

**ATTIVITÀ SIGNIFICATIVA PER LA SICUREZZA E SALUTE**  
**Scheda guida di prevenzione e protezione****gruppo**  
**Riv**

CIRCOSTANZA DI RISCHIO

**Movimentazione continuativa di carichi > a 30 kg**

cod. att.

**M3****1-DESCRIZIONE ATTIVITÀ**

Rientrano in questa situazione di rischio tutte le attività che prevedono la movimentazione manuale continuativa di carichi con peso a 30 kg.

La movimentazione manuale dei carichi può consistere nel trasportare, sostenere, sollevare, depositare, spingere, tirare, portare un carico ad opera di uno o più lavoratori.

La movimentazione manuale di carichi può anche prevedere l'utilizzo di ausili meccanici per trasportare il materiale (quali ad esempio carrelli a ruote, transpallet,...) e di ausili per salire (quali ad esempio scale, sgabelli) e di ausili per il deposito (quali ad esempio scansie, scaffalature, armadi...).

**2-RISCHI POTENZIALI CARATTERISTICI**

I principali rischi per la salute sono:

- lesioni dorso lombari (quali ad esempio lombalgia acuta, colpo della strega, ernia del disco) che dipendono dalla frequenza delle operazioni di movimentazione, dal peso del carico movimentato, dal percorso effettuato con il carico e dalla durata delle operazioni di movimentazione

**3-SITUAZIONI CRITICHE**

Si presentano situazioni critiche ogni qualvolta l'operatore si trova ad effettuare una o più delle seguenti situazioni:

- sollevamento del carico
- movimentazione ripetitiva con torsione del tronco
- deposito del carico
- trasporto del carico per lunghi tratti e/o sulle scale

**4-EVENTI INCIDENTALI POTENZIALI**

- Investimento di persone a causa della caduta del carico movimentato, del ribaltamento delle scaffalature e/o della caduta di materiali depositati o impilati
- Urto con il carico trasportato contro oggetti e/o persone

**5 -MISURE E PROCEDURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE****5.1 Prima di iniziare l'attività:**

- indossare i necessari dispositivi di protezione individuale (vedi sezione 6) verificandone preventivamente l'integrità e/o lo stato di efficienza
- pianificare il percorso da effettuare durante la movimentazione manuale sapendo con esattezza quale è il luogo di arrivo
- controllare le condizioni ambientali in particolare lo spazio libero verticale ed il pavimento e rimuovere gli eventuali ostacoli e/o impedimenti presenti
- controllare la caratteristica del contenitore e del contenuto del carico movimentato
- controllare la stabilità del carico da movimentare
- controllare il tipo di carico e stimarne il peso (ove non indicato)
- controllare, ove necessario, che la temperatura esterna dell'oggetto da trasportare non sia né troppo calda né troppo fredda
- fare in modo che le eventuali zone di prelievo e di deposito degli oggetti siano angolate tra loro al massimo di 90°
- fare in modo che i piani di prelievo e di deposito degli oggetti (ove presenti) siano ad una altezza simile
- predisporre uno sgabello o una scaletta in posizione idonea nel caso in cui sia necessario depositare oggetti in alto al di sopra della testa

**5.2 Durante l'attività:**

- movimentare gli eventuali contenitori di materiali pericolosi con cautela e secondo le specifiche istruzioni riportate sulle etichette (ove presenti)
- fare attenzione durante la movimentazione ai pavimenti scivolosi e/o sconnessi e alla presenza di eventuali ostacoli
- non utilizzare ripiani di scaffalature posti sopra l'altezza delle spalle (145-155 cm) senza l'ausilio di

