

**"MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI".**

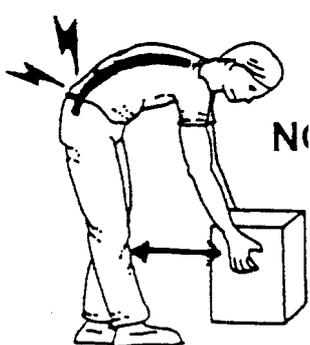
DOTT. ING. STEFANO RODA'

**COME ORGANIZZARE ADEGUATAMENTE IL LAVORO  
DI MOVIMENTAZIONE MANUALE****DURANTE LA GIORNATA**

- **EVITARE DI CONCENTRARE IN BREVI PERIODI TUTTE LE ATTIVITÀ DI MOVIMENTAZIONE: CIÒ PUÒ PORTARE A RITMI TROPPO ELEVATI O ALL'ESECUZIONE DI MOVIMENTI BRUSCHI.**
- **DILUIRE I PERIODI DI LAVORO CON MOVIMENTAZIONE MANUALE DURANTE LA GIORNATA ALTERNANDOLI, POSSIBILMENTE ALMENO OGNI ORA, CON ALTRI LAVORI LEGGERI: CIÒ CONSENTE DI RIDURRE LA FREQUENZA DI SOLLEVAMENTO E DI USUSFRUIRE DI PERIODI DI "RECUPERO".**
- **RICORDARE COMUNQUE CHE, NEI GESTI RIPETUTI DI SOLLEVAMENTO ESEGUITI ANCHE IN POSTI DI LAVORO BEN PROGETTATI, PER EVITARE L'AFFATICAMENTO E I DANNI ALLA SCHIENA, ESISTE UN RAPPORTO IDEALE TRA PESO SOLLEVATO E FREQUENZA DI SOLLEVAMENTO.**

<b>PESO MASSIMO</b>		<b>FREQUENZE DI</b>
<b>MASCHI</b>	<b>FEMMINE</b>	<b>TUTTA LA GIORNATA</b>
<b>18 KG</b>	<b>12 KG</b>	<b>1 VOLTA OGNI 5 MINUTI</b>
<b>15 KG</b>	<b>10 KG</b>	<b>1 VOLTA OGNI MINUTO</b>
<b>12 KG</b>	<b>8 KG</b>	<b>2 VOLTE AL MINUTO</b>
<b>6 KG</b>	<b>4 KG</b>	<b>5 VOLTE AL MINUTO</b>

**SE GLI OGGETTI  
DEVONO ESSERE SOLLEVATI  
SOLO SALTUARIAMENTE  
DURANTE LA GIORNATA LAVORATIVA  
E' IMPORTANTE  
CONOSCERE LE POSIZIONI CORRETTE  
PER NON FARSI MALE ALLA SCHIENA**

