

Movimentazione manuale dei carichi



Figura 1
Se la tecnica di sollevamento è corretta
la schiena deve essere dritta.

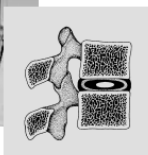


Figura 2
Carico ripartito uniformemente
sui dischi intervertebrali.

se il peso supera i 5 kg,
**bisogna sollevare il carico
con la schiena dritta e le
ginocchia piegate.**

Regole fondamentali per sollevare e trasportare carichi

- **Essere in posizione stabile.**
- **Afferrare il carico con sicurezza, possibilmente sempre con entrambe le mani.**
- **Sollevare il carico partendo da una posizione accovacciata (abbassarsi solo quanto è necessario).**
- **Sollevare e trasportare il carico con la schiena ben eretta e distesa.**
- **Tenere il carico il più vicino possibile al corpo.**
- **Anche quando si depone il carico la regola principale è flettere le gambe e tenere la schiena ben dritta.**

Azioni da evitare assolutamente

Inarcare la schiena



Figura 3
Sollevamento di un carico con la schiena
inarcata (tecnica scorretta).

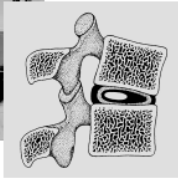


Figura 4
Deformazione dei dischi
intervertebrali.

**Iperestensione della regione lombare
(curvamento all'indietro della schiena)**



Azioni da evitare assolutamente

**Torsione del busto quando si solleva
e si depone il carico**



Visuale ridotta



Azioni da evitare assolutamente

Movimenti a strattoni

Sollevarre e trasportare carichi pesanti da un unico lato

Flettere le ginocchia fino a raggiungere il punto di «arresto» e molleggiare su e giù

Quali sono i carichi massimi ragionevolmente ammissibili?

I criteri principali per poter valutare il massimo peso ammissibile sono i seguenti:

- **l'uomo:** la sua capacità di sforzo varia a seconda del sesso, dell'età, della costituzione fisica, della statura, ecc.
- **le caratteristiche del carico:** forma, dimensioni, baricentro, afferrabilità e stabilità.
- **la situazione:** distanza e tipo di percorso da fare, altezza e frequenza di sollevamento, uso di mezzi ausiliari, temperatura ambiente, indumenti, ecc.

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

Carichi massimi ragionevolmente ammissibili quando il sollevamento non è molto frequente e avviene senza una particolare tecnica.