

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN VENDIMIA



DO ISSGA

ACTÚA

VENDIMIA



INSTITUTO GALEGO
DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL



galicia
inviste no RURAL





EDICIÓN:

**Instituto Galego de Seguridade
e Saúde Laboral (ISSGA)**

Casa da Parra, Praza da Quintana, s/n
15704 Santiago de Compostela

www.issga.xunta.es

Santiago de Compostela, 2015

AUTORÍA:

Técnicos del Instituto Galego de Seguridade
e Saúde Laboral (ISSGA)

**Héctor González Nóvoa
Estrella Cancio Fernández
Juan Luis Casas López**

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

www.analit.es

DEPÓSITO LEGAL

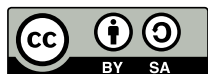
C 2011-2015

IMPRIME

Artellar, S.L.

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN VENDIMIA

CAPÍTULO	PÁGINA
1 Caídas al mismo nivel	03
2 Caídas a distinto nivel	04
3 Vehículos y remolques	06
4 Aparatos elevadores	09
5 Herramientas manuales	11
6 Trastornos musculoesqueléticos y manipulación de cargas	12
7 Trabajos a la intemperie	15
8 Alergias. Alcohol y otras drogas	16
9 Perspectiva de género	17
10 Primeros auxilios	18
11 Legislación básica	19



© ISSGA. Xunta de Galicia.
Los Actúa del Issga. Prevención de riesgos laborales en vendimia

Esta obra está disponible para su consulta y descarga en el siguiente enlace:
<http://issga.portal/contido/documentacion/publicacions/>

Esta obra se distribuye con licencia CC-Atribución-CompartirIgual 4.0 España de Creative Commons. Para ver una copia de la licencia, visite:
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es_ES

Caídas al mismo nivel



Ten siempre presente la posición de los vientos y rodrgones de espalderas.



Utiliza calzado adecuado que sujete el tobillo, con suela antideslizante.



Presta mucha atención por donde circules, el terreno será irregular y la vegetación tenderá a invadirlo.



Nunca dejes aperos, herramientas, sacos, cajas, etc, tirados por el suelo.



Si estableces zonas de circulación habituales, tendrás menos riesgo de caída al reducir las irregularidades del terreno y de la vegetación por la compactación del suelo.

Caídas a distinto nivel

Desniveles del terreno y equipos



- Salva los desniveles por los lugares habilitados para ello.
- En viñedos con bancales o desniveles importantes, ten en cuenta siempre tu posición con respecto a ellos.



Si necesitas acceder a puntos altos trabajando en parra es preferible usar plataformas estables a las escaleras de tijera, cajas, pacas, etc.

Nunca uses las escaleras de tijera cerradas. Asegúrate que dispone de dispositivo de seguridad antiapertura.



Si trabajas con plataformas o escaleras, ten en cuenta que siempre hay riesgo de hundimiento.

En terreno natural es muy difícil que asienten bien todos los puntos de apoyo. ¡Será inestable!

Organiza el trabajo para evitar tener que manipular cargas desde una escalera.

Caídas a distinto nivel

Uso de equipos



Sube y baja de la cabina de frente a la escalera. ¡Nunca saltes de la cabina al suelo!



Procura mantener limpios los estribos.



Emplea calzado con suela antideslizante.



En los tractores viñeiros no hay asiento para acompañantes. No permitas que nadie se suba.



No transportes a nadie en el remolque con el tractor en movimiento.



Cuando dejes la máquina, hazlo con el equipo bien inmovilizado y en un lugar estable.



Mantén los cierres del remolque levantados siempre que el trabajo te lo permita.



La escalera es un equipo para subir y bajar, no la emplees como plataforma de trabajo. Si tienes que transportar cargas por escaleras, hazlo de forma que tengas siempre las dos manos libres. Nunca transportes cargas pesadas ni voluminosas por escaleras.

Vehículos y remolques

Circulación y trabajo



Antes de usar cualquier equipo debes estar informado de como hacerlo de forma segura.



