

A

INSTRUCCIONES TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LAS TAREAS**7.2.1. Buenas Prácticas en la aplicación de productos fitosanitarios****1. ¿Para qué?:**

Evitar riesgos derivados de la manipulación y almacenamiento de fitosanitarios. Como por ejemplo:

- absorción vía dérmica o inhalatoria de productos perjudiciales para la salud,
- accidentes con productos químicos inestables o incompatibles (incendio o explosión), etc.

Y en caso de que no se pueda evitar el riesgo, proteger al trabajador de exposiciones peligrosas.

2. ¿Quién es el responsable?:

- **RESPONSABLE DE LA EXPLOTACION:** responsable de establecer las prácticas operativas en el manejo y almacenamiento de productos fitosanitarios y de verificar que éstas se cumplen.
- **APLICADOR DE FITOSANITARIOS:** responsable de cumplir las normas descritas en cada tarea.

3. ¿Cómo?:

- Solo podrán acceder a los almacenes de productos químicos las personas expresamente autorizadas por la explotación.
- Información, formación y adiestramiento en el transporte, almacenamiento y manejo de productos químicos relacionados con su actividad.
- Realizando en todas las etapas productivas un uso de los productos fitosanitarios acorde con el Real Decreto 1311/2012, por el que se establece el marco de actuación para conseguir un uso sostenible de los productos fitosanitarios

A

7.2

BUENAS PRÁCTICAS EN EL TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO DE FITOSANITARIOS

1. Informarse, a través de las correspondientes Fichas de Seguridad, de los riesgos asociados y las medidas a adoptar en el transporte y almacenamiento de los fitosanitarios que se van a manejar, tanto en condiciones normales como en situaciones de emergencia.
2. Queda prohibido fumar, beber o comer mientras se transportan y en la zona de almacenamiento y sus proximidades.
3. Utilizar obligatoriamente los equipos de protección adecuados si se está en contacto con productos fitosanitarios o en sus proximidades.
4. Controlar el buen estado de los envases, comprobando la aparición de señales de pérdidas o deterioro. Si es el caso, y el contenido está en buenas condiciones, se puede trasvasar a recipientes adecuados, debidamente etiquetados o rotulados con el nombre del producto y el peligro asociado, adoptando siempre las medidas adecuadas y proporcionales al riesgo que conlleva esta operación.
5. Está prohibido el uso de utensilios domésticos para el envasado y almacenamiento de productos químicos.
6. En el caso de realizar el almacenamiento en estanterías, situar los productos líquidos por debajo de los productos en polvo.
7. Mantener el orden y la limpieza en los almacenes y los accesos libres de obstáculos.
8. Evitar los trabajos con fitosanitarios si se está en situación de especial sensibilidad por la causa que sea (informe de vigilancia de la salud).
9. No abandonar o eliminar de forma descontrolada los envases vacíos de fitosanitarios.



10. En caso de intoxicación:

- Se tomarán las medidas encaminadas a proteger-avisar-socorrer, como por ejemplo:
 - Llevar al accidentado a una zona aireada, lejos de la zona contaminada,
 - Proporcionar al servicio médico la información necesaria a través de etiquetas y/o ficha de datos de seguridad.
 - En caso de ingestión de producto corrosivo no hacer vomitar, si el accidentado está consciente darle agua.
 - En caso de salpicadura en los ojos, lavar inmediatamente durante varios minutos con abundante agua.
- Someterse a revisión médica ante cualquier síntoma extraño aunque aparezcan al cabo de varias horas.

11. En caso de emergencia con fitosanitarios, se procederá de la siguiente manera:

- En primer lugar, analizar la situación y determinar las acciones a adoptar como en cualquier otra emergencia con productos químicos, incluida la necesidad de aviso, solicitud de ayuda, evacuación, etc.
- Por ejemplo, en caso de derrame accidental, además de lo anterior, se podrían tomar las siguientes medidas, entre otras:
 - Evitar respirar vapores y el contacto con la piel.
 - Taponar la pérdida, siempre y cuando no comporte riesgo para las personas.
 - Retirar otros productos para evitar el contacto con el derrame.
 - Acotar la zona del derrame, y evitar el acceso de personas a la zona, y si es posible, evitar que el producto se vierta a la red de alcantarillado o cauce.
 - No barrer productos sólidos derramados.
 - Cubrir el producto con tierra o arena y después recogerlo e introducirlo en contenedores con cierre hermético.
 - No utilizar agua para la limpieza de derrames.
 - Neutralizar con cal o calcio, en caso de derrame de productos corrosivos.

