

GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS EN EXPLORACIÓN DE GANDO VACÚN

Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral



GALICIA
inviste no RURAL



GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS EN EXPLOTACIÓNS DE GANDO VACÚN

XUNTA DE GALICIA

Consellería de Traballo e Benestar
Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral
Santiago de Compostela
2015

Edición: Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (ISSGA)
Casa da Parra - Praza da Quintana, s/n
Santiago de Compostela
issga.xunta.es
Santiago de Compostela, marzo 2015

Deseño e maquetación: Conforma Forestal, S.L.

Depósito legal: C 712-2015



© ISSGA. Xunta de Galicia.
Guía de boas prácticas de prevención de riscos
laborais en explotacións de gando vacún

Esta obra está dispoñible para a súa consulta e descarga na seguinte ligazón:
<http://issga/portal/contido/documentacion/publicacions/>

Esta obra distribúese cunha licenza CC-Atribución-CompartirIguual 3.0 España de
Creative Commons. Para ver unha copia da licenza, visite:
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.es_ES

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Presentación | 07 |
| SITUACIÓN DO SECTOR GANDEIRO EN GALICIA | 08 |
| Características | 10 |
| Tarefas | 11 |
| 12 CONSELLOS ÚTILES | 12 |
| BOAS PRÁCTICAS NAS TAREFAS DIARIAS | 14 |
| Tarefas principais | 15 |
| Mantemento de construcións e instalacións | 16 |
| Traballos en silos e outros lugares de almacenaxe | 18 |
| Baleirado e limpeza de fosas | 20 |
| Manexo e alimentación dos animais | 22 |
| Muxidura | 24 |
| Manexo e administración de produtos veterinarios | 26 |
| Manexo do tractor | 28 |
| Traballo con apeiros | 32 |
| Manipulación e aplicación de produtos fitosanitarios | 36 |
| Manipulación manual de cargas | 40 |
| A MULLER NO AGRO | 42 |
| VIXILANCIA DA SAÚDE | 44 |

O Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (ISSGA) configúrase como o órgano técnico da Xunta de Galicia en materia de prevención de riscos laborais.

Para o cumprimento dos seus fins, o Instituto desenvolve accións de información, divulgación e formación, en materia preventiva.

Os plans de actividades do ISSGA dos últimos anos prestan unha especial atención ás distintas actividades económicas do sector primario galego, entre as cales se atopa a actividade agrogandeira. Deste xeito, o ISSGA vén elaborando diverso material formativo e informativo dirixido aos traballadores e traballadoras do sector primario, con distintos formatos: guías de boas prácticas, trípticos, carteis, fichas divulgativas , ou mesmo vídeos.

As explotacións de gando vacún na nosa comunidade autónoma teñen unha serie de características e peculiaridades propias que cómpre ter en conta á hora de deseñar unha axeitada política preventiva neste ámbito laboral. Deste xeito, a dispersión xeográfica da actividade, o carácter familiar da maior parte das explotacións, a elevada porcentaxe de traballadores e traballadoras por conta propia existentes no sector, o envellecemento da man de obra, a diversidade de tarefas que hai que realizar, o traballo en contacto continuo con animais e a escasa formación en materia de prevención de riscos laborais, convértense en factores importantes neste sector que non se poden obviar.

A finalidade desta publicación é proporcionar unha ferramenta para mellorar as condicións de traballo das persoas traballadoras das explotacións de gando vacún, de xeito que desenvolvan as súas tarefas de xeito seguro e saudable.

Con esta publicación agardamos ter cumprido o obxectivo formulado e que se logre mellorar a seguridade e saúde laboral deste colectivo.

