



Napoli, li 01 settembre 2014

Prot. n. _____ Tit. _____

**Ai Lavoratori con mansioni che prevedono
la movimentazione manuale dei carichi**

OGGETTO: D. Lgs. 81/2008 – Sicurezza e salute dei lavoratori sui luoghi di lavoro:
Informativa per la movimentazione manuale dei carichi

In esecuzione all'art. 168, comma 2, lettera c) del D. Lgs 9 aprile 2008, n° 81 e s.m.i., al fine di ridurre i rischi, particolarmente di patologie dorso-lombari connesse alla movimentazione manuale dei carichi (apertura cancelli, spostamento suppellettili, sollevamento bambini, ecc.), si precisa che i valori-limite dei pesi movimentabili a mano:

- ☞ età 15-18 anni: 20 Kg maschi, 15 Kg femmine
- ☞ età maggiore di 18 anni: 30 Kg maschi, 20 Kg femmine

Nella movimentazione manuale dei carichi vanno rispettate le seguenti norme:

- ☞ In caso di sollevamento del carico:
 - flettere le ginocchia e non la schiena;
 - mantenere il carico quanto più possibile vicino al corpo;
 - evitare movimenti bruschi o strappi;
 - nel caso si movimentino scatole, sacchi, imballaggi di vario genere verificare la stabilità del carico all'interno, per evitare sbilanciamenti o movimenti bruschi e/o innaturali; assicurarsi che la presa sia comoda e agevole; effettuare le operazioni, se necessario, in due persone.
- ☞ In caso di spostamento dei carichi:
 - evitare le rotazioni del tronco, ma effettuare lo spostamento di tutto il corpo;
 - tenere il peso quanto più possibile vicino al corpo.
 - In caso di spostamento di mobili o casse, evitare di curvare la schiena in avanti o indietro: è preferibile invece appoggiarla all'oggetto in modo che sia verticale e spingere con le gambe.
 - In caso di sistemazione di carichi su piani o scaffalature alte, evitare di compiere movimenti che facciano inarcare troppo la schiena; qualora non si arrivi comodamente al ripiano, utilizzare una scala.

Nel ribadire che questa dirigenza scolastica è disponibile a fornire tutti gli strumenti per una migliore consapevolezza dei diritti e delle responsabilità in capo a ciascuno, si coglie l'occasione per augurare buon lavoro.

Il Dirigente scolastico