A

7.2

BUENAS PRÁCTICAS EN EL USO DE FITOSANITARIOS

1. Informarse, a través de las correspondientes Fichas de Seguridad, de los riesgos asociados y las medidas a adoptar en el uso de los fitosanitarios que se van a manejar, tanto en condiciones normales como en situaciones de emergencia.
2. No fumar, comer o beber mientras se manipulan.
3. Comprobar que los equipos de aplicación de tratamiento de fitosanitarios y/o fertilizantes, así como los de medición y mezclas, están en buen estado de funcionamiento.
4. Verter cuidadosamente los líquidos, evitando salpicaduras y derrames; si es necesario emplear un embudo o cualquier otro instrumento seguro. En ningún caso aspirar con un tubo los fitosanitarios para su trasvase.
5. Manejar los polvos de empleo directo y los mojables de tal forma que se evite levantar polvo.
6. No utilizar los instrumentos para medir fitosanitarios para ninguna otra tarea.
7. Elaborar la cantidad justa de producto que se vaya a utilizar. Si se produce un exceso de mezcla se recomienda diluir el caldo y utilizarlo en los márgenes del campo sin cultivo.

Equipos de Protección individual. Consideraciones generales

En función de las indicaciones recogidas en la Ficha de Seguridad del producto fitosanitario que se va a manipular y como se va a utilizar, se elegirá el equipo de protección más adecuado.

Protección del cuerpo:

- Utilizar prendas de protección personal homologadas y adecuadas frente al riesgo que se pretende evitar. Utilizar la mejor ropa protectora (traje impermeable bien ajustado). Elegir siempre aquella que permite la transpiración y sean las más confortables. Mantenerlas limpias y en buenas condiciones de uso.
- Si la ropa que se utiliza no es ropa especial, es preferible que sea un mono de trabajo que cubra todo el cuerpo y estar muy ceñidos en la zona del cuello, muñecas y tobillos. Si no, ceñirlo con cinta aislante que no apriete en exceso.
- El tejido empleado debe ser impermeable y resistente al plaguicida que se va a emplear. En cualquier caso, la ropa no debe de tener agujeros y es mejor que sea de algodón y por lo tanto fácil de lavar y secar.

A

7.2

- Nunca lavar la ropa en casa (recomendamos tener una lavadora en la explotación destinada exclusivamente para este fin).
- Si la aplicación del fitosanitarios es especialmente compleja por sus características (concentrados especiales de tóxicos, lugar de aplicación, tipo de cultivo, etc.), recomendamos planificar las actuaciones para no tener que “improvisar”. En este sentido, algunas consideraciones a tener en cuenta podrían ser:

- Los delantales como protección adicional frente a las salpicaduras. Se aconseja su empleo cuando se manejan concentrados de plaguicidas tóxicos. Deben cubrir la parte delantera y los lados del cuerpo y deben ser lo suficientemente largos como para colgar 70 mm por debajo de la parte superior de la bota. Deberán colocarse sobre el mono.

- Las capas pueden ser útiles cuando hay un riesgo elevado de contaminación (pulverización de cultivo en un punto alto). Cubren por completo la parte superior del cuerpo excepto la cabeza y las manos. Si hay riesgo de que las gotas de plaguicidas caigan sobre la cabeza, llevar sombrero impermeable de ala ancha o gorra. También si los cultivos a tratar son altos, se debe proteger la frente, el cuello y las partes posteriores y laterales de la cabeza. Muchos monos llevan incorporada una capucha que cumple estas funciones.

