

SEGUNDA EDICIÓN

PUNTOS DE CONTROL ERGONÓMICO EN LA AGRICULTURA

Editado por
Shengli Niu
Kazutaka Kogi



International
Labour
Office
Geneva



Asociación
Internacional
de Ergonomía



Preparado por la Oficina Internacional del Trabajo
en colaboración con
la Asociación Internacional de Ergonomía

Controles ergonómicos en la agricultura

Controles ergonómicos en la agricultura

Soluciones prácticas y fáciles de aplicar para mejorar la seguridad, la salud y las condiciones de trabajo en la agricultura

Preparado por la Oficina Internacional del Trabajo
en colaboración con la Asociación Internacional de Ergonomía

Segunda edición

Editado por Shengli
Niu Kazutaka Kogi

Oficina Internacional del Trabajo - Ginebra

Copyright© Organización Internacional del Trabajo 2014

Las publicaciones de la Oficina Internacional del Trabajo gozan de derechos de autor en virtud del Protocolo 2 de la Convención Universal sobre Derecho de Autor. No obstante, pueden reproducirse breves extractos de las mismas sin autorización, a condición de que se indique la fuente. Para obtener los derechos de reproducción o traducción, debe solicitarse a Publicaciones de la OIT (Derechos y autorizaciones), Oficina Internacional del Trabajo, CH-1211 Ginebra 22, Suiza, o por correo electrónico: pubdroit@ilo.org. La Oficina Internacional del Trabajo acogerá con agrado tales solicitudes.

Las bibliotecas, instituciones y otros usuarios registrados en organizaciones de derechos de reproducción pueden realizar copias de acuerdo con las licencias que se les hayan concedido a tal efecto. Visite www.ifro.org para encontrar la organización de derechos de reproducción de su país.

Puntos de control ergonómico en la agricultura: Soluciones prácticas y fáciles de aplicar para mejorar la seguridad, la salud y las condiciones de trabajo en la agricultura / Editado por Shengli Niu, Kazutaka Kogi; Oficina Internacional del Trabajo, Asociación Internacional de Ergonomía. - Segunda edición.
Ginebra: OIT, 2014

ISBN 978-92-2-128183-2 (impreso) ISBN
978-92-2-128184-9 (web pdf)

Oficina Internacional del Trabajo; Asociación Internacional de Ergonomía

seguridad laboral / salud laboral / condiciones de trabajo / trabajador agrícola / equipos agrícolas / equipos de protección / protección del medio ambiente / organización del trabajo / agricultura

13.04.2

OIT Catalogación en los datos de publicación

Las denominaciones empleadas en las publicaciones de la OIT, conformes a la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos que contienen no implican, de la Oficina Internacional del Trabajo, juicio alguno sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en los artículos, estudios y otras contribuciones firmados incumbe exclusivamente a sus autores, y su publicación no significa que la Oficina Internacional del Trabajo las .

Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por parte de la Oficina Internacional del Trabajo, y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Las publicaciones y los productos electrónicos de la OIT pueden obtenerse en las principales librerías o en las oficinas locales de la OIT en muchos países, o directamente en Publicaciones de la OIT, Oficina Internacional del Trabajo, CH-1211 Ginebra 22, Suiza. Los catálogos o listas de nuevas publicaciones pueden obtenerse gratuitamente en la dirección arriba indicada, o por correo electrónico: pubvente@ilo.org

Visite nuestro sitio webwww.ilo.org/publns

Esta publicación ha sido elaborada por el Servicio de Producción, Impresión y Distribución de Documentos y Publicaciones (PRODOC) de la OIT.

Diseño gráfico y tipográfico, preparación de manuscritos, corrección de textos, maquetación y composición, corrección de pruebas, impresión, edición electrónica y distribución.

PRODOC se esfuerza por utilizar papel procedente de bosques gestionados de manera ambientalmente sostenible y socialmente responsable.

Código WEI-ALC

Prólogo

La agricultura es una de las principales actividades económicas en la mayoría de las zonas rurales y, tanto en los países en desarrollo como en los desarrollados, los trabajadores del sector se enfrentan a inmensos retos en materia de seguridad y salud en el trabajo. A menudo trabajan en condiciones peligrosas y se enfrentan a adversidades como lugares remotos, terrenos difíciles, herramientas mal diseñadas, viviendas precarias, nutrición de baja calidad, mala salud general, alta prevalencia de enfermedades epidémicas y endémicas, falta de acceso a agua potable e instalaciones sanitarias adecuadas, y exposición a condiciones climáticas extremas. Estos factores pueden verse agravados por la ausencia, o el bajo nivel, de servicios sanitarios y médicos disponibles en los entornos agrícolas. La interacción entre las malas condiciones de vida y de trabajo en las zonas rurales promueve un círculo vicioso de baja productividad, bajos salarios, malnutrición, mala salud y baja capacidad de trabajo, que crea un patrón característico de morbilidad-mortalidad entre los trabajadores agrícolas rurales y repercute negativamente en el desarrollo económico de las comunidades rurales.

Los accidentes en el lugar de trabajo agrícola son más frecuentes entre los grupos más vulnerables, como los emigrantes y los temporeros, los ancianos, las mujeres y los niños. Las comunidades rurales carecen a menudo de la educación y la información necesarias para responder adecuadamente a los peligros y riesgos para la salud a los que se los trabajadores agrícolas. Trabajadores agrícolas en las zonas rurales no suelen estar cubiertas por la legislación nacional sobre seguridad y salud en el trabajo, ni por las prestaciones por accidentes laborales ni por los regímenes de seguros. Incluso en los lugares donde existen normativas nacionales, su aplicación es débil debido a la insuficiente inspección laboral, la falta de comprensión y formación entre empresarios y trabajadores sobre los peligros y su prevención, y los bajos niveles de organización entre los trabajadores agrícolas, sobre todo en las zonas rurales.

Un enfoque integrado de la salud y la seguridad de los trabajadores agrícolas es un elemento importante de la política y las iniciativas de desarrollo rural. Se necesitan acciones prácticas en los entornos rurales y agrícolas para ayudar a reducir los accidentes y enfermedades relacionados con el trabajo, mejorar las condiciones de vida y aumentar la productividad. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Asociación Internacional de Ergonomía (AIE) han colaborado a lo largo de los años en la recopilación de mejoras prácticas típicas que reflejan los principios ergonómicos básicos

necesarios en los entornos agrícolas y rurales, sobre todo en los países en desarrollo. La primera edición de *Ergonomic Checkpoints in Agriculture*, publicada por la OIT en colaboración con la AIE en 2012, esboza 100 puntos de acción concretos, cada uno de ellos con ilustraciones que muestran ejemplos de mejoras prácticas, eficaces y de bajo coste. Los conocimientos técnicos plasmados en estos ejemplos, basados en aplicaciones ergonómicas logradas localmente, son útiles tanto para aumentar la productividad como para reducir las lesiones y enfermedades de los trabajadores agrícolas.

La primera edición de *Ergonomic Checkpoints in Agriculture* tuvo una buena acogida en todo el mundo y ha sido utilizada como herramienta de formación por los profesionales de la ergonomía y las organizaciones profesionales. Sin embargo, algunos profesionales de la ergonomía y de la seguridad y salud en el trabajo comentaron a la OIT que el libro podría mejorarse con la adición de nuevas ilustraciones basadas en las mejores técnicas ergonómicas disponibles y en las herramientas mejor diseñadas ergonómicamente. Propusieron que estos nuevos ejemplos tuvieran un carácter prospectivo y global, en lugar de resumir prácticas y herramientas utilizadas en unos pocos países en desarrollo, con la esperanza de que los buenos principios presentados en las ilustraciones pudieran ayudar a facilitar el desarrollo de herramientas y equipos ergonómicamente sólidos para el trabajo agrícola tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. Las reacciones de los profesionales de la ergonomía y de la seguridad y salud en el trabajo, junto con el rápido agotamiento de las existencias de la primera edición, impulsaron a la decisión de realizar una segunda edición con importantes mejoras en las ilustraciones que acompañan a los 100 puntos de control.

Espero que esta segunda edición de *Ergonomic Checkpoints in Agriculture* siga inspirando a directivos, supervisores, trabajadores, formadores y educadores, así como a profesionales de la ergonomía y la seguridad y salud en el trabajo, y les ayude a compartir soluciones y experiencias prácticas difundiendo mejoras ergonómicas en el lugar de trabajo.

Giuseppe Casale
Jefe, *ad interim*

Administración Laboral, Inspección de Trabajo y
Seguridad y Salud en el Trabajo
Oficina Internacional del Trabajo

Prefacio

Este manual, elaborado conjuntamente por un grupo de expertos internacionales reunidos por la Asociación Internacional de Ergonomía (AIE) y la Oficina Internacional del Trabajo (OIT), presenta soluciones prácticas para mejorar en el trabajo agrícola y la vida rural desde el punto de vista de la ergonomía. Los puntos de control que enumera pretenden servir de medio para mejorar las condiciones de trabajo y de vida existentes, en aras de una mayor seguridad, salud y eficiencia en los entornos agrícola y rural.

La "Lista de comprobación ergonómica para la agricultura" resume las acciones fundamentales y puede utilizarse como punto de partida para diseñar una lista de comprobación adaptada a un lugar de trabajo concreto.

El contenido y la utilización de dicha lista de control se describen en "Sugerencias para la utilización del manual". En los anexos de este manual se describen ejemplos de aplicación de determinados elementos de los puntos de control.

Se recomienda utilizar este manual para evaluar las condiciones de trabajo existentes desde un punto de vista desde el punto de vista de la ergonomía, y para aplicar mejoras eficaces en diferentes situaciones.

Los puestos de control ergonómicos en la agricultura se aplicaron inicialmente en Vietnam para promover un sistema participativo, enfoque de formación orientado a la acción para los agricultores que tenga en cuenta la metodología promovida por el programa de formación de la OIT Work Improvement in Neighbourhood Development (WIND). Esta metodología fue utilizada por primera vez en explotaciones agrícolas de Cantho (Vietnam) por el Centro de Salud Laboral y Medio Ambiente del Departamento de Salud de la provincia de Cantho (Vietnam) y el Instituto para la Ciencia del Trabajo de Kawasaki (Japón). Los principios básicos de los métodos WIND reflejan el enfoque de formación de la OIT conocido como Work Improvement in Small Enterprises (WISE). El enfoque WISE de la OIT ha dado lugar a numerosas mejoras en el lugar de trabajo en muchos países en desarrollo. La OIT ha puesto en marcha programas WIND en varios países en desarrollo, y estos programas han resultado eficaces en pequeñas explotaciones y microexplotaciones y en entornos rurales de estos países.

Ergonomic checkpoints in agriculture es el resultado de la estrecha colaboración entre la AIE y la OIT. Expertos de países industrializados y en vías de desarrollo trabajaron juntos para llevar a cabo esta colaboración.

El grupo de trabajo de la AIE que recopiló los *puntos de control* preliminares *Ergonomic checkpoints in agriculture*, basados en buenas prácticas ergonómicas en el trabajo agrícola y rural

tanto en los países en desarrollo como en los desarrollados, consistieron en lo siguiente:

- David Caple, Asociación Internacional de Ergonomía, Australia (coordinador);
- Kazutaka Kogi, Instituto para la Ciencia del Trabajo, Japón (co-coordinador);
- Sara Arphorn, Universidad Mahidol, Tailandia;
- Tsuyoshi Kawakami, Oficina Subregional de la OIT para Asia Oriental, Tailandia;
- Ton That Khai, Facultad de Medicina de Cantho, Vietnam;
- Yutaka Kikuchi, Bio-oriented Technology Research Advancement Institution, Japón;
- Kurt Landau, Universidad Tecnológica de Darmstadt, Alemania;
- Adnyana Manuaba, Universidad de Udayana, Indonesia.

Los manuscritos iniciales de este manual fueron redactados por Kazutaka Kogi, Tsuyoshi Kawakami y Ton That Khai en consulta con los demás miembros del grupo. Las ilustraciones que muestran ejemplos de mejoras conseguidas aplicando los principios ergonómicos correspondientes a cada uno de los puntos de control recopilados fueron dibujadas por Nguyen Thi Sam en Vietnam en colaboración con Ton Thai Khai y sus colaboradores.

En 2007 se organizó un grupo de trabajo sobre los puntos de control ergonómico en la agricultura para examinar el anteproyecto e introducir las mejoras necesarias. Este grupo de trabajo estaba formado por:

- Nyoman Adiputra, Universidad de Udayana, Indonesia;
- Masum Ahmad, Universidad Agrícola de Bangladesh, Bangladesh;
- Samar A. Al-Hadidi, Universidad de Jordania, Jordania;
- Elías Apud, Universidad de Concepción, Chile;
- Sara Arphorn, Universidad Mahidol, Tailandia;
- David Caple, Asociación Internacional de Ergonomía, Australia (coordinador de la AIE);
- Fadi Fathallah, Universidad de California Davis, Estados Unidos;
- Mohammad Ghorbani, Universidad Ferdowsi de Mashhad, Irán;
- Tsuyoshi Kawakami, Oficina Subregional de la OIT para Asia Oriental, Tailandia;

- Ton That Khai, Facultad de Medicina de Cantho, Vietnam;
- Halimahtun M. Khalid, Damai Sciences Sdn Bhd, Malasia;
- Kazutaka Kogi, Instituto para la Ciencia del Trabajo, Japón (Presidente del grupo de redacción de la AIE);
- Wendy MacDonald, Universidad La Trobe, Australia;
- David Moore, Universidad de Massey, Nueva Zelanda;
- Shengli Niu, SafeWork, OIT, Suiza (coordinadora de la OIT);
- Enrico Occhipinti, Fundación EPM Policlínico, Italia;
- Dave O'Neill, Dave O'Neill Associates, Reino Unido;
- Atul K. Shrivastava, Facultad de Ingeniería Agrícola, India;
- Suman Singh, Universidad Maharana Pratap de Agricultura y Tecnología, India;
- Shuping Xiong, Universidad de Ciencia y Tecnología de Hong Kong, China;
- Efi Yuliah Yovi, Universidad Agrícola de Bogor, Indonesia;
- Rosnah Mohd Yusuff, Universiti Putra Malaysia, Malasia.

En noviembre de 2007 se organizó un taller del grupo de trabajo con ocasión de la Conferencia Internacional de Desarrollo de la Ergonomía Agrícola celebrada en Kuala Lumpur (Malasia). Durante el taller, el grupo de trabajo revisó el manual preliminar e introdujo mejoras en la compilación ergonómica.

puntos de control. Las modificaciones necesarias tras el taller, tanto en el manuscrito como en las ilustraciones, fueron realizadas por Kazutaka Kogi, Tsuyoshi Kawakami y Ton That Khai en consulta con los miembros del Comité Ejecutivo de la AIE y el Programa de la OIT sobre Seguridad y Salud en el Trabajo y Medio Ambiente (SafeWork).

Nguyen Thi Sam, en colaboración con Ton That Khai, del Cantho Medical College de Vietnam, realizó las ilustraciones en color.

Junto con el trabajo de redacción y edición, ha habido una serie de proyectos nacionales y de la OIT que han utilizado la metodología WIND para mejorar las condiciones de trabajo en la agricultura. Estas actividades incluyen programas provinciales y nacionales en Filipinas, Tailandia

Shengli Niu, Coeditor
 Coordinador y especialista principal
 Administración Laboral, Inspección de Trabajo
 y Subdivisión de Seguridad y Salud en el Trabajo
 agricultura Oficina Internacional del Trabajo

y Vietnam, y los proyectos de cooperación técnica de la OIT en Kirguistán, Senegal, Vietnam y los países centroamericanos. Las mejoras logradas gracias a estas y otras actividades de la OIT fueron las siguientes base para la revisión de este manual. En este contexto, Shengli Niu revisó y ultimó el manuscrito.

La primera edición de *Ergonomic Checkpoints in Agriculture*, publicada por la OIT en 2012, fue bien recibida por los profesionales de la ergonomía y la seguridad y salud en el trabajo y los organismos profesionales de todo mundo. Algunos lectores que han utilizado los puntos de control recomendaron a la OIT que mejorara las ilustraciones de la primera edición para que reflejaran las mejores técnicas y prácticas ergonómicas disponibles a escala mundial, y no en unos pocos países en los que la OIT lleva a cabo proyectos. Colegas de la OIT y expertos externos, especialmente Javier Barbero, Tsuyoshi Kawakami, Enrico Occhipinti, Francisco Santos-O'Connor y Yuka Ujita, hicieron comentarios sobre las ilustraciones de la primera edición, y sus contribuciones fueron muy apreciadas.

En colaboración con la OIT, Enrique Álvarez- Casado y su equipo del CENEA (Centro de Ergonomía Aplicada) de Barcelona, España, revisaron todas las ilustraciones y mejoraron y revisaron alrededor de 100 de ellas. Sobre la base de estas ilustraciones revisadas, la OIT elaboró esta segunda edición.

La OIT agradece las contribuciones y el apoyo de David Caple y Andrew Imada, anteriores presidentes de la AIE, y de Eric Min-yang Wang, actual presidente de la AIE, a la colaboración en el desarrollo de los *Puntos de Verificación Ergonómica en la Agricultura*. Gracias también a los miembros del Comité Ejecutivo de la AIE por su apoyo material e intelectual.

También hay que dar las gracias a Sameera Maziad Al-Tuwaijri y Seiji Machida, antiguos jefes de la anterior Subdivisión de Seguridad y Salud en el Trabajo y Medio Ambiente, y a Giuseppe Casale, Jefe ad interim de la nueva Subdivisión de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo de la OIT.

La OIT y la AIE esperan que este manual de herramienta práctica para mejorar la seguridad y la salud en el trabajo agrícola y en los entornos rurales de muchas partes del mundo.

Kazutaka Kogi, Coeditor
 Presidente
 Grupo de trabajo de la AIE para
 Puntos de control ergonómico en la
 Asociación Internacional de Ergonomía

Contenido

Prólogo.....	v
Prefacio.....	vii
Sugerencias para el uso del manual	xi
Lista de comprobación ergonómica para la agricultura . . .	xvii
Almacenamiento y manipulación de materiales	1
(puntos de control 1-14)	
Puestos de trabajo y herramientas.....	31
(puntos de control 15-28)	
Seguridad de las máquinas	61
(puntos de control 29-40)	
Vehículos agrícolas.....	87
(puntos de control 41-48)	
Entorno físico	105
(puntos de control 49-61)	
Control de productos químicos peligrosos	133
(puntos de control 62-66)	
Protección del medio ambiente.....	145
(puntos de control 67-72)	
Instalaciones sociales	159
(puntos de control 73-80)	
Cooperación familiar y comunitaria.....	177
(puntos de control 81-88)	
Organización del trabajo y horarios de trabajo	195
(puntos de control 89-100)	
Anexos.....	221
Anexo 1 Utilización de los puntos de control ergonómico en la agricultura en la participativa orientada a la acciónformación	
Anexo 2 Lista de control para la agricultura	
Anexo 3 Modelos de programas para un formación taller de sobre los puntos de control ergonómicos en la agricultura	
Anexo 4 Ejemplos de resultados del trabajo en grupo	

Sugerencias para utilizar el manual

Las sugerencias que aquí se ofrecen para utilizar *los puntos de control ergonómico en la agricultura* se basan en la experiencia de formación adquirida tanto en países industrializados en desarrollo como en países desarrollados. Estas experiencias reflejan la metodología Work Improvement in Small Enterprises (WISE) desarrollada por la OIT y otros métodos similares de formación participativa orientada a la acción. Muchos miembros del grupo de trabajo para este manual han tenido experiencia en actividades de formación. En la elaboración de este se ha mantenido el vínculo con estos métodos participativos.

Las mejoras en el lugar de trabajo pueden beneficiarse de la aplicación de las orientaciones proporcionadas en este manual. Las acciones de mejora indicadas por los puntos de control ergonómicos individuales se basan en principios ergonómicos sólidos que han sido probados en lugares de trabajo reales:

- Las soluciones deben desarrollarse con la participación activa tanto de los directivos como de los trabajadores.
- El trabajo en grupo es ventajoso para planificar y aplicar mejoras prácticas.
- El uso de materiales y conocimientos locales tiene muchas ventajas.
- Las medidas de mejora deben ser sostenibles en el tiempo.
- Hay que seguir actuando para crear mejoras adaptadas a la situación local.

Los puntos de control ergonómicos recopilados en este manual reflejan estos principios subyacentes. Representan mejoras ergonómicas sencillas, de bajo coste y de fácil aplicación. Su facilidad de aplicación favorece el trabajo en grupo y su puesta en práctica mediante materiales y conocimientos locales. Los puntos de control abarcan amplios ámbitos y pueden aplicarse en diferentes situaciones locales. Las ilustraciones que siguen a cada uno de los 100 puntos de control muestran ideas prácticas y de bajo coste que se han aplicado en una amplia variedad de condiciones locales.

Existen cuatro formas principales de utilizar los puntos de control ergonómicos recopilados en este manual:

1. aplicar los puntos de control seleccionados al lugar de trabajo;
2. diseñar listas de control prácticas y adaptadas a la situación local;
3. elaboración de hojas informativas listas para su uso; y
4. organizar talleres de formación para planificar y aplicar mejoras inmediatas en el lugar de trabajo.

1. Aplicación de los puntos de control seleccionados al lugar de trabajo

Al aplicar los puntos de control ergonómicos, es aconsejable seleccionar los puntos de control que se consideren pertinentes e importantes para un lugar de trabajo concreto. Normalmente, unos 20-30 puntos de comprobación son adecuados para una revisión inicial del lugar de trabajo. Pueden distribuirse copias de las páginas correspondientes de los puntos de control seleccionados de este manual para su uso en la fase inicial de la intervención en materia de seguridad y salud en el trabajo y ergonomía o de la gestión de riesgos en el lugar de trabajo. Basado en

A partir de los puntos de comprobación seleccionados de este , se puede formular una breve lista de comprobación. Si el tiempo lo permite, se recomienda elaborar una lista de comprobación local adaptada al lugar de trabajo. En la sección siguiente se ofrece orientación al respecto.

A la hora de aplicar estos puntos de control seleccionados, o de utilizarlos con fines de formación, resulta útil organizar recorridos por los lugares de trabajo. Una breve lista de control puede ser de gran ayuda en estos recorridos, ya que ayuda a los participantes a examinar los lugares de trabajo de forma sistemática y a encontrar los puntos débiles susceptibles de mejora. No olvide pedir a los participantes que señalen los puntos positivos de las prácticas existentes, ya que resultarán útiles en los debates posteriores.

Los resultados de las visitas a los lugares de trabajo deben debatirse en pequeños grupos y examinarse después en una reunión de todos los participantes o del grupo.

representantes. El trabajo en grupo de las personas que utilizan los puntos de control seleccionados es esencial para identificar mejoras practicables a nivel local.

Como se indica en las secciones siguientes, es importante examinar múltiples aspectos de las condiciones del lugar de trabajo. Por lo tanto, es aconsejable seleccionar algunos puntos de varios capítulos del . Deben abarcar el almacenamiento y la manipulación de materiales, las herramientas y seguridad de las máquinas, diseño del puesto de trabajo, entorno físico, instalaciones de bienestar y organización del trabajo.

Una breve lista de comprobación basada en los puntos de control seleccionados puede ayudar a las personas a priorizar las acciones inmediatas que deben emprenderse. Pueden elegir prioridades tanto a corto como a largo plazo. Dado que en todas estas áreas hay acciones sencillas y de bajo coste, debería ser relativamente seleccionar los puntos de control adecuados teniendo en cuenta las condiciones particulares del lugar de trabajo en cuestión.

2. Elaboración de listas de control prácticas y adaptadas a la situación local

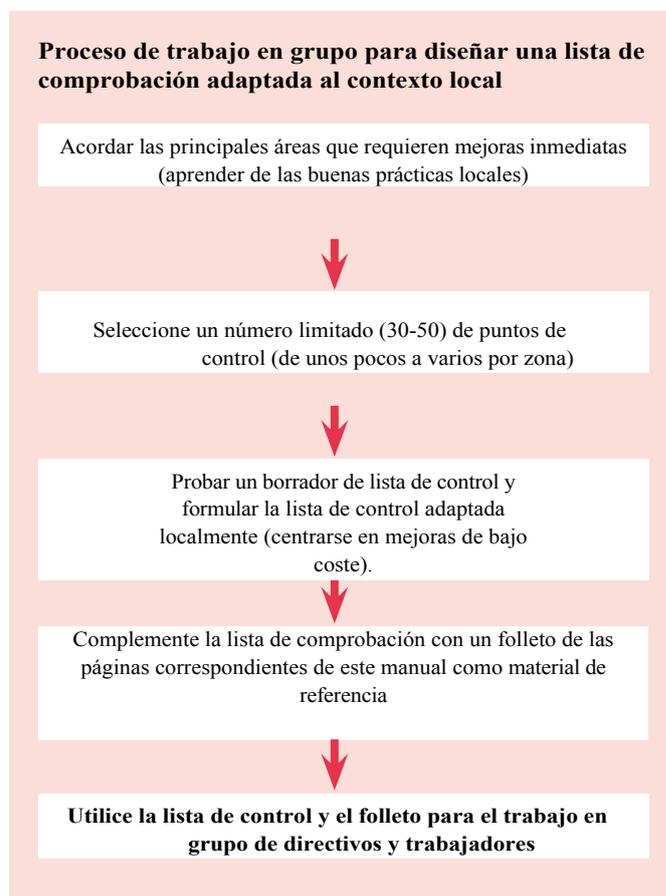
El objetivo es diseñar y utilizar una lista de comprobación adaptada localmente y compuesta por puntos de comprobación seleccionados. Una lista de control de este tipo puede ser una poderosa herramienta para la evaluación ergonómica y la mejora de las condiciones de existentes.

Dado que los puntos de comprobación recopilados en este manual representan mejoras fácilmente aplicables en el lugar de trabajo, es necesario elaborar una "lista de comprobación de acciones" que sirva de referencia para seleccionar los puntos de comprobación adecuados a la situación local. Una lista de control adaptada a la situación local suele diseñarse en grupo, se indica a continuación:

1. Las principales áreas que requieren mejoras inmediatas deben acordarse mediante el trabajo en grupo. Por lo general, pueden considerarse en primer lugar aspectos concretos del almacenamiento y la manipulación de materiales, la seguridad de las máquinas, el diseño de los puestos de trabajo, la iluminación, los locales, las instalaciones de bienestar y la organización del trabajo.
2. Es aconsejable seleccionar sólo un número limitado de puntos de control de la lista de comprobación de acciones, para cada una de las áreas objetivo.
3. Los elementos seleccionados pueden reunirse en un borrador de lista de control de unos 30-50 elementos. Estos puntos deben cubrir las áreas elegidas. Este proyecto de lista de control puede seguir un formato similar al de la lista de control de acciones. Este formato (responder a la pregunta "¿Propone una acción?" con un NO o un SÍ, y señalar si la acción es PRIORITARIA o no) es beneficioso, ya que ayuda a los usuarios a proponer mejoras prioritarias en el contexto local. El borrador puede probarse mediante un uso piloto, que incluya un recorrido en un lugar de trabajo concreto. Una vez obtenidos los comentarios de esta prueba piloto, se puede ultimar la lista de comprobación adaptada al contexto local.
4. La lista de control puede completarse con un folleto que contenga las correspondientes páginas fotocopiadas de este manual. El folleto, que consta de dos páginas para cada uno de los 30-50 puntos de control seleccionados, puede ser utilizado como material de referencia para opciones locales de bajo coste.

Esta combinación de una lista de control diseñada localmente y un folleto explicativo de los puntos de control correspondientes puede utilizarse en la aplicación real de las mejoras en el lugar de trabajo. El diseño de la lista de comprobación y del folleto explicativo puede correr a cargo, por ejemplo, de los miembros de un comité de seguridad y salud, de un grupo de trabajo especial que incluya a representantes de la dirección y a miembros de los sindicatos, de un grupo de trabajo formado por directores, supervisores y trabajadores del lugar de trabajo, o de un grupo de trabajo especial creado para una acción ergonómica concreta. Estos grupos de personas locales pueden ser tanto los diseñadores como los usuarios de la lista de comprobación y el folleto asociado.

Todo el proceso de diseño y utilización de una lista de control adaptada a la situación local y de un folleto asociado puede resumirse del siguiente modo:



Una lista de comprobación adaptada localmente y formulada de esta manera se utiliza para encontrar mejoras disponibles y practicables localmente, en lugar de para hacer una completa evaluación de las condiciones ergonómicas del lugar de trabajo en cuestión. Esto se debe a que es mejor avanzar paso a paso en la mejora de diversos aspectos ergonómicos.

Por lo tanto, es mejor diseñar una lista de comprobación relativamente corta que incluya entre 30 y 50 puntos, como se ha descrito anteriormente, en lugar de formular una lista de comprobación larga que incluya todos los puntos pertinentes de este . A primera vista, una lista de control más larga puede parecer más completa, pero en realidad no suele ser utilizada activamente por la población local, debido a su estructura larga y complicada. Una lista de control breve y manejable es mucho más adecuada para un uso voluntario. Al repasar la breve lista de ideas disponibles en aspectos polifacéticos, los usuarios se sienten más inclinados a buscar opciones viables y, por tanto, a proceder a un trabajo en grupo para seleccionar las prioridades. Hay que tener en cuenta esta naturaleza de motivación grupal de una lista de comprobación adaptada localmente.

Cuando algunos aspectos concretos de las condiciones ergonómicas requieran una atención particular, será útil elaborar una lista de comprobación más detallada. Por ejemplo, podría formularse una lista de comprobación relativa principalmente a las cargas musculares si los problemas musculoesqueléticos son las principales quejas en un lugar de trabajo concreto. Estas cargas de trabajo específicas se ven afectadas de diversas maneras por muchos factores diferentes, y una lista relativamente corta puede dar lugar a un animado debate sobre cómo abordarlas.

Una versión abreviada de una lista de comprobación de acciones adaptada localmente para su uso en pequeñas empresas, diseñada por un grupo de trabajo de Malasia, enumera 31 puntos de acción con ideas de mejora de bajo coste. La lista de control se complementa con un folleto en el que se explican las opciones disponibles a nivel local para cada una de estas 31 acciones, junto con una ilustración típica y una fotografía de un buen ejemplo local. Para facilitar la consulta, la lista de comprobación se adjunta a este manual (Anexo 2).

Merece la pena intercambiar juegos de listas de control y folletos asociados en diferentes industrias y entornos. Una tendencia reciente ha sido diseñar una lista de comprobación de 30-40 puntos de acción a través del aprendizaje de buenos ejemplos locales en múltiples localidades y entornos.

3. Elaborar fichas de información listas para usar

Este manual puede utilizarse para elaborar hojas informativas en las que se expliquen mejoras ergonómicas prácticas. La estructura sencilla y uniforme de los puntos de control manual es beneficiosa para este fin. Las ilustraciones en color del manual también son útiles para utilizar fácilmente los puntos de control como hojas de referencia.

Existen tres opciones básicas para crear hojas informativas utilizando las páginas de puntos de control de este manual:

1. Fichas individuales

Cada uno de los puntos de control del manual consta de dos páginas, por lo que cualquiera de ellos fotocopiar y ofrecerse como hoja informativa de dos páginas. En función de las necesidades locales

También pueden reproducirse hojas informativas. Estas hojas pueden distribuirse a diversos grupos de personas o utilizarse como material complementario en programas de formación.

2. Folletos informativos

Los puntos de control relevantes seleccionados del manual pueden recopilarse en forma de folleto. Los puntos de control que se incluyan en el folleto pueden ser seleccionados por un grupo de trabajo. Se pueden elaborar distintos tipos de folletos. Por ejemplo, folletos que contengan puntos de control aplicables a un tipo concreto de vehículo. del lugar de trabajo, o relativo a un aspecto ergonómico específico

o riesgo específico, como la manipulación manual, las herramientas manuales, los puestos de trabajo informáticos, la tensión muscular, los trastornos de las extremidades superiores, la tensión ocular, los riesgos de lesiones, el calor y el frío, los riesgos químicos, el estrés laboral, la prevención de errores, las emergencias, la organización del trabajo o los trabajadores jóvenes.

3. Fichas informativas adaptadas a las condiciones locales Otra forma útil de utilizar el manual para elaborar fichas informativas es reeditar las páginas de los puntos de control añadiendo observaciones y materiales que reflejen las condiciones locales. Esto es relativamente fácil de hacer, ya que el manual hace hincapié en opciones de mejora sencillas y prácticas. En concreto, se pueden crear folletos prácticos incluyendo buenos ejemplos locales conseguidos de acuerdo con las opciones prácticas que fomenta este manual. Los folletos con fotografías de buenos ejemplos locales son especialmente útiles para las pequeñas y medianas empresas que se encuentran en situaciones similares, y para determinadas industrias o tipos de trabajo que comparten condiciones y entornos de trabajo similares.

4. Organización de talleres de formación para cambios inmediatos en el lugar de trabajo

Una forma práctica de utilizar el manual en la formación para aplicar mejoras en el lugar de trabajo consiste en organizar talleres breves para formar a la población local en la aplicación de los principios ergonómicos básicos. En varios países se han organizado diversos talleres de formación utilizando el manual con este fin.

La experiencia adquirida en las actividades de formación de la OIT y en programas participativos similares ha demostrado la eficacia de los talleres de formación de uno a cuatro días, que permiten disponer de tiempo suficiente para aprender buenas prácticas aprovechando la experiencia local. Este manual puede utilizarse como fuente de materiales de formación orientados a la acción.

Estos talleres de formación pueden combinarse con el uso de listas de comprobación, folletos o material informativo adaptados a la situación local, como se ha descrito anteriormente.

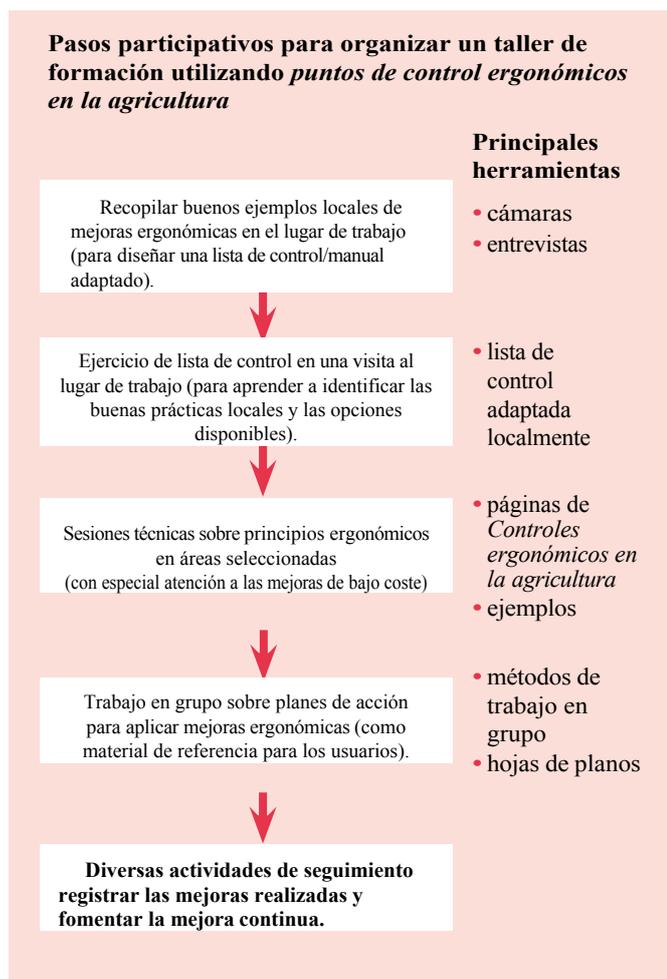
Un taller de formación orientado a la acción puede ser organizado por:

1. recoger buenos ejemplos locales;
2. celebración de sesiones para identificar opciones locales de bajo coste para mejorar las condiciones del lugar de trabajo;
3. pasar por un proceso de trabajo en grupo para aprender proponer y aplicar mejoras viables.

El primer paso, la recopilación de buenos ejemplos locales, es especialmente útil. Éstos pueden mostrar la variedad de problemas ergonómicos y sus posibilidades locales.

soluciones. Las listas de comprobación que indican las opciones disponibles a nivel local, y las páginas correspondientes de este manual, pueden utilizarse como herramienta para conectar estas buenas prácticas con mejoras ergonómicas, y para orientar a los alumnos hacia la aplicación inmediata de estas mejoras. El trabajo en grupo es esencial para seguir estos pasos.

Los pasos participativos típicos de un taller de formación orientado a la acción en el que se utilice este manual pueden ser los siguientes:



Por lo general, estos pasos de formación pueden darse en un plazo de uno a cuatro días. Es importante organizar grupos regulares sesiones de debate. Cada sesión (de 1 a 1½ horas) consistirá en una presentación a cargo de un formador, un debate en pequeños grupos, y presentación de los resultados del grupo. De este modo, los participantes pueden aprender los métodos prácticos de aplicación de la lista de control y proponer soluciones viables.

mejoras que tengan un impacto real en el lugar de trabajo.

Para un taller de uno o dos días, el ejercicio de la lista de comprobación puede realizarse por la mañana del primer día.

día. Esto permite a los participantes utilizar los resultados de sus listas de comprobación en sesiones de formación posteriores sobre algunas áreas técnicas elegidas. La experiencia demuestra que es útil celebrar al menos sesiones sobre almacenamiento y manipulación de materiales, diseño del puesto de trabajo y entorno físico. En un taller de dos días, pueden añadirse sesiones sobre seguridad de las máquinas, instalaciones de bienestar y organización del trabajo.

En un taller de tres o cuatro días pueden tratarse las principales áreas técnicas del manual. Por ejemplo, tras el ejercicio de la lista de comprobación, pueden celebrarse sesiones sobre almacenamiento y manipulación de materiales, seguridad de herramientas y máquinas, diseño del puesto de trabajo, iluminación, entorno físico, instalaciones de bienestar y organización del trabajo. Pueden añadirse estudios de casos de éxito y una sesión sobre cómo aplicar mejoras prácticas. Resulta útil animar a los participantes a presentar sus propios planes de acción.

El énfasis de todas las sesiones debe ponerse en aprender de los buenos ejemplos locales, proponer mejoras que apliquen principios ergonómicos básicos y aprender procedimientos de trabajo en grupo para acordar mejoras inmediatamente practicables.

En el Anexo 3 figuran ejemplos de programas para un taller de un día y otro de dos días. Estos programas se estructuran en forma de sesiones de trabajo en grupo en serie. Las herramientas de formación más útiles son una lista de control adaptada a la situación local, buenos ejemplos locales (fotografías con breves comentarios, por ejemplo), y las páginas correspondientes de los puntos de control pertinentes de este manual.

5. Consejos prácticos para introducir mejoras

Las mejoras en el lugar de trabajo pueden llevarse a cabo aprovechando la naturaleza orientada a la acción de este manual. Existen algunos consejos prácticos comunes a la hora de utilizar el , como indican las sugerencias mencionadas.

Siempre es útil basarse en las buenas prácticas locales (como demuestran los buenos ejemplos locales) y adoptar medidas participativas de trabajo en grupo. La información de este manual puede ayudar a la gente a examinar las opciones de mejora disponibles en múltiples áreas técnicas, y a proponer mejoras sencillas y de bajo coste que sean viables en determinadas condiciones locales. Los siguientes consejos pueden ser útiles para utilizar el manual de forma eficaz:

1. Utilizar una lista de control para revisar las condiciones del lugar de trabajo

Las listas de comprobación ergonómicas pueden ayudar a examinar de forma las condiciones existentes en el lugar de trabajo. La forma de actuación de los elementos de comprobación, como indica

la lista de comprobación ergonómica que figura en este manual es una guía muy útil para que la gente examine las mejoras practicables a nivel local. Una lista de comprobación larga es difícil de aplicar, por lo que es aconsejable diseñar una lista de comprobación para la acción que enumere un número limitado de opciones de bajo coste. Dicha lista de comprobación ofrecerá a la población local la oportunidad de identificar posibles mejoras con una mirada nueva.

2. Aprender de los buenos ejemplos de los centros de trabajo locales

Los ejemplos locales de mejoras en el lugar de trabajo demuestran no sólo sus méritos, sino también su viabilidad. Proporcionan una visión de cómo se aplican las mejoras en situaciones difíciles. condiciones locales. Por tanto, pueden animar a la población local a actuar por su cuenta. Los buenos ejemplos locales ofrecen muchas pistas útiles para emprender mejoras en términos de ideas viables, competencias, costes, materiales y cooperación entre directivos y trabajadores. Además, fijarse en los logros en lugar de señalar los puntos débiles siempre ayuda a promover un pensamiento positivo y constructivo, que conduce a mejoras reales.

3. Desarrollar ideas de mejora que puedan funcionar

Cuando se propone una nueva idea de mejora, es importante asegurarse de que puede funcionar en la práctica. situación local. Los buenos ejemplos de los lugares de trabajo locales pueden ayudar a estudiar la viabilidad y factibilidad de cada nueva idea. Partir de ideas de bajo coste siempre es pragmático, ya que suelen ser viables utilizando materiales y conocimientos locales.

4. Movilizar el apoyo de los trabajadores

A la hora de introducir cambios, es esencial dejar claro a los trabajadores afectados que los cambios previstos reportarán beneficios y progresos, y no afectarán negativamente a sus puestos de trabajo. Informe a los trabajadores de los cambios que se van a introducir y explíqueles de antemano su justificación y sus ventajas. También es esencial proporcionar formación previa, y consultar a los trabajadores sobre los posibles efectos no deseados. La mejor manera de evitar la resistencia al cambio es planificarlo y aplicarlo conjuntamente con los trabajadores afectados.

5. Realice mejoras duraderas

Una forma útil de lograr un cambio duradero es incorporarlo a los equipos o instalaciones; no intente depender únicamente del cambio de actitudes y hábitos de las personas. Los cambios incorporados a los equipos o instalaciones tienden a durar. Por ejemplo, siempre es mejor proporcionar medios adecuados de almacenamiento y transporte, en lugar de

simplemente para insistir en la necesidad de una buena limpieza. Con estanterías, contenedores y dispositivos móviles, es más probable que las buenas prácticas de limpieza duren y tengan los efectos deseados.

6. Discutir siempre en grupo

Siempre se encuentran mejores soluciones discutiendo múltiples ideas de muchas personas. Debata siempre en grupo, respetando las ideas de los demás y manteniendo una postura positiva. Los debates en grupo también ayudan a la gente a intercambiar experiencias sobre cómo priorizar las acciones derivadas de muchas ideas. Esto se debe a que los debates en grupo ayudan a las personas a comparar diferentes ideas y sus beneficios, y a llegar a un consenso que sea beneficioso para las personas implicadas.

7. Gestionar el cambio

Los conocimientos técnicos por sí solos no bastan para que los cambios tengan éxito. Es responsabilidad de los responsables locales del lugar de trabajo que los cambios sean un éxito. Hay ciertos puntos a los que deben prestar atención:

- establecer un plazo firme;
- asignar a alguien la responsabilidad de la aplicación;
- asignar los recursos adecuados (tiempo, materiales, dinero, conocimientos técnicos);
- solicitar informes periódicos sobre los progresos realizados;
- asegurarse de que las personas que participan en el proceso de mejora son recompensadas y elogiadas.

8. Promover planes de mejora a corto y largo plazo

Lo mejor es avanzar paso a paso en los planes de mejora. Para ello hay que establecer prioridades tanto desde el punto de vista de las necesidades locales como de la viabilidad en términos de costes y posibilidades técnicas. Las ideas que puedan satisfacer necesidades locales inmediatas deben ponerse en práctica primero, corto plazo. Una vez realizadas pequeñas pero eficaces mejoras, la gente se siente más segura para dar los siguientes pasos, que pueden requerir más tiempo y recursos. Por ello, siempre es sensato elaborar planes de mejora a corto y largo plazo.

6. Actividades de seguimiento

La formación en el uso de una lista de comprobación ergonómica y la información sobre los puntos de control no es el final de las acciones de mejora; es sólo el principio. Es

Es esencial elaborar un plan concreto de actividades de seguimiento que impliquen a la población local después de la formación. Los objetivos de las actividades de seguimiento son:

1. ver qué mejoras se llevan a cabo en las condiciones locales;
2. Comprender qué apoyo adicional se necesita para seguir mejorando y superar al mismo tiempo las limitaciones;
3. fomentar el esfuerzo continuado facilitando el intercambio de experiencias de mejora.

En estas de seguimiento, las características orientadas a la acción de este manual pueden ayudar a organizar las actividades de sistemática. Las distintas opciones de mejora presentadas en el manual, y el amplio alcance de estas opciones, pueden proporcionar una base útil para evaluar la eficacia de las actividades de seguimiento.

El manual puede utilizarse para organizar actividades de seguimiento eficaces de la siguiente manera:

1. En las visitas de seguimiento

Las visitas a los lugares de trabajo que participan en las actividades de formación ofrecen oportunidades útiles para que los alumnos identifiquen los problemas del lugar de trabajo, propongan opciones de mejora y sepan qué apoyo necesitan para aplicar las mejoras. Un buen momento para estas visitas es unas semanas o unos meses después del taller de formación. Resulta útil utilizar hojas de seguimiento para que las personas del lugar de trabajo las rellenen. Las visitas también brindan la ocasión de elogiar las medidas adoptadas y animar a seguir esforzándose. Los distintos puntos de control del manual pueden servir de referencia para registrar los logros y asesorar sobre los esfuerzos continuados. Para hacer frente a las dificultades que surgen en el lugar de trabajo, las opciones del manual son útiles para el debate entre directivos y trabajadores.

2. En las reuniones de seguimiento

Las reuniones de seguimiento son muy útiles para intercambiar experiencias de mejora y debatir el apoyo necesario. Estas reuniones pueden organizarse a intervalos de varios a 12 meses después de la formación. Siempre es mejor fijar la fecha y el lugar de la próxima reunión de seguimiento con antelación. Normalmente, medio día o un día entero debería bastar para una de este tipo. Su objetivo es que los participantes informen de sus logros, valoren las opciones eficaces e intercambien conocimientos para seguir mejorando. Para organizar el orden del día de la reunión, pueden utilizarse los amplios temas tratados y las diversas sugerencias del manual. Los buenos ejemplos y los éxitos comunicados pueden incluirse en los materiales de formación e información.

3. Al facilitar el intercambio de experiencias positivas

Una importante actividad de seguimiento consiste en vincular los resultados positivos obtenidos a través de las actividades de formación y seguimiento con los acuerdos de creación de redes existentes.

Por ejemplo, el uso de sitios web para difundir experiencias positivas y buenos ejemplos locales, y la publicación de boletines y folletos con estos ejemplos y nuevas ideas. La información contenida en el manual sobre principios ergonómicos básicos y disponible opciones de mejora pueden sin duda ayudar a la gente a centrarse en ideas de aplicación local y bajo coste.

7. Vinculación de los logros con las medidas de mejora

A lo largo de las actividades de formación e información y de las actividades de seguimiento con el manual, es importante vincular las experiencias positivas logradas localmente con propuestas y planes de acciones de mejora. Este La mejor forma de hacerlo es organizando un trabajo en grupo sobre diferentes aspectos de los puntos de control ergonómicos, como se describe en este manual. Una buena forma de abordar el vínculo en el trabajo en grupo es debatir y acordar tres puntos buenos ya conseguidos en el lugar de trabajo, y tres puntos que deben mejorarse. Estos puntos deben servir de base para debatir las medidas prioritarias que deben adoptarse conjuntamente.

Los logros locales deben servir de base para desarrollar ideas prácticas e innovadoras en el contexto local. Las áreas técnicas abordadas en el están ordenadas según los tipos comunes de tales logros locales para ayudar a la gente a explorar ideas practicables localmente. Los debates sobre los puntos positivos y los puntos mejorables ayudan a los participantes a estudiar posibles mejoras en el contexto local.

Para facilitar la consulta y aumentar la utilidad de las categorías técnicas tratadas en el manual, en el Anexo 4 se muestran ejemplos de resultados de trabajo en grupo basados en ejercicios de listas de comprobación realizados por agricultores de Cantho (Viet Nam).

LISTA DE COMPROBACIÓN ERGONÓMICA PARA LA AGRICULTURA

Cómo utilizar la lista de control

Esta lista de comprobación es una recopilación de los títulos de los puntos de comprobación ergonómicos incluidos en este manual. La lista contiene 100 puntos. Puede utilizar la lista completa o una lista propia que contenga únicamente los puntos pertinentes para su lugar de trabajo. Normalmente, es más fácil aplicar una lista de comprobación de unos 30-50 puntos adecuados para su lugar de trabajo.

1. Conocer el lugar de trabajo

Haz todas las preguntas que tengas al dueño de la granja. Debe conocer los principales productos y métodos de producción, el número de trabajadores de la explotación (hombres y mujeres), las horas de trabajo (incluidos los descansos y las horas extraordinarias) y cualquier problema laboral importante.

2. Definición de la zona de trabajo que se va a controlar

Defina el área de trabajo que se va a controlar en consulta con el director y otras personas clave. En el caso de una empresa pequeña, puede controlarse toda la zona de producción. En el caso de una empresa más grande, pueden definirse áreas de trabajo concretas para su comprobación por separado.

3. Recorrido inicial

Lea la lista de comprobación y, a continuación, dedique varios minutos o más a recorrer la zona de trabajo antes de empezar a comprobar, utilizando la lista de comprobación.

4. Escribiendo los resultados de su cheque

Lee detenidamente cada punto. Busca la forma de aplicar la medida. Si es necesario, haz preguntas al propietario o a los trabajadores de la explotación.

- Si la medida ya se ha tomado correctamente, o si no es necesaria, marque NO en "¿Propone actuar?".
- Si cree que la medida merecería la pena, marque SÍ.
- Utilice el espacio de "Observaciones" para añadir una descripción de su sugerencia o de su ubicación.

5. Selección de prioridades

Cuando haya terminado, vuelva a examinar los puntos que ha marcado como SÍ. Elija algunos puntos en los que los beneficios parezcan ser los más importantes. Marque la PRIORIDAD para estos puntos.

6. Debate en grupo sobre los resultados del control

Discutir los resultados de la comprobación conjuntamente con los demás miembros que hayan participado en el recorrido. Acordar los puntos positivos existentes y las medidas que deben adoptarse sobre la base de la aplicación de la lista de control. Comunicar al propietario de la explotación y a los trabajadores las medidas propuestas y hacer un seguimiento de su aplicación.

Lista de control

Almacenamiento y manipulación de materiales

1. Mantener las vías de transporte despejadas y en buen estado para la circulación de personas y materiales.

¿Propone medidas?

NO SÍ PRIORIDAD

Observaciones

2. Elimine las diferencias bruscas de altura y los huecos en las rutas de transporte, y utilice rampas o pendientes cuando sea necesario.

¿Propone medidas?

NO SÍ PRIORIDAD

Observaciones

3. Construir puentes suficientemente anchos y estables sobre ríos, canales y acequias.

¿Propone medidas?

NO SÍ PRIORIDAD

Observaciones

4. Utilizar carros, carretillas de mano y otros dispositivos con ruedas para transportar materiales, herramientas y productos.

¿Propone medidas?

NO SÍ PRIORIDAD

Observaciones

5. Asegúrese de que las ruedas de los carros y carretillas de mano son lo suficientemente grandes para trabajar eficazmente en las rutas por el campo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

6. Disponga estantes o estanterías de varios niveles cerca de la zona de trabajo para almacenar materiales, herramientas o productos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

7. En lugar de llevar pesos pesados, divídelos en sacos y paquetes más pequeños y ligeros.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

8. Proporcionar contenedores, palés o bandejas especialmente diseñados y de tamaño adecuado para almacenar y trasladar materiales y productos agrícolas.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

9. Proporcione buenos agarres o puntos de sujeción para todos los envases y embalajes.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

10. Utilice estanterías de almacenamiento móviles o soportes con ruedas para almacenar y trasladar materiales, herramientas y productos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

11. Utilizar polipastos, rodillos, cintas transportadoras u otros medios mecánicos para mover o levantar materiales pesados.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

12. Mantén los objetos cerca del cuerpo cuando los transportes.

¿Propones una acción?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

13. Elimine o minimice las diferencias de altura al mover materiales manualmente.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

14. Desarrollar contenedores adecuados u otros medios para recoger los residuos en el lugar de trabajo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

Estaciones de trabajo y herramientas

15. Coloque las herramientas, interruptores y materiales de uso frecuente al alcance de la mano.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

16. Proporcione un "hogar" para cada herramienta. ¿Propone acciones?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

17. Ajuste la altura de trabajo de modo que el trabajo se realice a la altura del codo o ligeramente por debajo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

18. Modificar las modalidades de cultivo en el campo para evitar en la medida de lo posible las posturas de trabajo extenuantes.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

19. Utilizar plantillas, abrazaderas u otros dispositivos para sujetar elementos mientras se realiza el trabajo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

20. Elimine el trabajo en altura o proporcione una plataforma segura y estable.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

21. Haga que los interruptores y las pantallas sean fáciles de distinguir entre sí.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

22. Elija métodos de trabajo que alternen estar de pie y sentado, e intente evitar agacharse y ponerse en cuclillas en la medida de lo posible.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

.....

23. Proporcione sillas o bancos estables de la altura correcta, con respaldos resistentes, para el trabajo sentado y para sentarse ocasionalmente durante el trabajo de pie.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

24. Elija herramientas que puedan manejarse con un mínimo de fuerza.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

25. Proporcione herramientas con empuñaduras apropiadas que tengan una fricción adecuada.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

26. Coloca etiquetas, señales y símbolos fáciles entender para evitar errores.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

27. Proporcione superficies de trabajo ajustables para los trabajadores que manipulan objetos de diversos tamaños.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

28. Utilice escaleras de mano portátiles para evitar caídas desde lugares inestables y elevados.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

.....

Seguridad de las máquinas

29. Adquiera máquinas que incorporen las protecciones y precauciones de seguridad necesarias.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

30. Coloque protecciones adecuadas en las partes móviles peligrosas de las máquinas.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

31. Utilice dispositivos de alimentación adecuados para evitar peligros y aumentar la producción.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

32. Coloque las máquinas en un lugar estable cuando las utilice en campos de cultivo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

33. Trabaje con compañeros para utilizar las máquinas y evite trabajar solo siempre que sea posible.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

34. Asegúrese de que las máquinas están bien mantenidas y no tienen piezas rotas o defectuosas.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

35. Asegúrese de que los conectores para suministrar electricidad a los equipos y las luces son seguros y están protegidos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

36. Utilice herramientas eléctricas manuales que tengan empuñaduras estables en posiciones fáciles de manejar.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

37. Utilice máquinas con conductor a pie que sean fáciles de manejar y que se detengan automáticamente al soltar el mando.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

38. Asegúrese de que los polipastos y las grúas funcionan de acuerdo con los límites de carga especificados y las precauciones de seguridad.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

39. Proteja los mandos de la máquina para evitar que se activen accidentalmente.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

40. Hacer que los interruptores de emergencia sean fáciles de localizar y accionar. ¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

44. Asegúrese de que existen rutas y pendientes adecuadas para los vehículos en movimiento.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

45. Aumentar la seguridad y el confort de las cabinas y asientos de conducción.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

Vehículos agrícolas

41. Adquirir y utilizar vehículos agrícolas diseñados adecuadamente para el trabajo agrícola, con las precauciones de seguridad necesarias.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

46. Colocar correctamente las cargas en un vehículo para que se transporten con seguridad.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

42. Proporcionar un número suficiente de señales de tráfico, espejos, señales de advertencia y reflectores.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

47. Asegúrese de que los vehículos no salgan despedidos hacia los lados ni vuelquen durante el trabajo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

43. Garantizar el funcionamiento seguro de los vehículos agrícolas una formación suficiente y manuales de instrucciones de fácil lectura.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

.....

48. Disponga las distintas partes de los vehículos de modo que el conductor pueda ver fácilmente los objetos transportados.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

.....

Entorno físico

49. Aumentar el uso de la luz natural en los edificios mediante ventanas altas y claraboyas, y pintando las paredes de colores claros.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

50. Reubique las luces o proporcione luces de trabajo para garantizar que haya iluminación suficiente para el tipo de trabajo que se realiza.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

51. Mejore la protección térmica de los edificios reforzando las paredes o los tejados con materiales aislantes.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

52. Evitar la exposición continua al calor o al frío excesivos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

53. Aumente la ventilación natural disponiendo de más aberturas, ventanas o puertas abiertas en los lugares de trabajo interiores.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

54. Suministre suficiente flujo de aire a los silos, y otros lugares confinados donde puedan producirse deficiencias de oxígeno, antes de entrar en ellos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

55. Reducir las vibraciones y el ruido que afectan a los trabajadores mejorar la seguridad, la salud y la eficacia del trabajo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

56. Aislar o encerrar las fuentes de polvo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

57. Introducir o mejorar la ventilación local por extracción. ¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

58. Coloque suficientes extintores al alcance de la mano y asegúrese de que los trabajadores saben cómo utilizarlos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

59. Proporcione a los trabajadores equipos de protección individual adecuados y suficientes, y manténgalos regularmente.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

60. Tratar a los animales de forma que no puedan perjudicar a los ganaderos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

61. Esté atento a los animales e insectos que puedan causar daños inesperados a los agricultores.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

65. Indique claramente cada operación relacionada con plaguicidas que requiera el uso de equipos de protección individual.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

66. Recopilar información sobre seguridad y salud, como el uso seguro de productos agroquímicos, y difundirla entre los agricultores y la comunidad.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

Control de productos químicos peligrosos

62. Ponga etiquetas en todos los envases de pesticidas y otros productos químicos peligrosos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

63. Guarde todos los pesticidas y otros productos químicos peligrosos en recipientes o armarios cerrados con llave.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

64. Seleccione plaguicidas más seguros y utilice las cantidades adecuadas.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

Protección del medio ambiente

67. Establecer métodos seguros para tratar los envases usados de plaguicidas y productos químicos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

68. Recoger y separar los residuos. Reciclelos para minimizar la cantidad de residuos desechados.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

69. Reducir el consumo de agua y proteger el medio ambiente cambiando los métodos de utilización del agua.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

70. Procese sus productos agrícolas de forma que se minimicen los daños y la descomposición, y evite el uso de materiales de embalaje innecesarios.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

71. Reducir la cantidad de pesticidas utilizados fomentando técnicas adecuadas de gestión de plagas.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

72. Reciclar los residuos humanos y animales utilizando tecnologías de biogás adecuadas.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

Instalaciones sociales

73. Proporcionar un suministro adecuado de agua potable y refrescos en todos los lugares de trabajo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

74. Proporcionar aseos y lavabos con jabón que se limpien regularmente cerca de la zona de trabajo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

75. Proporcionar equipos de primeros auxilios y formar a socorristas cualificados.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

76. Mantenga a los niños alejados de las máquinas y los productos químicos peligrosos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

77. Habilitar áreas de descanso cerca de los campos de cultivo, a la sombra del sol. ¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

78. Proporcionar instalaciones

recreativas. ¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

79. Para garantizar una buena nutrición, come alimentos variados, como distintos tipos de carne, pescado y verduras.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

80. Mantenga un entorno de sueño confortable para recuperarse de la fatiga.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

Cooperación familiar y comunitaria

81. Organizar actividades de trabajo en grupo para realizar tareas extenuantes con la ayuda de líderes experimentados.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

82. Comparta las agrícolas y domésticas y evite sobrecargar a un solo miembro de la familia.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

83. Hacer planes de inversión conjuntos para comprar o alquilar máquinas y equipos costosos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

84. Celebrar reuniones periódicas o actividades de grupo en las que participen los vecinos, y aprovechar tales ocasiones para revisar los aspectos de seguridad y salud.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

85. Cuidar especialmente a las mujeres embarazadas. ¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

.....

86. Prestar apoyo a los agricultores de edad avanzada para que puedan trabajar con seguridad.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

87. Adaptar las instalaciones y equipos a los agricultores con discapacidad para que puedan realizar su trabajo con seguridad y eficacia.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

88. Organizar ejercicios físicos en grupo y crear clubes de salud en la comunidad.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

Organización del trabajo y horarios

89. Combine las tareas para que cada trabajador pueda realizar un trabajo variado e interesante.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

90. Registrar los accidentes y debatir medidas de mejora analizándolos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

.....

91. Reorganizar la disposición y el orden de las operaciones para garantizar un flujo de trabajo fluido entre los distintos lugares de trabajo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

92. Organizar una rotación adecuada de las tareas o el trabajo en equipo para evitar un exceso de trabajo mecanizado.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

93. Alterne trabajos ligeros y pesados para evitar el trabajo pesado y monótono continuado.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

94. Proporcionar dispositivos mecánicos y herramientas sencillas y adecuadas para reducir el trabajo manual.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

95. Establecer un medio de contacto de emergencia para los agricultores que trabajan solos en los campos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

96. Asegurarse de que las medidas de protección y las instalaciones de bienestar son adecuadas para los agricultores inmigrantes.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

97. Planificar los calendarios laborales anuales, incluidos los periodos de formación adecuados.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

98. Establecer horarios de trabajo regulares; evitar jornadas excesivamente largas e insertar descansos adecuados los fines de semana.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

99. Haga pausas breves a intervalos regulares, sobre todo cuando realice un trabajo agotador.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

100. Garantizar un horario regular de comidas, especialmente durante la cosecha y otros periodos de mucho trabajo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

.....

Almacenamiento y manipulación de materiales

Los agricultores tienen que almacenar y manipular muchos tipos de materiales. Éstos son pesados y varían en tamaño y forma. En este capítulo encontrará soluciones sencillas y prácticas para mejorar los métodos de almacenamiento y manipulación de materiales. Entre ellas se incluyen rutas claras para transportar materiales, el uso de estanterías de varios niveles para mantener los materiales en buen orden y la aplicación de dispositivos sencillos como carros de empuje o transportadores de rodillos. Todas estas ideas contribuirán a mejorar no sólo la productividad y la eficacia, sino también la seguridad y la salud.

CONTROL 1

Mantener las vías de transporte despejadas y en buen estado para la circulación de personas y materiales.

POR QUÉ

El transporte de productos y materiales agrícolas es una parte importante del trabajo agrícola. Muchas empresas Los productos y materiales son pesados, varían de forma y pueden ser difíciles de manipular manualmente. Las rutas de transporte estrechas, accidentadas o resbaladizas dificultan el transporte de los materiales. Unas buenas rutas de transporte garantizan la seguridad del transporte y evitan que los productos agrícolas se pierdan o sufran daños.

Unas buenas rutas de transporte no sólo garantizan un transporte seguro y rápido, sino que también evitan accidentes y lesiones a los agricultores.

CÓMO

1. Hacer más anchas las rutas de transporte y mantenerlas en buen estado. La circulación bidireccional de personas, productos agrícolas y materiales debe ser posible en las principales vías de transporte a los campos de cultivo y a las instalaciones de trabajo agrícola.
2. Mejora y limpia las vías de transporte a los campos e instalaciones, y las que rodean tu casa. Para evitar que se embarren durante la estación lluviosa, constrúyelos en un terreno más alto y estable, y cúbrelos con finas capas de pequeños trozos de ladrillo, piedras trituradas o cemento.
3. Asegúrese de que no haya obstáculos en los caminos y rutas de transporte, y establezca la práctica de no colocar nada en ellos. Proporcione lugares adecuados para el almacenamiento y la eliminación de residuos.
4. Si se utilizan canales o acequias como vías de agua hacia los campos de cultivo, dragarlos con regularidad, para que los barcos que transportan productos agrícolas puedan pasar por ellos sin problemas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Empieza por una forma sencilla y barata de mejorar las principales vías de transporte. Por ejemplo, limpia los caminos que hay frente a tu casa, o las vías de transporte que llevan a los campos de cultivo. La gente notará que el transporte es más rápido y seguro.

Desarrollar el hábito de cooperar con los trabajadores agrícolas, los miembros de la familia o los vecinos. Por ejemplo, colaborar regularmente para mantener y mejorar las vías de transporte, o para dragar los canales.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Asegúrate de que los límites de las rutas de transporte sean fáciles de ver, por ejemplo marcándolos con piedras pequeñas o con cemento, o .
- Mejorar gradualmente las rutas de transporte utilizando materiales disponibles localmente, como grava o ladrillos triturados.

PUNTOS A RECORDAR

Unas vías de transporte despejadas, anchas y sólidas facilitan el transporte de productos agrícolas y contribuyen a evitar lesiones y daños.



Figura 1a. Mantener rutas de transporte claras y anchas para el movimiento seguro de personas y productos agrícolas.



Figura 1b. Las vías de transporte que conducen a jardines y campos están conectadas a tierra uniformemente, y son lo suficientemente anchas como para que los carros y camiones que transportan productos agrícolas puedan llegar al lugar de trabajo. Así se evita la pesada manipulación manual.



Figura 1c. Una entrada clara y ancha, marcada por un seto de hibiscos.

PUNTO DE CONTROL 2

Elimine las diferencias bruscas de altura y los huecos en las rutas de transporte, y utilice rampas o pendientes cuando sea necesario.

POR QUÉ

Transportar cargas por carreteras en mal estado o por un suelo con muchos obstáculos dificulta el flujo de trabajo. Mantener la superficie de las rutas de transporte libre de obstáculos ayudará a que el trabajo fluya con más facilidad.

Las diferencias de altura repentinas y los agujeros en la superficie pueden provocar tropiezos o accidentes, y dañar valiosos aperos y vehículos agrícolas. Eliminar estas diferencias de altura ahorra tiempo y energía, y evita accidentes innecesarios.

CÓMO

1. Elimine todas las diferencias de altura repentinas y los obstáculos en las rutas de transporte a las instalaciones agrícolas y los campos. Rellene todos los huecos que puedan causar tropiezos o accidentes.
2. Si hay una diferencia de altura entre dos partes de una ruta, o entre la ruta y el campo, forma una rampa inclinando la ruta, o utilizando una plataforma. Estas rampas ayudan a facilitar el movimiento de equipos y vehículos con ruedas.
3. Inspeccione con frecuencia los agujeros rellenos y los tablones utilizados para eliminar las diferencias bruscas de altura, y arrégelos o repárelos si es necesario. Al mismo tiempo, aproveche para ensanchar los caminos principales o las rampas, para permitir el transporte bidireccional.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

El mantenimiento de buenas rutas de transporte sin obstáculos es tarea de todos en la familia, y en la comunidad. Los grupos de agricultores pueden tomar la iniciativa voluntaria del mantenimiento regular de estas rutas. Esta cooperación puede ampliarse gradualmente a toda la comunidad.

Convierta en una actividad comunitaria rutinaria el mantenimiento de los caminos y la eliminación de los desniveles peligrosos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Si no es posible eliminar fácilmente las diferencias de altura peligrosas, coloque señales de advertencia destacadas y redactadas de forma sencilla.
- Cubra adecuadamente la superficie de las rampas o pendientes utilizadas con fines de transporte utilizando paneles de suelo antideslizante, madera contrachapada antideslizante, peldaños antideslizantes de punta cuadrada o redonda, o incluso cinta antideslizante, para reducir el riesgo de resbalones.

PUNTOS A RECORDAR

Mantener las rutas sin diferencias de altura peligrosas supone una contribución sencilla, pero importante, a la seguridad del transporte. Para ello se requiere la cooperación de todos los implicados.



Figura 2a. Prever rampas con una pequeña inclinación para salvar la diferencia de altura repentina en la entrada de un edificio.



Figura 2b. Las rampas pueden ser útiles para empujar un carro dentro de un invernadero.