Ajusta el asiento a tus características y comprueba la comodidad de uso de los mandos y la visión del exterior.



No elimines la señalización de advertencia y comprueba que los dispositivos de alarma funcionan correctamente: girofaro, etc.



Vigila el buen estado de espejos, neumáticos, luces, frenos, embrague, etc, y que se cumple el calendario de mantenimiento.



Comprueba que tu máquina cuenta con dispositivos antivuelco. Verifica que cuenta con cinturón de seguridad y haz uso de él.



Conduce con cuidado por terrenos peligrosos especialmente si el vehículo lleva remolque, y más si va cargado.



No te arrimes a las orillas de taludes y bancales, deja al menos 1 metro de separación.



En cuestas de pendiente acentuada desplázate en el sentido de ella, de arriba a abajo, hacia delante y con el motor embragado.

Vehículos y remolques

Circulación y trabajo



En el campo circula por las curvas de nivel evitando fosos o zanjas en su parte más baja, y obstáculos en la parte más elevada. Emplea vehículos 4x4 y haz uso de la tracción a las 4 ruedas.



Traba los pedales de freno para evitar volcar al pisar un pedal solo.
¡Ten en cuenta que en los tractores estrechos el riesgo de vuelco es mayor!



Si es posible, elige el acceso más adecuado para incorporarte a las vías de circulación.



Coloca y amontona adecuadamente las cajas tanto en los remolques como en el suelo, sujétalas bien y no superes el peso máximo permitido.



Los cambios de sentido hazlos lentamente evitando movimientos bruscos que desestabilicen la carga.



En maniobras de marcha atrás, sitúate donde el conductor pueda verte. Nunca en la línea de recorrido del vehículo.



Aparca adecuadamente evitando invadir las vías públicas y baja del vehículo por el lado opuesto al de la circulación.

Vehículos y remolques

Enganche y desenganche



Asegúrate de que llevas el remolque adecuado a la potencia y al peso del tractor.



Si el enganche se hace con la ayuda de otras personas, asegúrate que existe buena coordinación con ellas y que puedes ver y escuchar las indicaciones de tus ayudantes. En todo momento cada uno tiene que saber lo que están haciendo los demás.



Acerca lentamente todo lo que puedas el tractor al remolque y sitúalos en superficies llanas y firmes con los calzos adecuados.



Ninguna persona debe estar situada entre el remolque y el tractor, se pondrá siempre perpendicular al enganche.



Prepara el apoyo antes de desenganchar el remolque.

Deja aparcado el remolque en suelo firme, accesible para utilizarlo fácilmente y de manera que no entorpezca la realización de otras tareas.

Aparatos elevadores



Asegúrate de que el aparato elevador y su maquinaria estén en buen estado y adecuadamente colocados.



Comprueba que los raíles no estén doblados ni deformados para evitar descarrilamientos.



Los postes que soporten los transportadores aéreos serán robustos y estarán firmemente anclados al terreno.



Comprueba que el gancho de amarre dispone de pestillo de seguridad.



La parte motriz del equipo tienes que tenerla bien anclada. No improvises su instalación.



Aparatos elevadores



Asegúrate de que los dispositivos de frenado de emergencia estén en buen estado. Comprueba su funcionamiento.



El operario del equipo comprobará que nadie se encuentre en su radio de acción antes de ponerlo en marcha.



Emplea dispositivos de alerta para que todos los trabajadores sean conscientes de su puesta en movimiento.



Estos aparatos no están diseñados para transportar personas. Nunca te subas a ellos.



Infórmate del límite de carga del aparato. No lo sobrepases nunca.



Estabiliza la carga. No apiles más de dos alturas.



Lleva a cabo el mantenimiento necesario para el elevador: sustituye los cables deteriorados, engrasa poleas, ejes, etc.



En operaciones de reparación y mantenimiento asegúrate de que el elevador esté parado y bloqueado.

