



Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi



Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi



Immagine: CFSL 6207

Attività rischiose

Sollevare e trasportare carichi sono attività frequenti

- Rischio d'infortunio: essere colpiti, rimanere incastrati, ...
- Rischio di mal di schiena e dolori muscolari
 - Il 18% dei lavoratori soffre di mal di schiena
 - Il 13% soffre di dolori muscolari
 - Il 26% delle giornate di assenza dal lavoro è dovuto a mal di schiena
 - Il costo dei dolori alla schiena causati da condizioni lavorative sfavorevoli ammonta a 1,5 miliardi di CHF
 - Molte mansioni professionali e tanti destini personali

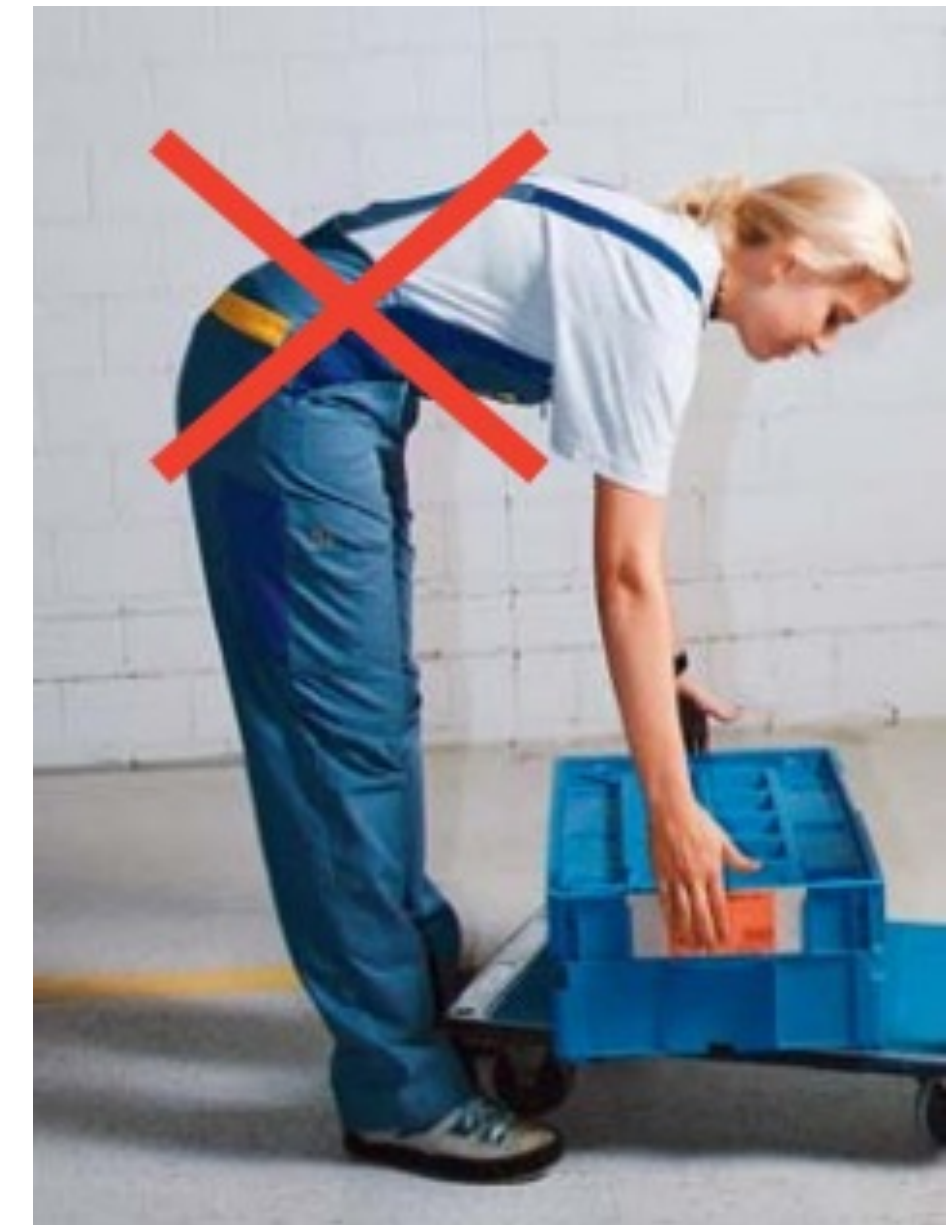


Immagine: Opuscolo Suva 44018

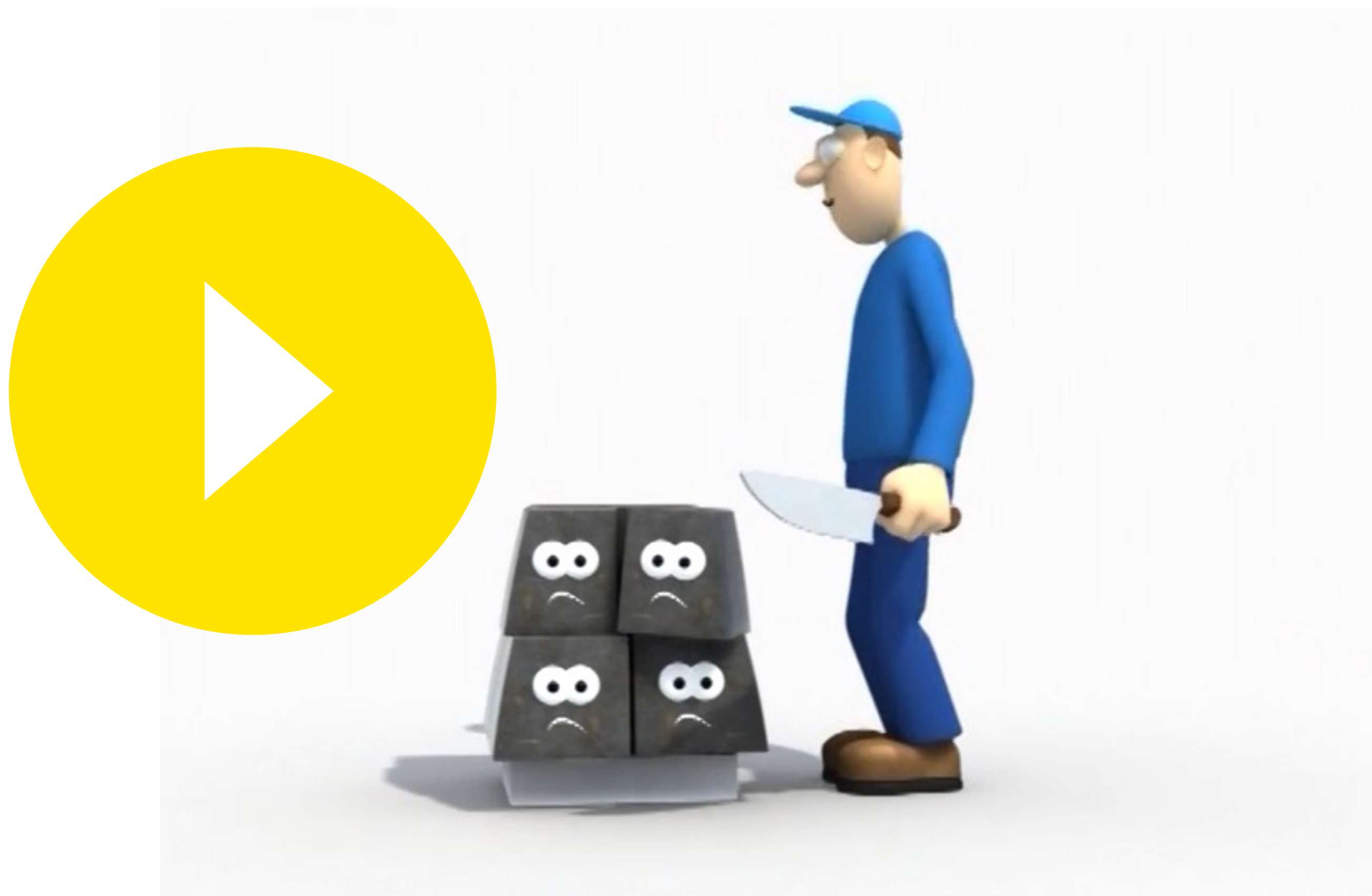
E voi?

Dove si compiono attività gravose durante il lavoro?

