



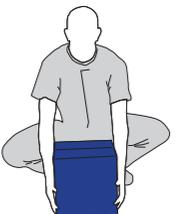
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS TÉCNICAS DE ELEVACIÓN

1



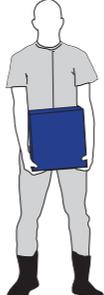
- Separa los pies durante el levantamiento hasta conseguir una posición estable
- Reduce la exposición al riesgo organizando tu trabajo de forma que la distancia de carga sea menor

2



- Coge la carga con las dos manos
- Si la carga se encuentra a baja altura, dobla las rodillas manteniendo la espalda recta y aproxima lo máximo posible la carga al cuerpo
- Manipula cargas adaptadas a tu capacidad

3



- Mantén la carga lo más cerca posible del cuerpo
- Procura recoger y depositar las cargas a una altura próxima a la cadera

4



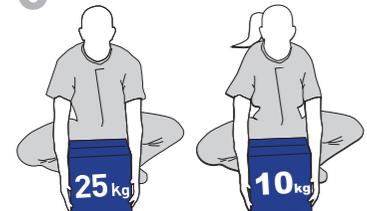
- Durante el levantamiento y el transporte no gires el tronco, si es necesario pivota sobre los pies

5



- Levanta el objeto gradualmente, sin movimientos bruscos y con la columna vertebral recta y vertical
- Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más estirados posible
- No levantes una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento

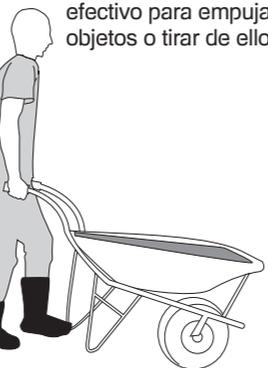
6



- Pesos máximos de carga frecuente:
 - Hombre: 25 kg - Jóvenes*: 15 kg
 - Mujer: 15 kg - Jóvenes*: 9 kg

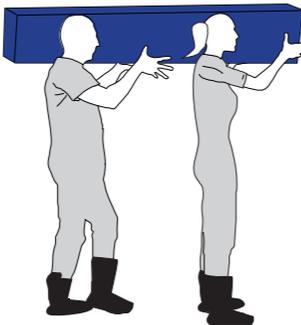
* Entre 16 y 18 años

7



- Aprovecha el peso del cuerpo de modo efectivo para empujar los objetos o tirar de ellos

8



- Pide ayuda para manipular cargas voluminosas, pesadas o que presenten dificultades para agarrarlas



Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral



galicia



Edición: issga. Diseño y maquetación: Confirma Forestal, S.L. Marzo, 2015. D.L.: C 716-2015

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EXPLOTACIONES DE GANADO VACUNO



Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral



GALICIA
invierte no RURAL

XUNTA DE GALICIA



LUGARES DE TRABAJO

CONSTRUCCIONES

- Adecúa las instalaciones a cada tipo de animal, así mejoras su bienestar y su manejo
- Usa materiales resistentes a la corrosión y a la humedad
- Realiza un adecuado mantenimiento de construcciones e instalaciones
- Procura que los suelos sean regulares y rugosos para evitar resbalones o caídas
- Dota de barandas de 90 cm de altura, con listón intermedio y rodapiés los huecos a partir de 2 m de altura y los lados abiertos de las escaleras y rampas de más de 60 cm de altura según establece el RD 486/1997
- Como medida de seguridad complementaria a las protecciones colectivas, si es necesario, haz uso del arnés de seguridad anclado a un punto seguro o línea de vida cuando trabajes a 2 m o más de altura

SILOS Y LUGARES DE ALMACENAJE

SILOS DE PIENSO



- Las escaleras de los silos verticales tendrán peldaños antiresbaladizos y contarán con línea de vida y aros de protección circundante a partir de los 4 m

• El acceso al interior del silo requiere: tener la formación necesaria, estar siempre acompañado, llevar puesto el equipo de protección individual (EPI) adecuado y disponer de una línea de vida para amarrar el arnés de seguridad

SILOS PARA FORRAJE

- Dota de barandas cuando sea necesario respetando las normas de seguridad (RD 486/1997)
- Realiza el desensilado siempre que sea posible de forma mecanizada y escalonadamente



ALMACENAMIENTO DE PACAS, ROLLOS

- Coloca las pacas de hierba seca, o los rollos en un lugar plano y regular, procurando no subir mucho en altura, de modo que sea estable