Protección de los pies:

- Nunca usar sandalias, alpargatas o calzados similares.
- Las botas deben llegar como mínimo por debajo de la rodilla y pueden llevarse con los pantalones por dentro o fuera:
 - Si las piernas son susceptibles de contaminarse, las botas protegen mejor que la pernera del mono.
 - Si las sustancias que se utilizan son granuladas, es mejor que la pernera quede por fuera para impedir que los gránulos penetren.
- Acabada la aplicación, es necesario lavar por dentro y por fuera el calzado utilizado, dejando secar con la abertura hacia abajo. Para realizar esta operación es necesario utilizar guantes adecuados.

A

Protección de las manos

- Utilizar guantes impermeables, de goma o plástico, especialmente los trabajadores que manipulan plaguicidas concentrados, es decir, aquellos que los trasvasan, envasan o mezclan. Los guantes deben ser sin forro y flexibles.
- Deben estar en buen estado, ser totalmente cerrados, sin agujeros y lo suficientemente largos para que las mangas recubran el comienzo de los mismos. Asegurándose que el producto a utilizar no ataca a la goma o plástico del guante utilizado.
- Las manos deben lavarse después de manejar plaguicidas, aunque se hayan llevado los guantes puestos.
- Una vez acabada la tarea hay que lavar los guantes, por dentro y por fuera, poniéndolos a secar con los dedos en alto.

Protección de los ojos

- Siempre es necesario proteger los ojos de cualquier salpicadura, vapor, polvo, etc. Muchos plaguicidas pueden ser irritantes y algunos llegan a producir lesiones graves en la vista, incluso ceguera.
- Utilizar siempre protección ocular, con gafas o con pantallas transparentes.
- Los protectores de la cara tienen que proteger el rostro y los ojos de las salpicaduras, especialmente en el momento de abrir paquetes.
- Es necesario protegerlos particularmente cuando se trata de pulverizar cultivos altos y en operaciones de elevado riesgo como trasvase o mezcla de productos.
- Cuando se trabaje con productos generadores de gases o polvo fino, deberán ser cerradas o bien ajustadas a la cara.
- La gorra o el sombrero de material impermeable ayudan también a proteger los ojos al tratar cultivos altos.

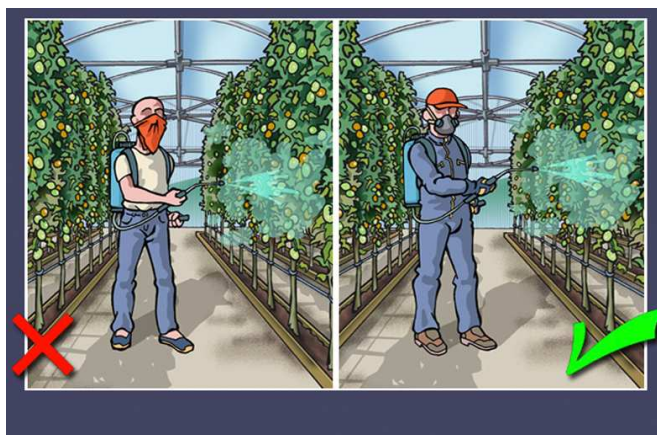
A

Protección de las vías respiratorias

- Utilizar protección respiratoria frente a la inhalación en forma de gas, vapor, partículas o polvo. Para ciertos plaguicidas existen filtros específicos (sólo para ellos o para un grupo) que son los más adecuados.

- Si el producto es nocivo, tóxico o muy tóxico se debe utilizar mascarilla, teniendo cuidado que no se moje y si no es desechable, lavarla bien antes de volverla a usar.

- Toda mascarilla debe ser de uso exclusivamente individual, personal e intransferible. Se debe mantener escrupulosamente limpia, almacenada en un lugar aislado de cualquier contaminación química y deben cambiarse los filtros siguiendo los criterios del fabricante, el tiempo de uso y la forma del mismo (concentración). En cualquier caso, hay dos criterios universales para cambiar el filtro, que son: aumento de la resistencia al paso del aire y –si el producto huele– en cuanto empieza a oler a través de la mascarilla.