Figura 2c. Elimine las diferencias bruscas de altura en la carretera, para permitir un transporte suave.



Figura 2d. Construir una pequeña pendiente con poca inclinación para facilitar el acceso a los campos de cultivo.

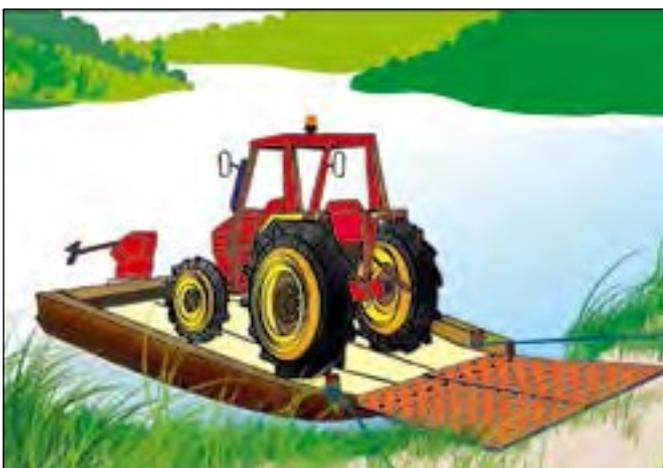


Figura 2e. Utiliza una rampa para cargar un vehículo en una embarcación de forma segura.



Figura 2f. Utilizar rampas para cargar un vehículo agrícola a un camión.

CONTROL 3

Construir puentes suficientemente anchos y estables sobre ríos, canales y acequias.

POR QUÉ

Los puentes seguros sobre canales o acequias son esenciales para el desplazamiento seguro de las personas y el transporte eficaz de los productos agrícolas.

Incluso una pequeña zanja al borde de un campo o una carretera necesita un puente adecuado. Saltar la zanja o utilizar materiales inadecuados como puente improvisado, como el tronco de un árbol muerto, puede provocar accidentes y dañar los productos. Los materiales afilados utilizados como puentes improvisados también pueden causar lesiones graves.

Las vías de transporte o los suelos estrechos, rugosos o resbaladizos dificultan el transporte de materiales. Pueden perderse productos agrícolas, dañarse herramientas valiosas y aumentar el riesgo de provocar accidentes.

CÓMO

1. Compruebe los caminos y las vías de transporte que conducen a las instalaciones de la explotación y a los campos de cultivo. Asegúrese de que no sólo los canales y los ríos, sino también las zanjas situadas en los bordes de los campos y las carreteras, estén debidamente puenteados. Los puentes deben ser estables y suficientemente anchos para el transporte seguro de productos y maquinaria agrícolas.
2. Construir puentes más seguros y resistentes. Intenta hacerlos más anchos. Añade asideros firmes para los puentes más grandes sobre canales o ríos. Comprueba periódicamente el estado de los puentes y refuerza sus estructuras si es necesario.
3. Eliminar las diferencias de altura a lo largo de las rutas que conducen a los puentes. Haga que las superficies de las sean uniformes y estén libres de obstáculos. Utilice tablones u otros materiales resistentes para cubrir las superficies.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Formar un equipo de agricultores de la misma comunidad y animarles a trabajar juntos en la revisión de puentes sobre canales y ríos. En consulta con la población local, el equipo puede planificar y construir conjuntamente nuevos puentes, según sea necesario, o mejorar las existentes. Cooperar con los líderes de la comunidad y las autoridades locales. Para las zanjas pequeñas, intenta seguir los ejemplos de buenas prácticas que encuentres en la comunidad. Repara las partes podridas o dañadas de los puentes en un esfuerzo conjunto con tus vecinos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Si se utilizan pequeños puentes provisionales, hay que asegurarse de que estén contruidos con materiales adecuados y no sean resbaladizos, y que sean lo suficientemente anchos y resistentes para permitir el paso de equipos con ruedas.
- El espacio bajo cada puente sobre un canal o río debe ser lo suficientemente grande para que las embarcaciones puedan pasar con seguridad. En el caso de puentes sobre acequias, el espacio bajo ellos debe mantenerse adecuadamente para no perturbar el flujo del agua.

PUNTOS A RECORDAR

Los puentes estables y suficientemente anchos pueden ofrecer a los agricultores un medio de transporte seguro y contribuir a mejorar la comunicación entre las personas.



Figura 3a. Un puente, con asideros firmes, construido sobre un río. El tablero del puente es lo suficientemente ancho para el transporte de personas y productos agrícolas.



Figura 3b. Cuando hay un arroyo pequeño o una zanja estrecha, un puente firme puede facilitar el transporte de los productos agrícolas.



Figura 3c. Construir un puente más seguro y resistente sobre un río ancho para un transporte seguro.

CONTROL 4

Utilizar carros, carretillas de mano y otros dispositivos con ruedas para transportar materiales, herramientas y productos.

POR QUÉ

Los agricultores necesitan transportar a diario productos y herramientas agrícolas entre sus explotaciones y zonas de almacenamiento. Utilizando carros, carretillas de mano, vehículos o barcos pueden reducir enormemente su carga de trabajo y su fatiga.

Puede minimizar los daños a los productos agrícolas transportándolos en carros y vehículos, y también reducir los riesgos de accidente.

El uso de carros, carretillas de mano u otros vehículos puede reducir considerablemente el número de desplazamientos. Esto es muy ventajoso para mejorar la eficiencia y la seguridad.

CÓMO

1. Utiliza carros o carretillas de mano con asas firmes para transportar materiales pesados o grandes cantidades de materiales. Para utilizarlos eficazmente, puede que mejorar los caminos y puentes.
2. Para transportar materiales en distancias más largas, utilice carros o vehículos más grandes. Asegúrate de que estén convenientemente adaptados para transportar los productos o materiales concretos.
3. Aproveche los canales y ríos para transportar materiales. Las embarcaciones motorizadas te facilitarán mucho el trabajo, sobre todo cuando transportes cargas extremadamente pesadas o una gran cantidad de materiales.
4. Utilizar vacas, caballos, búfalos o cabras para tirar de carros para transportar materiales y productos.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Pasea por tu pueblo con ojos nuevos. Comenta con tus vecinos cómo transportan las cargas. Puede haber excelentes ejemplos de uso de carretillas o carretillas manuales hechas por uno mismo. Intercambia ideas y experiencias para reducir tu carga de trabajo y mejorar tu seguridad.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Fije tableros laterales adecuados a los carros o carretillas de mano para contener los productos o materiales mientras se transportan y evitar que se .
- Utiliza distintos tipos de carretilla o camión de mano para distintos tipos de trabajo de transporte. Aprende de los buenos ejemplos.
- Compruebe periódicamente el estado de carretillas, carretillas de mano, vehículos y embarcaciones, y manténgalos siempre en buenas condiciones. Unas sencillas actividades de mantenimiento reducirán la fatiga y ayudarán a prevenir accidentes mientras se transportan cargas.
- Unas rutas de transporte bien mantenidas maximizarán la eficacia del uso de carros, vehículos o animales para transportar materiales.

PUNTOS A RECORDAR

Hay muchos tipos de dispositivos útiles para transportar materiales pesados en condiciones específicas. Puedes aprender de las experiencias locales.

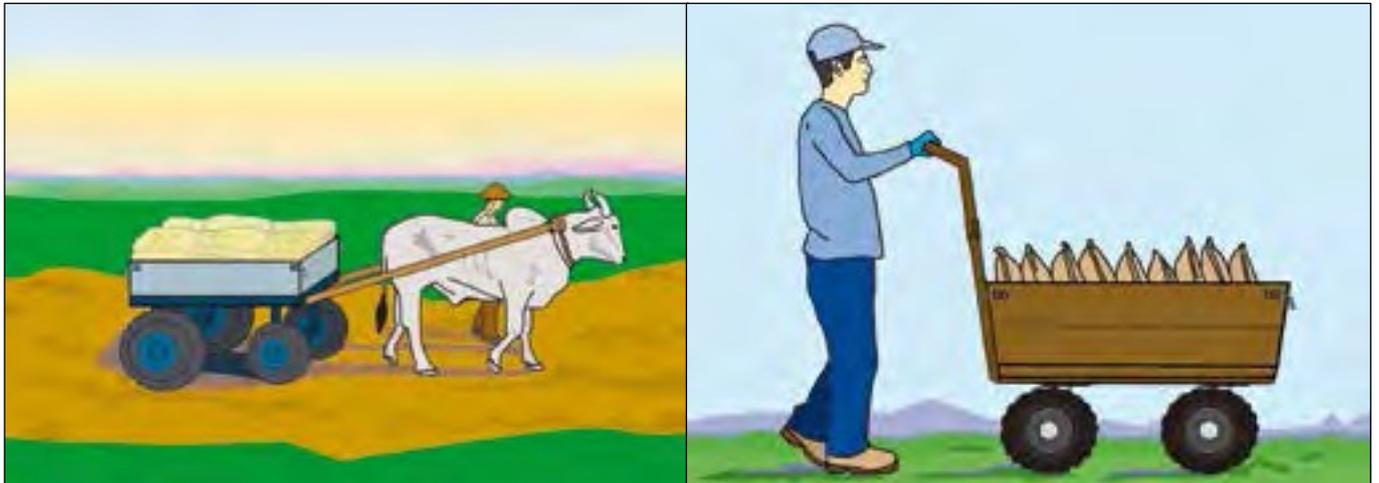


Figura 4a. Utilizar carros y carretillas de mano para transportar objetos pesados y productos agrícolas.



Figura 4b. Modifica tu bicicleta para que pueda utilizarse como medio de transporte.



Figura 4c. Un carro modificado para transportar diversos productos agrícolas.



Figura 4d. Garantizar el uso seguro de las carretillas

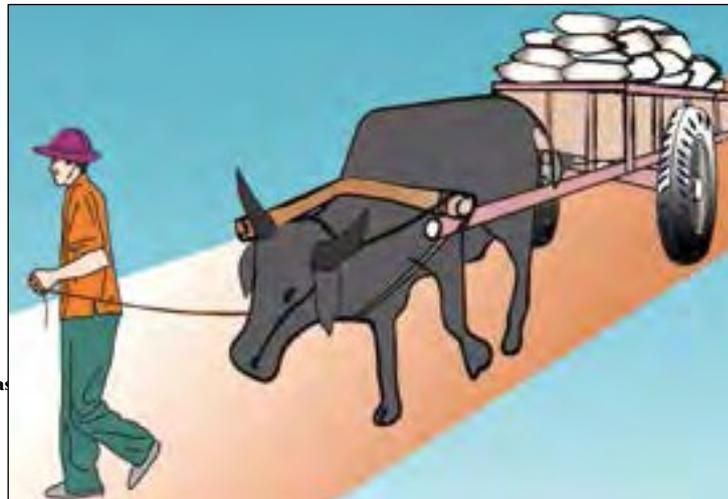


Figura 4e. Carro tirado por ganado para transportar productos agrícolas.

CONTROL 5

Asegúrese de que las ruedas de los carros y carretillas de mano son lo suficientemente grandes para trabajar eficazmente en las rutas por el campo.

POR QUÉ

Los productos agrícolas y otros materiales necesitan ser transportados de un lugar a otro. Los tiempos de transporte más largos en rutas llenas de baches pueden aumentar los daños a los productos. Los carros y carretillas de mano con ruedas más grandes pueden funcionar incluso en rutas de campo llenas de baches y barro, y hacen que el transporte sea fácil y seguro.

Las ruedas grandes facilitan el trabajo de transporte y reducen la fatiga de los agricultores. También contribuyen a evitar accidentes, sobre todo en terrenos bacheados o irregulares.

CÓMO

1. Compruebe las ruedas de sus carros y carretillas de mano. ¿Son lo bastante grandes para los productos a transportar, teniendo en cuenta las rutas de transporte y las condiciones de la superficie? Si no es así, coloque ruedas más grandes. Compruebe la estabilidad de las acopladas; las ruedas más grandes necesitan fijaciones y bastidores más fuertes.
2. Elija ruedas con cubierta de goma si están disponibles. A menudo, las ruedas usadas de bicicleta o motocicleta satisfarán sus necesidades. Compruebe la presión de los neumáticos para evitar inflarlos demasiado o demasiado poco. Un inflado correcto no sólo contribuirá a evitar daños en los neumáticos, sino que también te ayudará a circular con suavidad, incluso en rutas con baches.
3. Si no puedes cambiar el tamaño de las ruedas, coloca asas de empuje o tracción a los carros y carretillas de mano poder moverlos fácilmente a la altura de la cintura.
4. Diseñe carros o carretillas de mano de diferentes tamaños específicos para los distintos productos, de modo que estén protegidos contra daños y sean fáciles de cargar y descargar.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Intercambiar ideas sobre cómo fabricar ruedas del tamaño adecuado. Aprender de los ejemplos existentes. Busca y utiliza materiales disponibles, como ruedas de bicicleta o tabloncillos usados. Para mejorar los diseños, consultaos entre vosotros, basándoos en vuestras experiencias y en las de vuestros vecinos. La cooperación vecinal mejorará enormemente cuando se disponga de carros o carretillas de mano diseñados conjuntamente que minimicen los esfuerzos físicos y protejan los productos agrícolas contra el deterioro.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- La altura de los carros y carretillas de mano puede aumentar si se han colocado ruedas más grandes. Unas plataformas adecuadas pueden ayudar a los agricultores a cargar y descargar materiales cuando utilicen carros con ruedas más grandes.

PUNTOS A RECORDAR

Los carros y carretillas de mano con ruedas más grandes y bien diseñadas ayudan enormemente a los agricultores a transportar materiales, incluso por caminos llenos de baches, embarrados o irregulares.

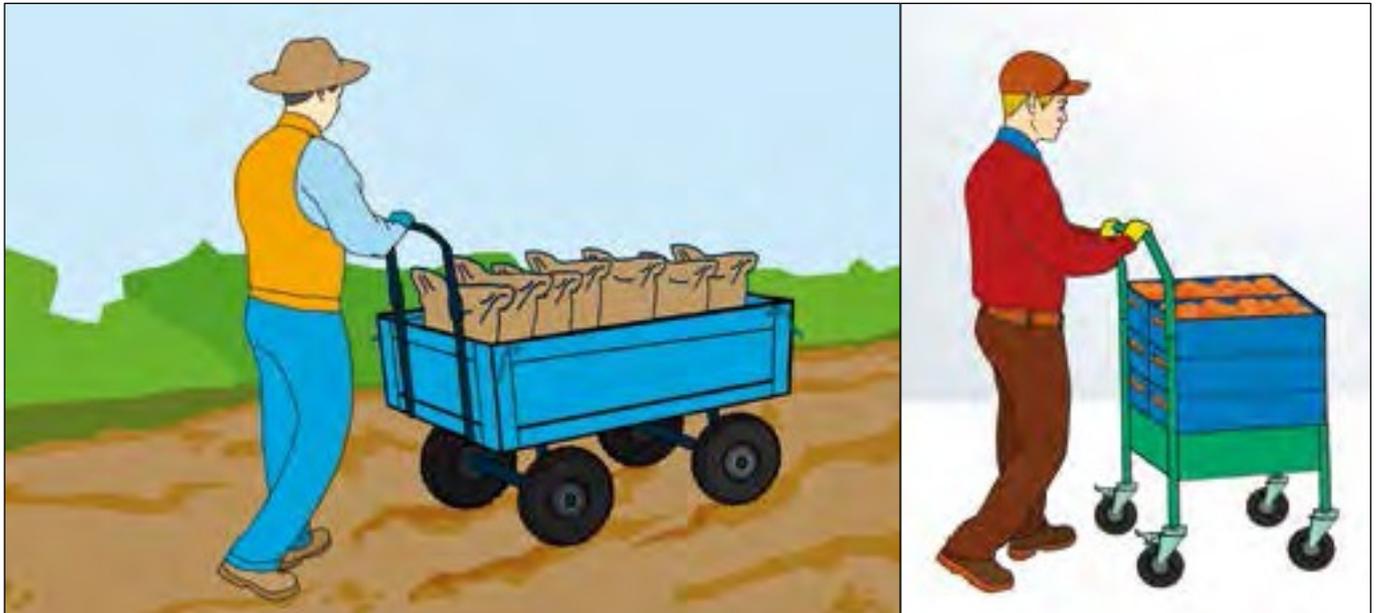


Figura 5a. En carreteras en mal estado, es más fácil empujar o tirar de las carretillas manuales con ruedas grandes que de las que tienen ruedas pequeñas.



Figura 5b. Utilice ruedas con neumáticos de goma más anchos y bien inflados para facilitar empuje del carro por el campo.

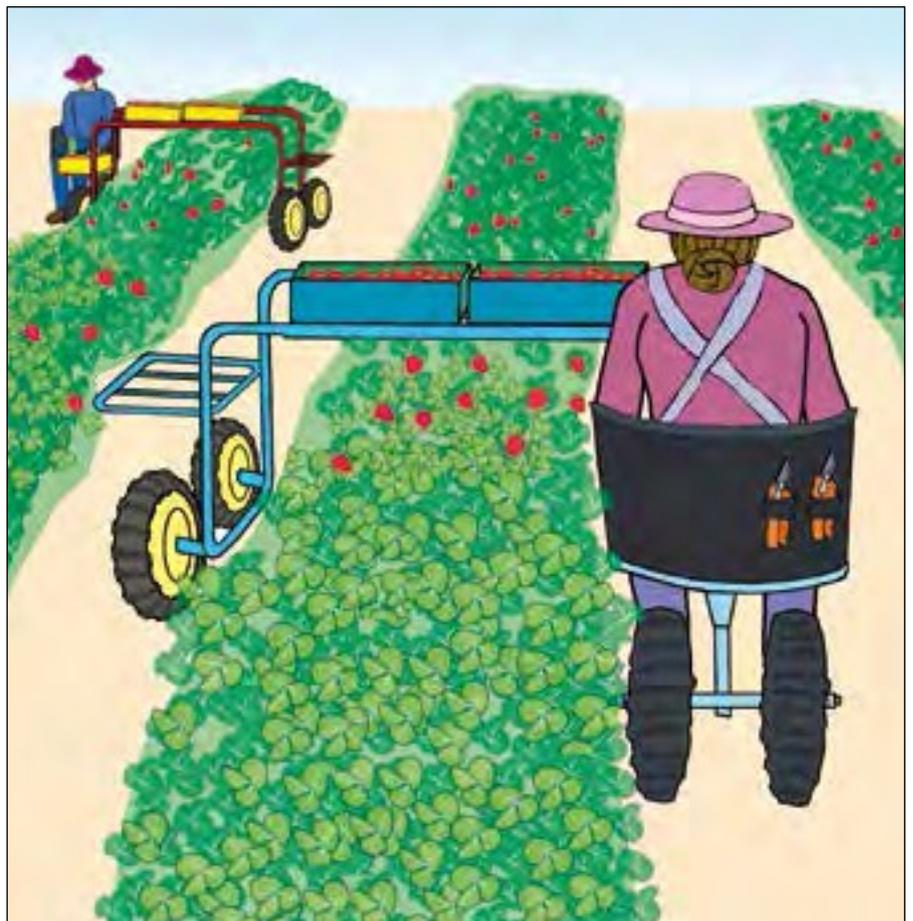


Figura 5c. Un cómodo vehículo para recoger fresas con un asiento de trabajo con ruedas.

CONTROL 6

Disponga estantes o estanterías de varios niveles cerca de la zona de trabajo para almacenar materiales, herramientas o productos.

POR QUÉ

Los estantes y estanterías multinivel permiten aprovechar mejor el espacio y le ayudan a mantener los productos de la granja o las herramientas agrícolas en buen orden. Al colocar las cosas en estanterías multinivel, puedes encontrar fácilmente los artículos necesarios a una altura adecuada, lo que puede ahorrarte tiempo.

Las herramientas de mano agrícolas son esenciales para los agricultores. Si guarda las herramientas en lugares específicos, ahorrará su valioso tiempo y energía a la hora de recogerlas.

Los estantes y estanterías de varios niveles también reducen el peligro de accidentes e incendios, ya que los objetos que allí se guardan se mantienen con mayor facilidad y seguridad.

CÓMO

1. Coloque estanterías y baldas de varios niveles en lugares de fácil acceso. Colócalas en la pared para aprovechar al máximo el espacio.
2. Coloca etiquetas, o dibuja formas de los distintos artículos o herramientas, en la parte delantera de las estanterías o contenedores para indicar dónde se guarda cada uno. Esto ahorra tiempo de búsqueda.
3. Asegúrese de que las estanterías de varios niveles utilizadas para almacenar productos agrícolas pesados u otros artículos pesados sean lo suficientemente resistentes. Lo mejor es fijar estos estantes a la pared.
4. Las estanterías multinivel también son útiles en la cocina. En puede guardar ollas, sartenes, cuchillos, cucharas y otros utensilios, así como materiales e ingredientes para cocinar. Recipientes para los ingredientes, como la sal, el azúcar, las pimientas y las especias, deben estar tapados y etiquetados.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Empieza con un pequeño cambio. Por ejemplo, una estantería para pequeños utensilios o ingredientes es fácil de hacer. Todos los miembros de la familia pueden ver la mejora resultante. estimulará a otros miembros de la familia, y de la comunidad, a aplicar ideas similares. Intenta difundir el hábito de etiquetar los objetos importantes. Anima a la gente a intercambiar buenos ejemplos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Coloque los objetos de uso frecuente a una altura comprendida entre la cintura y el hombro. Guarde los objetos pesados y de uso menos frecuente a un nivel inferior. Los objetos ligeros y de uso poco frecuente pueden guardarse en el espacio superior.
- Utiliza pequeñas bandejas o palés para almacenar artículos similares.
Esto facilita la búsqueda de los artículos necesarios.
- Haz que algunas de las estanterías sean móviles, o utiliza carros. Pueden utilizarse para almacenar artículos que se utilizan en más de un lugar (por ejemplo, tanto en el almacén como en la sala de trabajo).

PUNTOS A RECORDAR

El uso adecuado de estantes y estanterías de varios niveles ahorrarte tiempo y espacio.



Figura 6a. Estanterías multinivel bien diseñadas para productos agrícolas. Tienen un aspecto ordenado y ahorran mucho espacio en su casa o sala de trabajo.



Figura 6b. Las herramientas de mano agrícolas y los equipos de protección individual se colocan de forma ordenada en perchas y estanterías de varios niveles.



Figura 6c. Los armarios con varios compartimentos contienen especias y alimentos, y los estantes y el almacenamiento colgante para utensilios de cocina pueden facilitar la preparación de las comidas.

CONTROL 7

En lugar de llevar pesados, divídelos en sacos y paquetes más pequeños y ligeros.

POR QUÉ

Los agricultores a menudo tienen que transportar objetos pesados durante su trabajo. Esto es agotador, y a menudo puede ser peligroso. Si estos objetos pesados se dividen en cargas más pequeñas, el trabajo de transporte es más fácil y seguro.

La fatiga derivada del transporte de paquetes es menor en el caso de los paquetes ligeros que en el de los pesados. Así, los agricultores pueden ahorrar energía y realizar un trabajo más productivo utilizando paquetes más pequeños.

Al utilizar paquetes ligeros en lugar de pesados, también se reduce en gran medida el riesgo de lesiones lumbares.

CÓMO

1. Divida las cargas pesadas en paquetes, contenedores o bandejas más ligeros, teniendo en cuenta el peso máximo que es fácil de transportar para los agricultores. Por ejemplo, dos paquetes de 10 kg cada uno son mucho mejores que un paquete de 20 kg.
2. Dividir las cargas en cantidades más pequeñas puede suponer un aumento de los desplazamientos y más viajes para transportar la misma cantidad total. Por lo tanto, asegúrese de que las cargas no sean demasiado pequeñas. Utilice medios eficaces para mover o transportar estas cargas más pequeñas, como rodillos o carros.
3. El uso de carretillas, carros o estanterías móviles puede ayudar a ahorrar tiempo. Para el transporte manual, una carretilla suele poder transportar más cargas con menos esfuerzo. La carga y descarga manual es mucho más fácil para cargas más pequeñas y ligeras.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Intenta que todo el mundo utilice los mismos tipos y tamaños de recipientes, cestas o bandejas para transportar materiales o productos agrícolas. A medida que la gente se acostumbre a usarlos, facilitará el uso de carros y carretillas de mano. Anima a la gente a intercambiar buenos ejemplos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Disponga de un número adecuado de contenedores, bandejas y cestas reutilizables; facilitan el transporte de cargas y ayudan a ahorrar dinero.
- Cuando se dividan las cargas o se utilicen contenedores más pequeños, procure utilizar etiquetas para que sea fácil distinguir las distintas cargas o contenedores.

PUNTOS A RECORDAR

Un peso más ligero es un peso más seguro. Divida los paquetes pesados en otros más ligeros para garantizar la seguridad y aumentar la productividad.



Figura 7a. Coloca los productos agrícolas en bolsas más pequeñas, cestas o bandejas con asas firmes. Compartir el peso con ambos brazos hace que el trabajo sea más cómodo.



Figura 7b. Utilizando una alforja con asideros firmes, dos personas pueden transportar cargas más pesadas.



Figura 7c. Siempre es mejor utilizar paquetes más pequeños. La carga y descarga puede requerir más viajes, pero se reducirá la fatiga.

CONTROL 8

Proporcionar contenedores, palés o bandejas especialmente diseñados y de tamaño adecuado para almacenar y trasladar materiales y productos agrícolas.

POR QUÉ

Los materiales y productos que se manipulan en la agricultura tienen una gran variedad de tamaños y formas. Los contenedores, palés o bandejas especialmente diseñados son útiles para almacenar y trasladar estos artículos.

Los contenedores especiales para un tipo concreto de producto agrícola simplifican la manipulación y la realización de inventarios.

Los contenedores del mismo tamaño y con asas firmes son adecuados para transportar en carros o carretillas de mano.

CÓMO

1. Aprender de la experiencia existente en el uso de contenedores y cestas adecuados a los productos que se van a transportar. Debatir qué formas, materiales o tamaños son útiles para transportar determinados tipos de productos o materiales agrícolas.
2. Proporcionar recipientes reutilizables o bandejas adecuadas para evitar residuos.
3. Dependiendo de los tipos de materiales transportados puede diseñar contenedores, palés o bandejas que transporten una cantidad específica, de modo que sea más fácil hacer un inventario de la cantidad total.
4. Siempre que sea posible, utilice los mismos contenedores, palés o bandejas para transportar y almacenar los artículos. Esto simplifica la manipulación y ahorra tiempo.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Aprenda de los buenos ejemplos ya puestos en práctica por otras personas. Hay muchos tipos diferentes de contenedores y palés. Intente utilizar las mismas formas y tamaños de contenedor para que la gente pueda cooperar mejor en el transporte de materiales y productos agrícolas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Utilizar carros, carretillas de mano, carritos o estanterías móviles de dimensiones adecuadas para desplazar o transportar el materiales o productos agrícolas concretos. El uso de estos con los contenedores especiales hará que el trabajo sea mucho más fácil y eficiente.
- Asegúrese de que los contenedores, palés o bandejas diseñados para un fin determinado tienen buenos agarres o puntos de sujeción.
- Los estantes o estanterías multinivel especialmente diseñados son útiles para almacenar eficazmente los contenedores, palés o bandejas utilizados. A menudo, estas estanterías están diseñadas para ser móviles.

PUNTOS A RECORDAR

Los contenedores, palés o bandejas de distintos tamaños especialmente diseñados facilitan el traslado o transporte de materiales o productos agrícolas.



Figura 8a. Elija recipientes adecuados al producto agrícola. Utilizar el contenedor adecuado no sólo protege el producto de posibles daños, sino que también hace que el trabajo sea más cómodo.



Figura 8b. Elija recipientes o cestas que tengan asas o agarraderas adecuadas.



Figura 8d. Los estantes de varios niveles son útiles para almacenar juntos distintos recipientes y bandejas.

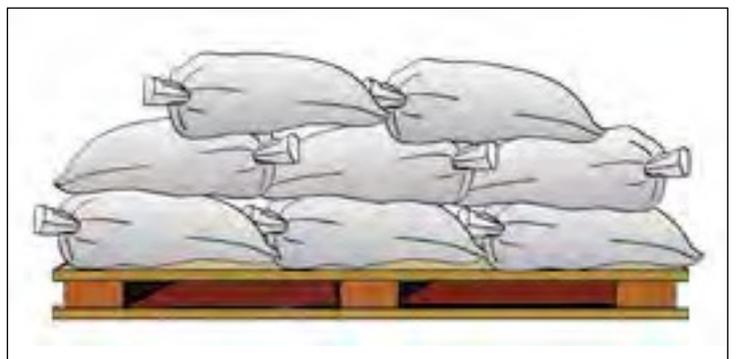


Figura 8c. Los palés se utilizan para almacenar y transportar muchos paquetes.

CONTROL 9

Proporcione buenos agarres o puntos de sujeción para todos los envases y embalajes.

POR QUÉ

Unas buenas empuñaduras o unos puntos de sujeción adecuadamente situados tienen múltiples ventajas. Le ayudan a manipular los materiales con facilidad y seguridad. Un simple asidero unido a su carga también garantiza una visión delantera más clara.

Las empuñaduras ayudan a evitar que se caigan las cargas y se dañen los materiales. Un buen asidero puede mejorar la postura de trabajo y ayudar a prevenir la fatiga.

Transportar cargas con frecuencia o a un lugar distante suele ser muy agotador. Unas buenas empuñaduras pueden reducir la fatiga resultante y hacer así más seguro el trabajo.

CÓMO

1. Elija contenedores o cestas de tamaño relativamente pequeño y con agarres o asas adecuados. Las cargas más ligeras son más fáciles de manejar y hacen más eficaz el uso de asideros o puntos de sujeción.
2. Si no hay agarres o puntos de sujeción, colóquelos usted mismo. Experimente para encontrar la mejor ubicación para ellos.
3. Siempre que sea posible, divida las cargas en otras más pequeñas y ligeras. De este modo, los agarres pueden utilizarse con mayor eficacia.
4. Asegúrese de que los agarres o puntos de sujeción también son adecuados para la carga y descarga de los contenedores o paquetes.
5. Intente modificar los agarres o puntos de sujeción existentes, basándose en la experiencia de otros agricultores. A menudo es posible mejorar los agarres o asideros existentes haciéndolos más estables o fáciles de agarrar.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Explique a todo el mundo que se pueden añadir asideros a bajo coste. Es posible que encuentres buenos ejemplos de uso de asideros adecuados en tu barrio. Anime a la gente a intercambiar esas buenas ideas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Elija recipientes pequeños que puedan y apilados de forma segura. Esto facilitará la carga y descarga de estos contenedores y más rápido.
- Llevar guantes o envolver las empuñaduras o asas con un paño suave puede facilitar el transporte de cargas.
- Mantenga las muñecas en una posición cómoda y recta mientras sujeta las empuñaduras. Si es necesario, agrande los orificios adyacentes a las empuñaduras.

PUNTOS A RECORDAR

Los asideros o puntos de sujeción fáciles de agarrar hacen que la manipulación de contenedores o paquetes sea mucho más fácil y segura.



Figura 9a. Proporcione buenos agarres para todos los contenedores utilizados.



Figura 9b. Proporcione buenas asas para todas las cestas.



Figura 9c. Añadir asas a las cajas de herramientas.

PUNTO DE CONTROL 10

Utilice estanterías de almacenamiento móviles o soportes con ruedas para almacenar y trasladar materiales, herramientas y productos.

POR QUÉ

A menudo es necesario transportar un gran número de artículos de una zona de trabajo a otra. Si estos artículos se colocan en estanterías móviles, pueden evitarse muchos desplazamientos innecesarios.

El transporte de elementos de trabajo en estanterías móviles reduce no sólo el número de desplazamientos, sino también el número de operaciones de manipulación de materiales.

Menos desplazamientos, con menos manipulación de materiales, ayudan a reducir los daños en los elementos de trabajo.

CÓMO

1. Utilice estanterías que tengan ruedas y puedan utilizarse para mover varios artículos al mismo tiempo. Compre o diseñe estanterías móviles que sean fáciles de cargar y descargar.
2. Fije ruedas en la mesa o los soportes utilizados para manipular materiales o productos agrícolas. De este modo, pueden utilizarse para trasladar los artículos de una zona de trabajo a otra, evitando así cargas y descargas innecesarias.
3. Disponga el área de trabajo de forma que las estanterías con ruedas o los soportes puedan desplazarse fácilmente. Si es necesario, elimine los obstáculos de los pasillos.
4. Elija recipientes, paquetes, bolsas y cestas que puedan colocarse en una estantería móvil.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Cuando se utilicen muchas estanterías similares, por ejemplo para manipular una gran cantidad de productos agrícolas, normalice las estanterías. Del mismo modo, cuando se utilicen muchos contenedores para trasladar materiales o productos agrícolas, normalícelos para que puedan colocarse fácilmente en una estantería móvil.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Es útil fabricar estanterías móviles especialmente adaptadas a los materiales o productos transportados. Puede parecer que esto requiere mucho esfuerzo, pero merece la pena, porque estas estanterías son extremadamente útiles para mejorar la productividad.
- El mantenimiento de las ruedas es muy importante. Unas ruedas bien mantenidas facilitan el empuje y la tracción.
- Las bandejas sencillas que pueden contener varios objetos suelen ser muy útiles.

PUNTOS A RECORDAR

Las estanterías móviles son una respuesta importante para reducir el tiempo de manipulación y transporte de materiales. Con las estanterías móviles se puede ganar mucho.



Figura 10a. Las estanterías móviles pueden reducir el número de desplazamientos.



Figura 10b. Coloque las ruedas en los contenedores.



Figura 10c. Coloque los contenedores en una estantería móvil de varios niveles.



Figura 10d. Haz que tus contenedores sean móviles.



Figura 10e. Transporte sus máquinas en un dispositivo especial con ruedas.



Figura 10f. Un camión de mano especialmente diseñado para transportar contenedores de residuos.



Figura 10g. Las estanterías multinivel también pueden ser móviles a lo largo de una ruta.

CONTROL 11

Utilizar polipastos, rodillos, cintas transportadoras u otros medios mecánicos para mover o levantar materiales pesados.

POR QUÉ

Muchos agricultores utilizan rodillos hechos a mano o plataformas con ruedas, a menudo fabricados con materiales disponibles localmente. Estos sencillos dispositivos pueden ayudarles a mover materiales pesados, como productos agrícolas, máquinas y paquetes. Los rodillos colocados en forma de cinta transportadora son especialmente útiles cuando se trasladan materiales pesados con regularidad.

Los rodillos que salvan las diferencias de altura pueden permitir a los agricultores mover materiales pesados sin necesidad de levantarlos o bajarlos manualmente. Así pueden evitar posturas de flexión incómodas y extenuantes que podrían causar dolor lumbar.

Ideas similares pueden aplicarse a diversas actividades agrícolas. Por ejemplo, unos rodillos de madera colocados bajo una pesada máquina agrícola o una embarcación facilitan enormemente su desplazamiento.

CÓMO

1. Procure utilizar transportadores de rodillos cuando se trasladen materiales pesados en distancias cortas. Coloque ambos extremos de los rodillos en posiciones estables a una altura adecuada para la carga y descarga de los materiales.
2. Aprenda de las formas existentes de utilizar rodillos o dispositivos con ruedas para mover materiales. Diseñe transportadores de rodillos o plataformas con ruedas adecuados para sus trabajos de traslado. Seleccione materiales duraderos que puedan soportar grandes pesos con seguridad.
3. Al mover objetos pesados en el suelo o en pasillos, los rodillos de madera colocados debajo de ellos pueden ayudar mucho en el trabajo. Por ejemplo, transportar una máquina agrícola al , trasladando barcas a la orilla del río, y moviendo un pesado armario.
4. Utilice transportadores de rodillos inclinados para mover materiales pesados entre dos lugares con una diferencia de altura, por ejemplo, al trasladar sacos de arroz o paquetes pesados desde zonas de almacenamiento a plataformas cercanas, o al mover productos agrícolas hacia o desde vehículos o embarcaciones.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Los transportadores de rodillos pueden ahorrar energía a las personas y ofrecerles la oportunidad de trabajar juntos. Intercambiar ideas sobre cómo aplicar los transportadores de rodillos a distintos tipos de trabajo y diseñar conjuntamente uno adecuado.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Los rodillos y las cintas transportadoras necesitan un buen mantenimiento. Compruebe todas las piezas, como rodillos, lechos de acero y lechos de goma, a intervalos regulares. Esto es importante para evitar accidentes. Si sus rodillos o transportadores son portátiles, guárdelos en un seguro, lejos del alcance de los niños.

PUNTOS A RECORDAR

Los rodillos y las cintas transportadoras constituyen un medio eficaz para desplazar objetos pesados a corta distancia.



Figura 11a. Dispositivo accionado manualmente para mover palés con artículos pesados.



Figura 11b. Polipasto eléctrico de cadena con interruptor de control, utilizado para la elevación eficaz de cargas pesadas.



Figura 11c. Una carretilla elevadora que puede mover o elevar cargas pesadas con eficacia.



Figura 11d. Dispositivo accionado manualmente para elevar objetos pesados hasta el nivel de trabajo.

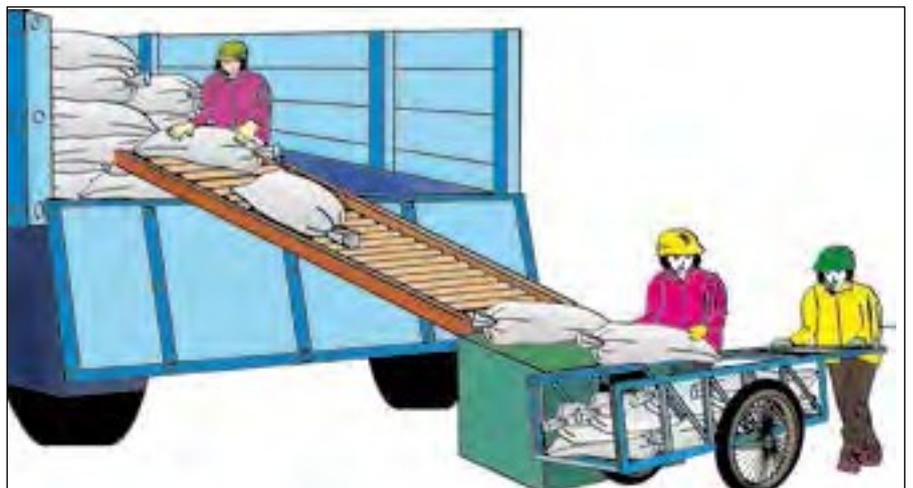


Figura 11e. Utilice transportadores de rodillos para mover objetos pesados en distancias cortas.

PUNTO DE CONTROL 12

Mantenga los objetos del cuerpo cuando los transporte.

POR QUÉ

A menudo es mejor reducir la cantidad de carga transportada a la vez, pero esto no siempre es posible. En este caso, llevar cada carga cerca del cuerpo puede reducir la fatiga y prevenir el riesgo de lesiones de espalda.

Sujetar los objetos cerca del cuerpo facilita el transporte y permite ver mejor hacia delante. Esto aumenta la eficacia y reduce los accidentes.

Llevar la carga cerca del cuerpo permite utilizar mejor los brazos y las piernas; los músculos de las piernas pueden emplearse con mayor eficacia.

CÓMO

1. Cuando levante o baje una carga pesada, hágalo lentamente delante de usted, manteniendo la carga cerca de su cuerpo.
2. Al levantar una carga pesada, utilice la fuerza muscular de las piernas, no de la espalda, y mantenga la espalda recta. Esto es más fácil cuando se lleva la carga por delante y cerca del cuerpo.
3. Proporcione asas, agarres o buenos puntos de sujeción para la carga que transporta. De nuevo, acérquese lo más posible a la carga y sujétela con firmeza y cerca del cuerpo.
4. Si una carga es pesada, antes de levantarla, considere siempre si puede dividirse en cargas más pequeñas y ligeras.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Debatir si es útil hacer más pequeñas las cargas transportadas. El uso de contenedores o paquetes fáciles de manejar puede ayudar a transportar estas cargas.

Si no es posible dividir una carga pesada en otras más pequeñas, pide ayuda a dos o más personas para transportarla. Considera también el uso de vehículos de transporte, compartiéndolos con agricultores vecinos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Organice el trabajo de transporte de modo que se realice con un mínimo de elevación o descenso de la carga transportada. A menudo esto se consigue utilizando soportes o plataformas de altura adecuada.
- Durante el transporte, mantenga la carga cerca de la cintura. Esto le ayudará a sujetarla de forma estable.
- El agricultor puede preferir llevar la carga sobre el hombro, la cabeza o la espalda, dependiendo de su tamaño y peso, así como de las costumbres locales. encontrar formas alternativas de transportar la carga más fácilmente. A menudo, los contenedores o sacos fáciles de transportar pueden ayudar.

PUNTOS A RECORDAR

Cuando sea inevitable transportar cargas manualmente, levante y lleve la carga cerca del cuerpo. Esto reduce la fatiga y el riesgo de lesiones.

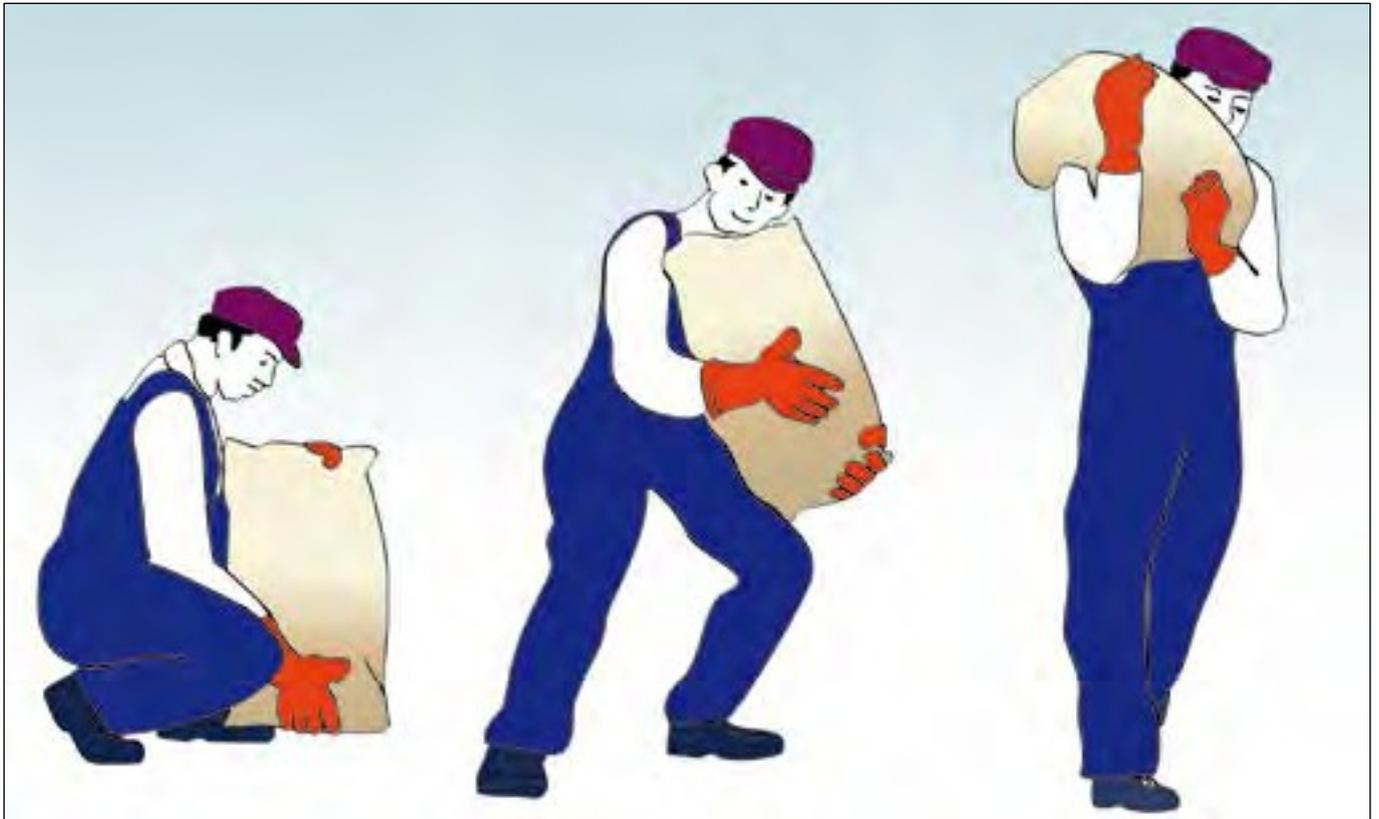


Figura 12a. Mantenga la carga cerca del cuerpo. Es importante estar lo más cerca posible de la carga cuando empiece a .

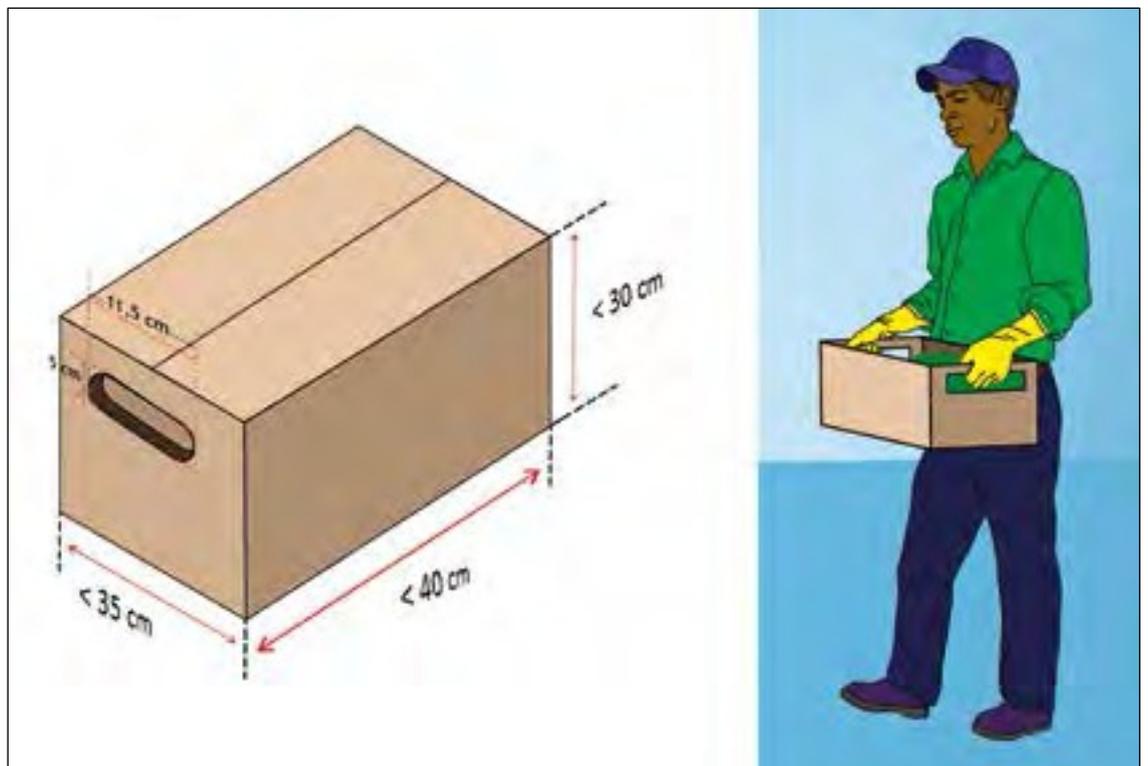


Figura 12b.
Los asideros recortados son muy útiles. Ubique estos asideros de manera que la caja o contenedor pueda ser llevado delante del cuerpo.

PUNTO DE CONTROL 13

Elimine o minimice las diferencias de altura al mover materiales manualmente.

POR QUÉ

El transporte manual de materiales y productos agrícolas requiere tiempo y energía, y a menudo provoca daños. Pueden producirse accidentes cuando las cargas se caen, o cuando el agricultor que las transporta se cae o tropieza. Estos problemas pueden reducirse mucho minimizando los movimientos de elevación y descenso.

Al evitar subir y bajar cargas, puede reducir la fatiga y minimizar los daños al producto.

Levantar cargas pesadas es uno de los tipos de trabajo más agotadores, y una de las principales causas de lesiones de espalda. Si evitas los movimientos de elevación, también puedes reducir el riesgo de lesiones.

CÓMO

1. Cuando traslade materiales o productos agrícolas de una zona de trabajo a otra, hágalo a la misma altura de trabajo, por ejemplo, muévalos entre superficies de trabajo al mismo nivel.
2. Coloque los materiales o productos agrícolas en soportes de trabajo o plataformas para reducir las diferencias de altura al moverlos.
3. Utilice vehículos de transporte o estanterías móviles con los que pueda desplazar materiales o productos sin modificar la altura. Por ejemplo, utilice rodillos o carros que tengan la misma altura que las mesas de trabajo.
4. Haga coincidir la altura de la plataforma del vehículo con la de la zona de carga, de modo que la carga y descarga puedan realizarse con diferencias de altura mínimas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Intente organizar conjuntamente el transporte de materiales o productos pesados. Busque la forma de moverlos o transportarlos al mismo nivel en la medida de lo posible. Esto también es útil al cargar o descargar en vehículos, o al embalar productos.

Adquiera dispositivos mecánicos de elevación cuya altura para mover materiales pueda ajustarse. Algunos ejemplos son las carretillas elevadoras, los rodillos y las cintas transportadoras.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Cuando traslade materiales o productos agrícolas entre distintas plataformas o mesas de trabajo, coloque estas plataformas o mesas cerca unas de otras; así será más fácil mover los objetos a la misma altura.
- Las carretillas elevadoras, los rodillos y las cintas transportadoras necesitan un buen mantenimiento. Compruebe todas las piezas a intervalos regulares.
- Si los artículos grandes se colocan a nivel del suelo, utilice un yugo, un saco o una carretilla para palés a baja altura para transportarlos con una elevación mínima.

PUNTOS A RECORDAR

Mover materiales o productos agrícolas a la altura de trabajo. Utilizar dispositivos mecánicos para subirlos o bajarlos a la altura de trabajo.

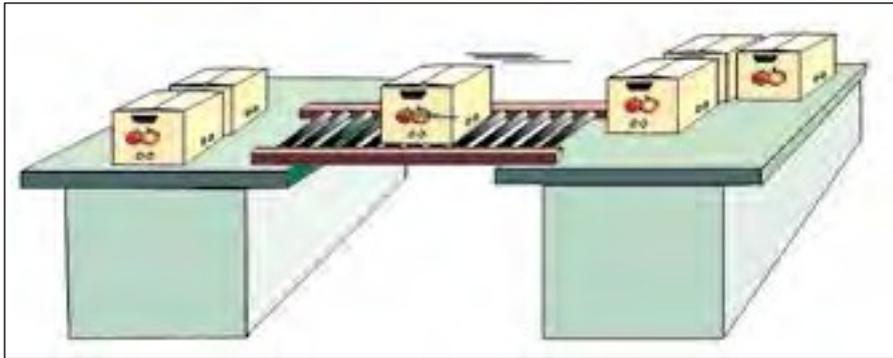


Figura 13a. Elimine las diferencias de altura entre las superficies de trabajo y colóquelas cerca unas de otras.



Figura 13b. Reduzca al mínimo las diferencias de altura entre la superficie de la carretilla elevadora y la mesa de trabajo.

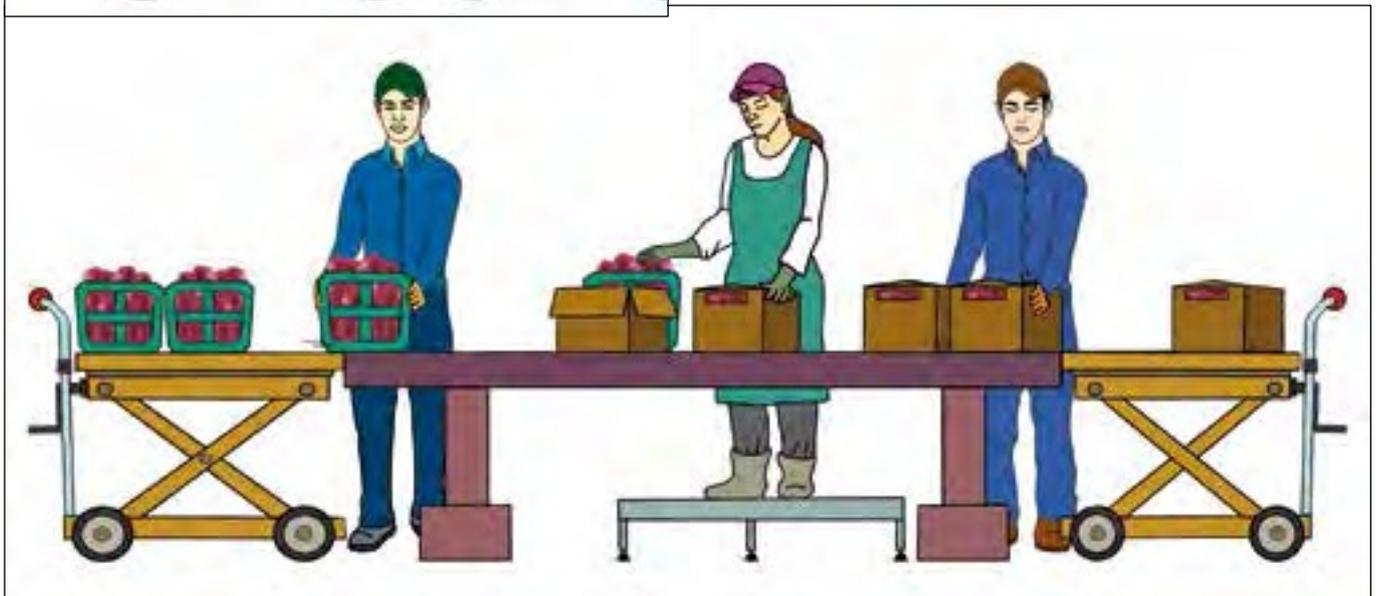


Figura 13c. Elimine o minimice las diferencias de altura entre las superficies de trabajo de distintas personas. Esto minimiza el levantamiento y descenso de objetos.

CONTROL 14

Desarrollar contenedores adecuados u otros medios para recoger los residuos en el lugar de trabajo.

POR QUÉ

Los residuos no sólo representan una pérdida de materiales y un obstáculo para el buen desarrollo del trabajo, sino que también son una causa importante de accidentes. Estos pueden evitarse proporcionando contenedores de residuos.

Una buena limpieza es difícil sin contenedores de basura en lugares adecuados.

Los contenedores de basura bien colocados y fáciles de vaciar ayudan a crear espacio libre y reducen el trabajo de limpieza.

CÓMO

1. Utilizar materiales locales o reutilizar cajas para construir contenedores de residuos adecuados para distintos tipos de residuos.
2. Coloque un número suficiente de contenedores de residuos cerca de la zona de trabajo.
3. Seleccionar los contenedores de residuos adecuados en función de los tipos de materiales o productos de la explotación: para
Por ejemplo, cajas para residuos sólidos, contenedores cerrados para líquidos y plataformas para objetos largos.
4. Aprenda de las buenas prácticas de sus vecinos agricultores en la recogida de residuos en el lugar de trabajo.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Unos contenedores de residuos adecuados son muy importantes para cualquier granja. Discuta dónde colocar los contenedores de residuos y proporcione contenedores de diferentes tamaños para adaptarse a los tipos de residuos producidos.

Busque formas adecuadas de reciclar tantos residuos como sea posible. Aprende de tus compañeros agricultores o de buenos ejemplos.

Consultar a los agricultores vecinos sobre la mejor manera de vaciar los contenedores de residuos a intervalos adecuados. Rote la tarea de vaciado entre personas del mismo distrito.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Coloque contenedores de plástico sencillos en cada zona de trabajo para que cada grupo de trabajadores pueda encontrar lugares para los residuos.
- Disponga contenedores separados para residuos de distintos tipos o de distintas procedencias. Esto ayuda a reciclarlos.
- Coloca ruedas debajo de los contenedores de basura para ayudar a recogerlos.

PUNTOS A RECORDAR

Una buena limpieza requiere que los contenedores de residuos estén situados en lugares adecuados. Los residuos así almacenados pueden reciclarse.



Figura 14a. Proporcione contenedores de residuos que estén convenientemente colocados y sean fáciles de vaciar.



Figura 14b. Coloque contenedores de residuos cerca de la zona de trabajo y facilite a los agricultores la tarea de depositar en ellos los residuos de su trabajo.

Estaciones de trabajo y herramientas

Los agricultores y sus familias trabajan tanto en la granja como en sus casas. Tienen que clasificar y envasar los productos agrícolas, además de cocinar y realizar otras tareas familiares en casa. Los agricultores necesitan puestos de trabajo y herramientas adecuados para estas tareas. Los puestos de trabajo bien diseñados evitan el dolor espalda, cuello, brazos y piernas, lo que se traduce en una mayor eficacia en el trabajo. Este capítulo ofrece medidas prácticas para ayudarle a diseñar los mejores puestos de trabajo y herramientas de trabajo para ti. Las ideas incluyen una altura de trabajo adecuada, sillas y mesas de trabajo estables, medidas para evitar posturas de trabajo extenuantes y herramientas útiles para reducir la fuerza que tienes que aplicar. Todas estas mejoras son posibles a bajo coste.

PUNTO DE CONTROL 15

Coloque las herramientas, interruptores y materiales de uso frecuente al alcance de la mano.

POR QUÉ

Poner las herramientas y materiales de uso frecuente al alcance de la mano minimiza los movimientos innecesarios. Esto también evita posturas de trabajo extenuantes, como estirarse o inclinarse hacia delante, y ahorra tiempo y energía.

El "principio de fácil alcance" puede aplicarse a todo tipo de herramientas y materiales. Las herramientas agrícolas, como cuchillos, azadas y hoces, deben colocarse al alcance de la mano. En casa, el mismo principio es útil para cosas como utensilios, frascos de especias y botellas utilizadas para cocinar. Los interruptores y mandos eléctricos también deben colocarse en un lugar conveniente. Todas estas disposiciones te ayudarán a completar tu trabajo con el mínimo esfuerzo.

CÓMO

1. En primer lugar, seleccione los materiales y herramientas de uso más frecuente que deben estar situados al alcance de la mano. Al hacer la selección, ten en cuenta las necesidades tanto en tu granja como dentro de casa.
2. Coloque estas herramientas y materiales en una zona a su alcance. Traslade otras herramientas y materiales a lugares de almacenamiento adecuados.
3. Si es necesario, utilice estantes, estanterías o perchas para mantener las herramientas y materiales necesarios al alcance de la mano.
4. Coloca al alcance de la mano elementos de trabajo o herramientas manuales que utilices a menudo en el campo, como sujetadores, tijeras, cuchillos, martillos o recipientes para el agua potable. Diseña un cinturón o bolsa especial para llevarlos contigo mientras trabajas.
5. Coloque las pantallas y los paneles de control de bombas, trilladoras y otras máquinas agrícolas donde sean fáciles de ver.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Coloca los materiales y herramientas de uso frecuente al alcance de la mano. Recoge buenos ejemplos de tu pueblo.

A la hora de , ten en cuenta las necesidades especiales de los materiales de la , como especieros, perchas para sartenes, perchas para herramientas y zapateros, y herramientas agrícolas como cuchillos y azadas. Comparte la sabiduría local con tus vecinos. Ayúdense mutuamente a desarrollar soluciones innovadoras utilizando los recursos locales.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Las estanterías y los contenedores de materiales le ayudarán a mantener los materiales de uso frecuente al alcance de la mano y de forma ordenada.

PUNTOS A RECORDAR

Se ahorra tiempo y energía colocando herramientas, interruptores y materiales al alcance de la mano.

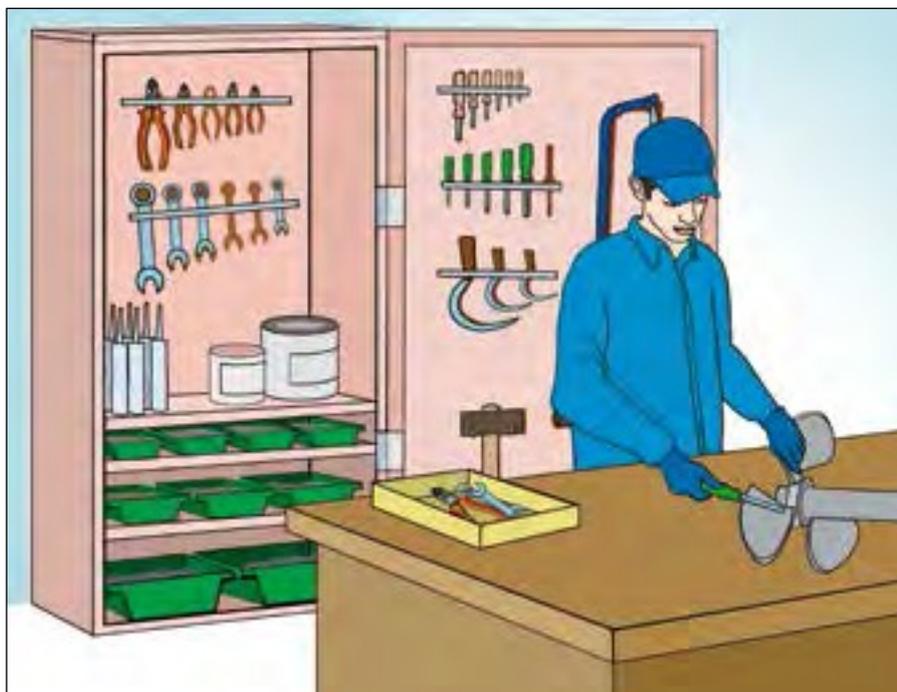


Figura 15a. Coloque armarios para guardar herramientas cerca de la zona de trabajo, al alcance de la mano.



Figura 15b. Coloque al alcance de la mano las alforjas para los productos en bruto y los materiales.



Figura 15c. Coloque las perchas al alcance de las amas de casa. Coloque los artículos de uso frecuente al alcance de la mano; los demás, más arriba.



Figura 15d. Una estación de trabajo móvil bien diseñada, en la que se colocan cestas con productos agrícolas al alcance de la mano.

PUNTO DE CONTROL 16

Proporcione un "hogar" a cada herramienta.

POR QUÉ

Es posible que alguna vez haya visto zonas de trabajo desordenadas, con herramientas y aparatos esparcidos por el suelo. ¿Qué sintió al verlas? No eran seguros ni eficaces. Las herramientas y dispositivos valiosos, a menudo caros, pueden dañarse con facilidad. Se puede perder mucho tiempo y esfuerzo buscando herramientas perdidas. Los resultados suelen ser decepcionantes. Su estrés y tensión también aumentarán.

Proporcionar un "hogar" para cada herramienta es una solución sencilla y eficaz para aumentar tanto la seguridad como la eficiencia, y le permite ver de un vistazo qué herramientas faltan. Cada una de sus herramientas debe volver a su posición designada después de su uso. Al final de su trabajo, sabrá rápidamente si todas las herramientas están de nuevo "en casa".

CÓMO

1. Muchos agricultores han creado sencillas "casas" para las herramientas agrícolas o de cocina utilizando trozos de bambú o madera. Así pueden colgar cuchillos, hoces, ganchos y otras herramientas en buen estado.
2. Coloca etiquetas, o dibuja las formas de las distintas herramientas manuales, en el tablero de herramientas para saber dónde va cada . De un vistazo, todo el mundo podrá ver dónde deben devolverse las herramientas. Esto es bueno para el mantenimiento.
3. Para los trabajos que requieren mucho movimiento de un lugar a otro, diseña cajas de madera con buenas asas para contener tus herramientas. Coloca las herramientas en orden y dibuja la forma de cada tipo en la parte delantera de la caja.
4. Si guardas muchas herramientas, crea un armario para almacenarlas. Pon etiquetas, o dibuja formas, para indicar dónde debe colocarse cada una de las herramientas.
5. Guarde las herramientas pequeñas o los objetos de trabajo en cubos o bandejas especiales con etiquetas para evitar pérdidas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Empieza con acciones sencillas e inmediatas. Hay muchas soluciones prácticas, como colgadores de herramientas hechos de bambú, o dibujos de las formas de las herramientas. La idea de proporcionar un hogar a cada herramienta también es útil para las tareas domésticas. Pide ideas a tu familia y comparte los logros visibles.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Fije ruedas a sus armarios de herramientas o estanterías. Así podrá trasladarlos a diferentes lugares de trabajo cuando sea necesario.

PUNTOS A RECORDAR

Proporcionar un "hogar" a cada herramienta es una forma económica de mejorar la seguridad, la salud y la eficacia en el trabajo.

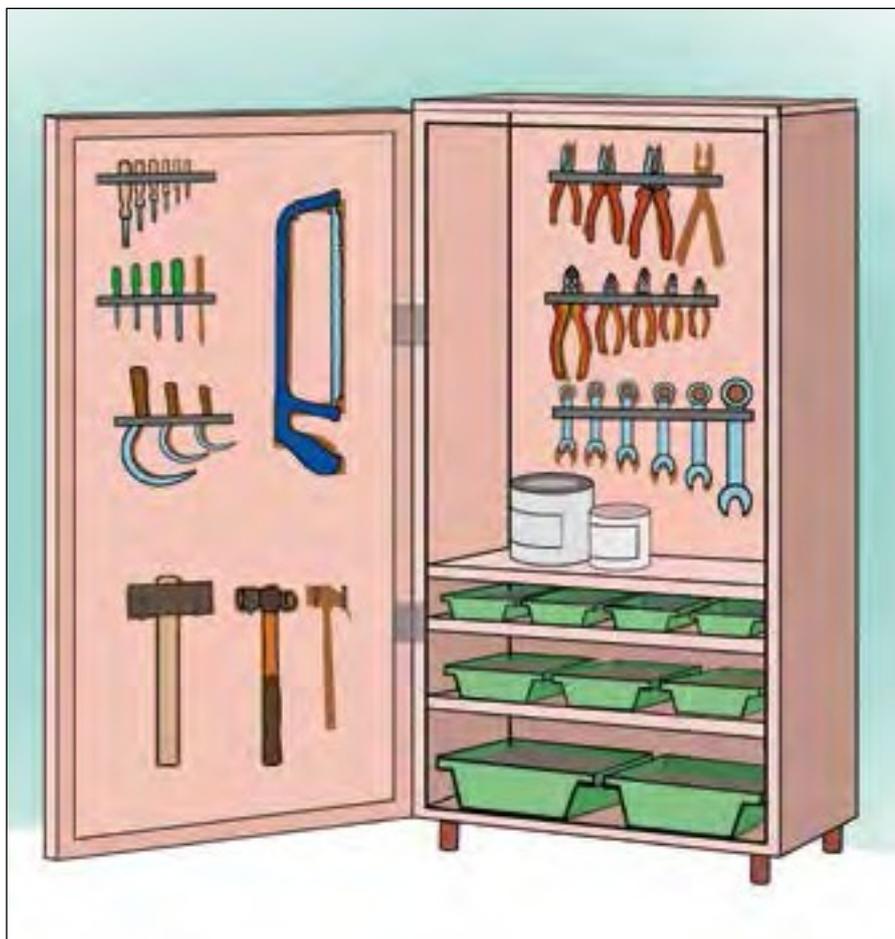


Figura 16a. Un sencillo armario para guardar herramientas. Las herramientas, como alicates, martillos y hoces, están colgadas a ambos lados y son fáciles de distinguir. Como las herramientas están marcadas y etiquetadas claramente, es encontrar los elementos de trabajo necesarios.

