AMBIENTE & SICUREZZA S.M. s.r.l.
Socio Unico
CONSULENZA E FORMAZIONE SUL LAVORO

ERGONOMIA E MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

Informativa per i Lavoratori della Scuola ai sensi dell'art. 36 del D. Lgs. 81/08

PREMESSA

In base al D.Lgs. 81/08, per Movimentazione manuale dei carichi (MMC) si intende ogni operazione di trasporto, spinta, trascinamento e sollevamento di un carico ad opera di uno o più lavoratori.

Lo sforzo muscolare richiesto determina aumento del ritmo cardiaco e di quello respiratorio ed incide negativamente nel tempo sulle articolazioni, in particolare sulla colonna vertebrale, determinando cervicalgie, lombalgie e discopatie.

RISCHI TIPICI NEL CONTESTO SCOLASTICO

Le operazioni di movimentazione più frequenti che espongono i lavoratori a rischi si dividono in base alla mansione:

- Collaboratori scolastici (ATA): spostamento di banchi, cattedre, arredi; sollevamento di faldoni, scatoloni di cancelleria, pacchi di carta per fotocopie; movimentazione di secchi d'acqua e attrezzature per la pulizia
- Docenti della scuola dell'Infanzia: sollevamento o accompagnamento fisico dei bambini (es. durante l'inserimento, per l'igiene personale o in caso di emergenza)
- Docenti di sostegno: supporto fisico e assistenza per la mobilità di alunni diversamente abili

Al di sotto dei 3 kg di peso del carico, si considera non significativo il rischio

MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

Per prevenire patologie dorso-lombari e sovraccarichi biomeccanici Vi sono precise tecniche posturali che azzerano o riducono i microtraumi alla colonna vertebrale:

- Sollevare i carichi sempre con due mani
- Posizionarsi sempre frontalmente al carico da movimentare
- Flettere le ginocchia: non piegare mai la schiena in avanti per raccogliere un oggetto. Schiena dritta e spinta con i muscoli delle gambe
- Carico vicino al corpo: tenere l'oggetto il più vicino possibile al tronco per ridurre la leva sulla colonna; piegare le ginocchia; tenere un piede più avanti dell'altro per avere più equilibrio

- Evitare le torsioni: non ruotare il busto mentre si solleva o si trasporta un peso; girare invece l'intero corpo spostando anche le gambe
- Base d'appoggio stabile: separare leggermente i piedi per garantire un equilibrio sicuro prima del sollevamento
- Evitare movimenti bruschi
- Accertarsi che la mole del carico permetta di avere la piena visibilità del tragitto da percorrere e che non vi siano ostacoli nei quali sia possibile inciampare; verificare che il pavimento sia stabile ed uniforme
- Indossare indumenti, calzature chiuse o calzature antinfortunistiche (ove previste) compatibili con l'attività di movimentazione
- Richiedere aiuto: collaborare tra colleghi per carichi ingombranti o pesanti superiori ai limiti individuali
- Uso di ausili meccanici: utilizzare sempre carrelli se messi a disposizione della scuola
- Per riporre un oggetto in alto evitare di inarcare troppo la schiena; usare una scaletta adeguata per arrivare all'altezza desiderata.

Nelle movimentazioni di carichi si devono osservare i seguenti parametri (Peso limite di riferimento):

POPOLAZIONE	PESO	ETA'
MASCHILE	25 Kg 20 Kg	20 – 45 ANNI < 20 e > 45 ANNI
FEMMINILE	20 Kg 15 Kg	20 – 45 ANNI < 20 e > 45 ANNI

Per prevenire i disturbi muscolo-scheletrici legati a posture statiche prolungate è opportuno adottare le seguenti misure di prevenzione.

Per i docenti che alternano posture erette prolungate (spiegazioni alla cattedra/lavagna) a posture sedute (correzione compiti, registri):

- Postura eretta - evitare di scaricare il peso su una sola gamba; mantenere le ginocchia leggermente flesse e alternare la posizione dei piedi per ridurre la pressione lombare
- Uso della lavagna (tradizionale o interattiva) - scrivere mantenendo il braccio all'altezza della spalla; evitare di estendere eccessivamente il collo o la schiena verso l'alto
- Pause attive - sfruttare i cambi d'ora o i momenti di lavoro autonomo degli studenti per eseguire brevi allungamenti e camminare

Per i collaboratori scolastici impegnati nelle attività di pulizie, mantenere una postura eretta come di seguito descritto:











