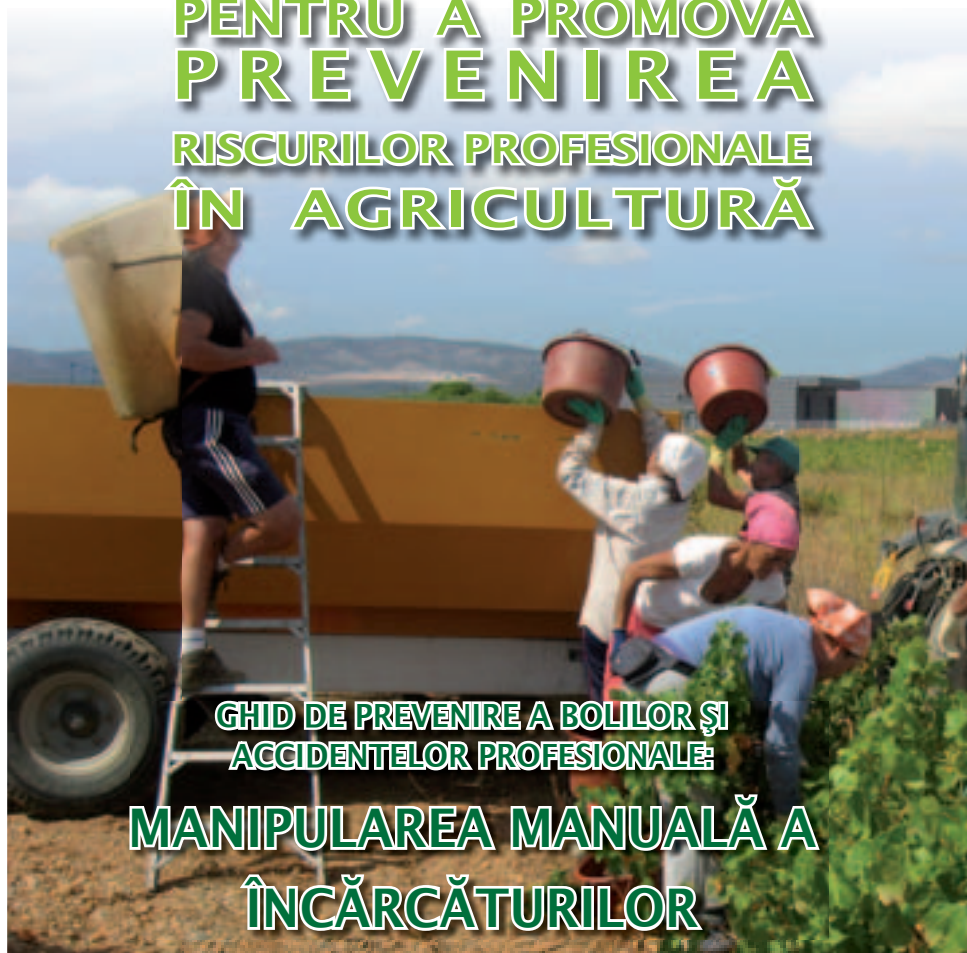


# UN PAS ÎNAINTE PENTRU A PROMOVA PREVENIREA RISCURILOR PROFESIONALE ÎN AGRICULTURĂ



GHID DE PREVENIRE A BOLILOR ȘI  
ACCIDENTELOR PROFESIONALE:

## MANIPULAREA MANUALĂ A ÎNCĂRCĂTURILOR

**Entidades Solicitantes:**



Agroalimentaria

**Con la financiación de:**

AE-0102/2010




FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

## **ÍNDICE**

---

	<b>pag.</b>
<b>1. MANIPULAREA MANUALĂ A ÎNCĂRCĂTURILOR ÎN SECTORUL AGRÍCOLA</b>	<b>3</b>
<b>2. RISCURI DERIVATE DIN MANIPULAREA MANUALĂ A ÎNCĂRCĂTURII</b>	<b>5</b>
<b>3. CARACTERISTICI GENERALE</b>	<b>7</b>
<b>4. MODUL DE MANIPULARE A ÎNCĂRCĂTURII</b>	<b>8</b>
<b>5. EVITAREA LEZIUNILOR</b>	<b>11</b>
<b>6. SUPRAVEGHEREA SĂNĂTĂȚII</b>	<b>13</b>



Depósito Legal: M-41273-2010

Impreso por Borpi

Código de acción: AE-0102/2010.