A

7.2.2. Buenas Prácticas en las tareas de mantenimiento de estructuras constructivas de invernaderos.

1. ¿Para qué?:

Evitar los riesgos más relevantes derivados del mantenimiento de los invernaderos:

- Caída de personas a distinto nivel.
- Golpes/cortes por objetos o herramientas.
- Proyecciones de fragmentos o partículas.
- Sobresfuerzos.
- Contactos térmicos.
- Contactos eléctricos directos e indirectos.
- Exposición a temperaturas ambientales extremas.
- Riesgos ergonómicos: Manejo manual de cargas y Posturas forzadas.

2. ¿Quién es el responsable?:

- **RESPONSABLE DE LA EXPLOTACIÓN:** Es responsable de verificar y hacer cumplir las normas de seguridad establecidas en la actividad de mantenimiento de invernaderos. Además, es responsable de asegurar la formación y cualificación de los trabajadores para la realización de dichas tareas.
- **TRABAJADORES DE LA EXPLOTACIÓN:** Son responsables de cumplir las normas descritas en las tareas de mantenimiento de invernaderos.

3. ¿Cómo?:

- Asegurar la información, formación y adiestramiento en tareas de mantenimiento de invernaderos.
- Exigir y comprobar la utilización de equipos y medios auxiliares adecuados y homologados para realizar los diferentes trabajos. Por ejemplo:
 - Para trabajos en altura y dependiendo del contexto en el que se realicen, garantizar el uso de andamios, plataformas, escaleras, arneses, etc.
 - Para trabajos con riesgo eléctrico, garantizar el uso de guantes aislantes, banquetas, pértigas, señalizaciones adecuadas de trabajos en proximidad si procede, etc.

A

7.2

BUENAS PRÁCTICAS PARA TRABAJOS EN ALTURA

1. No subir a los invernaderos trepando, utilizar las plataformas o escaleras adecuadas para acceder a las partes altas.
2. No subirse a los invernaderos en caso de lluvia, fuertes vientos (superiores a 45 Km/h) o tormentas eléctricas.
3. Utilizar arnés (quitando el absorbedor) en reparaciones en altura (tanto en el exterior como en el interior del invernadero).
4. Utilizar calzado de seguridad aislante para uso profesional con sujeción del tobillo y suelas que garanticen el agarre al terreno.
5. No realizar posturas forzadas cuando se esté sobre una plataforma, ni mucho menos salir de ella. Desplazar la plataforma las veces que sea necesario.
6. Asegurar un buen agarre y estabilidad de los objetos a transportar.

BUENAS PRÁCTICAS PARA TRABAJOS CON ANDAMIOS COMERCIALES

De carácter general

1. La persona que va a desarrollar un trabajo con andamios debe ser un profesional que conoce las características de la estructura y los riesgos que entraña y tiene experiencia en su utilización.
2. Se ha de adecuar el tipo de andamio al trabajo que se va a realizar debiendo tener las dimensiones apropiadas para acceder a todas las zonas de trabajo.
3. Usar siempre los equipos de seguridad.

Montaje de andamios

1. Los apoyos se realizarán tras reconocimiento del terreno, nunca directamente sobre el mismo o sobre elementos de dudosa resistencia o estabilidad, y siempre con husillos de nivelación y cuñas de madera. Si son móviles, los sistemas de fijación se mantendrán en perfecto estado.
2. La estructura de los andamios debe estar formada por tubos de acero o de aluminio, mientras que la plataforma de trabajo debe tener una superficie antideslizante, y en la cual se indicará la carga máxima admisible.
3. La protección perimetral debe estar formada por un pasamanos tubular, una barra intermedia y un rodapié.

4. No se comenzará un nivel superior hasta que los inferiores estén correctamente enganchados.

5. Las pasarelas estarán instaladas de forma que no puedan bascular o deslizar.

6. Las escaleras deben tener una anchura de peldaño entre 30-40 cm.

7. Todas las uniones se realizarán de acuerdo a los criterios de montaje del modelo comercial escogido. No improvisar ni introducir variaciones.