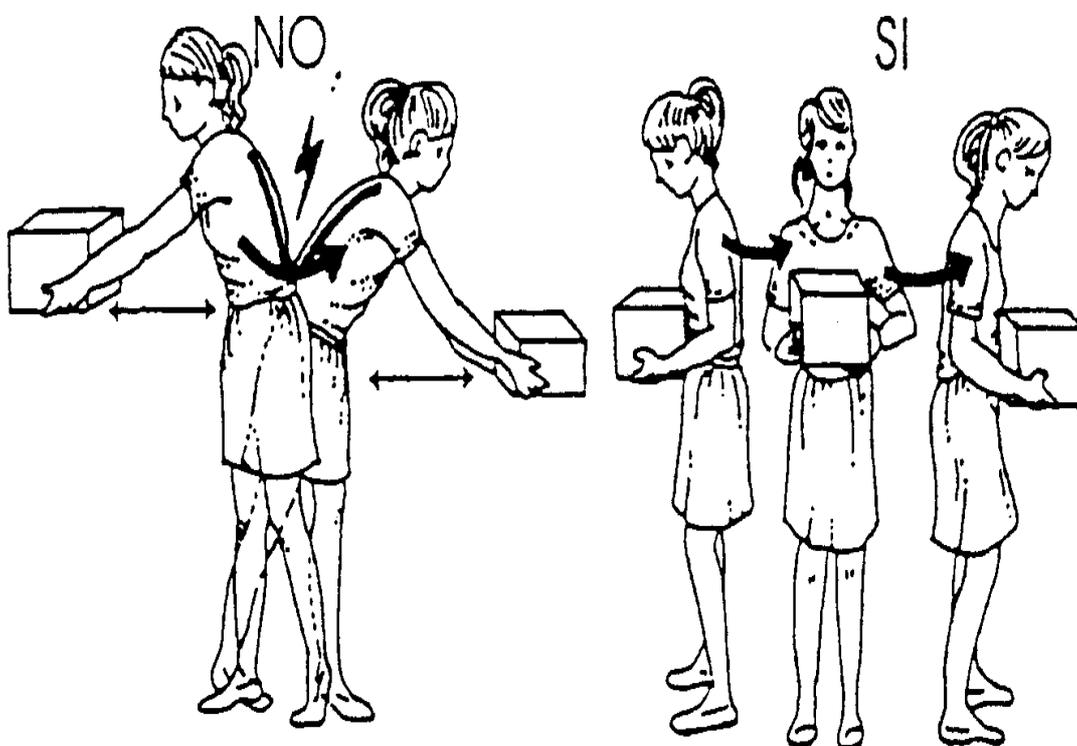


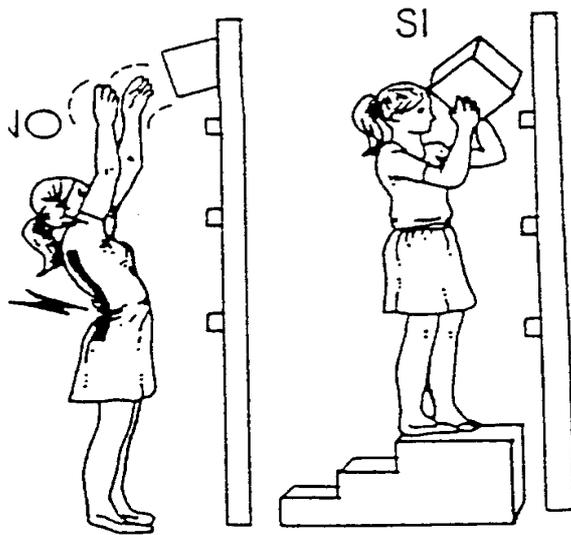
**SE SI DEVE SOLLEVARE DA TERRA:**

- NON TENERE LE GAMBE DRITTE.
- PORTARE L'OGGETTO VICINO AL CORPO E PIEGARE LE GINOCCHIO.
- TENERE UN PIEDE PIU' AVANTI DELL'ALTRO PER AVERE PIÙ EQUILIBRIO.

