

CONOCER PARA PREVENIR



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES CULTIVO DE OLIVAR

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0069/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDADES SOLICITANTES:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y EJECUTANTE:



Depósito Legal: M-19137-2016

Editor: COAG-IR (Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos- Iniciativa Rural)

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación de Prevención de Riesgos Laborales.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
1-SEGURIDAD EN EL TRABAJO	3
1.1.-Atrapamiento por vuelco de vehículos/maquinaria.....	3
1.2.-Atrapamientos por o entre objetos.....	6
1.3.- Cortes, pinchazos y golpes producidos por herramientas.	7
1.4.-Caídas de personas al mismo y distinto nivel.....	9
2.-HIGIENE	10
2.1.- Exposición a fuentes de ruido y vibraciones.	10
2.2.- Estrés térmico.....	11
2.1.1. Estrés Térmico Frío.....	12
2.1.2.-Radiación ultravioleta de origen solar.	13
2.3.-Contacto con productos que contienen sustancias químicas peligrosas.	14
2.4.-Exposición a productos fitosanitarios en los tratamientos.	15
3.-ERGONOMÍA.....	16
3.1.-Posiciones forzadas y movimientos.	17
3.2.-Manejo de cargas manual.	19
4.- PSICOSOCIAL.....	21
4.1.- Estrés en el trabajo.....	21
5.- ORIENTACIONES PREVENTIVAS PARA LA MUJER TRABAJADORA.....	23



INTRODUCCIÓN

La *Estrategia Española para la Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020* es el marco de referencia de las políticas públicas en materia de seguridad y salud en el trabajo durante este periodo y, por tanto, orientará las actuaciones de las instituciones competentes y con responsabilidad en prevención de riesgos laborales. **La prevención es el medio más eficaz para reducir los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.**

Esta publicación nace en el marco de la Fundación de Prevención de Riesgos Laborales con el fin de dar cumplimiento a **uno de los objetivos** definidos en esta *Estrategia*: **el de fortalecer el papel de los interlocutores sociales y la implicación de empresarios/as y trabajadores/as en la mejora de la seguridad y salud en el trabajo.**

Dentro de la actividad agraria nos encontramos con un amplio grupo de subsectores y gran variedad de actividades. Cada subsector presenta características específicas, muy condicionadas por el marco territorial donde se desarrollan y por las actividades que las definen.

La mayoría de los riesgos existentes del sector agrario tienen su origen en la falta de formación e información; sumado a la variedad de tareas y la familiaridad con la que se realizan, lo que hace que los riesgos no se perciban como tales. A ello hay que unirle el notable desarrollo técnico del sector, y de manera especial, la variedad de productos utilizados y la evolución de la maquinaria de trabajo, lo que provoca la aparición de nuevos riesgos laborales.

La ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de las medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de los riesgos derivados del trabajo.

En este folleto se recogen los principales riesgos y medidas preventivas del subsector al que va dirigida la publicación. Presta atención y dedica unos minutos a su lectura.

Tu salud está en juego.

Sólo si conoces los distintos riesgos podrás prevenirlos.

CONOCER PARA PREVENIR: ¡RECUÉRDALO!



1-SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Los riesgos en el trabajo dependen, en gran medida, de la seguridad en el desarrollo de las actividades profesionales. Cuando hablamos de seguridad nos referimos a las condiciones físicas de trabajo. Alguno de los elementos que conforman estas condiciones son los espacios de tránsito o de estancia, las herramientas, la maquinaria, la electricidad, los incendios, el almacenamiento, las escaleras, los materiales, la presencia de elementos en movimiento: vehículos,... El orden y la limpieza también son aspectos destacados de la seguridad en el trabajo.

1.1.-Atrapamiento por vuelco de vehículos/maquinaria.

Es la situación que se produce cuando una parte de nuestro cuerpo queda enganchada, pillada, atrapada por algún componente o las partes de las máquinas o vehículos que, debido a condiciones inseguras, han perdido su estabilidad.

La creciente mecanización de las tareas agrarias, utilizando **tractores**, tractores con pluma, **quad**, etc. es origen también de riesgos de accidentes en muchos casos de consecuencias graves y mortales y principalmente por el vuelco de la máquina.

Los vuelcos que se producen son de dos tipos: lateral (90%) y hacia atrás o encabritamiento (20%).



Causas del vuelco

- ▲ **Peligrosidad intrínseca de los tractores y quad:** Falta de estabilidad, desequilibrio al efectuar esfuerzos de tracción o sufrir empujes de remolques transportadores.
- ▲ **Configuración irregular y abrupta del terreno:** desniveles, zanjas, taludes, caminos y accesos a parcelas deficientes, etc.
- ▲ **Fallos técnicos:** frenos, sistema hidráulico, dirección, embrague, etc.
- ▲ **Actos inseguros o maniobras incorrectas** ejecutadas en el manejo del tractor, quad, etc. (Ej.: girar cuando se conduce demasiado deprisa, maniobrar en pendientes con aperos inadecuados).
- ▲ **Falta de dispositivos de seguridad** en zonas peligrosas.





