



# SAFE AT WORK

Prevenire incidenti, proteggere lavoratori.

Sicurezza e tutela della salute nell'economia  
della carne e nell'industria della macellazione  
Modulo 5



## Sollevamento, e movimentazione di carichi



# Sollevamento, e movimentazione di carichi



# Attività rischiose



**Sollevarre 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

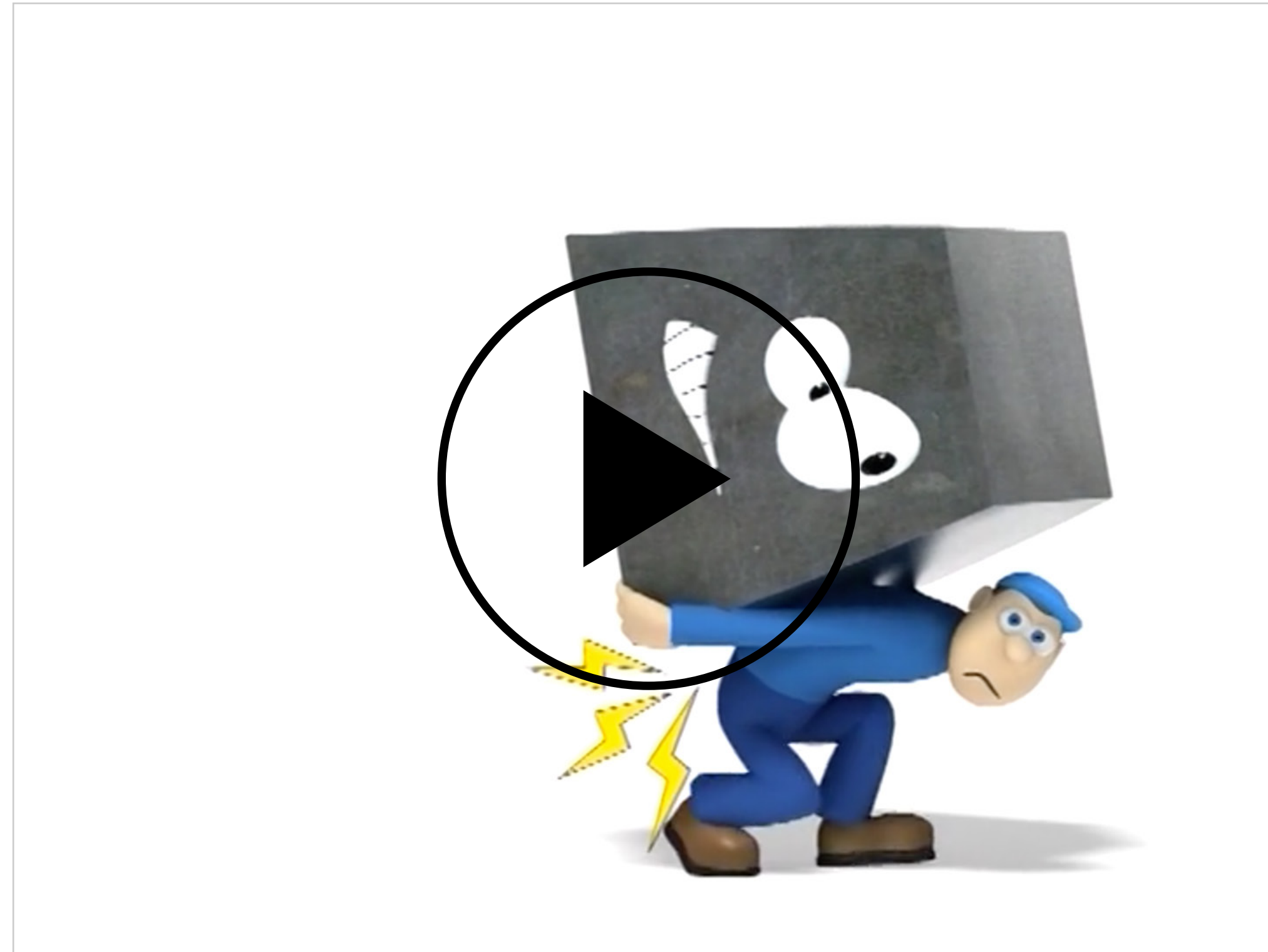
## E voi?

