PROCEDURA DI SICUREZZA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Estratto dal Documento di Valutazione dei rischi

Responsabilità

La responsabilità relativa all'applicazione della presente procedura di sicurezza è in capo a tutti i soggetti autorizzati e adeguatamente formati, informati e addestrati circa la corretta movimentazione manuale dei carichi. La responsabilità relativa alla vigilanza sull'applicazione è in capo ai preposti. È fatto obbligo, a qualsiasi destinatario della presente procedura, attenersi scrupolosamente a quanto indicato, consultando eventualmente il preposto o il Servizio di Prevenzione Protezione Aziendale qualora le indicazioni di sicurezza non possano essere applicate per problemi particolari o siano ritenute insufficienti o qualora sopravvengano nuove circostanze.

Finalità

La finalità della seguente procedura è quella di rendere attive le indicazioni contenute all'interno del documento di valutazione dei rischi riducendo le probabilità che si verifichino incidenti e danni all'apparato muscolo scheletrico degli operatori, durante le operazioni di movimentazione colli, grazie al supporto di indicazioni operative che assicurino che le attività siano svolte secondo quanto definito.

Istruzioni operative estratte dal Documento di Valutazione dei Rischi

Norme di tutela

Le norme di tutela si applicano ad ogni azione di movimentazione manuale in tutti i contesti di lavoro. Sotto un profilo pratico le procedure di valutazione si rivolgono a:

- Carichi di peso superiore a 3 kg
- Azioni di movimentazione che vengono svolte in via non occasionale (ad. Es. con frequenze medie di 1 volta ogni ora di lavoro in una giornata tipo).

Per le azioni di tipo occasionale, specie di sollevamento, sarà possibile operare la valutazione sulla scorta del semplice superamento del valore massimo consigliato per le diverse fasce di età e sesso (25 kg per i maschi e 15 kg per le femmine).

Caratteristiche del carico

La movimentazione manuale di un carico può costituire un rischio nei seguenti casi:

- Il carico è troppo pesante (supera i 25 kg)
- È ingombrante o difficile da afferrare
- È in equilibrio instabile o il suo contenuto rischia di spostarsi
- È collocato in una posizione tale per cui deve essere tenuto o maneggiato ad una certa distanza dal tronco o con una torsione o inclinazione del tronco.

La movimentazione manuale dei carichi può essere causa di una gran quantità di lesioni invalidanti, quali ad esempio:

• schiacciamento degli arti, mani e piedi;

• lesioni dorso-lombari;

• danni cardiaci, vascolari e arteriosi.

Per ciò che riguarda le condizioni ergonomiche, l'ambiente di lavoro deve essere organizzato in modo da diminuire le possibilità di rischio per il tratto dorso-lombare:

• lo spazio libero deve essere sufficiente per lo svolgimento dell'attività richiesta;

• l'ambiente di lavoro deve consentire al lavoratore la movimentazione manuale di carichi a un'altezza di sicurezza o in buona posizione;

Per quanto attiene alla movimentazione dei carichi occorre notare come l'azienda si sia dotata delle opportune attrezzature onde limitarne al massimo la componente manuale:

• uso dei carrelli elevatori con uomo a terra e con uomo a bordo per il sollevamento dei carichi;

• uso dei carrelli manuali per lo spostamento delle confezioni;

• riduzione della movimentazione manuale dei carichi esclusivamente alla gestione dei singoli colli di piccole dimensioni presso il magazzino.

Di seguito riportiamo le corrette procedure di movimentazione manuale dei carichi oggetto di formazione specifica.

Nelle due figure sottostanti viene mostrato il modo corretto e quello scorretto di afferrare un peso prima di sollevarlo. Prima di procedere al sollevamento la schiena deve essere dritta, così la colonna vertebrale si trova in una posizione staticamente favorevole. Durante il sollevamento vengono rizzate prima le gambe e successivamente, il torso. Nel sollevamento con la schiena dritta, lo sforzo sui dischi vertebrali è minore di circa il 20% rispetto al sollevamento a schiena piegata.

