

Indicazioni relative all'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro

Capitolo 2: Esigenze particolari relative alla tutela della salute

Sezione 4: Pesi

Art. 25 Pesi



Art. 25

Articolo 25

Pesi

- ¹ Per evitare che i lavoratori debbano spostare manualmente pesi, il datore di lavoro adotta i debiti provvedimenti organizzativi e mette a disposizione dei lavoratori le attrezzature di lavoro appropriate, segnatamente gli equipaggiamenti meccanici.
- ² Se lo spostamento manuale di pesi è inevitabile, per sollevare, portare e spostare carichi pesanti o poco maneggevoli devono essere messe a disposizione e utilizzate attrezzature di lavoro adeguate, che consentano una manipolazione sicura e non pericolosa per la salute.
- ³ Il datore di lavoro deve informare i lavoratori riguardo ai pericoli connessi alla manipolazione di carichi pesanti e poco maneggevoli, e istruirli sul modo corretto di sollevare, portare e spostare tali carichi.
- ⁴ Il datore di lavoro deve informare i lavoratori sul peso e il centro di gravità dei carichi.

La movimentazione manuale di carichi (MMC) può rappresentare un rischio considerevole per l'apparato locomotore e richiede quindi l'adozione di misure preventive. Oltre al peso, vi sono altri fattori che influiscono sulla valutazione del carico, come il baricentro orizzontale, la posizione del corpo, l'altezza di sollevamento, la distanza di trasporto o di spinta, la frequenza e la durata dello spostamento, la velocità di trasporto, la forma e le possibilità di afferrare il carico. Per valutare il carico fisico vanno presi in considerazione fattori individuali come l'età, il sesso, l'esperienza e la condizione fisica.

Età	Uomini	Donne
18 à 20 anni	≤ 23 kg	≤ 14 kg
20 à 35 anni	≤ 25 kg	≤ 15 kg
35 à 50 anni	≤ 21 kg	≤ 13 kg
più di 50 anni	≤ 16 kg	≤ 10 kg

Tabella 325-1: Valori guida per i carichi tenuti vicino al corpo in posizione eretta e simmetrica e che vengono spostati solo occasionalmente.

Per stimare il carico per il lavoratore in caso di MMC, la SECO mette a disposizione lo strumento di valutazione [«Rischi sanitari – Sollecitazioni per schiena, muscoli e tendini legate al lavoro»](#) .

Per evitare il più possibile che i lavoratori debbano spostare manualmente pesi vanno adottate misure preventive secondo il principio di priorità STOP:

1. **Sostituzione:** ridurre i carichi, per esempio accordandosi con i fornitori;
2. **Tecnica:** servirsi di mezzi ausiliari, per esempio ausili per il sollevamento e il trasporto;
3. **Organizzazione:** adeguare l'impiego di personale e i processi di lavoro, per esempio job rotation;
4. **Persona:** formare e istruire i lavoratori interessati.

Se le misure di protezione non sono sufficienti a ridurre il rischio di sollecitazione eccessiva, è necessario consultare uno specialista in ergonomia o far elaborare una perizia tecnica secondo l'[articolo 4 OLL 3](#) .



Disposizioni speciali per i giovani e le donne incinte

Ai giovani si applicano requisiti rigorosi e divieti in materia di movimentazione manuale di carichi, come stabilito all'[articolo 3](#) dell'ordinanza del DEFR sui lavori pericolosi per i giovani e nelle relative indicazioni.

Lo stesso vale per le donne incinte, per le quali sono previste disposizioni speciali nell'[articolo 7](#) dell'ordinanza sulla protezione della maternità.

Capoverso 1

La determinazione dei rischi nell'azienda deve sempre tenere conto dei rischi legati alle operazioni di sollevamento, trasporto, trazione e spinta di carichi.

In linea di principio occorre garantire, tramite l'organizzazione del lavoro (impiego di personale, processi di lavoro) ed attrezzature di lavoro adeguate (ausili meccanici per il sollevamento e il trasporto) che i lavoratori non debbano sollevare, trasportare, tirare o spingere manualmente carichi.

Se non sono disponibili o non possono essere utilizzati mezzi ausiliari adeguati, occorre sempre prevedere un numero di persone sufficiente per spostare insieme i carichi in caso di necessità.

Capoverso 2

Se la movimentazione manuale di carichi pesanti o poco maneggevoli è inevitabile, occorre adottare provvedimenti tecnici per garantire almeno il rispetto dei valori guida per i carichi. (v. tabella 325-1). In questo caso occorre dotare i posti di lavoro di equipaggiamenti meccanici ausiliari, come tavoli di stoccaggio ad altezza regolabile, sollevatori di pazienti, paranchi, gru, elevatori, nastri trasportatori, rulliere, trasportatori a rullo, rotaie di scorrimento, ecc.

Capoverso 3

I lavoratori devono conoscere i rischi per l'apparato locomotore connessi alla movimentazione di carichi, ovvero contrazioni, strappi e stiramenti muscolari, stiramenti o rotture di legamenti e tendini, dolori alle vertebre lombari, ernia del disco, ecc.

Alle persone che spostano carichi va indicato che devono utilizzare sempre in primo luogo i mezzi ausiliari per la movimentazione quando sollevano o spostano manualmente un carico pesante. Le persone che si servono di queste attrezzature devono essere istruite in merito alla movimentazione corretta delle attrezzature di lavoro (cfr. anche [art. 5 OLL 3](#), [art. 6 OPI](#) e direttiva [CFSL n° 6512](#)).

Esse devono conoscere le tecniche di trasporto manuale necessarie applicabili in casi eccezionali (ad es. sollevare o spingere i carichi pesanti sempre lentamente e mai bruscamente, sollevarli e trasportarli tenendoli il più vicino possibile al corpo, non effettuare mai una torsione laterale del corpo mentre si solleva un carico, lavorare in due, ecc.).

Non basta formare e istruire i collaboratori: bisogna anche assicurarsi che abbiano compreso le istruzioni impartite e che le rispettino.

Capoverso 4

Il peso e il centro di gravità di un oggetto non possono essere determinati in base alla forma, alla consistenza o alle dimensioni. Per evitare carichi inadeguati e sollecitazioni eccessive durante il sollevamento o il trasporto, i lavoratori che spostano carichi devono essere informati sui pesi e sulla loro distribuzione. Idealmente, i carichi dovrebbero essere etichettati di conseguenza.