

Solleverare e trasportare

Durante il sollevamento e il trasporto, la schiena e la colonna vertebrale sono le parti del corpo più sottoposte a sollecitazioni. È opportuno evitare assenze dal lavoro dovute a infortuni e problemi di salute causati dal sollevamento, dal trasporto e dallo spostamento di carichi pesanti.

Una buona tecnica di sollevamento non solo protegge i dischi intervertebrali, ma anche l'intero sistema muscoloscheletrico. Se il carico è pesante o ha un grande volume, è necessario utilizzare mezzi ausiliari come gru, carrelli elevatori, carrelli portacacchi o carrelli da trasporto.

Disposizioni legali

OPI Art. 41 cpv. 2 e 2^{bis} recitano:

- ² Per sollevare, portare e spostare carichi pesanti o poco maneggevoli, devono essere messe a disposizione e utilizzate attrezzature di lavoro adeguate, che consentano una manipolazione sicura e non pericolosa per la salute.
- ^{2bis} Il datore di lavoro deve informare i lavoratori riguardo ai pericoli connessi alla manipolazione di carichi pesanti e poco maneggevoli, e istruirli sul modo corretto di sollevare, portare e spostare tali carichi.

OLL 3 Art. 25 cpv. 1 e 2 recitano:

- ¹ Per evitare che i lavoratori debbano spostare manualmente pesi, il datore di lavoro adotta i debiti provvedimenti organizzativi e mette a disposizione dei lavoratori le attrezzature di lavoro appropriate, segnatamente gli equipaggiamenti meccanici.
- ² Se lo spostamento manuale di pesi è inevitabile, per sollevare, portare e spostare carichi pesanti o poco maneggevoli devono essere messe a disposizione e utilizzate attrezzature di lavoro adeguate, che consentano una manipolazione sicura e non pericolosa per la salute.

Valutazione del sovraccarico biomeccanico - Movimentazione di carichi

Il promemoria "Valutazione del sovraccarico biomeccanico - Movimentazione di carichi" (Suva, N° d'ordine 88190.i) è una guida per la valutazione di un possibile pericolo per l'apparato muscoloscheletrico, in particolare per la colonna lombare, durante la movimentazione manuale di carichi.

Il risultato mostra se un sovraccarico fisico è possibile o probabile durante l'attività in questione e se è necessario adottare delle misure.

Aiuto all'istruzione

Per istruire i dipendenti, è possibile ordinare presso la Suva il promemoria "Sollevare e trasportare correttamente i carichi" (N° d'ordine 44018.i).