FOSA DE PURÍN



Cuando manipules purín ten en cuenta que:

- Los gases tóxicos que emanan del purín no se perciben, lo que puede provocar, de repente, una situación de inconsciencia
- Debes de trabajar acompañado y con el EPI puesto
 - Con carácter general utiliza máscara de protección contra agentes químicos, gafas de protección integral, guantes, ropa y calzado para evitar el contacto
 - Para acceder a un espacio confinado (por ejemplo a una fosa subterránea y cerrada) hay que sustituir la máscara por un equipo de respiración autónoma (ERA)

ORDEN Y LIMPIEZA

- Limpia y desinfecta las instalaciones y equipos de trabajo con frecuencia y mantén dichas instalaciones ordenadas



MANEJO DE ANIMALES

TÉCNICAS DE MANEJO



- En las maniobras de carga y descarga de ganado evita acercarte a este por la parte trasera
- Sustituye siempre que sea posible a los animales agresivos
- Cuando vayas a medicar, vacunar o tomar muestras de un animal, sujétalo bien
- Usa parapetos para operaciones delicadas
- Acércate siempre en diagonal frontal para no asustarlos y conduce a los grupos de animales desde el lateral
- Limpia las cuadras sin los animales. Si no es posible, evita pasar entre ellos y las paredes o los pesebres
- No te quedes encerrado en una zona reducida junto a animales de gran tamaño

EVITA EL CONTAGIO DE ENFERMEDADES

- Sométete a reconocimientos médicos periódicos
- Protege las partes del cuerpo más sensibles al contagio, sobre todo si hay heridas
- Mantén una buena higiene personal
- Lleva un control sanitario estricto de los animales y procura tenerlos limpios



MAQUINARIA Y EQUIPOS

SEGURIDAD VIARIA

- Los vehículos agrícolas que circulen por la vía pública estarán homologados, matriculados, asegurados y tendrán superada la ITV
- Respeta el Código de Circulación
- Cuenta con la señalización obligatoria
- Respeta el número máximo de pasajeros recomendado por el fabricante



CONSEJOS DE USO

- Usa el cinturón de seguridad, siempre que se disponga de estructura homologada de protección antivuelco
- No realices cambios bruscos de dirección
- Elige los aperos según lo indicado por el fabricante (de acuerdo con la potencia del motor, dimensión, peso,...)
- Extrema las precauciones en la conducción:
 - En terrenos complicados disminuye la velocidad
 - Cerca de taludes deja una distancia de seguridad
 - En pendientes pronunciadas respeta las limitaciones establecidas por el fabricante



PRECAUCIONES CON LA TOMA DE FUERZA (TDF)

- Dispón de los elementos de protección en buen estado y colocados de modo adecuado:
 - Protector de la TDF
 - Protector del eje cardán
 - Protector de las juntas cardán
- No pases sobre el eje de transmisión cuando está funcionando
- Lleva ropa ajustada y el pelo recogido
- Antes de manipular la TDF, sigue estos pasos: desconéctala, pon punto muerto, acciona el freno de mano, apaga el motor y saca la llave del contacto



FITOSANITARIOS

ANTES DE LA APLICACIÓN



- Escoge y planifica que producto es conveniente aplicar
- Infórmate, lee siempre la etiqueta y la ficha de datos de seguridad (FDS)

- Verifica que dispones de los equipos de trabajo necesarios
- La aplicación de fitosanitarios se realizará por trabajadores capacitados

DURANTE LA APLICACIÓN

- Usa ropa de trabajo adecuada y el equipo de protección individual (EPI)
- No comas, bebas ni fumes durante la aplicación
- Prepara las cantidades necesarias para evitar sobrantes
- Trabaja en sentido contrario a la nube de pulverización
- Señaliza las zonas de trabajo
- Evita el manejo de productos químicos si estás embarazada o en período de lactancia
- Utiliza equipos seguros de acuerdo con la normativa vigente

DESPUÉS DE LA APLICACIÓN

- Respeta el periodo de seguridad fijado por el fabricante; no entres en el campo tratado
- Guarda los envases de fitosanitarios vacíos y entrégalos a un gestor autorizado
- Dúchate y cambia la ropa de trabajo al terminar la aplicación
- Almacena el producto sobrante de forma organizada, en lugar aireado y seco y en su envase original

