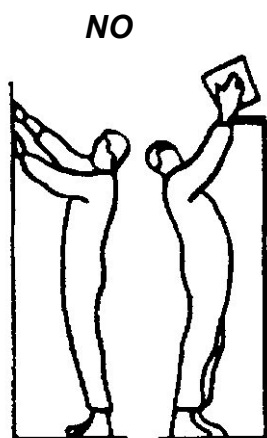
Dovendo sollevare un carico è bene ricordare che maggiore è l'inclinazione del tronco e maggiore risulta il carico dei muscoli dorsali e dei dischi intervertebrali.

Anche pesi leggeri possono risultare pericolosi se sollevati con il tronco inclinato in avanti.

Si dovranno tenere in considerazione le seguenti indicazioni:

- essere in posizione stabile
- afferrare il carico con sicurezza e possibilmente sempre con entrambe le mani
- tenere il carico il più vicino possibile al corpo
- non depositare o prelevare materiali al di sopra dell'altezza delle spalle o direttamente sul pavimento
- evitare la torsione del busto girando tutto il corpo e muovendo i piedi
- tenere la schiena ben eretta e distesa, mai piegare la schiena; in caso di sollevamento di oggetti posti in basso è necessario piegare le ginocchia
- sia in piedi che seduti la schiena non deve mai essere curva
- il piano di lavoro deve essere ad un'altezza tale da poter tenere i gomiti ad angolo retto
- per lavorare seduti il tavolo deve lasciare sufficiente spazio alle gambe, i piedi devono essere appoggiati sul pavimento o su di un poggiatesta
- è sempre bene cambiare con una certa frequenza la posizione del corpo.





### Organizzazione del lavoro

Prima di iniziare a spostare un oggetto è indispensabile valutare:

- il percorso da compiere (la lunghezza del tragitto, la presenza di spazi ristretti, di scale, di pavimenti sconnessi o scivolosi, la temperatura ambiente ecc.)
- la necessità di altri operatori (meglio trasportare il carico in due) o di ausili meccanici
- le caratteristiche del contenitore (forma, dimensioni, baricentro, afferrabilità e stabilità) e del contenuto (sostanze infiammabili, corrosive ecc.).

Evitare che i periodi in cui si sollevano i carichi siano concentrati nella giornata, alternarli con altri lavori meno gravosi.

Evitare di spostare oggetti troppo ingombranti tali da impedire la visibilità.

Suddividere i carichi eccessivi in più carichi di peso minore. Se non si può dividere il carico è bene utilizzare un mezzo di trasporto. La regola di suddividere il carico vale anche in caso di pesi leggeri e di percorso lungo, infatti, se il tragitto da percorrere è lungo anche il trasporto di un peso leggero può diventare faticoso.

### Immagazzinamento

- Le scaffalature e gli armadi devono essere solidamente ancorati per evitarne il ribaltamento
- I ripiani non devono essere caricati oltre misura
- E' vietato arrampicarsi sugli scaffali o armadi per prelevare o deporre materiali, è obbligatorio servirsi di scale a norma
- Non lanciare gli oggetti da riporre in alto
- Il materiale deve essere disposto in modo da non presentare sporgenze pericolose e da non intralciare il passaggio e le uscite
- Evitare lo stoccaggio di materiali pesanti al di sopra dell'altezza delle spalle o sul pavimento; mettere i materiali più pesanti a 60-80 cm da terra
- Evitare di formare cataste o pile soprattutto su scaffali alti.