Medidas preventivas generales

Antes de comenzar el trabajo, **establecer plan de trabajo**, analizar los posibles riesgos, y las medidas de protección a tomar.

El **manejo de maquinaria** lo deberá de realizar **personal cualificado**, con dominio de la tarea.

Leer y seguir las normas de seguridad, manejo y mantenimiento de la maquinaria.



La maquinaria (**tractor**) deberá llevar **cabina de seguridad homologada**, **cinturón de seguridad**.

Antes de comenzar cualquier tarea: comprobar estado de frenos, dirección, luces, claxon, neumáticos, cadenas, etc. **Si detectas deficiencias**, comunícalas y no asumas intervenciones o conductas sin garantías de seguridad.

Utilizar Equipos de Protección Individual (EPI): Ropa de trabajo o buzo ajustado, botas de seguridad con suela antideslizante, guantes de protección; **Y si fuese necesario:** gafas de seguridad, protección auditiva y mascarilla con filtro.



Situación de inseguridad

Medidas Preventivas

Trabajos en terrenos en pendiente.



Los **cambios de sentido en laderas** se harán suavemente y con el apero levantado.

Si paras el tractor en pendiente, poner el freno de mano, meter la primera marcha adelante en subida o la marcha atrás en bajada.

Cuando trabajes en pendiente en caso de **resbalamiento**, no pisar el freno ni el embrague, **se desacelera**.

Extremar la precaución ante la existencia de **taludes**, abombamientos, etc. **Se debe guardar la distancia de seguridad de 2m de separación del extremo de las ruedas al borde del talud o desnivel.**



Evitar trabajar en curvas de nivel en puntos de más de un 20%. En caso de hacerlo colocar contrapesos antes de iniciar la labor.

Nunca bajes pendientes con el pedal del embrague pisado y sin una marcha metida.



Situación de inseguridad	Medidas Preventivas
<p>Por desequilibrio.</p> 	<p>Enganchar los remolques en la posición más baja.</p> <p>En laderas, evitar inclinaciones por abombamientos, hoyos etc.</p>    <p>Si el tractor se atasca y las ruedas patinan, salir marcha atrás para evitar volcar.</p> <p>Evita cambios bruscos de dirección y viraje. Si se arrastra un remolque o maquina, calcular el radio de giro.</p>
<p>Discordancia en sobrepeso del tractor en relación a la estructura de protección.</p> 	<p>Aléjate de la zona de alcance de la pluma de la grúa hidráulica mientras se cargan las mantillas o fardos.</p>   <p>Evita cargar los remolques en exceso, se podría producir un encabritamiento del tractor. Nunca se tirará de un remolque con un quad.</p> <p>No sobrecargues, no vayas a mucha velocidad si utilizas “quad” para trasvasar aceitunas desde los mantones o mallas a las mantillas o faldetas, puedes volcar.</p>

RECUERDA

Si no es seguro no lo hagas.

No te sitúes nunca bajo las cargas suspendidas.





1.2.-Atrapamientos por o entre objetos.

El contacto de los trabajadores/as con las partes en movimiento de las máquinas (toma de fuerza, cardan, ejes, correas, manivelas, engranajes) constituye el riesgo más importante por atrapamiento.



Con frecuencia durante la manipulación de partes móviles de aperos, enrollamiento por el eje cardan, arrastres, al acoplar o desacoplar la toma de fuerza, enganche de aperos, etc, **así como en la manipulación** de fardos, mantos, taludes, capazos, mallas, cajones, etc. **se producen contusiones, heridas y fracturas por atrapamiento.**

Este tipo de riesgo se debe a la falta de:

- ▲ Información y negligencia.
- ▲ Atención e imprudencia.
- ▲ Seguridad de los vehículos agrícolas.



Medidas preventivas

La toma de fuerza, engranajes, transmisores al descubierto de las máquinas (tractores, prepodadoras, desbrozadoras, trinchadora, vibradoras, sopladoras, etc.) **tienen que estar suficientemente protegidas frente a contactos accidentales.**



En el enganche el apero o equipo debe estar estacionado sobre **una superficie firme, plana y libre de estorbos.**



Tener la precaución de **no acercarse a vehículos que se encuentren operando, ni permanecer en zonas de poca visibilidad o ángulos muertos.**



El accionamiento del hidráulico se hará siempre desde una posición segura.



RECUERDA

Que la toma de fuerza del tractor y las transmisiones para accionar los aperos deben de mantener sus resguardos en buen estado.





