



73
RO

FACTS

Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă

ISSN 1681-2182

Pericolele și riscurile asociate cu manipularea manuală a maselor la locul de muncă

Ce reprezintă manipularea manuală a maselor?

Manipularea manuală a maselor (MMM) reprezintă oricare dintre următoarele activități desfășurate de către unul sau mai mulți lucrători: ridicarea, susținerea, așezarea, împingerea, tragerea, purtarea sau deplasarea unei mase (⁽¹⁾); aceasta poate fi animată (o persoană sau un animal) sau neanimată (un obiect).

Deși a scăzut în ultimul timp, procentul lucrătorilor din UE-25 care declară că efectuează operații de purtare sau de deplasare a maselor grele rămâne foarte ridicat (34,5 %), ajungând la 38,0 % în UE-10 (⁽²⁾).

Cum poate afecta manipularea manuală a maselor sănătatea lucrătorilor?

Manipularea manuală a maselor poate cauza:

- afecțiuni cumulative, cauzate de deteriorarea progresivă și repetată a sistemului musculo-scheletic prin activități continue de ridicare sau manipulare manuală, de exemplu afecțiunile dorsolombare;
- traumatisme acute produse prin accidentare, de exemplu tăieturile sau fracturile.

Afecțiunile dorsolombare de origine profesională constituie o problemă majoră de sănătate (23,8 %) în UE, numărul lucrătorilor afectați fiind mult mai mare (38,9 %) în noile state membre (⁽³⁾).

De ce sunt atât de periculoase operațiile de manipulare manuală a maselor?

Există mai mulți factori de risc care fac ca operațiile de manipulare manuală a maselor să fie periculoase și, astfel, să crească riscul producerii unor traumatisme. În special, riscul de afecțiuni dorsolombare este asociat cu patru aspecte ale manipulării manuale a maselor.

Caracteristicile masei

Riscul apariției unor afecțiuni dorsolombare crește dacă masa este:

- prea grea: nu există o anumită limită de siguranță care să garanteze absența riscului - o greutate de 20-25 kg este mare pentru majoritatea oamenilor;
- prea mare: dacă masa este prea mare, nu este posibilă respectarea regulilor de bază referitoare la ridicarea și purtarea acesteia - respectiv de a ține greutatea cât mai aproape de corp posibil; astfel, mușchii vor obosi mai repede;
- greu de prins: poate determina alunecarea obiectului și accidentarea; masele cu marginile tăioase sau cele care conțin materiale periculoase pot produce vătămări lucrătorilor;
- dezechilibrată sau instabilă: aceasta determină solicitarea inegală a mușchilor și extenuarea din cauza faptului că centrul de greutate al obiectului se află la distanță față de mijlocul trunchiului lucrătorului;
- poziționată astfel încât necesită prinderea masei cu brațele întinse, cu aplecarea sau răsucirea trunchiului, ceea ce impune un efort muscular mai mare;

- având o formă sau mărime care împiedică vizibilitatea lucrătorului, mărind astfel posibilitatea alunecării/dezechilibrării, căderii sau lovirii.

Sarcina de muncă

Riscul apariției unor afecțiuni dorsolombare crește dacă sarcina:

- este foarte solicitantă, de exemplu dacă aceasta este executată frecvent sau pe o perioadă îndelungată;
- implică poziții sau mișcări incomode, de exemplu trunchi aplecat și răsucit, brațe ridicate, încheieturi ale mâinilor răsucite, prea întinse;
- implică manipulări repetitive.

Mediul de muncă

Următoarele caracteristici ale mediului de muncă pot conduce la creșterea riscului apariției unor afecțiuni dorsolombare:

- insuficient spațiu liber pentru operațiile de manipulare manuală a maselor; lucrătorul poate fi constrâns să adopte o poziție incomodă sau să deplaseze masele într-o manieră periculoasă;
- sol cu denivelări, instabil sau alunecos, ce poate cauza creșterea riscului de accidentare;
- temperatura ridicată produce oboseală lucrătorilor, în timp ce transpirația îngreunează prinderea uneltelor, impunând un efort mai mare; temperatura scăzută poate determina amortirea mâinilor, îngreunând, de asemenea, prinderea;
- iluminatul insuficient poate cauza creșterea riscului de accidentare sau poate obliga lucrătorii să adopte poziții incomode, pentru a vedea clar ceea ce fac.

Factori individuali de risc (⁽³⁾)

Există câțiva factori individuali care pot influența riscul apariției unor afecțiuni dorsolombare:

- lipsa de experiență, de instruire și de cunoștințe corespunzătoare meseriei;
- vârsta - riscul apariției afecțiunilor dorsolombare crește odată cu vârsta și cu vechimea în muncă;
- caracteristicile și capacitățile fizice, precum înălțimea, greutatea și forța;
- afecțiuni dorsolombare anterioare.

Evaluarea riscurilor

Angajatorii sunt obligați să evalueze riscurile pentru securitate și sănătate la care sunt expuși lucrătorii acestora. În vederea realizării unei evaluări eficiente a riscurilor, puteți parcurge următoarele etape simple.

- Identificați pericolele care pot provoca accidente, vătămări sau care pot dăuna sănătății.
- Identificați persoane care pot fi vătămate și modul în care se poate produce vătămarea.
- Evaluați măsurile de protecție existente, dacă sunt suficiente sau dacă sunt necesare alte măsuri.
- Monitorizați riscurile și revizuiți măsurile de prevenire.