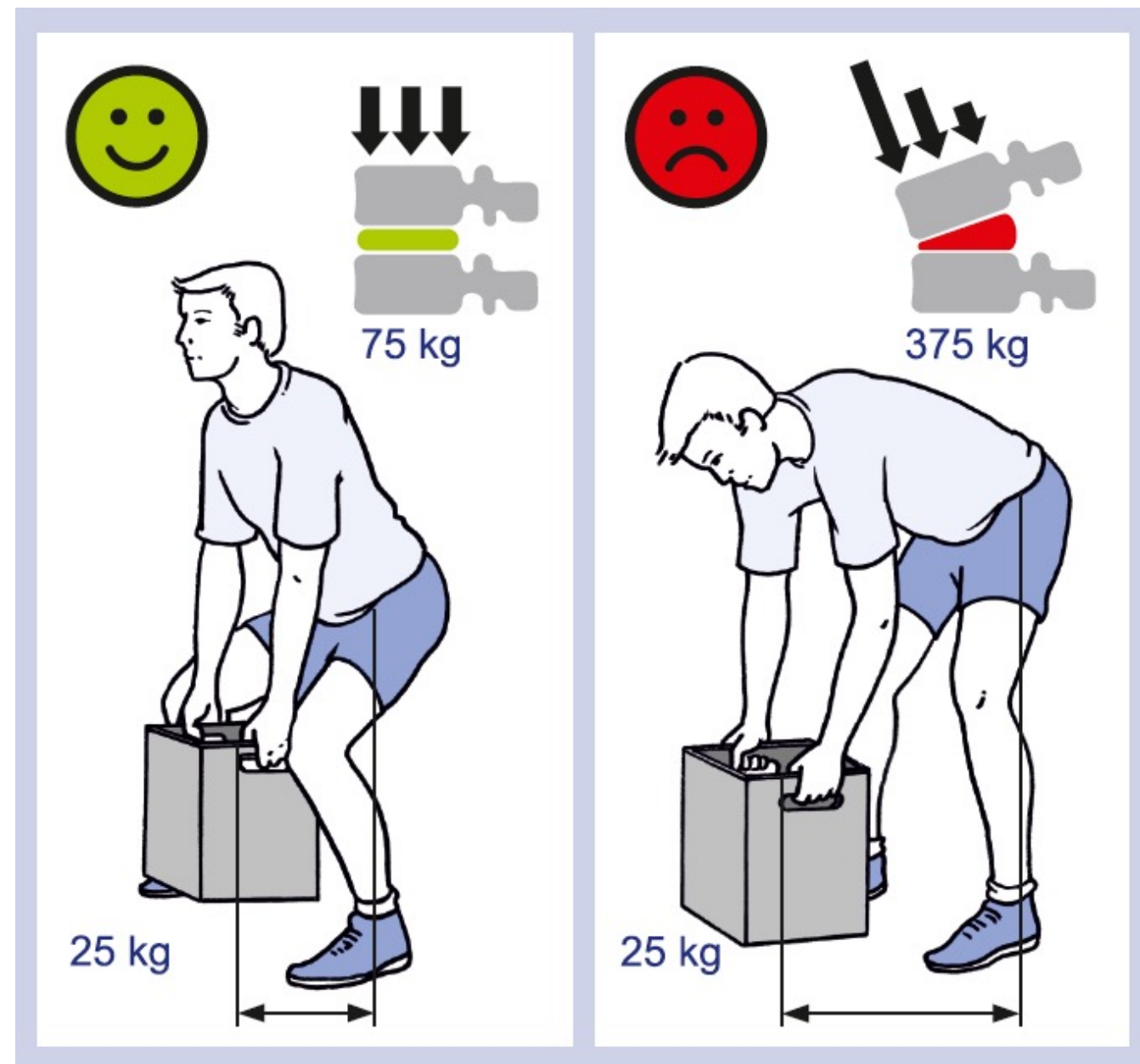
Chi di voi ha già subito infortuni durante la movimentazione di carichi pesanti?

Chi di voi soffre talvolta di dolori alla schiena?

Film – Napo: Alleggerisci il carico!



Dove sorge il rischio



Carico pesante = rischio

Schiena incurvata = rischio

Rotazione della schiena = rischio

Strattoni = rischio

Forma fisica carente = rischio

Dove sorge il rischio

Valori ammissibili per carichi tenuti vicino al corpo.

Età	Uomini	Donne
14 – 16 anni ¹	≤15 kg	≤11 kg
16 – 18 anni	≤19 kg	≤12 kg
18 – 20 anni	≤23 kg	≤14 kg
20 – 35 anni	≤25 kg	≤15 kg
35 – 50 anni	≤21 kg	≤13 kg
più di 50 anni	≤16 kg	≤10 kg
fino alla fine del 6° mese di gravidanza		≤5/10 kg
a partire dal 7° mese di gravidanza		≤5 kg

Questi valori si riferiscono unicamente ai carichi

- che possono essere tenuti vicino al corpo,
- che vengono spostati solo occasionalmente
- e che garantiscono una posizione retta e simmetrica del corpo durante lo spostamento;

in caso contrario, il peso del carico deve essere ridotto o devono essere messi a disposizione sul posto equipaggiamenti meccanici appropriati.

Se si spostano carichi pesanti più volte al giorno, occorre rispettare inoltre i criteri di tutela della salute contenuti nello strumento di valutazione SECO «Rischi per l'apparato locomotore».