1.3.- Cortes, pinchazos y golpes producidos por herramientas.

Encuentro repentino y violento con un material inanimado o con el utensilio con el que se trabaja. Comprende golpes, cortes y punzamientos que el trabajador/a recibe por acción de un objeto o herramienta.

Las herramientas de trabajo suelen tener bordes cortantes, pinchos, etc. y presentan a veces un estado de deterioro que les confiere una peligrosidad añadida (bordes oxidados, astillados, etc.).

En la poda las condiciones de inseguridad se producen en:

- ▲ **Cortes con herramientas** (motosierra, hachas, podadoras neumáticas, etc.)
- ▲ **Golpes con ramas, podadoras neumáticas** al cortar, desatascarlas, etc.
- ▲ **Pinchazos** con astillas, virutas, ramas, etc.

En la recolección las condiciones de inseguridad se producen en:

- ▲ **Pinchazos** con ramas y hojas.
- ▲ **Golpes en cara y ojos** por proyección de aceitunazos en las tareas de vareo.

Medidas preventivas generales.

El trabajador/a **se situará** en todo momento a una **distancia de seguridad** y **prestará especial atención** (a prepodadoras, vibradoras frontales, palas, plumas, cajones etc.) **cuando estén operando para evitar colisionar/golpearse con las mismas.**



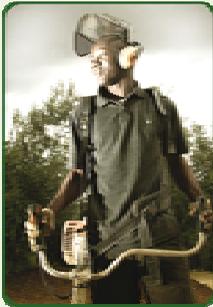
Mantener limpio y despejado el entorno de trabajo, eliminando piedras, u objetos innecesarios con los que te puedes golpear o tropezar.



En días de lluvia o heladas, presta atención al estado del terreno para evitar resbalones, tropiezos y caídas.





Si trabajas en tareas de:	Medidas Preventivas
<p>Poda con motosierra y otras herramientas.</p> 	 <p>Utilizar EPI: gafas de protección o pantalla de protectora, tapones u orejeras, guantes, ropa de protección anticorte, botas de protección y casco.</p> <p>Utilizar tijeras de corte progresivo. Son más seguras.</p> <p>En explotaciones que presenten desniveles, iniciar la poda por la parte más alta del terreno y la zona más accesible al árbol. Con ello se evitarán golpes con las ramas.</p> <p>Nunca trabajar más de una persona en el mismo árbol.</p> <p>Los trabajos de poda con motosierra no se realizarán nunca en solitario.</p>
<p>Vareo manual y/o mecánico.</p> 	<p>Es obligatorio el uso de gafas de protección y guantes para evitar pinchazos con partículas y frutos (aceitunas), protección auditiva, botas de seguridad.</p> <p>El vareador trabajará solo en cada árbol, sin otros vareadores ni recogedores.</p>  <p>No recojas aceitunas del pie de un olivo que no esté totalmente vareado.</p>
<p>Soleo</p>	<p>Usar rodilleras y guantes, para evitar cortes y pinchazos con ramas.</p> 



1.4.-Caídas de personas al mismo y distinto nivel.

El riesgo se produce cuando existen desniveles en los lugares de trabajo y no existe la protección adecuada que impida la caída, también se producen accidentes por caídas en altura desde equipos de elevación utilizados para hacer las tareas de cultivo en la poda y recogida de fruta.



En la poda y recolección las condiciones de inseguridad se producen en:

- ▲ **Caída desde el árbol** por pérdida de equilibrio o rotura de rama de apoyo.
- ▲ **Desde escaleras manuales.**
- ▲ **Caída desde acoples al tractor o remolque.**

Medidas preventivas

Utilizar varas de mayor longitud para asegurar el derribo de la aceituna sin subir al árbol y/o utilizar escaleras.



La subida y bajada a tractores, etc, se hará siempre de cara al vehículo utilizando asideros, escaleras, reposapiés, y con los peldaños limpios de barro y grasa. No saltes.



Subir y bajar de la escalera siempre de cara.



Evitar caminar sobre lienzas, mantones, especialmente en zonas con hierba húmeda o suelo mojado.



Utilizar protección ocular para la recolección: evitaremos lesiones provocadas por las hojas y ramas.



Evitar subirse a los árboles, **si lo haces utiliza sistemas anticaída.**



Los trabajadores/as llevarán calzado de seguridad y sujeción adecuada tipo bota.



Las escaleras de tijera deben disponer de elementos de seguridad que impidan la apertura cuando se utilizan.



RECUERDA

Los EPIs están para usarlos.

No saltes para descender de la maquinaria.





2.-HIGIENE

La higiene laboral es la encargada de la **prevención de las enfermedades profesionales**, que nos puedan llegar a **producir los contaminantes químicos** (gases, vapores, aerosoles, polvo); **físicos** (ruido, vibraciones, temperatura, humedad, iluminación, radiaciones) y **biológicos** (virus, bacterias, protozoos, hongos, gusanos).