**ATTIVITÀ SIGNIFICATIVA PER LA SICUREZZA E SALUTE**  
**Scheda guida di prevenzione e protezione**

sgabelli o scalette

- evitare di depositare o prelevare oggetti al di sopra dell'altezza della testa senza l'ausilio di dispositivi di salita
- è preferibile spostare oggetti nella zona compresa tra l'altezza delle spalle e l'altezza delle nocche (mani a pugno lungo i fianchi)
- afferrare saldamente il carico, utilizzando ove presenti eventuali ausili per la presa (manici, maniglie)
- non sollevare il carico a schiena flessa, ma portare l'oggetto vicino al corpo piegando le ginocchia e sollevarlo tenendo la schiena dritta
- evitare di inarcare troppo la schiena durante la movimentazione
- evitare di ruotare solo il tronco per spostare gli oggetti, ma spostare tutto il corpo facendo perno sulle gambe
- non trasportare oggetti pesanti con una sola mano, ma suddividere ove possibile il peso in due parti e trasportarlo con entrambe le mani
- non depositare gli oggetti direttamente a terra, ma su dei supporti che consentano di mantenere le mani in posizione di sicurezza
- evitare di movimentare carichi in posizione di precario equilibrio
- mantenere gli oggetti vicino al corpo durante il loro trasporto
- non spostare oggetti troppo ingombranti che impediscano ad esempio la visibilità
- non movimentare oggetti in spazi ristretti
- ove possibile non movimentare oggetti lungo le scale e o trasportare oggetti per lunghi percorsi
- evitare durante le operazioni di deposito del carico di buttarlo ma appoggiarlo

**5.3 Alla chiusura delle attività:**

- controllare che gli oggetti siano depositati in condizioni stabili e sicure
- controllare la stabilità delle scaffalature (ove presenti)
- riporre gli eventuali mezzi - ausili utilizzati (per il trasporto e/o per salire) in modo che non creino ostacolo

**5.4 Misure di carattere generale**

- effettuare frequenti pause durante lo svolgimento dell'attività in modo da fare riposare i muscoli
- se possibile, non concentrare in brevi periodi tutta l'attività di movimentazione, ma diluire i periodi di lavoro con movimentazione nell'arco della giornata alternandoli (almeno ogni ora) con lavori più leggeri

**6 - DISPOSITIVI DI PROTEZIONE E DI SICUREZZA DA ADOTTARE****6.1 Dispositivi di protezione collettiva**

-

**6.2 Dispositivi di protezione individuale**

- Tuta da lavoro (Rif. Manuale DPI - cP.2).
- Guanti (Rif. Manuale DPI - mG.1)
- Scarpe (Rif. Manuale DPI - pS o pP)
- Supporto lombare

**6.3 Dispositivi di sicurezza**

-

**7 - RIFERIMENTI****7.1 P.O.S. 2°livello**

-

**7.2 SAFETY NET**

-

**7.3 Normative di riferimento**

- D.Lgs. 626/94

	Università degli Studi di Udine	<b>SPA – M3</b>
	<b>ATTIVITÀ SIGNIFICATIVA PER LA SICUREZZA E SALUTE</b>	
	<b>Scheda guida di prevenzione e protezione</b>	
	Sistema di Prevenzione d'Ateneo	Data 3-04-04 Rev. A-01/05 Pag. 3 di 3

## 8 - RACCOMANDAZIONI DIVIETI E INCOMPATIBILITÀ

### 8.1 Raccomandazioni

-

### 8.2 Divieti

- sollevare da soli pesi superiori a 30 kg (uomini) e 25 kg (donne)

### 8.3 Incompatibilità

-

## 9 - GESTIONE EMERGENZE

### 9.1 Procedure di emergenza

-

### 9.2 Dispositivi per l'emergenza

-

## 10 - INFORMAZIONE E FORMAZIONE

### Informazione

-

### Formazione

- la movimentazione manuale dei carichi

## 11 – REVISIONI A CURA DI

## NUMERI TELEFONICI UTILI

<i>Emergenza Interna</i>	<i>Vigili del Fuoco</i>	<i>Forze dell'ordine</i>	<i>Pronto soccorso</i>
<b>0432511951</b>	<b>115</b>	<b>112 - 113</b>	<b>118</b>