



RIESGOS EN JARDINERÍA

¿Qué es?

JARDINERÍA es el arte y práctica de cultivar los jardines, tanto en un espacio abierto como cerrado, flores, árboles, hortalizas o verduras, por mera estética, gusto o alimentación.

Riesgos

1. Manipulación manual de cargas

> Para coger un peso del suelo:

Los pies separados, el derecho más adelante..

Rodillas flexionadas.

Espalda recta.

Dobla las rodillas para coger la carga.

> Para transportar peso:

Hazlo poco a poco.

Espalda recta.

Mantén la carga cerca del cuerpo, es más fácil moverla.

Nunca gires el cuerpo cuando llevas peso.

Utiliza guantes para no dañarte las manos.

Coge el peso con la palma de la mano. Así te cansas menos.

Transportar demasiada carga es peligroso.

Si pesa mucho, pide ayuda o utiliza la carretilla.

2. Trabajo repetitivo y sobreesfuerzo

Tareas repetitivas son aquellas en que los ciclos de trabajo son inferiores a medio minuto o en las que se repiten los mismos movimientos durante más de la mitad del ciclo. Las tareas repetitivas se dan en la mayoría de las tareas de jardinería, y ya que cada tarea requiere movimientos, esfuerzos o herramientas específicas, en este apartado se detallan por tareas, algunos de ellos.

Poda/Recorte, destacan los movimientos repetitivos causados por trabajos de corte en el que se suelen utilizar herramientas manuales como tijeras para cortar las ramas que tengan hasta un diámetro de 20mm, cortarramas, para ramas con diámetros superiores y hasta los 40mm.

Siega, terminados los trabajos de siega se procede a la recogida de materia, es en esta tarea cuando se realizan los movimientos repetitivos, especialmente, al vaciar los restos de las sacas y desplazar las cargas al camión.



Desbroce, se ejecutará un movimiento repetitivo de un lado a otro de los brazos, de vaivén, al manejar la maquinaria que se lleva acoplada a la espalda y cadera del trabajador.

Plantación, ante plantas pequeñas o arbustos, se realizan movimientos repetitivos al hacer los agujeros con las manos o con herramientas manuales, al extraer las plantas de los moldes, cuando se limpian y se plantan. A ello se añaden torsiones constantes del tronco y el mantenimiento de una postura forzada, normalmente, de rodillas, y aumenta el riesgo dependiendo de la dureza del terreno.

Desherbado, el ir sacando malas hierbas de diferentes zonas de trabajo implica realizar movimientos repetitivos constantemente, ya que deben realizar movimientos con el brazo que recoge de un lado a otro.

Siembra, el trabajo es esparcir la semilla a mano realizando un movimiento repetitivo de izquierda a derecha, posteriormente el trabajador debe agacharse y tajarla con tierra. El esfuerzo principal recae en la muñeca y el brazo.

3.Posturas forzadas

En las tareas de jardinería suelen adoptarse, en muchas ocasiones, posturas forzadas de las extremidades superiores, especialmente en aquellas tareas que requieren la elevación de los brazos por encima de los hombros, la abducción de los brazos y la posición forzada de la muñeca; también de las extremidades inferiores, resaltando las tareas que han de realizarse en cuclillas o de rodillas y de la espalda que afecta tanto a la zona cervical y escapular por flexo-extensión forzada del cuello como de la zona lumbar por hiperflexión del tronco. Como agravante de todo ello, cabe resaltar la exposición a vibraciones mecánicas por el uso de las herramientas que pueden producir enfermedades osteomusculares o angioneuróticas.

Hay tareas en las que se adopta una postura forzada de la mano y la muñeca, como el caso de la siembra, ya que se utilizan los dedos en pinza para coger los distintos elementos que se utilizan; esto se agrava con las vibraciones producidas por las herramientas.

4.Uso de escaleras

Al subir a una escalera:

- Comprueba que está estable.
- No lleves objetos en las manos.
- Usa el cinturón para llevar las herramientas.
- Sólo debe subir una persona.
- La escalera tiene que estar delante y cerca del trabajo, para llegar bien.
- Al subir y bajar, mira la escalera.



- La parte alta de la escalera tiene que estar por lo menos un metro más arriba de la altura a la que estás trabajando.
- Señaliza la zona en la que trabajas cuando sea necesario.
- No coloques la escalera en lugares de paso.
- Es mejor utilizar escaleras de tijera.
- Las escaleras de tijera tienen que tener cadena o tope de seguridad.

5. Uso de andamios

a) Tienes que estar autorizado y bajo el control de tu encargado.

b) Para colocar el andamio:

- Sobre una superficie firme y estable.
- Sin ruedas cuando está en césped o tierra.
- Señaliza la zona para que te vean.
- Cuando trabajes en el andamio...
- Comprueba que está bien montado.
- Antes de subir pon los frenos.
- Más alto de 2 metros utiliza el arnés o comprueba que tiene barandilla.

6. Uso de productos químicos

Utiliza estos productos sólo si estás autorizado.

