

Sicurezza nelle costruzioni in legno

Ergonomia



Regole per un apparato locomotore sano

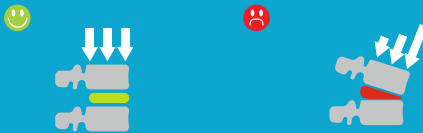
- Allestire i luoghi di lavoro in modo ottimale
- Utilizzare i mezzi ausiliari: piattaforma elevabile, gru, sollevatore, carrello elevatore ecc.
- Mantenere le vie di trasporto libere e brevi
- Schiena dritta, ginocchia piegate, evitare torsioni, sollevare i carichi in due
- Mantenere una posizione stabile e la vista libera

Sollevare e trasportare solo ciò che si può sopportare

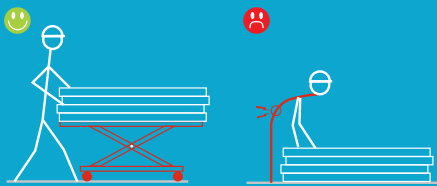
Sollevamento corretto →
schiena dritta, ginocchia piegate



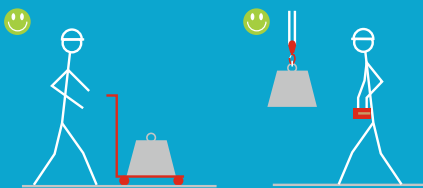
Sovraccarico dei dischi intervertebrali



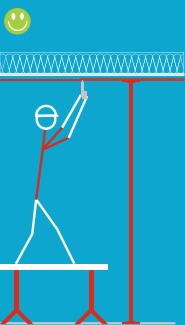
Utilizzare i mezzi ausiliari



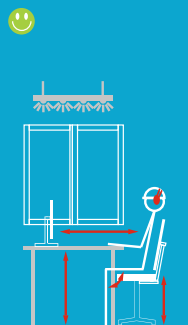
Utilizzare i mezzi ausiliari



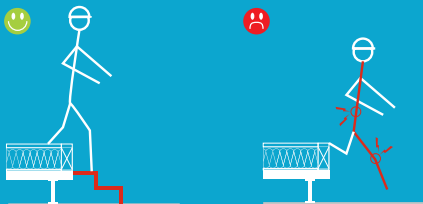
Utilizzare i mezzi ausiliari



Allestire una postazione di lavoro ergonomica



Allestire una postazione di lavoro ergonomica



Buono a sapersi:

- Quando la schiena si piega o si torce, i dischi intervertebrali sono pressati a forma di cuneo e sollecitati molto più pesantemente
- Seguendo un metodo di lavoro corretto, utilizzando i giusti strumenti e configurando in maniera ergonomica i luoghi di lavoro è possibile salvaguardare l'apparato locomotore
- Il movimento mantiene elastici i dischi intervertebrali
- In caso di dolori alla schiena: non restare a riposo per più di 2 giorni, se possibile rimanere attivi e consultare un medico se il dolore o la sensazione di intorpidimento non si placa
- Lavori ripetitivi, sotto pressione o che richiedono un alto livello di precisione possono causare posture errate e disturbi

Luoghi di lavoro

Laboratorio

- Regolare l'altezza di lavoro (ad es. altezza tavolo per pareti, altezza banco di lavoro, scrivania)
- In caso di livelli sfalsati, ad es. tavoli per pareti, impiegare delle scale
- Mantenere le vie di trasporto il più possibile brevi (materiale vicino al luogo di lavoro)
- Tenere conto delle caratteristiche del suolo → impiegare tappetini da lavoro/antifatica
- Proteggere i luoghi di lavoro dalle correnti d'aria
- Predisporre i luoghi di lavoro in ufficio in base alla persona

Cantiere

- Impiegare cavalletti/tavoli da lavoro trasportabili
- Creare accessi al luogo di lavoro (scale in caso di livelli sfalsati, vie percorribili per mezzi ausiliari ecc.)
- Impiegare ponteggi di lavoro/ponteggi mobili su ruote per un'altezza di lavoro ottimale
- Mantenere brevi le vie di trasporto (aree di trasbordo e stoccaggio il più possibile vicine)
- Far creare dei sistemi di ponteggio per lo stoccaggio del materiale
- Mantenere l'ordine, evitare pericoli di inciampo e assicurare che le vie di trasporto restino libere

Utilizzare i mezzi ausiliari

- Per il trasporto di carichi: impiego di gru, carrelli elevatori, sollevatori telescopici, montacarichi e ascensori per le facciate, transpallet, carrelli portascacchi, carrelli a mano e portalastre, piattaforme elevabili ecc.
- Per il montaggio: alzalastre, puntelli per montaggio e soffitto, travi di supporto temporanee, ponteggi mobili su ruote, ausili per impugnature, ginocchiere per lavori al pavimento ecc.

Sollevarre e trasportare correttamente

- Trasportare i carichi pesanti in due oppure suddividere il carico
- Trovare una posizione sicura e assumere una posizione del corpo stabile
- Afferrare possibilmente i carichi con due mani
- Mantenere la schiena dritta, piegare le ginocchia ma evitare posizioni a gambe piegate troppo basse
- Sollevare e trasportare i carichi vicino al corpo, non trasportare i carichi solo da un lato
- Non ruotare il corpo quando è sotto sforzo e muoverlo insieme al carico
- Non fare movimenti a scatti
- Utilizzare il proprio peso corporeo, appoggiare/sostenere il corpo

Ulteriori informazioni



Film Prima ragione
e poi solleva!



Manifesti
Holzbau Vital