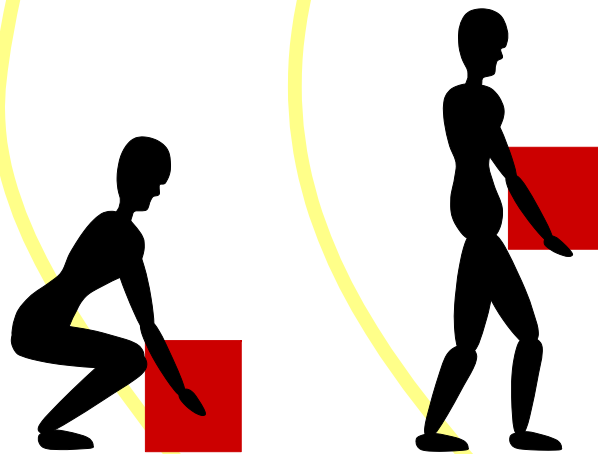


Cum putem preveni afecțiunile cauzate de manipularea manuală a greutăților?

Atât angajatorii cât și lucrătorii trebuie să se implice în activitățile de prevenire!

Respectați etapele ridicării corecte a maselor!



Angajatorii trebuie:

- să **evalueze** riscurile de accidentare sau îmbolnăvire;
- să asigure echipamente mecanice pentru a **evita manipularea manuală** a greutăților de către lucrători și să ia măsuri organizatorice corespunzătoare.

Atunci când manipularea manuală nu poate fi evitată, angajatorii trebuie:

- să asigure lucrătorilor o **instruire adecvată** asupra tehnicilor de manipulare pentru ridicare/împingere/tragere;
- să **consulte lucrătorii** cu privire la măsurile de prevenire;
- să asigure **dotarea lucrătorilor cu echipament individual de protecție și/sau de lucru adecvat** și în bună stare.

Lucrătorii trebuie:

- să **respecte instrucțiunile** de lucru și de securitate a muncii;
- să **folosească corect** echipamentele individuale de protecție;
- să **comune** permanent cu conducătorii locurilor de muncă.



Directiva Consiliului UE nr. 269/1990
(D 90/269/CEE)

Cerințele minime
de securitate și sănătate
pentru manipularea manuală a
maselor care prezintă riscuri
pentru lucrători, în special de
afecțiuni dorsolombare



Hotărârea Guvernului nr. 1051/2006,
M.Of. nr. 713/2006

Respectarea prevederilor legale aduce beneficii tuturor:

- Protejează lucrătorii împotriva pericolelor și riscurilor
- Garantează integritatea corporală și sănătatea pe parcursul întregii vieți profesionale
- Diminuează cheltuielile generate de accidente de muncă și boli profesionale
- Reduce absenteismul și asigură stabilitatea forței de muncă
- Crește productivitatea
- Asigură competitivitatea pe piața unică europeană

Pentru informații suplimentare consultați:
Inspekția Muncii București
www.inspectiamuncii.ro
e-mail: reclamatii@inspectiamuncii.ro

Riscuri legate de manipularea manuală a încărcăturilor la locul de muncă

Muncă sigură - câștig sigur



Proiect finanțat de
UNIUNEA EUROPEANĂ



Va plângeți de dureri musculo - scheletice?

Foarte mulți lucrători sunt solicitați fizic la locul de muncă, prin manipularea manuală a maselor grele sau prin poziții de lucru forțate sau vicioase. De aceea, un număr mare dintre aceștia suferă de afecțiuni musculo-scheletice, plângându-se de poziții dureroase și oboseitoare în timpul muncii, acuzând dureri de spate sau dureri musculare la mâini și picioare.

- **Manipularea manuală a maselor grele dă dureri de spate!**
- **Asigurați-vă că lucrătorii care manipulează manual încărcături au condiția fizică corespunzătoare!**
- **Folosirea mijloacelor mecanizate este o soluție!**

Ce este manipularea manuală?

Manipularea manuală reprezintă transportarea sau susținerea unei mase de către unul sau mai mulți lucrători, inclusiv ridicarea, coborârea, împingerea, tragerea, purtarea sau deplasarea acesteia. Toate aceste operațiuni pot implica riscuri de accidentare sau îmbolnăvire profesională.



Fotografie: Inspekția Muncii

Unde se practică cel mai des manipularea manuală?

Manipulările manuale se întâlnesc în aproape toate sectoarele de activitate și în majoritatea locurilor de muncă. O frecvență deosebită este înregistrată în:

- construcții;
- comerț;
- agricultură;
- transporturi;
- exploatare forestieră;
- exploatare portuară etc.

Afecțiunile cauzate de manipulările manuale se pot produce imediat sau, în timp, prin acumularea traumatismelor mici, aparent neimportante.

EVITAȚI MANIPULAREA MANUALĂ A GREUTĂȚILOR!

Efecte asupra sănătății

- Îmbolnăviri – afecțiuni musculo-scheletice, care se pot produce în orice zonă a corpului, mai sensibile fiind membrele superioare și spatel, în special zona dorso-lombară;
- accidente de muncă (fracturi, tăieri, contuzii, entorse etc.), determinate de căderea lucrătorului sau de prăbușirea materialelor și a obiectelor manipulate.

Care sunt factorii care sporesc riscul de vătămare în cazul manipulărilor manuale?

- **Caracteristicile masei manipulate** sporesc riscul de vătămare, dacă aceasta:
 - este prea grea sau prea voluminoasă;
 - este greu de mănuit și de prins (suprafețe sau muchii înțepătoare, tăioase, alunecoase, abrazive);



Cântăriți bine înainte de a ridica greutate!

- este în echilibru instabil sau conținutul se poate deplasa.

- **Poziția masei** constituie factor de risc, în situația în care manipularea ei impune:

- îndoirea sau răsucirea trunchiului, întinderea brațelor;

- ținerea sau transportarea la distanță față de trunchi.

- **Efortul fizic necesar** poate prezenta un risc, dacă:

- solicitarea este prea mare;

- se realizează prin poziții de muncă vicioase sau mișcări ample și/sau repetitive;

- antrenează o deplasare bruscă a masei;

- corpul se află într-o poziție instabilă.

- **Caracteristicile mediului de muncă** cresc riscurile de vătămare, dacă:

- solul sau pardoseala prezintă denivelări, pericole de împiedicare sau de alunecare;

- spațiul de lucru, căile de circulație și de acces sunt strâmte, aglomerate și favorizează poziții vicioase ale corpului;

- temperatura aerului este ridicată/scăzută cauzând oboseală accentuată, transpirația/înghețarea mâinilor etc.;

- iluminatul este necorespunzător;

- planul de sprijin este instabil.



Fotografie: Inspekția Muncii

- **Cerințele activității desfășurate** constituie factor de risc, dacă:

- greutatea sunt ridicate și transportate pe distanțe mari;

- efortul fizic frecvent sau prelungit solicită coloana vertebrală;

- perioada de odihnă fizică sau de recuperare este insuficientă;

- ritmul muncii este intens și nu poate fi modificat de lucrător;

- echipamentul individual de protecție nu este corespunzător (ochelari, măști, încălțăminte, mănuși prea mari).

- **Aptitudinile și capacitățile lucrătorului** pot favoriza riscul de vătămare, dacă:

- starea de sănătate și condiția fizică a acestuia nu sunt corespunzătoare;

- nu are cunoștințe sau instruire adecvată.

Este interzis tinerilor sub 16 ani să manipuleze greutate!

În activitățile cu efort fizic mare, repartizarea lucrătorilor cu vârsta peste 45 de ani se va face numai cu avizul medicului de medicina muncii.