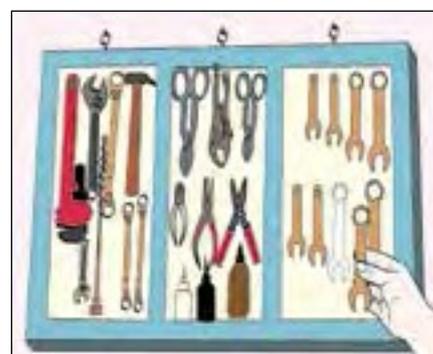


Figura 16b. Utilice una tabla de madera para fijar los colgadores de herramientas. Marque clara y distintamente la forma de cada herramienta.

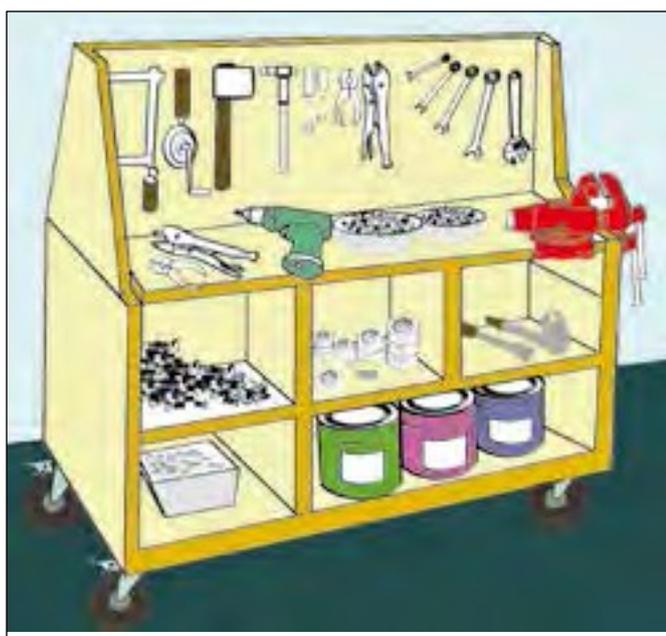


Figura 16c. Un carro de herramientas móvil ayuda a los agricultores a garantizar un flujo de trabajo fluido en diferentes lugares de trabajo.



Figura 16d. Estanterías de varios niveles para guardar herramientas agrícolas. Guarde las herramientas pequeñas o los elementos de trabajo en cubos o bandejas especiales con etiquetas claras.

PUNTO DE CONTROL 17

Ajuste la altura de trabajo de modo que el trabajo se realice a la altura del codo o ligeramente por debajo.

POR QUÉ

Diversos trabajos agrícolas, como la clasificación y el envasado de productos agrícolas, requieren una formación adecuada.

estaciones de trabajo diseñadas. Se evitan tensiones y dolores musculares y se aumenta la eficacia. Los buenos puestos de trabajo también pueden simplificar las tareas domésticas, como cocinar y lavar.

Una altura de trabajo a la altura de los codos minimiza el esfuerzo muscular. Esta regla se aplica tanto a las posturas de pie como a las de sentado. Ajuste la superficie de trabajo a la altura de los codos, o ligeramente por debajo. Ahora podrá trabajar cómodamente, y la eficacia y la productividad aumentarán notablemente.

Cuando se trabaja a una altura inferior a la de los codos, es necesario flexionar el tronco del cuerpo. Esta postura sobrecarga la espalda y puede provocar dolores lumbares. Si el puesto de trabajo está a una altura superior a la de los codos, tienes que mantener los brazos y los hombros elevados. Esto provocará gradualmente rigidez y dolores, y te resultará difícil continuar con tu trabajo.

CÓMO

1. Observe sus puestos de trabajo, mesas de trabajo y aparatos de cocina en casa. Ajústelos a la altura de los codos.
2. Ajuste los puestos de trabajo a la altura de los usuarios más frecuentes.
3. Una estación de trabajo puede ser utilizada por varios agricultores a la vez. Utilice una plataforma para los agricultores de baja estatura y un soporte para los agricultores altos para ajustar la altura de trabajo a la altura del codo.
4. Cuando necesite ejercer una mayor fuerza, como al cortar productos o reparar herramientas, elija puestos de trabajo ligeramente más bajos que el nivel de sus codos.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Muchos agricultores se ponen en cuclillas en el suelo cuando clasifican o envasan productos agrícolas. Esta postura provoca tensiones y dolores. Anima a tus amigos y vecinos a utilizar puestos de trabajo adecuados (sillas y mesas) y a ajustar la altura a la altura de los codos. El mismo principio puede aplicarse al trabajo familiar. Comenta con los miembros de tu familia los planes para utilizar puestos de trabajo adecuados. Tras los cambios, evalúad juntos los beneficios.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Asegúrate de que puedes llegar fácilmente a las plantas o productos desde tu natural de pie. Las herramientas y los recipientes deben estar al alcance de la mano.

PUNTOS A RECORDAR

Tomar medidas para evitar posturas agachadas o en cuclillas reduce en gran medida los dolores y la fatiga, y aumenta la productividad.

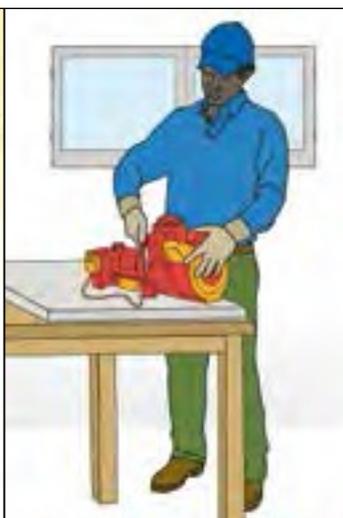
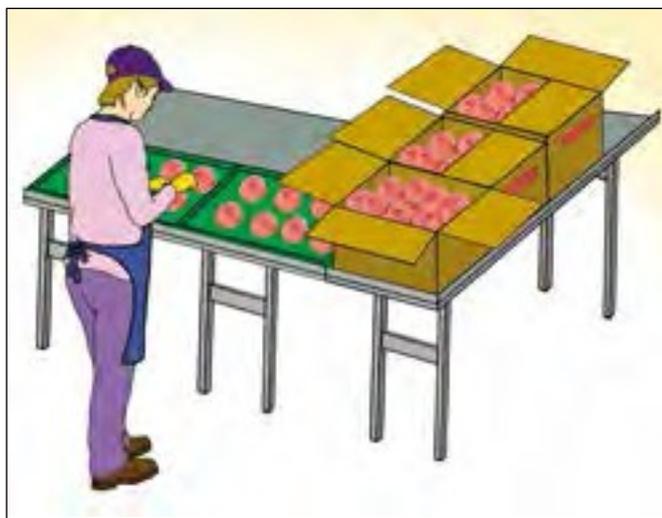


Figura 17a. Ajuste la altura de trabajo a la tarea a realizar.



Figura 17b. Utilice una plataforma de pie para agricultores de baja estatura si la estación de trabajo debe ser utilizada por muchos agricultores a la vez.



Figura 17c. Modificar las disposiciones agrícolas en el campo para evitar en la medida de lo posible las posturas de flexión extenuantes.



Figura 17d. Ajuste la altura de trabajo utilizando una plataforma estable para los pies que corresponda al nivel de sus codos.



Figura 17e. Cuando se necesite mayor fuerza para trabajar, elija una altura de trabajo ligeramente inferior a la altura del codo.

CONTROL 18

Modificar las modalidades de cultivo en el campo para evitar en la medida de lo posible las posturas de trabajo extenuantes.

POR QUÉ

El trabajo agrícola en el campo se realiza muy a menudo a ras de suelo. Esto obliga a los agricultores a inclinarse hacia delante o a ponerse en . Como el trabajo suele llevar mucho tiempo, agricultores pueden sufrir fácilmente dolores lumbares y fatiga muscular en las piernas. Estos dolores y esta fatiga pueden prevenirse, o al menos reducirse, adoptando medidas para evitar las posturas agachadas o en cuclillas.

Existe una gran variedad de nuevas disposiciones para realizar el trabajo agrícola en posturas naturales de pie, o sentado en asientos bajos. Estas disposiciones están relacionadas con los cambios en los caballones y surcos, o con las formas de cultivar las plantas. Al evitar posturas incómodas, los agricultores no sólo pueden prevenir el dolor y la fatiga, sino también aumentar la productividad. Muchas de estas nuevas se aplican a bajo coste. Es útil aprender de las nuevas ideas de los agricultores.

CÓMO

1. Cambiar los aperos de labranza para que tengan vástagos largos, de modo que el trabajo a ras de suelo pueda realizarse en una postura natural de pie. Coloca un mango fácil de agarrar para facilitar el trabajo.
2. Disponga lo necesario para que las plantas y los productos agrícolas puedan manipularse o recogerse a la altura del codo. Esto puede requerir disposiciones especiales para caballones o soportes.
3. Proporcionar soportes especiales para el cultivo de plantas agrícolas. Ajustelos en altura para que las labores agrícolas y la recolección puedan realizarse en una postura natural de pie.
4. Disponer de mesas de trabajo adecuadas para la manipulación de plantas o productos agrícolas. Ajuste la altura de trabajo para que quede a la altura de los codos. Las plataformas para los pies suelen ser útiles para los agricultores de baja estatura.
5. Utilice asientos móviles para manipular plantas agrícolas que crecen cerca del nivel del suelo. Los contenedores para productos agrícolas pueden colocarse cerca de los asientos móviles.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Visite explotaciones en las que se hayan introducido nuevas disposiciones para permitir el trabajo agrícola a nivel de codo. Pregunte por los cambios en las tareas agrícolas, la eficacia del trabajo y la fatiga. Discuta qué disposiciones son las más adecuadas para las plantas que cultiva. Discuta el diseño de nuevas disposiciones en su propia explotación con agricultores experimentados y centros agrícolas locales. Busque formas rentables de adoptar las medidas necesarias.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Asegúrate de que puedes llegar fácilmente a las plantas o productos desde tu natural de pie. Las herramientas y los recipientes también deben estar al alcance de la mano.

PUNTOS A RECORDAR

Tomar medidas para evitar posturas agachadas o en cuclillas reduce en gran medida los dolores y la fatiga, y aumenta la productividad.



Figura 18a. Proporcionar instalaciones de trabajo fáciles para las plantas en crecimiento, de modo que se eviten las posturas encorvadas al recolectar y transportar los productos agrícolas.

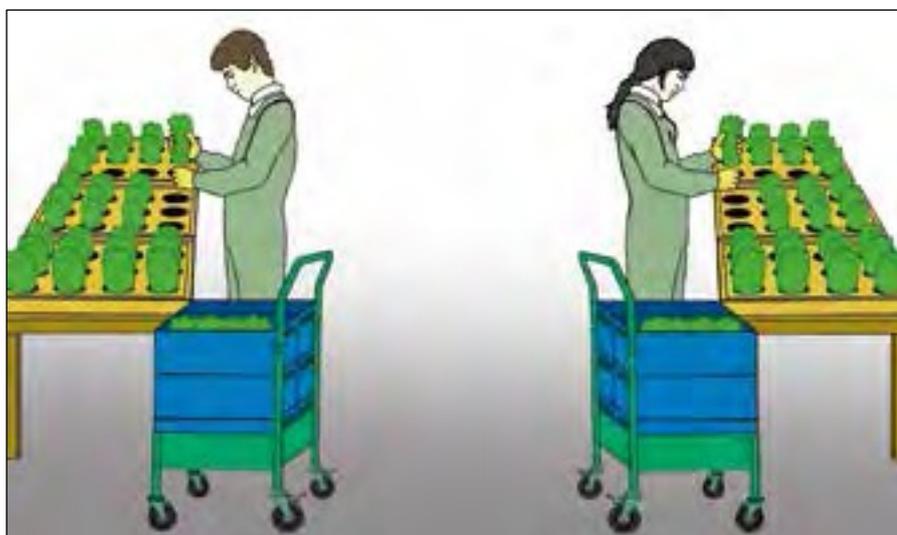


Figura 18b. Disponga las mesas de trabajo y los carros de forma que el trabajo se realice sin flexiones ni torsiones del cuerpo.



Figura 18c. Organizar el trabajo agrícola a la altura de los codos. Esto es rentable, ya que se pueden evitar posturas de flexión extenuantes durante todo el periodo de cultivo.



Figura 18d. Utilice aperos de labranza con mangos largos y fáciles de agarrar, de modo que el trabajo a ras de suelo puede hacerse fácilmente, de forma natural postura de pie.

PUNTO DE CONTROL 19

Utilizar plantillas, abrazaderas u otros dispositivos para sujetar elementos mientras se realiza el trabajo.

POR QUÉ

Los riesgos para la seguridad y la salud surgen cuando se utilizan las manos para sujetar piezas de trabajo. Por ejemplo, las manos pueden correr peligro al cortar materiales. Es posible que tenga que trabajar inclinándose profundamente hacia delante. Si las piezas se le escapan de las manos, puede lesionarse, dañar los productos y perder tiempo.

El uso de plantillas, abrazaderas u otros dispositivos permite sujetar firmemente piezas de distintos tamaños. Sus manos quedan libres para cualquier manipulación necesaria y, por tanto, su trabajo puede progresar mayor rapidez y seguridad.

CÓMO

1. Diseñe y utilice prácticas plantillas y abrazaderas para sujetar sus elementos de trabajo. Son especialmente útiles para fijar piezas y componentes de agromáquinas, bombas, ruedas o sus bujes al .
2. Fije la plantilla o pinza firmemente en la superficie de trabajo o mesa, y ajuste la altura del elemento de modo que pueda trabajar en él a la altura del codo o ligeramente por debajo.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Las fijaciones y abrazaderas pueden fabricarse localmente o comprarse a precios razonables. Fomentar el hábito de utilizar fijaciones entre los aldeanos a la hora de cortar y reparar. Encontrar buenas soluciones y facilitar el intercambio de experiencias.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Es importante ajustar las fuerzas de fijación para que sean lo suficientemente fuertes como para asegurar las piezas sujetadas en el útil o la mordaza.
- Lime los bordes afilados de la pinza para evitar hacerse daño en las manos.

PUNTOS A RECORDAR

Unos sencillos dispositivos de sujeción aumentarán en gran medida su comodidad y seguridad mientras trabaja.



Figura 19a. Accesorio de bajo costo, fabricado en madera, para sujetar piezas de trabajo para el cepillado.

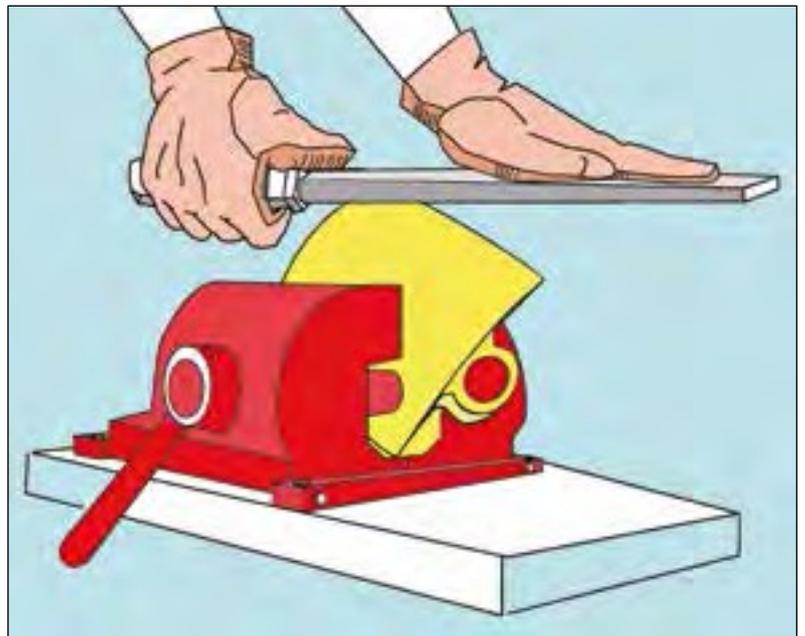


Figura 19b. El uso de una plantilla o pinza permite manipular ambas manos libremente y trabajar de forma productiva.



Figura 19c. Utilice una fijación para sujetar los cubos de rueda o los ejes cuando se desmonten para su reparación o mantenimiento.

PUNTO DE CONTROL 20

Elimine el trabajo en altura o proporcione una plataforma segura y estable.

POR QUÉ

El trabajo en las explotaciones agrícolas se realiza a menudo en plataformas o estructuras elevadas. Trabajar en altura implica riesgo de caídas, que pueden provocar lesiones graves e incluso mortales. Hay que tener el máximo cuidado para evitar accidentes por caídas.

Siempre que sea posible, elimine los trabajos en altura. Si no es posible, es esencial proporcionar una base segura para el trabajo en posición elevada, con una buena plataforma y protección contra caídas. Las vías de acceso también deben ser seguras. La protección contra caídas también hace que el trabajo sea más fiable y eficaz.

Cuando se trabaja a alturas de 2 m o más sobre el suelo, es esencial utilizar cinturones de seguridad y tomar precauciones contra las caídas.

CÓMO

1. Proporcione una plataforma segura y estable para los trabajos en altura. Confirme que la plataforma es segura pidiendo consejo a personas con experiencia.
2. Coloque barandillas estables en la plataforma que puedan evitar caídas desde ella.
3. Existen formas rentables de eliminar el trabajo en altura mediante sencillos arreglos, como mangos de herramientas largos o la limitación de la altura de la planta.
4. Cuando se utilice una escalera para alcanzar un lugar alto, debe estar bien amarrada o sujeta de otro modo para evitar que resbale.
5. Asegúrese de que los trabajadores que trabajen por encima de un nivel determinado (2 m o más, por ejemplo, en función de la normativa) lleve un cinturón de seguridad o un arnés bien sujeto a una estructura estable.
6. Establecer prácticas seguras de apilamiento o colocación de cargas en plataformas o andamios elevados para evitar su caída.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Identifique, junto con sus vecinos, los trabajos agrícolas realizados en altura. Debatir conjuntamente si este trabajo puede eliminarse o, al menos, protegerse satisfactoriamente. Considere otras alternativas para evitar el trabajo en altura, como mangos largos, carretillas elevadoras o cambios en la altura de la planta. Asegúrate, mediante el debate, de que han previsto medidas de protección contra el peligro de caídas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Evite trabajar en altura cuando haga mal tiempo.
- Si es necesario, coloca una red de seguridad para evitar lesiones por caídas.

PUNTOS A RECORDAR

Evite accidentes graves por caídas proporcionando plataformas seguras, protecciones adecuadas y cinturones de seguridad. Un trabajo más seguro significa una mayor productividad.



Figura 20a. A menudo, unos sencillos arreglos pueden sustituir el trabajo en una plataforma elevada por un trabajo más seguro a nivel del suelo.

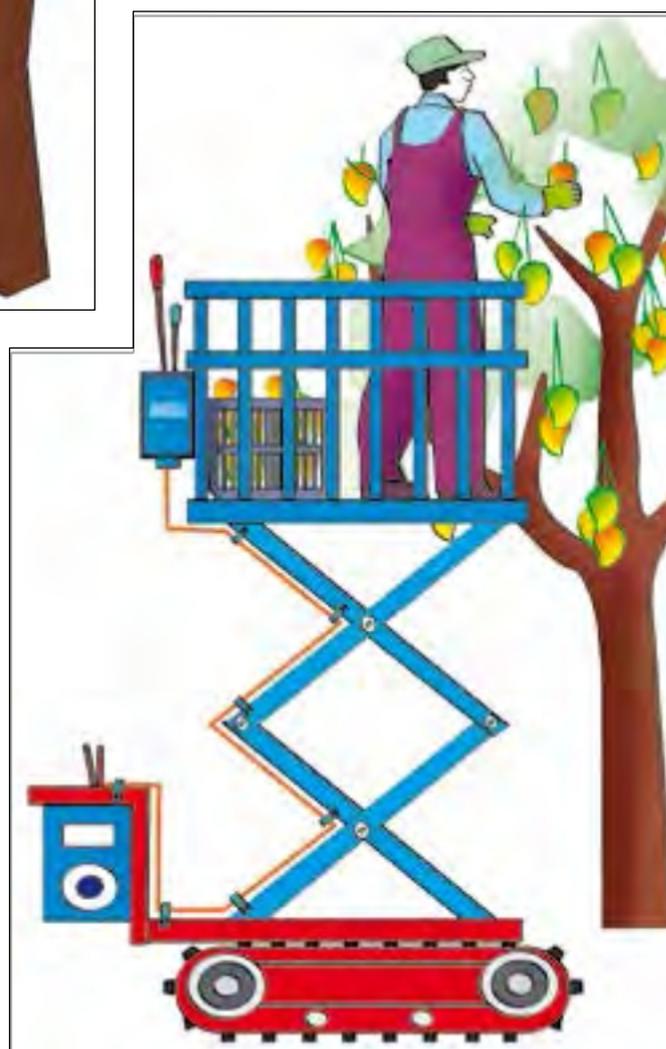


Figura 20b. Las plataformas elevadoras mecánicas con las protecciones adecuadas pueden ayudar a minimizar los riesgos y aumentar la eficacia.

PUNTO DE CONTROL 21

Haga que los interruptores y las pantallas sean fáciles de distinguir entre sí.

POR QUÉ

Si los interruptores y las pantallas son similares, es fácil equivocarse. Esto puede evitarse haciéndolos fáciles de distinguir entre sí, por ejemplo, por su posición, forma o color. Los interruptores y pantallas fáciles de distinguir ayudan a evitar accidentes y aumentan la eficacia del trabajo.

Los distintos interruptores y pantallas pueden identificarse fácilmente con etiquetas adecuadas. Se trata de un método típico de bajo coste para hacer el trabajo más seguro y productivo.

CÓMO

1. Utiliza diferentes posiciones, tamaños, formas o colores para los distintos interruptores o pantallas.
2. Utilice un código de colores sistemático para diferenciar los distintos tipos de interruptores o pantallas. Esto le ayudará a distinguir fácilmente las distintas máquinas, herramientas, tuberías y otros elementos conectados a cada interruptor o pantalla.
3. Coloque etiquetas que indiquen los tipos o funciones de operación o proceso de trabajo cerca de los interruptores o pantallas correspondientes.
4. Haga que los caracteres y números de las etiquetas sean lo suficientemente grandes como para que puedan leerse fácilmente a distancia.
5. Colorea los interruptores de emergencia de rojo; haz que sean claramente visibles y fáciles de alcanzar.
6. Coloque los interruptores e indicadores más importantes en un lugar fácilmente visible y accesible desde la posición normal de trabajo.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Discute con tus familiares y vecinos qué tipos de interruptores o pantallas pueden causar confusión. Intenta poner colores y etiquetas a estos interruptores o pantallas, y decide qué colores son los más adecuados para distinguirlos entre sí. Mejora las etiquetas que los distintos interruptores y pantallas sean fácilmente identificables en cuanto a su finalidad y funciones.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Limite el número de colores para ayudar a las personas a distinguirlos sin equivocarse: no más de tres.
- Las etiquetas pueden colocarse encima, debajo o al lado de los mandos, siempre que sean claramente visibles.
- Coloque bandas claramente visibles alrededor de los interruptores o pantallas más importantes.

PUNTOS A RECORDAR

Utiliza colores y etiquetas fáciles de leer para distinguir fácilmente los interruptores o pantallas entre .

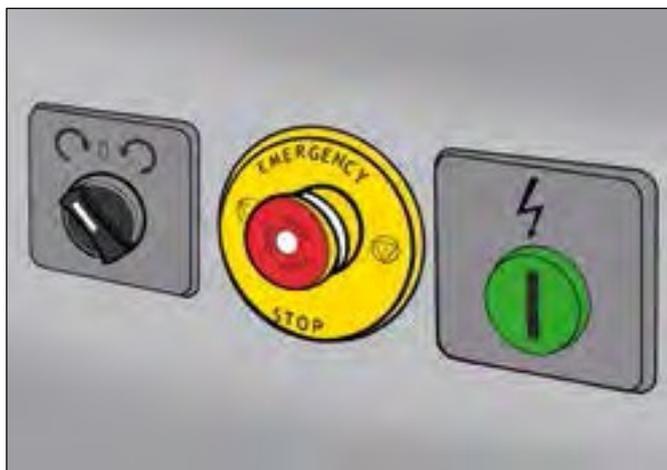


Figura 21a. Haga que los interruptores principal y de emergencia sean distintos y fáciles de accionar.

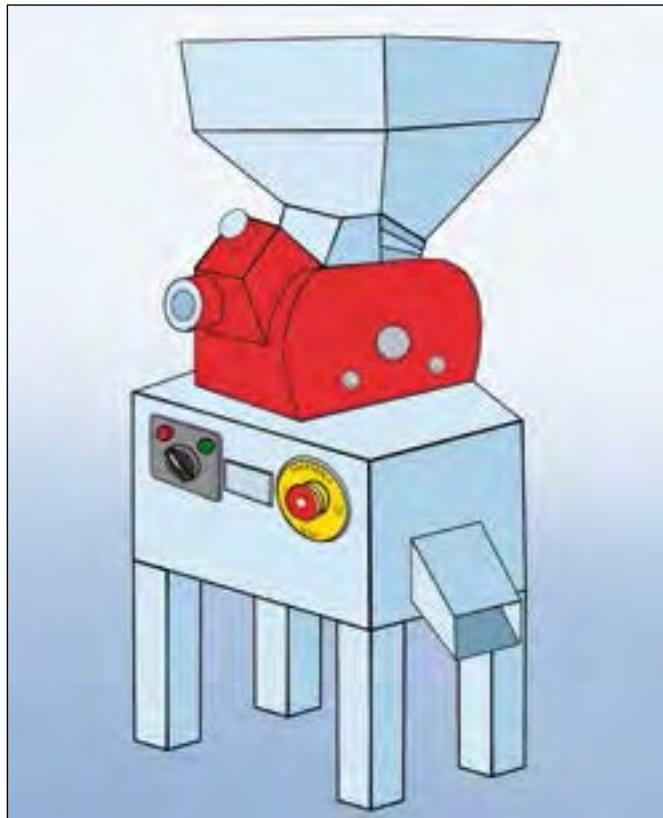


Figura 21b. Los interruptores deben colocarse de forma que sean fáciles de alcanzar y de accionar.

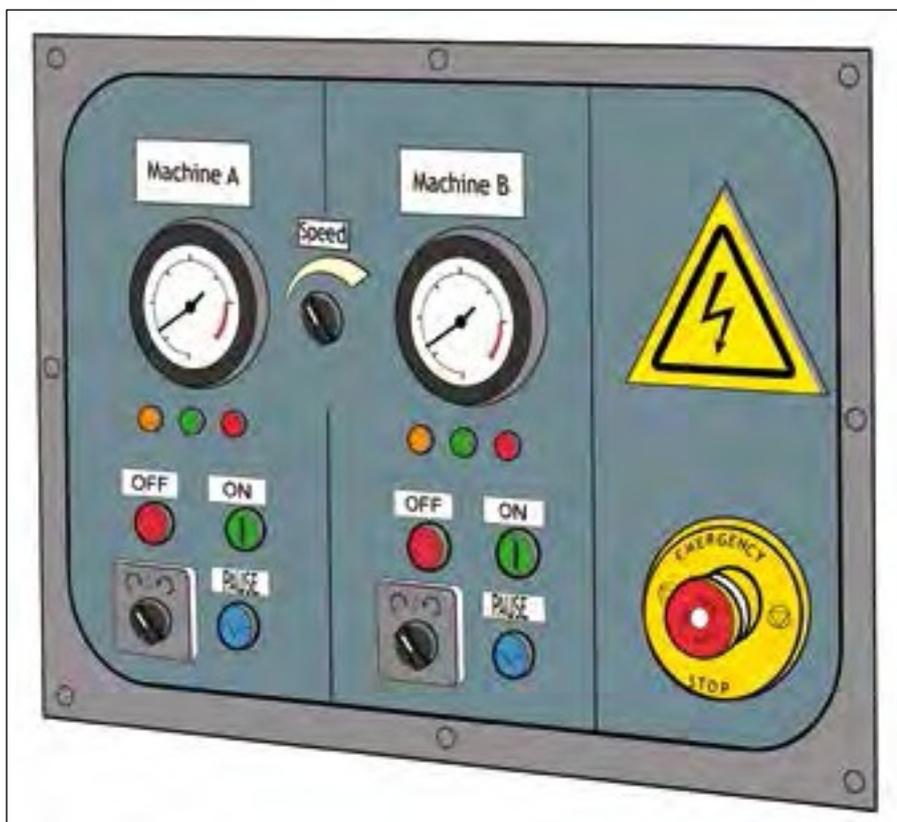


Figura 21c. Diferentes colores y etiquetas de fácil lectura pueden ayudar a distinguir los interruptores fácilmente y sin errores.

PUNTO DE CONTROL 22

Elija métodos de trabajo que alternen estar de pie y sentado, e intente evitar en la medida de lo posible las posturas agachadas y en cuclillas.

POR QUÉ

Alterne el trabajo de pie y sentado. Cambiar las posturas de trabajo puede permitir que determinados grupos musculares descansen después de trabajar, a fin de evitar un uso excesivo. Así se previene la fatiga muscular y se mejora la calidad del trabajo.

Mantener una sola postura es agotador. Estar de pie continuamente provocará dolores en las espinillas, los pies y la espalda, y luego puede afectar a todo el cuerpo. Estar mucho tiempo sentado aumenta la tensión en la parte baja de la espalda y puede provocar dolores lumbares.

Es especialmente importante evitar posturas de trabajo extenuantes, como agacharse o ponerse en cuclillas. Estas posturas sobrecargan la espalda y provocan dolores, haciéndole más propenso a cometer errores y accidentes. Los cambios frecuentes de postura en el trabajo pueden ayudar a prevenir esas tensiones y dolores.

CÓMO

1. Coloque una silla o un taburete cerca de su puesto de trabajo. En posición de pie, puede sentarse en el taburete simplemente inclinándose. Elija materiales ligeros para que la silla sea fácil de mover.
2. Variar los trabajos realizados por un agricultor para cambiar su postura de trabajo.
3. Reduzca al mínimo las posturas de flexión mientras trabaja. Varias herramientas te ayudarán. Para cavar o cultivar, elige herramientas con mangos largos. Para transportar agua, utiliza un yugo.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Intercambia ideas y experiencias sobre soluciones prácticas con tus vecinos. Encuentra la oportunidad de trabajar junto con tus vecinos para variar los trabajos y evitar una única postura de trabajo agotadora. Por ejemplo, durante la cosecha del arroz, tú y tus vecinos podéis alternar entre cortar arroz y transportar fardos de arroz. Trabajad juntos y evaluad la eficacia.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Los taburetes o sillas de pie deben ser de tamaño adecuado y portátiles. Los taburetes grandes y pesados pueden perturbar el trabajo.
- Si resulta difícil alternar la bipedestación y la sedestación, basta con que los trabajadores de pie dispongan de sillas para sentarse ocasionalmente, y que los trabajadores sentados dispongan de un espacio adicional donde puedan realizar algunas tareas secundarias de pie.

PUNTOS A RECORDAR

Mantener una única postura de trabajo durante largos periodos es perjudicial para la salud. Busca la forma de alternar la postura de pie y sentada para lograr una mayor eficacia y comodidad.



Figura 22a. Coloque una silla o un taburete cerca de la zona de trabajo; desde una postura de pie, los agricultores pueden sentarse ocasionalmente en el taburete simplemente inclinándose.

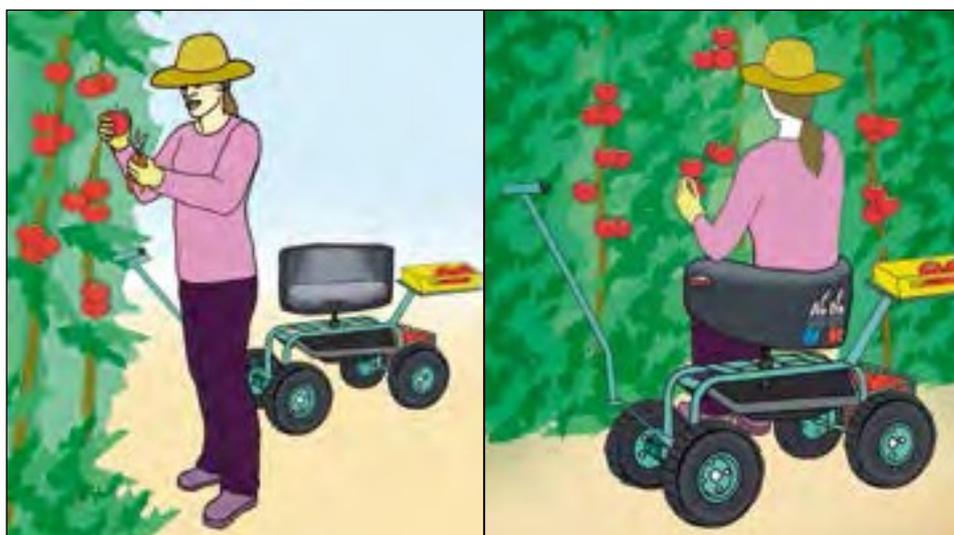


Figura 22b. Elija métodos de trabajo que alternen estar de pie y sentado.



Figura 22c. Cuando sea posible, organice el trabajo de pie a la altura de los codos para sustituir las posturas sentadas bajas.

CONTROL 23

Proporcione sillas o bancos estables de la altura correcta, con respaldos resistentes, para el trabajo sentado y para sentarse ocasionalmente durante el trabajo de pie.

POR QUÉ

Los agricultores tienen muchas tareas que deben realizar sentados. Las sillas o bancos adecuados con respaldos resistentes facilitan mucho el trabajo. Puedes relajar los músculos de la espalda apoyándote en un respaldo.

Una postura sentada puede parecer más cómoda que estar de pie, pero estar sentado durante mucho tiempo puede provocar tensiones y dolores de espalda. Un respaldo permite que los músculos de la espalda se relajen de vez en cuando, reduce el cansancio y aumenta la satisfacción en el trabajo.

CÓMO

1. Pasea por tu pueblo. Busca trabajos que se hagan sentados o que sería mejor hacer sentados. Averigua qué tipo de sillas son adecuadas para los agricultores.
2. Coloque un respaldo resistente y adecuado en las sillas para agricultores sentados.
3. Los bancos también deben tener respaldo. Los bancos de madera o bambú con apoyabrazos y respaldo facilitarán el trabajo en grupo, como la clasificación de productos agrícolas y la recogida de semillas.
4. Ajuste la altura de la superficie de trabajo al nivel de los codos de la persona.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Las sillas con respaldo no cuestan mucho. Seguro que en tu pueblo encontrarás muchos buenos ejemplos existentes en este sentido. Aprende de estos ejemplos. ¿Cómo se utilizan las sillas con respaldo? ¿Cómo se fabrican? ¿Con qué materiales? A continuación, promocióne las sillas con respaldo entre los demás vecinos. Empieza con acciones sencillas utilizando materiales locales disponibles, como reparar las sillas que se tambalean o colocar respaldos resistentes. Anima a tus vecinos a adquirir el hábito de utilizar sillas con respaldo cuando trabajen sentados.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Los reposabrazos también pueden ser útiles para trabajos de precisión que requieren una posición sostenida del brazo.
- Las sillas con respaldo pueden no ser las mejores para trabajos que requieran movimientos frecuentes del cuerpo. Si es así, utiliza taburetes o sillas sin respaldo.
- Cuando tenga que pasar largos periodos sentado, utilice un cojín o una almohada redonda detrás de la parte baja de la espalda. Te ayudará a reducir la tensión en la espalda.

PUNTOS A RECORDAR

Unas sillas adecuadas con respaldos aumentarán la calidad de su trabajo.



Figura 23a. Elija sillas estables con respaldos resistentes para que los agricultores sentados clasifiquen y empaqueten los productos agrícolas.



Figura 23b. Cambie los trabajos que habitualmente se realizan a ras de suelo, como la cría de árboles jóvenes o la clasificación de productos agrícolas, para que puedan realizarse en posición sentada, con la superficie de trabajo correspondiente al nivel de los codos. Utilice sillas cómodas con respaldo.

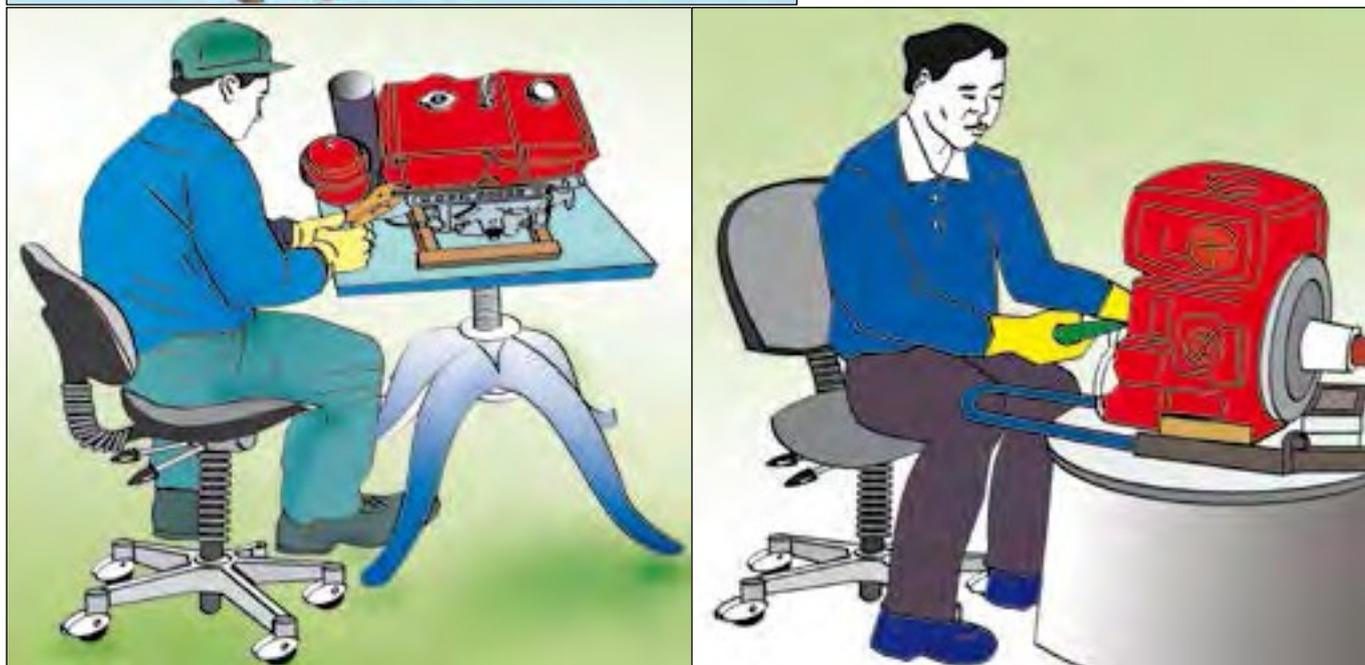


Figura 23c. Una postura sentada adecuada para el trabajo que requiere atención y : mesa a la altura del codo o por debajo de ésta; silla robusta con respaldo.

CONTROL 24

Elija herramientas que puedan manejarse con un mínimo de fuerza.

POR QUÉ

Unas herramientas adecuadas y bien diseñadas pueden reducir en gran medida su carga de trabajo y mejorar su productividad. A menudo se requieren movimientos delicados para manejar las herramientas. Incluso una ligera fatiga podría obstaculizar un buen rendimiento laboral. Si utiliza herramientas manuales pesadas y voluminosas, se fatigará aún más fácilmente, lo que provocará una baja eficiencia o incluso accidentes.

Las herramientas de mano que necesitan los agricultores varían mucho en función de su trabajo. La siega del arroz y la recolección de fruta requieren cuchillos afilados con buenas empuñaduras. El injerto de ramas y el aclareo son trabajos de precisión, que requieren exactitud en el uso de las herramientas. En cambio, una mayor fuerza para golpear, aplastar y cortar. Para ello se necesitan herramientas fuertes con empuñaduras resistentes.

Hay muchas formas de mejorar sus herramientas y, con ello, su seguridad y su salud.

CÓMO

1. Elige herramientas ligeras (pero suficientemente fuertes) para reducir la carga de trabajo de los músculos de los brazos y las manos. Las herramientas más grandes, como azadas y arados, necesitan mangos de longitud adecuada. Coloca asideros resistentes en las herramientas para poder sujetarlas con seguridad.
2. Diseñe herramientas que le faciliten el trabajo. Por ejemplo, se inventó una máquina manual de siembra en línea que se ha utilizado en Vietnam. Los agricultores ya no tienen que sostener y transportar pesadas cestas de semillas de arroz en el arrozal.
3. Los soportes de trabajo giratorios o dispositivos similares a una altura adecuada reducirán al mínimo la necesidad de levantar objetos pesados. Son especialmente útiles para reparar y mantener máquinas y otros equipos.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Puede encontrar herramientas agrícolas fáciles de usar diseñadas por la población local. Estas herramientas pueden ahorrar energía y tiempo a los agricultores, mejorando la seguridad, la salud y la productividad.

Debatir juntos e intercambiar experiencias sobre inventar nuevas herramientas convenientes utilizando los recursos disponibles localmente. Comparte las buenas soluciones con tus vecinos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Evita el uso excesivo de un grupo concreto de cuando utilices herramientas. Elige y diseña herramientas que te permitan utilizar muchos músculos de forma correcta y equilibrada.

PUNTOS A RECORDAR

Unas herramientas y dispositivos adecuadamente diseñados ayudan a reducir la fatiga y aumentar la productividad.

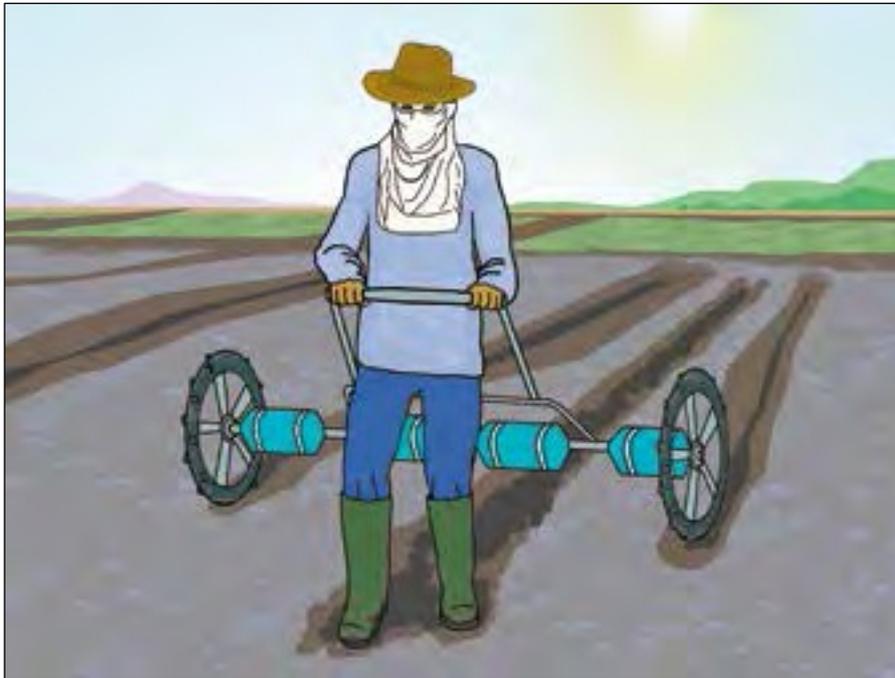


Figura 24a. Utilizar una sembradora en línea. La máquina se hace rodar por el campo; el arroz sembrado crece en líneas, lo que resulta conveniente para fertilizar y desherbar.



Figura 24b. Utilice una segadora manual para reducir la carga de trabajo de los músculos del brazo y la mano. Coloque asideros resistentes en la herramienta para garantizar un agarre seguro.



Figura 24c. Diseñe un puesto de trabajo giratorio a una altura adecuada para minimizar el levantamiento de objetos pesados.

PUNTO DE CONTROL 25

Proporcione herramientas con empuñaduras apropiadas que tengan una fricción adecuada.

POR QUÉ

En el uso eficaz de las herramientas manuales influyen mucho la forma y la fricción de sus empuñaduras. Un buen agarre permite al trabajador utilizar la herramienta con un control más firme y menos fuerza. Esto mejora la calidad del trabajo realizado y reduce la fatiga y los accidentes.

Para sujetar con firmeza una herramienta manual, es importante la fricción de la empuñadura. Un agarre con la fricción adecuada ayudará al usuario a sujetar la herramienta con la fuerza apropiada y a utilizarla con precisión y en la dirección correcta.

CÓMO

1. Seleccione herramientas que tengan empuñaduras y sean fáciles de agarrar. Si el mango de la herramienta está diseñado para ser agarrado con toda la mano (es decir, los cuatro dedos rodean el mango y están bloqueados por la pulgar sobre el dedo índice), asegúrese de que el diámetro del mango es de 30-40 mm.
2. Asegúrese de que la empuñadura de la herramienta tiene una forma adecuada y suficiente fricción. Puede confirmarlo utilizando la herramienta a modo de prueba.
3. Compruebe que la empuñadura tiene la longitud adecuada y que puede utilizarse con guantes si es necesario. Asegúrese de que la empuñadura tiene una longitud mínima de 100 mm; 125 mm es más cómodo. Utilice una empuñadura de al menos 125 mm de longitud si lleva guantes.
4. Adquiera herramientas separadas para diestros y zurdos.
5. Las herramientas afiladas o peligrosas pueden herir los dedos si la mano resbala. Asegúrate de que dichas herramientas están equipadas con los protectores adecuados.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Los problemas asociados al uso de herramientas manuales pueden detectarse fácilmente mediante el uso de prueba. Analice si la forma y la fricción de una herramienta son adecuadas antes de . Si la herramienta ya está en uso y cree que el agarre no es lo suficientemente firme, intente aumentar la fricción cubriendo la superficie de agarre con cinta antideslizante o otros materiales, o coloque una protección adecuada. Compruebe siempre la seguridad de la herramienta cuando la utilice. Escuche a los usuarios experimentados de la herramienta en su vecindario.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Los guantes aumentan el tamaño de la mano y modifican la fricción de la superficie. Si va a utilizar una herramienta con guantes, pruebe su tamaño de agarre y su fricción utilizándola con las manos enguantadas.

PUNTOS A RECORDAR

Utilice herramientas con empuñaduras adaptadas a sus manos, con el tamaño, la forma y la fricción adecuados.



Figura 25a. Las empuñaduras ayudan a manejar las herramientas con facilidad y seguridad. Figura 25b. Las empuñaduras de las herramientas deben tener

la forma correcta y la fricción adecuada.



Figura 25d. Los mangos de las herramientas deben tener un tamaño y una fricción adecuados, ya que pueden utilizarse en diferentes condiciones sobre el terreno, a menudo con tiempo húmedo.



Figura 25c. Las herramientas afiladas pueden lesionar los dedos si la mano resbala. Asegúrese de que dichas herramientas están diseñadas adecuadamente.

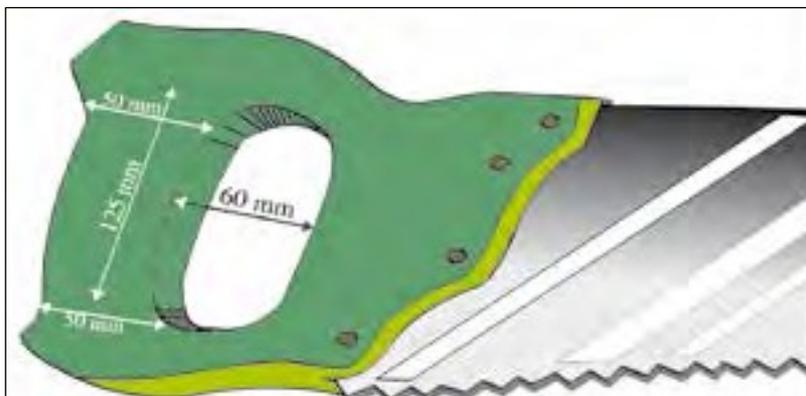


Figura 25e. La empuñadura de la herramienta debe tener el grosor, la longitud y la forma adecuados.

CONTROL 26

Coloca etiquetas, señales y símbolos fáciles de entender para evitar errores.

POR QUÉ

Muchos errores se producen durante el trabajo cuando los elementos de trabajo, herramientas, máquinas, interruptores o pantallas son similares o están colocados de forma confusa. Las etiquetas y señales pueden reducir en gran medida estos errores.

Coloque etiquetas, signos o símbolos para aclarar qué objetos pertenecen a qué funciones. Lo mejor es utilizar letras, signos o símbolos que sean fáciles de entender y resulten familiares a los usuarios. Esto reduce el estrés innecesario que pueden sentir las personas al identificar los objetos correctos, y contribuirá en gran medida a un trabajo productivo.

CÓMO

1. Coloque las etiquetas y señales cerca de los objetos, en lugares donde la gente mire a menudo: por ejemplo, cerca de los equipos a los que pertenecen, o delante de cada usuario.
2. Utilice únicamente señales o símbolos que resulten familiares a los usuarios. Puedes asegurarte de ello preguntando a las personas que vayan a verlos durante el trabajo si entienden las señales o etiquetas.
3. Las letras deben ser lo suficientemente grandes para que se puedan leer fácilmente a distancia.
4. Coloca las etiquetas de los objetos e interruptores inmediatamente encima, debajo o a un lado, para que quede claro qué etiqueta corresponde a cada objeto o interruptor.
5. El mensaje escrito debe ser claro y breve. Evita los textos confusos o largos.
6. Utilice la lengua que puedan entender los usuarios. Cuando haya más de un grupo lingüístico, puede ser necesario utilizar distintas lenguas en las etiquetas y señales.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

El uso de etiquetas es muy eficaz para evitar errores. Pruebe algunas etiquetas que le parezcan adecuadas para distinguir distintos recipientes, herramientas, interruptores y materiales. Después, discuta entre vecinos y familiares qué tipos de etiquetas y qué tipos de letra son más fáciles de entender. Mantenga las etiquetas limpias y fáciles de leer.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Cuando proceda, utilice colores o formas diferentes para las distintas etiquetas o señales.
- Para las etiquetas de los puestos de trabajo suele bastar con letras de 1 cm de alto.
- Que el mensaje sea breve y fácil de entender de un vistazo.

PUNTOS A RECORDAR

Las etiquetas y señales fáciles de entender reducen en gran medida los errores y ahorran tiempo.



Figura 26a. Las señales y símbolos fácilmente comprensibles ayudan a reducir los errores.

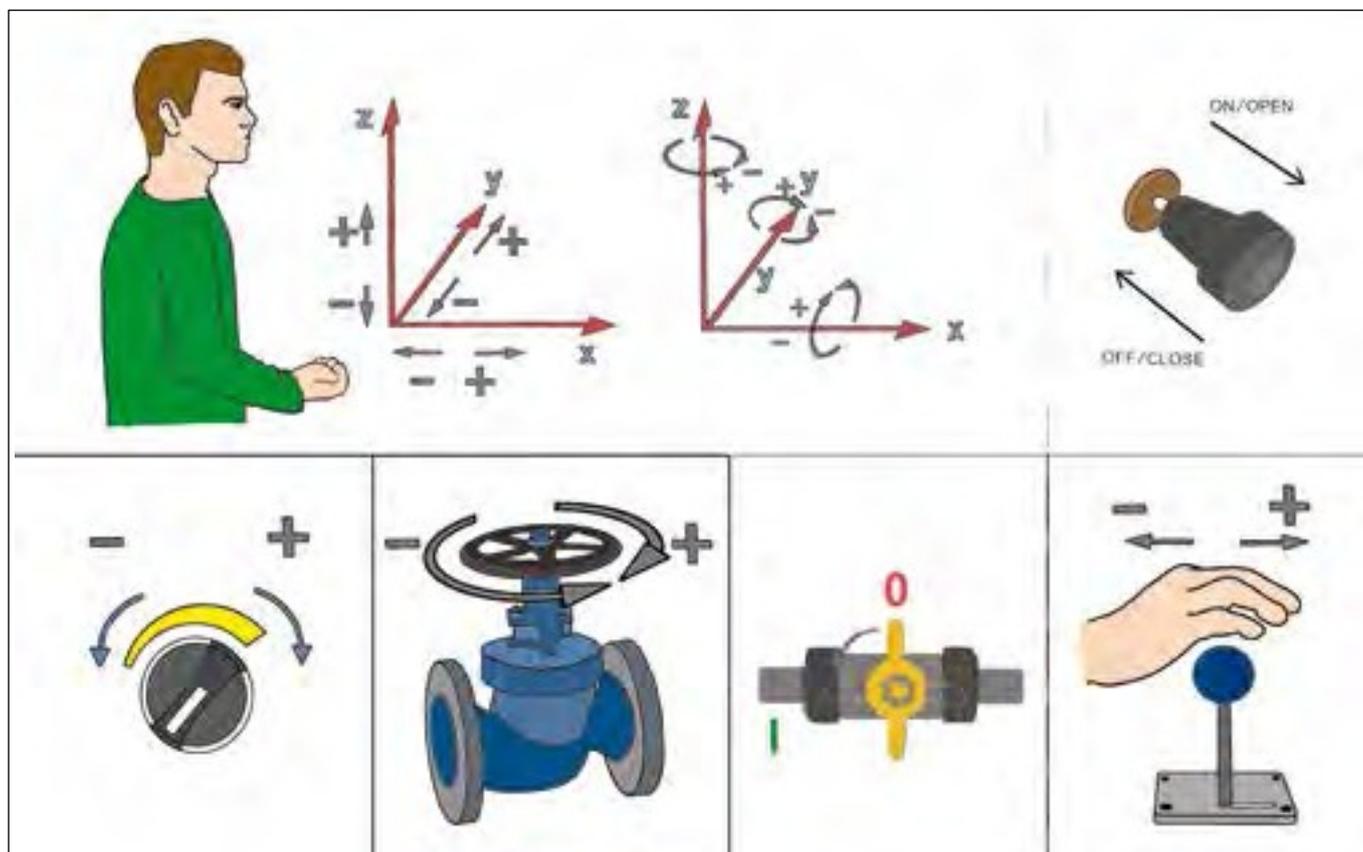


Figura 26b. Las indicaciones para accionar los distintos tipos de mando suelen corresponder a las direcciones de movimiento más fácilmente comprensibles para la población local. Resulta útil colocar etiquetas para indicar claramente las necesarias.

PUNTO DE CONTROL 27

Proporcione superficies de trabajo ajustables para los trabajadores que manipulan objetos de diversos tamaños.

POR QUÉ

Los agricultores manipulan materiales, productos y recipientes de distintos tamaños en mesas o puestos de trabajo. Es importante mantener la altura de las manos operativas a unos el nivel de los codos de cada trabajador. Es útil ajustar la altura de las superficies de trabajo para que el trabajo se realice a la altura de los codos aunque cambie el tamaño de los objetos.

Las superficies de trabajo demasiado altas o demasiado bajas aumentan los dolores musculares y la fatiga. Las superficies de trabajo demasiado altas provocan rigidez y dolores en el cuello y los hombros. Las superficies de trabajo demasiado bajas provocan

Dolor lumbar. Esto ocurre tanto en posturas de pie como sentado. Las superficies de trabajo ajustadas a la altura de los codos evitan estos graves efectos y mejoran la eficiencia laboral.

CÓMO

1. Ajuste la altura de las superficies de trabajo para que queden a la altura de los codos, teniendo en cuenta el tamaño de los objetos que manipulan los trabajadores. Si hay que ejercer fuerza sobre los objetos, la altura de trabajo debe ser algo inferior al nivel de los codos.
2. Siempre que sea posible, utilice una mesa de trabajo de altura regulable. Ajuste las superficies de trabajo a la altura de los codos de cada trabajador. Si una mesa regulable no está disponible, proporcione plataformas en el suelo para los trabajadores de baja estatura y soportes para los elementos de trabajo para los trabajadores altos.
3. Cuando proceda, proporcione un soporte giratorio que facilite trabajar en un elemento desde distintas direcciones.
4. Cuando un grupo de personas trabaje en la misma mesa de trabajo, o a lo largo de un largo puesto de trabajo, asegúrese de que el trabajo a la altura de los codos lo realizan trabajadores individuales proporcionando plataformas en el suelo o soportes para los elementos de trabajo.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Ajustar la altura de trabajo es mucho más fácil de lo que se suele pensar. Al tratarse de máquinas o mesas, la gente tiende a pensar que es demasiado caro, o incluso imposible, cambiar la altura de trabajo. Esto no es cierto. Aprenda de los ejemplos anteriores y utilice sus propias ideas. Discuta siempre las disposiciones adecuadas para los distintos trabajadores, teniendo en cuenta los diferentes tamaños de los objetos que deben manipular.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Haga una excepción para los trabajos de alta precisión realizados sentado. El objeto puede elevarse ligeramente por encima del nivel del codo.
- Si la misma mesa de trabajo se utiliza tanto para trabajar de pie como sentado, proporcione una superficie de trabajo más alta para el trabajo de pie. Esto suele conseguirse colocando plataformas o accesorios debajo de los elementos de trabajo que manipulan los trabajadores de pie.

PUNTOS A RECORDAR

Aplica la "regla del codo" teniendo en cuenta los diferentes tamaños de los objetos.



Figura 27a. Ajuste las mesas de trabajo para permitir la altura de trabajo adecuada según el tipo de trabajo que se realice.



Figura 27b. Un soporte giratorio facilita el trabajo en un elemento desde diferentes direcciones.

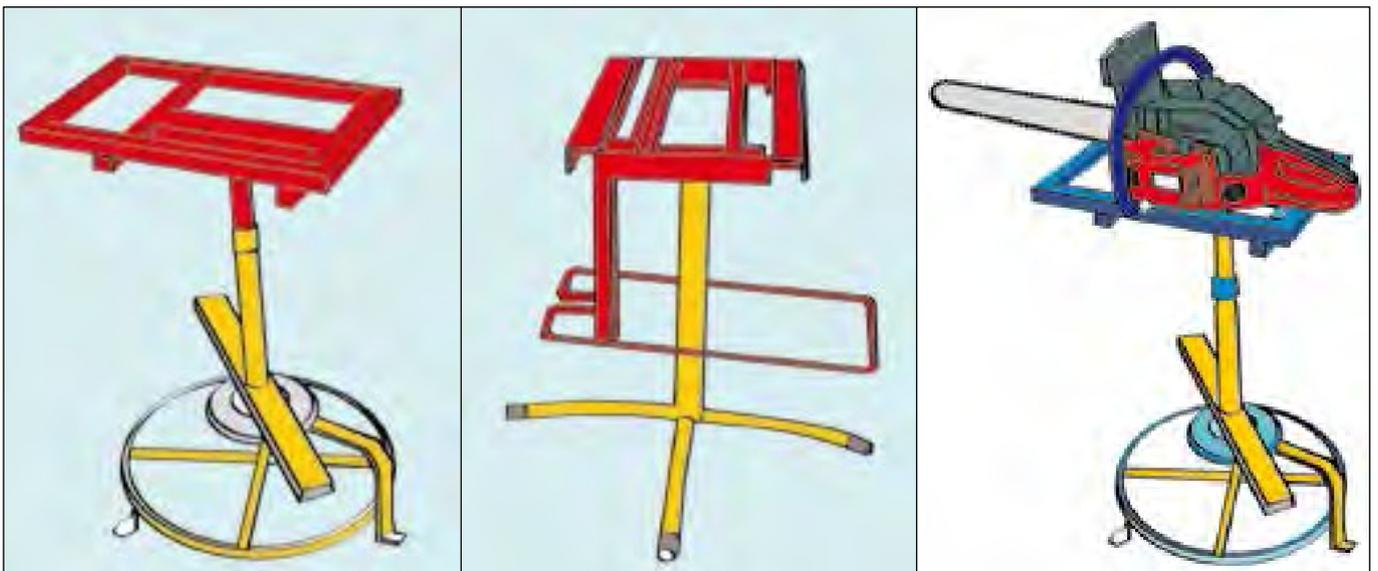


Figura 27c. Los soportes de trabajo ajustables son útiles, porque la altura de trabajo puede cambiarse para diferentes trabajadores o tipos de trabajo.

CONTROL 28

Utilice escaleras de mano portátiles para evitar caídas desde lugares inestables y elevados.

POR QUÉ

A veces, durante las labores agrícolas, un agricultor necesita alcanzar un objeto por encima del nivel de la cabeza. Cuando se requiere un trabajo de precisión por encima de la cabeza, deben utilizarse escaleras de mano portátiles. Cuando este tipo de trabajo sólo se realiza ocasionalmente, la escalera utilizada puede no estar fácilmente disponible, y la gente intenta utilizar medios improvisados. Esto puede causar lesiones, a menudo con graves consecuencias. Es útil disponer de escaleras de mano portátiles y seguras.

Una escalera de mano, colocada correctamente en el lugar de trabajo, puede proporcionar un soporte para los pies mucho más estable y seguro que cualquier arreglo improvisado. Si forma a los agricultores y trabajadores agrícolas en el uso seguro de las escaleras de mano portátiles, podrá garantizar un trabajo seguro y de calidad.

CÓMO

1. Seleccione escaleras de mano portátiles que sean fáciles de transportar y manejar, y que sean seguras de usar. Consulte agricultores o especialistas experimentados sobre los tipos de escalera seguros y eficaces.
2. La necesidad de utilizar escaleras de mano portátiles en el trabajo agrícola puede surgir de forma inesperada. En lugares designados, puedes asegurarte de que estén disponibles cuando se necesiten.
3. Mantenga correctamente las escaleras de mano.
4. Reciba formación sobre el uso correcto de las escaleras de mano por parte de los proveedores o de trabajadores experimentados. Tenga cuidado para evitar lesiones al trabajar a una altura elevada y lesiones por el mal manejo de las escaleras de tijera.
5. Asegúrese de que las escaleras de mano se utilizan correctamente, en particular las disposiciones para evitar un desplome repentino.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Existen diferentes formas de escaleras de tijera para el trabajo agrícola. Infórmate con vecinos o especialistas experimentados sobre los tipos adecuados de escaleras de mano y sobre su uso seguro. Organiza sesiones de formación y reciclaje sobre el mantenimiento y el uso seguro de las escaleras de mano en tu explotación, con la participación de todas las personas que puedan utilizarlas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Establecer prácticas seguras para que todas las personas las sigan estrictamente al utilizar escaleras de tijera portátiles en diferentes tipos de trabajos por encima de la cabeza.
- Inspeccione las escaleras de mano a intervalos regulares para garantizar la seguridad en su uso.

PUNTOS A RECORDAR

Las escaleras de tijera portátiles son útiles para realizar trabajos con seguridad a niveles elevados.

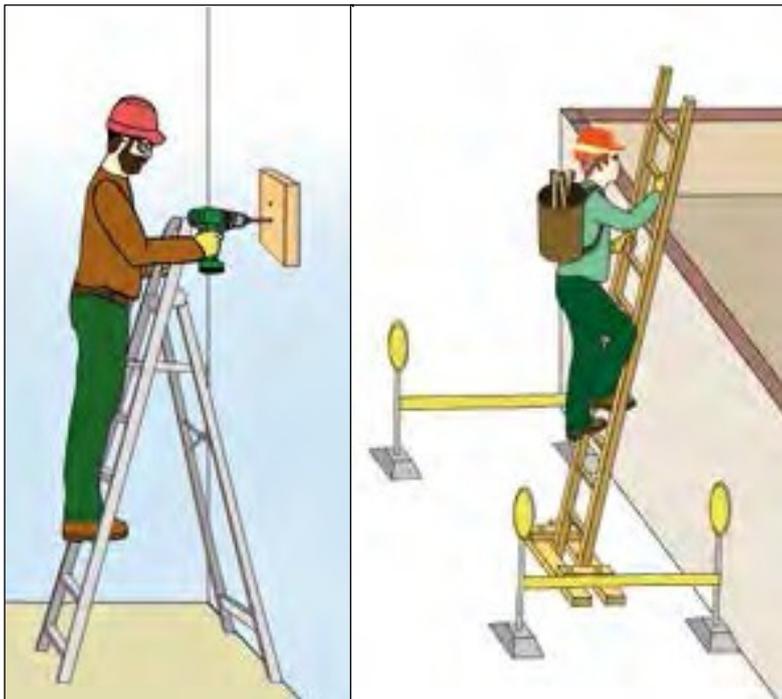


Figura 28a. Las escaleras de mano portátiles son útiles para realizar trabajos a niveles elevados.



Figura 28b. Existen escaleras de mano de diferentes formas. Utilice escaleras con dispositivos para evitar el desplome repentino.



Figura 28c. Las escaleras para llegar a una plataforma elevada deben estar bien sujetas.

Seguridad de las máquinas

Los agricultores utilizan muchos tipos de máquinas en el trabajo agrícola. Estas máquinas son muy útiles, pero también pueden ser peligrosas. Existen soluciones prácticas y sencillas para reducir los riesgos de accidentes con máquinas. El sitio

El uso adecuado de protecciones, dispositivos de alimentación seguros y un buen mantenimiento son las claves para el uso seguro de las máquinas. Los accidentes eléctricos constituyen otro grave problema de seguridad entre los agricultores de muchos países. En este capítulo se presentan medidas prácticas para garantizar el uso seguro de las máquinas, incluido el uso seguro de los equipos eléctricos.

PUNTO DE CONTROL 29

Adquiera máquinas que incorporen las protecciones y precauciones de seguridad necesarias.

POR QUÉ

Las máquinas agrícolas son grandes inversiones que le ayudan a aumentar la productividad. Sin embargo, también pueden causar problemas y accidentes cuando algunas de sus piezas no están debidamente protegidas. Antes de comprar una máquina, estudie detenidamente sus aspectos de seguridad para identificar todos los posibles peligros. Asegúrese de que todas las piezas peligrosas están bien protegidas.

Un mantenimiento regular mantiene su maquinaria segura y funcionando correctamente. Compruebe cuidadosamente todas las piezas de la máquina. Preste especial atención a las piezas giratorias, las protecciones desmontables y los cables eléctricos.

CÓMO

1. Antes de comprar una máquina, y revísala cuidadosamente. Asegúrese de que todas las piezas móviles están bien protegidas y de que los cables eléctricos están bien protegidos. Compruebe si todas las piezas de alimentación y expulsión funcionan de forma segura. Encienda la máquina y para ver si funciona bien y con seguridad. Asegúrese de que sus manos están libres de peligro mientras la máquina está en movimiento.
2. Fije jornadas de mantenimiento a intervalos regulares. Elabore un diario de mantenimiento y registre el estado de sus máquinas.
3. Asegúrese de que los resguardos de protección y los controles de seguridad se comprueban cuidadosa y periódicamente.
4. El mantenimiento sólo debe ser realizado por personas calificadas y con experiencia. Pida ayuda a los técnicos especialistas de su localidad si tiene alguna duda. Otra posibilidad es recibir formación sobre cómo manejar la máquina de forma segura y cómo realizar el mantenimiento adecuado. Los vendedores de maquinaria o los expertos agrícolas locales pueden ser útiles en este caso. Sin la formación adecuada y la experiencia suficiente, las máquinas pueden ser un peligro para ti y tu familia.

5. Mientras se realiza el mantenimiento o la reparación de una máquina, ésta *debe* estar apagada y desconectada de la red eléctrica. Cuelgue un aviso adecuado en la máquina: por ejemplo, "PELIGRO, NO OPERAR".

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Es posible que en tu pueblo haya gente con experiencia en seleccionar máquinas seguras y en mantenerlas en buen estado. Aprenda de ellos. Si es posible, que impartan una breve formación in situ a otros agricultores.