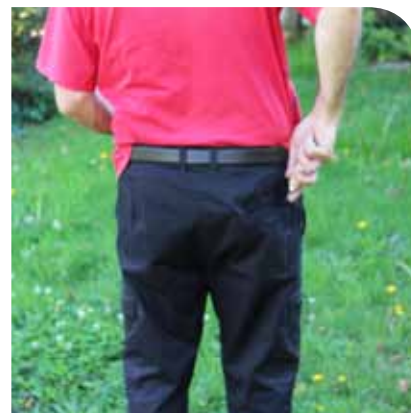
Herramientas manuales



Asegúrate de que la herramienta esté en buen uso, bien afilada, con el mango sin aristas, grietas ni holguras en toda su longitud.



Las herramientas cortantes y punzantes como cuchilla, navajas, cuchillos, etc, tendrán protegidas las partes peligrosas.



Nunca metas en los bolsillos pequeñas herramientas sin enfundar.



Para pasar una herramienta, entrégala en la mano, no la lances.



Extrema las precauciones frente a los impactos en los ojos de hojas y ramas. Sería recomendable el uso de gafas.



Deja la herramienta colocada en el lugar adecuado para no provocar accidentes.



Cuando uses tijeras ponte guantes para evitar la abrasión y amortiguadores de la presión.



Los guantes además tendrán protección anticorte y antipunzonamiento cuando trabajas con navajas, tijeras, etc.



La protección antipunzonamiento evitará accidentes con las puntas de los alambres de las espalderas.

Trastornos musculoesqueléticos y manipulación de cargas



Reduce el riesgo de manipulación, organizando tu trabajo de manera que la distancia de transporte sea menor.



Realiza los controles médicos periódicos e indica al servicio médico cualquier síntoma que presentes.



Informa al servicio de prevención de que manipulas cargas o haces trabajos repetitivos..



Aprovecha al máximo los equipos de transporte de cargas: tractores, carretillas manuales, etc.



Usa guantes resistentes al corte y al desgarro.



Asegúrate de que la zona que tengas que recorrer con carga está libre de obstáculos y la zona de descarga despejada.



Los sacos, cestos y cajas pueden superar los 25 kilos, que es el límite de carga por una sola persona en condiciones ideales de manipulación.

Trastornos musculoesqueléticos y manipulación de cargas

1

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



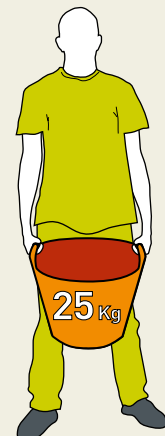
2



- Peso máximo recomendado a no sobrepasar en condiciones ideales de manipulación: en general, 25 kg.
Mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, 15 kg.
- Elementos que pueden superar los 25 kg: sacos, cestos, cajas, etc.

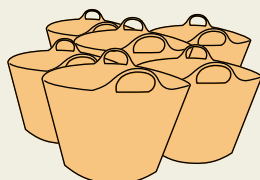
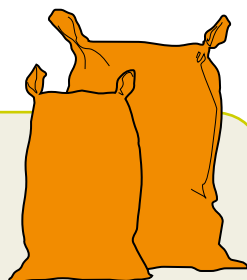
3

- Manipula cargas adaptadas a tu capacidad, con buenas asas.
- Sujeta firmemente el cesto y llévalo pegado al cuerpo.
- Sujeta la carga por los asideros que lleven, para evitar que se te pueda caer.

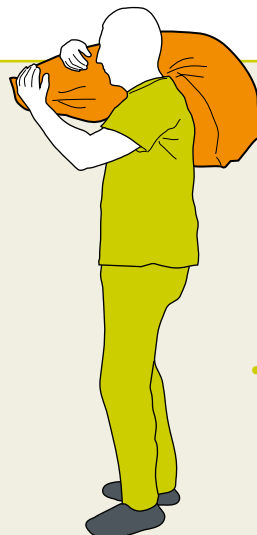


4

- Cuando la carga no disponga de asideros adecuados, limita la carga máxima que manipulas.
- Elementos que pueden no tener buen agarre: cajas, sacos, etc.



