

## Scheda MC002 - Misure comportamentali per la corretta movimentazione manuale dei carichi

- Non sollevare carichi superiori alle proprie forze.
- Per sollevare carichi pesanti servirsi dell'ausilio di macchine o in alternativa richiedere l'aiuto di altre persone.
- Ridurre al minimo lo spostamento manuale dei carichi posizionando i mezzi meccanici ausiliari vicino al punto dove avviene lo scarico.
- Nel sollevare un carico da terra:
  - Flettere le ginocchia e non la schiena.
  - Tenere un piede più avanti dell'altro per avere un equilibrio più stabile
  - Mantenere il carico il più vicino possibile al corpo e nell'area del busto.
  - Alzarsi lentamente, senza effettuare movimenti bruschi, facendo leva sulle gambe.
  - Quando un carico deve essere sollevato da più persone insieme coordinare i movimenti per uno sforzo uniforme.
  - Non lanciare i colli.
  - Non sollevare carichi pesanti al di sopra dell'altezza delle spalle.
- Nello spostare un carico:
  - Non ruotare solo il tronco ma girare tutto il corpo, spostando le gambe e mantenendo il carico vicino al corpo.
  - La zona di prelievo e quella di deposito devono essere angolate tra loro al massimo di 90°.
  - Mantenere il carico all'interno dello spazio compreso tra le spalle e la vita.
- Nello spostamento di oggetti poggiati su uno stesso piano o su due piani contigui, trascinare il carico anziché sollevarlo.
- Nello spostamento di un carico di grandi dimensioni (un mobile, una cassa, ecc.), spingere il carico con le gambe facendo leva con la schiena e non con le braccia.
- Nel porre o recuperare oggetti su piani alti:
  - Utilizzare esclusivamente scale regolamentari e mai altri mezzi impropri (sedie, cataste di libri, scatole, ecc.).
  - Posizionarsi sulla scala ad un'altezza tale da poter operare in modo che le braccia non superino l'altezza delle spalle.