Reconocer que los agricultores que mantienen las máquinas desempeñan un papel muy importante para los aldeanos. La cooperación vecinal es necesaria para promover el uso y el mantenimiento seguros de las máquinas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Si encuentras una máquina barata, comprueba sus aspectos de seguridad con más detenimiento. Cuando se producen accidentes, los costes pueden ser elevados.

PUNTOS A RECORDAR

Sólo las máquinas seguras pueden contribuir a aumentar la productividad. Las máquinas no son baratas: estudie detenidamente sus aspectos de seguridad antes de adquirirlas.

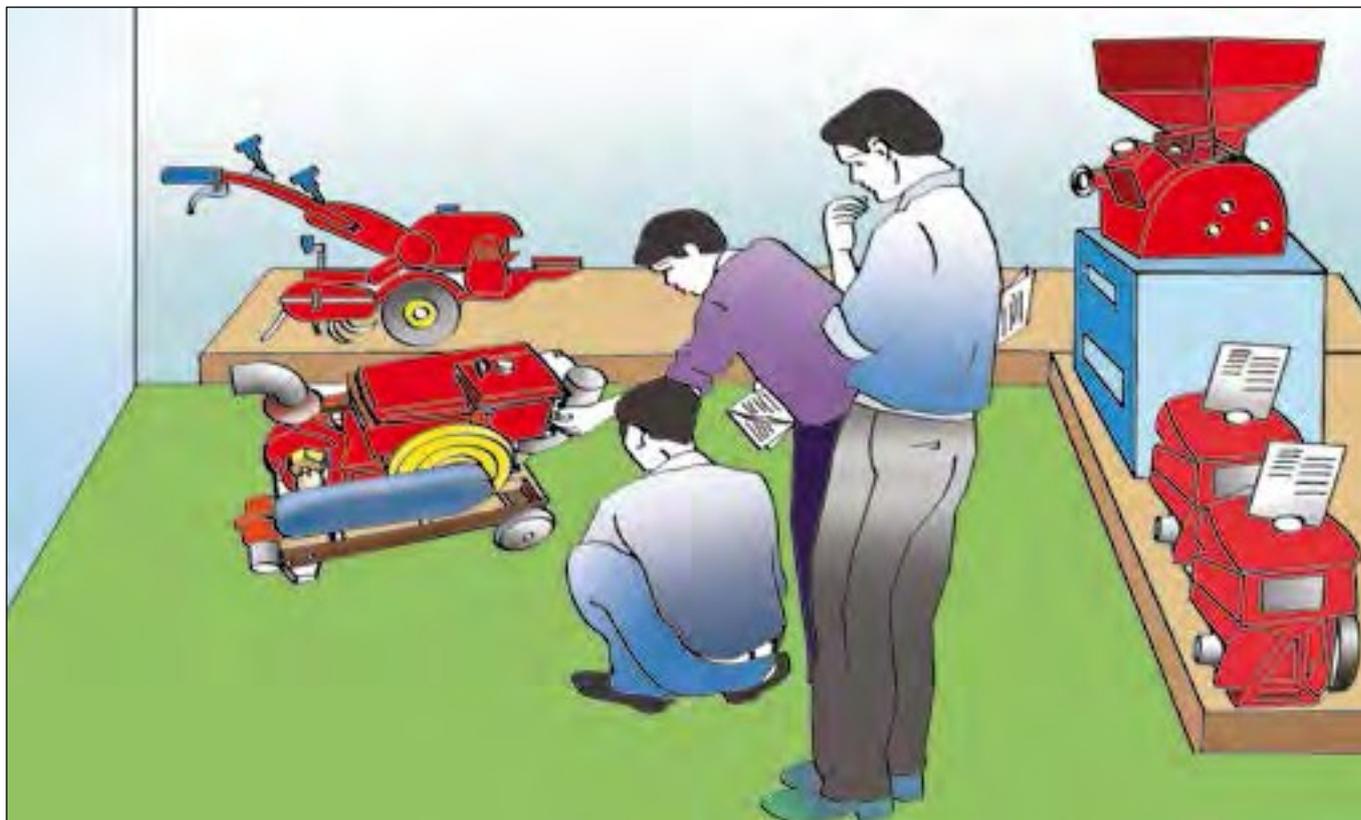


Figura 29a. Adquiera bombas o motores en los que todas las piezas móviles estén cuidadosamente protegidas.

Figura 29b. Asegúrese de que las máquinas que va a adquirir cumplen todos los requisitos de seguridad necesarios.



Figura 29c. Compruebe tanto los requisitos de seguridad como los sanitarios al adquirir un vehículo agrícola.

Figura 29d. Sólo una persona cualificada debe realizar el mantenimiento de las máquinas.



PUNTO DE CONTROL 30

Coloque protecciones adecuadas en las partes móviles peligrosas de las máquinas.

POR QUÉ

Las piezas móviles de las máquinas suponen un riesgo de accidente para los agricultores. Los engranajes, rodillos o correas pueden provocar lesiones graves. Sin protectores, elementos peligrosos como objetos afilados y metal caliente pueden incluso salir volando de las piezas móviles. Unos sencillos protectores hechos a mano pueden reducir en gran medida estos riesgos.

Las máquinas sin vigilancia podrían dañar no sólo a los usuarios, sino también a los visitantes y familiares (a menudo niños) que pasen por allí. Los riesgos pueden ser aún mayores para ellos, ya que no entienden cómo funciona la máquina ni qué precauciones son necesarias. Los protectores de máquinas pueden protegerle no sólo a usted, sino también a los miembros de su familia y a sus amigos.

CÓMO

1. Haz protectores y cubiertas para las partes móviles de las máquinas. Utilice materiales disponibles, como madera o piezas de acero. Seleccione materiales resistentes y duraderos, y haga que las protecciones y cubiertas sean difíciles de retirar por niños o personas ajenas al mantenimiento.
2. Las protecciones y cubiertas sólo deben ser desmontadas para reparaciones y mantenimiento por personas experimentadas y cualificadas. Siga los procedimientos de mantenimiento seguro.
3. Si necesita observar el funcionamiento de una máquina dentro del resguardo, utilice un material transparente para el resguardo, como plástico o una malla metálica.
4. Si las máquinas están situadas en zonas las que pasa mucha gente, instale vallas metálicas o de madera resistente o bambú para limitar el acceso a ellas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Observe, junto con tus vecinos, los distintos trabajos que realiza la maquinaria agrícola en tu pueblo. Identifica qué máquinas se utilizan, dónde y cuándo. Identifica las partes peligrosas de las máquinas y haz una lista de las máquinas que necesitan protecciones adecuadas. Discute soluciones y procedimientos adecuados. Si es necesario, coloca las protecciones adecuadas con materiales locales. Si es posible.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Los protectores deben fijarse firmemente a las máquinas. Si los protectores provisionales o desmontables no están bien fijados, pueden causar accidentes graves a los agricultores. Antes de utilizar una máquina, compruebe cuidadosamente cada tuerca y tornillo de los protectores fijados. Si es necesario, apriételos de nuevo.

PUNTOS A RECORDAR

Trabajar cerca de las piezas móviles de las máquinas es muy peligroso. La mejor protección no consiste en dar instrucciones a los agricultores para que eviten una máquina, sino en impedir el contacto con ella colocando protecciones.

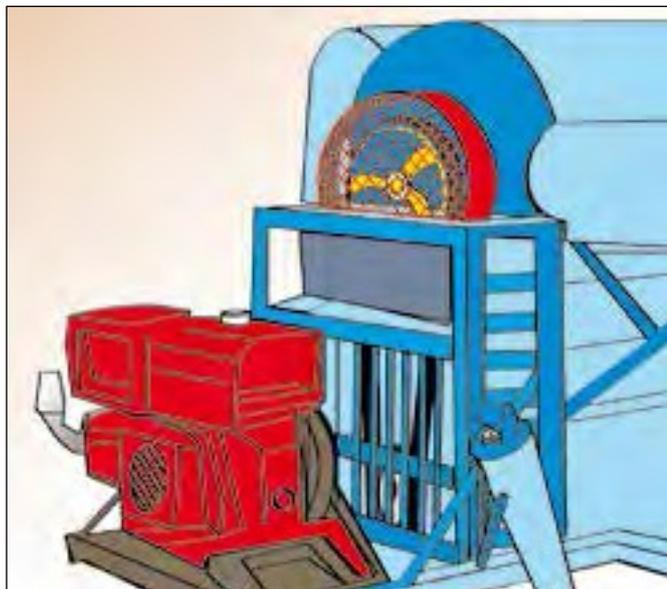


Figura 30a. Resguardo de seguridad fabricado con materiales disponibles localmente. Si es necesario, utilice materiales transparentes, como mallas metálicas, para fabricar protecciones, de modo que puedan observarse claramente las tareas.



Figura 30b. Para proteger las manos y los pies de los movimientos inesperados de las herramientas motorizadas manuales, es necesario utilizar protecciones especiales.

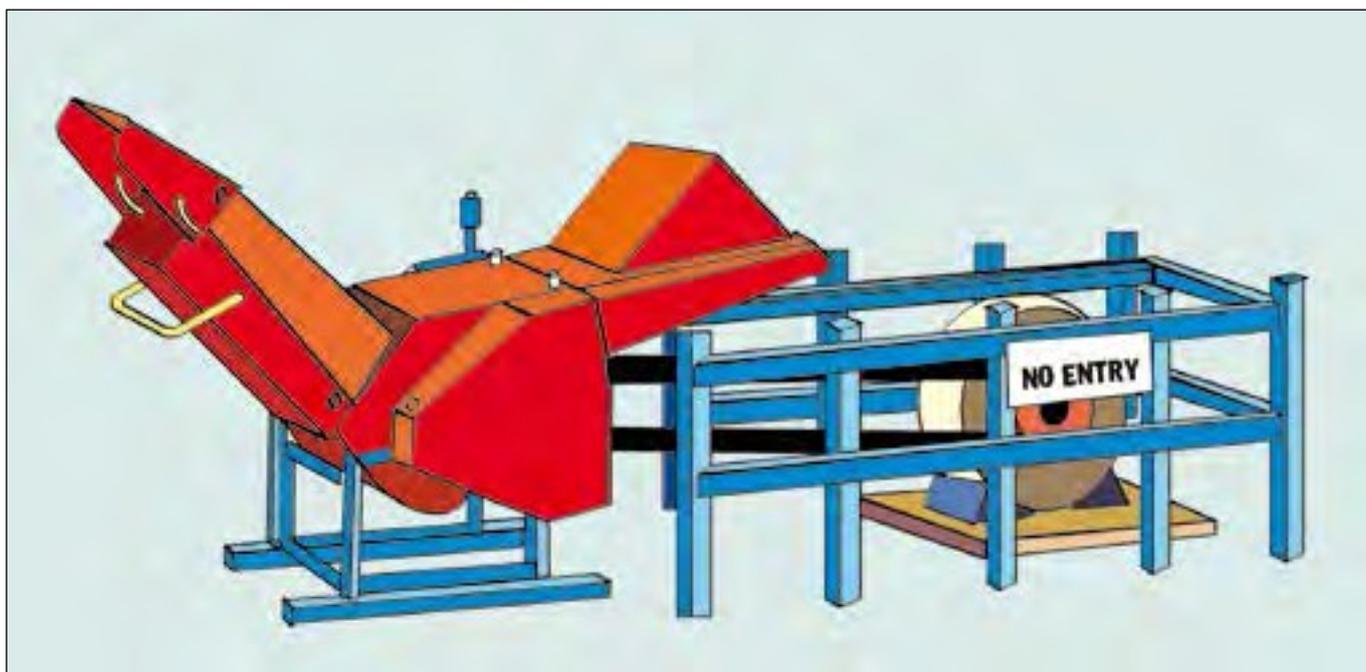


Figura 30c. Instalar vallas para limitar el acceso a las máquinas situadas en zonas de paso personas.

PUNTO DE CONTROL 31

Utilice dispositivos de alimentación adecuados para evitar peligros y aumentar la producción.

POR QUÉ

Sus manos corren un gran riesgo al introducir materiales en las máquinas. A veces, los agricultores han perdido las manos, o incluso los brazos, al introducir fardos de cosecha en las trilladoras. Los mismos peligros existen al trabajar con fresadoras, moladoras o descascarilladoras. Un pequeño error puede provocar lesiones inmediatas en la mano, una parte importante del cuerpo. Los dispositivos de alimentación segura pueden reducir considerablemente estos riesgos y ayudar a evitar accidentes graves.

Además de proporcionar seguridad, los dispositivos de alimentación adecuados también pueden acelerar su trabajo. El movimiento repetitivo de los brazos y las manos durante la alimentación provoca fatiga y ralentiza el trabajo. Los sencillos mecanismos de alimentación por gravedad o automáticos facilitan mucho el trabajo y ahorran tiempo. En consecuencia, aumentará la productividad.

CÓMO

1. Diseñar dispositivos de alimentación por gravedad en forma de tolva. El dispositivo de alimentación debe fijarse firmemente a la máquina. Desde la abertura del dispositivo, las materias primas se deslizarán hacia el interior de la máquina. Este diseño es especialmente útil para trilladoras.
2. Diseñe dispositivos de embudo y colóquelos cerca de la boca de alimentación de la máquina. El peso de los productos agrícolas los empujará hacia la máquina. Este mecanismo es bueno para prensar, moler o triturar productos agrícolas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Pasea por tu pueblo y las granjas locales. Encontrarás algunos dispositivos de alimentación utilizados por tus vecinos. ¿Cómo se han inventado y utilizado? Comparte experiencias técnicas con tus vecinos. Habla con ellos sobre tus máquinas y diseñad y mejorad juntos vuestros dispositivos de alimentación y expulsión.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Cuando instale dispositivos de alimentación en su máquina, de que no interfieran con los resguardos y otros dispositivos de seguridad existentes en la máquina.
- Inspeccionar y mantener periódicamente los dispositivos de alimentación.

PUNTOS A RECORDAR

Utilice cómodos dispositivos de alimentación para evitar accidentes y mejorar su productividad.



Figura 31a. Dispositivo de alimentación en forma de cinta transportadora que lleva haces de arroz a la parte peligrosa de una trilladora.

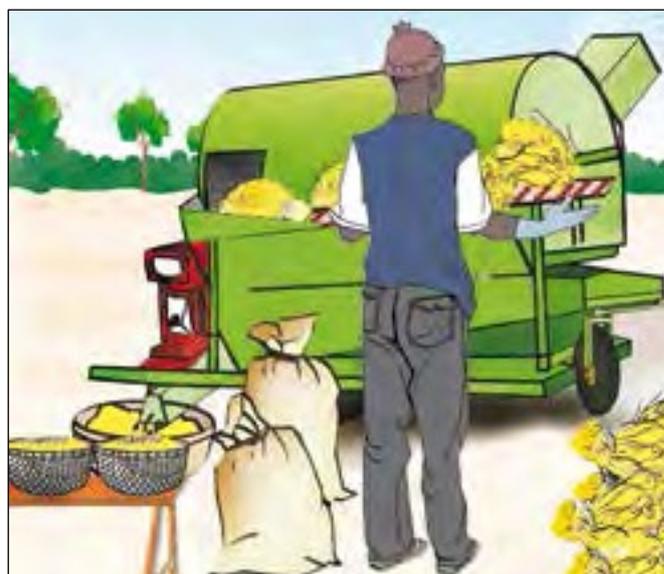


Figura 31b. La parte de alimentación de la máquina puede hacerse más alta, para que el trabajo se realice en una postura natural de pie.

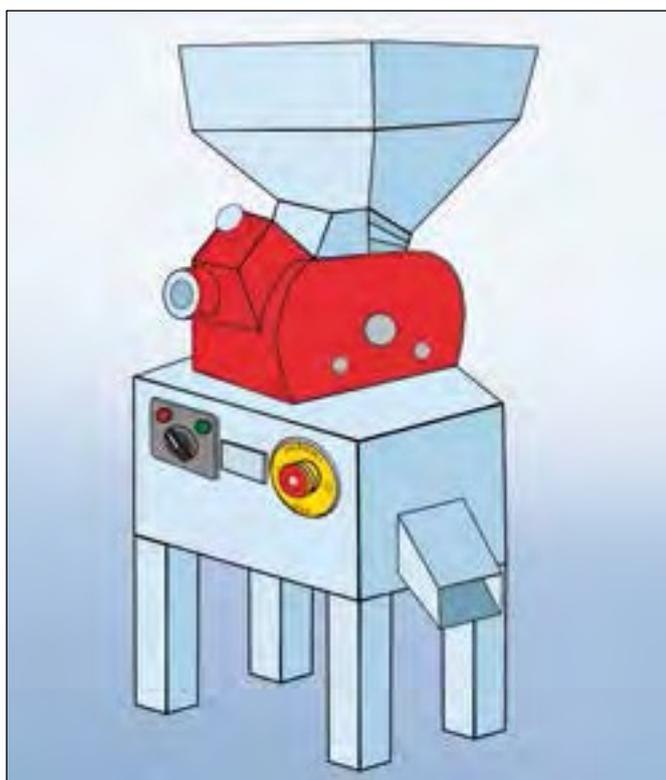


Figura 31c. Fresadora con dispositivo de alimentación en forma de embudo.

PUNTO DE CONTROL 32

Coloque las máquinas en un lugar estable cuando las utilice en campos de cultivo.

POR QUÉ

Las máquinas agrícolas se utilizan en condiciones de campo, donde la superficie del suelo no es plana ni estable. Sus máquinas son seguras y más productivas cuando en una posición estable. Si no lo están, se tambalearán y pueden moverse. Tendrá que dedicar mucho esfuerzo a repararlas con frecuencia, perderá eficacia y se enfrentará a un mayor riesgo de accidentes.

En colaboración con tu familia y los agricultores vecinos, puedes arreglar las máquinas de forma segura preparando un lugar especial para su funcionamiento o aplicando dispositivos de fijación.

CÓMO

1. Compruebe cómo funcionan sus máquinas y dónde están . Identifique las máquinas que deben ubicarse en lugares más seguros y estables.
2. Evalúe las condiciones de su explotación y encuentre un lugar seguro para colocar la máquina. Debe ser llano, sólido y no resbaladizo.
3. Es posible que no pueda encontrar un lugar seguro y estable en las condiciones existentes en la explotación. Si es así, construya un lugar seguro para ubicar su máquina. Puedes traer tierra o cemento del exterior para hacer que el lugar sea seguro para el uso de tus máquinas.
4. Diseñe y aplique dispositivos de fijación para detener el movimiento de las máquinas. Esta medida es especialmente importante para las máquinas con ruedas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Es importante intercambiar experiencias sobre cómo colocar una máquina de forma segura. Se puede aprender de las ideas de mejora de los demás. Muchas máquinas son pesadas y Es esencial que los agricultores cooperen a la hora de construir un lugar seguro y de trasladar y arreglar las máquinas. También es posible que los aldeanos tengan que colaborar para mejorar las rutas de acceso a sus granjas para transportar las máquinas con seguridad.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Elija un lugar adecuado para colocar la máquina. Debe estar cerca de su casa, para reducir la distancia que hay que recorrer para mover la máquina.
- Encontrar una forma segura de trasladar las máquinas a los campos. Repare los caminos y otras rutas si es necesario.
- Instale ruedas en su máquina para facilitar el transporte; o puede diseñar un carro especial para transportar la máquina.
- Instala un cobertizo para evitar que la lluvia, la nieve o los fuertes rayos del sol dañen las máquinas si las tienes en el exterior, y también para proteger el lugar donde están colocadas de la erosión por el agua de lluvia o la nieve derretida.

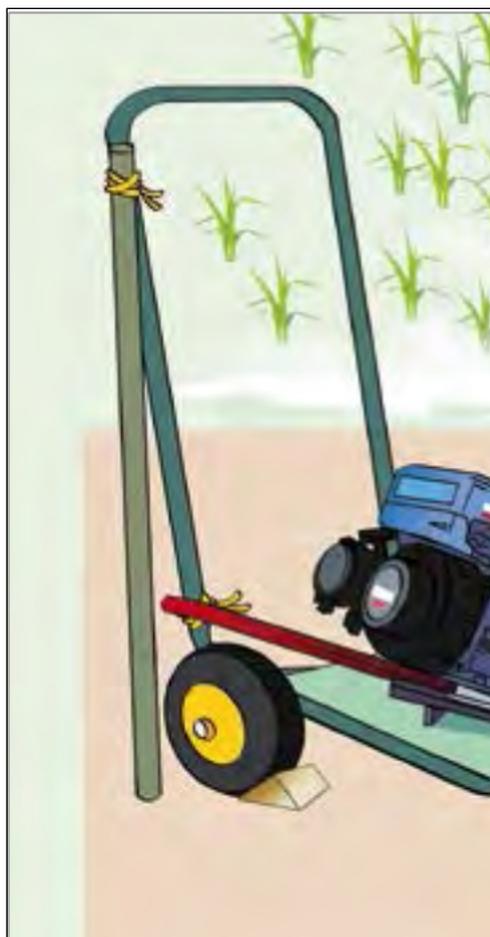
PUNTOS A RECORDAR

Las máquinas son más productivas y seguras cuando están fijadas en un lugar seguro.



Figura 32a. Utilice cuñas para fijar máquinas con ruedas o máquinas con orugas.

Figura 32b. Prepare un lugar especial para situar una máquina de forma segura en la explotación.



PUNTO DE CONTROL 33

Trabaje con compañeros cuando utilice máquinas, y evite trabajar solo siempre que sea posible.

POR QUÉ

Trabajar solo con una máquina es arriesgado. Necesitas a alguien que pueda parar la máquina inmediatamente si te ves implicado en un accidente. También puede proporcionar ayuda de emergencia a tu compañero cuando tenga problemas con la máquina.

Si trabajáis juntos, vuestro trabajo puede ser más eficaz. Usted y su compañero pueden decidir un procedimiento de trabajo eficaz. Por ejemplo, mientras tú manejas una cosechadora, tu compañero puede recoger, embalar y trasladar los productos.

CÓMO

1. Evalúe sus planes de trabajo para utilizar sus máquinas en la explotación y en el campo. Evite trabajar solo siempre que sea posible.
2. Planifica el trabajo con la máquina junto con tus compañeros de trabajo y los miembros de tu familia. Discute cómo repartir las tareas para que el trabajo sea más seguro y eficiente.
3. Discute cómo garantizar la seguridad durante el uso de las máquinas. Tu compañero debe observar el funcionamiento de la máquina y darte consejos sobre seguridad.
4. Indique a sus compañeros de trabajo cómo parar las máquinas en caso de emergencia. Usted también debe saber cómo parar sus máquinas.
5. Desarrolla procedimientos de emergencia para ayudar a tu pareja si sufre un accidente con la máquina, y para llevar a la víctima al hospital.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Cuando utilice máquinas, trabaje con socios siempre que sea posible. La ayuda mutua será posible cuando trabajes con compañeros. Discuta con sus socios cómo trabajar juntos y desarrolle un programa de trabajo realista. Confirme el beneficio compartiendo tareas para que su trabajo sea más productivo.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Manténgase a una distancia prudencial de la máquina de su compañero cuando esté en funcionamiento.
- Usted y sus socios deben establecer procedimientos de trabajo seguros para evitar accidentes cuando se utilicen más de dos máquinas simultáneamente.
- Haga pausas regulares para evitar una fatiga excesiva. Este tiempo de descanso también es útil para revisar y discutir procedimientos operativos más seguros.
- Revise y discuta con sus compañeros las formas de desarrollar procedimientos de trabajo seguros y eficaces.

PUNTOS A RECORDAR

Encontrará formas más seguras y eficaces de utilizar las máquinas cuando trabaje con sus socios.



Figura 33a. Trabaje con sus compañeros y ayúdese mutuamente para un funcionamiento seguro.

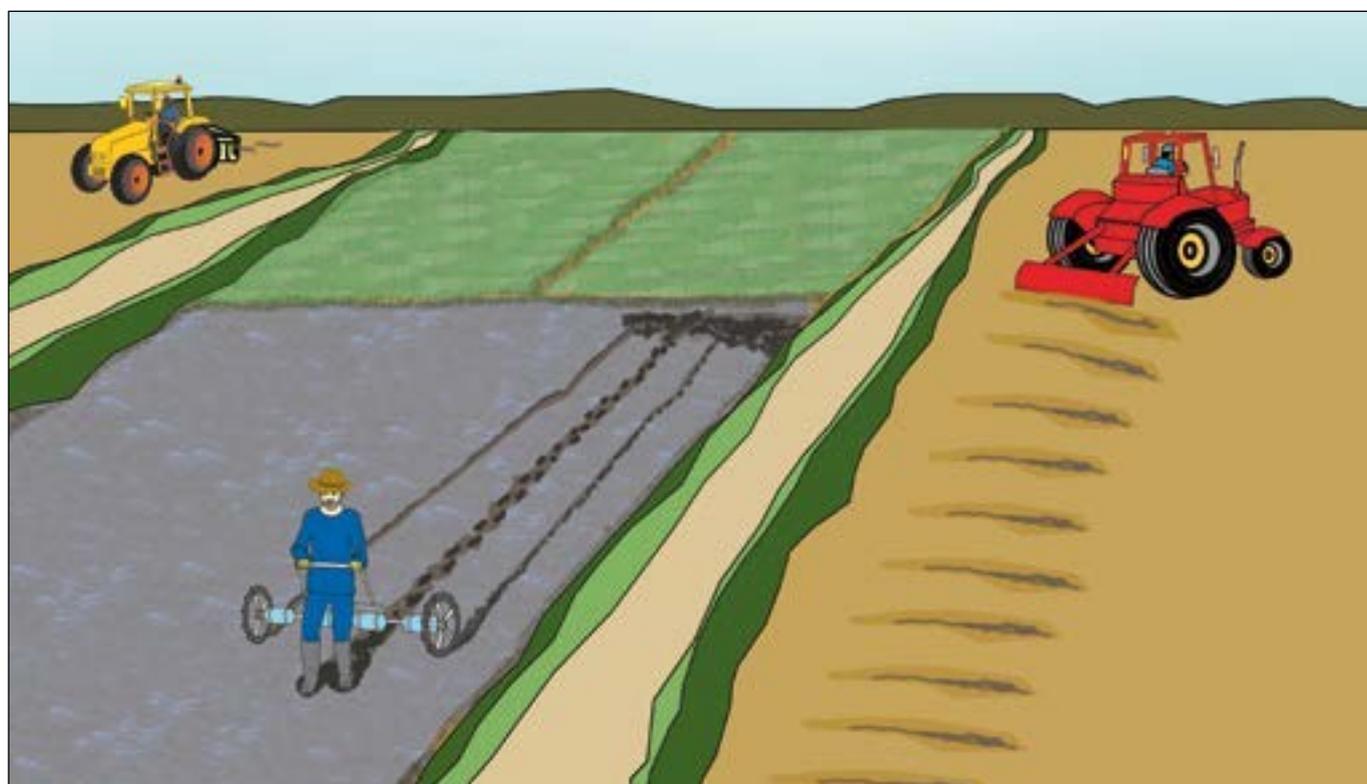


Figura 33b. Manténgase alejado de las máquinas en funcionamiento.

CONTROL 34

Asegúrese de que las máquinas están bien mantenidas y no tienen piezas rotas o defectuosas.

POR QUÉ

Las máquinas son más productivas y seguras cuando están en buenas condiciones. Si su máquina tiene piezas rotas o defectuosas y no está en buenas condiciones, usted debe prestar especial atención a estos problemas cuando utilice. Usted y sus compañeros tendrán que hacer frente a mayores riesgos de accidente, y la eficacia de su trabajo se verá reducida.

El mantenimiento regular es necesario para conservar las mejores condiciones de sus máquinas. Dedique tiempo suficiente al mantenimiento de las máquinas como parte de su trabajo rutinario. El tiempo dedicado al mantenimiento de la maquinaria no es tiempo perdido, sino una buena inversión. Disfrutará de una mayor productividad y unos ingresos estables, y no tendrá pérdidas por accidentes.

CÓMO

1. Cuando compre una máquina nueva, compruebe cuidadosamente todas sus piezas, incluidas las protecciones.
2. Compruebe la máquina todos los días antes de ponerla en funcionamiento. Asegúrese de que no haya piezas sueltas o rotas en la máquina. Cuando detecte un problema, repárelo lo antes posible. No utilice la máquina hasta que el problema esté solucionado.
3. Asegúrese de que todos los interruptores están desconectados durante los trabajos de mantenimiento de la máquina.
4. Elabore una lista de comprobación para el mantenimiento diario de su maquinaria con el fin de comprobar todos los puntos esenciales para la seguridad. Puedes compartir la lista de comprobación con otros agricultores o aprender de sus listas de comprobación.
5. Desarrolle un plan de mantenimiento a largo plazo. Por ejemplo, podrías revisar la máquina a fondo cada fin de semana.
6. También deberías pedir a un técnico que revise tu máquina con regularidad después de haberla utilizado durante un periodo determinado.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Aprenda técnicas y planes de mantenimiento eficaces de agricultores experimentados. Si comparte algunas máquinas con sus socios, desarrolle un plan de mantenimiento conjunto. Lleve registros de mantenimiento, comparta la información con todos los agricultores que utilicen la máquina y comuníqueles el estado de la misma.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Asegúrese de que los proveedores de maquinaria le ofrecen un servicio posventa. Pídales consejo y ayuda cuando sea necesario.
- No compre máquinas sólo porque sean baratas. Más adelante puede tener que hacer frente a costes adicionales para solucionar problemas. Si un accidente, el coste puede ser elevado, y usted podría resultar herido y perder sus ingresos.

PUNTOS A RECORDAR

Un buen mantenimiento de la maquinaria ayuda a los agricultores a disfrutar de seguridad y alta productividad.



Figura 34a. Compruebe los puntos esenciales cada vez antes de poner la máquina en funcionamiento.



Figura 34b. Preste especial atención a las partes peligrosas de la máquina. Asegúrese de que la máquina está desconectada durante el mantenimiento.

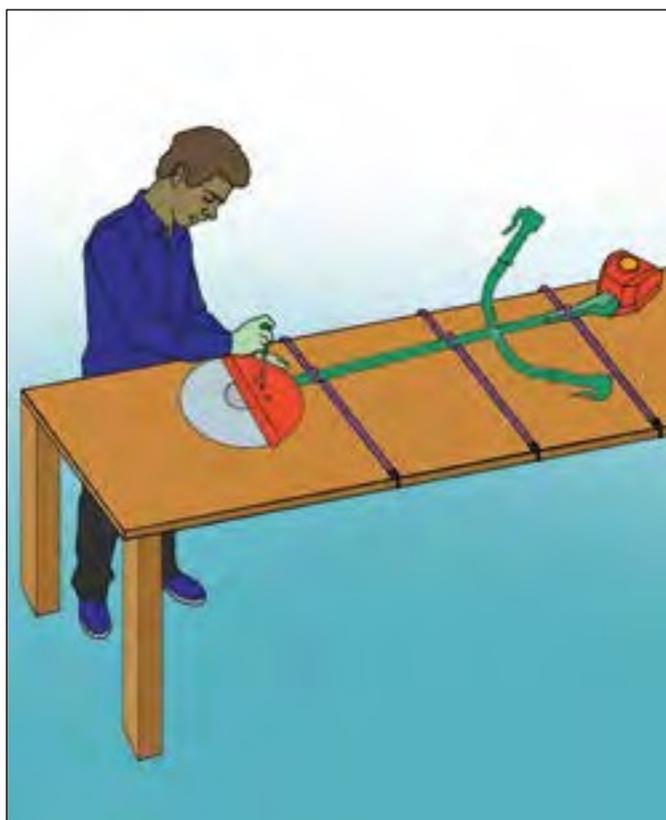


Figura 34c. Proporcione una mesa de trabajo estable de altura adecuada para comprobar las herramientas motorizadas manuales.



Figura 34d. No toque las piezas móviles de la cuando los protectores estén desmontados para realizar tareas de mantenimiento.

CONTROL 35

Asegúrese de que los conectores para suministrar electricidad a los equipos y las luces son seguros y están protegidos.

POR QUÉ

Los agricultores utilizan la electricidad para muchos fines. Por desgracia, los accidentes eléctricos son cada vez más frecuentes entre los agricultores. Estos accidentes pueden producirse si se ignoran los procedimientos de seguridad de los equipos eléctricos. El uso seguro de la electricidad es crucial para la felicidad de las familias y las comunidades.

Los agricultores necesitan utilizar muchos tipos de máquinas, como trilladoras, bombas de agua y pulverizadores eléctricos, en condiciones de campo, exponiéndolos a entornos húmedos y mojados. En un entorno así, los riesgos de que se dañen o averíen las máquinas agrícolas eléctricas son elevados. El mantenimiento y el control adecuados de los conectores entre los cables eléctricos y las máquinas son muy importantes para evitar la electrocución o la avería de las máquinas.

Unas conexiones eléctricas bien protegidas garantizarán la seguridad tanto de los operadores de las máquinas como de otros agricultores, familias o visitantes que pasen por la explotación.

El aislamiento adecuado de todos los cables eléctricos conectados a las máquinas y su correcto mantenimiento pueden evitar accidentes eléctricos y daños en la maquinaria.

CÓMO

1. Utilice siempre cables o enchufes equipados con interruptores diferenciales. No deje aparatos enchufados en lugares donde puedan entrar en contacto con el agua.
2. Compruebe todas las uniones de los cables eléctricos. Envuélvalos cuidadosamente con cinta adhesiva eléctrica. No deje nunca al descubierto ninguna unión de cables. Sustituya rápidamente la cinta adhesiva eléctrica si se afloja o se desgasta.
3. Si algún empalme eléctrico está dañado o roto, sustitúyalo inmediatamente por otro nuevo y seguro.
4. Proteja todos los circuitos con disyuntores o fusibles. Los interruptores principales y las cajas de disyuntores deben estar claramente marcados.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

La seguridad eléctrica requiere conocimientos especiales y experiencia. En tu pueblo debe haber especialistas cualificados que sepan de seguridad eléctrica. Organiza una breve sesión de formación in situ sobre seguridad eléctrica. Comparta experiencias entre los agricultores y elabore planes conjuntos de mantenimiento de la seguridad eléctrica en su pueblo.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Utilice enchufes y circuitos eléctricos homologados. Las versiones baratas pueden provocar cortocircuitos, con el consiguiente riesgo de accidentes y avería de la máquina.
- Guarde todos los enchufes y cables en un lugar adecuado después de su uso.
- Todos los equipos eléctricos deben estar correctamente conectados a tierra. Utilice una varilla independiente con toma de tierra para conectar los cables de tierra de las máquinas.

PUNTOS A RECORDAR

Unos cables eléctricos bien protegidos y con un mantenimiento adecuado pueden ayudar a evitar accidentes y daños en las máquinas.

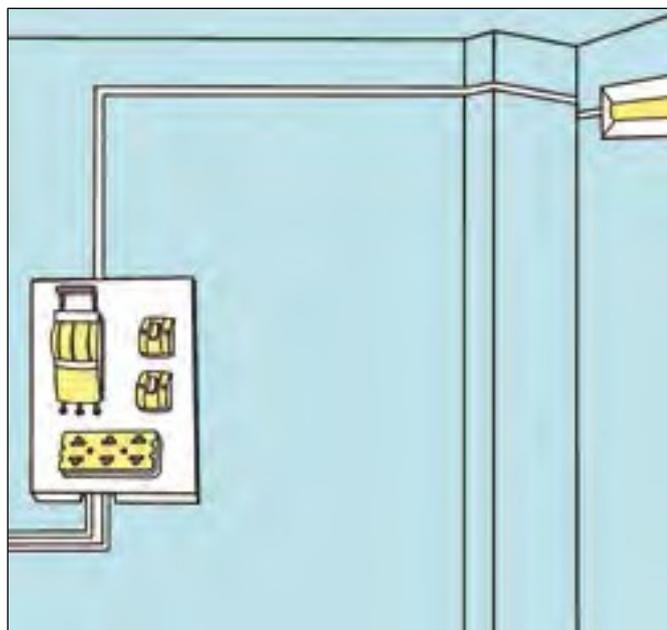


Figura 35a. Los cables eléctricos conectados al cuadro eléctrico están correctamente enchufados.



Figura 35b. Los cables eléctricos conectados a la máquina están bien protegidos y claramente etiquetados.

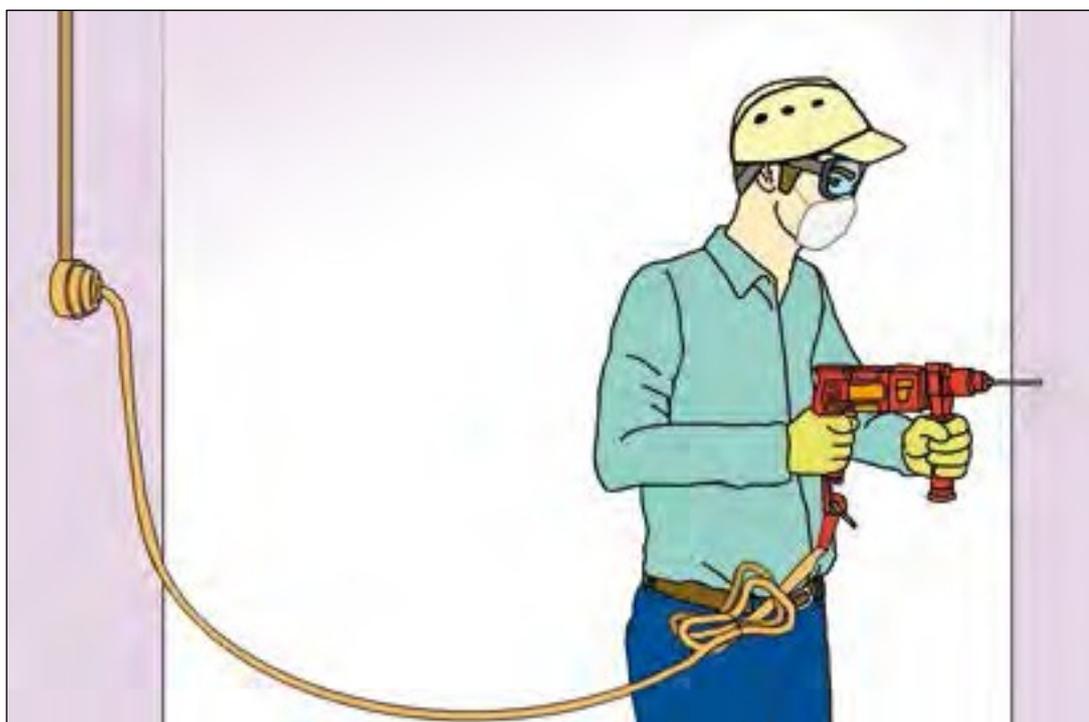


Figura 35c. Asegúrese de que el enchufe y el cable de su herramienta portátil se mantienen fuera del alcance de otras personas y no entran en contacto con el agua.

PUNTO DE CONTROL 36

Utilice herramientas eléctricas manuales que tengan empuñaduras estables en posiciones fáciles de manejar.

POR QUÉ

Las herramientas motorizadas manuales ayudan a los agricultores a reducir en gran medida su carga de trabajo manual. Estas herramientas son manejables y potentes, por ejemplo para cortar hierba o serrar madera. Los agricultores pueden llevar las herramientas y aplicarlas donde las necesiten.

La colocación de empuñaduras estables en este tipo de herramientas aumenta su facilidad de uso y su seguridad. Las herramientas con empuñaduras estables son mucho más fáciles de manejar y aumentan la eficacia y la seguridad.

CÓMO

1. Sustituya sus herramientas manuales sin motor por otras con motor cuando sea apropiado y posible.
2. Compruebe todas las herramientas motorizadas que utiliza. Si no tienen empuñaduras estables en posiciones fáciles de manejar, consulte con agricultores experimentados o proveedores de herramientas, y considere la posibilidad de colocar empuñaduras estables si es factible.
3. Diseñe una empuñadura de este tipo que sea fácil de manejar para un funcionamiento seguro y eficaz. Pruebe varias opciones mientras la desarrolla.
4. Asegúrese de que las empuñaduras son estables y no están sueltas. Las herramientas motorizadas son muy peligrosas si las empuñaduras están inestables mientras se maneja la herramienta.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

El diseño y la fijación de empuñaduras estables a las herramientas motorizadas requiere experiencia. Busque buenos ejemplos entre los agricultores de su entorno y aprenda de ellos para mejorar sus empuñaduras y la forma de sus herramientas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Siempre que sea posible, utilice ambas manos para utilizar con seguridad las herramientas motorizadas. Las empuñaduras deben estar diseñadas para ser utilizadas con ambas manos.
- Consulte a minoristas de maquinaria y proveedores de herramientas. Suelen tener buenas ideas y opciones.
- Revise y mantenga regularmente sus herramientas eléctricas, incluidas las empuñaduras.

PUNTOS A RECORDAR

Las empuñaduras estables aumentarán la seguridad y la productividad cuando los agricultores utilicen herramientas manuales motorizadas.

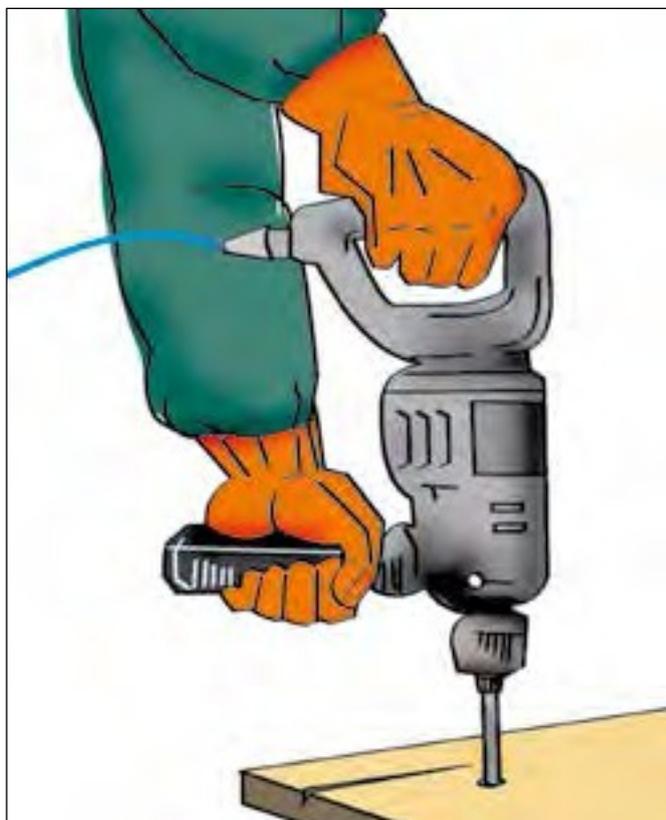


Figura 36a. Utilice herramientas eléctricas manuales que tengan empuñaduras fuertes y estables.



Figura 36b. Las herramientas motorizadas manuales reducen la carga de trabajo de los agricultores. Unas empuñaduras estables son esenciales para un funcionamiento seguro y productivo.

PUNTO DE CONTROL 37

Utilice máquinas con conductor a pie que sean fáciles de manejar y que se detengan automáticamente al soltar el mando.

POR QUÉ

Muchos agricultores utilizan máquinas con conductor a pie para cultivar la tierra o cosechar los cultivos. Estas máquinas se adaptan bien a los entornos de trabajo agrícolas, y pueden aportar soluciones eficaces a los problemas tradicionales como la flexión sostenida hacia delante o la manipulación de productos agrícolas pesados. Pero estas máquinas pueden provocar accidentes cuando se utilizan en el campo.

Debe conocer los riesgos y peligros de estas máquinas y tomar las medidas adecuadas para reducirlos. Es seguro seleccionar y utilizar máquinas con conductor a pie que se detienen automáticamente al soltar el mando.

CÓMO

1. Identifique aquellas de sus tareas que dependen en gran medida del trabajo manual. Por ejemplo, cultivar, plantar, quitar hierba o cosechar.
2. Considere si las prácticas máquinas manuales pueden reducir su carga física y mejorar su postura de trabajo, haciéndolo menos agotador.
3. Consulte a los agricultores vecinos que utilicen este tipo de máquinas o póngase en contacto con los proveedores para obtener más información. Elige una máquina segura, fácil de manejar y que se detenga automáticamente al soltar el mando.
4. Practique el uso de la máquina con conductor a pie que ha adquirido, para garantizar un funcionamiento seguro y eficaz.
5. Evalúe los riesgos de seguridad de las máquinas con conductor a pie, como caídas o resbalones, y tome medidas para reducirlos.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Aprenda de agricultores experimentados a garantizar el funcionamiento seguro y productivo de las máquinas de conducción manual. Es posible que adquiera y utilice una máquina junto con otros agricultores. Si es así, establezca un plan de mantenimiento conjunto y comparta periódicamente la información sobre el estado de la máquina.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Las máquinas con conductor acompañante son útiles para muchas tareas.
Empiece con una, para familiarizarse con este tipo de máquina, y entonces sabrá mejor si necesita otras máquinas para sus diversas tareas de trabajo.
Tener un buen plan de mantenimiento.
- Mejore sus granjas y campos para un funcionamiento seguro: por ejemplo, elimine las piedras y asegúrese de que no haya agujeros ni diferencias bruscas de altura.
- Indique a los miembros de su familia que no se acerquen a la máquina cuando esté en funcionamiento.
- Las máquinas con conductor a pie son especialmente útiles para explotaciones más pequeñas y . Si trabaja en una explotación más grande o en grandes arrozales, considere otros tipos de máquinas.

PUNTOS A RECORDAR

Las máquinas con conductor a pie reducen en gran medida la carga de trabajo manual de los agricultores cuando se utilizan de forma adecuada y segura.



Figura 37a. Las máquinas manuales de fácil manejo reducen la carga de trabajo de los agricultores.



Figura 37b. Seleccione una máquina que se detenga automáticamente al soltar el mando.

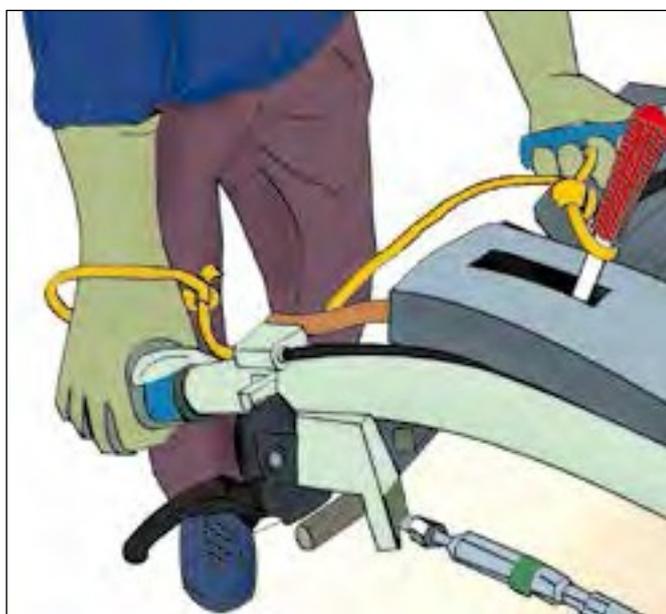


Figura 37c. No deben utilizarse máquinas sin parada automática. Deben evitarse otros sistemas de sustitución inseguros.



Figura 37d. Para un funcionamiento seguro de la máquina, asegúrese de que no haya piedras ni agujeros en el suelo.

CONTROL 38

Asegúrese de que los polipastos y las grúas funcionan de acuerdo con los límites de carga especificados y las precauciones de seguridad.

POR QUÉ

Los agricultores utilizan polipastos y grúas para mover cargas pesadas, como máquinas, productos a granel y otros materiales. Estas máquinas son muy potentes y pueden provocar accidentes graves si no se utilizan correctamente.

Respete los límites de carga de los polipastos y grúas que utilice. La sobrecarga es la principal causa de accidentes graves. Las máquinas pueden colapsar y herir a muchas personas. Asegúrate de que conoces todas las precauciones de seguridad de la máquina y de que las cumples.

CÓMO

1. Para utilizar determinados tipos de polipastos y grúas se necesita la formación adecuada y una licencia apropiada. No los utilices sin la . Aconseja a tus compañeros que no los utilicen sin la formación y la licencia.
2. Compruebe todas las precauciones de seguridad antes de utilizar polipastos y grúas. Utilice máquinas en buen estado de mantenimiento.
3. Coloque los polipastos y las grúas sobre suelo estable. Si estas máquinas son inestables, pueden caerse y provocar accidentes.
4. Asegúrese de que no se superan los límites de carga de los polipastos y grúas que utiliza. Mida los pesos de los materiales que van a levantar sus máquinas.
5. Utilice cables resistentes y dispositivos y métodos de fijación seguros al conectar la carga a la máquina. La caída de objetos es otra de las principales causas de accidentes graves al utilizar polipastos y grúas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Garantizar el funcionamiento seguro de polipastos y grúas requiere formación y una larga experiencia. Aprenda de agricultores experimentados y con licencia. Si no tienes formación, pídeles que manejen las máquinas por ti. Cuando vea alguien sin licencia que opere polipastos y grúas, deténgalo y aconséjele sobre la formación adecuada.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- No utilices polipastos ni grúas para transportar personas.
- Marque las zonas de peligro cuando haya polipastos y grúas en funcionamiento. Asegúrese de que nadie, incluidos sus familiares, entre en las zonas.

PUNTOS A RECORDAR

Los polipastos y las grúas son potentes y deben utilizarse correctamente, respetando los límites de carga y las precauciones de seguridad.



Figura 38a. Fije la carga de forma segura cuando la eleve un polipasto o una grúa.

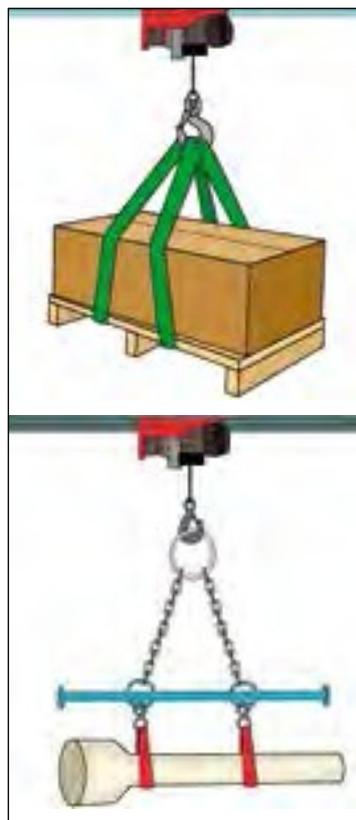


Figura 38b. Tenga en cuenta el equilibrio de la carga para evitar accidentes por caída.

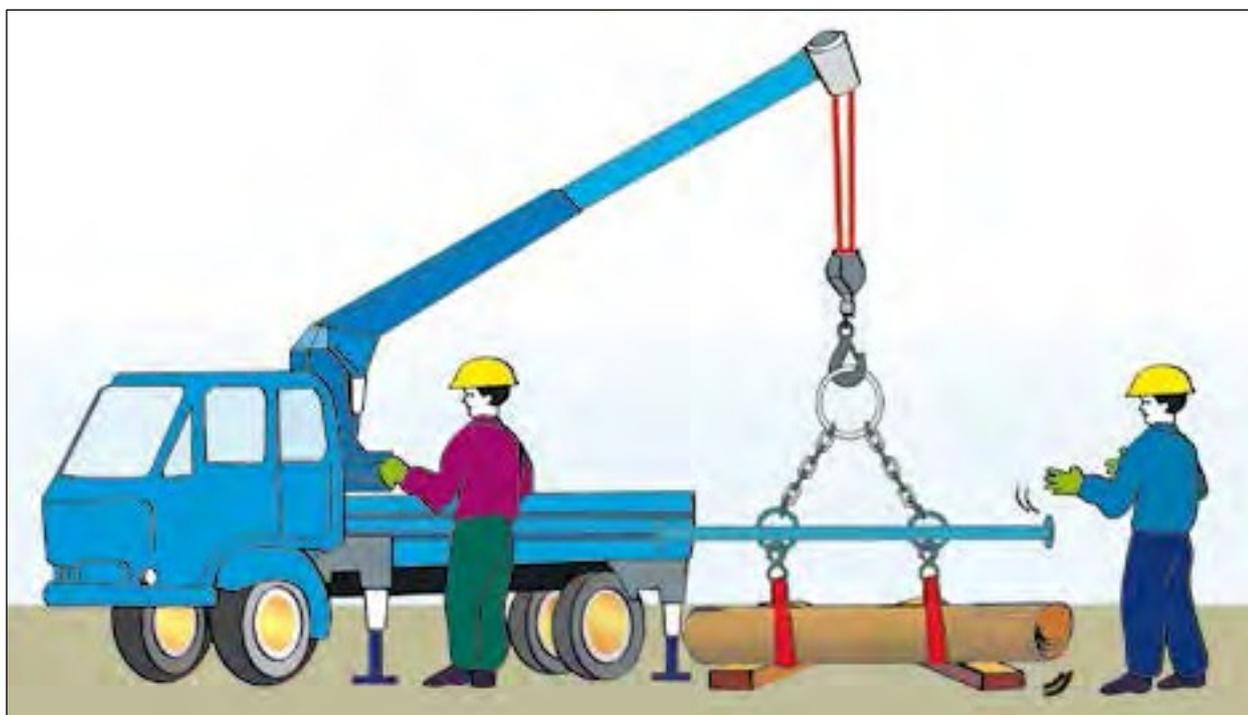


Figura 38c. Coloque la grúa sobre un suelo plano y estable.

PUNTO DE CONTROL 39

Proteja los mandos de la máquina para evitar que se activen accidentalmente.

POR QUÉ

Las máquinas pueden ponerse en marcha accidentalmente, ya que los botones e interruptores de control de funcionamiento suelen estar descubiertos, por lo que alguien puede pulsarlos sin querer. La activación accidental de las máquinas es peligrosa, y puede herir gravemente o incluso matar a los agricultores o a los miembros de su familia que se encuentren cerca de las máquinas.

Puede reducir este riesgo de accidente protegiendo los mandos e interruptores. Hay muchas formas sencillas de utilizar materiales transparentes para cubrir los mandos e interruptores con el fin de garantizar un funcionamiento más seguro.

CÓMO

1. Compruebe los mandos e interruptores de todas sus máquinas y asegúrese de que están bien protegidos contra la activación accidental.
2. Si no es así, hay que mejorarlas. Busque buenos ejemplos de máquinas que utilicen otros agricultores y obtenga ideas para diseñarlas de forma segura.
3. Utiliza materiales transparentes para cubrir los mandos e interruptores y mantenerlos visibles.
4. Hay dos formas prácticas de proteger los controles. La primera consiste en cubrir un grupo de mandos con una sola caja transparente y hacer agujeros para cada uno de los mandos. La segunda es proteger cada botón de control por separado.
5. Compruebe cuidadosamente que las máquinas siguen siendo fáciles de arrancar y parar después de instalar nuevas medidas de protección. Asegúrese de que estas medidas no impiden el funcionamiento seguro y fluido de la máquina.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Encuentre buenos ejemplos existentes de controles protegidos de máquinas de otros agricultores. Aprenda de su experiencia sobre cómo hicieron la medida de protección y mejoraron la seguridad de la máquina. Cuando instale el nuevo control de protección, también debe mostrar esta buena idea a otros agricultores.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Haga que los interruptores de parada de emergencia sean claramente visibles utilizando un color y una forma destacados, y asegúrese de que cualquier persona pueda detener la máquina en caso de emergencia.
- Compruebe regularmente los controles protegidos. Los materiales transparentes pueden ensuciarse con el uso continuado, y los controles podrían ser difíciles de ver. Esto podría ser peligroso. Sustituya la protección lo antes posible.
- Utilice materiales de recubrimiento resistentes para proteger los controles.
No utilice materiales de cristal, que son fáciles de romper y pueden provocar cortes y otras lesiones.

PUNTOS A RECORDAR

Unas sencillas medidas de protección pueden evitar la activación accidental de una máquina y aumentar la seguridad.

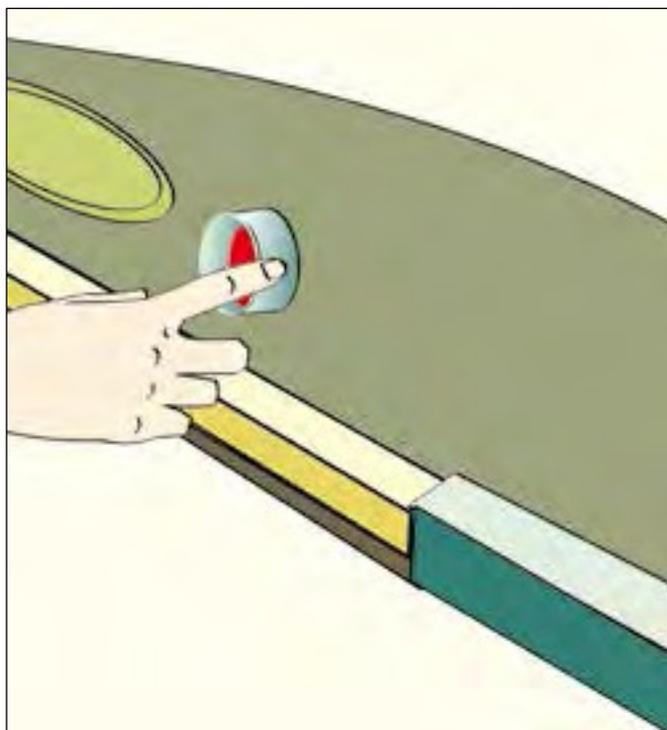


Figura 39a. Proteja los controles de la máquina para evitar su activación accidental.



Figura 39b. Los controles deben ser claramente visibles, incluso después de instalar la protección.

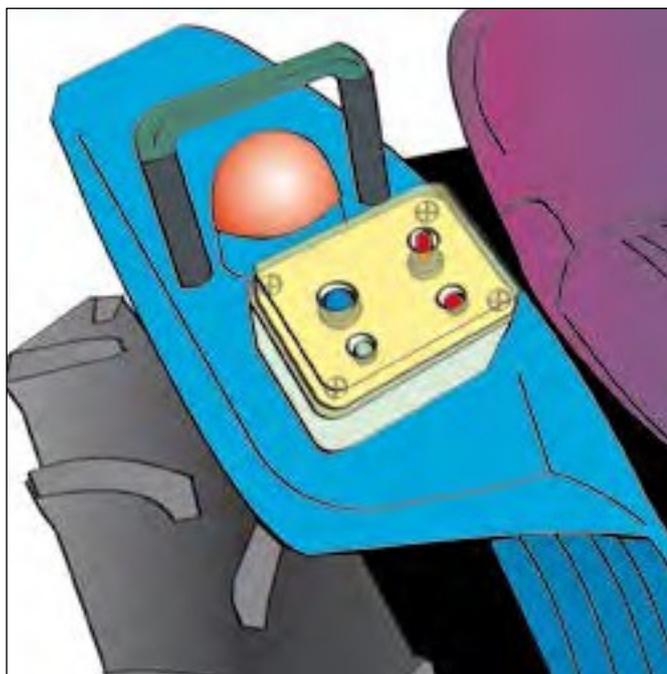


Figura 39c. Un grupo de conmutadores puede protegerse conjuntamente.

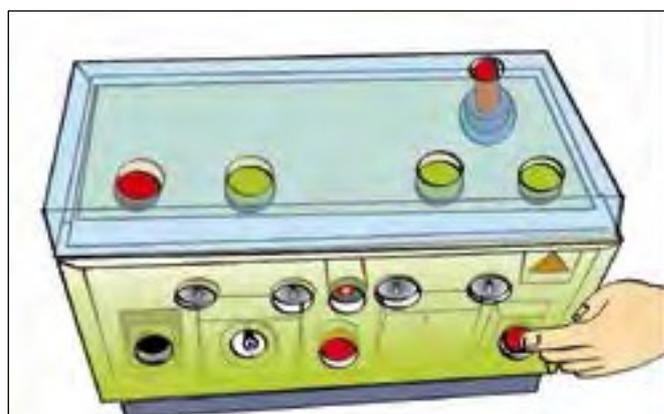


Figura 39d. Utilice materiales transparentes pero resistentes para garantizar un manejo seguro y sencillo de los mandos.

PUNTO DE CONTROL 40

Haz que los interruptores de emergencia sean fáciles de localizar y accionar.

POR QUÉ

En cualquier máquina, el interruptor de parada de emergencia debe ser claramente visible. Los accidentes y los errores pueden ocurrir de forma inesperada. Es necesario actuar de inmediato si alguien queda atrapado en piezas peligrosas de la máquina. Los mandos de emergencia deben estar bien diseñados para que todo el mundo, incluidos visitantes y personas ajenas, pueda verlos fácilmente y entender cómo funcionan.

Coloque una etiqueta en cada uno de los interruptores y mandos para evitar malentendidos y errores. Las etiquetas deben ser claramente visibles y utilizar palabras sencillas y fáciles de entender. Por supuesto, deben estar escritas en el idioma local.

Es aconsejable utilizar colores y formas diferentes para los distintos mandos e interruptores. Los colores y formas similares pueden dar lugar a malentendidos, incluso entre los agricultores que utilizan la máquina a diario. El resultado de tal malentendido podría ser un accidente grave.

CÓMO

1. Coloque los mandos o interruptores de emergencia de las máquinas al alcance de los usuarios, de otros interruptores.
2. Cuando los mandos o interruptores de emergencia estén situados en la misma zona que otros botones de control, haz que sean claramente visibles: por ejemplo, utiliza un color rojo, un tamaño mayor y una forma poco habitual.
3. Utilice caracteres grandes y claros para las etiquetas de los mandos e interruptores. Sustituya las etiquetas poco claras, o escritas en un idioma extranjero, por etiquetas escritas claramente en el idioma local.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Puedes encontrar mandos e interruptores de emergencia en las máquinas que utilizas en casa y en la granja. Comprueba si son claramente visibles y fáciles de entender.

Anima a tus familiares y amigos agricultores a colocar etiquetas claras en los mandos e interruptores. Deben estar escritas en el idioma local. Diseñen juntos interruptores y mandos claramente visibles. Comparte los buenos diseños con tus vecinos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Etiquete claramente qué operación se controla. Si utiliza símbolos para los interruptores, deben ser claros y fáciles de entender.
- La dirección de los mandos e interruptores debe ser fácil de entender utilizando el sentido común y las costumbres locales. Por ejemplo, en muchos países y culturas, ON es arriba y OFF es abajo.

PUNTOS A RECORDAR

Los mandos e interruptores claramente visibles y fáciles de entender te ayudarán a salvarte a ti, a tu familia y a tus amigos en caso de emergencia.



Figura 40a. Haga que el mando de emergencia de la máquina sea claramente visible y colóquelo al alcance del usuario.

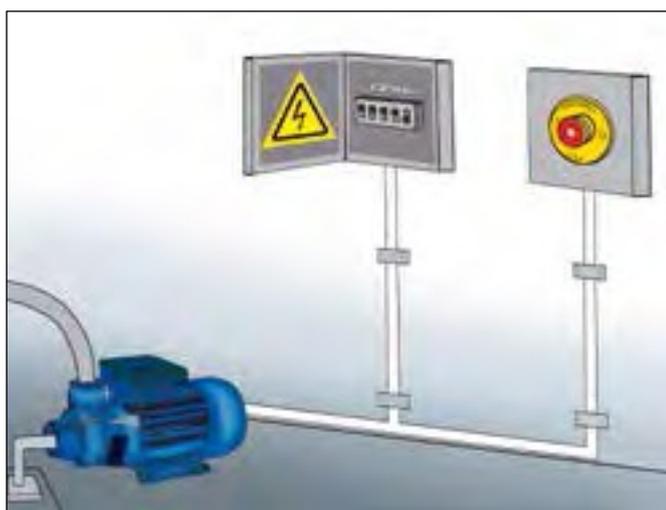


Figura 40b. Controles de emergencia para una , fijados a un tablero visible. Mantenga estos controles separados del resto de interruptores y etiquételos en el idioma local.



Figura 40c. Un cuadro eléctrico con controles, interruptores y pantallas visibles; todos están claramente marcados en el idioma local.

Vehículos agrícolas

Los vehículos agrícolas se utilizan cada vez más tanto en los países industrialmente desarrollados como en los países en desarrollo. La seguridad y la salud en el manejo de estos vehículos están estrechamente relacionadas con la ergonomía de su diseño.

Este capítulo presenta ideas prácticas para mejorar las condiciones de seguridad y salud en las operaciones de los vehículos agrícolas. Además de las precauciones básicas de seguridad de las máquinas, hay que prestar especial atención a un buen diseño seguro de la cabina, a la seguridad del tráfico y a la prevención de accidentes por vuelco.

PUNTO DE CONTROL 41

Adquirir y utilizar vehículos agrícolas diseñados adecuadamente para el trabajo agrícola, con las precauciones de seguridad necesarias.

POR QUÉ

Los vehículos agrícolas son las principales causas de accidentes graves y mortales en las explotaciones. Comprobando el diseño y los procedimientos operativos de los vehículos antes de comprarlos, puedes reducir en gran medida el riesgo de que se produzcan este tipo de accidentes.

Es especialmente importante proteger a los conductores de los accidentes por vuelco, caída o atrapamiento en la maquinaria remolcada, ya que son riesgos importantes. Es esencial saber si los vehículos que pretende adquirir utilizarse con seguridad en condiciones reales sobre el terreno.

Es necesario estudiar no sólo los controles de la máquina, sino también los diversos riesgos en diferentes condiciones de campo, incluidos los relacionados con los implementos, el mantenimiento y las condiciones climáticas. Comprobando estos, podrá seleccionar vehículos adecuados a su situación local.

CÓMO

1. Compruebe el vehículo y sus manuales de funcionamiento con personas que conozcan el funcionamiento seguro de las máquinas agrícolas. Compruebe también los procedimientos de trabajo en distintas condiciones de campo, incluidas las pendientes.
2. Compruebe también los aspectos de seguridad del manejo de aperos y otros accesorios de los vehículos.
3. Examine detenidamente la protección contra accidentes por vuelco. Debes tener en cuenta la estabilidad del vehículo en pendientes y en diferentes maniobras.
4. Comente con otras personas los posibles riesgos de lesiones por piezas móviles y salientes, y por gases, ruido y superficies calientes.
5. Compruebe la protección contra los riesgos potenciales asociados al mantenimiento en condiciones de campo.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Comente siempre la seguridad de los vehículos que vaya a adquirir con sus colegas, incluidos los que tengan más experiencia en el manejo de vehículos. Compare las opciones, siguiendo consejos útiles.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Examine las causas de los accidentes graves en los que se ven implicados vehículos agrícolas. Preste especial atención a los riesgos de vuelco y caída. Asegúrese de que la cabina de conducción está protegida.
- Para garantizar la seguridad en el uso de los vehículos, a menudo es necesario realizar cambios en las carreteras de acceso, los lugares de operación y los depósitos de vehículos.

PUNTOS A RECORDAR

Consulta con tus colegas y otras personas informadas sobre la seguridad de los vehículos antes de comprarlos. Ten en cuenta los riesgos de vuelco y otros riesgos graves para la seguridad y la salud.



Figura 41a. Familiarícese con el manual de instrucciones y los procedimientos de funcionamiento seguro del vehículo agrícola que va a adquirir. Pida consejo a otras personas, incluidas aquellas que conozcan los aspectos de seguridad de la maquinaria agrícola.