El trabajador/a del campo desarrolla su actividad profesional en un medio ambiente que puede llegar a deteriorar su estado de salud a corto, medio y largo plazo.

Los agentes contaminantes con mayor incidencia en el cultivo de olivos son los siguientes:

2.1.- Exposición a fuentes de ruido y vibraciones.

La progresiva introducción de equipos y maquinaria portátil (sopladoras, motovareadoras, vareadoras eléctricas, aspiradoras, etc.) para las distintas tareas agrarias en los olivares ha supuesto una mejora en cuanto a las condiciones de trabajo, pero también este tipo de equipos pueden provocar daños y lesiones:

En el caso de exposición a Ruido:

- ▲ **Irritabilidad, falta de atención, insomnio, hipertensión y sordera profesional.**



Y por exposición a Vibraciones:

- ▲ **La vibración de baja frecuencia** puede originar pérdida de equilibrio, mareos y vómitos.
- ▲ **Si la vibración está comprendida** entre 1 y 80 Hz, afecta a todo el cuerpo y produce lumbalgias, hernias, pinzamientos, etc.
- ▲ **Y las comprendidas entre 20 y 1.500 hz** producen alteraciones óseas de muñeca y codo, y alteraciones como calambres.



Medidas preventivas generales

Al seleccionar una máquina, comprobar el nivel de ruido de la misma y elegir la que tenga el nivel más bajo posible, con marcado CE.

Seleccionar vehículos y maquinaria con baja intensidad de vibraciones, con marcado CE.

Informar a los trabajadores/as del riesgo que supone trabajar con ruido o vibraciones.



Utilizar los EPI.





Si trabajas con:	Medidas preventivas	
<p>Vareadoras, sopladoras, motosierras, desbrozadoras.</p> 	<p>Se deben de utilizar protectores auditivos, tipo auriculares o tapones desechables.</p> 	
	<p>Utiliza arnés de sujeción o amortiguadores de gomas con mosquetones que minimicen los movimientos y vibración de la maquina durante su uso.</p> 	
	<p>Presta atención a la fuerza y dirección del flujo de la descarga de las sopladoras para evitar proyecciones.</p> 	
	<p>Realiza pausas y aléjate de la fuente de ruido.</p>	
<p>Máquinas autopropulsadas tractores, vibradoras etc.</p> 	<p>Dotar a la cabina de buena amortiguación. Utiliza vehículos cuyos asientos sean antivibratorios.</p> 	
	<p>Utiliza fajas antivibratorias.</p> 	
	<p>Ante cualquier vibración o sacudida anómala detén el equipo, y revisa accesorios o piezas mal instaladas.</p>	

RECUERDA

Vigila tu salud auditiva.



2.2.- Estrés térmico.

Es la causa de los diversos efectos patológicos que se producen cuando se acumula excesivo calor (**estrés por calor**) o se elimina excesivo calor (**estrés por frío**) en el cuerpo.

Accidentes causados por **alteraciones fisiológicas** al encontrarse el trabajador/a en un ambiente cuyas condiciones resultan adversas:

- ▲ Calor o frío.
- ▲ Elevada actividad física.



La **actividad física y el tipo de ropa** son también factores que incrementan el riesgo.

Las **bajas temperaturas** que se registran a primeras horas de la mañana y últimas de la tarde, disminuye el riesgo sanguíneo **en las extremidades, orejas, nariz, etc.**

La exposición prolongada a las **altas temperaturas** aumenta el riesgo sanguíneo y la sudoración.

La exposición a este tipo de ambientes extremos le puede producir al trabajador/a los siguientes trastornos:

- ▲ Deshidratación.
- ▲ Alteraciones cutáneas leves por efecto del sudor.
- ▲ Calambres producidos por calor.
- ▲ Edemas en manos y pies.
- ▲ Radiación Ultravioleta.

En cualquier caso, producen un estado de malestar que dificulta el trabajo y la destreza manual.

Medidas Preventivas Generales.

Utilizar indumentaria adecuada.

Para el calor: ropa ligera (algodón, lino) y de colores claros, gorros.

Para el frío: calzado de abrigo e impermeable al agua, calcetines, guantes adecuados, ropa de abrigo.



Suspender los trabajos cuando las condiciones atmosféricas puedan ocasionar un accidente.

Programar tareas evitando las horas con temperaturas extremas o alternando lugares de trabajo.

Establecer breves descansos cada dos horas, que permitan al trabajador/a restablecerse.



2.1.1. Estrés Térmico Frío.

Los factores que originan estrés térmico por frío son las temperaturas bajas, la humedad y la velocidad del viento.



