

Il peso giusto nel modo giusto

(Guida alla descrizione di un compito)

Identificazione del compito con movimentazione manuale di carichi: _____

Questo compito è (puoi scegliere più di una caratteristica):

- frequente
- faticoso
- nuovo
- insolito
- svolto per lungo tempo (ore: _____)
- complicato
- difficile per le attrezzature che ho a disposizione
- lo svolgo da solo anche se penso che avrei bisogno di aiuto
- altro _____

0. Il peso del carico

- Conosco il peso dei carichi perché:
 - li ho pesati
 - hanno un'etichetta
 - me li hanno comunicati
- Ci sono pesi maggiori di 3 kg
- Non conosco il peso dei carichi
- Non conosco il peso dei carichi, ma ritengo siano superiori a 3 kg
- Tutti i pesi sono minori di 3 kg *

Elementi di rischio

(Se ci sono pesi maggiori di 3 kg)

1. Il peso limite

Il peso maggiore che mi trovo a movimentare da solo è di kg _____

Il limite di peso per me (per genere ed età) è di kg _____

<input type="checkbox"/> (M 18-45)	<input type="checkbox"/> (F 18-45)	<input type="checkbox"/> (M <18 o >45)	<input type="checkbox"/> (F <18 o >45)
 <p>Per un uomo in buona forma, fra i 18 e i 45 anni, il peso limite è di 25 kg</p>	 <p>Per una donna in buona forma, fra i 18 e i 45 anni, il peso limite è di 20 kg</p>	 <p>Per un uomo in buona forma, con meno di 18 anni o sopra i 45 anni, il peso limite è di 20 kg</p> <p>Carico anche vicino al busto e senza il busto</p>	 <p>Per una donna in buona forma, con meno di 18 anni o sopra i 45 anni, il peso limite è di 15 kg</p>

Il peso limite è superato: Sì No*

Il peso giusto nel modo giusto

(Guida alla descrizione di un compito)

2. Nel posto giusto

I carichi sono nel posto giusto per peso, altezza e distanza orizzontale dal corpo (e per genere ed età) e non superano i valori delle seguenti tabelle.

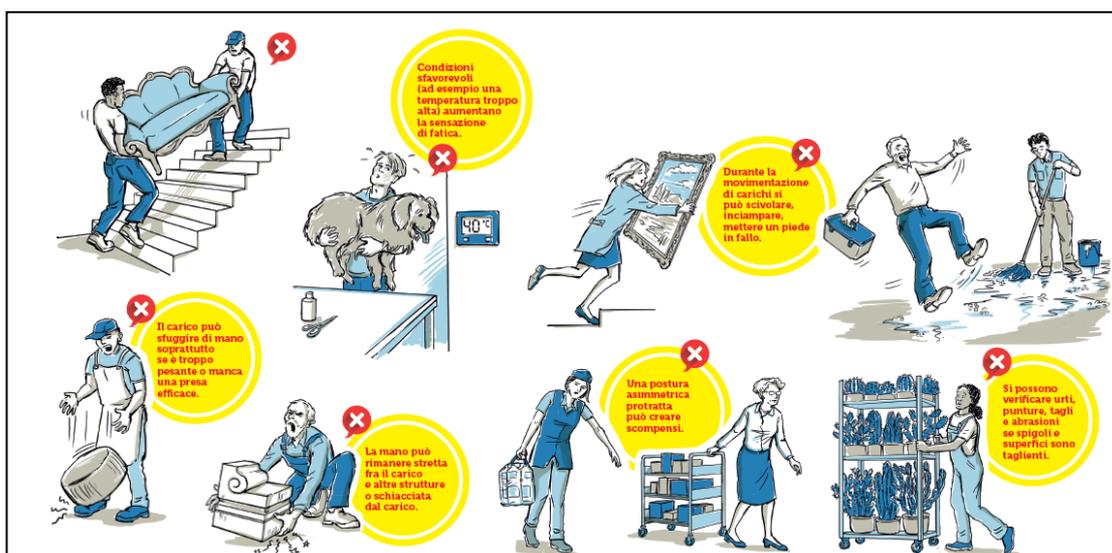
	Uomini fra i 18 e i 45 anni		25 kg			
			Distanza orizzontale			
			25 cm	40 cm	60 cm	
	Altezza da terra	150 cm	20 kg	12 kg	8 kg	
75 cm		25 kg	16 kg	11 kg		
0 cm		19 kg	12 kg	8 kg		
	Donne fra i 18 e i 45 anni e uomini con età inferiore ai 18 e superiore ai 45 anni		20 kg			
			Distanza orizzontale			
			25 cm	40 cm	60 cm	
	Altezza da terra	150 cm	16 kg	10 kg	7 kg	
75 cm		20 kg	13 kg	8 kg		
0 cm		15 kg	10 kg	6 kg		
	Donne con età superiore ai 45 anni e uomini con età inferiore ai 18 anni		15 kg			
			Distanza orizzontale			
			25 cm	40 cm	60 cm	
	Altezza da terra	150 cm	12 kg	7 kg	5 kg	
75 cm		15 kg	9 kg	6 kg		
0 cm		12 kg	7 kg	5 kg		