Adela Quinzá-Torroja García
Directora do ISSGA

SITUACIÓN DO SECTOR GANDEIRO EN GALICIA

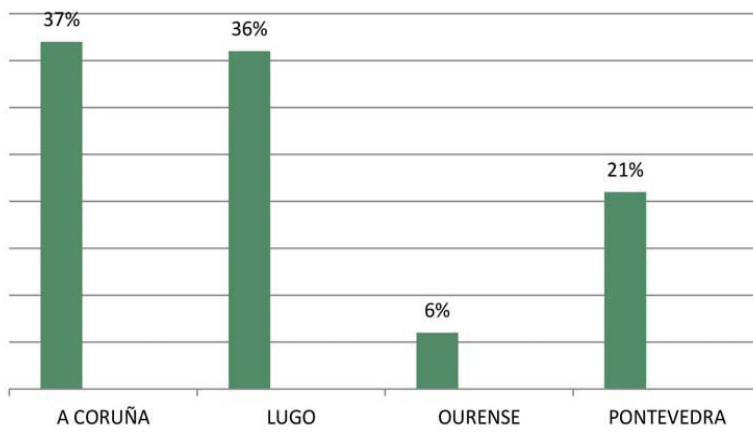
O sector gandeiro desempeña un papel estratéxico en Galicia polo seu peso económico e social. Nas últimas décadas sufriu unha profunda transformación, debido á profesionalización e especialización do sector, unido á diminución do número de explotacións e o aumento das súas dimensións.

Galicia conta con 41407 explotacións gandeiras de vacún (fonte: Instituto Galego de Estatística, ano 2012).

Estas 41407 explotacións gandeiras de vacún distribúense do seguinte xeito segundo a súa tipoloxía:

| | Galicia | A Coruña | Lugo | Ourense | Pontevedra |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Cebadeiro | 5434 | 1503 | 383 | 264 | 3284 |
| Produción leite | 12216 | 5117 | 4902 | 109 | 2088 |
| Produción carne | 21768 | 8314 | 8787 | 1802 | 2865 |
| Produción mixta | 1958 | 319 | 1055 | 130 | 454 |
| Preceba | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Recría xuvencas | 30 | 7 | 17 | 1 | 5 |
| TOTAL | 41407 | 15260 | 15144 | 2307 | 8696 |

Fonte: Instituto Galego de Estatística (IGE) a partir de información obtida do SITRAN. Ano 2012.



Fonte: Instituto Galego de Estatística (IGE) a partir de información obtida do SITRAN. Ano 2012.

Un 73% destas explotacións sitúase nas provincias da A Coruña e Lugo.

Características



Dispersión xeográfica da actividade en zonas rurais



A maior parte son explotacións de carácter familiar



Unha elevadísima porcentaxe son traballadores por conta propia



Colectivo envellecido



Diversidade de tarefas para un mesmo traballador



Temporalidade de tarefas con picos de traballo que requiren un grande esforzo físico nun período breve e intenso de tempo



Traballo en contacto continuo con animais



Traballo ao aire libre que moitas veces expón aos traballadores a condicións climáticas extremas (calor, frío,...)



Escasa formación en materia de riscos laborais



Descoidase a vixilancia da saúde en materia de Prevención de Riscos Laborais

Tarefas

A actividade diaria nunha explotación de gando vacún prevé a realización de diferentes tarefas ao longo dunha xornada de traballo.

Ademais, dependendo da época do ano, as tarefas varían (sementeiras, ensilado, muxidura...), o que dá lugar a picos de traballo que requiren un grande esforzo físico nun período breve e intenso de tempo.

Moitas destas tarefas realízanse ao aire libre e baixo condicións meteorolóxicas adversas.

Algunhas das tarefas que desenvolven os gandeiros son as seguintes:

- Mantemento de construcións e instalacións
- Traballo en silos e outros lugares de almacén
- Baleirado e limpeza de fosas
- Manexo e alimentación dos animais
- Muxidura
- Manexo e administración de produtos veterinarios
- Uso de equipos de traballo
- Manipulación e aplicación de produtos fitosanitarios
- ...