**SE SI DEVONO SPOSTARE OGGETTI:**

- **AVVICINARE L'OGGETTO AL CORPO.**
- **EVITARE DI RUOTARE SOLO IL TRONCO, MA GIRARE TUTTO CORPO, USANDO LE GAMBE**

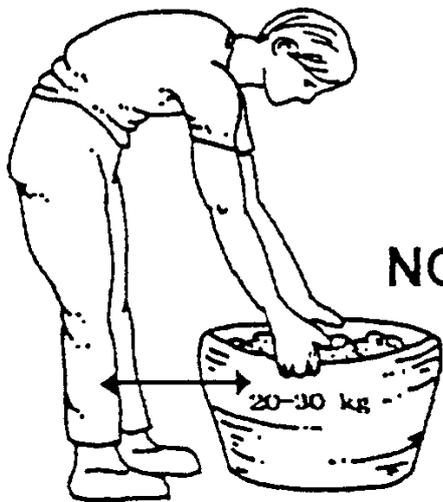




**SE SI DEVE PORRE IN ALTO UN  
OGGETTO  
EVITARE DI INARCARE TROPPO LA  
SCHIENA.**

**- NON LANCIARE IL CARICO.**

**- USARE UNO SGABELLO O UNA  
SCALETTA**



**NO**

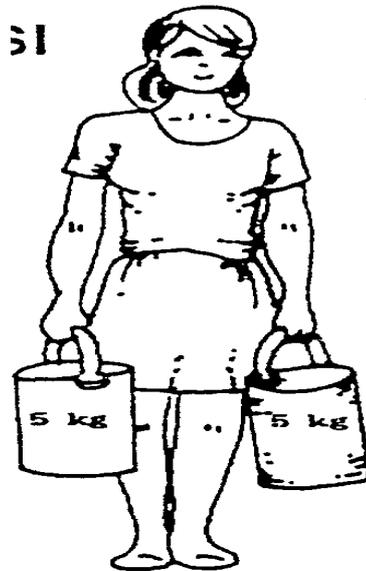


**SI**

NON SOLLEVARE BRUSCAMENTE UN OGGETTO SE IL CARICO È PESANTE.

**NON SOLLEVARE BRUSCAMENTE UN  
OGGETTO SE SI SENTE DI NON FARCELA  
AL PRIMO TENTATIVO**

**RINUNCIARE' A SOLLEVARLO DA SOLO E  
FARSI AIUTARE DA UN'ALTRA PERSONA.**

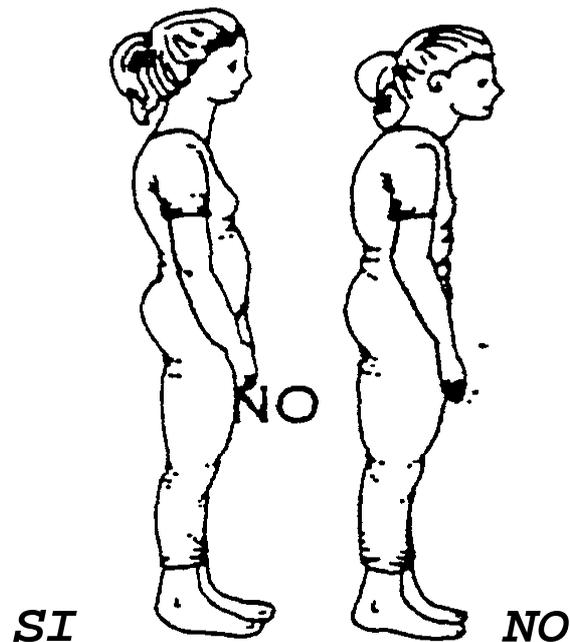


**QUANDO SI TRASPORTANO  
DEGLI OGGETTI**

**EVITARE DI PORTARE UN GROSSO PESO  
CON UNA MANO.**

**E' MEGLIO SUDDIVIDERLO IN DUE PESI  
CON LE DUE MANI.**

**PER TRASPORTARE DEI CARICHI, USARE  
DEI CONTENITORI NON INGOMBRANTI.**



**LA MOVIMENTAZIONE MANUALE NON E'  
L'UNICO RISCHIO PER LA SCHIENA  
PER MANTENERLA IN BUONA SALUTE.**

**SIA A CASA CHE SUL LAVORO.**

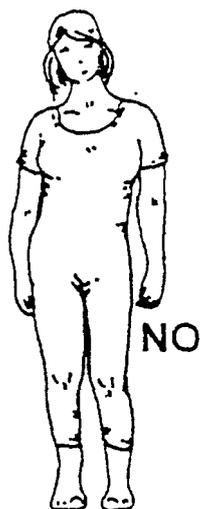
**BISOGNA EVITARE DI ASSUMERE  
POSIZIONI DANNOSE.**

**ALCUNI CONSIGLI**

**CONTROLLARE LA POSIZIONE  
DELLA SCHIENA  
ED EVITARE LE POSIZIONI VIZIATE  
NON STARE CON LA PANCIA IN  
FUORI.**

**NON INGOBBIRE LE SPALLE.**

**CONTROLLARE SPESSO CHE .  
LA SCHIENA RIMANGA IN POSIZIONE  
CORRETTA.**



**DURANTE LA GIORNATA,  
VERIFICARE CHE LA POSIZIONE  
DEL COLLO  
E DELLA SCHIENA  
SIANO CORRETTE.**

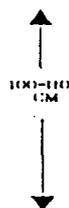
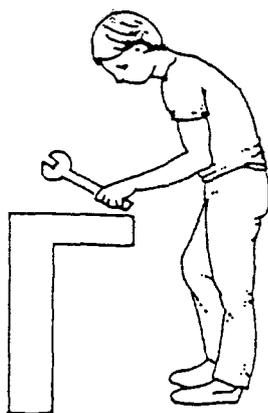