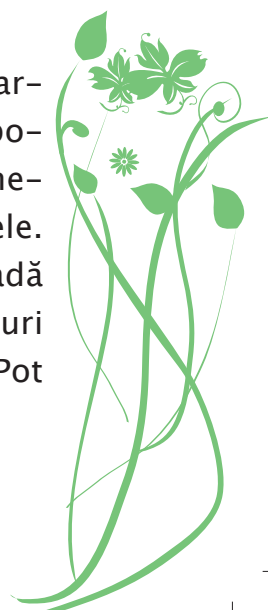
Ejecutante: Federación Agroalimentaria de UGT.

# GHID DE PREVENIRE A BOLILOR ȘI ACCIDENTELOR PROFESIONALE: **MANIPULAREA MANUALĂ A ÎNCĂRCĂTURILOR**

## **1. MANIPULAREA MANUALĂ A ÎNCĂRCĂTURILOR ÎN SECTORUL AGRÍCOLA**

Prin manipularea manuală a încărcăturilor se înțelege orice operație de transport sau susținere a unei încărcături de către unul sau mai mulți muncitori, inclusiv ridicarea, aranjarea, împingerea, tractarea sau deplasarea.

Manipularea manuală a încărcăturii este o sarcină destul de frecventă ce poate produce oboseală fizică sau contuzii și leziuni musculo-scheletice, cum sunt umerii, brațele, mâinile și spatele. Unii sunt leziuni mortale dar pot avea o perioadă de însănătoșire lungă și grea, iar în multe cazuri este necesară o perioadă lungă de reabilitare. Pot



provoca muncitorului incapacitatea de a realiza lucrul obișnuit, datorită leziunilor de invaliditate și bolilor profesionale. Leziunile pot apărea de o formă imediată sau prin acumularea de mici traumatisme care aparent nu au mare importanță.

Manipularea mărfurilor sau a altor obiecte în timpul programului de lucru este un lucru comun pentru mulți muncitori și are loc în toate sectoarele de activitate, deși predomină în sectorul agrar și în construcție (42,1%, respectiv 39,3%) urmat de sectorul industriei (22,4%) și în cele din urmă sectorul serviciilor (11,7%).



Leziunile musculo-scheletice se referă la o serie de alterații ale musculaturii, tendoanelor, nevilor și articulațiilor. Un risc mai mare pentru muncitorii agricoli corespunde dislocărilor, entorselor și leziunilor traumatiche. Aceste leziuni pot apărea în orice zonă a corpului, dar



## Manipularea manuală a încărcăturilor



sunt mai frecvente în gât, spate și extremități superioare.

Între muncitorii din sectorul agricol leziunile musculo-secheletice sunt foarte frecvente datorită efortului fizic, solicitat de sarcinile agricole.

### 2. RISCURI DERIVATE DIN MANIPULAREA MANUALĂ A ÎNCĂRCĂTURII

Principalii factori de risc, asociați manipulării manuale a încărcăturilor sunt:

5.



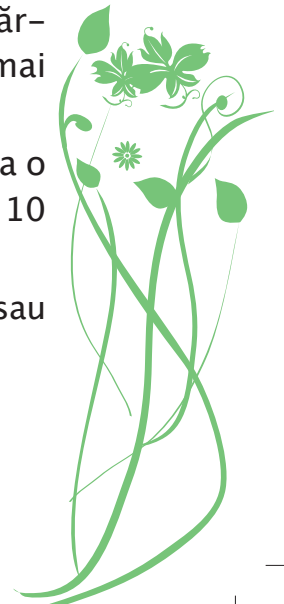
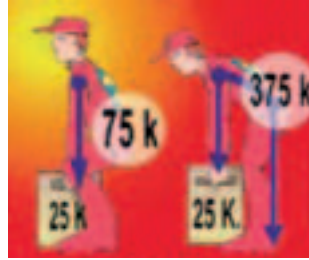
- Încărcături prea grele;
- Încărcături prea grele sau dificil de susținut;
- Încărcături instabile;
- Dacă spațiul unde se lucrează este insuficient pentru a ridica încărcătura într-o poziție corespunzătoare.
- Când solul este accidentat sau alunecos;
- Când situația nu permite muncitorului manipularea la o înălțime sigură. Înălțime prea mare sau prea mică la ridicarea sau lăsarea încărcăturii;
- Când manipularea manuală a încărcăturii se realizează la temperaturi extreme;
- Lipsa de aptitudine a muncitorului pentru a realiza sarcina;
- Insuficiența sau inadaptarea cunoștințelor, lipsa pregătirii sau informării;
- Existența unei patologii toraco-lumbare;



