

## Sollevarre in modo intelligente

Tecniche per sollevare i carichi in modo sicuro e senza farsi male

La movimentazione manuale dei carichi è paragonabile a una disciplina sportiva. Per farlo senza pericoli è opportuno seguire alcuni semplici principi che conosciamo già dallo sport.

### 1. Pronti!

Assumere la posizione di partenza ideale: il baricentro del carico deve trovarsi il più vicino possibile a quello del corpo. In pratica, bisogna avvicinarsi al carico o portarlo verso di sé.

**Più i bracci di leva sono corti, più il carico è leggero.**

### 2. Partenza...

Prima di movimentare il carico, afferrarlo con sicurezza tenendo i piedi ben appoggiati a terra. Di solito, inoltre, ci si può stabilizzare appoggiando un gomito su una parte del corpo (coscia o busto).

**Trovare un equilibrio stabile tra il corpo e il carico.**

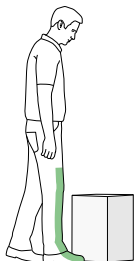
### 3. Via!

Prima di sollevare il carico bisogna creare una certa tensione corporea («pancia in dentro!») e guardare in avanti, in modo da raddrizzare la schiena. Il carico va sollevato lentamente (mai a strappi) tenendo il più possibile il carico vicino al corpo. Le spalle sono rilassate e le braccia vicine al corpo.

**Il carico è appoggiato al corpo o viene trasportato tenendo le braccia distese.**

## 1. Pronti!

Più i bracci di leva sono corti, più il carico è leggero.



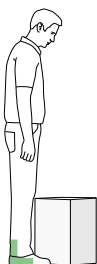
- Avvicinarsi al carico
- Carico davanti al corpo

- Piedi a lato dell'angolo
- Gambe divaricate alla larghezza delle spalle

- Baricentro corpo e carico i più vicini possibile

## 2. Partenza...

Trovare un equilibrio stabile tra il corpo e il carico.



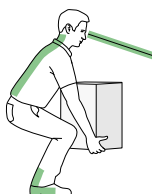
- Talloni ben appoggiati a terra

- Con una mano spingere sull'angolo superiore più vicino al corpo

- Con l'altra mano afferrare l'angolo inferiore più lontano del carico

## 3. Via!

Il carico è appoggiato al corpo o viene trasportato tenendo le braccia distese.



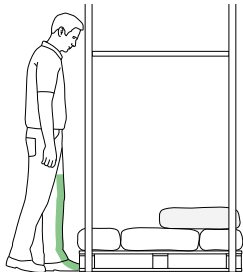
- Inspirare e guardare in avanti
- Tenere i talloni sempre a terra

- Carico vicino il corpo

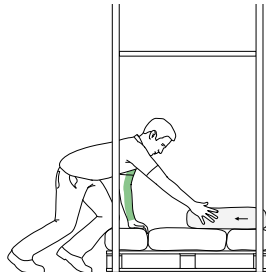
- Corpo eretto
- Spalle e gomiti rilassati

## 1. Pronti!

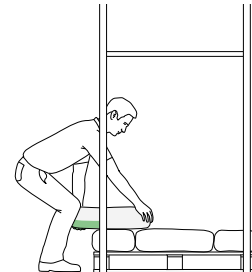
Più i bracci di leva sono corti, più il carico è leggero.



- Avvicinarsi al carico



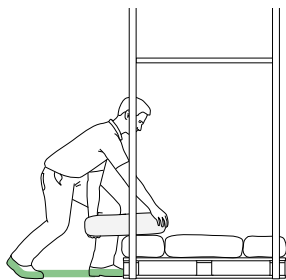
- Sostenere il busto con la mano (su ginocchio, materiale o scansia)



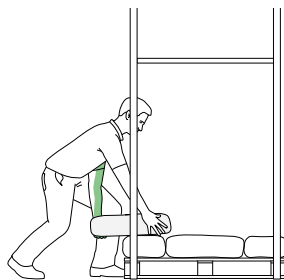
- Avvicinare il carico al corpo fino al bordo di ribaltamento

## 2. Partenza...

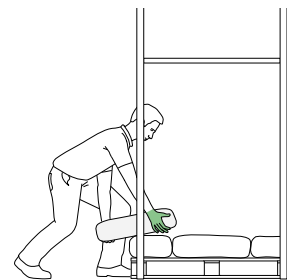
Trovare un equilibrio stabile tra il corpo e il carico.



- Fare un affondo in direzione del carico



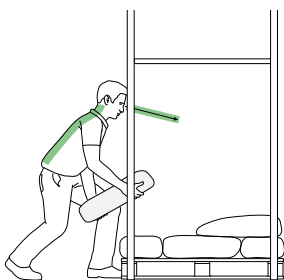
- Afferrare il lato più vicino del carico fissando il braccio al corpo



- Con l'altro braccio afferrare il lato opposto

## 3. Via!

Il carico è appoggiato al corpo o viene trasportato tenendo le braccia distese.



- Inspirare e guardare in avanti
- Inclinare il carico e alzarlo



- Carico sempre vicino al corpo



- Corpo eretto
- Spalle e gomiti rilassati

## Appunti



**Avete sollevato in modo intelligente?**

Partecipate al sondaggio:

[www.suva.ch/ev1](http://www.suva.ch/ev1)

### **Suva**

Casella postale, 6002 Lucerna

Tel. 058 411 12 12

[www.suva.ch/88316.i](http://www.suva.ch/88316.i)

Edizione: febbraio 2023

### **Codice**

88316.i (disponibile solo in formato PDF)