5



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

Trastornos musculoesqueléticos y manipulación de cargas

Trabajos con manipulación de cargas y movimientos repetitivos:



Durante el manejo de tijeras o navajas evita flexionar la muñeca manteniendo la mano y el brazo alineados.



Haz uso de cinturones lumbares para evitar lesiones.

Utiliza elementos auxiliares que amortigüen el contacto con las aristas de las cajas, cestos, etc.

Evita cargar directamente sobre la cabeza.



Trabajos con posturas forzadas:

- Vendimia en emparrado alto con los brazos por encima de los hombros y en cepas bajas con el tronco y las piernas flexionadas.
- Alterna las tareas el máximo posible y respeta los períodos de descanso.



Si apoyas una rodilla en el suelo y la otra pierna la mantienes semiflexionada, favorecerás una postura idónea para la espalda.



Usa calzado de seguridad con puntera resistente a impactos y suela antideslizante.

Trabajos a la intemperie

Frente al frío



- Organiza el trabajo de forma que no te expongas durante un tiempo muy prolongado.
- Evita humedecer la ropa por sudor o por salpicaduras de líquidos.
- Substituye la ropa cuando esté mojada.
- Si trabajas a la intemperie o estás expuesto a corrientes de aire, usa prendas cortavientos.
- Protege especialmente las extremidades.
- Emplea ropa de abrigo transpirable.



Frente al calor



Protege la piel expuesta con cremas de protección solar. Siempre que sea posible, descansa en zona de sombra.



Viste ropa de trabajo ligera y transpirable que cubra las extremidades. Si fuera necesario protege la cabeza y los ojos de la radiación solar.



Hidrátate con bebidas isotónicas que repongan las sales minerales perdidas por el sudor.

Alergias de origen laboral Alcohol y drogas

Alergias de origen laboral

Alergias: picaduras de insectos ...

Si ya conoces que desarrollas reacción alérgica a las picaduras de avispas protege la piel con prendas largas.

Mantén en todo momento una identificación bien visible que alerte a tus compañeros de este hecho y lleva contigo el tratamiento necesario.



Realiza los reconocimientos médicos específicos para este riesgo.

Alergias: caucho, látex ...

Dale importancia a los síntomas tales como: piel rojiza, hinchazón durante la exposición, ampollas, eccemas, picores, etc.

Fíjate si estos síntomas se reducen tras la exposición, especialmente los fines de semana y si comienzan al reiniciar el trabajo, y pon este hecho en conocimiento del servicio médico.

Evita el contacto con el caucho natural o el látex.

Si tienes que usar guantes impermeables, solicita que sean de un material al que no tengas alergia o interpon otros de algodón.



Alcohol y otras drogas

No reduzcas tu capacidad de concentración por medios artificiales.

TU SEGURIDAD Y LA DE LOS DEMÁS
ESTÁ EN TUS MANOS.

- Evita el alcohol, el tabaco y las drogas.
- No trabajes bajo los efectos de alcohol o drogas.



Perspectiva de género

¡Atención a estos riesgos!

- Vibraciones
- Calor
- Frío
- Golpes
- Desplazamientos
- Manipulación manual de cargas
- Movimientos y posturas
- Duración de la jornada
- Agentes biológicos
- Uso de EPI



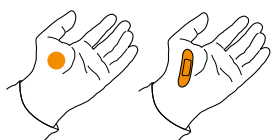
- Respeta las indicaciones sobre los riesgos a los que no debe estar expuesta una mujer durante el embarazo o el período de lactancia.
- Informa al servicio médico si estás embarazada, tuviste un parto reciente o estás en período de lactancia.

