

SCHEDA TEMATICA CAMBIO GOMME

Il cambio gomme è un lavoro pesante. Una gomma, infatti, può pesare fino a 30 kg. Inoltre è poco maneggevole e deve essere sollevata più volte per uno stesso veicolo.

Il cambio gomme è un'attività che sollecita molto il fisico, soprattutto se viene svolta tutto il giorno a ritmi serrati come avviene nei periodi di maggiore richiesta. Queste sollecitazioni possono causare problemi di salute (ad es. dolori alla schiena o alle articolazioni).

La presente scheda tematica riporta le principali raccomandazioni da seguire per cambiare le gomme senza sforzi eccessivi. Per evitare problemi di salute è inoltre importante tenersi in forma.

Proteggi la tua salute, a lungo termine!



LA TUTELA DELLA SALUTE È UN LAVORO DI SQUADRA: DISCUTI CON IL TUO TEAM LE MODALITÀ DI ATTUAZIONE DELLE RACCOMANDAZIONI.
L'UNIONE FA LA... SALUTE!

**SCEGLI
VIE DI TRASPORTO BREVI**



Se lo smontaggio è posizionato vicino all'equilibratrice, le vie di trasporto risultano più brevi.

**EVITA SFORZI ECCESSIVI -
UTILIZZA GLI AUSILI PER
TRASPORTARE LE RUOTE**



Utilizza in modo sistematico i transpallet, i carrelli portasacchi o i carrelli elevatori a timone.
Per limitare il sollevamento e il trasporto manuale delle ruote.

SAFE AT WORK



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsi.ch

suva

LAVORA IN POSIZIONE ERETTA



Un'altezza di lavoro ideale permette di lavorare in posizione eretta.



✓ Regola l'altezza del ponte sollevatore in modo da poter lavorare in posizione eretta.

✓ Tieni la ruota sempre vicino al corpo.

✓ Alleggerisci il carico, usa il carrello sollevatore per ruote.



✗ Non così! Se il ponte sollevatore è troppo basso, devi piegare la schiena.

SOLLEVA E TRASPORTA SENZA SOVRACCARICARTI



Far rotolare è meglio che sollevare, alleggerisce il carico.



Se la ruota poggia sul pavimento, assicurati di avere una buona presa sulla gomma o sul cerchione, piega le ginocchia quando sollevi e tieni la ruota vicino al corpo.




Solleva la ruota all'altezza del petto senza scatti e aiutandoti con il ginocchio.



Gira la ruota e trasportala tenendola il più possibile vicino al corpo.

30.01.2025 | INFO@SAFEATWORK.CH

 **SAFE AT WORK**

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.ch

suva