



CITTÀ DI ALESSANDRIA
DIREZIONE AFFARI GENERALI
SERVIZIO PREVENZIONE PROTEZIONE

MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

L'articolo 167 dei D.Lgs 81/08 chiarisce cosa si intenda per movimentazione manuale dei carichi e cioè: "le operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico, che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari;

Lo svolgimento di attività per le quali sia previsto il prelievo e/o lo spostamento di plichi di cartelle e di documenti in ambienti angusti possono richiedere, sebbene accidentalmente, l'assunzione di posture ergonomicamente onerose.

Lo sforzo muscolare richiesto dalla MMC determina aumento del ritmo cardiaco e di quello respiratorio ed incide negativamente nel tempo sulle articolazioni, in particolare sulla colonna vertebrale, determinando cervicalgie, lombagie e discopatie.

Partendo dal presupposto che occorre evitare la movimentazione manuale dei carichi adottando a livello aziendale misure organizzative e mezzi appropriati, quali le attrezzature meccaniche, occorre tener presente che in alcuni casi non è possibile fare a meno della MMC.

I carichi costituiscono un rischio nei casi in cui ricorrono una o più delle seguenti condizioni:

- **caratteristiche del carico** troppo pesanti, ingombranti o difficili da afferrare in equilibrio instabile o con il contenuto che rischia di spostarsi, collocati in posizione tale per cui devono essere tenuti e maneggiati ad una certa distanza dal tronco o con una torsione o inclinazione del tronco, può, a motivo della struttura esterna e/o della consistenza, comportare lesioni per il lavoratore, in particolare in caso di urto;
- **sforzo fisico richiesto** eccessivo, effettuato soltanto con un movimento di torsione del tronco, che comporta un movimento brusco del carico, compiuto con il corpo in posizione instabile;
- **caratteristiche dell'ambiente di lavoro**, spazio libero, in particolare verticale, insufficiente per lo svolgimento dell'attività richiesta, il pavimento ineguale, con rischi di inciampo o scivolamento, il posto o l'ambiente di lavoro non consentono al lavoratore la movimentazione manuale di carichi a un'altezza di sicurezza o in buona posizione, il

pavimento o piano di lavoro con dislivelli che implicano la movimentazione del carico a livelli diversi, il pavimento o il punto d'appoggio instabili; la temperatura, l'umidità o la ventilazione sono inadeguate;

- **esigenze connesse all'attività**, l'attività può comportare un rischio di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari se comporta una o più delle seguenti esigenze: sforzi fisici che sollecitano in particolare la colonna vertebrale, troppo frequenti o troppo prolungati, pause e periodi di recupero fisiologico insufficienti, distanze troppo grandi di sollevamento, di abbassamento o di trasporto, un ritmo imposto da un processo che non può essere modulato dal lavoratore.

FATTORI INDIVIDUALI DI RISCHIO

Fatto salvo quanto previsto dalla normativa vigente in tema di tutela e sostegno della maternità e di protezione dei giovani sul lavoro, il lavoratore può correre un rischio nei seguenti casi:

- inidoneità fisica a svolgere il compito in questione tenuto altresì conto delle differenze di genere e di età;
- indumenti, calzature o altri effetti personali inadeguati portati dal lavoratore;
- insufficienza o inadeguatezza delle conoscenze o della formazione o dell'addestramento.

Sono, **pertanto, da rispettare alcune specifiche disposizioni** al fine di assicurare lo svolgimento ordinario delle proprie mansioni in condizioni di sicurezza. Tali disposizioni, che il personale è tenuto ad osservare, prevedono in generale quanto segue:

- l'impiego di ausili e/o il coinvolgimento di più persone ogni qual volta l'attività risultasse particolarmente difficoltosa e/o gravosa;
- il divieto assoluto di utilizzare mezzi di fortuna quali sedie o altro per l'accesso ai piani alti di scaffalature o armadi.