La tabella di seguito riporta nella prima colonna le modalità corrette per la movimentazione manuale dei carichi, mentre nella seconda quelle da evitare per contrastare le patologie muscolo scheletriche.

Flettere le gambe per sollevare e deporre un carico dal suolo	Non incurvare la schiena per sollevare e deporre un carico dal suolo
Per spostare lateralmente un carico muoversi sulle gambe	Non fare torsioni del busto per spostare lateralmente un carico mantenendo ferme le gambe

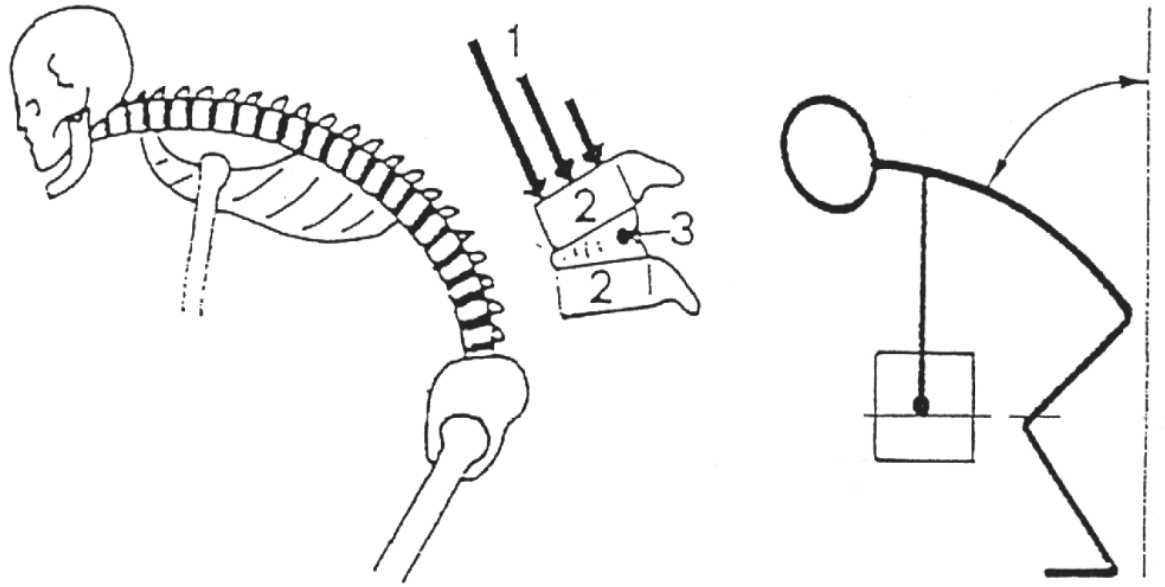
trasportare un carico voluminoso e/o pesante facendosi aiutare da un collega

Non trasportare da soli un carico voluminoso e/o pesante

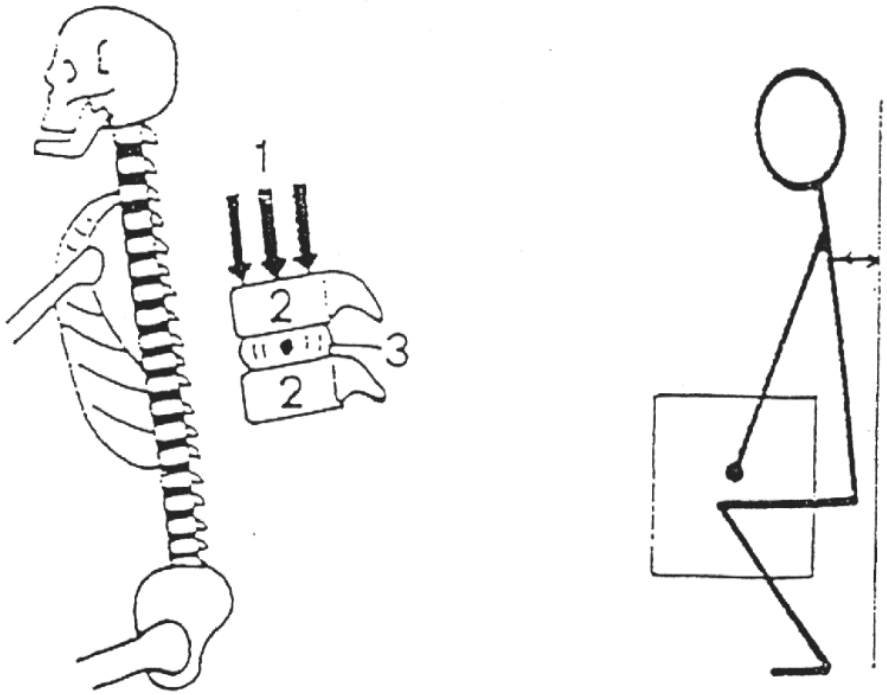
Trasportare un numero di colli che non limiti la visibilità e comunque evitare di trasportare da soli un carico pesante e/o instabile