I carichi sono nel posto giusto: Si* No

3. Nel modo giusto

La movimentazione comporta pericolo per una delle seguenti caratteristiche: Si No*

- Scale Temperature Postura asimmetrica Presa del carico
 Schiacciamento Urti e abrasioni Inciampo Scivolamento



Il peso giusto nel modo giusto

(Guida alla descrizione di un compito)

4. Massa cumulativa

La massa cumulativa movimentata (totale di tutti i pesi movimentati) indicata nella tabella viene superata: Sì No*

Distanza di trasporto (m)	Durata del compito di trasporto			
	1 minuto	1 ora	4 ore	da 6 a 8 ore
	Massa cumulativa (kg)			
da 1 a 5	60 kg	2 000 kg	4 000 kg	4 800 kg
da 5 a 10	45 kg	1 500 kg	3 000 kg	3 600 kg

5. Soluzioni tecniche

Attrezzature e soluzioni tecniche per evitare la movimentazione manuale di carichi:

Sono disponibili in azienda	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sì, ma insufficienti	<input type="checkbox"/> Sì e sufficienti*
Sono idonee	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Solo in parte	<input type="checkbox"/> Sì*
Sono utilizzate	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Non sempre	<input type="checkbox"/> Sì*
Sono ben mantenute	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Abbastanza	<input type="checkbox"/> Sì*

6. Se dall'analisi risulta che ci sono elementi di rischio, perché secondo te esiste ancora il problema?

- Non sapevo fosse un problema
- Abbiamo sempre fatto così
- Non mi hanno mai chiesto un parere
- Non saprei come fare diversamente
- Non ho tempo sufficiente per finire il lavoro se faccio diversamente
- Penso di non avere una formazione adeguata
- Non se n'è mai parlato in azienda
- Non abbiamo tempo di pensarci
- Non ci sono le attrezzature idonee in azienda
- Non si fa una manutenzione preventiva e adeguata
- So che in azienda hanno cercato soluzioni, ma per ora non se ne sono trovate
- Altro _____

Il peso giusto nel modo giusto

(Guida alla descrizione di un compito)

7. Secondo te, quali sono miglioramenti possibili?

(conoscenze / organizzazione / attrezzature e impianti)

Criticità	Possibili soluzioni
0. Non conosco il peso dei carichi	
1. Il peso limite è superato	
2. Il peso è eccessivo per altezza, distanza, genere ed età	
3. Vi sono pericoli aggiuntivi (scale, temperatura, ecc...)	
4. La massa cumulativa supera i limiti	
5. Le soluzioni tecniche non sono adeguate	
6. Perché esiste ancora il problema	
7. Miglioramento continuo	



Ripetitivo ma sicuro

(Guida alla descrizione di un compito)

Identificazione del compito con movimenti ripetitivi delle mani o delle braccia: _____

Questo compito (puoi scegliere più di una caratteristica):

- lo svolgo spesso
- è faticoso
- è nuovo
- è insolito
- lo svolto per lungo tempo (ore: _____)
- è complicato
- è difficile per gli spazi e le attrezzature che ho a disposizione
- è molto veloce
- altro _____

0. Il compito ripetitivo

Svolgi attività ripetitiva per almeno 1 ora al giorno: Si No*

Elementi di rischio

(Se svolgi compiti ripetitivi per più di 1 ora al giorno)

1. La forza con mani e braccia

Quanta forza stai utilizzando con le mani?