Primeros auxilios

COLABORA PARA QUE EL BOTIQUÍN SE MANTENGA REVISADO Y EQUIPADO

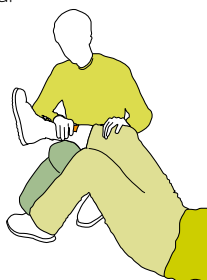
• Heridas

- Lavar con agua corriente y secar.
- Aplicar algún antiséptico.
- Cubrir con apósito.



• Hemorragias

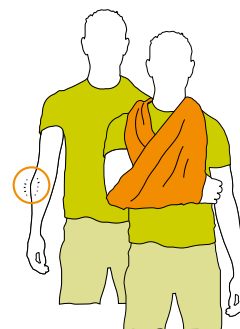
- Acostar al accidentado.
- Elevar la parte de la herida subiéndola por encima del resto del cuerpo.
- Hacer presión continua en el lugar de la hemorragia.



• Fracturas

Reconocerás una fractura por las siguientes señales:

- Imposibilidad de mover el miembro afectado.
 - Dolor a nivel de la zona fracturada.
 - A veces deformación o simple hinchazón.
- No intentes enderezar el miembro o manipular la fractura. Inmoviliza la fractura cogiendo siempre la articulación superior e inferior.
- En el caso de fractura abierta aplica un apósito estéril sobre la herida.
- En las fracturas de columna evita la flexión de ésta.



• Cuerpos extraños

Picaduras de avispa o abejas

1. Si sabes que eres alérgico medícate rápidamente.
2. Si no sabes si eres alérgico y observas síntomas como hinchazón en zonas alejadas a la picadura, en cara y cuello, dificultad para respirar y/o mareos, acude inmediatamente al médico.



Cuerpos extraños en los ojos

Con la punta de un paño limpio arrastra el cuerpo extraño fuera del párpado inferior.

Si está en otra parte del ojo, pestañea varias veces para expulsarlo. Si no lo consigues, acude al médico.

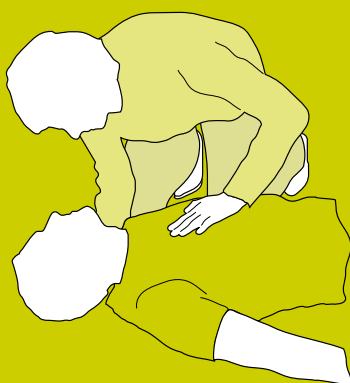


Cuerpos extraños en la nariz

Tapa la fosa no obstruida y haz el gesto de expulsar aire por la nariz para extraer el cuerpo.



RCP



La mayor complicación que se puede presentar es una parada cardiorrespiratoria. Precisas reconocerla y saber hacer la reanimación cardio pulmonar (RCP).

- 1º Determina la consciencia del accidentado moviéndolo y hablándole.
- 2º Abre el canal respiratorio tirando de la cabeza hacia atrás y hacia arriba y comprueba que respira.
- 3º Si el resultado es negativo, avisa a emergencias e inicia la RCP.
- 4º Comienza con las compresiones cardíacas, intercalando insuflaciones de aire en los pulmones del accidentado.

SECUENCIA

2 insuflaciones de aire por cada 30 compresiones cardíacas.

RITMO

100 compresiones cardíacas por minuto.

Comprueba periódicamente el estado del paciente.

Legislación básica

Relación no exhaustiva de normativa de prevención de riesgos laborales:

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Real Decreto 689/2005, de 10 de junio, por el que se modifica el Reglamento de organización y funcionamiento de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto 138/2000, de 4 de febrero, y el Reglamento general sobre procedimientos para la imposición de sanciones por infracciones de orden social y para los expedientes liquidatorios de cuotas a la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto 928/1998, de 14 de mayo, para regular la actuación de los técnicos habilitados en materia de prevención de riesgos laborales.

Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.

Ley 23/2015, de 21 de julio, Ordenadora del Sistema de Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

Real Decreto 1407/1992, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.

Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

Real Decreto 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbar, para los trabajadores.



Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral

galicia



ACTÚA

OS

VENDIMIA

DO ISSGA

PREVENCIÓN DE RIESGOS
EN VENDIMIA