Figura 41b. Compruebe los procedimientos de trabajo y los aspectos de seguridad relacionados de los aperos que se van a acoplar al vehículo agrícola.

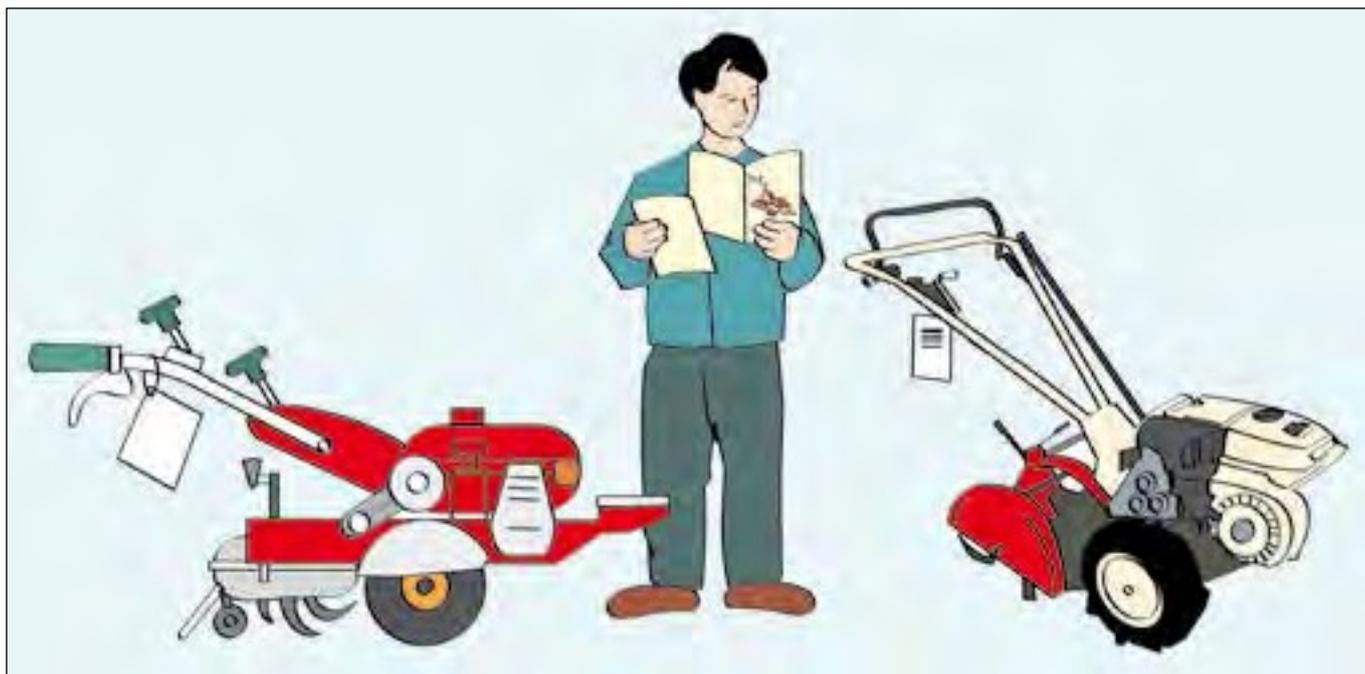


Figura 41c. Compare los vehículos que tiene previsto adquirir con otros tipos de maquinaria agrícola en términos de rendimiento laboral y seguridad. Esto puede ayudarle a examinar la necesidad de los vehículos con más detenimiento.

PUNTO DE CONTROL 42

Proporcionar un número suficiente de señales de tráfico, espejos, señales de advertencia y reflectores.

POR QUÉ

Los vehículos agrícolas circulan tanto por vías públicas como por caminos rurales. Las señales de tráfico adicionales colocadas a lo largo de las rutas de campo y en los cruces con carreteras públicas ayudan a aumentar la seguridad de los vehículos.

Los retrovisores son importantes en los vehículos agrícolas para garantizar la visibilidad de las personas y los obstáculos, sobre todo en condiciones de campo.

Los vehículos agrícolas tienen formas diferentes a las de los automóviles. Los reflectores colocados en las esquinas de los vehículos y los accesorios son importantes, sobre todo en las vías públicas.

CÓMO

1. Instalar señales de tráfico en las rutas utilizadas por los vehículos agrícolas. Coloca espejos y reflectores en las curvas cerradas y en las carreteras estrechas o con desniveles.
2. En las zonas agrícolas, los accidentes de tráfico pueden afectar tanto a los vehículos agrícolas como a los animales de granja. Coloque señales de advertencia para garantizar la seguridad del tráfico en los cruces con carreteras públicas, y aconsejando precaución en los lugares donde los animales puedan cruzar la carretera.
3. Proteja cuidadosamente los retrovisores del vehículo y repare rápidamente los dañados para garantizar una buena visibilidad a los conductores.
4. Los reflectores de seguridad son especialmente importantes para los vehículos en zonas rurales, ya que no hay farolas. Mantenga los reflectores de seguridad del vehículo limpios y sin suciedad, y sustituya los defectuosos en cuanto los detecte.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Discute con otros agricultores, y con tus vecinos, la instalación o mejora de las señales de tráfico, señales de advertencia, espejos y reflectores en las carreteras que compartís. Pide ayuda a tu comunidad y a la administración local si no puedes resolver el problema por ti mismo, o con tus vecinos u otros agricultores.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Lleve siempre un triángulo de seguridad de tráfico en su vehículo agrícola y colóquelo correctamente en caso de avería. Lleve ropa de seguridad cuando esté fuera de su vehículo en la oscuridad.
- Asegúrese de que las luces defectuosas se sustituyen lo antes posible; una buena iluminación es esencial para que los conductores vean correctamente no sólo las condiciones de la carretera, sino también las señales de advertencia de tráfico y los reflectores.

PUNTOS A RECORDAR

Una señalización de tráfico adecuada, señales de advertencia, espejos y reflectores son esenciales para la prevención de accidentes y lesiones causados por vehículos agrícolas.



Figura 42a. Colocar señales de advertencia y espejos para garantizar la seguridad del tráfico en los cruces con vías públicas.



Figura 42b. Retrovisores laterales a ambos lados del , junto con reflectores y luces adicionales.

Figura 42c. Los reflectores en los accesorios de los vehículos agrícolas son esenciales para la seguridad.

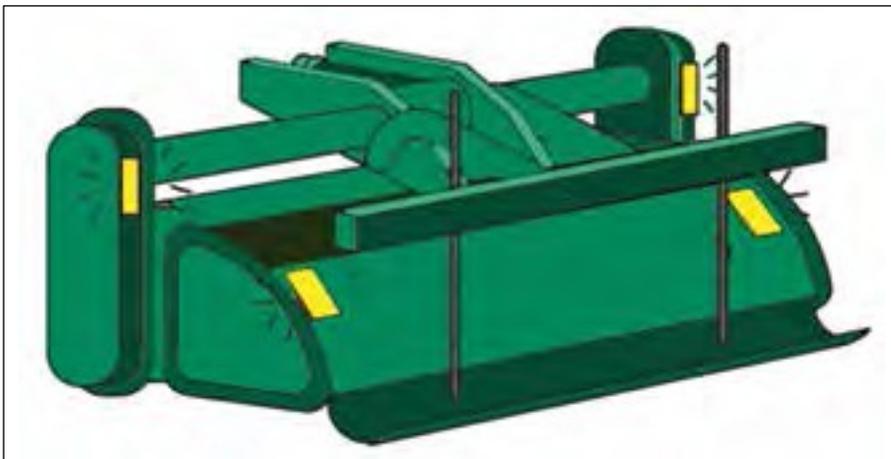
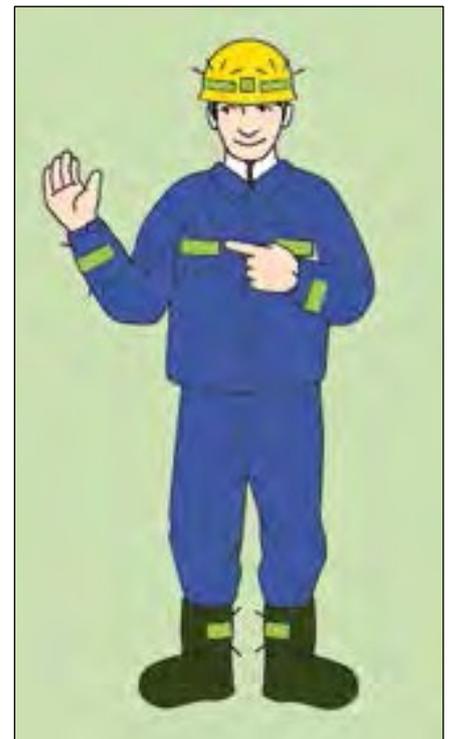


Figura 42d. Pegatinas reflectantes en la ropa de trabajo y cascos.



PUNTO DE CONTROL 43

Garantizar un manejo seguro de los vehículos agrícolas mediante una formación suficiente y manuales de funcionamiento de fácil lectura.

POR QUÉ

Hay varias precauciones que deben observarse cuidadosamente al manejar vehículos agrícolas, desde la preparación del vehículo hasta su manejo en las carreteras y en el campo, así como en el trato con los implementos, el mantenimiento y el estacionamiento. La formación sistemática es esencial.

Durante las inspecciones y revisiones periódicas de los vehículos, deben seguirse las instrucciones de los manuales de funcionamiento. Esto se consigue mediante una formación guiada.

Una vez entregado el vehículo, es el operador quien debe asumir la responsabilidad de evitar accidentes, incendios y riesgos para la salud. Los manuales de instrucciones de fácil lectura son esenciales.

CÓMO

1. Antes de manejar cualquier vehículo agrícola, toda persona que vaya a utilizarlo debe asistir a un curso de formación sobre su manejo seguro.
2. Utiliza folletos y videos para comentar con vecinos y familiares las precauciones de seguridad necesarias para el manejo y mantenimiento de vehículos agrícolas.
3. En el caso de los nuevos tipos de vehículos, infórmese a fondo de las medidas de seguridad que son diferentes de las de los tipos más antiguos, así como de cualquier precaución adicional.
4. Antes de iniciar el trabajo diario utilizando los , celebre una breve reunión en la que participen todas las personas que intervienen en el trabajo sobre los procedimientos de trabajo y los peligros asociados.
5. Siga las instrucciones de seguridad de la guía del usuario y pregunte a otras personas con experiencia o al proveedor del vehículo si tiene dudas sobre la seguridad.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Mantener breves reuniones con vecinos y familiares sobre las precauciones de seguridad para evitar accidentes con vehículos. Consultar a los centros de vehículos agrícolas cercanos sobre las cuestiones planteadas en las reuniones.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Intercambia información con tus vecinos y organizaciones locales sobre el manejo seguro de los vehículos y los accidentes.
- Conocer las mejoras locales para garantizar las medidas de seguridad en el manejo de vehículos mediante cursos de reciclaje y reuniones locales de agricultores.

PUNTOS A RECORDAR

Los accidentes y los peligros para la salud asociados a los vehículos agrícolas pueden evitarse con un operador cuidadoso y seguro. Comprenda a fondo las precauciones necesarias establecidas en los manuales de funcionamiento.



Figura 43a. Impartir formación suficiente sobre manejo seguro de los vehículos agrícolas, incluidas las comprobaciones previas a la explotación, los procedimientos de trabajo seguros en el campo condiciones y mantenimiento.

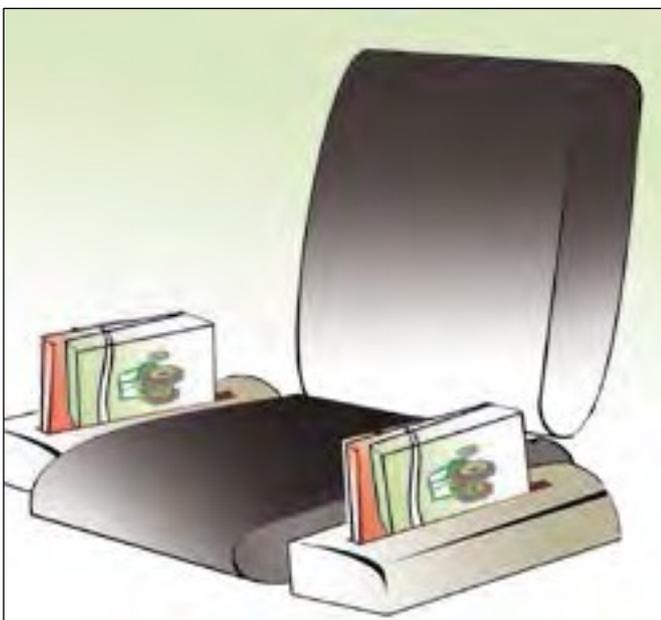


Figura 43b. Los manuales de funcionamiento y las instrucciones de mantenimiento de fácil lectura deben guardarse en la cabina y estar al alcance del conductor.



Figura 43c. La formación en el manejo seguro de vehículos y otros tipos de máquinas agrícolas debe impartirse de una manera coherente que satisfaga las necesidades locales. Los manuales de fácil lectura deben estar siempre a disposición del operador.

PUNTO DE CONTROL 44

Asegúrese de que existen rutas y pendientes adecuadas para los vehículos en movimiento.

POR QUÉ

Los vehículos agrícolas se utilizan casi a diario en las temporadas agrícolas de gran actividad, y con frecuencia también en otras temporadas. Las rutas seguras aseguradas para el movimiento de los vehículos pueden reducir en gran medida los accidentes.

Las diferencias bruscas de altura en el desplazamiento de los vehículos dentro y alrededor de sus depósitos suelen causar dificultades que pueden provocar accidentes. Es importante proporcionar rampas resistentes y eliminar las diferencias de altura innecesarias.

Las pendientes de las rutas y carreteras de acceso a las zonas agrícolas deben acondicionarse cuidadosamente para evitar dificultades en las operaciones de los vehículos y posibles accidentes. Esto se consigue con la colaboración de las personas.

CÓMO

1. Comprobar la seguridad de todas las rutas por las que circulan los vehículos agrícolas desde sus depósitos hasta los campos. Discutir las disposiciones necesarias para que los vehículos circulen sin problemas.
2. Elimine o reduzca las diferencias de altura innecesarias en las rutas de los vehículos y asegúrese de que las rutas estén libres de obstáculos. Si es necesario, proporcione rampas adecuadas de anchura suficiente. Preste atención también a los puentes sobre zanjas y canales.
3. Mantener adecuadamente las superficies de las rutas, especialmente después de la lluvia y la nieve, para la circulación segura de los vehículos.
4. Aprenda de los buenos ejemplos de carreteras y rutas de acceso seguras para vehículos agrícolas en los alrededores. Mejore sus carreteras y rutas aplicando ideas y métodos similares.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Organizar una reunión especial de agricultores y organizaciones locales para debatir la necesidad de carreteras y rutas de acceso seguras para los vehículos agrícolas. Mejorar las carreteras y rutas mediante la colaboración de la gente.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Busque materiales adecuados para las superficies de las carreteras y las vías de acceso de los vehículos. Considere formas de evitar dificultades y daños en épocas de lluvia.
- Los pequeños cambios de bajo coste en las vías de acceso, sus superficies, rampas y pendientes suelen ser muy útiles. Pruebe opciones útiles hablando con tus vecinos y familiares.

PUNTOS A RECORDAR

Unas rutas seguras y fluidas para los vehículos agrícolas ayudan a ahorrar tiempo y esfuerzo, y reducen los accidentes. La mejor manera de mejorar las rutas es discutir los cambios necesarios con vecinos y familiares.



Figura 44a. Asegúrese de que las rutas sean lo suficientemente anchas para los vehículos agrícolas y elimine las diferencias bruscas de altura siempre que sea posible.

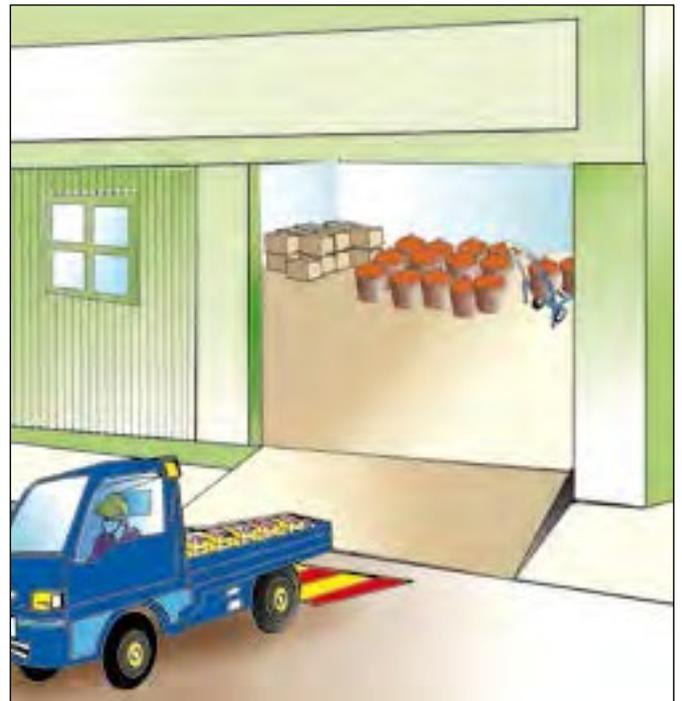


Figura 44b. Prever rampas de anchura suficiente en las entradas de un depósito de vehículos si existen diferencias de altura entre el suelo del depósito y el nivel del suelo en el exterior.



Figura 44c. Proporcionar plataformas estables para formar una ruta para que los vehículos suban y bajen de un barco.

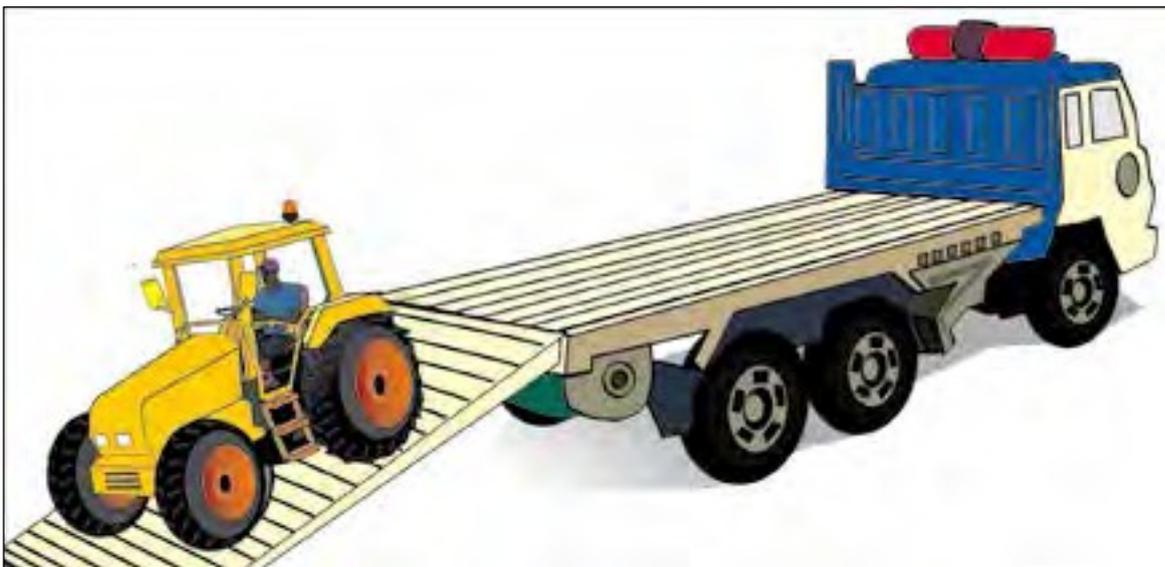


Figura 44d. Cuando se transporte un vehículo en un camión o una embarcación, adopte las medidas necesarias para garantizar la carga y descarga segura y sin problemas del vehículo.

PUNTO DE CONTROL 45

Aumentar la seguridad y el confort de las cabinas y asientos de conducción.

POR QUÉ

Los vehículos agrícolas se utilizan en una gran variedad de condiciones de campo. Un buen diseño de las cabinas de conducción es muy importante, para garantizar la seguridad tanto de los conductores como de personas en las inmediaciones. Prestar atención a la seguridad en cabina es un buen punto de partida para aumentar la seguridad en condiciones de campo.

Los accidentes en los que se ven implicadas cabinas suelen tener graves consecuencias. Se necesitan medidas no sólo de prevención, sino también para reducir la gravedad de tales accidentes. Por lo general, las medidas contra el vuelco de vehículos pueden salvar la vida de los agricultores que conducen en situaciones peligrosas.

El confort en la cabina de conducción aumenta la seguridad de los vehículos. Algunos ejemplos son la protección contra el calor o el frío, la reducción del ruido y las vibraciones, unos buenos cinturones de seguridad y una buena visibilidad para el conductor sentado.

CÓMO

1. Asegúrate de que la cabina de conducción tenga una estructura resistente que pueda evitar lesiones al conductor si el vehículo vuelca.
2. Examine la necesidad de proteger al conductor del calor del sol y de la lluvia intensa. En caso de funcionamiento prolongado con calor o frío excesivos, puede ser necesaria una cabina totalmente cerrada y con aire acondicionado, como la de un automóvil.
3. Garantice un acceso fácil al asiento del conductor. Unos escalones robustos a la altura adecuada y asideros de agarre pueden ser útiles.
4. Asegúrese de que los cinturones de seguridad no le causan ninguna molestia para que estén abrochados de forma coherente.
5. Examine la comodidad del conductor, por ejemplo en términos de ruido y vibraciones, y la visibilidad desde el asiento del conductor en distintas direcciones.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Aprender de las mejoras realizadas en las cabinas de otros . Analiza formas económicas de mejorar las condiciones de la cabina.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Coloque etiquetas en los controles y pantallas importantes para ayudar a los conductores inexpertos a manejar el vehículo con seguridad en condiciones de campo.
- Proporcione un lugar para colocar una botella de agua potable al alcance de la mano desde la posición sentada.
- Garantice una buena visibilidad desde la posición sentada teniendo en cuenta a los conductores de diferentes tamaños.

PUNTOS A RECORDAR

Un buen diseño de la cabina es importante para la seguridad y el confort del conductor de un vehículo agrícola. Ten en cuenta posibles condiciones extremas, como vuelcos, mal tiempo y un conductor inexperto.



Figura 45a. Todos los tractores deben disponer de una estructura de protección antivuelco (ROPS) que, combinada con un cinturón de seguridad, evitará la mayoría de los accidentes de los accidentes mortales.



Figura 45b. Facilidad de acceso al puesto de conducción, asiento adecuado y medidas de protección contra las condiciones meteorológicas y para reducir el ruido y las vibraciones son importantes para evitar deslizamientos, maximizar la comodidad del asiento y evitar errores de manejo.

PUNTO DE CONTROL 46

Colocar correctamente las cargas en un vehículo para que se transporten con seguridad.

POR QUÉ

Los vehículos agrícolas transportan diversos tipos de materiales y productos agrícolas. También suelen transportar herramientas y máquinas. Unos procedimientos adecuados de carga y descarga pueden reducir los accidentes y daños durante el transporte.

Las medidas de sujeción de las cargas transportadas son importantes para evitar que se caigan o se desplomen durante el transporte. Algunas medidas sencillas, como atar los bultos con cuerdas, pueden evitar este tipo de incidentes.

Los equipos para cargar materiales o productos, o para levantar o bajar objetos pesados, pueden ayudar a manipularlos adecuadamente para su transporte seguro.

CÓMO

1. Haz que las cargas sean compactas y fáciles de llevar en la medida de lo posible antes de cargarlas en el vehículo para su transporte. Son útiles los paquetes, fardos y contenedores debidamente preparados y de tamaños adecuados.
2. Ate correctamente los bultos y otros tipos de carga al vehículo con cuerdas. Deben utilizarse cuerdas suministradas específicamente para el transporte de cargas en vehículos. Reciba formación sobre el atado y la fijación de las cargas colocadas en las plataformas portacargas. Deben utilizarse técnicas de atado adecuadas.
3. Adopte medidas especiales para atar determinados contenedores, herramientas o máquinas transportados en el vehículo. Esto es muy útil para evitar movimientos peligrosos de cargas de formas irregulares durante el transporte. Si procede, cubra las cargas por completo y átelas sobre la cubierta.
4. Los equipos de carga y descarga de objetos pesados son útiles para evitar lesiones durante su manipulación.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

El transporte de productos y materiales agrícolas suele realizarse conjuntamente por varias personas. En una breve reunión de estas personas, discute formas fluidas de manipular dichas cargas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Adopte medidas para proteger los paquetes pequeños o los objetos pesados durante el transporte, por ejemplo mediante contenedores o planchas. Esto puede evitar daños y caídas.
- Utilice cuerdas o cordeles para atar las cargas durante el transporte. Lleve cuerdas y cordones de goma adecuados en todo momento para que estén disponibles cuando surja la necesidad de atar cargas.

PUNTOS A RECORDAR

Las cargas transportadas por los vehículos agrícolas pueden ser de diferentes formas y tamaños, y los vehículos tienen que circular por superficies accidentadas. Para atar correctamente las cargas es necesario un cuidado y una formación especiales.

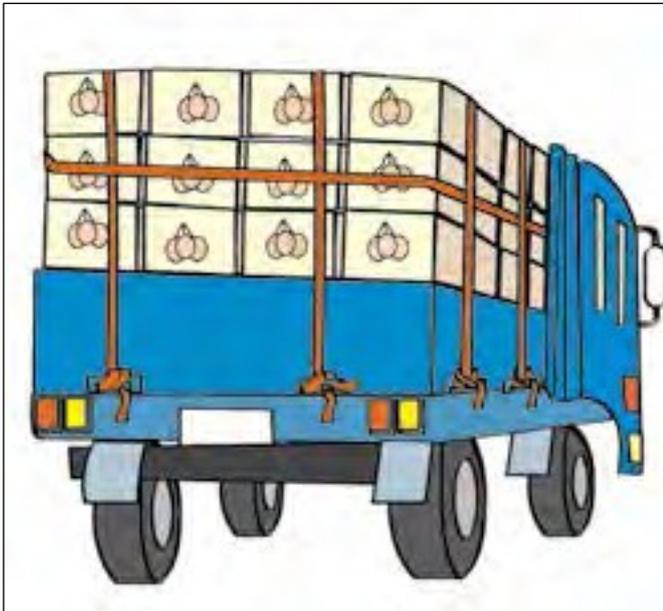


Figura 46a. Coloque los productos agrícolas en contenedores adecuados, apíelos ordenadamente en la plataforma del vehículo y átelos correctamente.



Figura 46b. Las cubiertas para materiales o productos transportados son útiles para evitar daños y caídas.

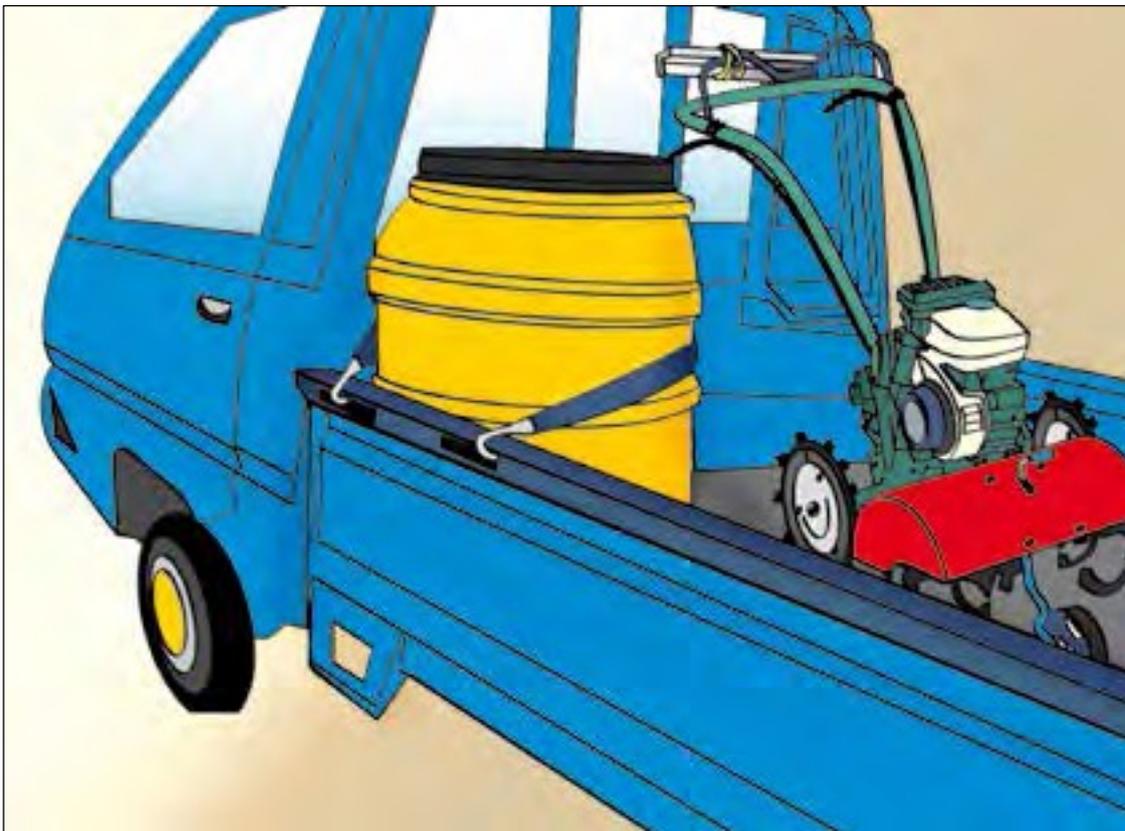


Figura 46c. Utilice cuerdas de goma adecuadas y cuerdas especiales para atar firmemente al vehículo contenedores o máquinas de diferentes formas. Asegúrese de que las cargas no se muevan durante el transporte por rutas accidentadas.

PUNTO DE CONTROL 47

Asegúrese de que los vehículos no salgan despedidos hacia los lados ni vuelquen durante el trabajo.

POR QUÉ

Los accidentes más graves en la agricultura suelen producirse cuando un vehículo agrícola, como un tractor, vuelca lateralmente o por alcance. Equipar el vehículo con una estructura de protección antivuelco o una cabina cerrada resistente es una forma eficaz de evitar lesiones graves.

El peligro de vuelco del tractor aumenta considerablemente en colinas y terrenos inclinados. Minimice el peligro evitando, en la medida de lo posible, operar en pendientes pronunciadas.

Los accidentes por vuelco pueden prevenirse aún más siguiendo procedimientos seguros para manejar vehículos en pendientes.

CÓMO

1. Asegúrese de que el tractor o vehículo utilizado en los campos esté equipado con una estructura de protección contra vuelcos o una cabina cerrada que cumpla las normas reconocidas.
2. Consulte los manuales de instrucciones para reducir el riesgo de vuelco. Coloque los accesorios estrictamente de acuerdo con las instrucciones. Utilice el cinturón de seguridad en el vehículo. Reduzca al mínimo las posibilidades de utilizar vehículos en pendientes pronunciadas o al cruzar pendientes.
3. Conduzca a velocidades lo suficientemente bajas como para mantener el control ante imprevistos.
4. Baje el centro de gravedad colocando los accesorios pesados en una posición baja del vehículo. Esto puede reducir los riesgos de vuelco.
5. Reduzca la velocidad antes de girar o frenar. Tenga cuidado con las zanjas, troncos, rocas, depresiones y terraplenes. Suba siempre marcha atrás por pendientes pronunciadas, para mayor seguridad, sobre todo cuando no arrastre ningún apero.
6. Para los modelos más antiguos sin protección antivuelco, consulte a los proveedores sobre cómo instalar los dispositivos de protección adecuados.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Planifique cuidadosamente la operación de los vehículos en las pendientes, siguiendo los consejos de los operadores experimentados. La discusión en grupo sobre la forma más segura ayuda mucho.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Cuidado con chocar contra obstáculos o desniveles bruscos, ya que pueden provocar el vuelco del vehículo.
- Evite trabajar solo. Pide ayuda a alguien con formación y experiencia.

PUNTOS A RECORDAR

Los bastidores de protección antivuelco son esenciales para evitar lesiones graves por vuelco. Siga estrictamente las precauciones para manejar vehículos en pendientes con seguridad, como conducir y girar a baja velocidad.



Figura 47a. Añada accesorios pesados en posiciones bajas de un vehículo para bajar su centro de gravedad.



Figura 47b. Las fijaciones en la parte trasera de un vehículo pueden bajar el centro de gravedad y reducir el riesgo de vuelco inesperado.

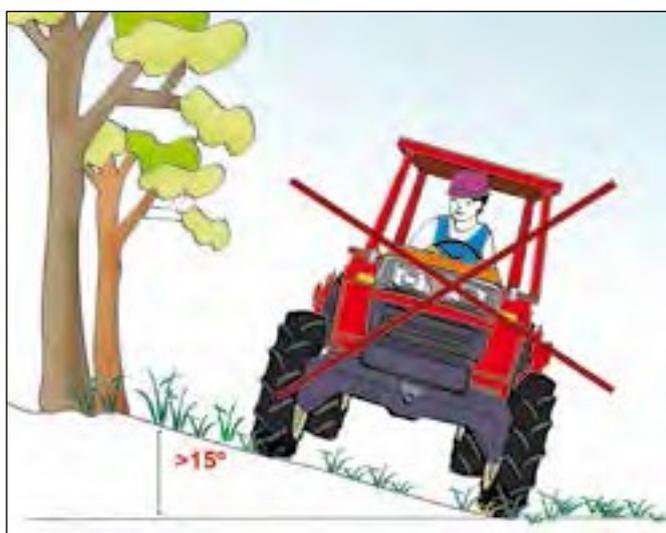


Figura 47c. Evite conducir un vehículo agrícola por una pendiente superior a 15 grados, o utilice vehículos especialmente diseñados y siga estrictamente las normas de seguridad al utilizarlos.

PUNTO DE CONTROL 48

Disponga las distintas partes de los vehículos de modo que el conductor pueda ver fácilmente los objetos transportados.

POR QUÉ

Cada vez se diseña una mayor variedad de vehículos agrícolas para operaciones específicas en la explotación. Para estos, una buena visibilidad para el conductor es una parte importante de las medidas de seguridad.

Dado que los accesorios son una de las principales causas de oscurecimiento de la visión en la conducción de vehículos, adopte medidas para aumentar la visibilidad del entorno.

En condiciones de campo, los vehículos agrícolas se utilizan a menudo para transportar materiales y productos agrícolas. Garantice una buena visibilidad desde el puesto del conductor.

CÓMO

1. Comprobar la visibilidad del entorno desde el puesto del conductor de los vehículos agrícolas. Discutir cómo puede garantizarse la visibilidad en condiciones de campo.
2. Asegúrese de que el conductor pueda ver la dirección de movimiento del vehículo sin obstrucciones. Fijar correctamente los accesorios en posiciones bajas puede ayudar; si necesario, consulte al proveedor cómo hacerlo.
3. Coloque espejos adicionales para aumentar la visibilidad del entorno delantero, lateral y trasero. Las posiciones y direcciones de los retrovisores pueden modificarse en función de las necesidades de cada operador.
4. Reorganice las posiciones de los materiales y productos agrícolas transportados por el vehículo. No los coloque nunca en lugares que afecten a la visibilidad del conductor.
5. Podrán considerarse nuevos tipos de equipos para aumentar la visibilidad del entorno, tras realizar pruebas minuciosas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Discuta con sus compañeros de trabajo formas de asegurar la visión del conductor en diversas condiciones de campo. Pruebe espejos u otros medios sencillos de aumentar la visión.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Compruebe la visibilidad desde el puesto del conductor como parte de las medidas sistemáticas de seguridad para el funcionamiento del vehículo. Siempre es útil mejorar de la seguridad de los vehículos en función de los cambios en las operaciones cotidianas.
- Tenga especial cuidado al girar el vehículo en campos de cultivo. Preste atención a zanjas, depresiones, baches y otros obstáculos, a fin de evitar accidentes y daños.

PUNTOS A RECORDAR

La visibilidad durante las operaciones del vehículo es una parte esencial de las medidas de seguridad. Aumente la visibilidad desde el puesto de conducción en función de las necesidades de cada operador.



Figura 48a. Asegure la visibilidad desde el asiento del conductor. La buena visibilidad es una de las características de esta trasplantadora de arroz compacta que facilitan su manejo.



Figura 48b. Los retrovisores pueden aumentar la visibilidad delantera y trasera del conductor.



Figura 48c. Los puestos de mando y la disposición de los asientos pueden contribuir a una buena visibilidad del entorno.



Figura 48d. La visibilidad desde el puesto de conducción puede mejorarse mediante una pantalla especial que muestre la imagen de una cámara situada en la parte delantera o trasera del vehículo.

Entorno físico

Los agricultores trabajan a menudo en ambientes calurosos y húmedos. Por su salud y seguridad, es importante reducir la exposición a la luz solar intensa, el calor y el frío. Existen medidas prácticas para protegerte cuando trabajes en estos extremos. Resulta útil combinar uso de la luz diurna y de equipos de iluminación, así como el uso de ventilación natural y protección contra el calor. Cuando existan fuentes potenciales de emisiones químicas peligrosas, es importante encerrarlas o cubrirlas en la medida de lo posible. Preste especial atención a la seguridad y la salud en el trato con animales, ya que presentan peligros específicos relacionados con lesiones y enfermedades infecciosas.

PUNTO DE CONTROL 49

Aumentar el uso de la luz natural en los edificios mediante ventanas altas y claraboyas, y pintando las paredes de colores claros.

POR QUÉ

La luz diurna es la mejor y más barata fuente de iluminación. El uso de la luz diurna reduce los costes energéticos. Una iluminación adecuada en el lugar de trabajo mejora la eficiencia laboral y minimiza los errores o el riesgo de accidentes. Además, fisiológicamente, la luz del día es un estimulante eficaz para el sistema visual humano y el sistema circadiano humano. Psicológicamente, la luz del día y las vistas al exterior son muy deseadas, independientemente del país en el que vivan las personas.

Los colores adecuados para paredes y techos son muy importantes. Paredes y techos con colores claros aumentan la reflexión de la luz, lo que se traduce en mejores condiciones de iluminación y ahorro energético. Las paredes pintadas con colores claros también crean un buen entorno para un trabajo eficiente, hacen que la habitación sea más cómoda y ayudan a minimizar los errores.

CÓMO

1. Abra ventanas y puertas para que entre más luz en su casa y en los lugares de trabajo interiores. Limpie las ventanas con regularidad. Elimine los obstáculos cerca de las ventanas que impidan la entrada de luz natural.
2. Identifica dónde necesitas más luz en tu lugar de trabajo y en tu casa. Comprueba tus puestos de trabajo, cocinas u otros lugares. Reubica algunos de los lugares de trabajo más cerca de la fuente de luz natural.
3. Amplíe las ventanas existentes para que entre más luz natural en la casa para su trabajo.
4. Utiliza materiales transparentes o un panel de plástico translúcido en el techo o el tejado para que entre más luz natural.
5. Elige colores claros para pintar o decorar paredes y techos. Puedes utilizar (por ejemplo) las caras blancas de calendarios usados o bolsas blancas de abono para alegrar paredes y . Limpia las paredes con regularidad.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Visita varios lugares de trabajo de tu localidad y encuentra buenos ejemplos en los que se aproveche al máximo la luz del día. Los buenos ejemplos pueden incluir la reubicación de los lugares de trabajo, paredes ligeras o materiales transparentes, por ejemplo. Promueve el intercambio de experiencias con tus vecinos. Muchas acciones de mejora no cuestan mucho y pueden aumentar la eficiencia del trabajo.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Evite trabajar de noche si puede durante el día y aprovechar al máximo la luz diurna.
- Tenga en cuenta que las ventanas y claraboyas pueden calentar la casa cuando hace calor. En tiempo frío, ten en cuenta que pueden provocar una pérdida de calor.
- Utiliza cortinas o mosquiteras en la ventana para ajustar la luz entrante.

PUNTOS A RECORDAR

La luz del día es la fuente de iluminación mejor y más barata.



Figura 49a. Elige pinturas de colores claros (o materiales como bolsas de abono blancas) para iluminar paredes y techos. Acerca el puesto de trabajo a las ventanas.



Figura 49b. Utiliza materiales transparentes o un panel de plástico translúcido en el techo o el tejado para que entre más luz natural.



Figura 49c. Coloque los puestos de trabajo cerca de puertas o ventanas para aprovechar la luz del día.

PUNTO DE CONTROL 50

Reubique las luces o proporcione luces de trabajo para garantizar que haya iluminación suficiente para el tipo de trabajo que se realiza.

POR QUÉ

Es necesaria una iluminación suficiente, especialmente para los trabajos de precisión o inspección. Lo mismo ocurre con la manipulación de productos agrícolas. Una forma fácil de conseguir iluminación suficiente es reubicar las luces más cerca del lugar de trabajo, para tener más luz en la superficie de trabajo.

Las luces de trabajo colocadas adecuadamente mejoran en gran medida la calidad y la seguridad del trabajo. Una combinación de luces generales y locales también resulta útil para satisfacer los requisitos específicos de las distintas tareas.

CÓMO

1. Proporcionar iluminación suficiente, teniendo en cuenta la naturaleza de las tareas. Compruebe si se necesita más luz para mejorar la calidad o la seguridad del trabajo. Esto es especialmente importante para los trabajos de precisión o inspección, como los relacionados con productos de alta calidad.
2. Cuando proceda, cambie la altura o la posición de las lámparas y la dirección de la luz que incide sobre los objetos. También puedes probar a cambiar las posiciones de las mesas de trabajo para obtener una mejor iluminación.
3. Coloque luces locales cerca y por encima del trabajo de precisión o inspección. Las luces locales con una pantalla adecuada deben estar en una posición en la que no provoquen sombras ni deslumbramientos molestos para los ojos del trabajador.
4. Procure siempre una buena combinación de luces generales y locales. Esto ayuda a mantener un contraste adecuado entre la posición de trabajo y el fondo.
5. Mantenga regularmente el equipo de iluminación. Limpie las lámparas y las ventanas con regularidad. Cambia las bombillas y los tubos gastados.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

La gente suele saber dónde necesita más luz para trabajar de forma más segura y productiva. Hable con compañeros de trabajo y entre los miembros de la familia donde se puede mejorar la iluminación, como en el caso del trabajo que se realiza en interiores, y que se hace por la noche o muy temprano por la mañana. Hay muchas formas de mejorar la iluminación a bajo coste.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Combinar el uso de luz natural y lámparas; suele ser la forma más aceptable y rentable de mejorar la iluminación.
- Cuando proceda, utilice luces locales que sean fáciles de mover y colocar en la posición deseada.
- Tenga en cuenta la edad de las personas que realizan trabajos de precisión o inspección. Las personas mayores necesitan más luz.

PUNTOS A RECORDAR

Proporcionar una iluminación suficiente y de buena calidad con un coste mínimo. Combinar luces generales y locales cuando proceda.



Figura 50a. Reubicar las luces para obtener iluminación suficiente para trabajos de precisión o inspección.



Figura 50b. Asegúrese de que las luces son lo suficientemente brillantes sin causar sombras o deslumbramientos.

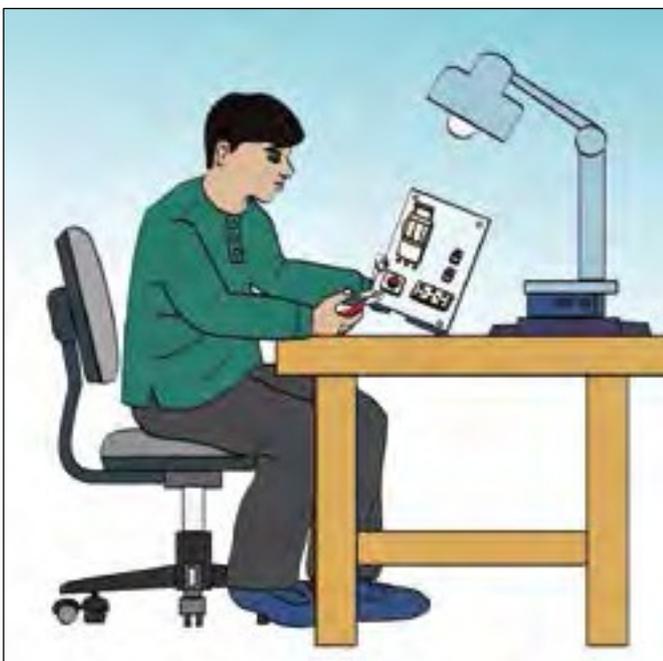


Figura 50c. Prevea una luz de trabajo para los trabajos de precisión. Puede comprobar la posición adecuada de la luz teniendo en cuenta el tipo de trabajo realizado.

PUNTO DE CONTROL 51

Mejorar la protección térmica de los edificios reforzando las paredes o los tejados con materiales aislantes.

POR QUÉ

Durante un verano caluroso o en los trópicos, el calor en el exterior es demasiado fuerte. En los trabajos al aire libre, a menudo es necesario utilizar persianas o pantallas. Para trabajar en interiores, lo primero que hay que hacer es reducir la cantidad de luz solar que entra en la casa o en el lugar de trabajo.

Una forma eficaz de reducir la radiación solar que entra en casa o en el lugar de trabajo es instalar aislamiento en los edificios. También hay otras formas de reducir los efectos de la radiación solar a bajo coste.

CÓMO

1. Instale materiales aislantes bajo los tejados o en las paredes para reducir la penetración del calor en la casa o el taller. Evite los materiales de tejados o paredes que se calientan fácilmente con la radiación solar. Unos buenos techos también pueden reducir el calor que entra en el edificio.
2. En climas cálidos, pinta la superficie exterior de techos y paredes con colores claros. Esto ayuda a reflejar más luz solar y a reducir el calor en el interior.
3. Utiliza persianas, toldos y pantallas para que la radiación solar no caliente las paredes ni las salas de trabajo. Son especialmente útiles las persianas o pantallas que interrumpen la incidencia del sol en las paredes.
4. Proteja a los trabajadores de la radiación de calor procedente de superficies calientes y equipos calefactados. La mejor manera de reducir la radiación de calor que llega a los trabajadores es Colocar pantallas, barreras o paredes aislantes entre la fuente de calor y el lugar de trabajo.
5. Planta árboles, arbustos, flores y césped para protegerte del calor del sol y del polvo del exterior.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Aprende de los ejemplos de protección contra el calor del sol en tu barrio. El calor solar excesivo es un problema cotidiano, y hay muchos ejemplos de formas de reducir sus efectos. Hay distintas formas útiles de aprovechar los efectos de los materiales aislantes, las persianas, las pantallas y otros métodos. Intenta aplicar métodos rentables como los que muestran estos ejemplos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- El uso de cristales reflectantes o coloreados es útil para reflejar la luz solar. Por ejemplo, es útil pintar la parte superior del cristal de la ventana con una solución acuosa de colorante azul.
- Utiliza cortinas o mosquiteras en las ventanas para reducir los efectos de la radiación solar en el interior de la habitación.

PUNTOS A RECORDAR

Utilice múltiples métodos para reducir los efectos del calor exterior y la luz solar. Cuando se utilizan medidas combinadas, marcan una verdadera diferencia.

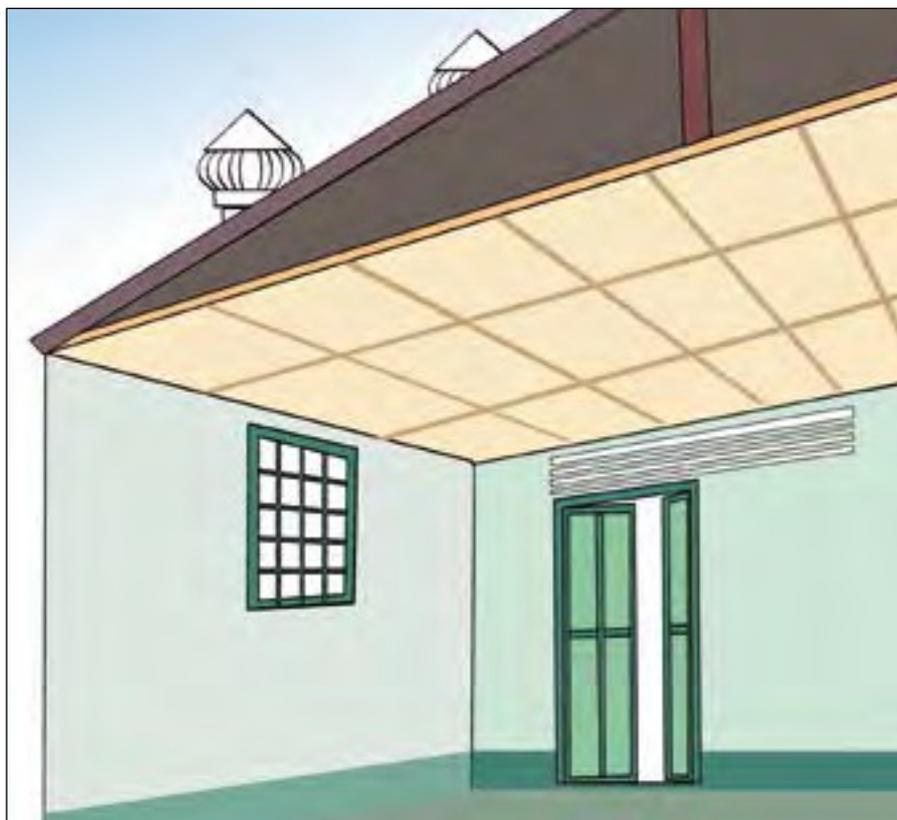


Figura 51a. Utilice materiales aislantes bajo los techados y en las paredes, y proporcione buenos techos. Las entradas y salidas de aire para aumentar el flujo de aire también pueden ayudar a reducir los efectos del calor.



Figura 51b. Utilice pantallas o barreras para proteger a los trabajadores de la radiación térmica procedente de equipos o paredes calientes.

PUNTO DE CONTROL 52

Evite la exposición continua al calor o al frío excesivos.

POR QUÉ

Los agricultores suelen empezar a trabajar temprano por la mañana para evitar la exposición a los fuertes rayos del sol. Trabajar a pleno sol disminuye la eficacia y la productividad. Puede causar agotamiento, problemas de piel e incluso conmoción a los agricultores. Trabajar a pleno sol provoca una importante pérdida de agua del organismo.

La radiación ultravioleta (UV) forma parte de la luz solar y tiene una gran importancia para la salud humana. La sobreexposición a la radiación UV solar puede provocar efectos agudos y crónicos en la piel, los ojos y el sistema inmunitario. En los casos más graves, pueden producirse cáncer de piel y cataratas. La radiación UV es mayor cuando aumenta la luz solar, y alcanza su nivel máximo cuando el sol está en su máxima elevación, hacia el mediodía (mediodía solar) durante los meses de verano.

En la estación fría, empiece a trabajar relativamente tarde o aumente el trabajo en interiores. El intercambio de calor entre el cuero cabelludo y el aire circundante es muy eficaz, y la cabeza es sensible al frío. Ponte una bufanda alrededor del cuello o una chaqueta con cremallera hasta el cuello.

CÓMO

1. Protéjase la piel del sol fuerte. La ropa de color claro y manga larga es adecuada cuando se trabaja a pleno sol.
2. Cuando haga frío, ponte ropa por capas. Las capas a atrapar mejor el aire, y el aire actúa como aislante: cuantas más capas de aislamiento, mejor. La ropa de materiales naturales respira mejor. Esto es especialmente útil cuando estás activo y empiezas a sudar: necesitas evaporar este sudor para no enfriarte después, cuando estés menos activo.
3. Utilice un sombrero de ala ancha, o una toalla, para cubrirse la cabeza y reducir la radiación UV y el calor.
4. Mejore su horario de trabajo para reducir la exposición a la luz solar intensa o al frío. En la estación soleada, empieza a trabajar temprano y evita hacerlo a mediodía.

5. En la estación fría, empieza a trabajar relativamente tarde o aumenta el trabajo en interiores. Ten en cuenta que pierdes más calor por la cabeza que por cualquier otra parte del cuerpo, así que lleva siempre un gorro. Ponte una bufanda alrededor del cuello o una chaqueta con cremallera hasta el cuello.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Los agricultores tienen muchas buenas ideas para protegerse del calor y el frío excesivos. Es especialmente importante organizar horarios de trabajo adecuados para reducir la exposición al calor y al frío.

Facilitar el intercambio de experiencias para establecer mejores calendarios de trabajo. Otra colaboración importante es compartir buenos ejemplos de ropa de protección fabricada con materiales locales. Sensibilizar sobre la necesidad de protegerse contra el calor o el frío excesivos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Haga pausas breves y frecuentes cuando trabaje bajo una luz solar intensa.
- Siempre que sea posible, realice los trabajos pesados, como transportar cargas pesadas, a primera hora de la mañana o a última de la tarde, cuando la insolación es menos intensa.
- Elige un sombrero de ala ancha para protegerte del sol.

PUNTOS A RECORDAR

Ajuste los horarios de trabajo y utilice ropa protectora para evitar una exposición excesiva al calor o al frío.

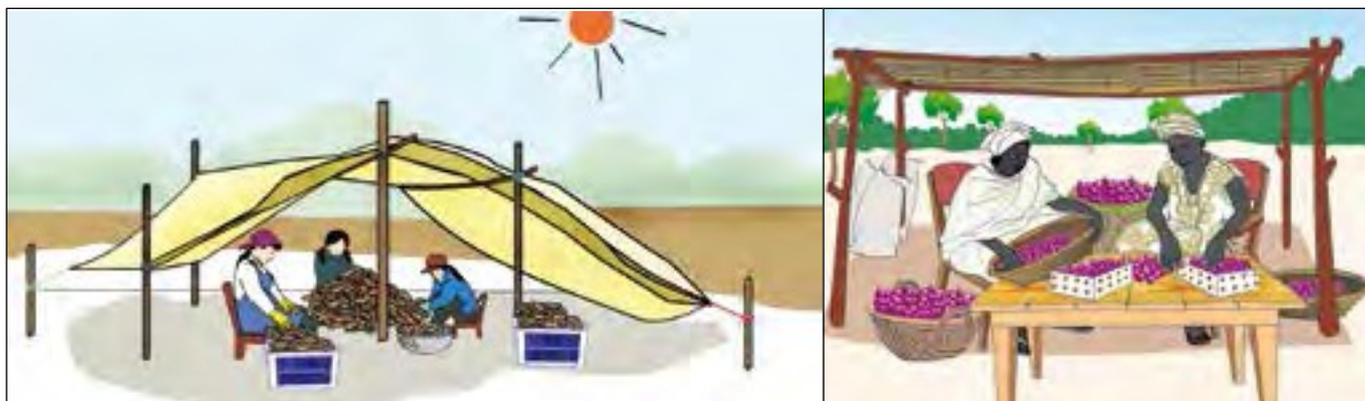


Figura 52a. Coloque un refugio sencillo cerca de la zona de trabajo cuando trabaje a pleno sol.



Figura 52b. Empiece a trabajar temprano para evitar la luz solar más intensa alrededor del .



Figura 52c. Elija camisas gruesas de manga larga y sombreros de ala ancha para protegerse de la radiación UV y del calor cuando trabaje en el campo.

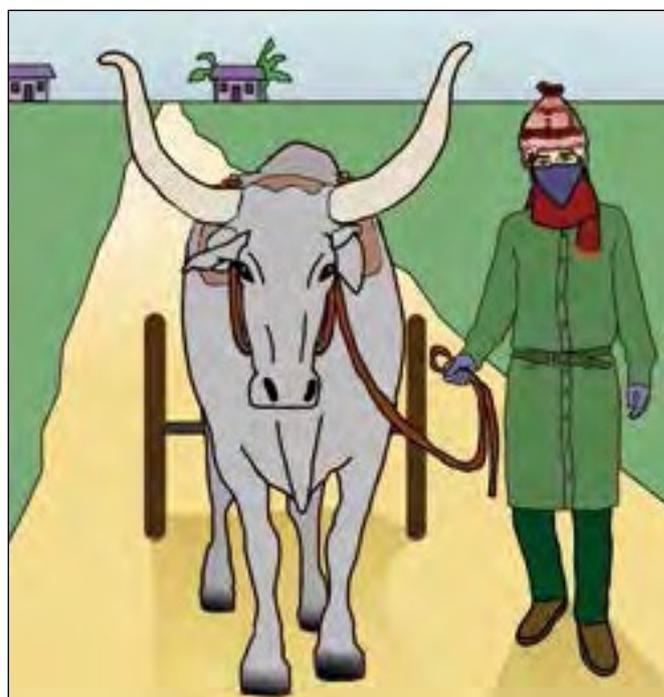


Figura 52d. Prepare la blusa, el gorro, los guantes, las botas de lona y otras prendas adecuadas para protegerse del frío antes de acudir a la granja.

PUNTO DE CONTROL 53

Aumente la ventilación natural disponiendo de más aberturas, ventanas o puertas abiertas en los lugares de trabajo interiores.

POR QUÉ

El aire fresco es fuente de salud y energía. Una buena corriente de aire natural aleja el calor y el aire contaminado de su casa y lugares de trabajo interiores. Un ambiente caluroso y mal ventilado es insalubre. Los agricultores y sus familiares se cansarán con facilidad. La eficacia en el trabajo disminuirá y aumentará el número de errores.

Los agricultores suelen trabajar en el interior de las casas para empaquetar los productos agrícolas o reparar los aperos de labranza. Sus familias pasan mucho tiempo en casa para cocinar, comer, dormir o estudiando. La corriente de aire natural debe aumentarse siempre, excepto cuando hace mucho frío. Un ambiente mal ventilado es especialmente perjudicial para las personas mayores y los niños.

CÓMO

1. Elige lugares con buena circulación natural de aire para las cocinas y otros trabajos de interior. Esto es especialmente importante en la temporada de calor.
2. Aumente el número de huecos y ventanas. Aumente el tamaño de las ventanas existentes o elimine obstáculos de las ventanas para mejorar la circulación del aire.
3. Haga pequeñas aberturas en el tejado. El flujo de aire natural hacia arriba liberará aire caliente a través de las .
4. Utilice ventiladores eléctricos en situaciones en las que no esté garantizado un flujo de aire natural suficiente.
5. Abra todas las ventanas con regularidad y frecuencia. Retire los materiales que impidan una buena ventilación interior.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Visite los lugares de trabajo y las casas de sus vecinos. Observa cómo se utiliza el flujo de aire natural. Aprende de los buenos ejemplos. Intercambia experiencias para mejorar el clima interior.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Desplace o aisle las fuentes de calor de su casa, como cocinas, hornos o máquinas que produzcan calor.
- Instalar techos bajo el tejado cuando proceda. Los techos reducirán la radiación térmica procedente del tejado.

PUNTOS A RECORDAR

Un buen flujo de aire natural aleja el calor y el aire contaminado de su casa y lugares de trabajo interiores.



Figura 53a. Abra más ventanas y puertas. Instale más claraboyas de lamas o ventanas pequeñas para que circule bien el aire.



Figura 53b. Utilice puertas abiertas para aumentar la ventilación natural.



Figura 53c. Seleccione la zona mejor ventilada de la casa para instalar el puesto de trabajo. Coloque la mesa cerca de una ventana. Retire los obstáculos que impidan la ventilación natural.

PUNTO DE CONTROL 54

Suministre suficiente flujo de aire a los silos, y otros lugares confinados donde puedan producirse deficiencias de oxígeno, antes de entrar en ellos.

POR QUÉ

Los lugares confinados que son herméticos, o están mal ventilados, pueden ser muy peligrosos, ya que los trabajadores que entran en ellos están expuestos a falta de oxígeno, gases tóxicos o sustancias peligrosas que permanezcan en su interior. Algunos ejemplos son los silos, fosos, depósitos y almacenes herméticos. Tomando las precauciones adecuadas, los trabajadores pueden entrar en ellos con seguridad.

El peligro de los lugares confinados no es fácilmente visible. Se debe tener sumo cuidado, siguiendo las instrucciones específicas sobre el trabajo en el interior de estos lugares. Sólo debe permitirse la entrada en ellos a trabajadores formados.

CÓMO

1. Obtenga asesoramiento de personas con experiencia en procedimientos de trabajo en confinados; identifique los espacios confinados que requieren permisos de entrada. Asegúrese de que sólo se permite la entrada a estos lugares a personas formadas.
2. Compruebe la concentración de oxígeno y la presencia de gases tóxicos en el interior del lugar confinado antes de entrar en él. Establezca como norma estricta que, antes de entrar, el espacio confinado debe estar suficientemente ventilado con aire fresco. Cuando no disponga de instrumentos para medir el nivel de oxígeno o los gases tóxicos, una forma práctica, tras una ventilación suficiente con aire fresco, es utilizar una vela encendida para hacerse una idea aproximada de la idoneidad de la concentración de oxígeno, y utilizar animales vivos para comprobar si hay gases tóxicos presentes.
3. Asegúrese de que se mantiene una ventilación natural o mecánica suficiente, para garantizar que se mantienen las condiciones de seguridad mientras se trabaja en el espacio confinado.

4. En los espacios en los que no puedan cumplirse estas condiciones, permita la entrada únicamente a los trabajadores equipados con máscaras antiaéreas u otros dispositivos de protección.
5. Trabajar en equipo en un confinado. Asegúrese de que nadie se quede atrás al terminar el trabajo dentro del espacio.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Establezca precauciones especiales para entrar en espacios confinados. Siga estrictamente las precauciones obteniendo asesoramiento de personas cualificadas para el trabajo en lugares confinados. Capacítese para entrar en equipo en estos lugares, y trabaje en equipo en espacios confinados.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Nunca trabaje solo en un espacio confinado si no sabe, o no está seguro, de si hay suficiente oxígeno o si hay gases tóxicos.
- Establezca como norma estricta el uso de los tipos de equipos de protección designados dentro de los espacios confinados.
- Proporcione en todo momento una iluminación adecuada para trabajar dentro de espacios confinados.
- Tenga un plan de rescate si las cosas van mal.

PUNTOS A RECORDAR

El peligro de los espacios confinados puede provocar accidentes mortales. Permita la entrada sólo a trabajadores formados, que trabajen en equipo.



Figura 54b. Suministre suficiente caudal de aire cuando se trabaje dentro de un lugar confinado para evitar accidentes por falta de oxígeno.

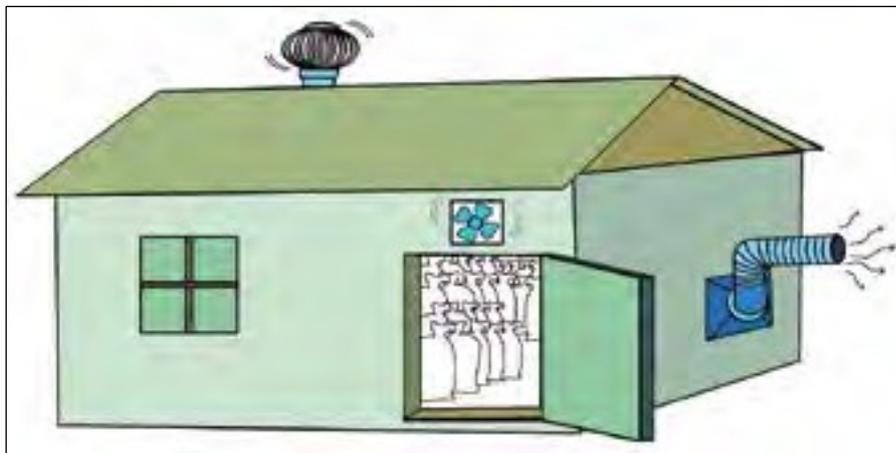


Figura 54c. Tenga siempre gente fuera, lista para rescatar, en caso de que las cosas vayan mal cuando los trabajadores entren en un espacio confinado.

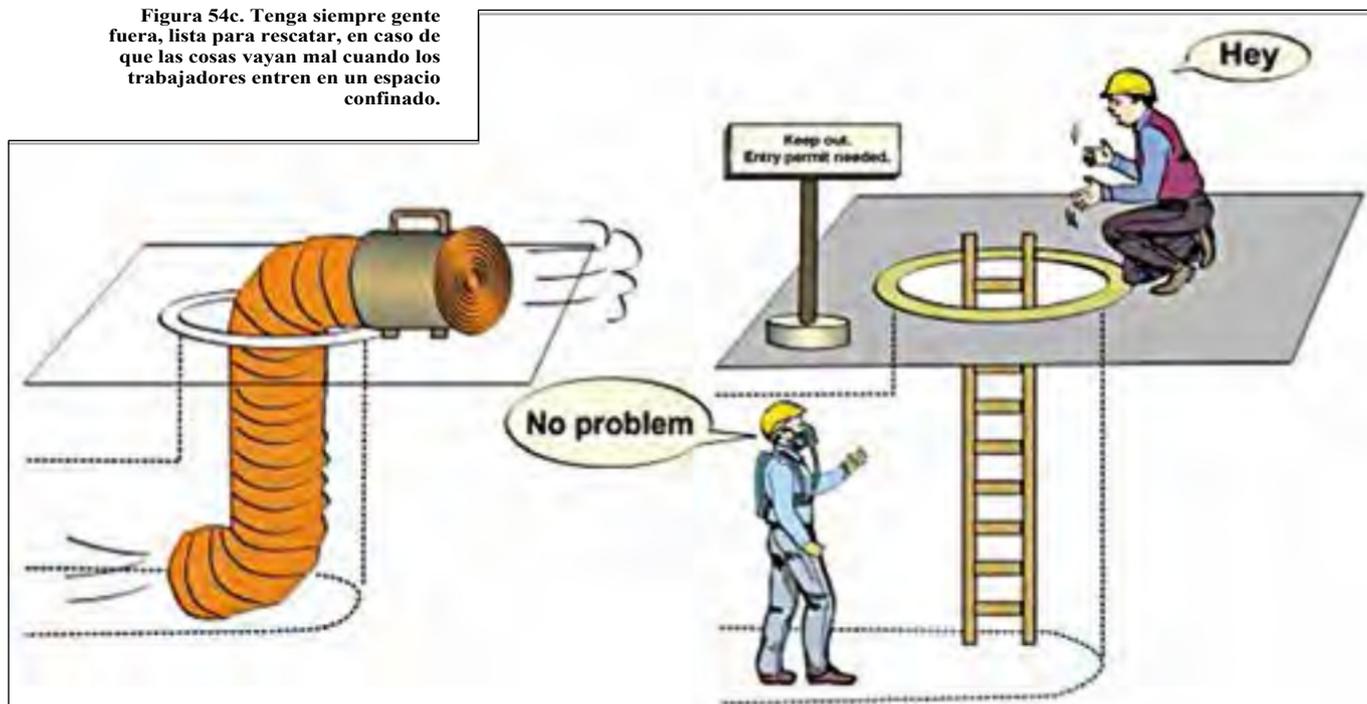


Figura 54a. Establezca la norma de que sólo los trabajadores formados y con permiso de entrada pueden acceder a un espacio confinado designado. La concentración de oxígeno y la presencia de gases tóxicos deben controlarse antes de entrar en el espacio.

CONTROL 55

Reducir las vibraciones y el ruido que afectan a los trabajadores para mejorar la seguridad, la salud y la eficacia del trabajo.

POR QUÉ

Los trabajadores de la agricultura suelen estar expuestos a vibraciones y ruidos producidos por máquinas y vehículos. Las vibraciones y ruidos excesivos en el trabajo no sólo perturban el trabajo, sino que también pueden causar enfermedades inducidas por las vibraciones o pérdida de audición inducida por el ruido. Estos efectos pueden prevenirse reduciendo la exposición a dichas vibraciones o ruidos durante el trabajo.