## Manipularea manuală a încărcăturilor

### 3. CARACTERISTICI GENERALE

- Ca normă generală nu se pot ridica greutateți mai mari de 25 de kg, cu excepția femeilor, tinerilor și bătrânilor care nu pot ridica greutateți mai mari de 15 kg.
- Există de asemenea un grup de muncitori considerați " muncitori antrenați „ care pot ridica 40 de kg în situații excepționale.
- A se verifica greutatea încărcăturii ca aceasta să fie acceptabilă și în nici un caz mai mare de 40 de kg.
- Încărcătura trebuie să aibă o susținere bună.
  - Ideal ar fi să nu fie necesar transportul încărcăturii la o distanță mai mare de 1metru.
  - Evitați transporturile la o distanță mai mare de 10 metrii.
  - A se evita răsucirile sau înclinația trunchiului.







#### 4. MODUL DE MANIPULARE A ÎNCĂRCĂTURII

- Folosirea ajutorului mecanic, dacă este posibil.
- Cere ajutor unui coleg dacă încărcătura este prea grea sau prea mare sau ești nevoit să stai într-o poziție incomodă sau nu dispui de ajutor mecanizat.
- Uităte la indicațiile de pe ambalaj cu privire la posibilele riscuri ale încărcăturii.
- În cazul în care un există indicații observați cu atenție încărcătura, forma, mărimea și greutatea.

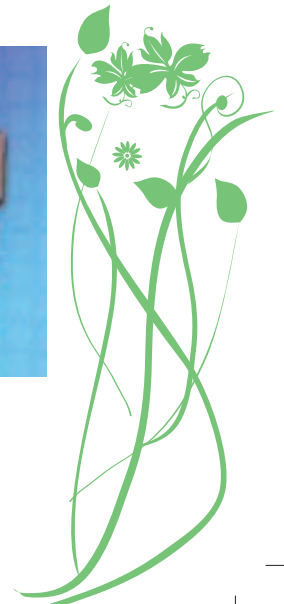




## Manipularea manuală a încărcăturilor



- Fixați ruta de transport și destinația finală, eliberând drumul de obiectele ce v-ar putea obstaculiza trecerea.
- Folosiți îmbrăcăminte, încălțăminte și echipament adecvat.
- Sprijiniți-vă ferm pe picioare.
- Așezați picioarele la o distanță de 50 de cm unul de altul.
- Îndoiiți picioarele până la înălțimea încărcăturii și țineți spatele drept.
- Ridicați ușor prin întinderea picioarelor, păstrând spatele drept.
- Ridicați încărcătura ferm cu ambele mâini, cât mai aproape de corp.
- Asigurați-vă că aveți spatele drept, utili-



### RUTINA RIDICĂRII ÎNCĂRCĂTURILOR:

- Flexionați picioarele.
- Spatele drept.
- Susținerea fermă.
- Aproiați încărcătura de corp.
- Evitați răsucirile.

zând brațele și spijiniți încărcătura pe picioare.

- Nu răsuciți corpul și nu adoptați poziții forțate în timp ce susțineți o încărcătură grea.
- O încărcătură excesivă provoacă leziuni la spate.
- Lăsați încărcătura la locul de destinație și pe urmă o așezați, dacă este nevoie.
- Utilizați greutatea corpului pentru a împinge sau a târa încărcătura.
- Folosiți, cel puțin în timpul încălzirii, o centură lombară.