12 CONSEJOS ÚTILES

- 1 Realiza un axeitado mantemento das construcións, instalacións e equipos de traballo
- 2 Asegúrate de que dispós de varandas de protección a partir de 2 m de altura
- 3 Cando sexa necesario emprega os equipos de protección individual (EPI) axeitados para cada tarefa
- 4 Durante o baleirado e limpeza da fosa de xurro segue sempre os protocolos e rutinas de seguridade
- 5 Respecta as técnicas de manexo de animais para que non te manquen. Ten especial coidado cos animais enfermos, en celo, no parto, etc
- 6 Le o manual de instrucións dos equipos de traballo. Saberás como manexalos de xeito seguro
- 7 Comproba que os elementos de seguridade da maquinaria ou dos equipos de traballo estean en bo estado e colocados axeitadamente. Pon especial atención á toma de forza (TDF) e ao eixe cardán
- 8 Atende ás etiquetas e ás fichas de datos de seguridade (FDS) dos produtos químicos que empregues. É fundamental para evitar riscos durante a súa manipulación e aplicación
- 9 Adopta as técnicas de manipulación manual de cargas para evitar trastornos musculoesqueléticos
- 10 Se estás embarazada ou dando o peito extrema as precaucións principalmente no manexo dos animais, coas máquinas, con prutos químicos, etc
- 11 Dispón na explotación dunha caixa portátil de primeiros auxilios. Fórmate nesta materia
- 12 Non descoides a túa saúde. Fai recoñecementos médicos periódicos cando menos unha vez ao ano

BOAS PRÁTICAS NAS TAREFAS DIARIAS

Tarefas principais

- MANTEMENTO DE CONSTRUCIÓNS E INSTALACIÓNS
- TRABALLOS EN SILOS E OUTROS LUGARES DE ALMACENAXE
- BALEIRADO E LIMPEZA DE FOSAS
- MUXIDURA
- MANEXO E ALIMENTACIÓN DOS ANIMAIS
- MANEXO E ADMINISTRACIÓN DE PRODUTOS VETERINARIOS
- MANEXO DE MAQUINARIA E EQUIPOS DE TRABALLO
- TRABALLO CON APEIROS
- MANIPULACIÓN E APLICACIÓN DE PRODUTOS FITOSANITARIOS



Mantenimento de construcións e instalacións

RISCOS

- Caída de obxectos en manipulación
- Caída de obxectos por derruba
- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Choques contra obxectos móbiles ou inmóbiles
- Sobreesforzos
- Proxección de fragmentos ou partículas
- Incendio
- Contactos con substancias cáusticas e/ou corrosivas
- Exposición a substancias nocivas ou tóxicas
- Contactos eléctricos
- Golpes/cortes por obxectos ou ferramentas
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



MEDIDAS PREVENTIVAS NA TÚA MAN

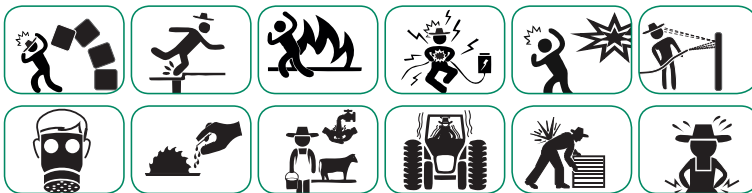
- Fai mantementos e revisións periódicas de construcións e instalacións con persoal especializado sempre que sexa necesario
- Se tes que acceder á cuberta, faino acompañado e cos EPI necesarios: casco, calzado antiescorregadizo, sistema anticaídas (arnés, cable guía, ...)
- Non traballes sobre cubertas en días de forte vento, xeada, choiva ou nevarada
- Protexe a instalación eléctrica con interruptores magnetotérmicos, diferenciais e toma de terra
- Lembra que a instalación, reparacións e revisións da instalación eléctrica debe facelas persoal especializado
- Sinaliza o risco eléctrico nos cadros e equipos segundo a normativa vixente (RD 485/1997)
- Non fumes nin fagas traballos que produzan chispas preto de almacéns de material inflamable (pacas, rolos, fertilizantes,...)



Traballos en silos e outros lugares de almacenaxe

RISCOS

- Caída de obxectos en manipulación
- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Incendio
- Contactos eléctricos
- Explosións
- Proxección de fragmentos ou partículas
- Exposición a substancias nocivas ou tóxicas
- Golpes/cortes por obxectos ou ferramentas
- Exposición a contaminantes biolóxicos
- Ruído e/ou vibracións
- Sobreesforzos
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



MEDIDAS PREVENTIVAS NA TÚA MAN

SILOS VERTICAIS DE PENSO:

- As escadas dos silos verticais deben ter chanzos antiesvarantes e contar con liña de vida e aros de protección circundante a partir dos 4 metros
- O acceso ao interior do silo require: ter a formación necesaria, estar sempre acompañado, levar posto o EPI axeitado e dispor dunha liña de vida para amarrar o arnés de seguridade

SILOS DE FORRAXE CON PAREDES E SOLEIRA:

- Asegúrate de que contan con varandas sempre que a altura dos muros supere os 2 metros
- Sempre que sexa posible fai o desensilado de xeito mecánico e gradualmente

LUGARES DE ALMACENAXE:

- Almacena as pacas e rolos de herba sobre unha superficie chaira e regular e ata unha altura que os manteña estables
- Cando manipules pacas e rolos de herba emprega sempre que sexa posible equipos mecanizados (portopacas, pluma,...)
- Evita calquera acción que poida provocar unha chispa preto destas zonas



Baleirado e limpeza de fosas

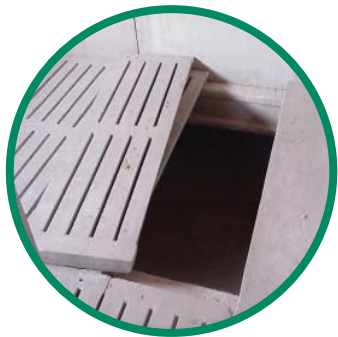
RISCOS

- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Exposición a substancias nocivas ou tóxicas
- Atrapamento por ou entre obxectos
- Proxección de fragmentos ou partículas
- Exposición a contaminantes biolóxicos
- Exposición a contaminantes químicos
- Explosións
- Ruído e/ou vibracións
- Golpes/cortes por obxectos ou ferramentas
- Sobreesforzos
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



MEDIDAS PREVENTIVAS NA TÚA MAN

- Sempre que sexa posible, o baleirado e a limpeza das fosas de xurro realizarase con medios mecánicos
- A limpeza e baleirado farase sempre acompañado e co EPI axeitado posto
- Se vas utilizar equipos de lavado a presión e/ou bombas de succión, segue en todo momento as instrucións indicadas no manual polos fabricantes dos equipos
- Cando manipules o xurro utiliza sempre: máscara de protección, lentes de protección integral, luvas, roupa e calzado para evitar o contacto



BALEIRADO:

- Se a fosa está debaixo da corte, antes de comezar os traballos desaloxa aos animais
- Ventila a fosa polo menos 24 horas antes no caso das fosas soterradas e pechadas para que saian os gases nocivos antes de realizar a tarefa
- Aspira o xurro, preferiblemente en días con boa aireación
- Dilúe o remanente con auga a presión e aspira de novo o xurro diluído

LIMPEZA:

- Se é imprescindible baixar á fosa, tomas as seguintes precaucións:
 - ▶ É preferible que o acceso á fosa o realice persoal especializado, sobre todo no caso de espazos confinados (fosas soterradas e pechadas)
 - ▶ Ademais dos EPI comentados anteriormente, utiliza un arnés amarrado a un punto de ancoraxe e tamén contempla a posibilidade de instalar algún medio mecanizado de arrastre ou elevación



Manexo e alimentación de animais

RISCOS

- Accidentes causados por seres vivos
- Exposición a substancias nocivas ou tóxicas
- Exposición a contaminantes biolóxicos
- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Sobreesforzos
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



MEDIDAS PREVENTIVAS

NA TÚA MAN

- Manexa aos animais sempre con prudencia, o seu comportamento é impredecible
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) axeitados (luvas, botas de seguridade,...)
- Achégate sempre que sexa posible aos animais por diante
- Cando vaias medicar, vacinar ou tomar mostras dun animal, suxéitao ben. Se dispós de lugares habilitados para realizar ditas tarefas, emprégaos
- Dispón de instalacións separadas para o parto das vacas e emprégaas
- Nas manobras de carga e descarga do gando evita achegarte a este pola parte traseira
- Non debes quedar pechado nunha zona reducida xunto a animais de grande tamaño
- Cando conduzas gando en grupo faino por un lateral axudado dunha vara ou similar