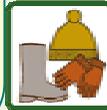
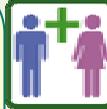
La exposición al frío puede deberse a trabajos que se realizan a la intemperie, y que por razones técnicas (Ej. recolección de aceituna, poda de árboles) la temperatura es baja en esa época del año. El frío es una fuente riesgo añadido al trabajo.



Los factores que influyen en el estrés térmico son:

Factores personales

- ▶ Edad, las **personas mayores** son menos tolerantes al frío.
- ▶ Género, **las mujeres** presentan mayor riesgo de sufrir lesiones en las extremidades.
- ▶ **Presencia de problemas circulatorios** (angina de pecho).
- ▶ **Estado físico** (salud, obesidad).
- ▶ **Consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.**
- ▶ **Ropa inadecuada.**



Falta de aclimatación: el exceso de frío corporal genera varios tipos de riesgos que pueden originar diversos **daños en la salud.**

- ▶ **Se agraven dolencias previas** (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, cutáneas, diabetes).
- ▶ **Aumente la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo.**

Medidas Preventivas:

Proteger las extremidades de los trabajadores para evitar el enfriamiento localizado.



Seleccionar la vestimenta adecuada facilita la evaporación del sudor. Es importante vestirse con varias capas de ropa holgada.

Ingerir líquidos calientes y comidas con alto poder energético incrementa la resistencia al frío.



No consumir alcohol.



RECUERDA

Alcohol y trabajo son incompatibles. Utiliza los EPI, tu salud es importante. Ponte crema protectora, cacao labial.



2.1.2.-Radiación ultravioleta de origen solar.

La radiación ultravioleta asociada a la exposición al sol, habitualmente es de una magnitud tal, que se pueden producir efectos perjudiciales para la salud de las personas sin protección o conductas adecuadas.

La radiación ultravioleta provoca daño agudo y crónico sobre la piel, ojos, y sistema inmunológico de las personas.



Los factores que influyen en estos daños son:

- ▶ Intensidad de la radiación.
- ▶ El tiempo de exposición.
- ▶ Piel, cabello y ojos claros del trabajador/a.

Los principales efectos nocivos en las personas expuestas son:

- ▶ **Efectos en la piel:** Eritema (enrojecimiento de la piel); Quemaduras.
- ▶ **Efectos en la piel tardíos:** Envejecimiento de la piel, cáncer de piel.
- ▶ **Efectos crónicos en los ojos:** Cataratas.

Los trabajadores/as deberán:

Usar **ropa adecuada** holgada y ligera, de tejidos frescos (algodón, lino), **gorras o sombreros de ala ancha**.

Usar **fotoprotectores** de amplio espectro que contengan sólo filtros solares, alto factor de protección (+50), sin perfumes, de fácil aplicación y resistente a la sudoración.

Usar **gafas** de sol.

Hidratarse con bebidas isotónicas y **beber agua con frecuencia** aunque no se tenga sed.



RECUERDA

Protege tu piel y ojos ahora para el resto de tu vida.



2.3.-Contacto con productos que contienen sustancias químicas peligrosas.

Los contaminantes químicos pueden provocar un daño de forma inmediata o a corto plazo (intoxicación aguda), o generar una enfermedad profesional al cabo de los años (intoxicación crónica).

Este riesgo se presenta cuando se manipulan:

- ▲ **Fitosanitarios** (insecticidas, acaricidas, fungicidas, herbicidas, etc.).
- ▲ **Abonos químicos** (nitratos).
- ▲ **Combustibles y carburantes.**





Las consecuencias pueden ser:

- ▶ Intoxicaciones agudas o crónicas.
- ▶ Dermatitis.
- ▶ Problemas oculares.
- ▶ Irritación de las mucosas (sulfato potásico, abonos nitrogenados).
- ▶ Problemas de pulmón (amoníaco anhidro).



Medidas Preventivas

No permitir la utilización de los productos fitosanitarios y/o productos químicos:

Si no existe al frente un **responsable**.
Si no se dispone de los niveles de formación y **acreditaciones** exigidas por la normativa.



Lea detenidamente la etiqueta de los productos y recomendaciones de empleo, seguir las instrucciones de uso.

Protéjase de manera adecuada a la toxicidad, use: guantes, gafas, máscara, botas, traje, etc.
Evite el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, paletas, o guantes adecuados.

Orden y limpieza de los productos.

Mantener los productos en sus envases originales, bien cerrados, con sus etiquetas y ordenados por categorías (no juntar herbicidas con insecticidas).

RECUERDA

Cubrir los cortes o heridas con vendajes impermeables.
No comer, beber ni fumar durante la manipulación de productos químicos.



2.4.-Exposición a productos fitosanitarios en los tratamientos.

El riesgo por exposición laboral a productos fitosanitarios depende de la toxicidad del preparado y de la exposición.