 200 g	 2 Kg	<p>La forza è inferiore al limite indicato:</p> <p><input type="checkbox"/> Si* <input type="checkbox"/> No</p>
--	---	---

Nel compito che stai eseguendo, per il movimento che ti è richiesto, rispetto allo sforzo massimo possibile che riesci a fare con le mani, con le dita o con le braccia, che sforzo ti è richiesto? Indica il valore nella scala da 1 a 10 (scala di Borg): _____

	Non sforzi apparenti, non evidenziabile resistenza	Sforzo lieve	0	Del tutto assente
			0,5	Estremamente leggero
			1	Molto leggero
			2	Leggero
			3	Moderato (modesto)
	Sforzi visibili, espressione della faccia (smorfia), presa in pinch	Sforzo moderato	4	
			5	Forte
			6	
			7	Molto forte
	Sforzi visibili, espressione della faccia (smorfia), presa in pinch	Sforzo importante	8	
			9	
			10	Massimo

Lo sforzo maggiore richiesto, nella scala da 1 a 10 (scala di Borg), è minore di 5? Si* No

Ripetitivo ma sicuro

(Guida alla descrizione di un compito)

2. La rapidità dei movimenti

Quale delle seguenti frasi descrive meglio i movimenti che fai con le braccia, le mani e le dita?
 Scrivi a quante azioni al minuto corrisponde la descrizione: _____

Movimenti effettuati / osservati	Azioni al minuto
I movimenti delle braccia sono lenti, con possibilità di frequenti interruzioni	20
I movimenti delle braccia non sono troppo veloci, con possibilità di brevi interruzioni	30
I movimenti delle braccia sono più rapidi, ma con possibilità di brevi interruzioni	40
I movimenti delle braccia sono abbastanza rapidi; la possibilità di interruzioni è più scarsa e non regolare	40
I movimenti delle braccia sono rapidi e costanti; sono possibili solo occasionali e brevi pause	50
I movimenti delle braccia sono molto rapidi e costanti; la carenza di interruzioni rende difficile tenere il ritmo	60
Frequenze elevatissime; non sono possibili interruzioni	70 e oltre

Il compito richiede una frequenza di azioni al minuto pari al massimo a 40? Sì* No

3. Analizza le posture

Le posture superano la metà del “massimo movimento possibile” in uno dei movimenti/gesti seguenti?

Spalla:

<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No*	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No*	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No*
Braccio dietro la schiena	Braccio di lato, all'altezza delle spalle o sopra le spalle	Braccio in avanti, all'altezza delle spalle o sopra le spalle

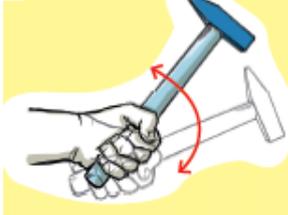
Gomito:

<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No*	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No*
Rotazione mano / polso / avambraccio rispetto al gomito	Avambraccio si avvicina e si allontana dal braccio (flessione ed estensione) con perno sul gomito

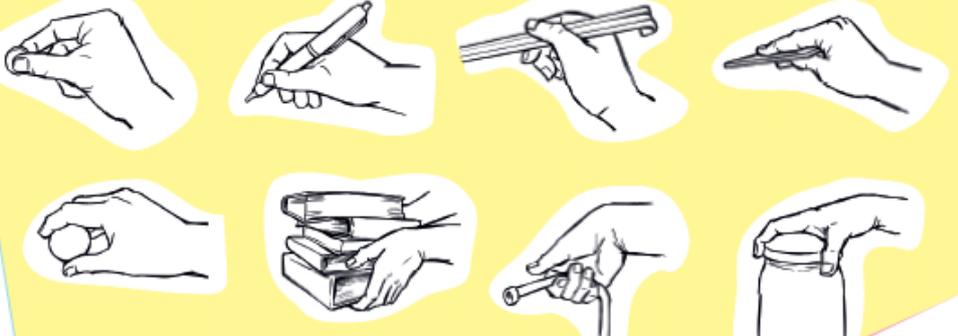
Ripetitivo ma sicuro

(Guida alla descrizione di un compito)