- Extrema as precaucións en situacións en que estes riscos son extremos:
 - ▶ Nos momentos de celo e postparto
 - ▶ Cando nos achegamos a animais enfermos ou en tratamento
 - ▶ Cos animais de pastoreo extensivo (soen ser máis agresivos por falta de costume)
- Se é posible, substitúe os animais especialmente agresivos
- Mantén un control sanitario estrito dos animais: tratamentos, vacinas,...
- Mantén unha boa hixiene persoal

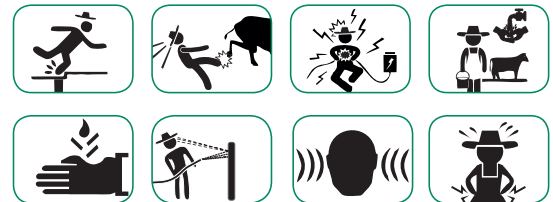




Muxidura

RISCOS

- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Accidentes causados por seres vivos
- Contactos eléctricos
- Exposición a contaminantes biolóxicos
- Contactos con substancias cáusticas e/ou corrosivas
- Proxección de fragmentos ou partículas
- Ruído e/ou vibracións
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



MEDIDAS PREVENTIVAS NA TÚA MAN

- As escadas de acceso á sala deben ter chanzos de material antiescorregadizo e varandas, igual que as do tanque de almacenamento do leite
- Usa calzado de seguridade impermeable con punteira resistente a impactos e sola antiescorregadiza
- Mantén libre de obstáculos e limpa a sala de muxidura
- Conta con boa iluminación
- Dispón de barreiras para evitar couces dos animais
- O risco eléctrico é alto, mantén a instalación eléctrica en bo estado (por exemplo, asegúrate de que os fíos conductores están en bo estado, de que os interruptores e tomas de corrente posúen carcacas protectoras, etc.)
- Extrema as medidas de aseo persoal para evitar infeccións
- Protexe con EPI as partes do corpo en contacto cos animais





Manexo e administración de produtos veterinarios

RISCOS

- Accidentes causados por seres vivos
- Exposición a substancias nocivas ou tóxicas
- Exposición a contaminantes biolóxicos
- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Sobreesforzos
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



MEDIDAS PREVENTIVAS NA TÚA MAN

- Mantén un control sanitario estrito dos animais: tratamentos, vacinas,...
- Faino asesorado por un veterinario ou en presenza del se fora preciso
- Separa aos animais que vaias tratar
- Respecta todas as indicacións do prospecto e o envase: doses, cantidades, métodos de administración, protección, etc
- Emprega xiringas dun só uso e non as toques coas mans. Debes protexerte con luvas especiais





Manexo do tractor

RISCOS

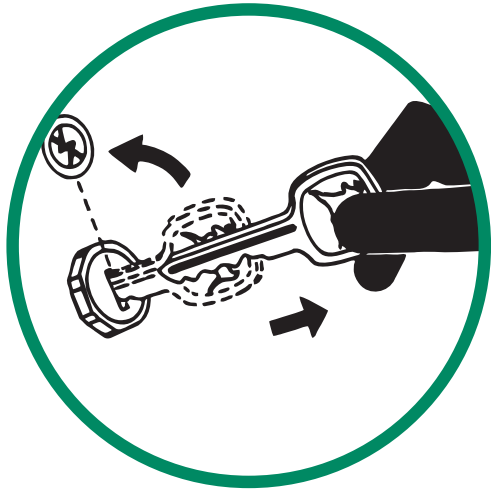
- Atropelos ou golpes con vehículos
- Golpes/cortes por obxectos ou ferramentas
- Atrapamento por envorcamento de máquinas ou vehículos
- Atrapamento por ou entre obxectos
- Ruído e/ou vibracións
- Contactos eléctricos
- Caída de obxectos en manipulación
- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Incendio
- Sobreesforzos
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