(⁽¹⁾) Directiva 90/269/CEE a Consiliului privind cerințele minime de securitate și sănătate pentru manipularea manuală a maselor.

(⁽²⁾) Fundația Europeană pentru Îmbunătățirea Condițiilor de Muncă, „Cea de-a patra anchetă europeană privind condițiile de muncă”, 2005.

(⁽³⁾) Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, „Cercetare privind afecțiunile dorsolombare de origine profesională”, 2000.

Măsuri de prevenire

Accidentele de muncă și bolile profesionale pot fi prevenite prin eliminarea sau cel puțin reducerea riscurilor asociate manipulării manuale a maselor. Se recomandă respectarea măsurilor de prevenire următoare, în această ordine de prioritate.

- Eliminarea - se ia în considerare posibilitatea evitării manipulării manuale a maselor, de exemplu utilizând echipamente de manipulare electrice sau mecanice, asemenea transportoarelor sau stivuitoarelor.
- Măsuri tehnice – dacă manipularea manuală nu poate fi evitată, trebuie luată în considerare utilizarea unor dispozitive de ajutor asemenea elevatoarelor, cărucioarelor și dispozitivelor de ridicare sub vid.
- Măsuri organizatorice, cum ar fi alternarea activităților și introducerea de pauze suficiente de lungi, trebuie luate în considerare doar dacă eliminarea sau reducerea riscurilor asociate manipulării manuale a maselor nu este posibilă.
- Furnizarea de informații privind riscurile și efectele negative pe care le are manipularea manuală a maselor asupra sănătății și instruirea în vederea utilizării echipamentelor și a tehnicilor corecte de manipulare.

Reabilitarea și reintegrarea profesională a lucrătorilor cu afecțiuni musculo-scheletice (AMS) trebuie să constituie o parte integrantă a politicii în domeniul AMS la locul de muncă. Aceasta va contribui la îmbunătățirea sănătății și a stării de bine a lucrătorilor, precum și la evitarea scăderii productivității.

Este esențială implicarea lucrătorilor și a reprezentanților acestora în combaterea riscurilor la locul de muncă.

Tehnicile corecte de manipulare

Ridicarea

Înainte de a ridica o masă, trebuie să vă pregătiți și să vă planificați sarcina de muncă. Asigurați-vă că:

- știți unde trebuie să mergeți;
- spațiul în care urmează să faceți operația de manipulare este liber de orice obstacol;
- aveți o bună prindere a masei;
- mâinile dumneavoastră, masa și dispozitivele de prindere de orice fel nu sunt alunecoase;
- dacă executați operația de ridicare împreună cu încă o persoană, fiecare trebuie să știe cu precizie cum se procedează.

La ridicarea unei mase trebuie să aplicați următoarea tehnică:

- poziționați picioarele în jurul masei, cu trunchiul aplecat deasupra acesteia (dacă acest lucru nu este posibil, încercați să vă apropiați cât mai mult posibil de masă);
- la ridicare, sprijiniți toată greutatea în mușchii picioarelor;
- îndreptați-vă spatele;
- trageți masa cât mai aproape posibil de corpul dumneavoastră;
- ridicați și purtați masa cu brațele întinse îndreptate în jos.

Împingerea și tragerea

Este important:

- să utilizați greutatea proprie a corpului în timpul împingerii și tragerii; pentru împingere aplecați-vă înainte iar pentru tragere, lăsați-vă pe spate;
- să aveți suficientă aderență pe sol pentru a vă putea apleca înainte/pe spate;
- să evitați încovoierea și răsucirea spatelui;
- dispozitivele de manipulare să fie echipate cu mânere/elemente de prindere, astfel încât să vă puteți folosi mâinile pentru a exercita o forță; mânerul trebuie să fie poziționat la o înălțime între umăr și talie astfel încât să puteți împinge/trage într-o poziție bună, neutră;
- dispozitivele de manipulare să fie bine întreținute, astfel încât roțile să aibă dimensiuni potrivite și să se învârtă ușor;
- planurile de sprijin să fie tari, nivelate și curate.

Legislația europeană

Directiva 90/269/CEE a Consiliului stabilește cerințele minime de securitate și sănătate pentru manipularea manuală a maselor care prezintă riscuri pentru lucrători, în special de afecțiuni dorsolombare.

Cerințele altor directive, standarde și ghiduri europene, împreună cu prevederile fiecărui stat membru pot fi, de asemenea, relevante pentru prevenirea problemelor de sănătate cauzate de manipularea manuală a maselor la locul de muncă (*).

Mai multe informații despre manipularea manuală a maselor, prevenirea afecțiunilor musculo-scheletice și menținerea în activitate a lucrătorilor cu afecțiuni musculo-scheletice sunt disponibile la <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Mai multe informații despre publicațiile Agenției sunt disponibile la <http://osha.europa.eu/publications>

Manipularea manuală
corectă a maselor



Trebuie evitate încovoierea
și răsucirea spatelui

Sursă: Demaret, J.-P., Gavray, F., Willems, F., *Aidez votre dos — Manuel de la formation «prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile»*, Proxima, 2006.

(* Secțiunea referitoare la legislație a site-ului internet al Agenției: <http://osha.europa.eu/legislation>

Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao
Tel. (+34) 94 479 43 60, fax (+34) 94 479 43 83
E-mail: information@osha.europa.eu

© Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă. Reproducerea este autorizată cu condiția menționării sursei. Printed in Belgium, 2007