Este riesgo se presenta:

- ▲ Preparando los productos para su aplicación.
- ▲ Al aplicar los productos (mediante dispersión, espolvoreo, deposición, pulverización, nebulización, fumigación).
- ▲ Durante la limpieza y mantenimiento de equipos de aplicación.





La exposición a plaguicidas se produce a través de la piel, la boca, la nariz y los ojos.

Las consecuencias se producen a corto, medio y largo plazo **por un deficiente uso de los equipos de protección necesarios.**

Medidas preventivas

PREPARANDO LOS PRODUCTOS PARA SU APLICACIÓN

Usar EPI completo (**gafas, máscara, botas, guantes, capucha o gorra y traje**) adecuado al tipo de tratamiento y sustancias utilizadas.

Debes de llevar **mangas y pantalones largos.**

Utiliza elementos de protección impermeables que te cubran la cabeza.

Controlar los factores que afectan a la seguridad del tratamiento, **seleccionando** lugar, las técnicas de manipulación, equipos de aplicación.



EN LA APLICACIÓN DE PRODUCTOS Y DESPUÉS DE SU APLICACIÓN

Realizar las aplicaciones en días **con condiciones favorables.**

Ajustar la pulverización a las condiciones ambientales y del cultivo.

Respete el plazo de seguridad para volver a entrar en la zona de tratamiento.

Asegúrese de tener el equipo de aplicación en buenas condiciones y calibrado.

Cámbiate de ropa en el lugar de trabajo no la lleves al hogar.



RECUERDA

No comas, bebas, ni fumes mientras preparas o aplicas un tratamiento.



3.-ERGONOMÍA

Para prevenir de una manera eficaz los Trastornos Músculo Esqueléticos (TME) es necesario saber qué son y las causas que más frecuentemente dan lugar a ellos.

Los TME abarcan todo tipo de dolencias, desde las molestias leves y pasajeras hasta las lesiones irreversibles y discapacitantes en la columna vertebral, los músculos, ligamentos y tendones.



En el trabajo en **cultivo de olivos** las dolencias más comunes **se producen por:**

3.1.-Posiciones forzadas y movimientos.

Posturas forzadas tanto el **adoptar posturas dolorosas o fatigantes** (permanecer de pie mucho tiempo, brazos elevados por encima de los hombros, mantener los brazos alejados del cuerpo, sosteniendo el propio peso de la extremidad, carga o herramienta...) **como mantener una misma postura de forma prolongada** y **movimientos repetitivos** cuando se repiten los mismos movimientos más del 50% de la duración de un ciclo de trabajo (mano/muñeca en la recogida de aceituna, en la poda con tijeras manuales).



En las tareas **de poda y recolección** se producen movimientos repetitivos con las **manos, tronco, brazos**, utilizando **los mismos grupos musculares**.

La carga muscular estática hace que la circulación de la sangre y el metabolismo de los músculos disminuya y se produzca fatiga.

Movimientos repetitivos, en las tareas de **poda**, (especialmente con tijeras manuales, es necesario hacer fuerza con la mano) **y recolección**, puede producir lesiones, sobre todo en manos y brazos.

Los riesgos más comunes son:

- ➡ Sobrecargas.
- ➡ Lumbalgias.
- ➡ Tendinitis.

Las posturas forzadas más habituales en la **recolección de aceituna** van a depender del método de recogida y tipo de utensilio o herramienta que utilizemos. Las más frecuentes son:

Vareado Manual	Uso de sopladora	Vareado automático (vibradoras)	Uso de rastrillo	Uso de mantones o lienzos
Flexión de brazos (golpeo continuo a las ramas del olivo).	Flexión de espalda/tronco.	Flexión de uno de los brazos hacia arriba.	Flexión de tronco.	Flexión de tronco combinado con giros.
Extensión del cuello.	Flexión de cuello.	Extensión del cuello.	Flexión de brazos a la altura de los hombros.	Flexión de brazos.
Flexión del tronco/espalda.	Movimientos de brazos hacia dentro y fuera.	Flexión de espalda/tronco y brazos.	Mantenimiento de la postura de flexión de tronco.	Postura de cuclillas
	Postura asimétrica de la columna.	Postura mantenida de brazos durante el vibrado.	Movimientos repetitivos en brazos y muñeca-mano.	Movimientos repetitivos en brazos y muñeca-mano.



El **trabajo repetitivo** se caracteriza porque los **ciclos de actividad efectuados** por los trabajadores/as **duran breves periodos de tiempo, pero las tareas y movimientos efectuados** se repiten con cierta frecuencia durante la jornada laboral.

Las lesiones se **producen** por una sobrecarga de los **músculos, las articulaciones, tendones, nervios** y se localizan en las extremidades superiores, los hombros, codo, muñecas, manos y en cuello y espalda.