MEDIDAS PREVENTIVAS NA TÚA MAN

- Os vehículos agrícolas que circulen pola vía pública estarán homologados, matriculados, asegurados e terán superada a ITV
- Respecta as normas de circulación
- Conta coa sinalización obrigatoria
- Respecta o número máximo de pasaxeiros indicado polo fabricante
- Para evitar envorcos:
 - ▶ Garda unha distancia de seguridade aos noiros
 - ▶ Adapta a velocidade ao tipo e estado da vía
 - ▶ Realiza viraxes a velocidades curtas e non realices cambios bruscos de dirección
 - ▶ Evita circular sobre pedras, fochancas ou calquera irregularidade do terreo
 - ▶ Elixo os apeiros acordes coa potencia do tractor (dimensións e peso) e usa contrapesos se é necesario
 - ▶ Procura enganchar o apeiro o máis baixo posible
 - ▶ Leva o apeiro pola parte de arriba da pendente cando traballes en curva de nivel





- Se o tractor dispón de estrutura de protección (cabina, bastidor ou pórtico):
 - ▶ Usa o cinto de seguridade
 - ▶ En calquera caso, se envorcas permanece no asento e agárrate forte ao volante. Nunca saltes fóra da cabina
- Se o tractor non dispón de estrutura de protección antienvorcadura instala unha que cumpra os requisitos (deberá ser autorizada pola ITV)
- Extrema as precaucións no manexo da toma de forza, segue unha rutina axeitada:
 - ▶ Leva roupa axustada e o pelo recollido
 - ▶ Para manipular o eixo cardán ou a toma de forza (TDF) do tractor, esta debe estar desconectada, o motor do tractor parado e as chaves fóra do contacto
 - ▶ Unha vez conectada a toma de forza, non debe haber ninguén preto desa zona
 - ▶ Se tes que retirar as proteccións para revisar ou facer un mantemento, colócaas de novo ao rematar e asegúrate de que estean en boas condicións

- Para evitar posibles accidentes coa toma de forza do tractor ou o eixe cardán:
 - ▶ Non pases por riba do eixo de transmisión cando está a funcionar
 - ▶ Non subas nin baixes pola parte traseira do tractor
 - ▶ Dispón e mantén en bo estado as proteccións da TDF
- Medidas de seguridade complementarias no traballo co tractor:
 - ▶ Excepto nas tarefas que o requiran, nunca baixes do tractor co motor en marcha ou as chaves postas
 - ▶ Procura ter en bo estado todos os elementos de protección da máquina
 - ▶ Comproba que non haxa persoas ou animais preto do tractor antes de baixar o apeiro
 - ▶ Accede ou baixa do tractor só polas escadas e de cara á cabina usando as agarradoiras. Mantén limpos os chanzos
 - ▶ É recomendable dispoñer en cabina dunha caixa portátil de primeiros auxilios e extintor
 - ▶ En tarefas moi prolongadas do uso do tractor fai pausas, camiña, móvete ou alterna tarefas
 - ▶ Nunca baixes co tractor en movemento nin saltes dende el ao chan



Traballo con apeiros

RISCOS

- Golpes/cortes por obxectos ou ferramentas
- Atrapamento por envorcamento de máquinas ou vehículos
- Atrapamento por ou entre obxectos
- Ruído e/ou vibracións
- Contactos eléctricos
- Caída de obxectos en manipulación
- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Atropellos ou golpes con vehículos
- Incendio
- Sobreesforzos
- Proxección de fragmentos ou partículas
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



MEDIDAS PREVENTIVAS NA TÚA MAN

- Realiza os labores de mantemento co apeiro desenganchado ou co tractor parado, as chaves sacadas do contacto e o apeiro calzado
- Evita traballar debaixo de apeiros suspendidos

SEGUE UNHA RUTINA DE ENGANCHE:

1.- COMPROBACIÓN PREVIA: asegúrate de...

- ▶ Que o apeiro está ben asentado
- ▶ Que o cabezal da TDF é adecuado ao réxime de xiro do apeiro
- ▶ Que as pezas de ensamblaxe estean limpas, engraxadas e coas proteccións necesarias en bo estado
- ▶ Que levas roupa axustada e pelo recollido





2.- APROXIMACIÓN:

- ▶ Asegúrate de que non hai ninguén entre o tractor e o apeiro
- ▶ Toma como referencia o terceiro punto de enganche do sistema hidráulico
- ▶ Axusta a altura de ensamblado



3.- ENSAMBLAXE:

- ▶ Se precisas de axudante non o perdas de vista, apaga a radio e abre a fiestra para atender ás indicacións. Se non as entendes, baixa do tractor e comproba a manobra
- ▶ Para corrixir distancias curtas acciona o hidráulico. En todo caso usa o embrague e acelerador con extrema suavidade

4.- COMPROBACIÓN POSTERIOR:

- ▶ Se tiveches que retirar o escudo protector da TDF volve a colocalo
- ▶ Antes de arrancar comproba que o selector da TDF está nas revolucións correspondentes ao apeiro enganchado
- ▶ Move arriba e abaixo o apeiro para ver se a fixación foi adecuada





Manipulación e aplicación de produtos fitosanitarios

RISCOS

- Contactos con substancias cáusticas e/ou corrosivas
- Exposición a substancias nocivas ou tóxicas
- Exposición a contaminantes biolóxicos
- Exposición a contaminantes químicos
- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Ruído e/ou vibracións
- Atrapamento por ou entre obxectos
- Incendio
- Proxección de fragmentos ou partículas
- Sobreesforzos
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



MEDIDAS PREVENTIVAS NA TÚA MAN

- Elixe o produto axeitado e o equipo de traballo que corresponda
- Le sempre a etiqueta do produto e a ficha de datos de seguridade (FDS)
- Asegúrate de que os equipos de traballo están limpos, en bo estado e pasaron as inspeccións pertinentes¹
- Emprega sempre o EPI, con marcación CE, especificado polo fabricante para cada produto e método de aplicación (luvas, funda, máscara, lentes, botas,...)
- Emprega protectores auditivos cando o ambiente no que traballes sexa ruidoso
- A aplicación de fitosanitarios realizarase por traballadores capacitados



¹ (Os equipos de aplicación de fitosanitarios están obrigados a pasar unha inspección, quedando exentos os pulverizadores de mochila ou os de arrastre manual (carretilla) con depósito de ata 100 litros entre outros)



- Se o produto se derrama sobre a roupa, quítaa axiña para evitar o contacto directo
- Respecta a dose da etiqueta e prepara as cantidades necesarias para evitar sobrantes do preparado
- Utiliza material específico para a preparación do caldo
- Evita o contacto con feridas abertas
- Non comas, bebas ou fumes durante a preparación e aplicación do produto
- Garda a distancia de seguridade entre aplicadores e con terceiras persoas
- Evita días calorosos e con vento. Avanza en sentido contrario a nube de pulverización
- Sinaliza a zona de traballo advertindo do perigo e non entres no campo tratado durante o período de seguridade

- Limpa de produto os equipos e elementos auxiliares pero non vertas os restos directamente sobre regueiros, ríos, fontes e solo
- Entrega os envases baleiros de fitosanitarios a un xestor autorizado e non os destines a outros usos
- Dúchate (ou cando menos lava ben as mans, brazos e cara) e muda de roupa ao rematar a aplicación
- Limpa e garda os EPI non desbotables segundo indica o fabricante
- Revisa e retira os EPI en mal estado
- Lava e garda a roupa de traballo por separado da outra





Manipulación manual de cargas

RISCOS

- Caídas de obxectos en manipulación
- Choques contra obxectos móbiles ou inmóbiles
- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Sobreesforzos
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



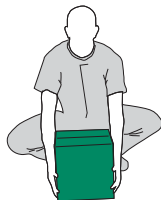
MEDIDAS PREVENTIVAS NA TÚA MAN

1



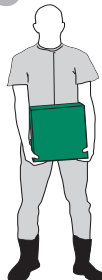
- Separa os pés durante o levantamento ata conseguir unha posición estable
- Reduce a exposición ao risco organizando o teu traballo de xeito que a distancia de carga sexa menor

2



- Colle a carga coas dúas mans
- Se a carga se atopa a baixa altura dobra os xeonllos mantendo as costas rectas e aproxima o máis posible a carga ao corpo
- Manipula cargas adaptadas á túa capacidade

3



- Mantén a carga o máis preto posible do corpo
- Procura recoller e depositar as cargas a unha altura próxima á cadeira

