

# Check List

**Data:**

**Azienda:**

**Indirizzo:**

**Città:**

**RSPP:**

# CARICO DI LAVORO FISICO

## Carichi di lavoro fisico

Punti di Verifica	Si	No	N.A
La mansione di lavoro permette di intervallare periodi di lavoro in piedi e periodi di lavoro seduti			
La mansione consente di mantenere la colonna vertebrale in posizione eretta o comunque con inclinazione inferiore a 20°			
La mansione consente di mantenere le braccia ad un livello inferiore a quello delle spalle			
Il tempo dedicato agli spostamenti è inferiore al 25% della giornata lavorativa			
L'entità dei carichi trasportati è adeguatamente ridotta in funzione della lunghezza del tragitto			
Per realizzare la mansione si utilizza solo la forza delle mani			
La durata del ciclo di lavoro è superiore a 2 minuti			
Il lavoro non comporta cicli ripetuti per l'intero turno e la frequenza di azioni è inferiore a 30 azioni al minuto			
Le movimentazioni frequenti di carico sono realizzate con l'aiuto di mezzi meccanici			
La frequenza di azioni di movimentazione è adeguata in relazione alla durata del compito e alle caratteristiche del carico			
I pesi che si manipolano sono inferiori a 25 kg. per gli uomini, 20 kg. per donne ed adolescenti maschi, 15 kg. per adolescenti femmine			
La forma ed il volume del carico permettono di afferrarlo con facilità			
Il peso e le dimensioni del carico sono adeguati alle caratteristiche fisiche del lavoratore			
L'ambiente di lavoro si adatta al tipo di sforzo necessario			
I lavoratori hanno ricevuto informazioni sul peso del carico, sul centro di gravità, sulle procedure di movimentazione corretta e sui rischi relativi			
Esiste una verifica della corretta manipolazione dei carichi			
Il personale è stato addestrato alla corretta manipolazione dei carichi			
Il carico si trova inizialmente in equilibrio stabile ed il suo contenuto non rischia di spostarsi			
Il carico è collocato in posizione tale che non richiede di dover essere maneggiato a distanza dal tronco o con una torsione o inclinazione dello stesso			
Il carico viene movimentato tra l'altezza delle anche e l'altezza delle spalle del lavoratore			
La struttura esterna del carico non comporta rischio di lesioni per il lavoratore, in particolare in caso di urto			

Punti di Verifica	Si	No	N.A
Lo sforzo fisico non presenta un rischio dorso-lombare, non è eccessivo, non richiede torsioni del tronco, non richiede movimenti bruschi, non richiede di assumere posizioni instabili del corpo			
Il pavimento non presenta rischi di inciampo o di scivolamento, non presenta dislivelli e situazioni di instabilità			
Lo spazio libero in verticale è sufficiente per lo svolgimento della mansione			