Medidas preventivas

Formar a los trabajadores/as sobre las posturas y movimientos más convenientes asociadas a cada una de las tareas.



- **Realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento** antes de comenzar la actividad.
- **Evitar las posturas de trabajo fijas**, facilitando la alternancia de las posturas.



Organizar la actividad laboral.



- **Asignar las tareas** adecuando los trabajos al estado y condiciones físicas de los trabajadores/as.
- **Ponte el EPI adecuado** para cada tarea.
- **Programar los trabajos para disminuir la carga física** y procurar que la tarea sea lo más variada posible.
- **Rotar los puestos de trabajo** en los que se produzcan movimientos repetitivos.
- **Establecer un sistema de pausas** (cortas y frecuentes) adecuada a la tarea.



Secciona las herramientas y útiles de trabajo con marcado CE.



- Los útiles de trabajo **que se adecuen a las características** de las personas que los van a utilizar.
- **Emplea varas de diferentes longitudes.**
- **Usa varas de vidrio**, son más ligeras.
- **Utiliza varas telescópicas**, facilitan los alcances.
- **Ponte el arnés de cadera** con las sopladoras de mochila.
- **Utiliza sopladoras con sistemas antivibración, y empuñaduras ergonómicas.**
- El uso de tijeras neumáticas disminuye el esfuerzo.
- **Usa vibradoras.**





RECUERDA las pautas a seguir en el vareo

- ▶ Utiliza gafas de protección, guantes y botas de seguridad de caña alta.
- ▶ Si estás vareando un olivo, evita doblar la espalda hacia atrás al tomar impulso para el movimiento de la vara.
- ▶ Evita girar el tronco durante el vareo.
- ▶ Realiza pausas estirando brazos y cuello.
- ▶ Si aparecen dolores por sobrecarga muscular haz estiramientos.
- ▶ Gira con movimientos conjuntos y pausados de cadera-pierna-cintura.
- ▶ Alterna tareas dentro de la jornada laboral.



RECUERDA las pautas a seguir en el soleo

- ▶ Ponte rodilleras resistentes, y que no compriman las piernas.
- ▶ Utiliza guantes de protección.
- ▶ Sustituye la posición de rodillas, por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semiflexionada.
- ▶ Evita trabajar en “cuclillas”, de forma prolongada.
- ▶ Alternar tareas de “soleo” con otras (recogida de mantones, vareo, etc.)



3.2.-Manejo de cargas manual.

El proceso mediante el cual uno o varios trabajadores/as manejan, desplazan o sujetan una carga de forma manual se conoce con el nombre de **manipulación manual de cargas**. En la agricultura es frecuente cargar y descargar sacos, garrafas, bidones, etc., y en la recolección de olivas una de las tareas principales es la carga y descarga de capazos, espertas, arrastre de mallas, redes, etc.

El manejo de cargas puede dar lugar a que se produzcan sobreesfuerzos, con riesgo de lesiones **dorsolumbares**, debido al peso o volumen de los materiales manipulados, o bien a la adopción de posturas incorrectas.

¡OJO! Las lesiones derivadas de tipo muscular y óseo, pueden llegar a hacerse crónicas.





Los riesgos más comunes son:

- ➔ Sobrecargas.
- ➔ Lumbalgias.
- ➔ Hernias discales.



Medidas preventivas

Formar al personal en técnicas seguras de manipulación de cargas.



Organizar la actividad laboral, reduciendo tiempos de exposición, incorporando pautas y pausas de trabajo y trabajo en equipo.

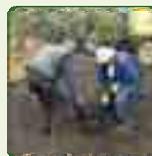


Para trasladar espuestas o mantones con olivas, siempre mínimo con dos personas. Usa máquinas recolectoras de aceituna. Usa aspiradoras de aceituna. Siempre que sea posible el transporte de las olivas se realizará con medios mecánicos.



RECUERDA las pautas a seguir con la carga de espuestas o cajas

- ▶ El peso de la carga manipulada debe ser adecuada a la fisonomía, sexo y edad del personal, se deben de evitar sobreesfuerzos.
- ▶ Utiliza espuestas dotadas de asas y en buen estado.
- ▶ Reducir la distancia entre el punto inicial y final, así como la frecuencia de los levantamientos.
- ▶ Apoyar los pies firmemente con una separación de 50 cm.
- ▶ Doblar las caderas y las rodillas para coger la carga.
- ▶ Intentar no doblar la espalda /Evita la inclinación del tronco.
- ▶ Mantener la carga lo más próxima posible al cuerpo.
- ▶ Evitar manejar individualmente cargas superiores a 25Kg.
- ▶ Nunca girar el cuerpo cuando se porte una carga pesada.
- ▶ Procura que el esfuerzo recaiga sobre las piernas y no sobre la columna.