8. En el caso de andamios tubulares sobre ruedas, no se empezarán a usar sin haber fijado los frenos de las ruedas.

9. Cuando por problemas de espacio deban pasar personas por debajo del andamio, se deberán instalar bajo el mismo, una barrera de protección adecuada.

Uso de andamios

1. El acceso a los andamios deberá realizarse a través de las escaleras diseñadas para tal efecto.

2. No subirse a los andamios en caso de lluvia, fuertes vientos (superiores a 45 Km/h) o tormentas eléctricas.

3. Las trampillas del andamio deberán siempre estar cerradas.

BUENAS PRÁCTICAS PARA TRABAJOS CON PLATAFORMAS ELEVADORAS

De carácter general

1. La utilización de plataformas elevadoras móviles quedará reservada al personal autorizado expresamente para ello

Previas a la puesta en marcha de la plataforma

1. Antes de utilizar la plataforma se debe inspeccionar para detectar posibles defectos o fallos que puedan afectar a su seguridad. La inspección debe consistir en lo siguiente:

- Inspección visual de soldaduras deterioradas u otros defectos estructurales, escapes de circuitos hidráulicos, daños en cables diversos, estado de neumáticos, frenos y baterías, etc.
- Comprobar el funcionamiento de los controles de operación para asegurarse que funcionan correctamente.
- Todos los defectos detectados que puedan afectar a la seguridad deben ser corregidos antes de utilizar el equipo.

2. No se deben rellenar los depósitos de combustible (PEMP con motor de combustión) con el motor en marcha.

3. Las baterías deben cargarse en zonas abiertas, bien ventiladas y lejos de posibles llamas, chispas, fuegos y con prohibición de fumar.

Previas a la elevación de la plataforma

1. Comprobar la posible existencia de conducciones eléctricas de alta tensión en la vertical del equipo. Hay que mantener una distancia mínima de seguridad, aislarlos o proceder al corte de la corriente mientras duren los trabajos en sus proximidades.

2. Asegurar un adecuado estado y nivelación de la superficie de apoyo del equipo.

3. Asegurar que el peso total situado sobre la plataforma no supera la carga máxima de utilización.

4. Si se utilizan estabilizadores, se debe comprobar que se han desplegado de acuerdo con las normas dictadas por el fabricante y que están adecuadamente consignados.

5. Comprobar el estado de las protecciones de la plataforma y de la puerta de acceso.

6. Balizar la zona de trabajo para evitar que cualquier persona pueda entrar en la zona de influencia.



En el movimiento del equipo con la plataforma elevada

1. Comprobar que no hay ningún obstáculo en la dirección de movimiento.

2. No manejar la PEMP de forma temeraria o distraída.

Otras normas

1. No utilizar la plataforma como grúa.

2. No sujetar la plataforma o el operario de la misma a estructuras fijas.

3. Cuando se esté trabajando sobre la plataforma, el o los operarios deberán mantener siempre los dos pies sobre la misma. Y deberán utilizar los arneses debidamente anclados en la propia plataforma.

4. No se deben utilizar elementos auxiliares situados sobre la plataforma para ganar altura.

5. Está prohibido alterar, modificar o desconectar los sistemas de seguridad del equipo.

A

Después del uso de la plataforma

1. Al finalizar el trabajo, se debe aparcarse la máquina convenientemente.
2. Cerrar todos los contactos y verificar la inmovilización, calzando las ruedas si es necesario.
3. Limpiar la plataforma de grasa, aceites, etc., depositados sobre la misma durante el trabajo. Tener precaución con el agua para que no afecten a cables o partes eléctricas del equipo.

BUENAS PRÁCTICAS PARA TRABAJOS EN INSTALACIONES ELÉCTRICAS

1. Realizar trabajos eléctricos siempre que se esté autorizado y/o cualificado.
2. Utilizar las protecciones adecuadas para trabajos eléctricos.
3. Emplear herramientas aislantes.
4. Trabajos en ausencia de tensión (ausencia de tensión entendida según los criterios del RD 614/2001):
 - Desconectar.
 - Prevenir cualquier posible realimentación (posibles derivaciones, posibles campos electromagnéticos potentes cercanos, presencia de condensadores en el circuito, etc.).
 - Verificar la ausencia de tensión.
 - Poner a tierra y en cortocircuito.
 - Proteger frente a elementos próximos en tensión, en su caso. Establecer una señalización de seguridad para delimitar la zona de trabajo.
5. Trabajos con tensión (entendida cuando no se cumple alguno de los criterios del RD 614/2001 descritos anteriormente).