Dove si compiono attività gravose durante il lavoro?

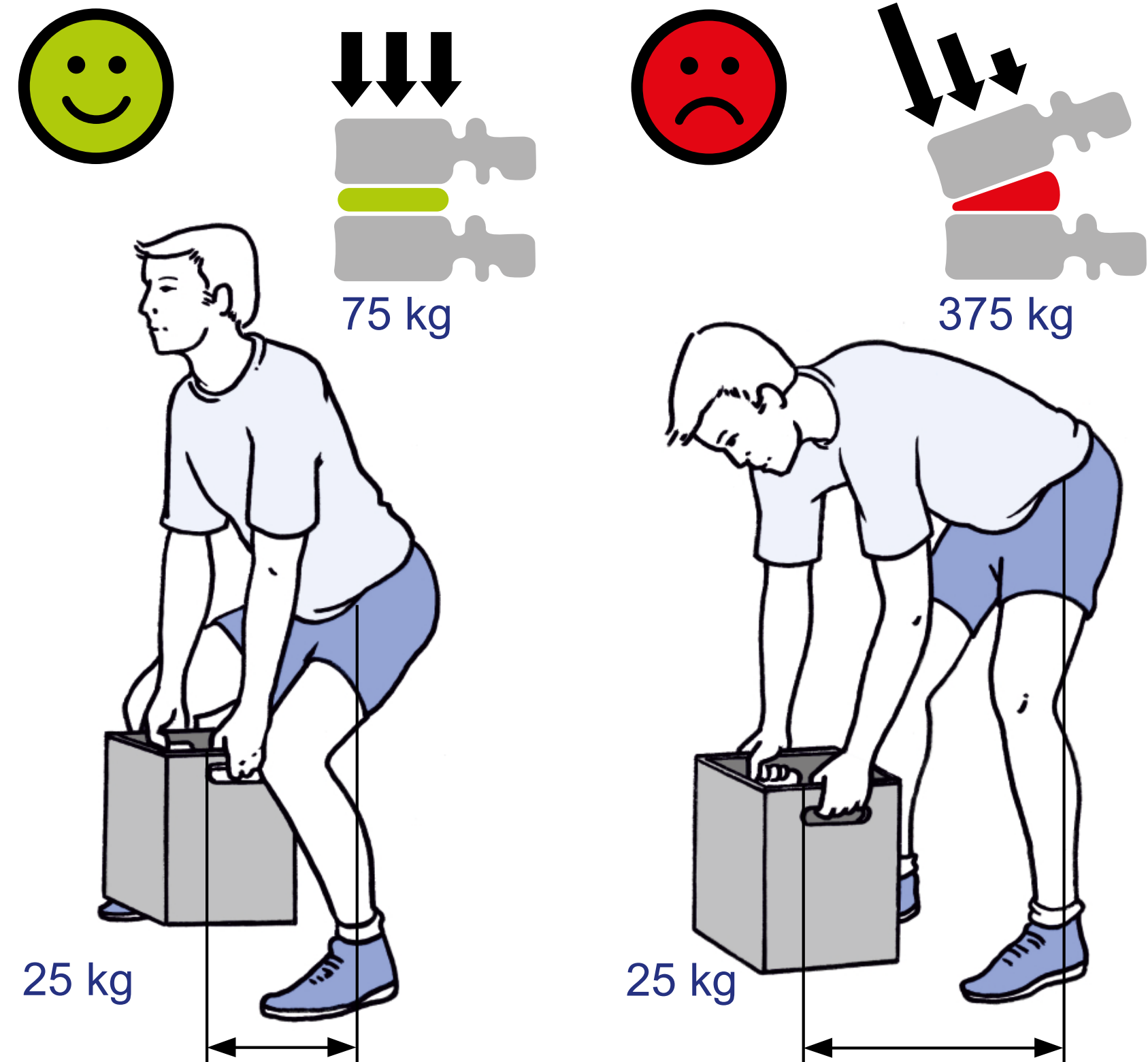
Chi di voi ha già subito infortuni durante la movimentazione di carichi pesanti?