Non trasportare un numero eccessivo di colli che limitano la visibilità e che determinano un carico instabile soggetto a cadute

errato

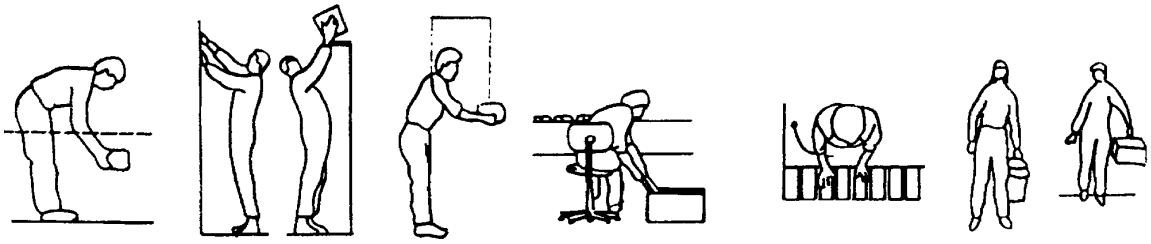


corretto

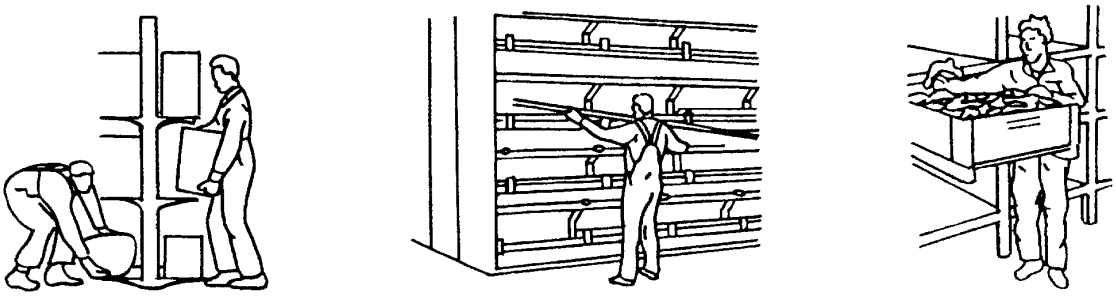


Esempi di posture difficili e soluzioni di sistemazione possibile

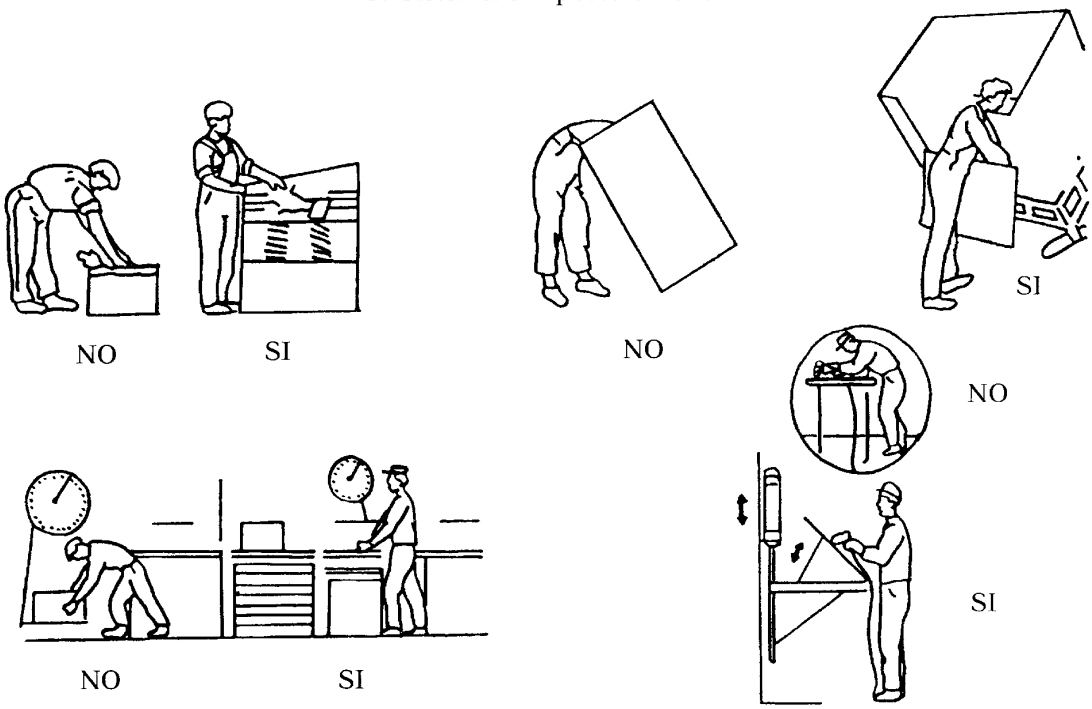
1. Posture da evitare



2. Agire sulle condizioni di stoccaggio



3. Sistemare il posto di lavoro



Istruzioni utilizzo roll container

Roll container - contenitori con ruote – rappresentano una tipologia di carrelli dalla struttura in metallo per la movimentazione di merci e oggetti imballati dal magazzino alle zone di distribuzione. Questi carrelli utilizzati per agevolare le operazioni di movimentazione e carico/scarico colli sui veicoli devono essere utilizzate secondo le seguenti istruzioni:

- Utilizzare i roll container su superfici piane e prive asperità onde evitare l'incuneamento delle ruote e l'eventuale ribaltamento del carrello o del suo contenuto.
- Procedere con cautela durante il transito con il carrello evitando di investire altri lavoratori o schiacciarne accidentalmente i piedi.
- Assicurarsi che lo stoccaggio della merce all'interno sia sicuro e ben disposto. Impilare merci in modo instabile può provocare crolli pericolosi.