A

7.2.3. Buenas Prácticas para prevenir el estrés térmico en invernaderos

1. ¿Para qué?:

Para evitar lo que se llama estrés térmico por calor o golpe de calor.

¿Qué es el estrés térmico por calor?

A menudo es difícil controlar la temperatura de los invernaderos. El aumento de la temperatura ambiente origina una respuesta en el cuerpo humano que trata de mantener su temperatura dentro de los márgenes normales de funcionamiento (36-37º), dichas respuestas son termorreguladoras, por ejemplo una vaso dilatación sanguínea periférica (para perder más rápido calor) y sudoración para refrigerar la superficie corporal al evaporarse el sudor, el inconveniente es que también y con el sudor se pierden sales minerales.

Si no se logra regular la temperatura corporal, los mecanismos reguladores llegan a no ser efectivos y comienza un proceso de acumulación térmica en el cuerpo que acaba con un fallo generalizado de todos los órganos llegando entonces al colapso.

Síntomas de este proceso pueden ser:

- Calambres por calor; señales y síntomas son el dolor muscular, espasmo y la sudoración excesiva.
- Agotamiento causado por calor; señales y síntomas son la respiración corta, aumento de la frecuencia respiratoria, pulso rápido y débil, piel fría, pálida y húmeda, sudoración, debilidad, fatiga y mareo. dolor de cabeza y náuseas, desmayo, calambres musculares
- Insolación, señales y síntomas son la piel acalorada, seca o envejecida, ausencia de sudor, agitación, confusión, disminución del nivel de conciencia, dolor de cabeza, náusea y vómito, crisis convulsiva, aumento de la frecuencia respiratoria, pulso irregular, shock, y por último paro cardíaco.

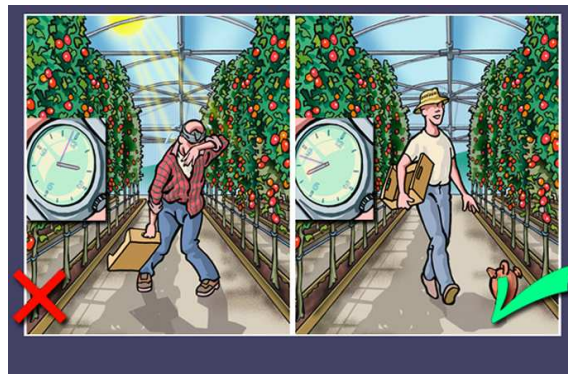
A

2. ¿Quién es el responsable?:

- **RESPONSABLE DE LA EXPLOTACIÓN:** Es responsable de comprobar las condiciones de temperatura y humedad de las instalaciones, y que los trabajadores conocen los riesgos por estrés térmico.
- **TRABAJADORES DE LA EXPLOTACIÓN:** Son responsables de cumplir las recomendaciones dadas para realizar el trabajo en condiciones de estrés térmico.

3. ¿Cómo?:

1. Evitar el trabajo físico pesado en condiciones de exposición a altas temperaturas.
2. Evitar tiempos prolongados de trabajo con calor y realizar pausas suficientes, especialmente durante el trabajo físico pesado.
3. Asegurarse de la existencia de agua o bebidas frías cerca del lugar de trabajo. Los líquidos deben tomarse en pequeñas cantidades y a menudo. No se debe esperar a sentir sed para reponer fluidos (la sed puede ser el primer síntoma de deshidratación). Una solución interesante y eficaz para reponer líquidos y sales minerales es la denominada “limonada alcalina” que se prepara echando por cada litro de agua el zumo de dos limones o naranjas, y una “punta de cuchillo” de sal, otra de azúcar y otra de bicarbonato.
4. Las bebidas que contiene cafeína y alcohol no son aconsejables puesto que aumentan la deshidratación.
5. Comer frutas frescas también ayuda a reponer fluidos.
6. Para trabajos en exteriores y bajo el sol, la ropa de colores refleja el calor menos que la oscura y ayuda a mantener el cuerpo frío. Si es necesario usar algún tipo de protección en la cabeza, puede añadirle una lengüeta para proteger el cuello.
7. Trabajar en pares o en grupos de modo que sea posible identificar los trastornos causados por calor y tratarlos a la brevedad.
8. Programar los trabajos físicos más arduos para la parte fresca del día.
9. Para trabajo al aire libre, programe todo trabajo rutinario de manutención y reparación para las estaciones más frías del año.



A

ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIA POR CALOR

En caso de emergencia, buscar ayuda sanitaria inmediatamente y realizar las siguientes actuaciones:

- Avisar al 112.
- Retirarle del ambiente de calor, es decir, sacarle del invernadero y poner a la persona a la sombra.
- Quitarle la ropa.
- Colocarle paños húmedos de agua fría.
- Elevarle los pies, para que llegue más sangre al cerebro.
- Darle agua fresca sólo si está consciente.
- Airear o abanicar la víctima para que pierda calor.

A

7.2.4. Buenas Prácticas Generales en trabajos en Cultivos intensivos

1. ¿Para qué?:

Para evitar riesgos de sobreesfuerzo muscular y por tanto lesiones músculo-esqueléticas.

2. ¿Quién es el responsable?:

- **RESPONSABLE DE LA EXPLOTACION:** responsable de establecer y verificar que el resto de los operarios cumple las buenas prácticas y recomendaciones en la ejecución de tareas.
- **AGRICULTOR CONTRATADO/ MANIPULADOR CLASIFICADOR /TRANSPORTISTA /:** responsables de cumplir las buenas prácticas y recomendaciones descritas para la ejecución de tareas.

3. ¿Cómo?:

Información, formación y adiestramiento en manipulación manual de cargas y movimientos repetitivos, los riesgos que conllevan y la manera de evitarlos o minimizar su incidencia.

BUENAS PRÁCTICAS PARA LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

1. Manipular las cargas de forma mecánica siempre que sea posible. Emplear carros, cestas, etc.
2. No manipular en solitario cargas que excedan tu talla y peso. Adaptar las cargas a las características personales.
3. Evitar en todos los casos sobreesfuerzos. Recuerda que siempre es bueno pedir ayuda.