Dove sorge il rischio



Mani e piedi intrappolati

Immagine: CFSL 6207 – FFB Group Migros
DGUV-Regel 110-004

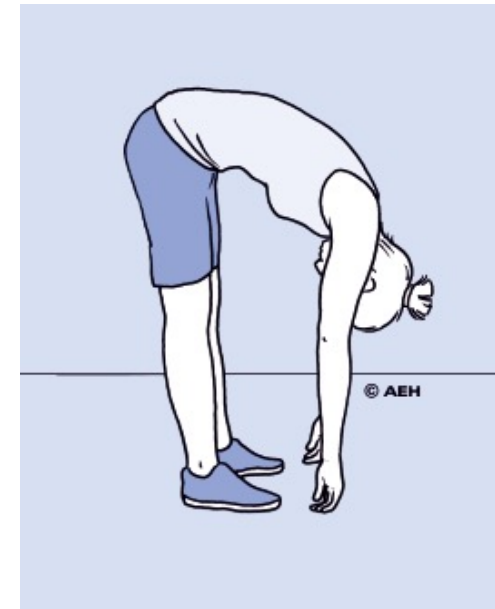
E in pratica?

Il principio STOP

- S** **Sostituzione**
→ Installazione di un silo per farina
- T** **Misure tecnica (ausili)**
→ Carrello elevatore manuale, transpallet, carrelli portapacchi, carrello elevatore, gru, tavoli elevatori, montacarichi, ecc.
- O** **Misure organizzazione**
→ Piccole unità di imballaggio, lavoro a rotazione, più pause di riposo, ulteriori persone ecc.
- P** **Misure personali**
→ Corretto impiego delle tecnologie, forma fisica, ecc.

E in pratica?

Aree fitness

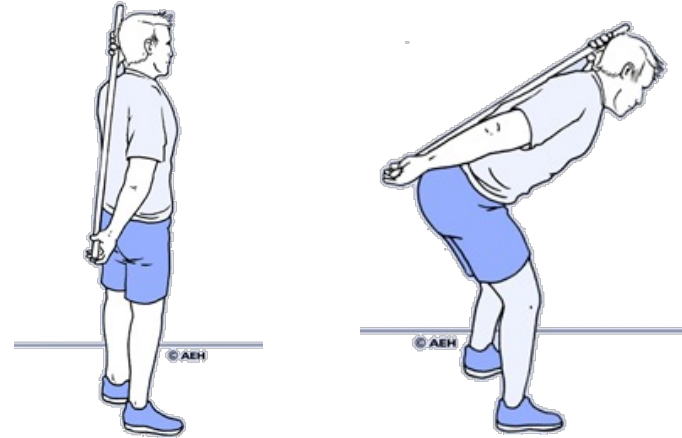


Prima del sollevamento

- Fare in modo che le vie di passaggio siano libere
- Valutare il carico
- Per i carichi più pesanti servirsi di mezzi ausiliari o chiamare i colleghi
- Assumere una postura stabile e sicura

Immagine: AEH, Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

E in pratica?



Schiena dritta



Inginocchiarsi
(il più in basso possibile)

Minimizzare il rischio durante il sollevamento

- Mantenere una postura stabile
- Vista libera
- Assicurarsi che la schiena sia dritta
- Sollevare il carico con due mani
- Piegare le gambe quanto necessario
- Tenere il carico vicino al corpo
- Sollevare con cautela (evitare gli strattoni)
- Muovere anche le gambe durante i movimenti di rotazione

E ora?

Cosa potete migliorare nel vostro modo di lavorare?

-
-
-
-

Cosa possiamo cambiare e migliorare in azienda?

-
-
-
-

Se nonostante tutto capita di provare dolore

Falsa credenza

«Il mal di schiena è sempre un problema serio e devo immediatamente mettere il corpo a riposo».

Sbagliato! Circa l'85% dei mal di schiena passa da solo. Le cause sono spesso innocue. Se il paziente si immobilizza, la rigenerazione richiederà più tempo.

Ecco cosa dà sollievo in caso di mal di schiena

- Restare attivi e ottimisti. Cercare di fare qualcosa in più ogni giorno.
- Non sdraiarsi per più di 2 giorni, altrimenti consultare un medico.
- Fare impacchi caldi/freddi.
- Bere a sufficienza (almeno 2 litri al giorno) e nutrirsi con cibi ricchi di sostanze vitali.
- Fisioterapia o terapie simili possono essere di aiuto.
- Mantenersi in forma con passeggiate o attività simili!

Consultare un medico in caso di

- Dolore che non si calma di notte
- Debolezza crescente o sensazione di intorpidimento a una gamba o ai glutei
- Incapacità di controllare lo svuotamento della vescica o dell'intestino
- Perdita di peso insolitamente rilevante
- Comparsa di febbre in combinazione con forti dolori alla schiena



SAFE AT WORK

Unfälle verhüten, Berufstätige schützen.

Prévenir des accidents, protéger les travailleurs.

Prevenire incidenti, proteggere lavoratori.

[safeatwork.ch](https://www.safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL

www.cfsl.ch