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**

# E in pratica?

## Il principio dello STOP

**S**

### **Sostituzione**

Unità d'imballaggio più piccole, maniglie più maneggevoli, ecc.

**T**

### **Tecnologia (ausili)**

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.

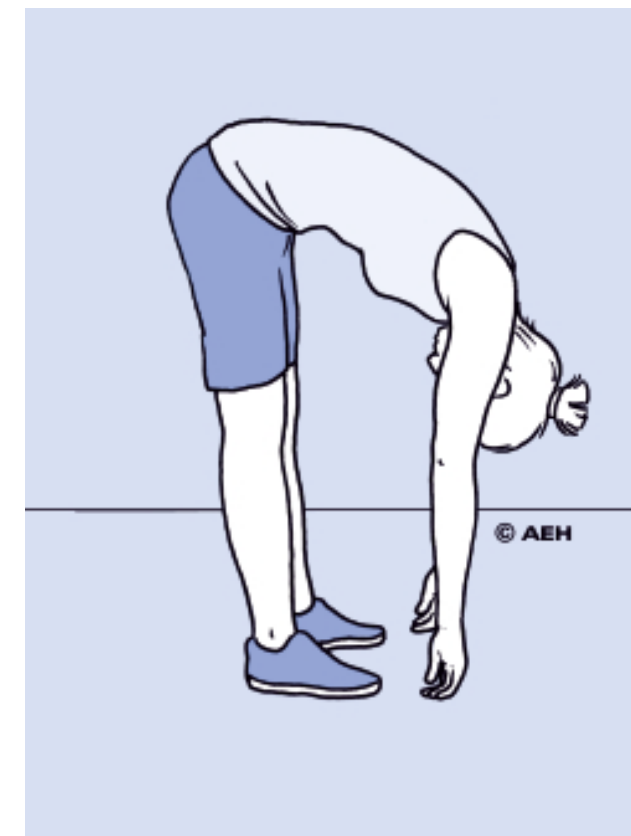
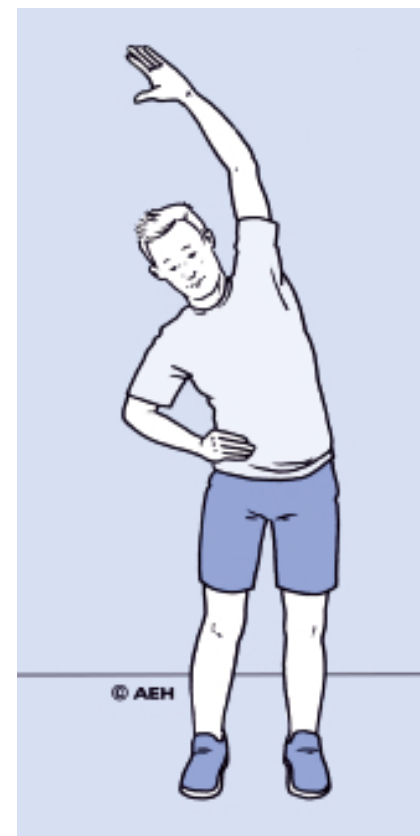
**P**

### **Persone**

Corretto impiego delle tecnologie, forma fisica, ecc.

# E in pratica?

## 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

# E in pratica?



## 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**

- 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 medicinali prescritti dal medico possono aiutare a riattivarsi nella fase iniziale.
- 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



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL  
[www.cfsl.ch](https://www.cfsl.ch)