



Check-list per l'autovalutazione del rischio legato ai movimenti ripetitivi.

Primo step

Il primo step è una verifica della presenza di **compiti ripetitivi** che possano comportare sovraccarico funzionale degli arti superiori. La domanda da porsi è:

Vi sono uno o più compiti ripetitivi degli arti superiori con durata totale di 1 ora o più nel turno?	SÌ	NO
--	----	----

Solo in caso di risposta affermativa, si procederà con il secondo step.

Secondo step

Il secondo step consiste in una verifica della presenza di **potenziali condizioni di rischio** attraverso la risposta a un elenco di domande predefinite.

Tali domande sono elencate nelle tabelle seguenti, che orientano rispettivamente verso un'area di rischio accettabile (verde) o verso un'area di criticità (rossa).

Entrambi gli arti superiori lavorano per meno del 50% del tempo totale di lavoro in modo ripetitivo (uno o più compiti)?	SÌ	NO
Entrambi i gomiti sono mantenuti al di sotto del livello delle spalle per il 90% del tempo totale di lavoro ripetitivo (uno o più compiti)?	SÌ	NO
Una forza moderata (perceived effort = 3 o 4 nella scala di Borg) è attivata dall'operatore per non più di 1 ora durante il tempo totale di lavoro ripetitivo (uno o più compiti)?	SÌ	NO
I picchi di forza (perceived effort = 5 o più nella scala di Borg CR-10) sono assenti?	SÌ	NO
Vi è presenza di pause (inclusa la pausa pasto) che durano come minimo 8 minuti almeno ogni 2 ore?	SÌ	NO
I compiti ripetitivi sono eseguiti per meno di 8 ore al giorno?	SÌ	NO

Se tutte a tutte le domande si è risposto SÌ, allora il compito esaminato è in area verde (accettabile) e non è necessario continuare la valutazione del rischio.

Se anche a una sola domanda si è risposto NO, invece, il compito va valutato attraverso i metodi suggeriti da ISO 11228-3.

Se

Le azioni tecniche di un singolo arto sono così veloci che non possono essere contate a una osservazione diretta?	SÌ	NO
Uno o entrambi gli arti operano con il gomito ad altezza spalle per metà o più del tempo totale di lavoro ripetitivo?	SÌ	NO
Uno o entrambi gli arti operano con il gomito ad altezza spalle per metà o più del tempo totale di lavoro ripetitivo?	SÌ	NO
Uno o entrambi gli arti operano con il gomito ad altezza spalle per metà o più del tempo totale di lavoro ripetitivo?	SÌ	NO
Ci sono picchi di forza (perceived effort = 5 o più in scala di Borg CR-10) per il 10% o più del tempo totale di lavoro ripetitivo?	SÌ	NO
Non c'è più di una pausa (inclusa la pausa pasto) in un turno di 6-8 ore?	SÌ	NO
Il tempo totale di lavoro ripetitivo, durante il turno, supera le 8 ore ?	SÌ	NO

Se anche a una sola domanda si è risposto SÌ, il compito va valutato attraverso i metodi suggeriti da ISO 11228-3.

Questa check-list si basa sul documento applicativo ISO 12295, sviluppato per una prima valutazione del rischio da sovraccarico biomeccanico nei luoghi di lavoro. Nel caso in cui sia individuata la presenza di compiti a rischio è opportuno svolgere un'analisi puntuale attraverso metodi professionali.

Siamo a disposizione per un sopralluogo gratuito nella vostra azienda al fine di una valutazione del rischio di sovraccarico biomeccanico dovuto a movimenti ripetitivi (e non solo). I nostri esperti vi suggeriranno il metodo più opportuno e le contromisure atte a prevenire danni per la salute dei lavoratori.

Per ulteriori informazioni, contattaci:

0444.478406 - e-labo@e-labo.it

www.e-labo.it