Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi

Modulo 7

Sicurezza e protezione della salute nel settore alberghiero e della ristorazione



INTERKANTONALER VERBAND FÜR ARBEITNEHMERSCHUTZ - **IVA**
ASSOCIATION INTERCANTONALE POUR LA PROTECTION DES TRAVAILLEURS - **AIPT**
ASSOCIAZIONE INTERCANTONALE PER LA PROTEZIONE DEI LAVORATORI - **AIPL**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.admin.ch

Sollevamento, trasporto e movimentazione di carichi



Attività a rischio



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 d’assenza dal lavoro è dovuto a mal di schiena
- Il costo dei dolori alla schiena causati da condizioni lavorative gravose ammonta a 1,5 miliardi di CHF
- Molte mansioni professionali e tanti destini personali

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 talvolta soffre di dolori alla schiena?

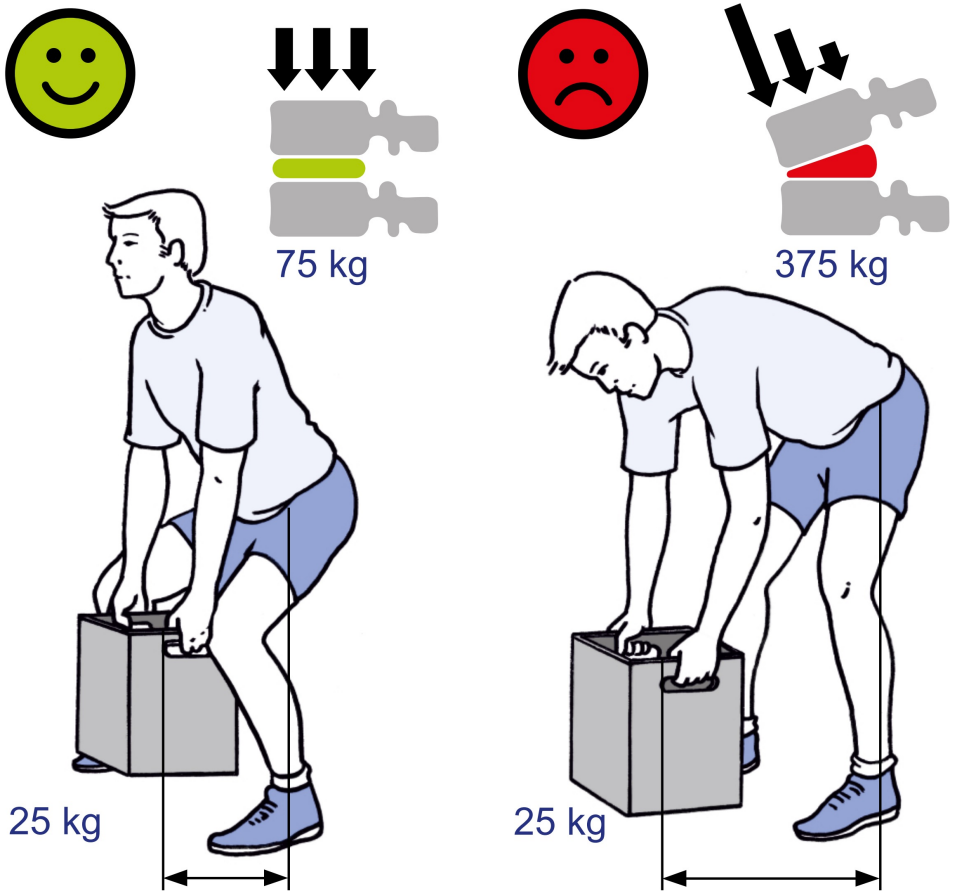


Film

Napo in *«Alleggerisci il carico!»*

Cliccare qui per scaricare il film.

Dove sorge il rischio



Carico pesante = rischio

Schiena incurvata = rischio

Rotazione della schiena = rischio

Strattoni = rischio

Forma fisica carente = rischio

E in pratica?

Il principio dello STOP

S **Sostituzione**
Unità d'imballaggio più piccole, maniglie più maneggevoli, ecc.