**SE SI DEVE *LAVORARE IN BASSO***

**EVITARE DI PIEGARE LA SCHENA, MA PIEGARE LE GINOCCHIO.**

**SE SI DEVE *LAVORARE A LUNGO IN PIEDI*  
NON STARE CON LA SCHIENA CURVA.**

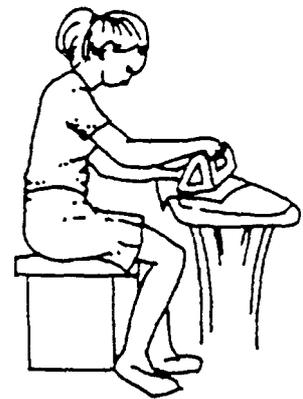
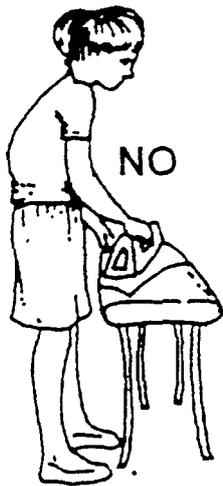
**NO**



**SI**

**ALZARE IL PIANO DI LAVORO IN MODO CHE I GOMITI SIANO AD ANGOLO RETTO.**

**APPOGGIARE ALTERNATIVAMENTE UN PIEDE SU UN RIALZO.**



NO

SI

QUANDO **SI STIRA**  
EVITARE DI TENERE L'ASSE TROPPO BASSA.

REGOLARLA IN  
MODO DA  
TENERE LA  
SCHIENA  
DRITTA.

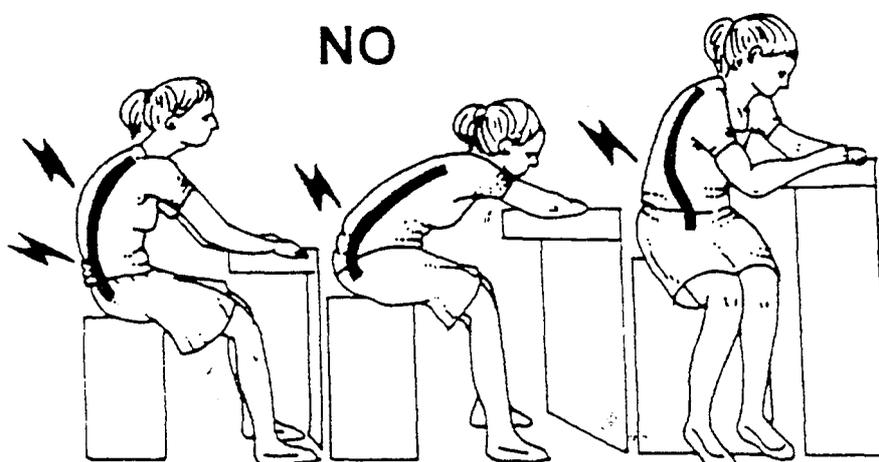


APPOGGIARE  
ALTERNATIVAMENTE UN PIEDE SU UN  
RIALZO.

