

informazioni

Aziende USL della Toscana
Dipartimento di prevenzione

1 Massa -Carrara

Via Marconi 9 Loc. Pontecimato
54033 n. verde 800 487328
tel. 0585767917

2 Lucca

Via di Tiglio 292 Carrara 55061
n. verde 800 535165
tel. 0583449214

3 Pistoia

Piazza Resistenza 4 Massa e Cozzile
51010 n. verde 800 204040
tel. 0572927923

4 Prato

Via Ferrucci 95d 50047
n. verde 800 554952
tel. 0574435502

5 Pisa

Via Matteucci 34b 56100
n. verde 800 663310
tel. 050954467

6 Livorno

Via Savonarola 82 Cecina 57023
n. verde 800 271171
tel. 0586614433

7 Siena

Strada del Ruffolo 53100
n. verde 800 354529
tel. 0577586403

8 Arezzo

Via Fonte Veneziana 8 52100
n. verde 800 754482
tel. 0575305763

9 Grosseto

Via Cimabue 109 58100
n. verde 800 579579
tel. 0564485650

10 Firenze

Via di San Salvi 12 50135
n. verde 800 432270
tel. 0556263665

11 Empoli

Piazza Ristori 12 50053
n. verde 800 514236 800 315509
tel. 571534848

12 Viareggio

Via Garibaldi 92 Pietrasanta 55045
n. verde 800 235303
tel. 0584738848

coltiva
la
sicurezza

Le Macchine
Agricole

Gli Impianti
Elettrici

La
Movimentazione
Manuale
dei Carichi

Il Rischio
Biologico

La Cantina

Il Microclima

Regione Toscana
Giunta regionale
Dipartimento del Diritto
alla salute e delle politiche
di solidarietà
Area Sistema Regionale
di Prevenzione collettiva
U.O.C. Prevenzione
e Sicurezza

coltiva
la
sicurezza



La
movimentazione
manuale
dei carichi

Con il termine **Movimentazione Manuale dei Carichi (MMC)** si comprendono tutte le operazioni di trasporto o di sostegno di un carico, ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, deporre, tirare, portare o spostare un carico. L'esame delle problematiche connesse alla MMC nel settore agricolo non è sempre facile. In agricoltura, tutti i giorni capita di dover effettuare movimentazioni manuali, ma molto spesso ciò avviene in circostanze casuali, nelle situazioni più diverse, imprevedibili e strane.

REGIONE
TOSCANA



Servizio
Sanitario
della
Toscana

I disturbi più frequenti

La colonna vertebrale è la struttura portante del nostro corpo ed ha il compito di mantenere la posizione eretta e di provvedere all'esecuzione di complessi movimenti. Il naturale invecchiamento e varie malattie possono agire negativamente sulla colonna vertebrale, causando disturbi invalidanti.

Le malattie più frequenti sono l'artrosi, la lombalgia acuta (o "colpo della strega") e l'ernia del disco e si localizzano prevalentemente nelle zone più mobili della colonna, vale a dire nel tratto cervicale e lombare.

Questi disturbi possono essere aggravati da uno sforzo fisico troppo frequente o eccessivo o compiuto con movimenti di torsione del tronco. È quindi importante rilevare l'eventuale non idoneità a svolgere l'attività in questione (ad esempio per un'ernia del disco o per mal di schiena frequenti).

Condizioni disagiate di lavoro

Alzare, tirare e spingere attrezzature ed oggetti pesanti è una delle operazioni che l'agricoltore deve compiere comunemente, durante la sua attività, soprattutto con grandi sforzi muscolari.

È importante quindi sapere che, se queste azioni sono mal condotte, possono provocare alla salute del lavoratore danni maggiori di

quanto si possa immaginare, soprattutto in presenza di una o più delle seguenti condizioni:

⇒ **il peso da alzare con le mani è:**

- pesante (più di 30 Kg)
- ingombrante, difficile da afferrare
- non ben in equilibrio o con il contenuto che rischia di spostarsi
- in una posizione che costringe a maneggiarlo ad una certa distanza dal corpo o a torcere o inclinare il busto

⇒ **il posto di lavoro dove movimentare manualmente il carico:**

- è troppo ristretto
- presenta rischio di inciampare o scivolare
- ha un pavimento o un piano di lavoro che presenta dislivelli

⇒ **l'attività da compiere comporta:**

- sforzi fisici troppo frequenti o troppo prolungati
- periodi di riposo troppo brevi tra una fase di movimentazione e l'altra
- distanze di trasporto troppo grandi
- un sollevamento o un abbassamento eccessivo perché il carico è mal posizionato rispetto al corpo.



Da ricordare

L'informazione e la formazione, così come la sorveglianza sanitaria, sono interventi che il datore di lavoro deve obbligatoriamente effettuare nei confronti dei suoi lavoratori dipendenti (anche stagionali) o del personale ad essi equiparati, quando la valutazione dei rischi per la Movimentazione Manuale dei Carichi ne evidenzia la necessità.

Cosa fare

- cercare di utilizzare, quando possibile, argani, muletti e sollevatori meccanici
- adottare interventi di tipo organizzativo quando non si può fare a meno di movimentare manualmente i carichi. Ad esempio:
 - suddividere il peso del carico
 - ridurre la frequenza di sollevamento e movimentazione
 - evitare di posizionare il carico troppo in basso o troppo in alto rispetto al corpo
- adottare manovre corrette quando c'è da sollevare un peso. Ad esempio:
 - stare col busto eretto e piegare le ginocchia tenendo un piede più avanti per avere una base di

appoggio allargata e quindi maggiore equilibrio
- mantenere il carico quanto più vicino al corpo
- evitare le torsioni del tronco durante il sollevamento e girare tutto il corpo, spostandosi sulle gambe
- fare i sollevamenti e gli spostamenti di carichi pesanti insieme ad un'altra persona



Normativa di riferimento

D.Lgs. n. 626 del 19/09/1994 e successive modifiche e integrazioni "Attuazione di direttive comunitarie riguardanti il miglioramento della sicurezza e della salute dei lavoratori nei luoghi di lavoro".