El ruido o las vibraciones demasiado fuertes también pueden provocar accidentes, ya que el trabajo se ve perturbado y las señales de advertencia y de otro tipo pueden pasar desapercibidas. Reduciendo el ruido o las vibraciones, o aislando su fuente, pueden evitarse estos efectos desfavorables.

CÓMO

1. Encierre toda la máquina que esté produciendo vibraciones o ruido excesivos. Si no es posible, adopte medidas para reducir la transmisión de vibraciones o encierre las partes más ruidosas de la máquina.
2. Si es posible, coloque las máquinas especialmente ruidosas en una sala aparte, o en el exterior, para que los trabajadores no que trabajan en las máquinas ya no están al ruido.
3. Coloque pantallas entre las máquinas ruidosas y los trabajadores para reducir el nivel de ruido para los trabajadores.
4. Cuando utilice herramientas vibratorias, cubra los mangos con espuma aislante de las vibraciones y póngase guantes que absorban las vibraciones. Reduzca el tiempo de exposición a las vibraciones y evite la exposición continua a las mismas.
5. Si no evitarse la exposición continua a un ruido excesivo, utilice tapones u orejeras para reducir el ruido que llega a los oídos.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Si no puede hablar en un tono de voz normal estando a un brazo de distancia de otro trabajador, entonces el nivel de ruido es perjudicial para la audición. Discuta entre compañeros de trabajo las formas de reducir la exposición al ruido o de utilizar tapones u orejeras durante el trabajo. Recuerde que el uso de equipos de protección individual es la último recurso cuando las medidas técnicas no puedan evitar la exposición a un ruido excesivo.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Adquiera herramientas manuales con pocas vibraciones y bajo nivel de ruido.
- Colocar carteles que indiquen la necesidad de llevar equipos de protección individual contra el ruido o las vibraciones.

PUNTOS A RECORDAR

Si los trabajadores están expuestos a ruidos o vibraciones excesivos, deben tomarse medidas para encerrar o apantallar la fuente, o utilizar equipos de protección.

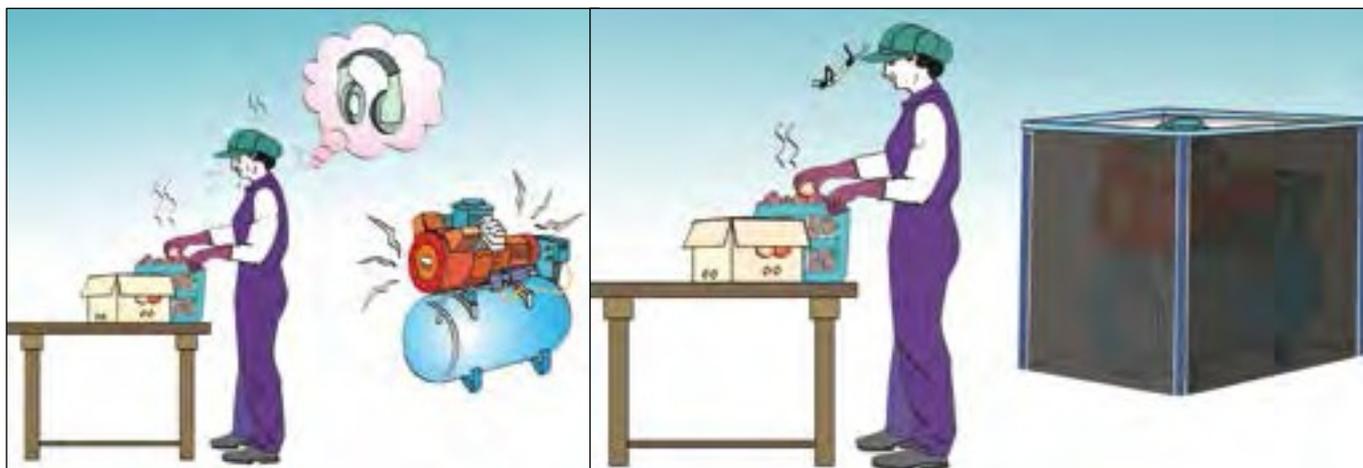


Figura 55a. Los trabajadores que trabajen cerca de una máquina ruidosa deben protegerse colocándola en un recinto insonorizado.

Figura 55b. Instale las máquinas que producen vibraciones en plataformas que puedan reducir la transmisión de vibraciones a las zonas circundantes.

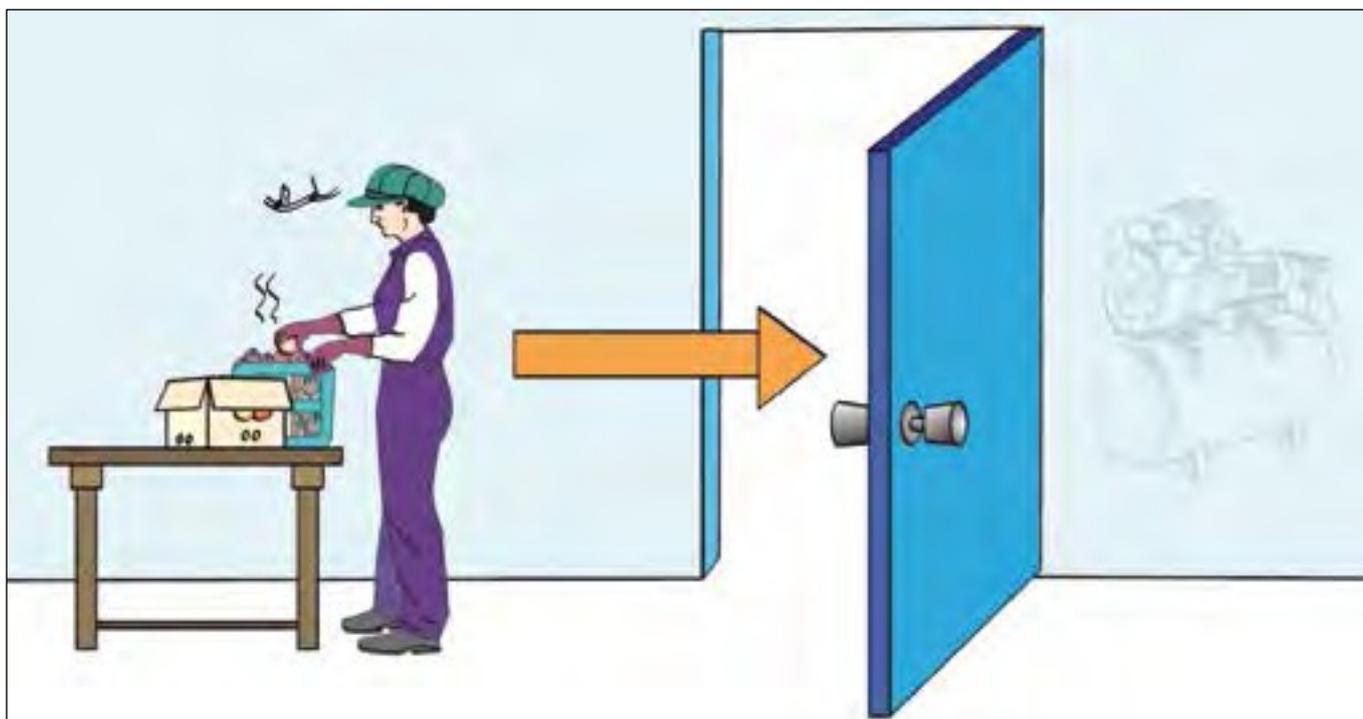
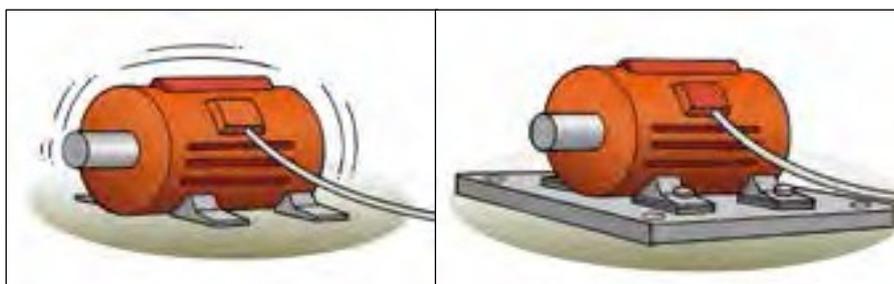


Figura 55c. Asegúrese de que los trabajadores de una sala adyacente a otra en la que esté funcionando una máquina ruidosa estén protegidos cerrando la puerta entre las salas.

PUNTO DE CONTROL 56

Aísle o encierre las fuentes de polvo.

POR QUÉ

Los trabajadores agrícolas están expuestos al polvo tanto en el trabajo al aire libre como en el interior. El polvo peligroso no siempre es visible. Las partículas muy pequeñas del aire pueden penetrar profundamente en los pulmones al ser inhaladas. Estas partículas pueden ser absorbidas por el tejido corporal y causar cicatrices incurables, conocidas como neumoconiosis, o incluso cáncer.

Es necesario prevenir estas graves enfermedades controlando la exposición al polvo.

La mejor manera de reducir la exposición al polvo es aislar o encerrar las fuentes de polvo en el trabajo. A menudo es necesario utilizar sistemas de extracción locales, o utilizar equipos de protección personal como respiradores.

CÓMO

1. Evite realizar trabajos que produzcan polvo en un espacio estrecho o en una sala de trabajo mal ventilada. Si es conveniente, realice el trabajo en el exterior, o bajo un techo levantado en un espacio abierto. Evite trabajar a sotavento de la máquina productora de polvo.
2. Cubra o encierre una máquina productora de polvo para reducir el polvo en las zonas de respiración de los trabajadores.
Se necesita un sistema de escape para extraer el aire contaminado a un lugar alejado de los trabajadores.
3. Utilice el tipo de ventilación push-pull para evitar trabajar a sotavento del aire polvoriento.
4. Utilice un respirador antipolvo si es inevitable trabajar con una máquina que produce polvo en un lugar mal ventilado. Acuda a especialistas con conocimientos sobre protección contra el polvo.
5. Reorganice sus horarios de trabajo para reducir la exposición al aire polvoriento, pero tenga en cuenta que los horarios de trabajo por sí solos no pueden evitar por completo los efectos del polvo.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Visite lugares de trabajo en los que la protección de los trabajadores frente a las máquinas productoras de polvo esté bien diseñada. Aprenda de las posiciones de los trabajadores en relación con las máquinas y de los eficaces sistemas de extracción locales. Las experiencias con respiradores pueden servirle de orientación.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Al comprar máquinas que produzcan polvo, seleccione aquellas que eviten la entrada de aire polvoriento en las zonas de respiración de los operarios. Son preferibles las máquinas cerradas y las que disponen de un sistema de escape local.
- Cuando se utilicen campanas, colóquelas adecuadamente, teniendo en cuenta el flujo de aire. Es necesario contar con el asesoramiento de especialistas experimentados.
- Consulte a los proveedores de máquinas o respiradores sobre la protección adecuada contra el polvo.

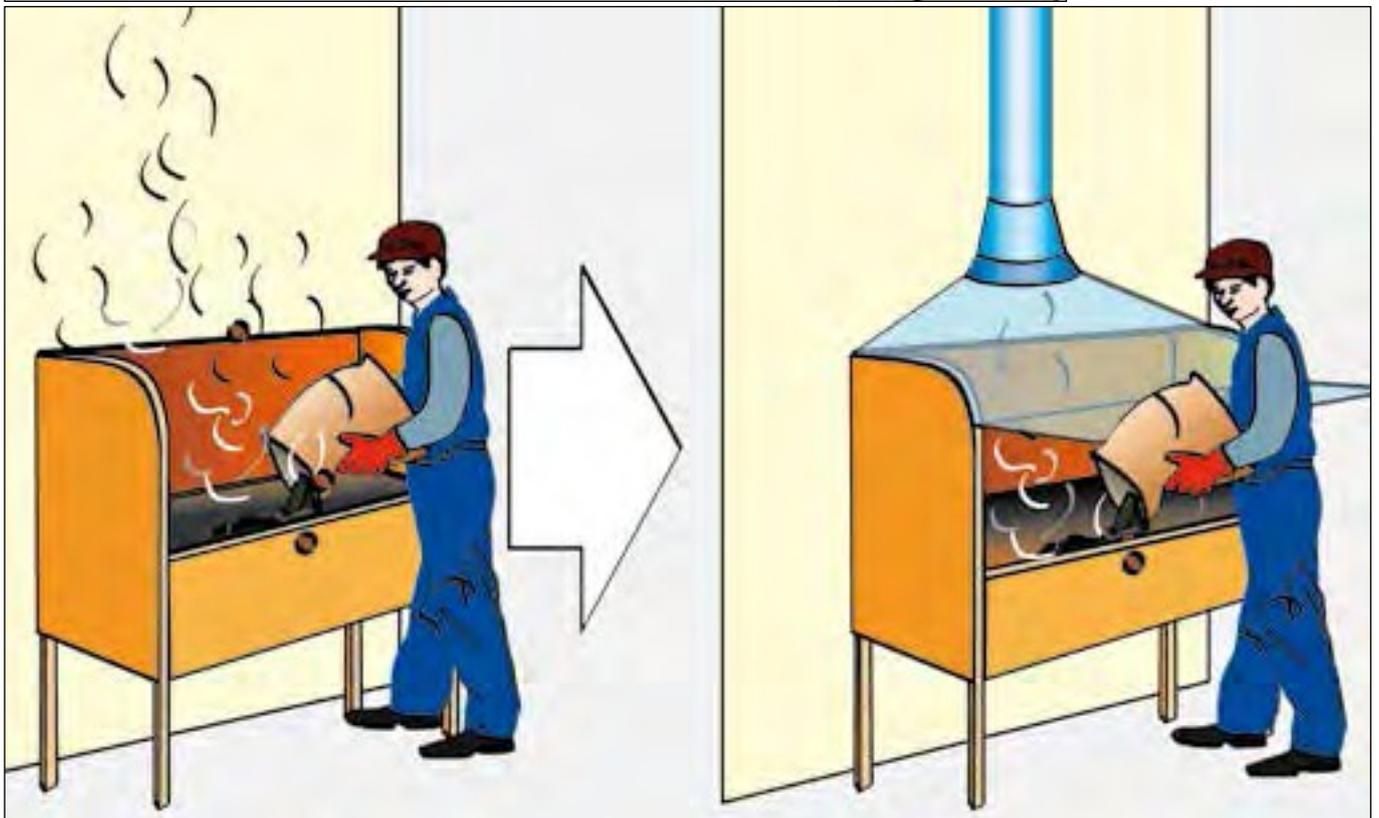
PUNTOS A RECORDAR

Utilice la ventilación push-pull o los extractores locales para reducir el polvo de sus máquinas.



Figura 56a. Elija máquinas que tengan un buen cerramiento combinado con un sistema de escape.

Figura 56b. Evite que entre aire polvoriento en su zona de respiración. Aprenda de las buenas experiencias de su vecindario para reducir el polvo en su zona de respiración.



PUNTO DE CONTROL 57

Introducir o mejorar la ventilación local por extracción.

POR QUÉ

Cuando los agricultores tienen que trabajar con peligrosas, es muy importante que haya una buena circulación de aire. Una ventilación adecuada ayuda a los agricultores a evitar una exposición excesiva a estas sustancias. La ventilación de extracción local que crea un flujo de aire que se desplaza desde el agricultor hacia las fuentes contaminantes (y hacia el exterior) ayuda en gran medida a reducir la exposición innecesaria.

Es importante instalar un extractor local que pueda recoger el aire contaminado de forma eficaz. Preste especial atención a que el aire contaminado no entre en la zona de respiración del agricultor. Unos simples cambios en la ubicación del extractor y la forma de la campana, o la reubicación de la zona de trabajo, pueden resolver a menudo el problema.

CÓMO

1. Elegir equipos de ventilación que sean eficaces para recoger el aire contaminado que puede afectar a los agricultores que trabajan cerca de las fuentes contaminantes. Consulte a un proveedor con buenos conocimientos y experiencia en este tipo de equipos.
2. Utilice tanto la ventilación de empuje como la de tracción en una buena combinación. Coloque la ventilación de empuje en zonas donde no haya peligro de contaminar otros lugares, y la ventilación de tiro en lugares de trabajo contaminados o cerca de ellos. El ventilador de tracción debe tener una capacidad mayor que el de empuje.
3. Coloque las entradas y salidas de los conductos de ventilación o los ventiladores donde sean más eficaces para recoger el aire contaminado. Pida consejo a los fabricantes de equipos de ventilación o a especialistas con experiencia.
4. Acostúmbrese a abrir las ventanas. Esto puede aumentar la ventilación cruzada y ayudar a extraer el aire contaminado.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Aprenda de sistemas de extracción locales bien instalados obteniendo el asesoramiento de fabricantes o especialistas en ventilación. Es útil visitar lugares de trabajo que combinen eficazmente la ventilación por empuje y la ventilación por tracción. Son especialmente útiles las experiencias de recogida de aire contaminado cambiando la ubicación de los equipos de ventilación o la forma de la campana.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- El aire caliente sube, por lo que el uso de ventiladores de techo y aberturas altas puede mejorar la ventilación.
- No confíe únicamente en los equipos de ventilación para evitar la exposición al aire contaminado. Tome medidas para eliminar o aislar las fuentes de contaminación.
- Mantenga los equipos de ventilación con el asesoramiento de fabricantes o especialistas.

PUNTOS A RECORDAR

Para reducir la exposición al aire contaminado, utilice correctamente la ventilación de tipo push y pull. Busque ayuda especializada.

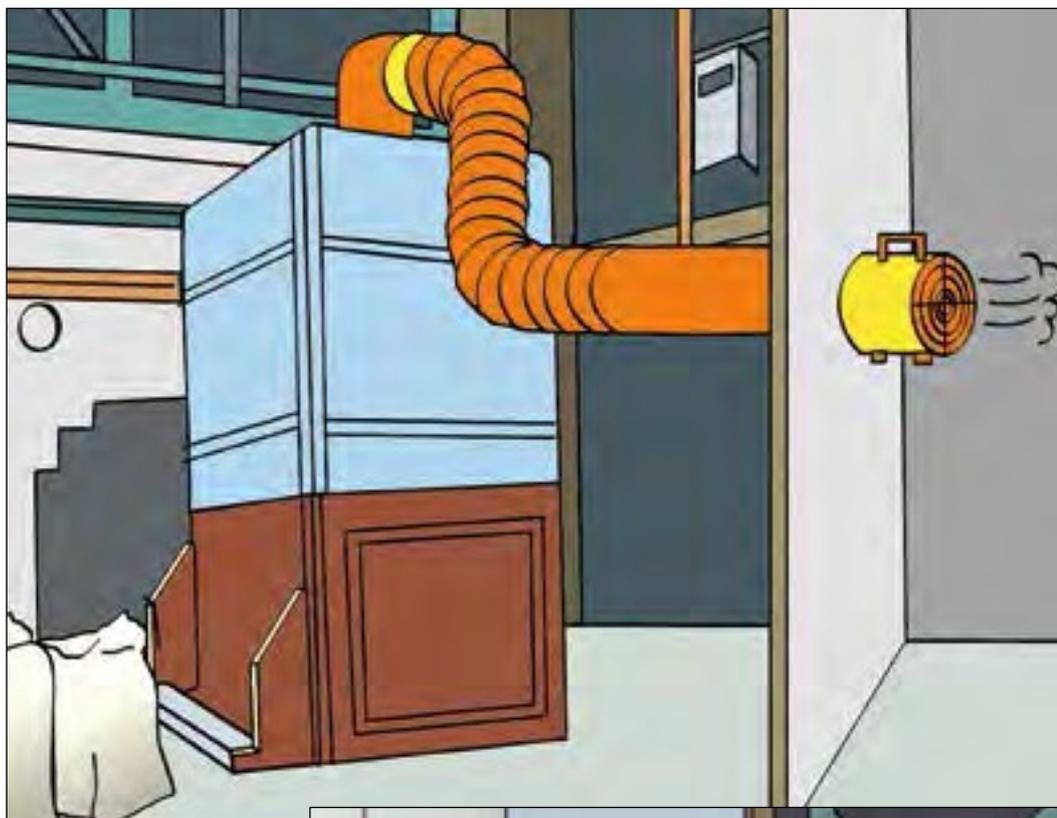
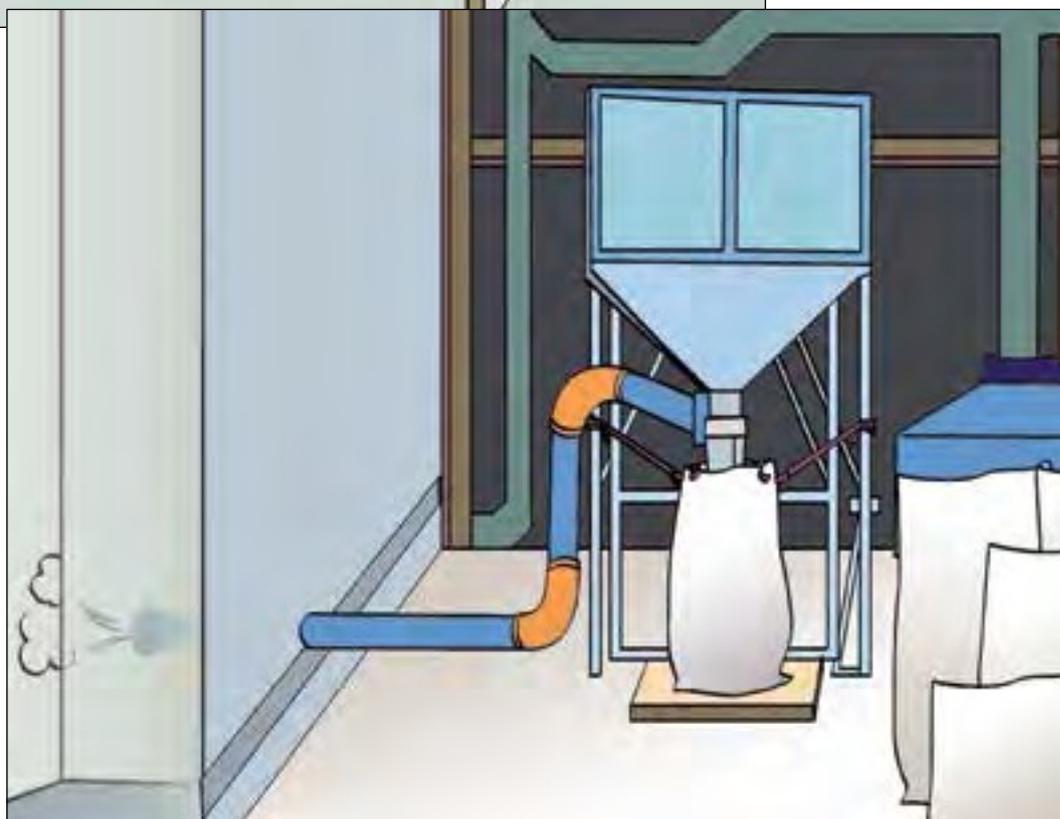


Figura 57a. La forma más eficaz de extraer el aire contaminado es aplicar un sistema de cerramiento. Asegúrese de que el aire contaminado recogido no entre en el lugar de trabajo.

no puedan aplicarse sistemas cerrados, utilice equipos de extracción locales para eliminar las sustancias peligrosas en la fuente.



CONTROL 58

Coloque suficientes extintores al alcance de la mano y asegúrese de que los trabajadores saben cómo utilizarlos.

POR QUÉ

Es esencial detectar un incendio cuando aún es pequeño, utilizar los extintores instalados en el lugar de trabajo y alertar al servicio de emergencias en caso de incendio lo antes posible. La dotación de extintores portátiles es la medida de protección contra incendios más importante. Una cantidad suficiente de extintores colocados en lugares designados y claramente señalizados pueden reducir en gran medida el riesgo de grandes incendios.

Es importante disponer de extintores en cantidad y tipo adecuados, y formar a los trabajadores sobre cómo utilizarlos. Los extintores aplicados y colocados adecuadamente pueden apagar drásticamente las llamas de los incendios.

CÓMO

1. Seleccionar los tipos adecuados de extintores portátiles. Compruebe todos los extintores colocados en el lugar de trabajo y sus alrededores. Asegúrese de que existen las clases y los tipos de extintor adecuados (Clase A para combustibles sólidos ordinarios como papel y madera; Clase B para líquidos inflamables; Clase C para gases inflamables; Clase D para metales inflamables; Clase E para fuegos eléctricos; y clase F para aceites y grasas de cocina).
2. Marque claramente los lugares donde se colocan los extintores. A menudo es aconsejable colocarlos en la pared para que sean fácilmente visibles.
3. Disponga un número suficiente de extintores a unos 20 m de cada lugar donde pueda producirse un incendio.
4. Forme a los trabajadores en el uso adecuado de los extintores. Normalmente, un extintor se utiliza tirando del pasador, apuntando la boquilla a la base de llamas, apretando el gatillo mientras se mantiene el extintor en posición vertical y barriéndolo de lado a lado para cubrir la zona del incendio.
5. Realice mantenimiento periódico de los extintores. Asegúrese de que los pasadores, las boquillas y las placas de identificación estén intactos, y de que no falte ningún extintor ni esté vacío.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Es esencial que todas las personas conozcan el uso adecuado de los extintores. Los simulacros de incendio son indispensables para garantizar el uso adecuado de los extintores en caso de emergencia. Para concienciar a la gente sobre el fuego protección, llegue a un acuerdo en el que participen todas las personas de la casa o del lugar de trabajo sobre qué hacer en caso de incendio.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Coloque un cartel en la pared con los números de teléfono importantes de las personas encargadas de la lucha contra incendios y la protección civil.
- Asegúrese de que todas las personas sepan que no deben luchar contra un incendio si se está propagando más allá del lugar donde comenzó, o si puede bloquear la única vía de escape.

PUNTOS A RECORDAR

Mantenga un número suficiente de extintores colocados al alcance de la mano.

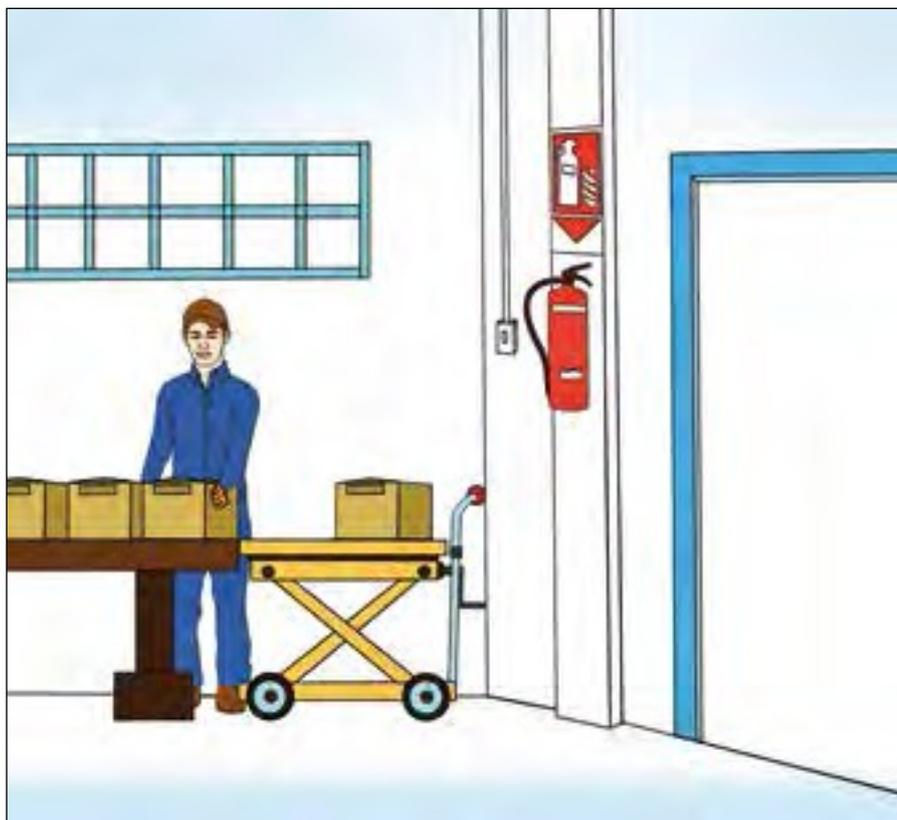


Figura 58a. Disponga suficientes extintores en lugares claramente designados y de fácil acceso desde los lugares donde la gente trabaja o vive.



Figura 58. Asegúrese de que los tipos apropiados de extintor de incendios se colocan cerca de una zona de trabajo donde hay un riesgo de incendio.

PUNTO DE CONTROL 59

Proporcione a los trabajadores equipos de protección individual adecuados y suficientes, y manténgalos regularmente.

POR QUÉ

Los equipos de protección individual son esenciales cuando las medidas técnicas no pueden evitar una posible exposición excesiva a los peligros que se encuentran en el trabajo. La protección mediante equipos de protección individual es una medida de "último recurso" y sólo puede garantizarse mediante su uso regular. Por lo tanto, deben proporcionarse suficientes equipos de protección individual de los tipos adecuados.

Cuando los equipos de protección individual se llevan correctamente y se mantienen con regularidad, pueden proteger eficazmente a los trabajadores de las condiciones peligrosas correspondientes. Es importante formar a los agricultores sobre su uso correcto.

CÓMO

1. Debatir qué tipos de equipos de protección individual son necesarios para proteger a las personas expuestas a diversas condiciones peligrosas. Asegúrese de que se disponga de una cantidad suficiente de cada tipo de equipo de protección individual. Consulte a los proveedores para obtener el asesoramiento adecuado.
2. Anote qué tipos de equipos de protección individual son necesarios para los distintos tipos de trabajos agrícolas. Comunique esta información a todas las personas implicadas. Es útil designar a una responsable de conservar esta información.
3. Formar a todas las personas que utilicen equipos de protección individual sobre su uso adecuado.
4. Comprobar periódicamente la utilización y el mantenimiento de los equipos de protección individual. Analice si es necesario introducir alguna mejora para garantizar su correcta utilización y mantenimiento. Consulte a especialistas o proveedores fiables en caso de duda.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Organice un equipo de personas con experiencia en el uso de equipos de protección individual. Los miembros del equipo deben visitar los lugares de trabajo, tanto en el interior como en el campo, y examinar si es necesario introducir mejoras para garantizar su uso correcto y regular. Si no se utiliza con regularidad, discuta los motivos y las medidas para corregir la situación.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Difundir información sobre el uso adecuado de los equipos de protección a todas las personas expuestas a cada tipo concreto de peligro que requiera protección personal.
- Hay que tener especial cuidado con las mascarillas de respiración: los tipos adecuados, el uso hermético y el mantenimiento adecuado.
- Convenza a los trabajadores de la necesidad de llevar equipos de protección individual, aunque ello cause molestias al usuario, y pruebe primero el equipo para asegurarse de que se adapta a los trabajadores.

PUNTOS A RECORDAR

El uso regular de equipos de protección individual en el trabajo ahorra dinero y evita el sufrimiento humano.



Figura 59a. Es esencial ajustar el equipo de protección individual a cada individuo. Asegúrese de que se proporcione y utilice un equipo que se ajuste bien.



Figura 59b. Seleccione siempre un equipo que sea eficaz y cómodo: por ejemplo, un equipo ligero con la máxima protección.



Figura 59c. Mantenga en buen estado el lugar utilizado para guardar el equipo de protección individual, de modo que se pueda acceder fácilmente a él cuando se necesite.

Figura 59c. El mantenimiento de los equipos de protección individual debe estar bien planificado y ser realizado por una persona formada.



Figura 59d. Los filtros utilizados para los respiradores de polvo no son eficaces para los gases o vapores, y viceversa. Utilice siempre los tipos correctos de respirador. Sustituya con frecuencia los filtros de las mascarillas de respiración, de acuerdo con las instrucciones del proveedor.



PUNTO DE CONTROL 60

Tratar a los animales de forma que no puedan perjudicar a los ganaderos.

POR QUÉ

El trato a los animales requiere siempre el máximo cuidado. Tenga en cuenta que los animales pueden hacerle daño inesperadamente o transmitirle enfermedades por contacto cercano.

Estos imprevistos pueden evitarse si se siguen atentamente las instrucciones de agricultores y especialistas experimentados.

El conocimiento del comportamiento animal, incluidos los movimientos y contactos inesperados, ayuda a evitar problemas. Existen procedimientos bien establecidos para tratar a los animales, y es esencial formarse sobre ellos.

CÓMO

1. Aprenda de la mano de granjeros experimentados y especialistas en cría de animales el comportamiento de los animales y la forma correcta de tratarlos durante su estancia en la granja. Es esencial saber cómo prevenir las lesiones y enfermedades que podrían afectarte durante el trato con los animales.
2. Asegúrate de que los animales son manipulados por personas bien formadas en su trato seguro.
3. Respete cuidadosamente los procedimientos establecidos y el uso de disposiciones y dispositivos de protección para evitar lesiones que podrían ser causadas por movimientos inesperados de los animales que está tratando (patadas repentinas de las patas traseras, por ejemplo).
4. Limpie regularmente las instalaciones para animales. Asigne esta responsabilidad a trabajadores bien formados.
5. Observar las precauciones higiénicas necesarias al tratar animales. Los animales pueden estar afectados por enfermedades infecciosas que pueden transmitirse a los seres humanos. Por lo tanto, las precauciones de higiene son importantes, especialmente cuando se trata a animales en estrecho contacto, o con fines de examen.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Visite las instalaciones de ganaderos experimentados y encuentre buenos ejemplos de trato a los animales. Estos ejemplos pueden incluir jaulas especiales para restringir movimientos inesperados, o disposiciones sanitarias.

Discuta con sus vecinos métodos rentables de tratamiento de animales.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Separe en la medida de lo posible las instalaciones para animales de las viviendas.
- Utilice ropa de trabajo y equipos de protección adecuados cuando trate a los animales. Guárdelos en lugares separados y designados para ello.
- Siga las instrucciones específicas para prevenir las infecciones procedentes de animales.

PUNTOS A RECORDAR

Asegúrate de que los animales sólo sean manipulados por personas formadas. Así evitarás lesiones y enfermedades inesperadas.

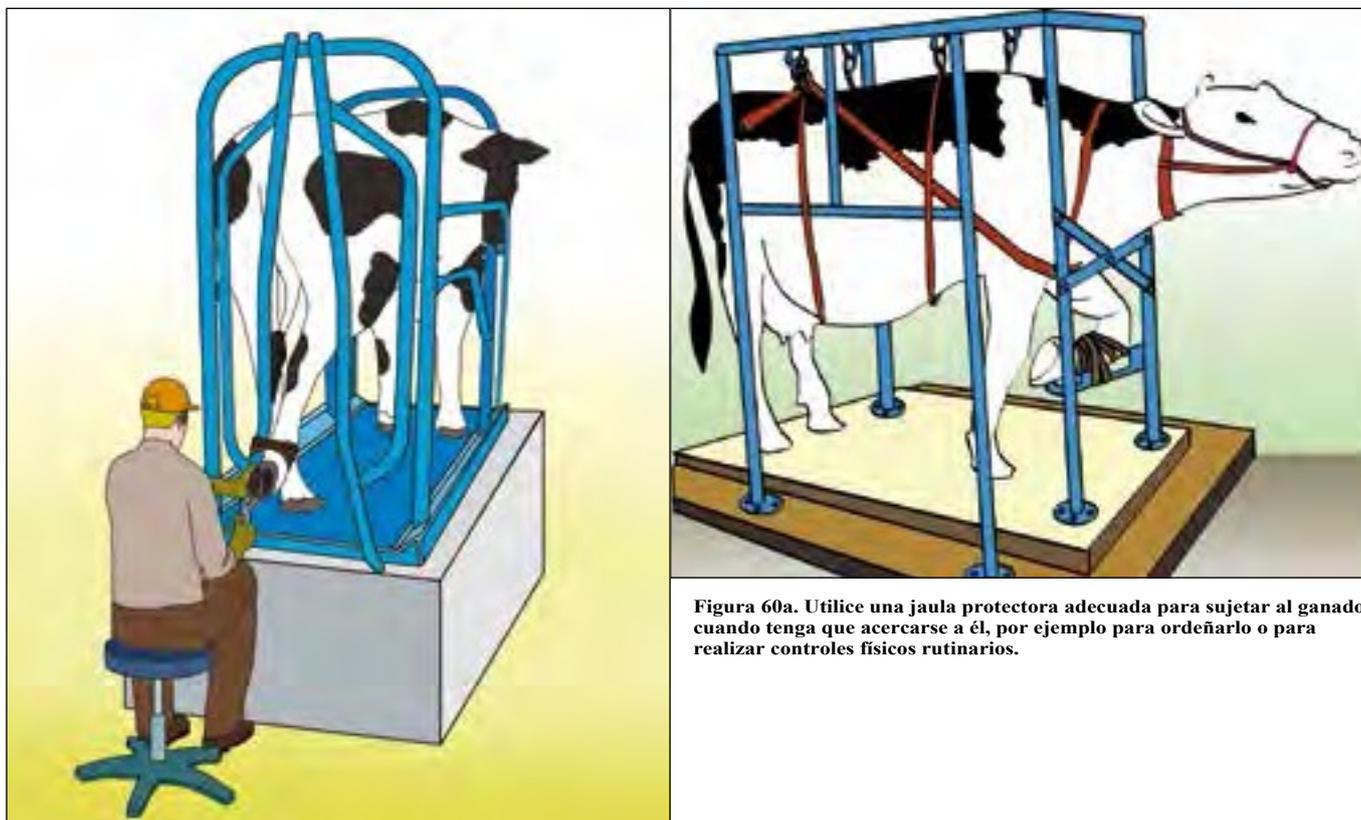


Figura 60a. Utilice una jaula protectora adecuada para sujetar al ganado cuando tenga que acercarse a él, por ejemplo para ordeñarlo o para realizar controles físicos rutinarios.

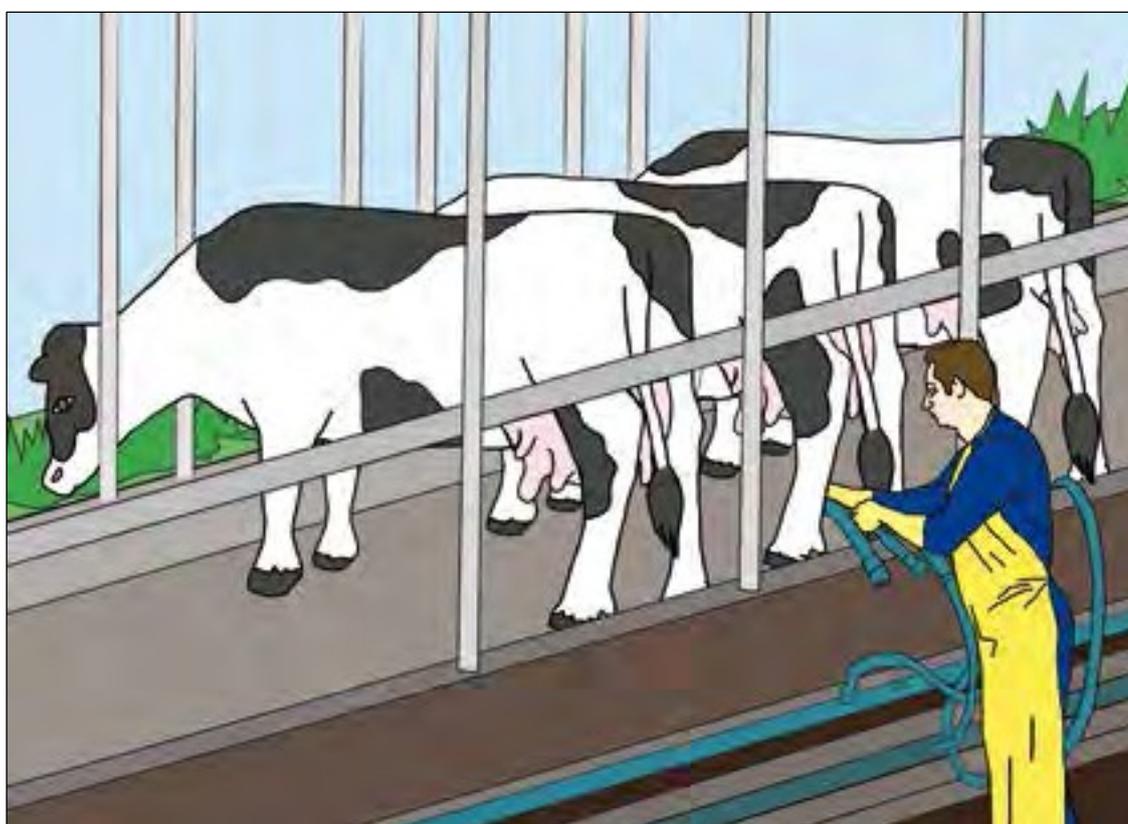


Figura 60b. Mantenga las instalaciones para animales limpias e higiénicas, e intente mejorarlas.

CONTROL 61

Esté atento a los animales e insectos que puedan dañar inesperadamente a los agricultores.

POR QUÉ

Garantizar el uso de equipos de protección personal adecuados cuando se trabaja en campos y granjas. Los agricultores deben protegerse contra plagas, insectos y animales como serpientes, ciempiés, sanguijuelas, sanguijuelas de la selva, mosquitos, avispas y abejas. La exposición frecuente a las molestias de insectos o gusanos en el también reducirá su velocidad de trabajo, interrumpirá su flujo de trabajo y aumentará su fatiga.

Los animales domésticos pueden causar graves problemas de salud y seguridad. Para muchos agricultores, estas molestias son bastante habituales. El contacto con vacas, cerdos, caballos o aves de corral, o la exposición a insectos como avispas, abejas o mosquitos, puede provocar traumatismos o enfermedades graves. Algunos agricultores pueden subestimar los peligros y olvidar la protección adecuada.

CÓMO

1. El calzado de lona, las botas, los guantes, los sombreros de ala ancha y las camisas de manga larga son equipos de protección individual útiles para el trabajo al aire libre.
2. Utilice un casco con protección facial cuando trabaje en zonas donde haya insectos alados como mosquitos, avispas o abejas.
3. Las aves de corral y el ganado deben mantenerse en cobertizos cerrados o dentro de la zona de cría. Evite cualquier contacto con aves de corral o ganado peligrosos sin llevar equipo de protección.
4. Asegúrese de que los botiquines de primeros auxilios estén a mano y sean fácilmente accesibles. Deben contener suministros y equipos adecuados a los daños y lesiones que los animales e insectos puedan causar a los agricultores.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Fíjate en tus vecinos. Averigua qué tipos de zapatos, botas, guantes, gorros y otros equipos de protección utilizados en el campo protegen mejor y con menos molestias a los trabajadores agrícolas. Intercambia ideas sobre cómo protegerte de animales, insectos y gusanos. Discute los beneficios de la protección.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Existen varios métodos locales para evitar la exposición a animales e insectos peligrosos. Algunos agricultores utilizan limas para quitarse las sanguijuelas del cuerpo. Las limas también pueden reducir el dolor causado por las picaduras de insectos y abejas. El humo puede ahuyentar a las abejas. Es aconsejable recoger esa sabiduría para evitar la exposición a insectos y otras molestias.
- Todas las bandejas, equipos de cría y cobertizos desinfectarse periódicamente con un desinfectante adecuado.

PUNTOS A RECORDAR

Utilice calzado, botas, guantes, gorros y otros dispositivos de protección adecuados para protegerse.



Figura 61a. Cuando trabaje al aire libre, utilice el equipo adecuado para protegerse de cualquier animal o insecto que pueda hacerle daño.



Figura 61b. Llevar casco con protección facial cuando se trabaje en zonas donde haya insectos alados.



Figura 61c. Las aves de corral deben mantenerse en cobertizos cerrados, y el cobertizo debe desinfectarse periódicamente. Cuando sea necesario el contacto con las aves de corral, los granjeros deberán protegerse con equipos de seguridad.



Figura 61d. Lávese las manos regularmente con el jabón adecuado.

Control de productos químicos peligrosos

Los agricultores utilizan cada vez más muchos tipos de productos agroquímicos, como pesticidas, herbicidas y reguladores del crecimiento de las plantas, que plantean mayores riesgos para la seguridad y la salud en el trabajo. Los problemas de salud causados por los agroquímicos pueden incluso extenderse a su comunidad y a los consumidores de sus productos agrícolas. Este capítulo ofrece muchos consejos útiles para un uso mínimo y seguro de los productos agroquímicos. Las ideas incluyen la difusión de información, el etiquetado, formas seguras de conservar los plaguicidas y métodos para manipular y utilizar con seguridad los productos agroquímicos y sus envases.

PUNTO DE CONTROL 62

Ponga etiquetas en todos los envases de pesticidas y otros productos químicos peligrosos.

POR QUÉ

Unas etiquetas claras y fáciles de entender en los envases de plaguicidas y otros productos químicos peligrosos son esenciales para garantizar su uso seguro. Incluso si ya está familiarizado con estos productos químicos, las etiquetas son necesarias para proteger a su familia y vecinos contra un uso indebido peligroso.

Las etiquetas de los envases suelen estar escritas en jerga técnica, o incluso en idiomas extranjeros. Son difíciles de entender, sobre todo para los agricultores o quienes no han tenido experiencia con estos productos químicos.

El uso incorrecto de productos agroquímicos, como la mala manipulación de pesticidas junto con herbicidas, es peligroso para los usuarios. Dañará los cultivos y la salud de los agricultores.

CÓMO

1. Compruebe todos los envases de productos agroquímicos, tanto los usados como los no usados. Etiquételos claramente en el idioma local: por ejemplo, "INSECTICIDAS", "HERBICIDAS".
2. No retire las etiquetas. Si las etiquetas no están claras, vuelva a etiquetarlas con la advertencia "MUY TÓXICO". Consultar a los centros sanitarios y agrícolas de las aldeas para obtener información adecuada.
3. Puede que compres pesticidas y otros productos químicos en grandes cantidades y luego los divides en recipientes más pequeños. Si es así, no olvides colocar etiquetas fáciles de leer en cada uno de los recipientes pequeños.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Las etiquetas y avisos con instrucciones de uso son muy útiles para protegerte a ti y a los miembros de tu familia contra un uso indebido peligroso. Intercambie información con sus vecinos y animeles a hacer lo mismo. El intercambio de experiencias en diversas situaciones de uso seguro de productos agroquímicos es realmente útil para todos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Elija bolígrafos con tintas resistentes al agua y a la decoloración para escribir etiquetas con trazos gruesos. Utilice rotuladores claros y palabras fáciles de entender: por ejemplo, "VENENO, PELIGRO". O utiliza símbolos de peligro, como una calavera con huesos cruzados.
- Comparte experiencias con tus vecinos y mantén la buena costumbre de mantener un etiquetado claro y legible en los productos agroquímicos. Esta acción no cuesta nada, pero es realmente útil para todos.

PUNTOS A RECORDAR

Ponga etiquetas escritas en la lengua local en todos los envases de pesticidas y otros productos químicos para evitar los peligros de un uso indebido.



Figura 62. Ponga etiquetas en el idioma local en todos los envases de productos agroquímicos para evitar los peligros de un uso indebido.

PUNTO DE CONTROL 63

Guarde todos los pesticidas y otros productos químicos peligrosos en recipientes o armarios cerrados con llave.

POR QUÉ

Todos los plaguicidas y otros productos químicos peligrosos deben almacenarse con cuidado para mayor seguridad. Son potencialmente venenosos tanto para las personas como para los animales. Diseñe un lugar de almacenamiento bien cerrado para mantener los productos químicos peligrosos alejados de la vivienda. Manténgalos fuera del alcance de los niños.

Los dispositivos de pulverización contaminados con plaguicidas también pueden convertirse en una fuente de contaminación. Colocar envases de plaguicidas y dispositivos de pulverización en el interior contaminará el entorno vital de su familia. La exposición diaria y rutinaria a una atmósfera tan peligrosa supondrá un riesgo para la salud de su familia.

CÓMO

1. Elija un contenedor de metal o madera que pueda cerrarse herméticamente con un candado para guardar todos los envases de pesticidas y otros productos agroquímicos peligrosos.
2. Guarde los dispositivos de pulverización y las botellas de plaguicida en un pequeño almacén fuera de su residencia o en el campo. Este almacén debe estar siempre bien cerrado cuando no se utilice. Diseñe estanterías de varios niveles para almacenar los plaguicidas. Almacene los herbicidas y los plaguicidas por separado.
3. Utilice una estantería o armario de varios niveles para mantener en buen estado los pesticidas y otros productos químicos peligrosos. Esta solución no es costosa. Es muy útil para encontrar los productos químicos que necesita y para evitar un uso indebido peligroso.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Construyan juntos un almacén público para guardar pesticidas. Cada familia tiene su propio rincón. Esta solución no es costosa. Fomenta la cooperación vecinal y es muy útil para prevenir el envenenamiento en la comunidad.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Elija un lugar alejado de su vivienda para guardar los plaguicidas; manténgalos alejados de las fuentes de agua potable y alimentos.
- Guarde la llave con cuidado y fuera del alcance de los niños.
- Elija un lugar alejado de la fuente de agua para lavar los dispositivos de pulverización. Lo mejor es lavarlos en el campo que acabas de fumigar.

PUNTOS A RECORDAR

Los pesticidas son venenosos y peligrosos. Guárdalos con cuidado en un lugar seguro, designado y alejado del hogar.



Figura 63a. Un cobertizo de almacenamiento, con cierre firme, para guardar los plaguicidas en el campo. Una estantería de varios niveles con botellas de pesticidas y agroquímicos. Mantenga los pesticidas y herbicidas separados, y etiquételos claramente.



Figura 63b. Contenedor de plaguicidas con cierre de seguridad.



Figura 63c. Almacene los productos agroquímicos por separado o con otros dispositivos e instrumentos agrícolas, como pulverizadores, guantes y mascarillas. Todos los recipientes de productos químicos deben estar claramente etiquetados y ordenados de forma lógica.

PUNTO DE CONTROL 64

Seleccione plaguicidas más seguros y utilice las cantidades adecuadas.

POR QUÉ

Los agricultores deben utilizar los plaguicidas de forma adecuada y prudente. Hay que seleccionar los tipos adecuados de plaguicidas y productos agroquímicos que sean seguros, y utilizar la cantidad mínima, para reducir los riesgos de intoxicación. Además de las intoxicaciones agudas, algunas enfermedades crónicas, como la neuritis, los trastornos hepáticos crónicos o algunos tipos de cáncer, también pueden estar relacionadas en parte con la exposición a plaguicidas y algunos productos agroquímicos.

Los plaguicidas son venenosos, no sólo para quienes los pulverizan, sino también para los consumidores de sus productos agrícolas. Pueden existir residuos de plaguicidas en sus productos agrícolas y causar daños a las personas que los consumen. Utilizando plaguicidas adecuados de correcta, puede contribuir a la seguridad y la salud de sus clientes.

CÓMO

1. Antes de recurrir a los plaguicidas, los agricultores deben saber qué tipo de plagas deben combatir. Comparar los plaguicidas con otras soluciones, ya que podría haber formas alternativas de controlar las plagas.
2. Si los plaguicidas son la única solución disponible, pida consejo e información a los asesores agrícolas o al personal del centro de salud sobre la selección y el uso adecuado de plaguicidas más seguros.
3. Cuando pulverice plaguicidas, utilice guantes, gafas, calzado y ropa de protección adecuados.
4. Elabore un plan para reducir al mínimo la cantidad de plaguicidas utilizados. No utilices plaguicidas prohibidos en tu campo.
5. Nunca mezcle diferentes plaguicidas y otros productos agroquímicos por su cuenta. La mezcla puede aumentar los riesgos para su salud.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Recopilar información sobre las mejores prácticas en el uso seguro de plaguicidas y otros productos agroquímicos entre los agricultores que los utilizan, e intercambiar experiencias. En la explotación, aprovechar los descansos para compartir información sobre métodos sensatos para reducir la cantidad de plaguicidas. Aumentar los conocimientos sobre el efecto de los distintos tipos de . Crear un "club de usuarios de productos agroquímicos" para facilitar el intercambio de información sobre el control de plagas y el uso seguro de plaguicidas y productos agroquímicos peligrosos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Pida a los proveedores y fabricantes de plaguicidas que le faciliten las fichas de datos de seguridad química. Es su principal responsabilidad facilitar información sobre seguridad y salud a sus clientes.
- La televisión, la radio y el material publicitario le proporcionarán información útil sobre seguridad y salud en la agricultura, y sobre el uso seguro de plaguicidas y productos agroquímicos peligrosos. No se los pierda.

PUNTOS A RECORDAR

Utilice los plaguicidas de forma segura y prudente. Reducirá los riesgos para tu salud y la de tus consumidores.



Figura 64a. Pida consejo al asesor agrícola antes de comprar plaguicidas.

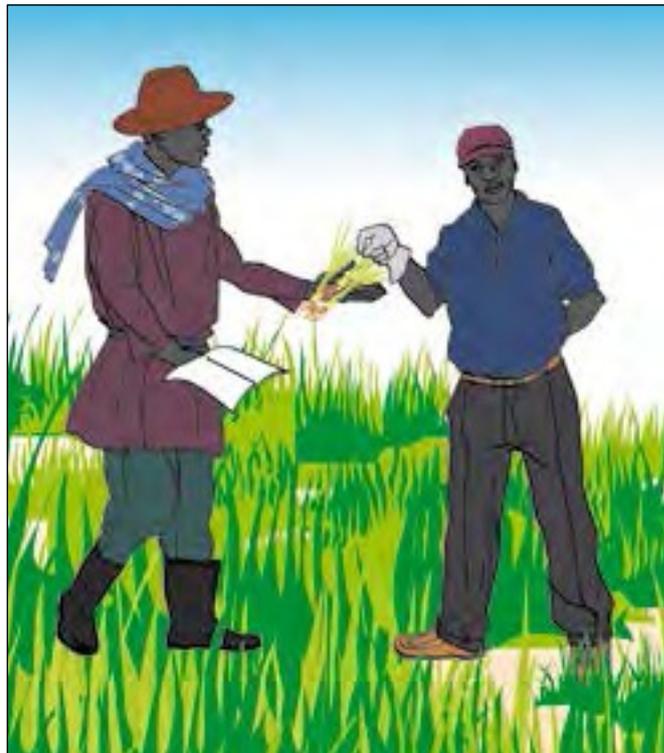


Figura 64b. Junto con los asesores agrícolas, identifique la plaga antes de seleccionar un plaguicida adecuado.



Figura 64c. Consultar a los proveedores sobre el uso seguro de plaguicidas.

PUNTO DE CONTROL 65

Indique claramente cada operación relacionada con plaguicidas que requiera el uso de equipos de protección individual.

POR QUÉ

Los dispositivos de protección individual protegen determinadas partes del cuerpo contra agentes o sustancias peligrosas. Los dispositivos de protección seleccionados deben utilizarse correctamente. De lo contrario, pueden dar a los agricultores una falsa sensación de seguridad: esto es muy peligroso.

Una herida puede aumentar considerablemente la absorción de plaguicidas. La absorción es un peligro particular a través de la piel herida o abrasionada. Es muy importante protegerse los pies de las heridas. En algunos países tropicales es habitual que los agricultores trabajen sin calzado en el campo o en la granja. Los agricultores descalzos son propensos a lesionarse con trozos de botellas rotas o clavos afilados tirados en el campo. La herida en la planta del pie, aunque sea pequeña, aumenta la dificultad en el trabajo. Las lesiones de esta zona del cuerpo son difíciles de mantener limpias. Pueden surgir complicaciones graves, como infecciones o incluso tétanos.

Los residuos pueden transferirse inadvertidamente de una mano a una parte sudada del cuerpo. Evite utilizar las manos contaminadas con plaguicidas para limpiarse el sudor, sobre todo en la frente, la cara y el cuello. Amplíen Los sombreros de ala y las camisas de manga larga protegen a los agricultores del calor y de los fuertes rayos del sol. Se necesitan máscaras protectoras adecuadas cuando se manipulan agentes peligrosos o se pulverizan plaguicidas.

CÓMO

1. Prever calzado con suela gruesa para pisar la tierra húmeda o la huerta, a fin de evitar cortes en los pies y la absorción de plaguicidas a través de la piel de los pies descalzos. Meterse los pantalones dentro de los zapatos cuando se trabaje en suelo húmedo o embarrado. Prever botas para trabajar en el arrozal.
2. Elige guantes adecuados a tu trabajo para protegerte las manos de cortes y evitar el contacto directo con los pesticidas. Utilice guantes gruesos para trabajos que requieran fuerza de agarre o para manipular objetos afilados y puntiagudos, como recoger hojas de caña de azúcar o escardar en el campo de piñas. Utilice guantes finos para los trabajos de precisión, como la recogida y el aclareo de ramas. Utilice guantes de goma para manipular productos agroquímicos y fertilizantes.

3. Para la pulverización de plaguicidas, elija mascarillas con filtros que contengan gránulos de carbón activado. No utilice nunca una mascarilla con un filtro caducado.
4. Limpie y mantenga regularmente todos los equipos de protección.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Anime a la gente a probar a llevar equipos de protección individual antes de rociar pesticidas u otros productos agroquímicos peligrosos. Pídales que tengan paciencia. Los usuarios necesitan tiempo para adaptarse al uso de los dispositivos.

Promover el uso regular y el mantenimiento de los equipos de protección individual.

Mantener adecuadamente los equipos de protección individual para evitar la contaminación cruzada.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Compruebe si la mascarilla se ajusta a la forma de la cara del usuario. Incluso pequeños espacios entre la mascarilla y la podrían provocar fugas de productos químicos y, por tanto, reducir la eficacia de la mascarilla.

PUNTOS A RECORDAR

El uso regular de equipos de protección individual reducirá las lesiones y la exposición a sustancias peligrosas.



Figura 65a. Botas y zapatos utilizados en la agricultura para proteger los pies de los cortes.



Figura 65b. Cascos y gafas para proteger los ojos.

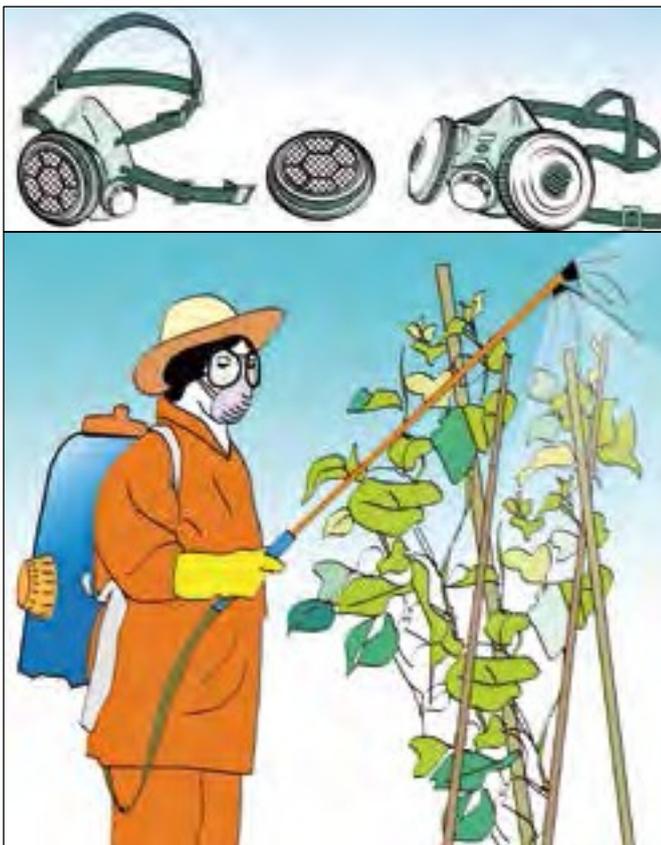


Figura 65c. Mascarilla, con filtro que contiene gránulos de carbón activado, para su uso al pulverizar con plaguicidas.



Figura 65d. Almacene y mantenga adecuadamente el equipo de protección personal para evitar la contaminación cruzada.

PUNTO DE CONTROL 66

Recopilar información sobre seguridad y salud, por ejemplo sobre el uso seguro de productos agroquímicos, y difundirla entre los agricultores y la comunidad.

POR QUÉ

Hoy en día aparecen en el mercado muchos tipos de agroquímicos, con diferentes usos, dosis y toxicidades. Seleccione los agroquímicos adecuados y aplique las dosis correctas. Así protegerá sus cultivos y evitará riesgos de intoxicación.

Los departamentos agrícolas locales y las unidades comunitarias de promoción agrícola son fuentes fiables para obtener información pertinente sobre el uso seguro de los productos agroquímicos.

CÓMO

1. Consulte y obtenga asesoramiento del personal local de promoción de la agricultura o de expertos agrícolas para tomar decisiones acertadas a la hora de comprar los plaguicidas o productos agroquímicos adecuados.
2. Recoge información en folletos, octavillas, periódicos o en la radio sobre la toxicidad y el uso seguro de los productos agroquímicos. Difunde esta útil información entre tus vecinos.
3. Organizar talleres de formación y reciclaje para los agricultores de los , contando con la ayuda de organismos locales, proveedores y especialistas técnicos. Incluir siempre sesiones prácticas para aprender el uso y la eliminación correctos de los productos agroquímicos.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Anime a sus vecinos a intercambiar experiencias e información para el uso seguro de productos agroquímicos. En es una buena idea pedir a expertos en salud y agricultura que impartan seminarios sobre el uso seguro de pesticidas y otros productos agroquímicos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Anote los nombres comerciales de los plaguicidas y lleve un registro. Esta información le será útil cuando pida más información a los expertos agrícolas o sanitarios.
- Únase a los clubes locales de promoción agraria para actualizar sus conocimientos sobre cómo elegir los plaguicidas adecuados y recibir nueva información sobre las plagas y cómo detectarlas y prevenirlas.

PUNTOS A RECORDAR

El conocimiento y la comprensión adecuados del uso seguro de los productos agroquímicos le protegerán a usted y a su familia.



Figura 66a. Pida consejo a los expertos agrícolas locales antes de comprar pesticidas.



Figura 66b. Aprovecha los descansos para compartir experiencias con tus vecinos sobre el uso seguro de los productos agroquímicos.

Protección del medio ambiente

En las labores agrícolas se utilizan muchos tipos de productos agroquímicos, como pesticidas y herbicidas. El uso adecuado de los agroquímicos no sólo es importante para los agricultores que los utilizan, sino que también repercute en los miembros de la familia, la comunidad y el medio ambiente. En las zonas rurales donde la agricultura es la principal actividad económica actividad, y en las pequeñas explotaciones, las zonas de vivienda y de trabajo suelen estar mezcladas. Los problemas de salud causados por los productos agroquímicos pueden extenderse a su comunidad, e incluso a los consumidores de sus productos agrícolas. Este capítulo ofrece muchos consejos útiles sobre cómo proteger el medio ambiente mediante el uso mínimo y seguro de productos agroquímicos. Las ideas incluyen información sobre formas de utilizar los agroquímicos de manera respetuosa con el medio ambiente, cómo manejar los envases de agroquímicos usados y cómo minimizar los residuos y reducir la contaminación.

PUNTO DE CONTROL 67

Establecer métodos seguros para tratar los envases usados de plaguicidas y productos químicos.

POR QUÉ

Es importante establecer métodos seguros para tratar los residuos de envases de plaguicidas. Residuos de envases de plaguicidas y cajas tiradas en campos de cultivo o canales causarán contaminación. Esto es extremadamente peligroso para los seres humanos, los animales y el medio ambiente. Además, las botellas rotas pueden herir a los agricultores mientras trabajan en el campo.

Los residuos de envases de productos agroquímicos deben eliminarse correctamente. No los reutilices para ningún fin, y menos para uso doméstico. Muchos trabajadores agrícolas se han envenenado por utilizar los envases de desecho con fines domésticos o de otro tipo. Los envases de residuos aún pueden contener pequeñas cantidades de veneno, que incluso podrían matar a personas o animales.

Los envases vacíos deben eliminarse de forma segura en la zona designada. Es peligroso recoger y vender botellas de productos agroquímicos. Los compradores pueden mezclar los envases de plaguicidas con otros envases. Es especialmente peligroso si se retiran las etiquetas de estas botellas. En lugar de volver a las fábricas de pesticidas, ¡las botellas recogidas podrían incluso reutilizarse en una fábrica de bebidas!

CÓMO

1. Los envases vacíos de productos agroquímicos nunca deben reutilizarse para ningún fin.
2. Elija un lugar seguro para enterrar los residuos agroquímicos.
3. Recoge todas las botellas que se hayan tirado y estén tiradas en el campo; devuélvelas a los proveedores para que las reciclen. Si esto no es posible o factible, colóquelas en un contenedor cubierto y entiérrelas en un vertedero seguro.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Los envases vacíos de pesticidas y productos agroquímicos son tóxicos. Aconseja a tus vecinos que los recojan y los depositen en un lugar seguro para su eliminación. Será muy importante disponer de un vertedero comunitario para todos los vecinos. Pide consejo a tus centros sanitarios o agrícolas sobre la eliminación adecuada de los envases de residuos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Utilice ropa de protección personal y guantes al recoger los contenedores de residuos de plaguicidas.
- El lugar de enterramiento debe elegirse con cuidado, para que no haya riesgo de contaminación de las aguas superficiales o subterráneas. El lugar debe estar bien alejado de la habitada. Los contenedores y los residuos deben enterrarse a una profundidad mínima de 1 metro. La zona utilizada debe estar vallada o señalizada con carteles de advertencia.
- Obtener ayuda de los organismos y proveedores locales para establecer mecanismos adecuados de tratamiento de los envases usados.

PUNTOS A RECORDAR

Proteja su medio ambiente adoptando métodos seguros para eliminar los residuos de envases de productos agroquímicos.



Figura 67a. Prever contenedores con tapa para las botellas usadas de pesticidas y otros productos químicos peligrosos.



Figura 67b. Elija un lugar seguro para eliminar los residuos agroquímicos lejos de la zona habitada y de las fuentes de agua.



Figura 67c. Crear un comunitario.

CONTROL 68

Recoger y separar los residuos. Recíclelos para minimizar la cantidad de residuos desechados.

POR QUÉ

La agricultura produce una gran cantidad de residuos orgánicos, como partes sobrantes de productos agrícolas y heces de animales.

Separar estos residuos en su recogida es un buen comienzo para reutilizarlos y proteger el medio ambiente. Como están muchos agricultores, los excedentes hojas, tallos y raíces, así como frutas y no comercializables, pueden utilizarse como alimento para animales. Las heces animales pueden convertirse en fertilizantes naturales.

Recoja por separado los residuos no tóxicos, como papel, plásticos, metales y maderas. Reciclar o reutilizar estos materiales de desecho minimiza la cantidad final que se desecha. La recogida selectiva es esencial; una vez los distintos materiales de desecho se han , resulta extremadamente difícil separarlos para su reutilización. Coloca papeleras separadas, debidamente etiquetadas, en los lugares donde se producen los distintos residuos.

La recogida selectiva de residuos favorece la seguridad tanto de los agricultores como de los recolectores. Muchos residuos recolectores han resultado heridos por residuos peligrosos. Por ejemplo, las botellas rotas en un contenedor de residuos pueden lesionar tanto a los agricultores como a los familiares que manipulan los residuos.