## Manipularea manuală a încărcăturilor

### 5. EVITAREA LEZIUNILOR

Leziunile provocate de manipularea manuală a încărcăturilor pot fi evitate sau reduse prin următoarele măsuri de prevenire:

#### ➤ Măsuri tehnice:

- Folosirea ajutoarelor mecanice: benzi rulante, cărucioare, mașini de transport....
- Cereți ajutor unui coleg de muncă.
- Reduceți sau aranjați încărcătura dacă este posibil.
- Manipulați încărcătura pe suprafețe stabile.
- Reduceți deplasările și mișcărilor în timpul transportului prin redistribuirea zonei de lucru.



➤ **Măsurile organizatorice:**

- Rotația muncitorilor.
- Un număr mai mare de muncitori în anumite operațiuni.
- Faceți pauze adecvate ca număr și durată.

➤ **Măsurile informative și de pregătire a muncitorilor:**

- Informații și pregătire specifică adecvată cu privire la riscurile și consecințele negative ale manipulării manuale a încărcăturilor, precum și măsuri de prevenire sau reducere a acestor riscuri.
- Informații și pregătire cu privire la utilizarea ajutoarelor mecanice, a echipamentelor de protecție și tehnici corespunzătoare și sigure pentru manipularea încărcăturilor.



### 6. SUPRAVEGHEREA SĂNĂTĂȚII

Monitorizarea adecvată a sănătății, pentru a detecta din timp posibila apariție a bolilor profesionale cauzate de manipularea manuală incorectă a încărcăturilor. Orice semn că a-ți putea suferi de o boală profesională, trebuie consultat cu serviciul medical, pentru a putea lua măsuri din timp. De aceea ar trebui să se realizeze o monitorizare completă și un control al stării de sănătate a muncitorilor, ce ar trebui să completeze examinarea medicală, pentru ca în acest fel să se poată lua măsuri de prevenire pentru a reduce probabilitatea de deteriorare sau de alterare a sănătății muncitorilor, în particular a acelor care prin caracteristica lor individuală sunt mai sensibili.



Starea de sănătate a muncitorilor se supraveghează în principal prin examinări medicale, în care se realizează diferite consultații și probe clinice depinzând de riscurile la care este expus muncitorul și în funcție de diferitele sarcini pe care le realizează folosind protocoale medicale specifice.

Frecvența examinărilor medicale variază în funcție de activitatea pe care o desfășoară fiecare muncitor. Întotdeauna se examinează muncitorii la inițierea activității, schimbarea locului de muncă sau după o perioadă lungă de inactivitate. Ulterior, controalele periodice se realizează de obicei, o dată pe an.

În conformitate cu dispozițiile stabilite de normele legale, supravegherea stării de sănătate trebuie să fie: garantată de către angajator, specifică – în funcție de ricurile la care este expus muncitorul, voluntară pentru muncitor, confidențială, etică, în unele cazuri de o durată mai lungă, planificată, periodică, documentată, realizată cu resurse materiale adecvate, inclusiv protecția muncitorilor deosebit de sensibili, gratuită pentru toți muncitorii și efecuată de personal sanitar cu experiență și cu pregătire acreditată.



## Manipularea manuală a încărcăturilor







### ASOCIACIÓN AGRARIA DE JÓVENES AGRICULTORES

Agustín de Bethancourt, n.º 17. 2.ª Planta.  
Madrid, 28003. Tlf.: 915 336 764



### COORDINADORA DE ORGANIZACIONES DE AGRICULTORES Y GANADEROS

Agustín de Bethancourt, n.º 17. 5.ª Planta.  
Madrid, 28003. Tlf.: 915 346 391



### UNIÓN DE PEQUEÑOS AGRICULTORES Y GANADEROS

Agustín de Bethancourt, n.º 17. 3.ª Planta.  
Madrid, 28003. Tlf.: 915 541 870



federación agroalimentaria

### FEDERACIÓN AGROALIMENTARIA DE COMISIONES OBRERAS

Plza. de Cristino Martos, n.º 4. 3.ª Planta  
Madrid 28015. Tlf.: 915 409 266/18



Agroalimentaria

### FEDERACIÓN AGROALIMENTARIA DE UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES

Avda. de América, n.º 25. 2.ª Planta  
Madrid 28002. Tlf.: 915 897 462

### Con la financiación de:



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

### FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Príncipe de Vergara, 108. 6.ª Planta  
Madrid 28002. Tlf.: 915 358 915

Código de acción: AE-0102/2010.