4



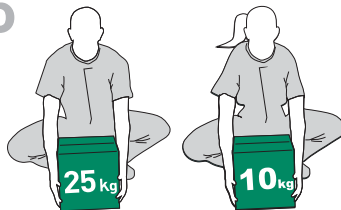
- Durante o levantamento e o transporte non xires o tronco, se é preciso pivota sobre os pés

5



- Levanta o obxecto gradualmente, sen movementos bruscos e coa columna vertebral recta e vertical
- Mantén os brazos pegados ao corpo e o máis estirados posible
- Non levantes unha carga pesada por enriba da cintura nun só movemento

6



- Pesos máximos de carga frecuente:
 - Home: 25 kg - Mozos*: 15 kg
 - Muller: 15 kg - Mozas*: 9 kg

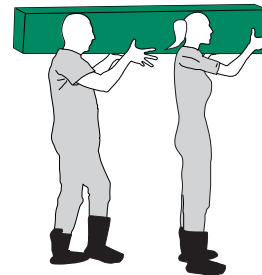
* Entre 16 e 18 anos

7



- Aproveita o peso do corpo de modo efectivo para empurrar os obxectos ou tirar deles

8

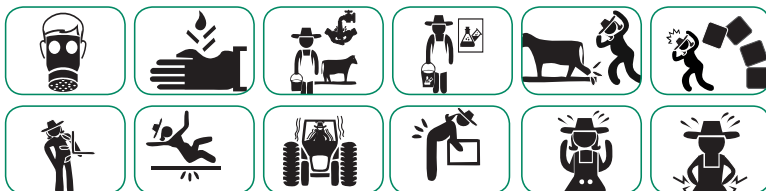


- Pide axuda para manipular cargas voluminosas, pesadas ou que presenten dificultade para asilas

A MULLER NO AGRO

RISCOS

- Exposición a substancias nocivas ou tóxicas
- Contacto con substancias cáusticas e/ou corrosivas
- Exposición a contaminantes biolóxicos
- Exposición a contaminantes químicos
- Accidentes causados por seres vivos
- Caída de obxectos en manipulación
- Choques contra obxecto móbiles ou inmóbiles
- Caída de persoas ao mesmo e distinto nivel
- Ruído e/ou vibracións
- Sobreesforzos
- Fatiga mental
- Fatiga física por: posición, desprazamento, esforzo e/ou manexo de cargas



MEDIDAS PREVENTIVAS NA TÚA MAN

- Se tes que empregar produtos químicos comproba previamente na FDS que non sexan perigosos para embarazadas ou mulleres en periodo de lactancia
- Evita o traballo con esterco, xurro e animais enfermos ou mortos
- Evita o traballo en condicións de calor/frío extremos. Hidrátate, bebe líquidos con frecuencia
- Evita caídas e golpes. Non fagas traballos que requiran equilibrio sobre superficies elevadas ou inestables
- Reduce o traballo con maquinaria dentro do posible para non estar exposta a vibracións e ruídos
- Evita sobreesforzos e posturas forzadas
 - ▶ Ata os 6 meses podes cargar coma moito 10 kg de forma ocasional e 5 kg de forma reiterada. A partir do sexto mes evita cargar pesos
 - ▶ Alterna durante as tarefas posturas de pe e sentada
- Evita o estrés
 - ▶ Deixa tempo para facer descansos frecuentes, comer, beber, extraer leite materno ou dar de mamar ao neno
 - ▶ Busca a axuda de compañeiros e familiares



VIGILANCIA DA SAÚDE

- A vixilancia da saúde é por lei (31/1995):
 - ▶ Un dereito de todos os traballadores, sendo obriga do empresario garantir esa vixilancia
 - ▶ Específica en función dos riscos inherentes ao traballo, periódica, e voluntaria para o traballador (salvo excepcións)
 - ▶ Confidencial
- É recomendable realizar recoñecementos médicos periódicos (unha vez ao ano)
- É aconsellable vacinarse para previr o contaxio de certas enfermidades como por exemplo o tétanos
- O Issga presta este servizo de xeito gratuíto para traballadores autónomos do sector agrario. Se está interesado cubre a solicitude e remítea a un centro do Issga
- Infórmate nos centros ou na web:

issga.xunta.es





Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral



galicia