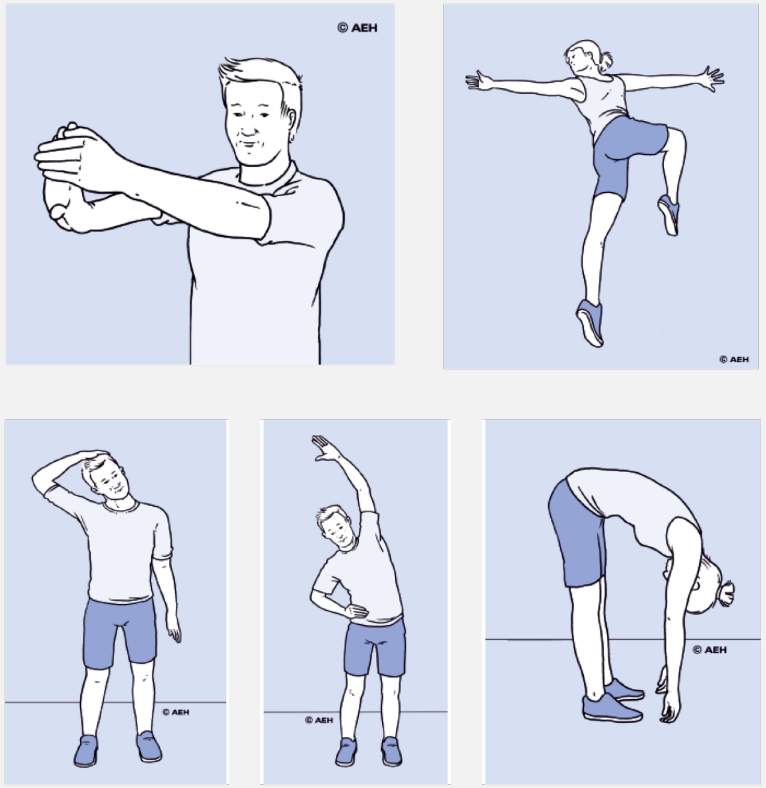
T **Tecnologia (mezzi ausiliari)**
Carrello elevatore manuale, transpallet, carrelli portapacchi, carrello elevatore, gru, tavoli elevatori, montacarichi ecc.

O **Organizzazione**
Lavoro a rotazione, più pause di riposo, ulteriori persone ecc.

P **Persone**
Corretto impiego delle tecnologie, forma fisica, ecc.

E in pratica?

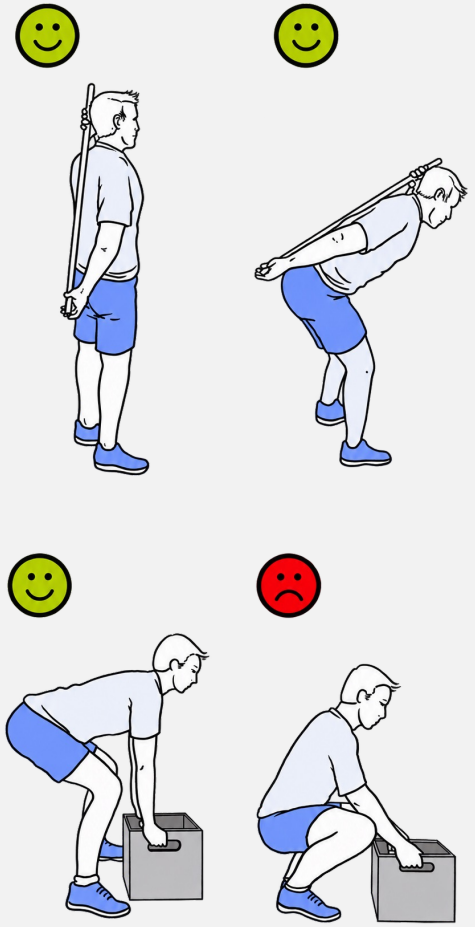
Forma fisica



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 chiedere l’aiuto dei colleghi
- ✓ Assumere una postura stabile e sicura

E in pratica?



Minimizzare il rischio durante il sollevamento

- ✓ Mantenere una postura stabile
- ✓ 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 cambiare e 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 comunque un problema serio e devo mettere subito 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

- ✓ Non trascorrere sdraiati/a riposo più di 2 giorni: in caso di immobilizzazione, la rigenerazione richiede più tempo.
- ✓ Restare attivi e ottimisti. Cercare di fare qualcosa in più ogni giorno.
- ✓ Fare impacchi caldi/freddi.
- ✓ Bere a sufficienza (almeno 2 litri al giorno) e nutrirsi con cibi ricchi di sostanze vitali.
- ✓ I farmaci prescritti dal medico possono aiutare a riattivarsi nella fase iniziale.
- ✓ Fisioterapia o terapie simili possono essere di aiuto.
- ✓ Mantenersi attivi con passeggiate o simili (v. «Misure preventive»)!

Consultare un medico in caso di

- ✓ Dolore che non si placa 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

safeatwork.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.admin.ch