- Successivamente alle operazioni di movimentazione e carico/scarico è fatto obbligo agli operatori di inserire i freni su entrambe le ruote dei roll container per evitare caduta accidentale carrello o il suo spostamento dovuto a impatti o folate di vento.

Considerato che le operazioni di traino dei container sono sporadiche e di brevissima durata ciò non comporta un aggravio del rischio di sovraccarico biomeccanico del rachide.

Istruzioni utilizzo gabbie di stoccaggio

Le gabbie di stoccaggio arrivano già allestite nei centri di smistamento. All'interno dei nostri magazzini vengono movimentate con transpallet o carrelli elevatori in quanto sprovviste di ruote. Il rischio residuo deriva dal fatto che talvolta gli operatori che si occupano dell'allestimento e che non hanno nessuna relazione con la nostra organizzazione impilano in modo scorretto la merce, questa circostanza alle volte determina un accumulo di energia da parte di alcuni colli che premono contro la sponda metallica. Pertanto è necessario aprire sempre la sponda metallica con attenzione al fine di evitare di essere investiti dalla merce accatastata in modo scorretto.

Diffusione

La presente procedura viene messa a disposizione degli operatori sul sito aziendale https://gamma-servizi.it/ambiente-sicurezza/ e pubblicata in bacheca presso le unità locali.

28 dicembre 2023 il R.S.P.P. Pier Paolo Pasino