**EVENTUALMENTE SEDERSI .**

**IN TUTTI I CASI RICORDARSI  
DI CAMBIARE POSIZIONE  
IL PIÙ' SPESSO POSSIBILE .**

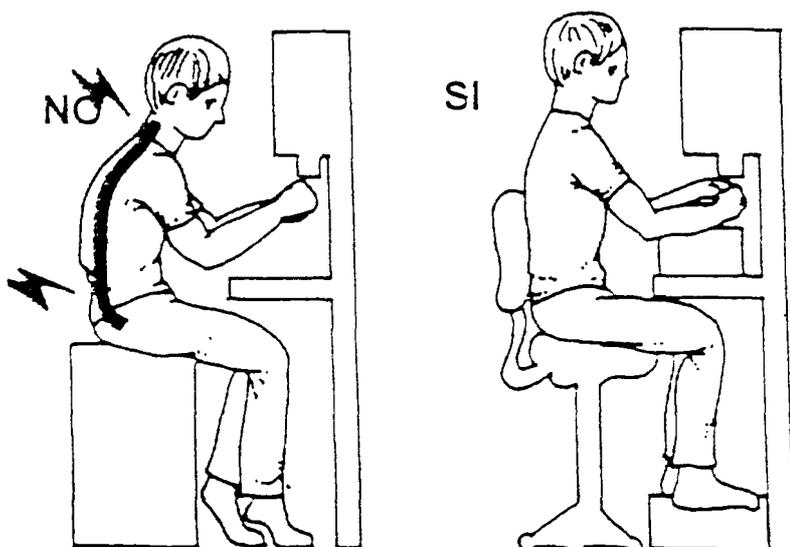
**SE SI DEVE *STARE SEDUTI A LUNGO***



**EVITARE DI STARE SEDUTI CON LA  
SCHIENA PIEGATA E INGOBBITA.**

**EVITARE DI USARE UN TAVOLO SENZA  
SPAZIO PER LE GAMBE:  
LA SCHIENA RIMARREBBE  
PIEGATA E INGOBBITA.**

**NON USARE SEDILI SENZA SCHIENALE**

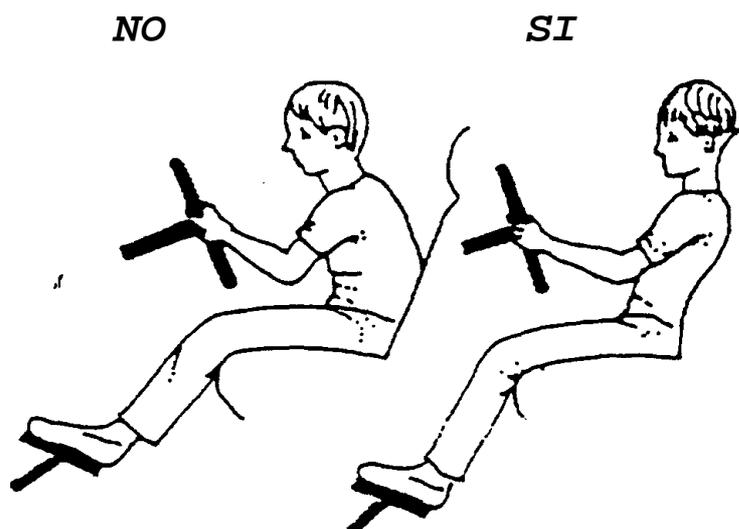


**NON LAVORARE A LUNGO CON LE BRACCIO  
SOLLEVATE, CERCARE SEMPRE DI CREARSI UN  
APPOGGIO PER LE BRACCIO.**

**RICORDARE INOLTRE DI MANTENERE:**

- **I PIEDI SEMPRE BEN APPOGGIATI SUL  
PAVIMENTO O SU UN POGGIAPIEDI**
  
- **LA SCHIENA BEN APPOGGIATA ALLO  
SCHIENALE.**
  
- **IN TUTTI I CASI NON STARE SEDUTI PER PIÙ  
DI 50-60 MINUTI, MA CAMBIARE SPESSO  
POSIZIONE; ALZARSI E FARE QUALCHE PASSO,  
SGRANCHIRSI COLLO, SPALLE E SCHIENA.**

QUANDO SI GUIDA L'AUTOMOBILE



**SE SI DEVE VIAGGIARE PER LUNGI PERIODI, INTERROMPERE  
LA GUIDA**

**ALMENO OGNI ORA**

**PER FARE QUATTRO PASSI**

**E**

**SGRANCHIRSI LA SCHIENA.**

**NON INCLINARE TROPPO LO SCHIENALE.**

**CERCARE DI APPOGGIARE BENE TUTTA LA  
SCHIENA E IL COLLO.**



NO

NO

**QUANDO SI E' A LETTO**

**NON USARE UNA RETE O UN MATERASSO CHE SI  
DEFORMINO.**

**USARE UNA RETE RIGIDA, UN MATERASSO CHE  
NON SI DEFORMI, ED UN CUSCINO CHE  
CONSENTA DI MANTENERE IL CAPO ALLINEATO  
CON IL RESTO DEL CORPO**

SI

