IL PROGETTO BBS IN DT7

Newsletter N°5 - Ottobre 2023

Care colleghe e cari colleghi,

vogliamo dedicare questo numero della nostra newsletter al tema della **movimentazione manuale dei carichi**.

Come sapete tale comportamento rientra all'interno della check list che abbiamo selezionato per le osservazioni sul campo, all'interno del progetto BBS ed è enunciato come segue:

"Solleva correttamente il materiale, alzando il carico con entrambe le mani e vicino al corpo e/o lo solleva con la schiena dritta e le ginocchia piegate"

La nostra Direzione di Tronco registra un buon **Quoziente di Sicurezza** su questo comportamento, il **96,4 %**. Tuttavia è importante avere sempre ben presente le regole che lo caratterizzano.

COSA DICONO LE STATISTICHE

Le statistiche Inail evidenziano come **le malattie muscolo-scheletriche da sovraccarico biomeccanico totalizzino circa il 65% (oltre 37.000) delle denunce** pervenute all'Istituto nel 2017, in maggioranza rappresentate da affezioni dei dischi intervertebrali correlabili direttamente ad attività di movimentazione manuale dei carichi.

Anche l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) ha pubblicato nel corso degli anni dati che dimostrano la pressante attualità del

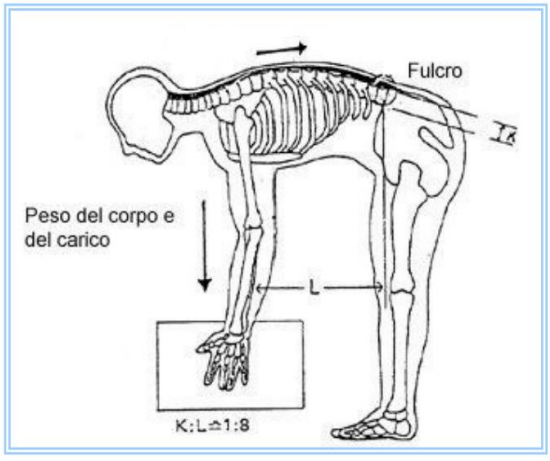
fenomeno, in particolare per le affezioni della colonna vertebrale, direttamente collegate alle attività di movimentazione manuale di carichi.

A livello nazionale, il Legislatore ha dimostrato una particolare attenzione alla problematica, dedicando nell'ambito del Testo unico sulla sicurezza (d.lgs. n. 81/08 e successivi aggiornamenti), il Titolo VI.

COME OPERARE IN MANIERA CORRETTA

Se dovete sollevare un carico ricordate che sollevandolo con la schiena incurvata, i dischi intervertebrali cartilaginosi vengono deformati e compressi sull'orlo, ciò può causare effetti sulla schiena.

Quanto più forte è l'inclinazione del tronco tanto maggiore risulta il carico dei muscoli dorsali e dei dischi intervertebrali. **Pesi anche leggeri possono risultare pericolosi se sollevati con il tronco inclinato in avanti.**



Una non corretta Movimentazione Manuale dei Carichi può provocare distorsioni, lombalgie (il comune mal di schiena), lombalgie acute o "colpo della strega", ernie del disco (che, come conseguenza, può portare la sciatica), strappi muscolari, fino alle lesioni dorso-lombari gravi.

LA MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

QUANTO POSSO SOLLEVARE ?

	ETA'	PESO
UOMINI	(18-45)	max 25 Kg
DONNE	(18-45)	max 20 Kg
UOMINI	(fino a 18 oltre 45)	max 20 Kg
DONNE	(fino a 18 oltre 45)	max 15 Kg

COME DEVO FARLO ?

inquadra qui

QUALI SONO LE REGOLE DA SEGUIRE?

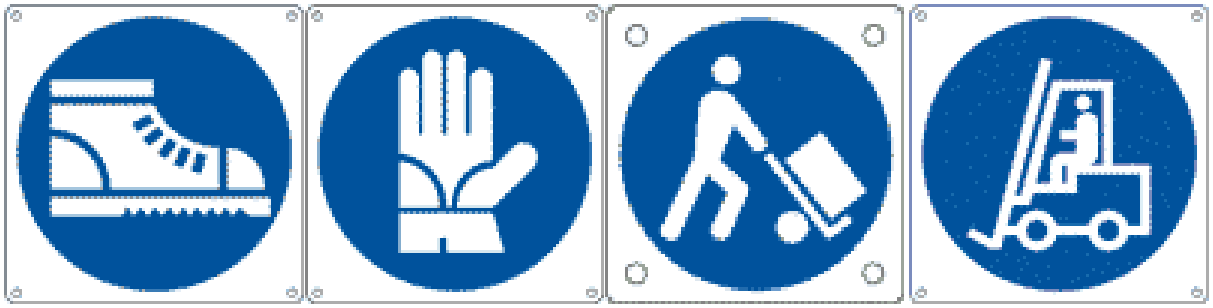
- ✗ GAMBRE DRITTE
- ✗ SCHIENA CURVA
- ✗ SFORZI CON LA SCHIENA
- ✗ SFORZI CON L'ADDOME
- ✓ GAMBE PIEGATE
- ✓ SCHIENA DRITTA
- ✓ CARICO VICINO AL CORPO
- ✓ PRESA AGLI ANGOLI OPPOSTI

NON E' SOLO UN PROBLEMA DI SCHIENA

Per evitare infortuni agli arti inferiori dovuti alla caduta accidentale degli oggetti movimentati, è necessario fare uso delle scarpe antinfortunistiche se la valutazione del rischio ha individuato questa possibilità.

Allo stesso modo, per evitare contusioni e tagli alle mani, è necessario fare uso di guanti protettivi appropriati. Nel caso in cui si spostino oggetti ad elevata temperatura oppure sostanze corrosive, oltre ai guanti, è necessario anche l'uso di appositi grembiulini pettorali o protezioni specifiche.

Spesso si rende necessario anche l'uso del casco o degli occhiali di protezione.



APPUNTAMENTO AL PROSSIMO NUMERO

La prossima newsletter sarà dedicata alle Famiglie Professionali del Progetto BBS e alla speciale classifica dei Quozienti di Sicurezza registrato in ognuna di loro.

A presto e buon lavoro sicuro!

Il team HSE – DT7