CÓMO

1. Recoge los residuos orgánicos y utilízalos como alimento para animales o abono. Nunca los tires a canales o ríos.
2. Coloque contenedores de basura separados para los distintos tipos de residuos, como metales, botellas, latas, plásticos y materiales peligrosos.
3. Los residuos peligrosos, como agujas, trozos de vidrio, materiales corrosivos y botellas que hayan contenido pesticidas o productos químicos, deben tener contenedores especiales con señales e instrucciones claras. Si es posible, envíelos a los proveedores o a las instalaciones designadas para el tratamiento de residuos peligrosos para su reciclaje. Si esto no es posible, y no puede reciclarlos forma segura, póngalos en un contenedor cubierto y entiérrelos en un vertedero seguro.
4. Aprende de los buenos ejemplos que hay en tu barrio de reciclaje de residuos.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Desarrolla un sistema de reciclaje y reutilización de los residuos recogidos por separado que no sea perjudicial para tus explotaciones o comunidades. Discute periódicamente con los dirigentes de tu pueblo y tus vecinos la mejora de las medidas de protección medioambiental, incluidos estos puntos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Observe el estado de los contenedores de residuos y compruebe si se ha depositado en ellos algún material peligroso por error.
- Formar a los agricultores para que recojan los residuos por separado y reciclen los que sean seguros y reutilizables.
- Pedir asesoramiento a los organismos locales pertinentes sobre establecer sistemas comunitarios de recogida de residuos y hacer que funcionen.

PUNTOS A RECORDAR

Recoger y reutilizar los residuos es el primer paso importante para proteger su comunidad de la contaminación ambiental.



Figura 68a. Establezca la norma de separar los residuos cuando se recojan. Coloque etiquetas que indiquen los tipos de residuos que deben recogerse. Aprenda, a partir de buenos ejemplos en su comunidad, cómo colocar contenedores de residuos separados.



Figura 68b. Utilizar carros para transportar los contenedores de residuos. Esto facilita la recogida selectiva de residuos en distintos lugares.



Figura 68c. A menudo es útil utilizar contenedores de residuos cuyo contenido pueda verse fácilmente desde el exterior.

CONTROL 69

Reducir el consumo de agua y proteger el medio ambiente cambiando los métodos de utilización del agua.

POR QUÉ

Las aguas usadas necesitan un tratamiento adecuado, de lo contrario pueden aumentar la carga sobre el medio ambiente en general y contaminar ríos y lagos. Recoger y tratar grandes cantidades de aguas residuales requiere mucho dinero y esfuerzo público. Ahorrar agua, sin embargo, supone un ahorro de costes para la producción agrícola.

CÓMO

1. Recoger los residuos sólidos de la granja y evitar enjuagarlos con agua.
2. Utilice el lavado por lotes en primer lugar, en la medida de lo posible, para la limpieza de materiales y productos agrícolas. Reduzca al mínimo el aclarado continuo.
3. Recoger y reutilizar el agua medio sucia, como la retenida tras el lavado de materias primas, para usos como la descarga de inodoros o el lavado de suelos, siempre que el agua no esté contaminada con sustancias tóxicas.
4. Compruebe regularmente todas las tuberías y válvulas de agua para asegurarse de que no hay fugas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Visita las granjas de tus vecinos y observa cómo lavan los materiales y los productos, o limpian los suelos, las máquinas y los puestos de trabajo. Comenta con tu familia y con los agricultores vecinos formas de reducir el consumo de agua.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- En las reuniones y sesiones de formación sobre el trabajo agrícola, discute buenos ejemplos de consumo de agua. Debería haber muchas ideas viables.
- Establecer y aplicar políticas y medidas comunitarias para reducir el consumo de agua. Promover la aplicación de buenas prácticas para evitar el consumo innecesario de agua. Crear instalaciones comunitarias de tratamiento de aguas o sistemas de reciclaje para el agua usada.

PUNTOS A RECORDAR

El esfuerzo diario de los agricultores ahorrará una gran cantidad de agua y protegerá el medio ambiente.



Figura 69a. Proporcionar instalaciones de lavado que puedan reducir la cantidad de agua utilizada.



Figura 69b. Evite el simple aclarado de sus materiales o productos. Hay mejores formas de limpiarlos, con un consumo de agua reducido.

PUNTO DE CONTROL 70

Procese sus productos agrícolas de forma que se minimicen los daños y la descomposición, y evite el uso de materiales de embalaje innecesarios.

POR QUÉ

La reducción de residuos es un requisito básico en la protección del medio ambiente. Fíjese en las formas en que trabaja a diario en sus explotaciones. Observen cuántos residuos se producen en ellas. Lo primero que pueden hacer los agricultores para reducir los residuos es procesar los materiales y productos agrícolas de forma que se minimicen los daños y la descomposición. Esto disminuye la necesidad de materiales de embalaje y, al final, reducirá enormemente los residuos.

Los agricultores utilizan muchos tipos de productos que se suministran envasados, como alimentos para animales y fertilizantes. Gran parte de los envases no son realmente necesarios. Elegir materiales sin envases innecesarios reduce los residuos y fomenta una producción respetuosa con el medio ambiente. Reducir los residuos evitando los envases innecesarios también puede disminuir el coste del tratamiento de residuos.

CÓMO

1. Considere formas alternativas de envasar sus materias primas, como fertilizantes o alimentos para animales, pero nunca reutilice envases de productos agroquímicos para conservar alimentos o agua potable.
2. Seleccione materiales o productos que requieran un embalaje mínimo.
3. Aproveche los envases vacíos y evite el uso de envases desechables.
4. Utilice envases fabricados con materiales naturales y biodegradables.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Los agricultores de una comunidad pueden enfrentarse a problemas similares de daños al procesar materiales y productos agrícolas, y también de envasado excesivo. Discuta formas de reducir esos daños o el uso de materiales de envasado innecesarios.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Sugiera a los proveedores y vendedores que proporcionen materiales sin embalajes innecesarios.
- Investiga formas de reducir los daños o la descomposición de los materiales y productos agrícolas. A partir de sus observaciones, estudie formas de mejorar los métodos de envasado.

PUNTOS A RECORDAR

Reduzca los residuos evitando embalajes innecesarios o excesivos, y seleccione materiales de embalaje respetuosos con el medio ambiente.



Figura 70a. Hay varias formas de reducir los daños a los materiales y productos agrícolas en su explotación. Considere nuevas técnicas que se adapten a sus condiciones.



Figura 70c. Busque las formas más adecuadas de reducir los daños y los materiales de embalaje.

Figura 70b. Utilice contenedores para sus materiales y productos que puedan reutilizarse.

PUNTO DE CONTROL 71

Reducir la cantidad de pesticidas utilizados fomentando técnicas adecuadas de gestión de plagas.

POR QUÉ

muchos tipos de pesticidas y productos agroquímicos en el mercado. Los agricultores deben seleccionar los productos agroquímicos adecuados y aplicar las dosis correctas. El uso excesivo nunca mejorará la productividad; simplemente aumentará la toxicidad y la contaminación ambiental.

Hay muchas formas prácticas de reducir y minimizar la cantidad de pesticidas utilizados mediante métodos correctos de pulverización y almacenamiento. Cada vez son más los agricultores que aplican métodos de agricultura ecológica para reducir el uso de productos agroquímicos. Los esfuerzos de estos protegen el medio ambiente, a los consumidores y a sí mismos.

CÓMO

1. Utilizar las cantidades correctas de plaguicidas y productos agroquímicos, y evitar su uso excesivo. Proteja los envases de los plaguicidas para evitar fugas y daños.
2. Promover la agricultura ecológica para evitar o reducir el uso de plaguicidas mediante la rotación de cultivos para evitar la acumulación de poblaciones de plagas, el fomento de los depredadores naturales para mantener bajo el número de plagas, la construcción de un suelo sano que garantice la buena salud de las plantas, la programación de los cultivos para reducir la probabilidad de que se produzcan problemas, y la elección de especies y tipos de cultivos adecuados que sean menos susceptibles a las plagas y enfermedades.
3. Consulte y asesórese con el personal local de promoción agraria o con expertos agrícolas para tomar una buena decisión antes de comprar plaguicidas o productos agroquímicos.
4. Pedir a las oficinas de sanidad y agricultura que organicen seminarios sobre agricultura ecológica y el uso seguro y correcto de pesticidas y otros productos agroquímicos.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Anime a sus vecinos a intercambiar experiencias e información sobre el uso seguro y correcto de los productos agroquímicos. Es útil aprender de la buena experiencia de otros agricultores en el uso de plaguicidas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Lea atentamente la información que acompaña a los productos agroquímicos sobre su uso seguro y correcto.
- Consulte a los proveedores de productos agroquímicos o a expertos agrícolas sobre la toxicidad y el uso seguro de los productos agroquímicos. Difunda esta útil información entre sus familiares y vecinos.
- Anote los nombres comerciales de los plaguicidas y lleve un registro. Esta información le será útil cuando solicite más información a expertos agrícolas o sanitarios.
- Pida a los proveedores y fabricantes de plaguicidas que le faciliten las fichas de datos de seguridad química. Es su principal responsabilidad facilitar información sobre seguridad y salud a sus clientes.

PUNTOS A RECORDAR

El conocimiento y la comprensión adecuados de la agricultura ecológica y el uso seguro y correcto de los plaguicidas protegerán el medio ambiente, a los consumidores y a usted mismo.

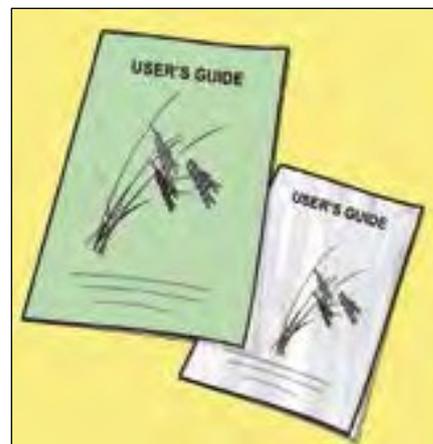


Figura 71b. La información sobre la selección y el uso adecuados de los plaguicidas suele estar disponible en folletos suministrados por los organismos y proveedores locales. Lea detenidamente estos folletos.

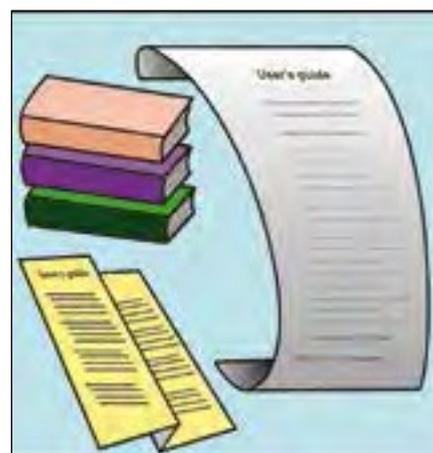


Figura 71c. Sea consciente de los efectos medioambientales de los plaguicidas. La cantidad de plaguicidas utilizados puede reducirse aplicando técnicas adecuadas de gestión de plagas.

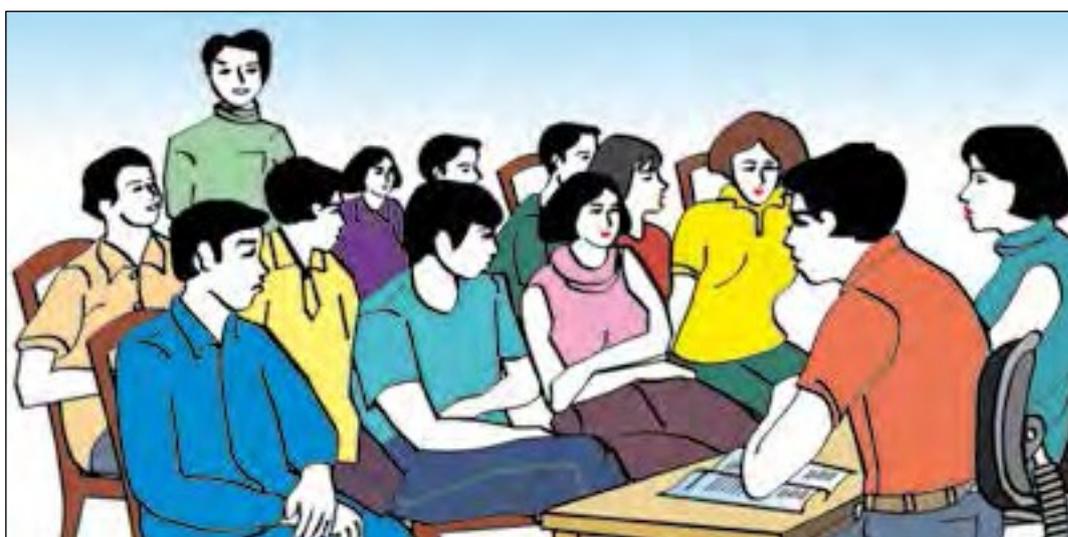


Figura 71d. Actualice sus conocimientos asistiendo a seminarios sobre la protección del medio ambiente en la agricultura.

PUNTO DE CONTROL 72

Reciclar los residuos humanos y animales utilizando tecnologías de biogás adecuadas.

POR QUÉ

Los residuos humanos y animales son una fuente potencial de contaminación ambiental y molestias públicas. Contaminan ríos y canales, y causan graves daños a la industria pesquera. Los malos olores que genera dañan el medio ambiente y la reputación de tu pueblo.

CÓMO

1. Diseñar establos para facilitar la recogida de residuos. Desarrollar un contenedor para almacenar los residuos recogidos y convertirlos en biogás. Aprende esta técnica de agricultores experimentados o expertos agrícolas locales.
2. Aplicar el mismo sistema a los retretes humanos para recoger los residuos y convertirlos en biogás.
3. Conectar los recipientes de biogás a los aparatos de cocina domésticos mediante tuberías correctas y seguras.
4. Organice seminarios para aprender tecnologías de biogás adecuadas a su zona.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Las tecnologías de eliminación de residuos y biogás evolucionan rápidamente. Visite instalaciones de reciente creación para el tratamiento de residuos animales o la producción de biogás. Aprenda formas rentables de utilizar tecnologías apropiadas adaptadas a sus condiciones locales.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Compruebe y mantenga regularmente todo el sistema de biogás para un uso seguro y eficaz.
- La cooperación comunitaria es importante cuando se utilizan tecnologías de biogás. Los agricultores deben recibir asesoramiento técnico cuando empiecen a utilizar esta tecnología.
- Será más rentable y eficiente si varios hogares diseñan y desarrollan conjuntamente un sistema de producción y suministro de biogás.

PUNTOS A RECORDAR

Los desechos humanos y animales pueden convertirse en biogás de bajo coste y respetuoso con el medio ambiente.



Figura 72a. Elija las instalaciones de biogás más adecuadas a sus condiciones locales. Reciba formación sobre el tratamiento de residuos animales y humanos y la utilización del biogás producido.

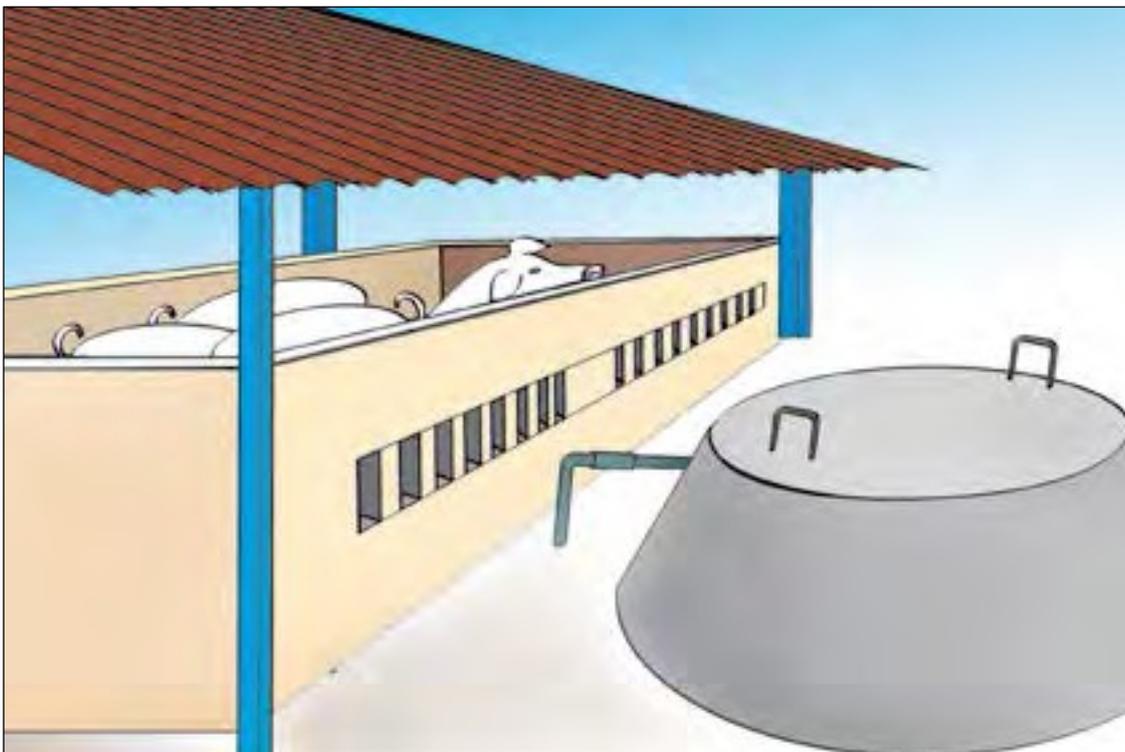


Figura 72b. Instalar cuidadosamente las instalaciones de biogás. Diseñar los emplazamientos y las rutas de recogida y utilización del biogás. Aprender de los buenos ejemplos locales.

Instalaciones sociales

Las necesidades básicas para un trabajo agrícola saludable son agua potable en el lugar de trabajo, alimentos nutritivos, aseos higiénicos, pausas breves y áreas de descanso. Todo ello puede mejorarse utilizando recursos locales poco costosos. Las mujeres embarazadas necesitan cuidados especiales. Los agricultores con discapacidades pueden trabajar activamente cuando se realizan los ajustes adecuados en sus puestos o condiciones de trabajo.

En este capítulo encontrará muchas soluciones prácticas para mejorar las instalaciones y sistemas de bienestar que necesitan los agricultores. Es evidente que la cooperación vecinal es la clave del éxito.

CONTROL 73

Proporcionar un suministro adecuado de agua potable y refrescos en todos los lugares de trabajo.

POR QUÉ

Los agricultores trabajan intensamente y pierden mucha agua en forma de sudor durante su trabajo. Esta agua debe reponerse. En un entorno de trabajo caluroso necesitan aún más agua para mantener una buena salud. Beber agua fresca refrescará a los agricultores y les ayudará a recuperarse del cansancio.

Los agricultores que trabajan en un entorno frío también necesitan agua suficiente. El cuerpo pierde mucha agua al realizar grandes esfuerzos en un entorno de trabajo frío. Una bebida caliente durante una breve pausa ayuda a los agricultores a refrescarse y recuperarse rápidamente del cansancio.

El agua potable suministrada en la explotación debe ser segura y limpia. El agua que se guarda durante muchas horas en el campo puede estar contaminada y provocar diarrea. Debes utilizar recipientes de agua adecuados para evitar la contaminación, y guardarlos en un lugar fresco y limpio cerca de tu lugar de trabajo.

CÓMO

1. Selecciona fuentes de agua limpias y seguras para beber. El agua de lluvia y el agua subterránea son posibles opciones. Sin embargo, vigila cuidadosamente las fuentes de agua. Evita utilizar agua subterránea para beber si se utilizan pesticidas y otros productos químicos peligrosos en las proximidades.
2. Hierve el agua de lluvia recogida o el agua subterránea durante al menos 15 minutos. Viértela en una botella limpia y un tapón de corcho.
3. En la granja, y en el campo de cultivo, mantenga los recipientes de agua potable en lugares seguros, limpios y sin polvo, y evite dejarlos al sol directo cuando no se utilicen.
4. En un entorno de trabajo frío, utilice recipientes que puedan mantener el agua caliente y busque un lugar cálido para guardarla.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

El trabajo al sol es agotador. Proporcionar periodos de descanso tan a menudo como sea posible. Distribuya agua potable limpia y segura a todos los agricultores que estén trabajando. Durante los periodos de mucho trabajo, como la cosecha, muchos agricultores tienen que trabajar juntos y ayudarse. Asigna a una o dos personas para que preparen, traigan y distribuyan agua potable limpia y segura a todos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Utiliza un filtro de agua antes de hervir el agua para eliminar las impurezas y los sólidos en suspensión, la arena y otros residuos. Limpia regularmente el filtro y los recipientes de agua potable.
- En un entorno de trabajo frío, lleva un pequeño hornillo portátil a la granja y hierve el agua para preparar bebidas calientes.
- No tomes bebidas alcohólicas durante el trabajo o pausas. Aumentarán tu fatiga y el riesgo de errores y accidentes.

PUNTOS A RECORDAR

Llevar agua potable a las granjas y campos de cultivo para mantener a los agricultores frescos y sanos, y ayudar a una rápida recuperación de la fatiga.



Figura 73a. Debe colocarse agua potable cerca del lugar de trabajo.



Figura 73b. Lleve recipientes apropiados para el agua mientras trabaja en la granja.



Figura 73c. Tómese un breve descanso y con agua potable.

CONTROL 74

Proporcionar aseos y con jabón que se limpien regularmente cerca de la zona de trabajo.

POR QUÉ

Los aseos limpios y las instalaciones para lavarse son necesidades esenciales de los agricultores. Sin retretes adecuados, los agricultores, sobre todo las agricultoras, tienen que abstenerse de orinar. Muchos pueden evitar beber agua para reducir la necesidad de orinar. Esto es perjudicial para la salud, especialmente cuando se trabaja en un ambiente caluroso.

Los agricultores deben lavarse las manos y el cuerpo inmediatamente después del trabajo. Esto es muy recomendable después de haber aplicado pesticidas y otros productos agroquímicos peligrosos. Los lavabos deben estar situados cerca de la zona de trabajo. Los agricultores pueden verse expuestos accidentalmente a grandes cantidades de productos químicos tóxicos. En este caso, necesitan instalaciones de lavado urgentes.

CÓMO

1. Construye un aseo sanitario cerca de tu zona de trabajo. Los retretes deben estar debidamente protegidos para garantizar la intimidad. Para los agricultores de las aldeas remotas de los países en desarrollo, existen muchos tipos de letrinas de bajo coste apropiadas para las comunidades agrícolas. Retienen los excrementos humanos el tiempo suficiente para su desinfección.
2. Equipa tu retrete con un recipiente para el agua, papel, un cubo de basura con tapa, un cepillo y jabón. Mantén limpia la letrina.
3. Proporcionar instalaciones para lavarse, junto con jabón. Garantizar un suministro de agua suficiente.
4. Si son muchos los agricultores que utilizan la misma instalación, deberá haber suficientes retretes y lavabos para que los utilicen por separado hombres y mujeres.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Planifica con tus vecinos dónde construir aseos en el lugar de trabajo. Los agricultores pueden compartir los aseos cuando trabajen cerca. Haz un plan de colaboración para mantener limpios los aseos del lugar de trabajo en todo momento.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Cultivar el hábito de lavarse las manos después de ir al baño. Proporcionar los lavabos y jabones necesarios.
- Limpiar regularmente los aseos y .

PUNTOS A RECORDAR

Los aseos limpios y las instalaciones para lavarse cerca de la zona de trabajo son necesarios para la comodidad y el bienestar de los agricultores, y pueden aumentar su productividad.



Figura 74a. Un retrete cerrado con los dispositivos sanitarios necesarios.

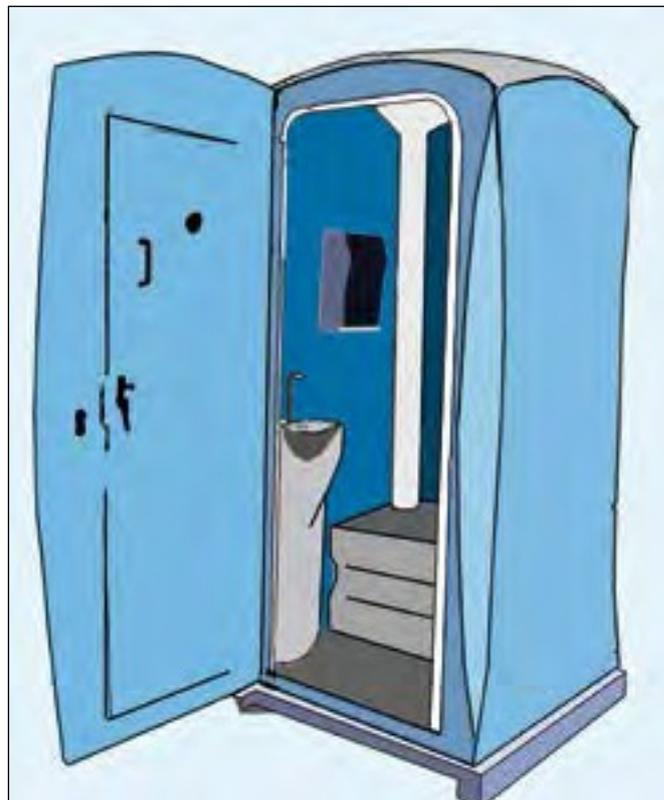


Figura 74b. Un aseo móvil puede utilizarse en lugares donde se trabaja temporalmente.



Figura 74c. Letrina sanitaria con lavabos cerca del lugar de trabajo.

PUNTO DE CONTROL 75

Proporcionar equipos de primeros auxilios y formar a socorristas cualificados.

POR QUÉ

Las granjas y los campos suelen estar alejados de los pueblos y las comunidades. Cuando los agricultores se lesionan en el trabajo, necesitan tratamiento inmediato de primeros auxilios. Hay que disponer de equipos de primeros auxilios cerca del lugar de trabajo.

Si los agricultores reciben la formación adecuada, pueden convertirse en socorristas cualificados. Pueden salvar potencialmente a muchos agricultores vecinos cuando resultan gravemente heridos. Un tratamiento adecuado de primeros auxilios es esencial antes de trasladar a los agricultores heridos al centro de salud u hospital más cercano.

CÓMO

1. Prepare un botiquín fácil de llevar para el trabajo móvil o sobre el terreno.
2. Coloca distintos grupos de medicamentos y equipos en compartimentos separados del botiquín. Esto es útil para los tratamientos de urgencia. Para tratar lesiones, el botiquín debe incluir artículos como algodón estéril, gasas, alcohol, vendas, apósitos, líquido lavaojos, tijeras y antiséptico. El contenido del botiquín debe cumplir los requisitos de la normativa sobre salud y seguridad en el lugar de trabajo, y ser adecuado a los tipos de lesiones que probablemente se produzcan en el lugar de trabajo.
3. Coloca el botiquín fuera del alcance de los niños. Pinte la caja del botiquín de un color claro, para distinguirla claramente de otras cajas.
4. Participar en la formación en primeros auxilios organizada por clínicas y hospitales. Intercambiar experiencias con otros agricultores.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Ayúdense mutuamente dando medicamentos o material médico a sus vecinos y amigos cuando sea necesario. Algunos casos urgentes pueden producirse incluso por la noche. Intercambia ideas sobre cómo mejorar el contenido de los botiquines y mantenerlos en buen estado.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Etiquete claramente todos los frascos de medicamentos para evitar errores.
- Compruebe regularmente las fechas de caducidad de los medicamentos. Deseche los que estén caducados o se hayan deteriorado por un almacenamiento inadecuado. Tapona bien los frascos de medicamentos para su buen mantenimiento.
- Aprenda de las personas experimentadas de su el uso de las hierbas medicinales locales para prevenir y tratar las indisposiciones, enfermedades leves y lesiones más comunes entre los agricultores. Recoge de la naturaleza, o cultiva en tu tierra, hierbas medicinales cuya eficacia haya sido demostrada por la experiencia local.

PUNTOS A RECORDAR

Unos botiquines de primeros auxilios bien equipados y mantenidos, y unos conocimientos sanitarios básicos, te ayudarán a ti, a los miembros de tu familia y a tus vecinos en caso de emergencia.

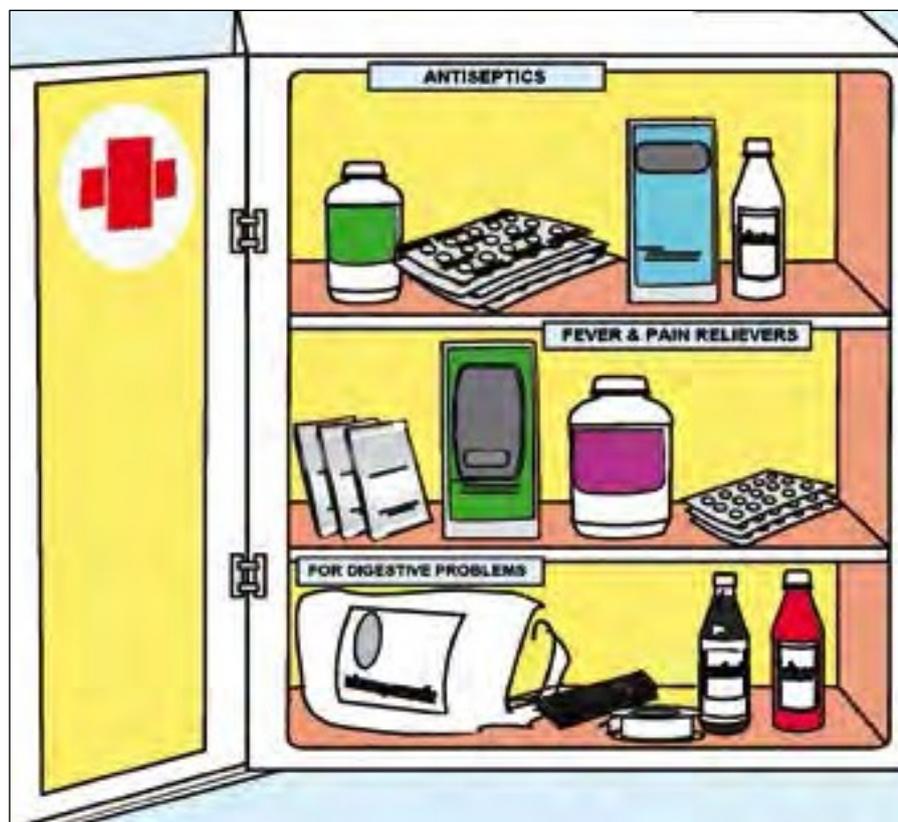


Figura 75a. Un botiquín con diferentes compartimentos para medicamentos y equipos relacionados. Pega una etiqueta o señal clara en la puerta para evitar malentendidos.



Figura 75b. Un botiquín de primeros auxilios pintado de color claro y colgado fuera del alcance de los niños.



Figura 75c. Un huerto familiar de hierbas medicinales.

PUNTO DE CONTROL 76

Mantenga a los niños alejados de las máquinas y los productos químicos peligrosos.

POR QUÉ

Los niños juegan con sus amigos en el campo. Los padres ocupados que trabajan en la granja no pueden vigilar a sus hijos todo el tiempo. Los niños no conocen el peligro de las máquinas, ni de la exposición a pesticidas y otros agentes peligrosos. Hay que tomar medidas prácticas para mantenerlos alejados de estos peligros.

Los niños mayores entenderán los peligros. Enséñales a alejarse de los peligros y a protegerse de accidentes y enfermedades.

Pueden contribuir a aumentar la concienciación de su comunidad en materia de seguridad y salud, tanto en el trabajo como en casa.

CÓMO

1. Coloque barreras adecuadas alrededor de los lugares e instalaciones peligrosos para evitar que los niños sufran accidentes.
2. Apague todas las máquinas cuando no las utilice. Asegúrese de que las máquinas no se pongan en marcha accidentalmente si los niños las tocan.
3. Los niños pueden entrar en los campos o en la granja. Compruebe si hay peligros potenciales, como máquinas, caminos resbaladizos o exposición a pesticidas en el lugar de trabajo, y mantenga a los niños alejados de tales peligros.
4. Guarde los frascos y envases de plaguicidas, incluidos los usados, en zonas designadas donde los niños no puedan alcanzarlos.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Los niños y los bebés necesitan una atención especial para su seguridad. Comenta con tu familia los posibles peligros y las medidas de protección. Comparte las funciones y responsabilidades entre los miembros de la familia para proteger a los niños. Recoge buenos ejemplos de protección de la seguridad y la salud de los niños entre tus vecinos y aplícalos a tu propia familia.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Crear jardines de infancia y guarderías de barrio para mantener a los niños en un lugar seguro y saludable.
- Utilice colores claramente visibles, como el amarillo o el rojo, para la ropa de los niños, a fin de evitar accidentes de tráfico o con máquinas.
- Si los niños tocan pesticidas u otros productos químicos, líéalos a los lavabos para que se laven.

PUNTOS A RECORDAR

Mantenga a sus hijos seguros y sanos, y protéjalos de los peligros del entorno laboral y vital.



Figura 76a. Los niños juegan con seguridad en un corralito de madera.



Figura 76b. Marco de seguridad para mantener a los niños dentro de la casa. El marco es desmontable para facilitar el acceso.



Figura 76c. Utilizar materiales disponibles localmente, como el bambú y el hibisco, para construir puertas y vallas que permitan mantener a los niños a salvo en el interior.

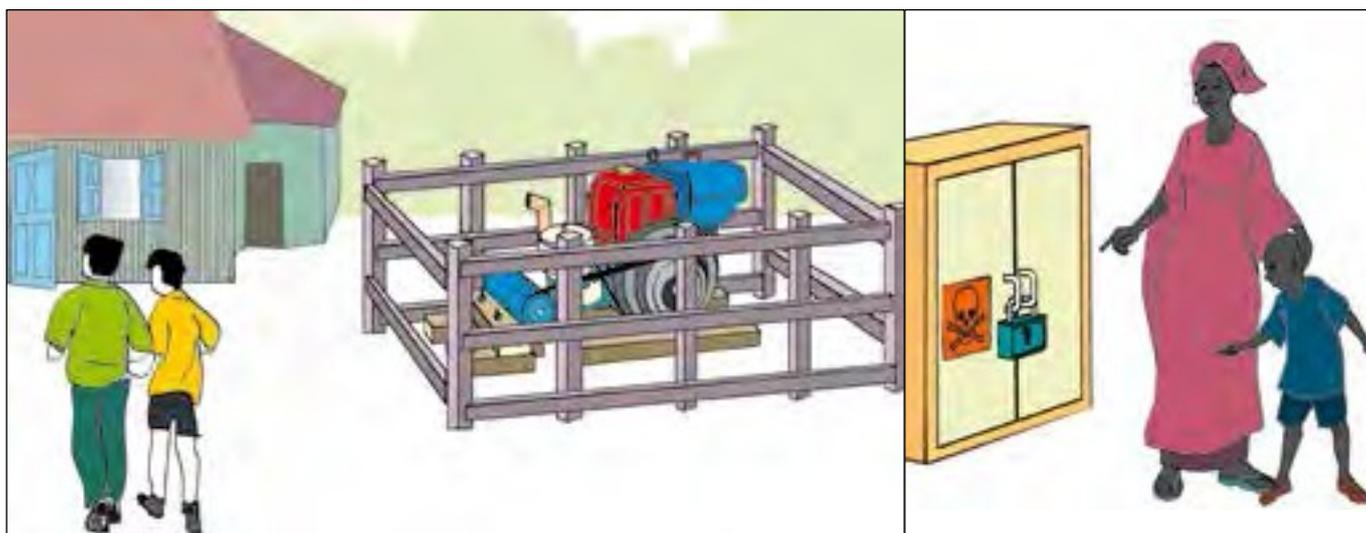


Figura 76d. Mantenga a los niños alejados de las máquinas y los productos químicos.

PUNTO DE CONTROL 77

Proporcionar áreas de descanso cerca de los campos de cultivo, a la sombra del sol.

POR QUÉ

Los agricultores pasan una parte considerable de su vida laboral en el campo. Al igual que en casa, también necesitan descansar, relajarse, refrescarse y comer para recuperarse del cansancio y mantenerse en buen estado de salud. Los lugares de trabajo y los hogares suelen estar a cierta distancia. Las zonas e instalaciones de descanso en la granja y en el campo facilitan la recuperación de la fatiga. Del mismo modo, en casa, las instalaciones para descansar y relajantes ayudan a los agricultores a refrescarse y recuperarse del cansancio.

CÓMO

1. Construye un lugar de descanso cerca de tu trabajo en el campo. Un simple refugio pequeño cumplirá el propósito. Puedes utilizar materiales locales como paja de palma para construirlo. Equipa el lugar de descanso con una hamaca, esterilla o cama para tumbarse.
2. Crea un entorno agradable para tu comodidad. Tal vez quieras instalar cuadros u otros adornos en la pared de tu centro de descanso, y plantar árboles y flores alrededor en el exterior.
3. Para las labores agrícolas de interior, puedes instalar sencillas instalaciones de descanso, como sillones reclinables, hamacas o bancos.
4. Compartir áreas de descanso e instalaciones con los agricultores vecinos.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Descansar significa recuperarse. Comparte con tus vecinos buenos entornos y hábitos para descansar. Cooperar con tus vecinos para construir un lugar de descanso en la granja o cerca del campo, y utilizarlo juntos. Los entornos de descanso agradables también facilitan la buena comunicación con tus vecinos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Elija un lugar seco y sombreado para el área de descanso cuando no haya impedimentos para el flujo natural de cuando haga calor, o un lugar seco y soleado que esté protegido de los vientos fríos.
- Puede crear áreas de descanso temporales en distintos lugares para satisfacer sus necesidades, por ejemplo durante la temporada de cosecha. O puede hacerlas permanentes. Si puedes utilizarlo para otros fines durante las temporadas en que no lo necesites para descansar, por ejemplo para herramientas y equipos.
- Una buena vista desde el área de descanso hará agradable el descanso y la recuperación de la fatiga.

PUNTOS A RECORDAR

Las instalaciones de descanso en el lugar de trabajo y en casa facilitan la recuperación de la fatiga y le ayudan a usted y a su familia a mantener una buena salud.



Figura 77a. Descansar significa recuperarse. Comparte buenos entornos y hábitos de descanso con tus vecinos.



Figura 77b. Proporcione sillones de descanso para relajarse tras una dura jornada laboral.



Figura 77c. Proporcionar instalaciones de relajación en casa.

PUNTO DE CONTROL 78

Proporcionar instalaciones recreativas.

POR QUÉ

Las instalaciones recreativas tienen múltiples efectos positivos para los agricultores. Tras un día de duro trabajo, algunas actividades deportivas o lúdicas pueden refrescar el ánimo de los agricultores. Un deporte adecuado le ayudará a utilizar partes de su cuerpo y músculos que quizá no utilice durante su trabajo agrícola. Esto es bueno para su salud.

Las instalaciones recreativas pueden ayudar a crear buenas relaciones entre agricultores vecinos, que son la base de una cooperación productiva. Las actividades deportivas pueden ayudar a desarrollar el trabajo en equipo de los agricultores. Un equipo de un pueblo puede disfrutar de una competición deportiva con otros equipos del pueblo. Estos intercambios aumentarán la comunicación útil entre los agricultores vecinos para una futura colaboración.

CÓMO

1. Identifica las instalaciones recreativas que tú o tus vecinos necesitáis. Algunos pueden elegir el deporte; otros pueden preferir los juegos. Coméntalo con tus amigos.
2. Busca un lugar donde ubicar las instalaciones recreativas y constrúyelas. Si se ubican en el espacio comunitario de tu pueblo, se construirán como propiedad comunitaria. Más gente podrá utilizarlas.
3. Promover el uso de las instalaciones recreativas establecidas. Las pausas para comer, y después del trabajo, son los momentos en los que normalmente se utilizarán.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Averigua de qué instalaciones deportivas y recreativas dispone tu comunidad. Examina conjuntamente con tus vecinos si puedes conseguir el apoyo de organismos locales y otras organizaciones comunitarias para ampliar o mejorar las instalaciones existentes.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Construye instalaciones deportivas o lúdicas sencillas como primer , y ve ampliándolas poco a poco. Tal vez puedas aprender de las instalaciones recreativas que existen en los pueblos vecinos.
- Utilizar las instalaciones recreativas establecidas como propiedad de la comunidad. Organiza eventos deportivos o juegos en días festivos para reforzar la colaboración comunitaria. Diviértete con tus vecinos.
- Disponer de mobiliario y equipamiento adecuados, como televisor, sofá y mesa de centro, para que la gente se sienta cómoda en la sala de recreo.

PUNTOS A RECORDAR

Las instalaciones recreativas de su pueblo o comunidad fomentarán su salud y la colaboración comunitaria.



Figura 78a. Las actividades recreativas contribuyen a crear buenas relaciones con los vecinos.



Figura 78b. Un mobiliario y equipamiento adecuados, como un televisor, un sofá y una mesa de centro, harán que la gente se sienta cómoda en la sala de recreo.

PUNTO DE CONTROL 79

Para garantizar una buena nutrición, come alimentos variados, como distintos tipos de carne, pescado y verduras.

POR QUÉ

Para mantener la salud, es esencial una alimentación equilibrada compuesta por una variedad de ingredientes como carnes, pescados, verduras y frutas. Una buena alimentación le protegerá contra la fatiga y las enfermedades, además de proporcionarle energía para trabajar.

Incluso en periodos de mucho trabajo, como la recolección, debes mantener unos buenos hábitos alimentarios. Comer repetidamente un solo tipo de alimentos afectará negativamente a tu salud. Haz todo lo posible por una variedad de alimentos, para garantizar la ingesta de la nutrición necesaria.

CÓMO

1. Equilibra tus necesidades nutricionales, como proteínas, hidratos de carbono y vitaminas.
2. Comprueba qué alimentos locales y populares puedes conseguir fácilmente. De tus granjas, o de los pueblos cercanos, debe haber una variedad de alimentos que contengan diferentes nutrientes.
3. Las comidas deben incluir la mayor variedad posible de alimentos, como carne, pescado, verduras y fruta.
4. Asegúrate de desayunar antes de ir a trabajar. Lleva una fiambra a la granja o al campo si están lejos de tu casa, o almuerza en el del lugar de trabajo. Si tu casa está cerca de la granja, puedes venir a comer a casa. Después del trabajo, prepara una buena cena en casa.
5. Podrías construir un estanque para peces y plantar verduras y frutas, para asegurarte distintos tipos de fuentes de alimentos nutritivos.
6. que tener en cuenta consideraciones culturales y religiosas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Almuerce con sus vecinos en la granja o en el campo. Es una agradable oportunidad para intercambiar información sobre los cultivos. También puedes compartir con tus vecinos alimentos deliciosos y nutritivos, y aprender nuevos métodos para cocinar alimentos sanos. Disfruta de la oportunidad de hablar con tus vecinos después del trabajo.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Elige un lugar agradable para comer cerca de la granja o el campo. El lugar necesita sombra. Podrías elegir un lugar bajo un gran árbol. También podrías construir una cabaña cerca de la granja para comer y descansar.
- ¡Cocinar es divertido! Comparte los papeles de la . Hombres y mujeres pueden compartir el placer de cocinar y preparar alimentos sanos.

PUNTOS A RECORDAR

Comer de forma regular y nutritiva previene la fatiga, minimiza el riesgo de errores y accidentes y aumenta la productividad.



Figura 79a. Disponer de una variedad de alimentos nutritivos para las comidas.

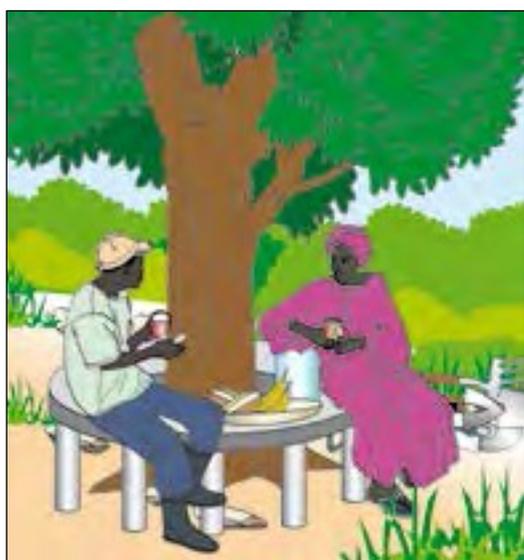


Figura 79b. Comparte el almuerzo con tus vecinos cuando trabajes en el campo.



Figura 79c. Come con regularidad comidas nutritivas con su familia.

PUNTO DE CONTROL 80

Mantenga un entorno de sueño confortable para recuperarse de la fatiga.

POR QUÉ

Los agricultores necesitan dormir lo suficiente y bien cada noche para recuperarse de la fatiga. Establecer un hábito de sueño regular es la base de una buena salud y un trabajo productivo. Dormir mucho un día no puede compensar la falta de sueño de otro día. Los trabajadores agrícolas con deficiencias de sueño aumentarán los riesgos de accidente.

Para garantizar un sueño de calidad, procure mantener un entorno confortable para dormir: silencioso, sin frío ni calor, sin malos olores ni polvo, y con una humedad adecuada (es decir, ni demasiado húmeda ni demasiado seca).

CÓMO

1. Elige como dormitorio un rincón tranquilo de tu casa. Asegúrate de que haya una buena ventilación para evitar el calor excesivo. En invierno, evita que el aire frío del exterior entre en tu dormitorio.
2. Prepare una cama segura y estable que no se tambalee ni haga ruido. Las instalaciones para dormir deben ser mantenerse en buenas condiciones sanitarias estar libre de suciedad, malos olores e insectos.
3. Durante el día, el dormitorio debe limpiarse con regularidad y ventilarse con aire fresco del exterior.
4. Las mantas, almohadas y cubrecamas deben lavarse con regularidad y secarse al sol.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

La vida cotidiana en tu comunidad tiene su propio ritmo. Este ritmo establecido suele tener efectos favorables sobre tu propio ritmo diario. Intercambia experiencias con tus vecinos sobre cómo mantener un buen entorno para dormir. Puede haber algunos buenos ejemplos de mejora del entorno de sueño.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Establezca un hábito de sueño regular. Necesitas unas 8 horas de sueño de calidad por la noche para garantizar tu salud y tu estado de alerta durante la jornada laboral.
- Los agricultores suelen empezar a trabajar temprano por la mañana. Para garantizar una duración suficiente del sueño, evita trabajar o comer tarde.
- Una siesta de 15-30 minutos después del almuerzo refresca a los trabajadores agrícolas y elimina la somnolencia por la tarde. Es bueno preparar un lugar cómodo para la siesta.
- No se recomienda tomar alcohol antes de dormir. El exceso de alcohol disminuye la calidad del sueño.

PUNTOS A RECORDAR

Un sueño nocturno de calidad es la base de una buena salud y un trabajo productivo durante el día.



Figura 80a. Sigue las costumbres locales que te ayuden a relajarte en un buen ambiente.



Figura 80b. Mantenga su entorno para dormir limpio y cómodo.



Figura 80c. Durante el día, limpie regularmente su dormitorio y deje que entre aire fresco del exterior.

Cooperación familiar y comunitaria

En la agricultura, los agricultores y los miembros de la familia cooperan estrechamente, no sólo en la vida cotidiana, sino también en la organización de diversos tipos de tareas agrícolas. El reparto del trabajo agrícola y doméstico es un aspecto importante de esta estrecha cooperación. Atención especial a las mujeres embarazadas,

Los agricultores mayores y los discapacitados también requieren la cooperación de toda la familia. Además, las actividades de grupo conjuntas con otros hogares de la comunidad son esenciales para organizar muchas tareas agrícolas estacionales. Los planes de inversión conjunta, las reuniones periódicas y las actividades recreativas contribuyen a mejorar la seguridad, la salud y el bienestar de los agricultores de la comunidad. Este

El capítulo presenta muchas ideas prácticas para mejorar la cooperación familiar y comunitaria en estos diversos aspectos de la vida laboral agrícola.

PUNTO DE CONTROL 81

Organizar actividades de trabajo en grupo para realizar tareas extenuantes con la ayuda de líderes experimentados.

POR QUÉ

Los agricultores tienen que realizar una serie de tareas extenuantes que es difícil de llevar a cabo en solitario: por ejemplo, construir caminos agrícolas, puentes y casas; cavar pozos y canales; recoger las cosechas y realizar trabajos pesados en la granja; o mover maquinaria pesada. Trabajar en grupo es la solución para realizar estas tareas extenuantes. Las actividades en grupo ofrecen buenas oportunidades para reforzar la cooperación de los agricultores.

Realizar estas extenuantes tareas requiere buenos planes y habilidades especiales. Los agricultores necesitan líderes experimentados que organicen y lleven a cabo estas tareas con seguridad y eficacia. La cooperación entre los agricultores bajo la dirección de líderes experimentados garantizará también unos buenos resultados.

CÓMO

1. Identificar las tareas extenuantes que necesitan la cooperación de muchos agricultores.
2. Organizar actividades de grupo para planificar y realizar las tareas extenuantes identificadas.
3. Evaluar los riesgos para la seguridad y la salud asociados a las tareas, como el trabajo en altura, el transporte de materiales pesados o el uso de máquinas peligrosas. Asegúrate de que se toman medidas para evitar accidentes y lesiones.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Pida al agricultor más experimentado y capacitado que dirija la organización de otros agricultores para llevar a cabo las tareas con seguridad y eficacia. Supervise y evalúe el progreso de estas tareas. Evalúe los riesgos para la seguridad y la salud cuando se introduzcan nuevos métodos y procedimientos de trabajo.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Pedir apoyo técnico a las unidades de gobierno local o a las instituciones técnicas locales cuando la tarea incluya problemas técnicos o de seguridad que los agricultores no puedan resolver solos.
- La experiencia de las actividades de trabajo en grupo para realizar tareas extenuantes reforzará la cooperación mutua de los agricultores. La experiencia puede extenderse a diversos trabajos agrícolas, como compartir semillas y nuevos métodos de cultivo, o ahorrar dinero para comprar o alquilar costosas máquinas agrícolas.

PUNTOS A RECORDAR

La realización de tareas extenuantes requiere la cooperación entre los agricultores. Planificar y preparar conjuntamente las medidas de seguridad y salud necesarias.



Figura 81a. Organice actividades de grupo para realizar tareas extenuantes con la ayuda de líderes experimentados.



Figura 81b. Únete a otros en los trabajos de reparación de las carreteras de la comunidad.



Figura 81c. Las tareas extenuantes requieren la cooperación de muchas personas.

CONTROL 82

Comparta las tareas agrícolas y domésticas y evite sobrecargar a un solo miembro de la familia.

POR QUÉ

Los agricultores y sus familias deben realizar tanto las tareas agrícolas como las domésticas. Es importante que cada miembro adulto de la familia, tanto hombres como mujeres, comparta las funciones y responsabilidades familiares, así como su trabajo agrícola, en función de su capacidad física, habilidades y experiencia. Así se evitará sobrecargar a un miembro concreto de la familia. Hombres y mujeres pueden compartir las tareas domésticas y las responsabilidades familiares.

Todos los miembros adultos de la familia deben conocer y participar en diversos trabajos familiares, como cocinar, lavar, cuidar a los niños y limpiar. La participación proporcionará nuevas perspectivas sobre su trabajo en la vida familiar y diversión. Los miembros de la familia pueden aprender unos de otros, lo que consolidará sus vínculos.

CÓMO

1. Revisa el reparto del trabajo en tu familia. Esfuérzate por compartir las tareas agrícolas y domésticas.
2. Comenta con los miembros de tu familia si alguno de ellos carga con demasiadas responsabilidades. Es útil saber quién se fatiga en exceso o sufre distensiones musculares causadas por una carga de trabajo excesiva.
3. Intercambiar ideas sobre cómo compartir funciones tanto en las tareas agrícolas como en las domésticas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Deja que los miembros de la familia desempeñen diversos papeles, en función de sus capacidades físicas, en lugar de fijar el papel de cada persona en función de su sexo. Siga debatiendo en la familia sobre el reparto de papeles y cambie los roles con flexibilidad cuando surjan oportunidades.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- En las reuniones comunitarias, la gente puede intercambiar experiencias de reparto de responsabilidades familiares y de vida familiar feliz. Aprenda de los buenos ejemplos que evitan sobrecargar a un miembro concreto de la familia. Anime siempre a los miembros adultos varones a realizar las tareas domésticas, y reparta las responsabilidades familiares entre hombres y mujeres.
- Las tareas familiares y domésticas son continuas desde la mañana hasta la noche, y a menudo es difícil intercalar descansos suficientes. El trabajo continúa incluso durante las vacaciones. Ayúdese mutuamente y compartan responsabilidades, para garantizar los periodos de descanso necesarios para todos.
- Prepárate para periodos de mucho trabajo, como la temporada de cosecha. Considera la ayuda temporal de tus vecinos, o incluso de agricultores de fuera de tu comunidad, para evitar sobrecargar a los miembros de la familia. Algunas tareas domésticas, como la preparación de la comida, pueden hacerse junto con los vecinos.

PUNTOS A RECORDAR

Compartir las responsabilidades familiares aumenta la armonía familiar y mejora la productividad laboral.



Figura 82a. Compartir las tareas domésticas; cocinar juntos.



Figura 82b. Todos los miembros de la familia contribuyen a la agricultura.

CONTROL 83

Hacer planes de inversión conjuntos para comprar o alquilar máquinas y equipos costosos.

POR QUÉ

Los agricultores utilizan máquinas, vehículos y equipos para aumentar la productividad y reducir la carga de trabajo. Son costosos, y una sola familia de agricultores suele tener dificultades para adquirirlos. Muchas máquinas agrícolas son utilizadas sólo durante periodos limitados del proceso de producción agrícola. Por ejemplo, las sembradoras o sembradoras-plantadoras sólo se utilizan durante la temporada de siembra, y las cosechadoras sólo durante la temporada de cosecha.

Los agricultores vecinos pueden realizar inversiones conjuntas para adquirir, utilizar y mantener máquinas y equipos. La compra conjunta ayudará a las familias de agricultores individuales a ahorrar dinero, aumentar el uso eficiente de las máquinas, mejorar la productividad y reducir la carga de trabajo de los agricultores.

También es una oportunidad para disponer de máquinas y equipos de alta calidad que resultan demasiado caros para que los adquiera una sola familia de agricultores. Los agricultores que inviertan conjuntamente tendrán responsabilidades compartidas para garantizar los aspectos de seguridad y salud en el manejo de las máquinas y equipos.

CÓMO

1. Revise su trabajo. Averigüe qué máquinas y equipos podrían hacer su trabajo más fácil, seguro y productivo. Consulta a tus vecinos que tengan estas máquinas.
2. Haz planes conjuntos para comprar máquinas costosas junto con tus vecinos que tengan la misma necesidad.
3. Visite a los proveedores de maquinaria agrícola para ver las máquinas y equipos que le gustaría tener, y compruebe los precios. Identifique máquinas y equipos de calidad que sean duraderos y seguros.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Discute con tus vecinos o amigos agricultores la forma de comprar conjuntamente máquinas y equipos. Acuerda con ellos planes de mantenimiento conjuntos, así como planes de inversión conjuntos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Aprender de los agricultores que ya tienen experiencia de inversión conjunta en la compra de máquinas y equipos costosos.
- Las asociaciones y cooperativas de agricultores pueden ayudarle a encontrar inversores comunes, si no los encuentra por sí mismo. Pueden ayudarte a elaborar planes de inversión prácticos para la compra de maquinaria.
- Elabore un plan conjunto de gestión y mantenimiento con sus socios inversores. Decidid dónde debe guardarse la máquina y quién debe y repararla periódicamente, o cómo repartir los costes de mantenimiento y reparación.
- Compre una máquina segura y de buena calidad y, junto con sus socios inversores, aprenda a utilizarla de forma segura y productiva.

PUNTOS A RECORDAR

Usted y sus vecinos pueden comprar y utilizar juntos máquinas costosas para aumentar la productividad y reducir la carga de trabajo.



Figura 83a. Visite junto con sus vecinos a los proveedores de maquinaria agrícola y examine los tipos de máquinas que se adaptan a su trabajo.



Figura 83b. Discutir con los agricultores vecinos qué máquinas y equipos serían útiles y formular planes de inversión conjuntos.

PUNTO DE CONTROL 84

Celebrar reuniones periódicas o actividades de grupo en las que participen los vecinos, y aprovechar tales ocasiones para revisar los aspectos de seguridad y salud.

POR QUÉ

Los agricultores vecinos pueden cooperar de muchas maneras para mejorar las labores agrícolas: por ejemplo, introduciendo nuevos productos agrícolas, aplicando nuevos métodos de producción o vendiendo sus productos juntos. Las reuniones periódicas ayudan mucho a intercambiar información y experiencias.

Los aspectos de seguridad y salud deben ser un punto central del orden del día de las reuniones de agricultores. Mediante el intercambio de experiencias, los agricultores estarán en mejores condiciones de identificar y mejorar sus riesgos para la seguridad y la salud. Hay muchas formas baratas de reducir los riesgos para la seguridad y la salud, con la consiguiente mejora de la productividad. las condiciones de trabajo contribuirán a la eficacia laboral y al éxito económico.

CÓMO

1. Elija el lugar donde se reúnen los agricultores vecinos. Organiza las reuniones a una hora que convenga a la mayoría de los asistentes.
2. Es importante que las reuniones sean a la vez prácticas e interesantes. Seleccione temas de debate que reflejen las necesidades inmediatas de los agricultores, como nuevos métodos de producción, comercialización conjunta de productos agrícolas o formas de mejorar la productividad.
3. Intercambiar experiencias prácticas de mejora en materia de seguridad y salud.
4. Aprenda de las mejoras prácticas ya aplicadas por sus vecinos agricultores en materia de manipulación de materiales, posturas de trabajo, seguridad eléctrica y de las máquinas, manipulación de plaguicidas, factores ambientales físicos como el calor, el frío, el ruido y el polvo, e instalaciones de bienestar.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Analizar formas prácticas de mejorar la distribución y los procedimientos de trabajo. Los cambios sencillos en la distribución, como la distancia a la que hay que transportar los materiales, a menudo pueden reducir drásticamente la carga de trabajo y mejorar la eficiencia laboral. Examine cómo pueden cooperar los vecinos para mejorar juntos la distribución y los procedimientos. Incluya en el debate las instalaciones de bienestar relacionadas con el trabajo, como aseos o zonas de descanso. Los agricultores pueden construir estas instalaciones para su uso conjunto.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Las reuniones no deben ser largas. Prepare puntos prácticos del orden del día para obtener resultados y planes de acción concretos.
- Elabore planes de seguimiento para aplicar los resultados de la . Aclare quién debe hacer qué y cuándo.
- Promover la participación igualitaria de hombres y mujeres, jóvenes y ancianos, agricultores itinerantes y migrantes para escuchar sus preocupaciones y opiniones.

PUNTOS A RECORDAR

Las reuniones periódicas entre agricultores son oportunidades prácticas para mejorar la calidad de la vida laboral.



Figura 84a. Revisar la seguridad y la salud aspectos de su trabajo agrícola junto con sus vecinos.



Figura 84b. Examine conjuntamente con sus vecinos y líderes comunitarios los riesgos para la seguridad y la salud derivados del uso de máquinas agrícolas.

PUNTO DE CONTROL 85

Tenga especial cuidado con las mujeres embarazadas.

POR QUÉ

Muchas mujeres se dedican activamente al agrícola. Durante el embarazo, necesitan cuidados especiales. Las agricultoras embarazadas no tienen que evitar por completo el trabajo durante todo el periodo de gestación, pero deben evitar el trabajo duro, el trabajo que requiera una fuerza excesiva, el trabajo en malas posturas, la exposición a productos químicos, o las largas horas de trabajo o el trabajo nocturno.

Hay que tomar medidas prácticas para facilitarles el trabajo y adaptarlo a sus necesidades especiales. Unos métodos de trabajo adaptados pueden mejorar tanto la seguridad como la eficacia de su trabajo.

CÓMO

1. No asigne a las embarazadas trabajos que requieran mucha fuerza, como levantar o transportar objetos pesados. Esto es especialmente importante al principio y en los últimos meses del embarazo. La cooperación vecinal y familiar es esencial para mejorar.
2. Asignar trabajos ligeros con posturas cómodas para las mujeres embarazadas cuando tengan que trabajar. Facilite a las mujeres embarazadas la posibilidad de sentarse e intercalar pausas de descanso frecuentes durante el trabajo.
3. Discutir con las agricultoras embarazadas sus necesidades especiales. Observar sus condiciones de trabajo para identificar posibles mejoras. Las medidas prácticas diseñadas para ayudar a las agricultoras embarazadas les permitirán trabajar con seguridad y eficacia. A menudo, las soluciones sencillas funcionan muy bien.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Recoge ejemplos en tu comunidad de buenas condiciones de trabajo ajustadas a las necesidades especiales de las mujeres embarazadas. Trabajen juntos para introducir mejoras. Por ejemplo, la mejora de las rutas y los puestos de trabajo ayuda a las agricultoras embarazadas a moverse con libertad y trabajar cómodamente. La cooperación vecinal es esencial.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Adaptar las instalaciones básicas de bienestar, como el suministro de agua potable, las zonas de descanso y los aseos, en función de las necesidades prácticas de las agricultoras embarazadas.

PUNTOS A RECORDAR

Proporcionar un entorno laboral favorable a las mujeres embarazadas les ayuda a superar las dificultades del embarazo.



Figura 85a. Proporcione un asiento bueno y adecuado a una mujer embarazada cuando participe en el trabajo.

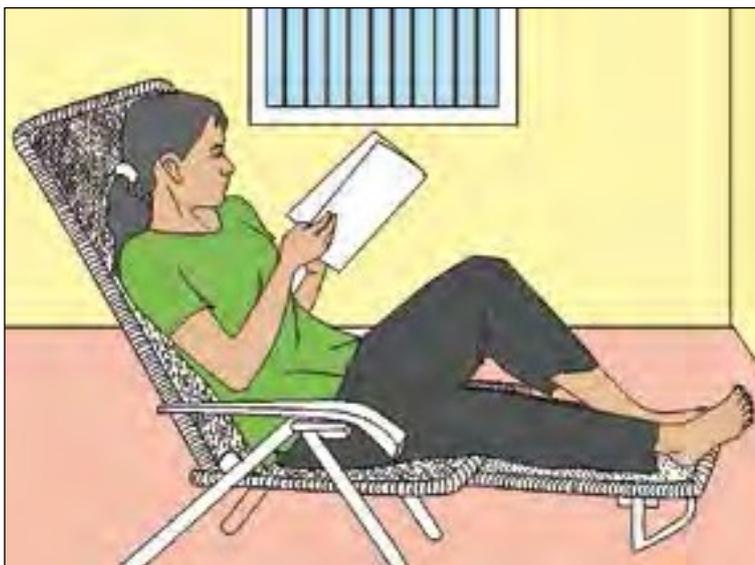


Figura 85b. Proporcione una silla de descanso cómoda para una mujer embarazada de la familia.

PUNTO DE CONTROL 86

Prestar apoyo a los agricultores de edad avanzada para que puedan trabajar con seguridad.

POR QUÉ

Los agricultores mayores son agricultores experimentados. Tienen experiencia en métodos y procedimientos de producción agrícola adaptados a las situaciones locales. Adaptar las condiciones de trabajo y la organización del trabajo de los agricultores mayores para reducir su carga de trabajo puede aumentar su productividad.

Los agricultores mayores pueden ayudar a otros agricultores de muchas maneras, por ejemplo aconsejándoles y supervisando a los más jóvenes y menos experimentados.

CÓMO

1. Comprobar junto con los agricultores mayores sus condiciones de trabajo, para determinar si las tareas que realizan causan dificultades. Debatir cómo se pueden adaptar estas tareas para adecuarlas a los agricultores mayores.
2. Aplicar dispositivos mecánicos para las tareas físicamente exigentes en las que participen agricultores de edad avanzada, como el transporte de productos agrícolas pesados. Asegúrate de que pueden realizar sus tareas con seguridad.
3. Haga que las instrucciones, señales y etiquetas sean fáciles de leer para los agricultores de edad avanzada utilizando letras grandes.
4. Proporcionar iluminación suficiente a los agricultores de edad avanzada cuando realicen tareas domésticas, por ejemplo el envasado de productos agrícolas. Instalar luces locales, si es necesario.
5. Hacer que el ritmo de trabajo sea variable entre los agricultores más jóvenes y los de más edad, para que éstos puedan afrontarlo más fácilmente.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

A la hora de introducir nuevas tecnologías de producción, hay que consultar a los agricultores mayores para ver qué medidas hay que adoptar tanto para los más jóvenes como para los mayores. El trabajo en grupo, en el que los agricultores pueden ayudarse mutuamente mientras el ritmo de trabajo puede variar de unos a otros, es una buena solución para resolver las dificultades que encuentran los agricultores de edad avanzada. puede tener.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Prestar atención a las necesidades especiales de los agricultores mayores. Sus conocimientos y experiencia son útiles para los agricultores más jóvenes. Las soluciones sencillas, como evitar la manipulación de materiales pesados y proporcionar pasillos despejados, o una iluminación adecuada para facilitar la lectura, ayudan mucho a los agricultores de edad avanzada.
- Además de la mecanización, existen otras medidas para facilitar físicamente las tareas. Por ejemplo, mejorar la manipulación de materiales puede ayudar mucho a los agricultores de edad avanzada.
- Formar a los agricultores mayores en nuevas tareas de forma adaptada a ellos.
- Ofrecer a los agricultores mayores la oportunidad de compartir su experiencia laboral con los más jóvenes y aconsejarles sobre cómo trabajar de forma eficaz y segura.

PUNTOS A RECORDAR

Aprovechar al máximo los conocimientos y la experiencia de los agricultores mayores adaptando las condiciones de trabajo a su medida. Los empleos que favorecen a los trabajadores mayores son empleos que favorecen a todos.



Figura 86a. Proporcionar iluminación suficiente a los agricultores de edad avanzada cuando realicen tareas domésticas.



Figura 86b. Utilice letras más grandes para etiquetar los interruptores y las pantallas, de modo que los trabajadores mayores puedan leerlas con facilidad.



Figura 86c. Ofrecer a los trabajadores mayores la posibilidad de realizar aficiones y actividades recreativas, y ayudarles a compartir sus experiencias en la agricultura.

PUNTO DE CONTROL 87

Adaptar las instalaciones y equipos a los agricultores con discapacidad para que puedan realizar su trabajo con seguridad y eficacia.

POR QUÉ

Los agricultores con discapacidades pueden trabajar con seguridad y eficacia si se les proporciona el apoyo adecuado para satisfacer sus necesidades.

Las necesidades de los agricultores con discapacidad varían de un individuo a otro. Algunas necesidades pueden satisfacerse haciendo que el equipo y las tareas sean más fáciles de usar, pero hay otras necesidades individuales que pueden atenderse prestando mucha atención a sus limitaciones.

La mejor manera de satisfacer estas necesidades es observar atentamente las condiciones de trabajo y las tareas de los agricultores discapacitados. Organizar debates en grupo sobre la mejora del lugar de trabajo y adaptar las tareas laborales a sus discapacidades aumentará su seguridad y productividad.