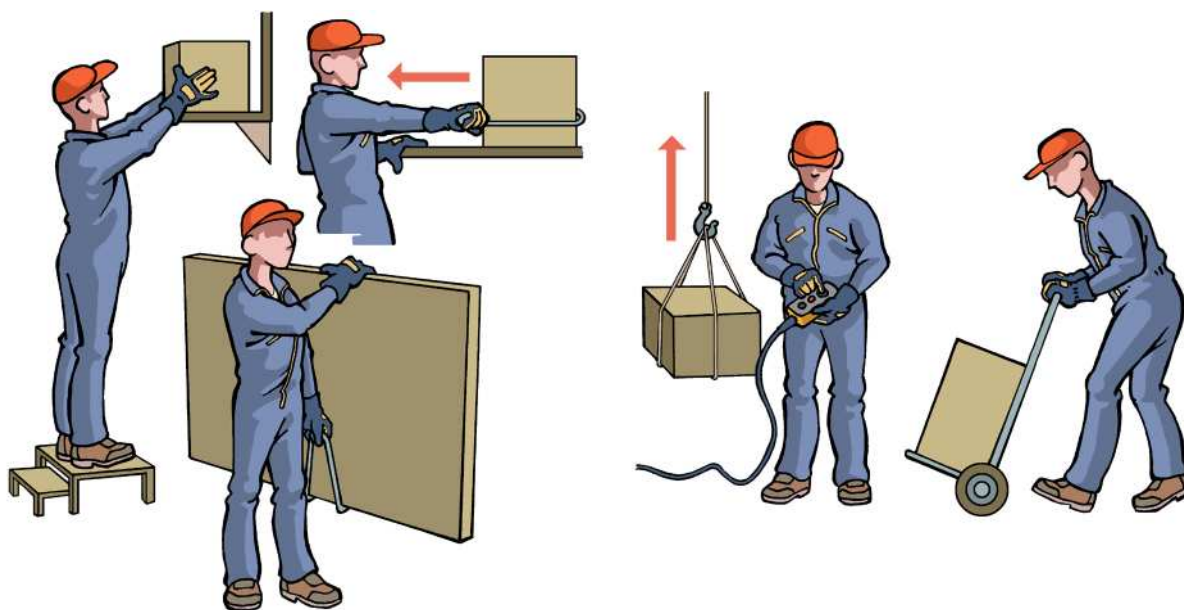


5. Utilizar envases ergonómicos.

6. Mantener la espalda lo más recta posible.

7. Mantener un ligera hiperextensión de la zona lumbar -como cuando estás de pie normalmente-, cuando el trabajo se realice delante o al lado del cuerpo.

8. Habilitar superficies donde poderse subir, sin peligro, evitando levantar objetos pesados sobre la cabeza.



9. Habilitar bases de sustentación, con los pies separados o/ y uno delante del otro, que proporcionen una mejor estabilidad y permitan desplazar el peso del cuerpo con una inclinación mínima del tronco.

10. A la hora de levantar una carga, observar las siguientes recomendaciones:

- Conviene preparar la carga antes de cogerla.
- Antes de agacharse o levantarse, prestar atención a los posibles obstáculos existentes.
- Nunca deben cogerse los materiales estando en situación inestable o desequilibrio.

11. Los diferentes pasos que debemos seguir para levantar una carga son los siguientes:

- Fijar firmemente los pies.
- Situar un pie más adelantado que el otro (mejor estabilidad)
- Aproximarse a la carga lo máximo posible, enfrentándola.
- Doblar siempre las piernas, nunca arquear el tronco.
- Asegurar bien el agarre de la carga.
- Levantar la carga repartiendo el esfuerzo entre las piernas y los brazos.
- No realizar giros del tronco con la carga levantada. Se han de mover los pies.

A
7.2

12. Durante la manipulación y el transporte se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:



- Llevar la carga lo más cerca posible del cuerpo, de modo que se encuentre lo más cerca posible de la línea vertical de gravedad.
- Evitar cargar la carga estáticamente y girar el tronco.
- Evitar mover cargas por encima de los hombros.
- Aprovechar la inercia de la carga y limitarnos a controlar y frenar la carga, por supuesto siempre doblando las piernas.
- Emplear el peso del cuerpo para la manipulación de cargas pesadas.

A

BUENAS PRÁCTICAS PARA MINIMIZAR POSTURAS FORZADAS Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS

7.2

1. Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo en la medida de lo posible y la distancia de alcance de los materiales (piezas, herramientas, objetos) a las características personales de cada individuo (estatura, edad, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de realizar sobreesfuerzos.
2. Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de la mano y procurar mantener, en lo posible, la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.
3. Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.
4. Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico que cuando se sujeten permitan que la muñeca permanezca recta con el antebrazo. Al manejar herramientas que requieran un esfuerzo manual continuo, como por ejemplo alicates, es mejor distribuir la fuerza prefiriendo la actuación de varios dedos a uno solo y también favorecer el uso alternativo de las manos.
5. Emplear las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo y conservarlas en buenas condiciones (por ejemplo, afiladas) y sin desperfectos, de modo que no tenga que emplearse un esfuerzo adicional o una mala postura para compensar el deficiente servicio de la herramienta.
6. Utilizar guantes de protección que se ajusten bien a las manos y que no disminuyan la sensibilidad de las mismas, puesto que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.
7. Evitar las tareas repetitivas programando los ciclos de trabajo (sucesión de operaciones necesarias para ejecutar una tarea u obtener una unidad de producción). Evitar que se repita el mismo movimiento durante más del 50 por ciento de la duración del ciclo de trabajo.
8. Establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar. Favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo.

