

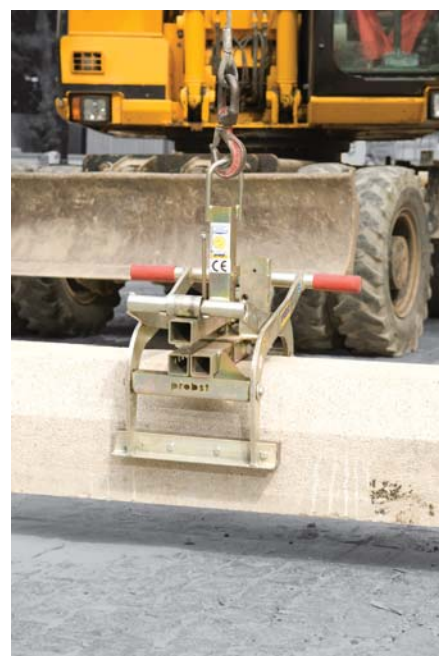
# Alleggerisci il carico

Informazioni per i datori di lavoro e i lavoratori  
del **settore delle costruzioni**

## Evitare, ridurre, riorganizzare



■ Un esempio di attrezzatura per il trasporto di materiale da costruzione, tra piani siti ad altezza differente, può essere un elevatore, come indicato in foto, installato vicino all'edificio o alla struttura da costruire.



■ Inel caso di oggetti più grandi, l'uso di sussidi meccanici per il sollevamento diventa indispensabile, in modo da eliminare il trasporto manuale. Allora l'aspetto più importante è valutare come posizionare l'oggetto sul sussidio meccanico.



■ La necessità di rimuovere manualmente i materiali da scavo si elimina con l'utilizzo di un escavatore, in questo modo l'appaltatore esegue il lavoro più velocemente e riduce significativamente il tempo necessario al completamento dell'opera.



■ Durante la movimentazione dei carichi di notevole peso o di altezza elevata sono utili i carrelli elevatori dotati di forche speciali.



■ Un'attrezzatura da usare durante i lavori di demolizione, per eliminare l'esigenza della movimentazione manuale dei materiali da costruzione, da differenti altezze, è il convogliamento degli stessi in appositi canali. Durante lo smontaggio di oggetti voluminosi, l'uso di elevatori riduce significativamente lo sforzo fisico dei lavoratori.



■ Durante il sollevamento di piccoli oggetti, la pressione sulla colonna vertebrale del lavoratore può essere limitata significativamente utilizzando diverse attrezzature di presa. La loro semplice struttura facilita il lavoro, così il lavoratore non deve piegarsi frequentemente.



■ Gli oggetti leggeri, come i ciottoli, possono essere presi inginocchiandosi. In questi casi, la fornitura di dispositivi di protezione delle ginocchia è indispensabile. Una buona organizzazione del lavoro deve permettere al lavoratore di cambiare posizione di tanto in tanto per attivare gli altri muscoli e ridurre la pressione esercitata sui legamenti, muscoli delle gambe e del cuore.



■ Per il trasporto manuale di lastre di vetro si possono usare sistemi a ventosa. Si raccomanda di trasportare le lastre di vetro lateralmente al corpo del lavoratore, poiché si riduce il rischio in caso di rottura del vetro.



■ La necessità di piegarsi verso un recipiente disposto a terra può essere ridotta usando una superficie di lavoro mobile. Questa deve essere disposta ad un'altezza tale da rendere facilmente raggiungibile il materiale in esso contenuto, senza la necessità di piegarsi in avanti o lateralmente.



■ Laddove la movimentazione manuale dei carichi non può essere evitata, si deve ricordare di seguire correttamente le tecniche di sollevamento e di trasporto, in primo luogo disporsi con i piedi vicino all'oggetto, utilizzare i muscoli della coscia mentre ci solleviamo con la schiena dritta e mantenere l'oggetto il più vicino possibile al corpo.



■ Il sollevamento graduale di un oggetto lungo, con la schiena dritta ed usando i muscoli della coscia, riduce il rischio di danneggiare le strutture della colonna vertebrale.



■ La foto mostra la movimentazione in sicurezza di un oggetto da parte di 2 lavoratori che sono simili in altezza ed età, quando la distanza fra loro è almeno 0.75m. Da sottolineare la necessità di coordinare questo tipo di lavoro di squadra, e in caso di usare le protezioni per la spalla quando l'oggetto da movimentare si posa sulla spalla dei lavoratori.