

# Lista di controllo

## Movimentazione manuale di carichi



**Nella vostra azienda la movimentazione di carichi è pianificata accuratamente ed è eseguita in condizioni di sicurezza?**

La movimentazione manuale di carichi costituisce per molte aziende una delle cause maggiori di infortunio ed è spesso di pregiudizio per la salute dei collaboratori. Il pericolo sussiste sempre quando i lavori di trasporto vengono improvvisati ed eseguiti senza riflettere.

Ecco i pericoli principali:

- schiacciamento di parti del corpo, urti contro il carico
- passi falsi, scivolamenti, cadute in piano
- caduta del carico
- danni alla colonna vertebrale, alle articolazioni e alla muscolatura a causa di sollecitazioni eccessive

Con la presente lista di controllo potete individuare meglio queste fonti di pericolo.

Qui di seguito troverete una serie di domande importanti sul tema della presente lista di controllo. Tralasciate le domande che non interessano la vostra azienda.

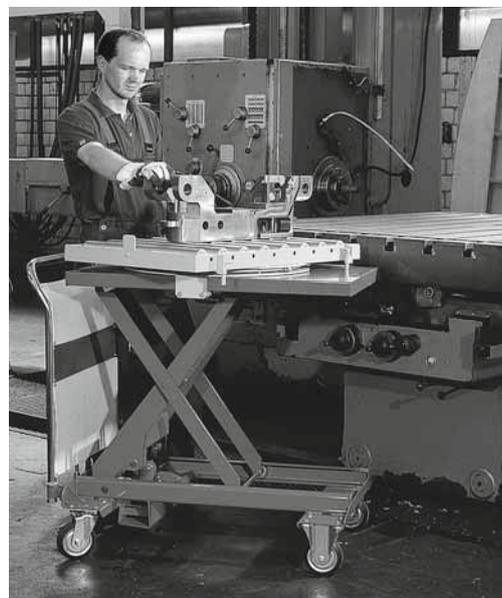
**Se rispondete a una domanda con  «no» oppure  «in parte», occorre adottare una contromisura che poi annoterete sul retro.**

## Pianificazione

<p><b>1</b> Nella fase di pianificazione e preparazione dei lavori (AVOR) avete previsto di mettere a disposizione mezzi di trasporto appropriati e in numero sufficiente? (Secondo la situazione, usare carrelli elevatori, gru, carrelli per sacchi, ecc. così da evitare il più possibile di dover portare i carichi manualmente)</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>2</b> Per quanto possibile si provvede ad automatizzare le operazioni di trasporto che vengono eseguite di frequente? (Ad es. uso di trasportatori continui, di robot per le operazioni di carico e scarico)</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>3</b> La pianificazione dei cicli lavorativi e di produzione tiene conto anche del tempo necessario per il trasporto dei carichi?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>4</b> Quando si ordinano sostanze e materiali si tiene conto del fatto che i contenitori devono poter essere trasportati in condizioni di sicurezza? - I contenitori devono poter essere trasportati e stoccati senza problemi con gli agevolatori di trasporto (altrimenti si è portati a improvvisare esponendosi a rischi inutili); - I contenitori previsti per il trasporto a mano devono poter essere afferrati, sollevati e trasportati senza problemi.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>5</b> Esiste una regola secondo cui le sostanze e i materiali che devono essere trasportati parzialmente o totalmente a mano devono essere forniti in unità del peso massimo di 25 kg?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no



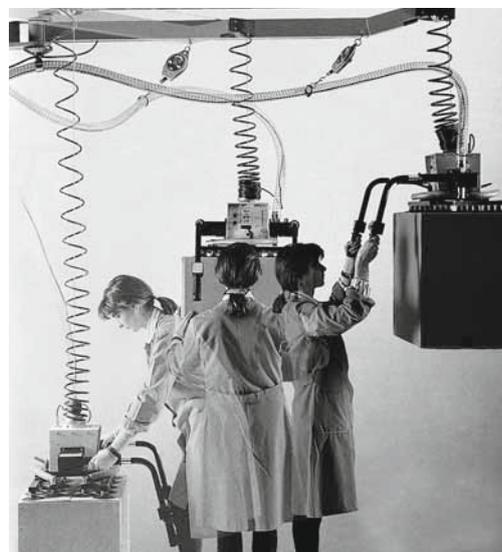
Carichi non troppo pesanti e di facile presa trasportati in un contenitore grigliato pratico, del tipo inclinabile.



Prima di acquistare gli agevolatori per la movimentazione di carichi occorre controllare che siano appropriati per i lavori di trasporto.

## Agevolatori per la movimentazione manuale di carichi (carrelli, cinghie, maniglie, ecc.)

<p><b>6</b> Nella vostra azienda è stata designata una persona o un servizio incaricato dell'acquisto di agevolatori per la movimentazione manuale di carichi, oppure ci si rivolge all'esterno?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no
<p><b>7</b> Si provvede a controllare l'idoneità degli agevolatori prima di acquistarli?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>8</b> Il personale viene coinvolto nell'acquisto di agevolatori per la movimentazione di carichi?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>9</b> Il personale viene istruito sul modo corretto di usare nuovi agevolatori di movimentazione di carichi?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>10</b> Nell'introdurre nuovi agevolatori si concede al personale il tempo necessario per abituarli a usarli?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>11</b> Si provvede regolarmente a controllare e a sottoporre a manutenzione gli agevolatori in dotazione?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no