RECUERDA las pautas a seguir en el arrastre de mantones o lienzos

- ▶ **Utiliza calzado antideslizante.**
- ▶ **Realiza el arrastre con más de una persona.**
- ▶ Evitar cargar los mantones o lienzos excesivamente, y coloca la manta de referencia cerca de donde estés trabajando.
- ▶ **Descarga los mantones de más de 25 Kg:** nunca lo hagas sólo.



RECUERDA

Una buena preparación física fortalece y equilibra la musculatura, reduciendo el riesgo de lesiones.



4.- PSICOSOCIAL

Abordaremos los factores de las condiciones de trabajo, así como la realización de la tarea, la organización del trabajo y su interacción con las características individuales de las personas que trabajan, sus actitudes, capacidades, personalidad.



4.1.- Estrés en el trabajo

El estrés podemos definirlo como una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos, a veces graves, como consecuencia de que el trabajador/a se ve desbordado por las demandas del trabajo.

Sin embargo, el estrés es un mecanismo incorporado en el ser humano, consecuencia de su evolución, que nos ayuda a reaccionar frente al medio en el que vivimos. Pero el estrés negativo que nos genera dolor o sufrimiento es el que debe ser controlado.

Las condiciones en las que se desarrolle el trabajo influyen en las relaciones interpersonales, y en la situación particular de cada trabajador/a.



Presentan riesgos de carácter psicosocial aspectos relacionados con:

- Jornada de trabajo excesiva.
- Trabajo a destajo.
- Conflictos entre compañeros/as.
- Cualificación requerida en los trabajos.
- Actitudes negativas ante el encargado/a o compañeros/as.
- Falta de coordinación.



Medidas preventivas

Planificar y coordinar los trabajos, marcando prioridades y tiempos.

Distribuir claramente las tareas y competencias.

Motivación y buen ambiente de trabajo.



En caso de conflictos aclarar problemas con los interesados/as.



Planificar reuniones para informar sobre los métodos y medios de trabajo seguros.

Seleccionar al trabajador/a según la actividad que ha de desarrollar.

RECUERDA las pautas a seguir

Tratar de ver el lado **DIVERTIDO** de las tareas. **EXAGERAR** algunos problemas nos puede llevar a la solución.

Después del sobresalto inicial, trata de aprovechar la oportunidad de aprender.

REÍRSE DE UNO MISMO es un aprendizaje y una experiencia contagiosa.





5.- ORIENTACIONES PREVENTIVAS PARA LA MUJER TRABAJADORA

En el ámbito laboral, se deberá evitar la exposición de las trabajadoras en situación de embarazo, de parto reciente o en periodo de lactancia, a agentes físicos o químicos, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en su salud, en la del feto o en la del bebé. Por eso, la legislación establece que el empresario debe adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dichos riesgos, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo y, de no ser posible, deberá ubicar a estas trabajadoras en otro puesto de trabajo compatible con su estado.



Riesgos que se pueden presentar:

- ➔ **El manejo de cargas pesadas retarda** el crecimiento del feto.
- ➔ **El manejo de cargas y las posturas forzadas** aumentan el porcentaje o la probabilidad de sufrir abortos espontáneos y partos prematuros.
- ➔ Al realizar trabajos pesados puede surgir hipertensión asociada al embarazo.
- ➔ **Una carga excesiva** puede provocar en el feto problemas cardiovasculares y defectos en el sistema nervioso central.

RECUERDA

Si estás embarazada, comunícalo.
Durante el embarazo adapta tu actividad.
Por la noche el sueño es más reparador.





ENTIÉNDE LAS DIFERENCIAS ENTRE SEXO Y GÉNERO

El **sexo** lo determina la naturaleza. **MACHOS/HEMBRAS**

El **género** lo determina la sociedad. **HOMBRES/MUJERES**

TÚ PUEDES

EVITAR ASIGNAR SIEMPRE A LAS MUJERES EL TRABAJO MONÓTONO Y REPETITIVO

CONOCER LOS DERECHOS EN LOS PERIODOS DE MATERNIDAD Y LACTANCIA

COMPARTIR LAS TAREAS DOMÉSTICAS

COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD HACIA LAS PERSONAS DEPENDIENTES

EL ACOSO SEXUAL ES UN DELITO. DENÚNCIALO!

¡Más información!

EN CASO DE ACCIDENTE



PROTEGE



AVISA



SOCORRE

 **112** Teléfono de emergencias

CONOCER PARA PREVENIR PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES CULTIVO DE OLIVAR

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0069/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y EJECUTANTE:



Accede a toda la información en
www.prevencion.coagmovil.org
o escaneando este código QR



CONOCER PARA PREVENIR
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
CULTIVO DE OLIVAR

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0059/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDADES SOLICITANTES:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y EJECUTANTE:

