



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

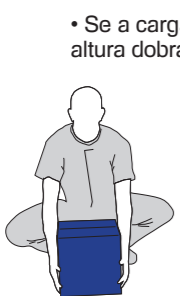
TÉCNICAS DE ELEVACIÓN

1



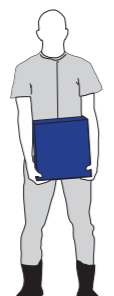
- Separa os pés durante o levantamento ata conseguir unha posición estable
- Reduce a exposición ao risco organizando o teu traballo de xeito que a distancia de carga sexa menor

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



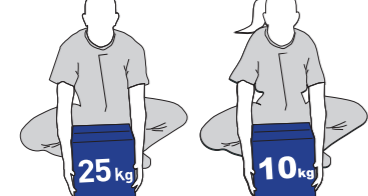
- Durante o levantamento e o transporte non xires o tronco, se é preciso pivota sobre os pés

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



Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral



galicia



Edición: Issga. Deseño e maquetación: Conforma Forestal, S.L. Marzo, 2015. D.L.: C 711-2015

PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS EN EXPLOTACIÓNS DE GANDO VACÚN



Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral



galicia
investe no RURAL





LUGARES DE TRABALLO

CONSTRUCCIÓN

- Adeúa as instalacións a cada tipo de animal, así melloras o seu benestar e o seu manexo
- Usa materiais resistentes á corrosión e á humidade
- Realiza un axeitado mantemento de construcións e instalacións
- Procura que os solos sexan regulares e rugosos para evitar caídas e esvaróns
- Dota de varandas de 90 cm de altura, con listón intermedio e rodapés os ocios a partir de 2 m de altura e os lados abertos das escaleiras e ramplas de máis de 60 cm de altura, segundo establece o RD 486/1997
- Como medida de seguridade complementaria ás proteccións colectivas, si é necesario, fai uso do arnés de seguridade ancorado a un punto seguro ou liña de vida cando traballes a 2 m ou máis de altura

SILOS E LUGARES DE ALMACENAXE

SILOS DE PENSOS



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

SILOS PARA FORRAXE

- Dota de varandas cando sexa necesario respectando as normas de seguridade (RD 486/1997)
- Realiza o desensilado sempre que sexa posible de xeito mecanizado e gradualmente

ALMACENAMENTO DE PACAS, ROLOS



- Coloca as pacas de herba seca, ou os rolos en lugar chan e regular, procurando non subir moito en altura de xeito que sexa estable

FOSA DE XURRO



Cando manipules o xurro ten en conta que:

- Os gases tóxicos que emanan do xurro non se perciben, o que pode provocar de súpeto unha situación de inconsciencia
- Debes traballar acompañado e cos EPI postos
 - Con carácter xeral utiliza máscara de protección contra axentes químicos, lentes de protección integral, luvas, roupa e calzado para evitar o contacto
 - Para acceder a un espazo confinado (por exemplo a unha fosa soterrada e pechada) hai que substituír a máscara por un equipo de respiración autónoma (ERA)

ORDE E LIMPEZA

- Limpa e desinfecta as instalacións e equipos de traballo con frecuencia e mantén as instalacións ordenadas



MANEXO DOS ANIMAIS

TÉCNICAS DE MANEXO



- Nas manobras de carga e descarga de gando evita achegarte a este pola parte traseira
- Substitúe sempre que sexa posible aos animais agresivos
- Cando vaias medicar, vacinar ou tomar mostras dun animal, suxéitao ben
- Emprega parapetos para as operacións delicadas
- Achégate sempre en diagonal frontal para non asustalos e conduce aos grupos de animais dende o lateral
- Limpa as cortes sen os animais. Se non é posible evita pasar entre eles e as paredes ou os pesebres
- Non quedes pechado nunha zona reducida xunto a animais de grande tamaño

EVITA O CONTAXIO DE ENFERMIDADES

- Fai recoñecementos médicos periódicos
- Protexe as partes do corpo máis sensibles ao contaxio, sobre todo se hai feridas
- Mantén unha boa hixiene persoal
- Leva un control sanitario estrito dos animais e procura telos limpos



MAQUINARIA E EQUIPOS

SEGURIDADE VIARIA

- Os vehículos agrícolas que circulen pola vía pública estarán homologados, matriculados, asegurados e terán superada a ITV
- Respecta o Código de Circulación
- Conta coa sinalización obrigatoria
- Respecta o número máximo de pasaxeiros indicado polo fabricante



CONSELLOS DE USO

- Usa o cinto de seguridade, sempre que se dispoña de estrutura homologada de protección antienvorcadura
- Non realices cambios bruscos de dirección
- Elixe os apeiros segundo o indicado polo fabricante (acorde á potencia do tractor, dimensión, peso, ...)
- Extrema as precaucións na conducción:
 - En terreos complicados diminúe a velocidade
 - Preto de noiros deixa unha distancia de seguridade
 - En pendentes pronunciadas respecta as limitacións establecidas polo fabricante



PRECAUCIÓN COA TOMA DE FORZA (TDF)

- Dispón dos elementos de protección en bo estado e colocados axeitadamente:
 - Protector da TDF
 - Protector do eixe cardán
 - Protector das xuntas cardán
- Non pases por enriba do eixe de transmisión cando está a funcionar
- Leva roupa axustada e o pelo recollido
- Antes de manipular a TDF, segue estes pasos: desconéctaa, pon punto morto, acciona o freo de man, apaga o motor e saca a chave do contacto



FITOSANITARIOS

ANTES DA APLICACIÓN



- Escolle e planifica que produto convén aplicar
- Infórmate, le sempre a etiqueta e a ficha de datos de seguridade (FDS)
- Verifica que dispós dos equipos de traballo necesarios
- A aplicación de fitosanitarios realizarase por traballadores capacitados

DURANTE A APLICACIÓN

- Emprega roupa de traballo axeitada e equipo de protección individual (EPI)
- Non comas, bebas nin fumes durante a aplicación
- Prepara as cantidades necesarias para evitar sobrantes
- Traballa en sentido contrario á nube de pulverización
- Sinaliza as zonas de traballo
- Evita o manexo de produtos químicos se estás embarazada ou en período de lactación
- Utiliza equipos seguros de acordo coa normativa vixente

DESPOIS DA APLICACIÓN

- Respecta o período de seguridade fixado polo fabricante; non entres no campo tratado
- Garda os envases baleiros de fitosanitarios e entrégaos a un xestor autorizado
- Dúchate e muda a roupa de traballo ao rematar a aplicación
- Almacena o produto sobrante de xeito ordeado, en lugar aireado e seco e no envase orixinal