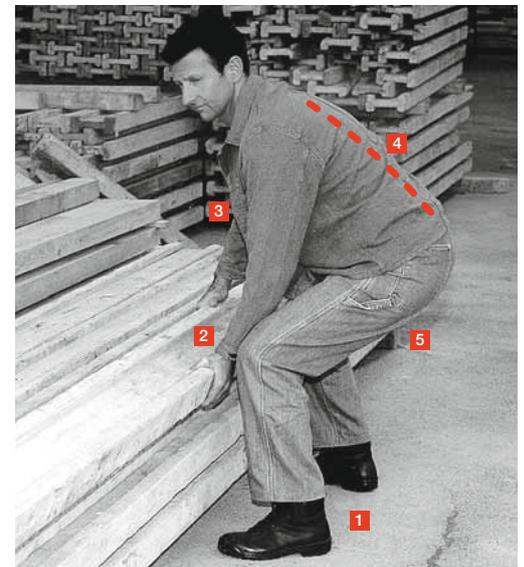
Uso di un bilanciatore per la movimentazione di carichi senza sforzi muscolari.

## Sollevamento e trasporto di carichi

<p><b>12</b> Per la movimentazione manuale di carichi si tiene conto della costituzione fisica, dell'età e del sesso dei collaboratori? (Specialmente nel caso di persone anziane, giovani, donne, donne incinte)</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>13</b> Il peso dei carichi da movimentare a mano è inferiore ai valori di massima indicati nella tabella qui accanto? (Si vedano anche le indicazioni dopo la domanda 21)</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>14</b> Per i lavori durante i quali occorre spesso sollevare o trasportare carichi vengono predisposte e ordinate le necessarie pause di riposo? Il lavoro non deve condurre a situazioni di stress e a eccessivo affaticamento!</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>15</b> Quando si devono sollevare o portare carichi oltre i 10 kg si provvede a scriverci sopra il peso effettivo?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>16</b> Il personale viene istruito sul metodo corretto di sollevare e portare i carichi (ossia tenendo il corpo in posizione corretta)? Vedi figura.</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>17</b> Il personale viene informato sulle possibili conseguenze associate a metodi sbagliati di sollevare carichi (tecnica sbagliata, carichi troppo pesanti)? (Danni alla colonna vertebrale, alle articolazioni e alla muscolatura)</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no

Pesi ragionevolmente esigibili nel sollevare occasionalmente dei carichi.

Età	Uomini	Donne
16 – 18 anni	19 kg	12 kg
18 – 20 anni	23 kg	14 kg
20 – 35 anni	25 kg	15 kg
35 – 50 anni	21 kg	13 kg
Oltre 50 anni	16 kg	10 kg



Tecnica corretta di sollevamento

- 1 Mettersi in posizione stabile.
- 2 Afferrare il carico in modo sicuro.
- 3 Avvicinare al corpo il carico da sollevare.
- 4 Sollevare il carico con schiena dritta.
- 5 Sollevare il carico dalla posizione accovacciata.

## Istruzione, direzione dei lavori

<p><b>18</b> Gli addetti ai lavori vengono istruiti nel modo adeguato?  Pacchetto didattico «Alleggerisci il carico!» Temi dell'istruzione: – fondamenti, struttura della schiena – fattori che influenzano il trasporto di carichi – comportamento personale)</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>19</b> I superiori richiamano i collaboratori che sollevano o trasportano carichi in modo sbagliato o rischioso e li esortano a eseguire i lavori seguendo le regole di sicurezza?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>20</b> I superiori controllano che gli agevolatori di trasporto vengano sempre usati correttamente?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no
<p><b>21</b> I collaboratori vengono invitati a comunicare gli errori che vengono commessi nella movimentazione manuale di carichi e a fare proposte di miglioramento?</p>	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> in parte <input type="checkbox"/> no



I carichi pesanti e ingombranti o difficili da afferrare vanno portati in due. Le scarpe appropriate servono a prevenire gli infortuni.

- La pubblicazione «Grenzwerte am Arbeitsplatz» (codice 1903, disponibile solo in tedesco e francese) riporta i valori orientativi per i carichi. Se il sollevamento e la movimentazione manuale (manipolazione) avvengono regolarmente, è necessaria una sistematica individuazione dei pericoli. Per gli uomini essa va effettuata a partire da 12 chili, per le donne da 7 chili. A questo scopo si può ricorrere al test di ergonomia indicato sotto.

### Per ulteriori informazioni, consultare:

- Opuscolo «Sollevare e trasportare correttamente i carichi» (codice 44018.i)  
Edizione per il personale ferroviario:  
codice 44018/1.i, edizione per il settore edile: codice 44018/2.i
- Test di ergonomia: movimentazione manuale di carichi (codice 88190.i)
- Pieghvole «Chi allena i muscoli ci guadagna in salute. Consigli per le persone che svolgono lavori faticosi» (codice 84030.i)
- Istruzioni relative alle Ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro, capitolo relativo all'art. 25 «Carichi»  
[www.suva.ch/ergonomia](http://www.suva.ch/ergonomia) (parola chiave: «riferimenti di legge»)
- Guida alla sicurezza sul lavoro, argomento «trasporto manuale»: [www3.ekas.ch](http://www3.ekas.ch) (inserire «trasporto di carichi» come parola chiave)

È possibile che nella vostra azienda esistano altre fonti di pericolo riguardanti il tema della presente lista di controllo. In tal caso, occorre adottare i necessari provvedimenti (vedi retro).

