

Video di INFORMAZIONE e AUTOFORMAZIONE Test di AUTOAPPRENDIMENTO - Video de INFORMARE ȘI AUTOFORMARE Test de AUTOEVALUARE –

**MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI:POSTURA – MIȘCAREA MANUALĂ A SARCINILOR:POSTURA -**

2.2

Cognome Nome / Numele și prenumele /

Impresa / Firma /

Data di Visione / Data de Vizionare /

1	- Pesi eccessivi ed una errata movimentazione dei carichi possono provocare - Greutățile excesive și mișcarea greșită a sarcinilor pot provoca	
	A <input type="checkbox"/>	- Dolori muscolo scheletrici prevalentemente alla schiena - Durere a mușchilor și a scheletului, mai ales la spinare
	B <input type="checkbox"/>	- Lesioni al menisco del ginocchio - Leziuni de menisc ale genunchiului
C <input type="checkbox"/>	- Fenomeni di stanchezza senza conseguenza per la salute - Fenomene de oboseală fără consecințe pentru sănătate	

2	- Durante la movimentazione dei carichi, la rotazione del busto ... - În timpul mișcării sarcinilor, rotația bustului ...	
	A <input type="checkbox"/>	- E' un movimento che deve essere eseguito con velocità per evitare possibili conseguenze - Este o mișcare care trebuie să fie executată cu viteză pentru a evita posibile consecințe
	B <input type="checkbox"/>	- Produce un affaticamento molto grave del sistema muscolo scheletrico - Produce o oboseală foarte gravă a sistemului muscular și osos
C <input type="checkbox"/>	- Non rappresenta una postura critica - Nu reprezintă o postură critică	

3	- Per sollevare un carico bisogna ... -- Pentru a ridica o sarcină trebuie ...	
	A <input type="checkbox"/>	- Tenere le gambe diritte e piegare la schiena - Ținute gambe întinse și îndoită spinarea
	B <input type="checkbox"/>	- Lavorare con le braccia - Să lucrăm cu brațele
C <input type="checkbox"/>	- Piegare le gambe e tenere la schiena eretta - Să îndoim gambe și să ținem spinarea dreaptă	

4	- Le malattie muscolo scheletriche ... - Bolile musculare și a scheletului	
	A <input type="checkbox"/>	- Sono malattie molto rare in edilizia - Sunt boli foarte rare în construcții
	B <input type="checkbox"/>	- Sono malattie molto frequenti nel settore edile - Sunt boli foarte frecvente în sectorul de construcții
C <input type="checkbox"/>	- Possono essere facilmente curate quindi non bisogna preoccuparsi - Pot fi îngrijite foarte ușor și deci nu trebuie să ne preocupăm	

### Movimentazione manuale dei carichi : Postura - Movimentacion manual de las cargas : Postura – Lëvizja me krahë e ngarkesave: POZICIONI

Cognome Nome/Mbiamri emri i punonjësit /Apellido y Nombre del trabajador Impresa Firma/Ndërmarrja/Empresa Firma Data Visione/Data shikimit filmimit /Fecha Visión de la filmación

1	- Pesi eccessivi ed una errata movimentazione dei carichi possono provocare - Peshat të rënda dhe një pozicion i gabuar mund të shkaktojnë - Pesos excesivos y una errada movimentación de las cargas pueden provocar:	
	A	- Dolore muscolo scheletrici prevalentemente alla schiena - Dhimbje të muskujve sidomos të shpinës - Dolores músculo-esqueléticos prevalentemente en la cintura.
	B	- Lesioni al menisco del ginocchio - Lezion të meniskut - Lesiones del menisco de la rodilla.
C	- Fenomeni di stanchezza senza conseguenza per la salute - Ndjenjë dobësie pa dëmtim për shëndetin - Fenómenos de cansancio sin consecuencias para la salud.	

2	- Durante la movimentazione dei carichi, la rotazione del busto ... - Gjatë lëvizjes së ngarkesave rrotullimi i trupit... - Durante la movimentación de las cargas, la rotación del busto ...	
	A	- E' un movimento che deve essere eseguito con velocità per evitare possibili conseguenze - Duhet të kryhet me shpejtësi për të evituar pasojat - Es un movimiento que debe ser hecho con velocidad para evitar posibles consecuencias.
	B	- Produce un affaticamento molto grave del sistema muscolo scheletrico - Shkakton një sforcim të rënde të muskujve dhe të skeletit - Produce un cansancio muy grave del sistema músculo-esquelético
C	- Non rappresenta una postura critica - Nuk është një pozicion kritik - No representa una postura crítica	

3	- Per sollevare un carico bisogna ... - Per të ngritur ngarkesat duhet .... - Para levantar una carga hay que ...	
	A	- Tenere le gambe diritte e piegare la schiena - Të mbash këmbët drejt dhe të përkulesh shpinën - Tener las piernas derechas y plegar la cintura
	B	- Lavorare con le braccia - Të punosh me krahët - Trabajar con los brazos
C	- Piegare le gambe e tenere la schiena eretta - Të përkulesh këmbët dhe të mbash shpinën drejt - Plegar las piernas y tener la cintura erecta	

4	- Le malattie muscolo scheletriche ... - Sëmundjet e muskujve ..... - Las enfermedades músculo-esqueléticas ...	
	A	- Sono malattie molto rare in edilizia - Janë sëmundje të rralla në sektorin e ndërtimit - Son enfermedades muy raras en la edificación.
	B	- Sono malattie molto frequenti nel settore edile - Janë sëmundje të shpeshta në sektorin e ndërtimit - Son enfermedades muy frecuentes en el sector edil.
C	- Possono essere facilmente curate quindi non bisogna preoccuparsi - Mund të kurohen me lehtësi, pra nuk duhet të preokupoheni - Pueden ser fácilmente curadas por lo tanto no hay que preocuparse	