CÓMO

1. Visite explotaciones y lugares de trabajo agrícolas donde trabajen agricultores con discapacidad. Comenta con ellos qué necesitan para que su trabajo sea más fácil y seguro.
2. Organice debates en grupo sobre cómo satisfacer las necesidades específicas de los agricultores discapacitados. Ten en cuenta que las medidas de fácil uso pueden ayudar en general, pero que también hay necesidades individuales que deben tenerse en cuenta.
3. Considere no sólo la facilidad de acceso y uso de los equipos de trabajo, sino también la facilidad de acceso a las instalaciones de bienestar en el lugar de trabajo para todos los agricultores en general, como la entrada a los lugares de trabajo, el acceso a los lugares de recreo y el uso de los aseos.
4. Encontrar buenos ejemplos existentes que ayuden a los agricultores con discapacidad a trabajar de forma segura y eficaz.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Organizar una formación adecuada sobre la adaptación de las condiciones de trabajo para satisfacer las necesidades de los agricultores con discapacidad, y sobre la cooperación y el apoyo de sus compañeros para crear un entorno de trabajo propicio para los agricultores con discapacidad.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Promover el intercambio de experiencias laborales de agricultores con discapacidad con otros agricultores, de modo que éstos puedan recibir ideas prácticas que les ayuden y mejoren sus métodos y procedimientos de trabajo para satisfacer las necesidades laborales de las personas con discapacidad.
- Recopilar buenos ejemplos de cómo los agricultores trabajan en equipo con los agricultores discapacitados. Estos ejemplos proporcionarán buenos modelos de cómo comparten sus tareas de trabajo agrícola de una manera segura y eficiente.
- La organización flexible del trabajo y el horario laboral pueden ser especialmente necesarios para los agricultores con discapacidad. Debatir las posibles opciones en reuniones de grupo para encontrar soluciones prácticas.

PUNTOS A RECORDAR

Si los agricultores discapacitados reciben el apoyo adecuado, podrán trabajar con seguridad y eficacia. Organizar debates de grupo en los que participen ellos y otros agricultores.



Figura 87a. Asigne tareas cómodas y fáciles, y proporcione un lugar de trabajo adecuado a los agricultores con discapacidad.



Figura 87b. Proporcione puestos de trabajo adaptados a los trabajadores en silla de ruedas y otros trabajadores con discapacidad, para que puedan trabajar sin problemas y con comodidad.



Figura 87c. Reorganice la distribución del lugar de trabajo y la manipulación de materiales para los trabajadores con discapacidad.

PUNTO DE CONTROL 88

Organizar ejercicios físicos en grupo y crear clubes de salud en la comunidad.

POR QUÉ

El ejercicio físico regular es una buena forma de mantener su forma física y sus capacidades, y de facilitar la recuperación de la fatiga del trabajo agrícola. El ejercicio físico en los periodos de descanso también ayuda a refrescarse. Es útil organizar el ejercicio regular en grupo, ya que es más probable que las personas mantengan el hábito si realizan los ejercicios físicos juntos.

Mejorar la forma física ayuda mucho a mantener la capacidad de trabajo en las tareas agrícolas. Se reduce la fatiga del trabajo y la recuperación es más rápida. Las actividades conjuntas con tus vecinos o en gimnasios te ayudarán a realizar ejercicio físico de forma regular y habitual.

CÓMO

1. Aprender los tipos de ejercicio físico apropiados para los agricultores de los agentes que realizan ejercicios físicos en grupo, o de libros o programas de televisión.
2. Discute con tus vecinos y líderes comunitarios la organización de ejercicios físicos conjuntos. Busque facilitadores apropiados que tengan experiencia en la selección de ejercicios físicos adecuados y en la realización de ejercicios en grupo.
3. Realizar ejercicios físicos en grupo durante un periodo predeterminado, o con regularidad a horas fijas. Prever programas de ejercicio alternativos en caso de mal tiempo.
4. Crear un club de salud para realizar ejercicios físicos en grupo o actividades deportivas. Siempre es aconsejable aprender de las experiencias de los gimnasios existentes. Haz planes para utilizar parques infantiles, gimnasios o instalaciones de fitness.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Aprenda de las actividades de grupo existentes en su comunidad, o en una comunidad vecina, para realizar ejercicios físicos con regularidad. Comprobarás fácilmente los beneficios de los ejercicios en grupo. Discute con tus vecinos, o las personas interesadas en tener un club de salud, los tipos de ejercicio o actividad deportiva que serán más apropiados para los agricultores locales, y que tendrán un beneficio duradero. Si procede, organiza sesiones de prueba de esos ejercicios físicos o eventos deportivos.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Inserte regularmente un breve periodo de ejercicio físico antes de empezar el trabajo agrícola, o durante las pausas breves. Elija tipos de ejercicio apropiados que las personas puedan hacer juntas fácilmente.
- Pida a un entrenador de ejercicio físico de su entorno que organice sesiones regulares de ejercicio físico en las instalaciones disponibles y anime a la gente a apuntarse con regularidad. El ejercicio físico regular en grupo puede ser divertido.

PUNTOS A RECORDAR

El ejercicio físico en grupo ayuda a mantener la forma física y facilita el espíritu de colaboración entre agricultores vecinos.



Figura 88a. Cree oportunidades regulares para realizar ejercicios físicos en grupo. Aproveche un descanso para realizar estos ejercicios e intente hacerlos con regularidad.



Figura 88b. Consultar a los clubes de salud de la comunidad sobre los tipos de ejercicio físico y actividad recreativa adecuados para los agricultores locales.

Organización del trabajo y horarios de trabajo

El trabajo agrícola consiste en una gran variedad de tareas. Se realizan en serie, de acuerdo con la preparación del suelo, la siembra y el cultivo, la cosecha y la manipulación de los productos agrícolas. También implica la gestión de los hogares. Estas tareas en serie suelen combinarse, ya que se cultivan varias cosechas al mismo tiempo. Es importante organizar las tareas con antelación gestionar el trabajo en grupo en las distintas fases. Un buen trabajo en equipo y unos horarios de trabajo bien planificados son esencial. En este se ofrecen sugerencias para mejorar la organización del trabajo y los horarios laborales. Se presta atención a la mejora de los planes de trabajo y del trabajo en equipo, al reparto del trabajo, a unos periodos de descanso suficientes y a un flujo de trabajo fluido.

CONTROL 89

Combine las tareas para que cada trabajador pueda realizar un trabajo variado e interesante.

POR QUÉ

Los agricultores tienen que realizar a menudo tareas repetitivas y monótonas, como plantar y cosechar, o clasificar y envasar productos agrícolas. La repetición de las mismas tareas monótonas y la falta de variedad provocan aburrimiento y fatiga. Al realizar un trabajo de forma repetitiva, sólo se utiliza el mismo grupo de músculos y se mantiene la misma postura de trabajo. Esto provoca fatiga muscular local, dolores o incluso lesiones. La eficacia del trabajo disminuye. Por lo tanto, es necesario cambiar frecuentemente de tarea.

La monotonía puede hacer que la atención se desvíe. Esto puede conducir fácilmente a un trabajo de baja calidad, e incluso a accidentes. Hay que evitar la monotonía para mantener a los agricultores alerta y productivos.

La realización de varias tareas diferentes prepara a los agricultores para tener múltiples habilidades. Los trabajadores polivalentes son más productivos y más capaces de organizar un flujo de trabajo productivo.

CÓMO

1. Realizar trabajos agrícolas combinando dos o más tareas. Proporcionar los cambios necesarios en los puestos de trabajo y las herramientas.
2. Combinar una serie de tareas para que el tiempo de ciclo por trabajador sea mayor.
3. Permitir la rotación de trabajos dentro de un determinado número de trabajadores, de modo que cada trabajador pueda tener cambios frecuentes de tareas.
4. Formar a los trabajadores para que realicen adecuadamente tareas nuevas y combinadas.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Organizar grupos de trabajo autónomos. En cada grupo, varios trabajadores comparten la responsabilidad de realizar las tareas combinadas y llevan a cabo el trabajo en serie. Debatir formas adecuadas de mantener estos grupos de trabajo, teniendo en cuenta las experiencias recientes de trabajo agrícola conjunto en temporadas de mucho trabajo.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Proporcione puestos de trabajo que el mismo trabajador pueda utilizar para realizar múltiples tareas, y que también puedan ser utilizados por diferentes trabajadores.
- Al realizar tareas combinadas, ofrezca a los trabajadores oportunidades para caminar o cambiar de estar sentado a estar de pie, o de estar de pie a estar sentado.

PUNTOS A RECORDAR

Combinar tareas para evitar la monotonía y hacer el trabajo más interesante aumenta la productividad.



Figura 89. Asignar dos o más tareas a un trabajador agrícola hace que su trabajo sea más interesante.

PUNTO DE CONTROL 90

Registrar los accidentes y debatir medidas de mejora analizándolos.

POR QUÉ

El registro de accidentes ayuda a los agricultores a conocer las principales causas de los mismos y a planificar las mejoras necesarias. Estos registros proporcionan información útil sobre por qué se producen los accidentes y qué hay que hacer para mejorar las condiciones existentes.

Es igualmente importante llevar un registro de las condiciones de salud, enfermedades o molestias propias, de los miembros de su familia y de los agricultores vecinos. Por ejemplo, los agricultores que padecen una lumbalgia grave pueden ausentarse a menudo de su trabajo. Este tipo de enfermedad crónica no se conocería si sólo llevaran registros de accidentes. Algunos síntomas generales de malestar, como fatiga crónica y dolor de cabeza, podrían ser signos de intoxicación crónica por plaguicidas.

CÓMO

1. Registre todos los accidentes, ausencias, enfermedades y otros sucesos relacionados con la salud, y notifíquelos si así lo exige la normativa sobre seguridad y salud en el trabajo.
2. Averigüe las causas de los accidentes y enfermedades, y mejore sus condiciones de trabajo adoptando medidas eficaces de prevención y protección.
3. Mantener registros de accidentes, enfermedades y ausencias, y analizar las tendencias de su ocurrencia a lo largo del tiempo para evaluar la eficacia de las medidas de control.
4. Obtenga ayuda de profesionales de la seguridad y la salud en el trabajo para evaluar y controlar los riesgos en su lugar de trabajo.
5. Proteja la intimidad de cada agricultor que participe en la grabación del accidente. No reveles los nombres de las personas con lesiones o enfermedades a terceros, salvo a los médicos que las tratan.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Llevar un registro de los accidentes requiere la cooperación continua de todas las personas implicadas en la notificación, la cumplimentación de los formularios de notificación, el mantenimiento de las estadísticas y el análisis de los datos de los accidentes. Intente dar publicidad a los accidentes más recientes y a los resultados del análisis de por qué se produjeron. Esto ayudará a fomentar la notificación inmediata de los accidentes utilizando los formularios de notificación.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Al analizar los registros, intenta encontrar formas prácticas de prevenir accidentes proporcionando un entorno seguro, en lugar de determinar quién tiene la culpa.
- Los accidentes laborales, las enfermedades y las ausencias son enemigos de la productividad. Los registros de accidentes y ausencias proporcionan información útil para mejorar las condiciones de trabajo y reducir el riesgo de accidentes.

PUNTOS A RECORDAR

El registro y análisis de los accidentes, las enfermedades y las ausencias proporciona a los agricultores información práctica para prevenir los accidentes y las enfermedades laborales.



Figura 90a. Registre los accidentes utilizando un sencillo formulario de informe, y utilice un archivo o un libro para contener los informes recopilados.



Figura 90b. Analizar las causas de las lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo y debatir cómo prevenir problemas similares en el futuro.

PUNTO DE CONTROL 91

Reorganizar la disposición y el orden de las operaciones para garantizar un flujo de trabajo fluido entre los distintos lugares de trabajo.

POR QUÉ

Una buena distribución del trabajo evita siempre repeticiones y desplazamientos innecesarios de los trabajadores. Por ejemplo, minimiza la distancia total necesaria para transportar materiales y productos de un lugar de trabajo a otro. De este modo, permite a los agricultores trabajar sin problemas y con comodidad. Los agricultores pueden trabajar con menos esfuerzo físico, y un riesgo reducido de lesiones.

Un flujo de trabajo fluido proporcionará a los agricultores un entorno laboral sin estrés y maximizará el ventajas del trabajo en equipo. Hay muchas formas de mejorar la disposición de la producción y el orden de las operaciones para que el flujo de trabajo sea más fluido.

CÓMO

1. Organizar la disposición general de la producción para que cada agricultor pueda realizar el trabajo asignado sin desplazamientos innecesarios.
2. Ajuste las diferencias de altura dentro de cada puesto de trabajo y entre los distintos puestos para conseguir un flujo fluido de materiales, productos y semiproductos.
3. Busque lugares de trabajo en los que los agricultores tengan que desplazarse muchas veces para transportar materiales e idee una disposición mejor para evitar dichos desplazamientos.
4. Planifique e intente aplicar cambios sencillos de distribución en colaboración con otros agricultores. Por ejemplo, si A menudo, los agricultores tienen que recorrer una gran distancia entre dos lugares de trabajo, reubicar los lugares de trabajo más cerca unos de otros.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Discutir con los vecinos y los miembros de la familia formas de reducir los desplazamientos durante el trabajo agrícola conjunto. Los agricultores pueden tomar la iniciativa de rediseñar los medios de transporte y los puestos de trabajo reduciendo al mínimo las diferencias de altura y las distancias entre los puestos de trabajo para facilitar el flujo de trabajo.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Realice un recorrido conjunto en sus lugares de trabajo con otros agricultores e identifique cambios de distribución que puedan aplicarse fácilmente. Los cambios sencillos en la distribución pueden aumentar la productividad sin costes adicionales. Si se eliminan los movimientos innecesarios de los agricultores mediante cambios en la distribución, se mejorará en gran medida el flujo de producción y se minimizarán las pérdidas de tiempo y los daños a los productos.

PUNTOS A RECORDAR

Unos simples cambios en la distribución o en el orden de producción pueden reducir el estrés físico de los agricultores y facilitar el flujo de trabajo.

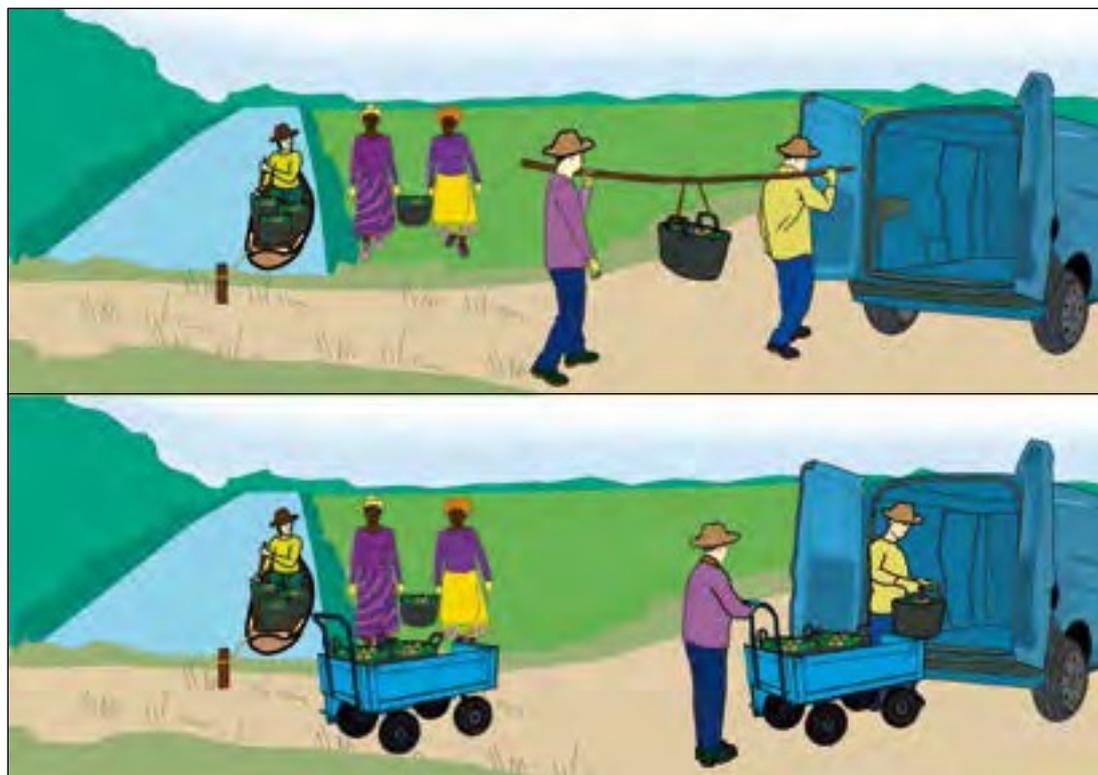


Figura 91a. Unos sencillos cambios en los métodos de trabajo pueden reducir la carga de trabajo.



Figura 91b. Un flujo de trabajo mejorado puede reducir los accidentes.

PUNTO DE CONTROL 92

Organizar una rotación adecuada de las tareas o el trabajo en equipo para evitar un exceso de trabajo mecanizado.

POR QUÉ

Los agricultores utilizan máquinas para clasificar y envasar productos agrícolas. A menudo, tienen que trabajar a la velocidad de la máquina y repetir tareas monótonas y repetitivas. Esto puede causar fatiga y baja productividad.

La rotación de tareas en un equipo de trabajo puede reducir estos riesgos. Muchos agricultores consideran beneficioso asignar el trabajo a grupos en lugar de a individuos. Esto se debe a que los grupos de trabajo son más productivos, con mucho menos trabajo innecesario y menos errores.

Si se trabaja en grupo, es más fácil y menos laborioso evitar el exceso de trabajo a ritmo de máquina. El trabajo fluye con más facilidad.

CÓMO

1. Examine su explotación y sus lugares de trabajo para ver si hay un exceso de trabajo mecanizado. Explore la posibilidad de reducirlo mediante la rotación de tareas o el trabajo en equipo.
2. Organizar una rotación adecuada de las tareas. Encuentre un grupo de tareas que los agricultores puedan realizar de forma rotatoria. Idee y aplique un plan para rotar las tareas entre los agricultores participantes durante la jornada laboral, o a lo largo de varios días.
3. Forme un equipo de trabajo de modo que sus miembros puedan cambiar regularmente de tarea para evitar un trabajo excesivamente maquinal.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

La rotación de tareas entre los agricultores debe estar bien planificada. La duración de cada tarea designada debe ser acordada por los agricultores participantes. Después de probar el plan de rotación inicial, hay que discutir cómo rotar las tareas de forma más razonable. Dado que las tareas agrícolas cambian de un cultivo a otro, y de una estación a otra, debería haber diferentes patrones de rotación.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Busque una velocidad adecuada para la máquina que utiliza. Una velocidad elevada de la máquina perjudica la calidad del trabajo, provoca fatiga y aumenta el riesgo de lesiones. Reduzca la velocidad de las máquinas para evitar estos efectos negativos.
- Haz pausas breves y regulares. Cuando las tareas son monótonas y se realizan al ritmo de una máquina, se necesitan pausas más frecuentes.

PUNTOS A RECORDAR

El trabajo a ritmo de máquina puede mejorarse mediante una adecuada rotación de tareas y esfuerzos de trabajo en equipo.

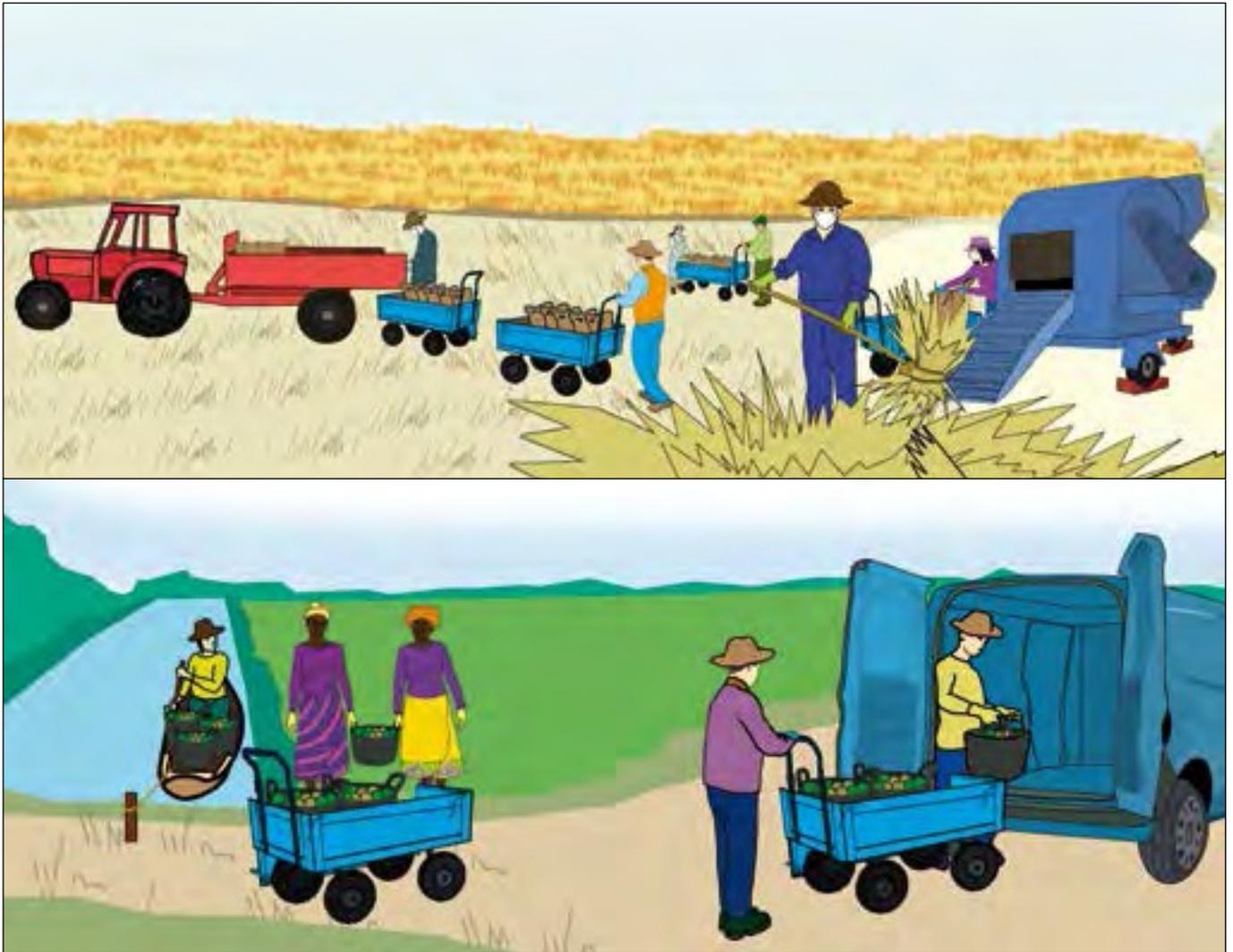


Figura 92. Un buen trabajo en equipo ayuda a planificar una rotación adecuada de tareas entre los compañeros. Esto puede reducir la monotonía y la carga de trabajo, y evitar un ritmo de trabajo excesivamente maquinal.

PUNTO DE CONTROL 93

Alterne trabajos ligeros y pesados para evitar el trabajo pesado y monótono continuado.

POR QUÉ

Los agricultores suelen realizar trabajos pesados, como transportar productos agrícolas pesados o trabajar en ambientes calurosos o fríos. El trabajo pesado continuado puede causar fácilmente fatiga y disminuir la productividad. También aumentarán los riesgos de dolores musculares o incluso lesiones.

Alternar trabajos ligeros y pesados es una forma práctica de reducir estos riesgos. Debe haber muchas tareas ligeras en tu trabajo agrícola. Cambiar de trabajo pesado a un trabajo más ligero de vez en cuando para evitar una carga de trabajo excesiva. Esto contribuirá a aumentar la productividad y a reducir el riesgo de lesiones y accidentes.

CÓMO

1. Recorre tu explotación y haz una lista de los trabajos tienes que realizar.
2. Clasificar los elementos de trabajo en función de la carga de trabajo, es decir, pesado o ligero.
3. Elabore un plan viable para alternar trabajos ligeros y pesados.
4. Cambiar la disposición del trabajo y el flujo de trabajo para simplificar la alternancia planificada de tareas pesadas y ligeras.
5. Recuerde que sus tareas cambiarán de una temporada a otra. Elabora planes de trabajo prácticos.
6. Utiliza medidas adecuadas para realizar tareas pesadas de forma más segura y fácil. Por ejemplo, rutas más despejadas, carretillas manuales o dispositivos mecánicos reducirán la carga de trabajo que supone transportar materiales pesados. Aplique primero medidas prácticas para reducir la carga de trabajo, y después combine elementos de trabajo más ligeros y más pesados.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Los agricultores saben qué tareas son pesadas. Debatir si alguna de estas tareas puede realizarse más fácilmente. Identifiquen las tareas pesadas que no puedan mejorarse fácilmente y discutan cómo alternar estas tareas pesadas con otras más ligeras. Si procede, elabore un plan conjunto para rotar las tareas pesadas y ligeras entre un grupo de agricultores.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Tenga en cuenta la distancia de trabajo y el flujo de trabajo a la hora de desarrollar un plan viable para alternar el trabajo ligero y el pesado.
- Fomentar el trabajo en equipo para evitar sobrecargar a un solo agricultor.
- Un determinado elemento de trabajo puede ser más pesado en entornos de trabajo calurosos o fríos. Tenga en cuenta los cambios estacionales. El viento, la lluvia o la nieve también afectarán a la carga de trabajo.
- Adaptar los procedimientos de trabajo para evitar una carga excesiva.

PUNTOS A RECORDAR

Combine elementos de trabajo pesados y ligeros para evitar una carga de trabajo excesiva y reducir el riesgo de lesiones.



Figura 93. Alternar trabajo pesado y ligero le ayuda a evitar el trabajo extenuante continuado.

PUNTO DE CONTROL 94

Proporcionar dispositivos mecánicos y herramientas sencillas y adecuadas para reducir el trabajo manual.

POR QUÉ

Los agricultores suelen manipular manualmente materiales y productos agrícolas. La carga de trabajo es pesada cuando tienen que continuar y repetir estas tareas. Es importante introducir y utilizar dispositivos mecánicos o herramientas adecuadas para reducir esta carga de trabajo.

Estos dispositivos y herramientas deben estar diseñados para ser seguros y fáciles de controlar y manejar para los agricultores. Deben ser sencillos y resistentes, ya que los agricultores pueden tener que utilizarlos en condiciones de intemperie.

CÓMO

1. Revise las tareas en las que tenga que manipular y transportar materiales o productos pesados con frecuencia.
2. Consulta a tus vecinos agricultores y familiares. Pídeles consejo sobre las tareas que necesitan dispositivos adecuados para reducir la carga de trabajo.
3. Encontrar y utilizar dispositivos y herramientas mecánicas de diseño adecuado.
4. Los dispositivos y herramientas deben ser sencillos y fáciles de manejar.
5. Siempre que sea posible, haz que estos dispositivos y herramientas sean móviles y resistentes para su uso al aire libre.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Existe una gran variedad de dispositivos y herramientas para manipular productos agrícolas. Muchos de ellos pueden reducir la carga de trabajo físico de los agricultores y aumentar la productividad. Estudia los tipos de dispositivos disponibles junto con tus vecinos y familiares. Visita a agricultores que utilicen dispositivos y herramientas similares y decide si sería útil introducirlos en tu propia explotación.

Si es necesario, estudie también un plan para adquirir y mantener conjuntamente los dispositivos y herramientas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Seleccione dispositivos y herramientas que sean seguros y fáciles de manejar.
- Compruebe periódicamente los dispositivos y herramientas, y manténgalos en buen estado y seguros.
- Intercambia ideas con tus vecinos agricultores para averiguar qué tipos de dispositivos y herramientas serían útiles para reducir el trabajo manual.

PUNTOS A RECORDAR

Los dispositivos sencillos y fáciles de manejar pueden ser eficaces para reducir la carga de trabajo manual.



Figura 94a. Los dispositivos sencillos pueden reducir la carga de trabajo manual.



Figura 94b. Un polipasto mecánico ayuda a este agricultor a reducir su carga de trabajo.

PUNTO DE CONTROL 95

Establecer un medio de contacto de emergencia para los agricultores que trabajan solos en los campos.

POR QUÉ

Los agricultores suelen trabajar solos en la granja, en los campos de cultivo o en los huertos. Estos lugares están alejados de la comunidad, y no hay nadie disponible para prestar ayuda inmediata cuando los agricultores sufren accidentes u otros problemas de emergencia.

Es importante que los agricultores comuniquen a sus familiares o a los agricultores vecinos dónde están trabajando y cuándo vuelven a casa. Un medio fiable de contacto en caso de emergencia facilitará la prestación de ayuda inmediata cuando se produzca un accidente.

CÓMO

1. Discute y desarrolla un plan de trabajo seguro con tu familia y los agricultores vecinos. Hazles saber dónde vas a trabajar y cuándo volver a casa.
2. Discuta y establezca los medios de contacto en caso de emergencia. Los planes por escrito son muy útiles para evitar el pánico cuando se producen accidentes. Comunique a todos los miembros de la familia y los agricultores vecinos conozcan los planes y medidas, así como los medios de contacto en caso de emergencia.
3. Si tiene un teléfono móvil, téngalo completamente cargado y manténgalo encendido cuando trabaje solo en un lugar remoto. Es posible que necesites baterías de repuesto completamente cargadas para tu teléfono móvil si trabaja en un entorno frío, ya que la baja temperatura puede reducir el tiempo de funcionamiento de las pilas.
4. Evalúe los posibles riesgos cuando trabaje solo en un lugar de trabajo remoto, y reajuste sus medios de contacto de emergencia si es necesario.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Ten por norma establecer planes diarios para el trabajo al aire libre, en consulta con los miembros de tu familia. Incluye los lugares y la hora de finalización de los trabajos agrícolas de cada día. Asegúrate de que los planes son conocidos por otros de tu familia, o por algunos de tus vecinos.

Esta norma les ayuda a detectar las emergencias que puedan surgir mientras trabajas solo en el campo.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Elabore un plan para trasladar a los agricultores accidentados desde un lugar de trabajo alejado hasta el hospital.
- Hay que prestar especial atención si una agricultora tiene que trabajar sola en un remoto. Es conveniente que trabaje con otros agricultores y evite hacerlo sola.
- Los agricultores de edad avanzada también necesitan una atención especial. Tienen un mayor riesgo de accidente debido a su vista más débil y a su menor fuerza muscular. Es mejor que trabajen en equipo y que eviten trabajar solos en una zona de trabajo remota.
- Los agricultores no deben trabajar solos al anochecer.

PUNTOS A RECORDAR

Elabore un plan escrito de contacto en caso de emergencia para los agricultores que trabajen solos en el campo.

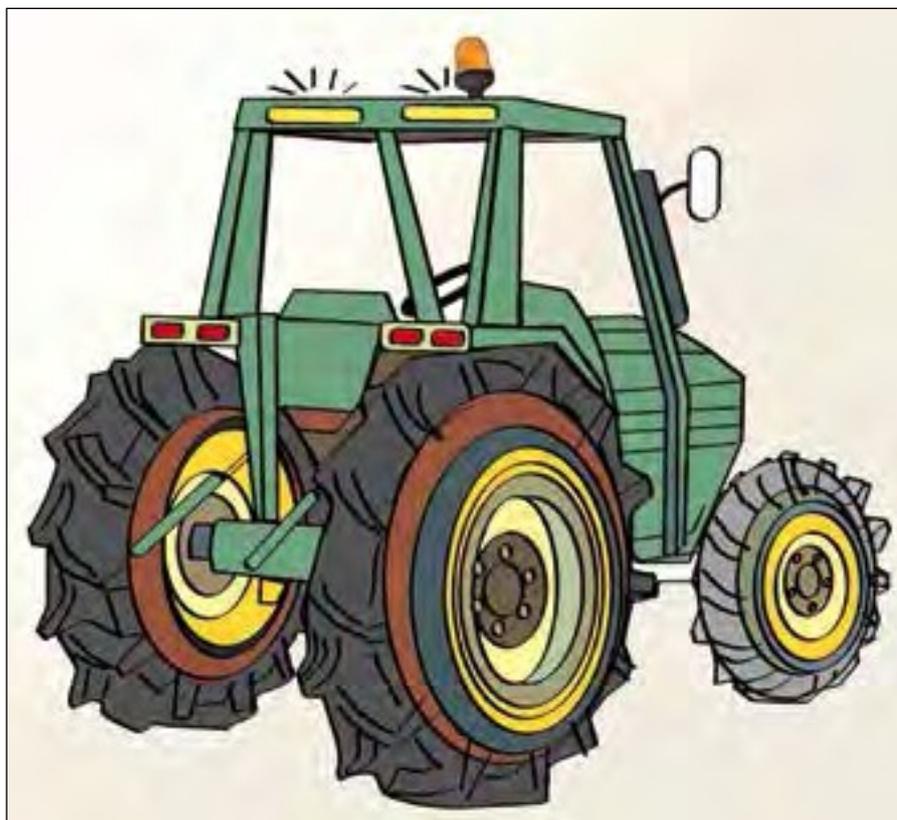


Figura 95a. Disponga lo necesario para que un agricultor que trabaje solo en el campo o en la carretera pueda ser reconocido fácilmente por los demás.

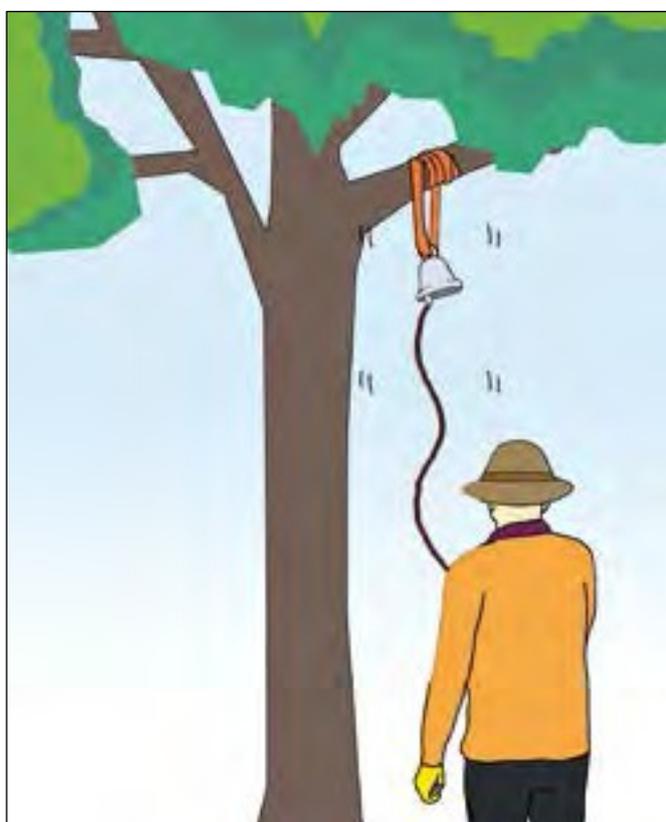


Figura 95b. Establecer un medio de contacto de emergencia con otras personas que trabajen sobre el terreno.



Figura 95c. Proporcione a los agricultores un medio de comunicación con otras personas que trabajen cerca.

PUNTO DE CONTROL 96

Asegurarse de que las medidas de protección y las instalaciones de bienestar son adecuadas para los agricultores inmigrantes.

POR QUÉ

El trabajo agrícola lo realizan a menudo agricultores emigrantes. Esto es especialmente cierto en las temporadas de mayor actividad agrícola, como la siembra o la cosecha.

Los agricultores inmigrantes necesitan medidas especiales para trabajar con seguridad y eficacia. En particular, cuando proceden del extranjero, o de otras regiones, es posible que no entiendan su idioma. Los métodos de trabajo y las medidas de seguridad deben comunicarse a estos trabajadores inmigrantes de forma adecuada para garantizar su comprensión.

CÓMO

1. Evalúe las necesidades especiales de los agricultores inmigrantes que le ayudan en su labor agrícola. Averigua si entienden tu idioma y si tienen necesidades culturales especiales.
2. Aprender de los agricultores experimentados que han establecido buenos sistemas para trabajar con los agricultores inmigrantes de forma eficaz y productiva.
3. Asegurarse de que los agricultores inmigrantes entienden todas las instrucciones de seguridad relacionadas con el trabajo. Preparar las instrucciones esenciales por escrito en su propio idioma.
4. Esforzarse por conocer las necesidades culturales especiales de los agricultores emigrantes, como alimentos o requisitos religiosos. Asegúrate de que las casas y otras instalaciones que se les proporcionen se ajusten a sus necesidades culturales.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Discutir con los trabajadores inmigrantes cómo se sienten en el trabajo y qué medidas adicionales son necesarias para que trabajen con seguridad y comodidad. Es especialmente importante saber si las medidas de protección existentes son suficientes y si las instalaciones de bienestar existentes satisfacen sus necesidades. Tomar medidas de mejora en estrecha consulta con los trabajadores inmigrantes.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Tenga suficientes oportunidades de comunicación con los trabajadores inmigrantes para garantizar su seguridad y productividad. Por ejemplo, celebre una breve reunión cada mañana antes de empezar a trabajar.
- Crea oportunidades para comprender sus necesidades culturales. Organiza una pequeña fiesta para degustar sus comidas o disfrutar de su espectáculo cultural.
- Consultar a las oficinas locales de agricultura y otros organismos, y pedir asesoramiento para garantizar medidas de protección para los trabajadores inmigrantes.

PUNTOS A RECORDAR

Los agricultores emigrantes necesitan protección especial y facilidades de bienestar para un trabajo seguro y productivo.



Figura 96a. Asegúrese de que los dispositivos de protección cumplen los requisitos especiales de los trabajadores migrantes.



Figura 96b. Seleccionar equipos de protección que respondan a las necesidades de cada trabajo específico asignado a los agricultores migrantes.



Figura 96c. Proporcionar instalaciones de bienestar adecuadas a los trabajadores inmigrantes.

PUNTO DE CONTROL 97

Planificar los calendarios laborales anuales, incluidos los periodos de formación adecuados.

POR QUÉ

El trabajo de los agricultores se ve afectado por los entornos laborales estacionales. Es importante establecer calendarios laborales anuales para conseguir unas condiciones de trabajo productivas y seguras. Es igualmente importante, a la hora de elaborar los calendarios laborales anuales, garantizar el tiempo necesario para las actividades familiares y sociales.

Incluya un calendario de formación y estudio en su plan de trabajo anual. Los agricultores necesitan actualizar sus conocimientos agrícolas en aras de la seguridad, la salud y la eficiencia.

CÓMO

1. Revisa tu plan de trabajo del año pasado. Analiza los problemas que te impidieron trabajar según el calendario. Piensa en lo que podrías mejorar para el calendario de este año.
2. Enumera las tareas que debes realizar este año. Enumera también las necesidades de la familia y la comunidad, y tus necesidades de formación.
3. Piense qué tipo de formación necesita para mejorar sus capacidades de producción y sus medidas de seguridad.
4. Elabora un plan de trabajo anual por escrito junto con los miembros de tu familia. Dedicar tiempo suficiente a satisfacer tus necesidades esenciales de trabajo, vida familiar y formación.
5. El plan de trabajo anual debe incorporar flexibilidad. Es posible que tenga que ajustar su plan de trabajo para satisfacer necesidades nuevas o emergentes. Evite hacer un calendario apretado que sea difícil de completar.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Al planificar los de trabajo anuales, ten en los acontecimientos familiares y comunitarios. Discuta con sus familiares y vecinos si es aceptable introducir cambios en el horario. Asegúrate de que el horario previsto incluye tiempo suficiente para vacaciones, oportunidades de formación y actividades recreativas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Incluya en su horario de trabajo tiempo suficiente para las vacaciones y asegúrese de que dispone de tiempo suficiente para estar con su familia.
- Controle y revise regularmente el progreso de su programa de trabajo. Comenta con tu familia si los progresos son satisfactorios o no. Discute si es necesario hacer ajustes.
- Incluye tiempo para estudiar y formarte sobre tu seguridad y salud. Por ejemplo, intenta conocer los posibles efectos sobre la salud de los productos agroquímicos que utilizas. Encontrarás soluciones prácticas para mejorar la situación.

PUNTOS A RECORDAR

Los calendarios laborales anuales bien planificados ayudan a los agricultores a garantizar un trabajo agrícola seguro y productivo.



Figura 97a. Enumere sus elementos de trabajo y las necesidades de su familia.



Figura 97b. Elaborar calendarios laborales anuales para una organización eficaz del trabajo.

CHECKPOINT 98

Establecer horarios de trabajo regulares; evitar jornadas excesivamente largas e insertar descansos adecuados los fines de semana.

POR QUÉ

Debido al intenso trabajo en la producción agrícola y en la explotación, los agricultores a menudo no se toman tiempo libre en fines de semana. Incluso en días lluviosos, muchos agricultores siguen trabajando. Las pausas semanales ayudan a los agricultores a recuperarse de la fatiga acumulada por sus actividades agrícolas. Después de una pausa, los agricultores podrán trabajar renovados.

Sin descansos semanales regulares, no hay tiempo para reuniones familiares en un ambiente relajado y amistoso. Los agricultores tendrán menos posibilidades de ocio o de acceder a información útil en los medios de comunicación. En es importante para promover una mejor calidad de vida, así como la calidad del trabajo. Hay que crear entre los aldeanos hábito de las pausas regulares.

CÓMO

1. Proporcione descansos regulares cada semana para toda la familia. Los miembros de tu familia aprovecharán ese tiempo para descansar y divertirse.
2. Además de las escapadas semanales, planea unas vacaciones más largas cada año. Hacer turismo fuera de su distrito sería una experiencia maravillosa para su familia, especialmente para los niños. Planifica y prepara el presupuesto con antelación. Intercambia información con los vecinos para planificar unas vacaciones agradables en familia.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Discute con tus vecinos y los líderes de tu comunidad si puedes evitar jornadas excesivamente largas reorganizando las actividades conjuntas en las temporadas agrícolas más intensas y en los eventos estacionales de la comunidad. Analiza también la posibilidad de mejorar la cooperación entre agricultores vecinos o entre distintos distritos para garantizar los descansos de fin de semana.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Sería bueno que toda la comunidad fomentara la cultura de tomarse descansos semanales regulares. Cree el cambio gradualmente y cree el hábito de que todos los miembros de la familia se tomen vacaciones regulares juntos.
- Intercambia experiencias con tus vecinos y comparte pasos para no trabajar en vacaciones.

PUNTOS A RECORDAR

Las pausas semanales regulares pueden reforzar los lazos familiares, además de facilitar la recuperación de la fatiga.



Figura 98a. Establece un horario de trabajo regular para disponer de tiempo para tus actividades cotidianas con tu familia.



Figura 98b. Pase tiempo con su familia.

PUNTO DE CONTROL 99

Haga pausas breves a intervalos regulares, sobre todo cuando realice un trabajo agotador.

POR QUÉ

Es muy importante hacer pequeñas pausas durante el trabajo para recuperarse del cansancio y refrescarse. Las pausas pueden ser breves (unos 15-20 minutos), pero deben ser frecuentes, y su frecuencia depende de la carga de trabajo. Las pausas efectivas ayudan a prevenir accidentes. Tras una pausa, el trabajo puede realizarse de forma más eficiente.

Trabajar de forma continuada sin pausas es peligroso, aunque los agricultores hagan pausas más largas después de terminar su trabajo. El trabajo prolongado y continuo aumenta la sensación de fatiga y, en consecuencia, el riesgo de accidentes. La fatiga también disminuye la calidad del trabajo.

Desarrollar entornos cómodos para las pausas cortas es igualmente importante. En el caso del trabajo agrícola, se necesita un lugar con sombra para aumentar la eficacia de las pausas. Es esencial proporcionar agua potable segura.

CÓMO

1. En la explotación, elija un área de descanso cerca del lugar de trabajo. Los agricultores deben poder hacer pausas breves con frecuencia sin perder tiempo. Esto es especialmente útil para los agricultores cuyas casas están lejos de la granja.
2. Cada breve pausa puede durar unos 15-20 minutos, dependiendo de la carga de trabajo. Haz pausas más largas para comer.
3. Si es posible, construya una sencilla instalación de descanso en la explotación. Utiliza materiales locales de bajo coste cerca de la zona de trabajo. Por ejemplo, instala hamacas, esterillas o camas sencillas para tumbarse.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Los vecinos pueden cooperar para crear e implantar un hábito de pequeños descansos en su comunidad. Lo ideal sería construir conjuntamente un área de descanso para uso comunitario.

Los agricultores diligentes pueden sentirse reacios a hacer pausas frecuentes. Aprenda de las buenas experiencias de los vecinos que han establecido el hábito de las pausas breves. Seguro que disfrutan de una mayor eficacia en su trabajo. Utilizar el áreas de descanso para pausas breves consolida la cooperación vecinal.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Para el trabajo realizado conjuntamente con otros agricultores, establezca programas de trabajo con pausas cortas frecuentes. Asegúrate de que todos los agricultores que participen en el trabajo puedan tomarse breves descansos a intervalos regulares. Reúnete con tus vecinos en el área de descanso para charlar y refrescarte.
- Utiliza materiales locales de bajo coste para construir el área de descanso. Algunos agricultores pueden preferir construir una casa de descanso más resistente, que pueda utilizarse también para guardar los aperos agrícolas de la explotación.

PUNTOS A RECORDAR

Las pausas breves y frecuentes ayudan a los agricultores a recuperarse de la fatiga y a trabajar con seguridad y eficacia.



Figura 99a. Tome descansos regulares en buenas condiciones en el campo de cultivo.



Figura 99b. El trabajo agotador requiere pausas frecuentes para recuperarse de la fatiga. Establezca de antemano planes de tiempo que incluyan pausas de descanso.

PUNTO DE CONTROL 100

Garantizar un horario regular de comidas, especialmente durante la cosecha y otros periodos de mucho trabajo.

POR QUÉ

Los agricultores necesitan buenos hábitos alimentarios para hacer frente a las duras exigencias de su trabajo. Es esencial que dispongan de tiempo suficiente para comer con regularidad. Coma con su familia. Es un hábito útil para mantener una buena comunicación con los miembros de la familia e intercambiar ideas sobre la vida familiar y laboral.

Muchos agricultores se enfrentan al reto de mantener sus hábitos alimentarios regulares durante la cosecha y otros periodos de mucho trabajo. Es peligroso trabajar mucho y duro sin comer y descansar lo suficiente. La cooperación familiar y vecinal mejoraría este problema.

CÓMO

1. Revise sus hábitos alimentarios. Haz tres comidas al día con regularidad.
2. Fija un horario regular para las tres comidas diarias. Háblalo con los miembros de tu familia e disfrutar juntos de las comidas.
3. Identifique los periodos ajetreados en los que sus hábitos alimentarios habituales se ven afectados.
4. Elabora un plan viable para mantener unos hábitos alimentarios buenos y regulares durante la cosecha y otras temporadas de mucho trabajo. Discuta con los agricultores vecinos posibles medidas para ayudarse mutuamente.
5. Organizar sesiones de formación para aprender sobre comidas nutritivas y métodos de cocina adecuados. Infórmese también sobre las ventajas de comer con regularidad.

FORMAS DE FOMENTAR LA COOPERACIÓN

Intercambie información con sus vecinos agricultores sobre cómo se las arreglan para mantener unos buenos hábitos alimentarios, incluso en periodos de mucho trabajo. Es útil hablar de buenos hábitos alimentarios cuando se participa en actos comunitarios o en reuniones en las que se sirven comidas.

ALGUNAS PISTAS MÁS

- Cocine las comidas junto con los miembros de su familia para evitar sobrecargar a un miembro en particular.
- Prepare las comidas junto con sus vecinos durante los periodos de mucho trabajo. Será una forma eficaz de garantizar unos buenos hábitos alimentarios, incluso en épocas de mucho trabajo.

PUNTOS A RECORDAR

Unos hábitos alimentarios buenos y regulares favorecen una vida laboral segura, sana y productiva.



Figura 100a. Asegúrese de que los horarios de las comidas sean regulares, incluso durante las temporadas agrícolas más ajetreadas.

Figura 100b. Los agricultores vecinos pueden ayudarse mutuamente a preparar las comidas durante los periodos de mucho trabajo.



Anexos

Anexo 1 Utilización *de los puntos de control ergonómicos en la agricultura*
en formación participativa orientada a la acción

ANEXO 2 Lista de control para la agricultura

Anexo 3 Ejemplos de programas para un taller de formación sobre los *puntos de control ergonómicos en la agricultura*

Anexo 4 Ejemplos de resultados del trabajo en grupo

Anexo 1 *Utilización de puntos de control ergonómicos en la agricultura* en formación participativa orientada a la acción

En muchos países crece el interés por los programas participativos de mejora de la ergonomía y la seguridad y salud en el trabajo. Experiencias recientes demuestran que estos programas dan lugar a mejoras que pueden reducir los riesgos para la seguridad y la salud en el trabajo en la industria y la agricultura. Resulta alentador que las medidas participativas basadas en la iniciativa de la población local y centradas en mejoras prácticas también puedan dar resultados concretos en las zonas rurales y en la agricultura.

El programa de formación participativa en ergonomía forma a los agricultores mediante métodos de formación participativa en serie. Estos métodos comprenden visitas a las explotaciones combinadas con el ejercicio de la lista de comprobación y los debates en grupo de los agricultores. Los agricultores participantes realizan cuatro actividades principales en el programa de formación:

1. visitan una granja o un campo de cultivo para realizar el ejercicio de la lista de control;
2. asisten a cinco sesiones técnicas, que incluyen debates en grupo;
3. elaboran propuestas de mejora para sus propias explotaciones; y
4. aplican las mejoras prioritarias y organizan actividades de seguimiento.

Un taller de formación estándar requiere dos días. En el anexo 3 figura un programa típico de dos días.

1. *Visita a una granja para el ejercicio de la lista de control*

Todos los participantes visitan una explotación agrícola o un campo de cultivo para realizar el ejercicio de la lista de control al comienzo de la formación. Esta visita suele realizarse inmediatamente después de la sesión de apertura del taller. El organizador del taller selecciona una familia típica de agricultores de la comunidad destinataria para esta visita inicial al lugar de trabajo. La familia no debe ser ni demasiado rica ni demasiado pobre, y su granja o campo de cultivo debe tener tanto buenos ejemplos como puntos a mejorar en materia de seguridad y salud.

La primera actividad durante la visita a la granja es el ejercicio de la lista de comprobación de acciones. Cada participante observa las condiciones de la explotación y completa la lista de comprobación basándose en sus propias experiencias. Los puntos de la lista de control ayudan a los participantes a identificar las principales medidas de seguridad y salud.

y encontrar las soluciones prácticas correspondientes. En el Anexo 2 figura un ejemplo de lista de control.

El ejercicio de la lista de control de acciones anima a los participantes a aprender de las buenas prácticas existentes en el trabajo de otros agricultores y a encontrar ideas viables de mejora de la seguridad y la salud. Presentaciones técnicas a cargo de

Los formadores sólo se hacen después del ejercicio de la lista de control. Con ello se pretende garantizar que las actividades de seguridad y salud comiencen con los propios conocimientos de los agricultores, en lugar de esperar a que la asistencia de personas ajenas a la empresa y fomentar el sentido de propiedad de los agricultores sobre las actividades de mejora posteriores.

2. *Organización de cinco sesiones técnicas y trabajo en grupo para priorizar las acciones*

Tras regresar de la visita a la explotación con sus listas de comprobación, los participantes asisten a cinco sesiones técnicas y debaten tanto los puntos positivos como los puntos a mejorar de la explotación que han visitado. Las cinco áreas técnicas del programa de formación están directamente relacionadas con el trabajo diario de los agricultores. En cada una de estas áreas técnicas, hay muchas formas económicas de mejorar la seguridad y la salud utilizando las propias ideas de los agricultores.

Cada una de las cinco sesiones técnicas comprende una aportación del formador, un debate en grupo y una presentación en grupo. En la aportación del formador, los formadores muestran guías prácticas para mejorar la seguridad y la salud en las cinco áreas técnicas.

Estas guías tienen por objeto estimular el interés de los agricultores mejorar la seguridad y la salud; no pretenden ofrecer un programa completo de mejora.

Los formadores explican las guías mostrando ilustraciones fáciles de entender y fotografías de buenos ejemplos locales para facilitar la labor de los participantes. Los formadores no muestran malos ejemplos, ni ejemplos de otros países. Los buenos formadores se esfuerzan por encontrar muchos buenos ejemplos locales y las fotografías correspondientes para estas presentaciones.

En cada sesión técnica hay un debate en grupo tras la intervención del formador. Los participantes se dividen en pequeños grupos de cinco o seis agricultores. Las mujeres y los hombres suelen estar en el mismo grupo. Cada grupo discute e identifica tres puntos buenos y tres puntos a mejorar en la explotación que han

que acaban de visitar. Se les anima a que hablen primero de los fuertes de la explotación, más que de sus puntos débiles. Los agricultores pueden tener muchas ideas de mejora, pero se les aconseja que den prioridad a tres acciones prácticas que puedan llevarse a cabo utilizando materiales y conocimientos locales.

3. Desarrollar propuestas de mejora y organizar actividades de seguimiento

Los agricultores participantes elaboran propuestas para mejorar la seguridad y la salud en sus propias explotaciones y campos de cultivo remitiéndose a las guías prácticas y a los buenos ejemplos locales mostrados en las cinco sesiones técnicas. Identifican y presentan tres mejoras a corto plazo que pueden aplicarse en el plazo aproximado de un mes, y dos mejoras a largo plazo cuya aplicación requiere hasta seis meses.

Después de impartir el taller, los formadores visitan a los agricultores participantes para hacer un seguimiento de lo planificado.

acciones de mejora. Las visitas de seguimiento se realizan pocos meses después de la formación. Los agricultores suelen completar la primera serie de mejoras entre uno y tres meses después de asistir a la formación. Están orgullosos de mostrar sus mejoras a los formadores. Es importante que los formadores mantengan un buen contacto con estos agricultores para apoyar su seguridad a largo plazo y esfuerzos de mejora de la salud. El taller de formación inicial es sólo el comienzo de acciones de mejora duraderas por parte de los agricultores formados.

Las visitas periódicas de seguimiento a los participantes en la formación en ergonomía ofrecen buenas oportunidades para examinar las acciones de mejora de los agricultores y debatir nuevos planes de mejora. Otra medida de seguimiento eficaz es organizar un taller de logros en el que los agricultores presenten sus mejoras, intercambien experiencias e ideas para seguir mejorando y debatan acciones futuras de colaboración. Los formadores en ergonomía realizan regularmente estas visitas y reuniones de seguimiento para mantener y ampliar las redes entre los agricultores formados.

ANEXO 2 Lista de control para la agricultura

(Adaptado de *Practical Hints for the Workplace Checklist*, Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, Malasia, 2005)

Cómo utilizar la lista de control

1. Defina el área de trabajo que debe comprobarse.
2. Dedica unos minutos a pasear por la zona de trabajo.
3. Para cada acción, seleccione NO o SÍ:
Si la acción ya se ha aplicado o no es necesaria, seleccione NO; si usted propone la acción, seleccione SÍ.
4. Elija algunas acciones urgentes y marque PRIORIDAD para estas acciones.
5. Ponga sus sugerencias en OBSERVACIONES.



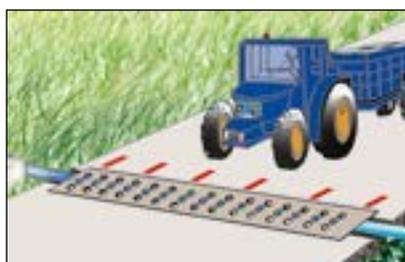
I. ALMACENAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE MATERIALES

1. Mantenga los pasillos despejados y en buen estado para la circulación de personas y materiales.

¿Propone medidas?

NO SÍ PRIORIDAD

Observaciones



2. Elimine las diferencias de altura repentinas y los agujeros en las rutas de transporte.

¿Propone medidas?

NO SÍ PRIORIDAD

Observaciones



3. Construir puentes suficientemente anchos y estables sobre los canales o sobre las zanjas al borde del campo o de la carretera.

¿Propone medidas?

NO SÍ PRIORIDAD

Observaciones

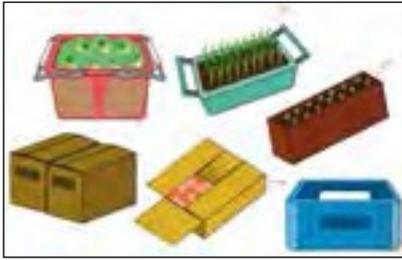


4. Utilice estanterías o estantes de varios niveles cerca de la zona de trabajo para almacenar materiales, herramientas o productos.

¿Propone medidas?

NO SÍ PRIORIDAD

Observaciones



5. Proporcionar recipientes o cestas de tamaños adecuados y con buenos agarres para transportar materiales y productos agrícolas.

¿Propone medidas?

NO ¡-- SI ¡-- PRIORIDAD

Observaciones

.....



6. Utilizar carros, carretillas de mano, vehículos, barcos o animales para transportar materiales pesados.

¿Propone medidas?

NO ¡-- SI ¡-- PRIORIDAD

Observaciones

.....



7. Coloque ruedas lo suficientemente grandes en los carros y carretillas de mano para trabajar con eficacia en las rutas por el campo.

¿Propone medidas?

NO ¡-- SI ¡-- PRIORIDAD

Observaciones

.....

II. DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO Y HERRAMIENTAS DE TRABAJO



8. Ajuste la altura de trabajo de modo que el trabajo se realice a la altura del codo o ligeramente por debajo de la altura del codo.

¿Propone medidas?

NO ¡-- SI ¡-- PRIORIDAD

Observaciones

.....



9. Proporcione sillas o bancos estables con respaldos resistentes.

¿Propone medidas?

NO ¡-- SI ¡-- PRIORIDAD

Observaciones

.....



10. Coloque las herramientas, interruptores y materiales de uso frecuente al alcance de los agricultores.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....



11. Proporcione un "hogar" a cada herramienta.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....



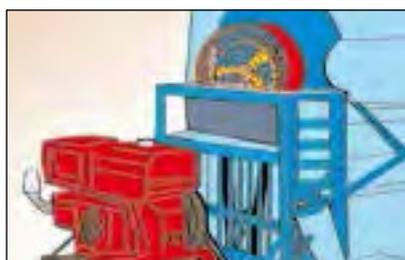
12. Utilizar plantillas, abrazaderas u otros dispositivos para sujetar elementos mientras se el trabajo.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....

III. SEGURIDAD DE LAS MÁQUINAS



13. Coloque protecciones adecuadas en las partes móviles peligrosas de las máquinas.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....



14. Utilice dispositivos de alimentación adecuados para evitar peligros y aumentar la producción.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones.....



15. Haga que los mandos de emergencia sean claramente visibles y coloque etiquetas en el idioma local en los mandos o interruptores.

¿Propone medidas?

NO ¡ SI ¡ PRIORITY

Observaciones

.....

IV. ENTORNO DE TRABAJO Y CONTROL DE AGENTES PELIGROSOS



16. Aumentar el uso de la ventilación natural para mejorar el clima interior.

¿Propone medidas?

NO ¡ SI ¡ PRIORITY

Observaciones

.....



17. Utiliza la luz del día y paredes claras para iluminar el lugar de trabajo.

¿Propone medidas?

NO ¡ SI ¡ PRIORITY

Observaciones

.....



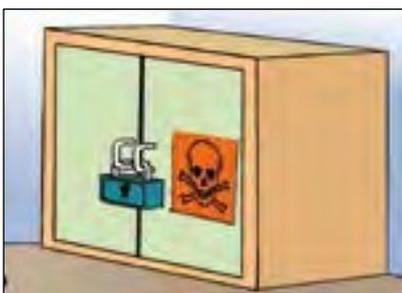
18. Evite la exposición continua al calor o al frío excesivos.

¿Propone medidas?

NO ¡ SI ¡ PRIORITY

Observaciones

.....



19. Guarde los plaguicidas, productos agroquímicos y dispositivos de pulverización en un lugar seguro y designado.

¿Propone medidas?

NO ¡ SI ¡ PRIORITY

Observaciones

.....



20. Poner etiquetas en los pesticidas y productos agroquímicos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones



21. Recopilar información sobre seguridad y salud, como el uso seguro de productos agroquímicos, y difundir la información a la comunidad.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones



22. Esté atento a los animales, insectos o gusanos que puedan perjudicar a los agricultores.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

V. INSTALACIONES SOCIALES



23. Proporcionar un suministro adecuado de agua potable y refrescos en la granja.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones



24. Construir aseos y limpios e higiénicos.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones



25. Proporcionar rincones de descanso e instalaciones para recuperarse de la fatiga.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

.....



26. Utilice dispositivos de protección adecuados, como ropa, guantes, botas, zapatos, sombreros, cascos, para protegerse de lesiones o del contacto con sustancias peligrosas.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

.....



27. Proporcionar equipo de primeros auxilios.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

.....



28. Prestar especial atención a las mujeres embarazadas y a los agricultores con discapacidades.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

.....

VI. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO



29. Organizar mejor la distribución del trabajo para reducir la distancia de transporte de los materiales.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....



30. Haz pausas cortas y frecuentes.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....



31. Comparta las responsabilidades familiares para evitar sobrecargar a un miembro concreto de la familia.

¿Propone medidas?

NO SI PRIORIDAD

Observaciones

.....

Anexo 3 Ejemplos de programas para un taller de formación sobre los puntos de control ergonómicos en la agricultura

A. Taller de dos días

Día 1

7.30- 8.00	Inscripción
8.00- 8.30	Ceremonia de apertura
8.30- 9.00	Orientación a la formación
9.00- 9.20	Breve pausa
9.20-11.20	Visitas a granjas para el ejercicio de la lista de control de acciones
9.20- 9.50	Transporte al lugar de trabajo
9.50-10.50	Ejercicio de lista de control mediante recorrido
10.50-11.20	Transporte de vuelta al lugar de formación
11.20-12.00	Debate en grupo
12.00-13.00	Pausa para comer
13.00-14.50	Sesión 1: Manipulación y almacenamiento de materiales
13.00-13.40	Presentación del formador
13.40-14.20	Debate en grupo
14.20-14.50	Presentación en grupo y debate general
14.50-15.10	Breve pausa
15.10-17.00	Sesión 2: Seguridad de las máquinas
15.10-15.40	Presentación del formador
15.40-16.20	Debate en grupo
16.20-17.00	Presentación en grupo y debate general

Día 2

8.00- 9.40	Sesión 3: Puestos y herramientas de trabajo
8.00- 8.40	Presentación del formador
8.40- 9.10	Debate en grupo
9.10- 9.40	Presentación en grupo y debate general
9.40-10.00	Breve pausa
10.00-12.00	Sesión 4: Entorno de trabajo y control de sustancias peligrosas
10.00-10.40	Presentación del formador
10.40-11.10	Debate en grupo
11.10-12.00	Presentación en grupo y debate general
12.00-13.00	Pausa para comer
13.00-14.40	Sesión 5: Instalaciones de bienestar
13.00-13.40	Presentación del formador
13.40-14.10	Debate en grupo
14.10-14.40	Presentación del grupo
14.40-15.00	Breve pausa
15.00-17.00	Sesión 6: Desarrollo de la propuesta final
15.00-15.40	Aplicación de las mejoras
15.40-16.20	Debate en grupo
16.20-17.00	Presentación en grupo y debate general

B. Taller de un día

7.00- 7.30	Apertura
7.30- 8.00	Orientación para la formación
8.00- 9.30	Visita a una granja y a la casa de un granjero para el ejercicio de la lista de control
9.30- 9.50	Pausa corta
9.50-11.20	Sesión 1: Mejora de las condiciones de trabajo
9.50-10.20	Presentación del formador
10.20-10.50	Debate en grupo
10.50-11.20	Presentación del grupo
11.20-12.30	Pausa para comer
12.30-14.00	Sesión 2: Mejora de las condiciones de vida
12.30-13.00	Presentación del formador
13.00-13.30	Debate en grupo
13.30-14.00	Presentación del grupo
14.00-14.20	Breve pausa
14.20-15.20	Elaboración de un plan de acción por cada familia de agricultores
14.20-14.50	Debate
14.50-15.20	Presentación de los planes de acción
15.20-15.40	Evaluación del programa de formación
15.40-16.00	Clausura

Anexo 4 Ejemplos de resultados del trabajo en grupo

(Del libro del programa WIND, OIT, 2009)

Resultados del trabajo en grupo de los agricultores de Cantho (Viet Nam)

Grupo	Condiciones de trabajo	Condiciones de vida
1c manera	<ol style="list-style-type: none"> 1. Llevar zapatos cuando se trabaja en el arrozal 2. Utilizar camisas de manga larga para proteger a los agricultores del fuerte calor del sol 3. Almacenamiento seguro de plaguicidas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar protecciones de seguridad para niños 2. Planificación de la economía doméstica (ingresos y gastos) 3. Comprar máquinas agrícolas junto con los vecinos
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilización de embarcaciones para transportar productos agrícolas pesados 2. Llevar camisas de manga larga para proteger a los agricultores del fuerte calor del sol 3. Construir una instalación de descanso en el arrozal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Garantizar la higiene alimentaria de los niños 2. Planificar la economía doméstica 3. Aumentar la comunicación familiar
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Llevar camisas de manga larga para proteger a los agricultores del fuerte calor del sol 2. Construir una instalación de descanso en el arrozal 3. Llevar agua potable a los arrozales 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar un botiquín familiar 2. Lavar los utensilios y la ropa de forma higiénica 3. Disponer de más aberturas en la casa para mejorar la ventilación y la iluminación
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construir una instalación de descanso en el arrozal 2. Llevar agua potable a los arrozales 3. Construcción de un retrete cerca del arrozal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guardar la ropa de forma adecuada e higiénica 2. Planificar la economía doméstica 3. Preparar un botiquín familiar
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construcción de un retrete cerca del arrozal 2. Calzado para trabajar en el arrozal 3. Almacenamiento seguro de plaguicidas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Construir un aseo higiénico 2. Preparar un botiquín familiar 3. Lavar los utensilios y la ropa de forma higiénica

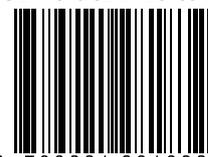
SEGUNDA EDICIÓN

PUNTOS DE CONTROL ERGONÓMICO EN LA AGRICULTURA

La agricultura es uno de los sectores más peligrosos tanto en los países en desarrollo como en los desarrollados. Cada vez se presta más atención a la aplicación de medidas prácticas en entornos agrícolas y rurales para reducir los accidentes y enfermedades laborales, mejorar las condiciones de vida y aumentar la productividad. Los informes de muchos países han demostrado la viabilidad y eficacia de las innovaciones ergonómicas que han mejorado las condiciones de trabajo y de vida en los entornos agrícolas y rurales. Basándose en estos buenos ejemplos, este manual presenta orientaciones prácticas y concretas sobre mejoras ergonómicas fáciles de aplicar, especialmente en los países en desarrollo.

Fruto de la colaboración a largo plazo entre la OIT y la Asociación Internacional de Ergonomía, el manual recopila 100 ejemplos ilustrados de mejoras ergonómicas prácticas que pueden lograrse con un coste bajo o nulo. Cada punto de control describe una acción, indica por qué es necesaria y cómo a cabo, y ofrece más consejos y puntos que conviene recordar. Los puntos de control se centran en herramientas diseñadas ergonómicamente y en las mejores técnicas de manipulación de materiales y disposición de los puestos de trabajo, entornos físicos, instalaciones de bienestar, métodos de trabajo en equipo y cooperación comunitaria. Esta valiosa herramienta de formación está destinada a todos los interesados en crear un lugar de trabajo mejor en la agricultura y el medio rural: empresarios, supervisores, trabajadores, inspectores, personal de seguridad y salud, formadores y educadores, ingenieros, ergonomistas y diseñadores.

ISBN 978-92-2-128183-2



9 789221 281832