- Necesitas permiso de tu responsable.
- Lee las etiquetas y la ficha de los productos.
- Al utilizarlos, trabaja de espaldas al viento.
- Cuando manipules estos productos aléjate del fuego y el calor
- Utiliza la ropa adecuada: guantes, gafas, mascarillas...

7. Contactos eléctricos

- No trabajes con máquinas eléctricas en sitios mojados, ni con las manos mojadas.
- Aléjate de las líneas eléctricas.
- No te acerques a torres eléctricas con máquinas.
- No cuelgues cables sobre sitios metálicos como andamios.
- Por donde pasa gente, protege los cables con plataformas.
- No tires del cable para desconectar la máquina.
- Desconecta la máquina tirando desde la clavija.

8. Exposición a temperaturas extremas

>Con sol y calor:

- Usa gorra o sombrero.



- Utiliza ropa de color claro, y gafas de sol.
- Bebe mucha agua, zumos o refrescos.
- Utiliza crema para el sol.
- >Con frío, lluvia, viento, nieve:
 - Ponte abrigo.
 - Utiliza gorro de lana y guantes.
 - Ponte calcetines gordos y botas de agua.
 - Nunca utilices bufanda, mejor braga.
 - Toma bebidas calientes.
 - Si te mojas, ponte ropa seca.

9.Seguridad vial

- >En el coche, utiliza el cinturón de seguridad.
 - Asegura los materiales y máquinas con pulpos y redes.
 - Señaliza la zona para que te vean.
 - Utiliza ropa que refleje la luz.
 - Camina siempre por las aceras.
 - Cruza por los pasos de cebra.
 - Espera a la luz verde de peatones cuando hay semáforo.
 - Antes de cruzar mira a los dos lados.
 - No cruces entre coches aparcados.
 - Cuidado con las obras.
 - No debes andar o correr con las manos en los bolsillos.
- >En carretera, utiliza ropa que refleje la luz.
 - Camina por la izquierda para ver bien a los coches.
 - Cruza cuando veas bien a los dos lados. Nunca en una curva.
 - Evita las prisas.
 - Sal con tiempo de casa.
 - No corras para coger el autobús.
 - Espera que el autobús esté parado para subir o bajar.

10.El trabajo con máquinas

- Tienes que estar autorizado y bajo el control de tu encargado.
- Debes saber como funciona.
- Lee las instrucciones de uso y pregunta a tu encargado si tienes alguna duda.
- Utiliza la ropa y los equipos de protección necesarios.
- Comprueba que la máquina tiene el marcado CE.
- Comprueba que los cables y las protecciones están bien.



- Cuando la limpies comprueba que está parada y desenchufada.
- Si se atasca o no funciona, avisa a tu responsable.
- Después de trabajar, colócala en su sitio.
- No la utilices por encima de tu cabeza.

LAS MÁQUINAS DE COMBUSTIBLE

Al realizar la carga del combustible:

- La máquina debe estar parada y el motor frío.
 - Tienes que estar en un sitio ventilado.
 - Lejos de fuego y calor.
 - Lee la etiqueta del producto.
 - Limpia las salpicaduras que se produzcan.
 - Cierra bien todos los envases.
 - Si se derrama combustible:
 - No arranques la máquina cerca de ese sitio.
- Limpia las salpicaduras.
- No arranques la máquina en el almacén de combustible.

1. La desbrozadora

- Utiliza la ropa de trabajo adecuada. Botas, gafas, guantes, arnés y cascos para el ruido.
- Mejor pantalón largo para no cortarte.
- Trabaja alejado de tus compañeros para no chocaros.
- Como llevas cascos, mira muchas veces a tu alrededor.
- Señaliza las zonas de trabajo.
- Comprueba que no hay objetos en el suelo para que no salten
- Al arrancar, comprueba que el acelerador está bloqueado.
- No la utilices por encima de tus hombros.

2. La motosierra

- Utiliza la ropa de trabajo adecuada.
- Como llevas cascos, mira muchas veces a tu alrededor.
- Señaliza las zonas de trabajo.
- No la utilices por encima de tus hombros.
- Si el objeto que vas a cortar se puede mover, colócalo a la altura de la cintura.
- Comprueba que los gases no salen hacia ti.
- >Para arrancarla:
- Comprueba que el acelerador está bloqueado.
- Pon el pie derecho sobre el asa de atrás y aprieta la sierra contra el suelo.



Tira con la mano derecha del cordón.

3.El cortasetos

Utiliza la ropa de trabajo adecuada y llamativa. Botas, gafas, guantes, arnés y cascos para el ruido.

- Si han fumigado, utiliza también mascarilla.
- Comprueba que no hay nadie cerca de ti.
- Como llevas cascos, mira muchas veces a tu alrededor.
- Señaliza las zonas de trabajo.
- Si quedan atrapadas ramas en la cuchilla, apaga la máquina para quitarlas.
- No utilices la máquina más de una hora seguida.
- Si tiene cable comprueba que está en buen estado.