Polso:

<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No*		<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No*
	<p>La mano si flette o si estende, rispetto alla linea dell'avambraccio</p>	
		<p>La mano si piega di lato rispetto alla linea dell'avambraccio</p>

Preso (svantaggiosa se applicata con forza e mantenuta a lungo): Sì No*

	<p>La forza è fatta con le dita (in punta di dita) e con i muscoli della mano e non con i muscoli dell'avambraccio</p>
--	--

4. Durata del compito

Se per la durata del compito le condizioni nelle tabelle seguenti sono tutte vere, il compito non dovrebbe essere pericoloso se non ci sono limitazione della idoneità.

Durata del compito fino a 3 ore

Forza	Frequenza	Postura	Recupero (su 8 ore)
< 200 g con dita. < 2 kg con mano intera.	30-40 al minuto.	Piccole deviazioni.	30 minuti pausa pranzo; 10 minuti pausa mattino; 10 minuti pausa pomeriggio; recupero in ogni 1 ora.

Tutte le condizioni sono rispettate? Sì* No

Durata del compito fino a 2 ore (Postura impegnativa)

Forza	Frequenza	Postura	Recupero (su 8 ore)
< 200 g con dita. < 2 kg con mano intera.	30-40 al minuto.	Ampie deviazioni ma entro la metà del movimento possibile. Gomito al di sotto delle spalle per il 90% del tempo.	30 minuti pausa pranzo; 10 minuti pausa mattino; 10 minuti pausa pomeriggio; recupero ogni 30 minuti.

Tutte le condizioni sono rispettate? Sì* No

Durata del compito fino a 2 ore (Forza rilevante)

Forza	Frequenza	Postura	Recupero (su 8 ore)
> 200 g con dita. > 2 kg con mano intera. < 5 sulla scala di Borg.	30-40 al minuto.	Piccole deviazioni.	30 minuti pausa pranzo; 10 minuti pausa mattino; 10 minuti pausa pomeriggio; recupero ogni 30 minuti.

Tutte le condizioni sono rispettate? Sì* No

Ripetitivo ma sicuro

(Guida alla descrizione di un compito)

Durata del compito fino a 1 ora (Forza rilevante e postura impegnativa)

Forza	Frequenza	Postura	Recupero (su 8 ore)
> 200 g con dita. > 2 kg con mano intera. < 5 sulla scala di Borg.	30-40 al minuto.	Ampie deviazioni ma entro la metà del movimento possibile. Gomito al di sotto delle spalle per il 90% del tempo	30 minuti pausa pranzo; 10 minuti pausa mattino; 10 minuti pausa pomeriggio; recupero ogni 30 minuti.

Tutte le condizioni sono rispettate? Sì* No

6. Se dall'analisi risulta che ci sono elementi di rischio, perché secondo te esiste ancora il problema?

- Non sapevo fosse un problema
- Abbiamo sempre fatto così
- Non mi hanno mai chiesto un parere
- Non saprei come fare diversamente
- Non ho tempo sufficiente per finire il lavoro se faccio diversamente
- Penso di non avere una formazione adeguata
- Non se n'è mai parlato in azienda
- Non abbiamo tempo di pensarci
- Non si sono le attrezzature idonee in azienda
- Non si fa una manutenzione preventiva e adeguata
- So che in azienda hanno cercato soluzioni, ma per ora non se ne sono trovate
- Altro _____

7. Secondo te, quali sono miglioramenti possibili?

(conoscenze / organizzazione / attrezzature e impianti)

	Criticità	Possibili soluzioni
	1. Forza con mani e braccia	
	2. Rapidità dei movimenti	
	3. Posture	

