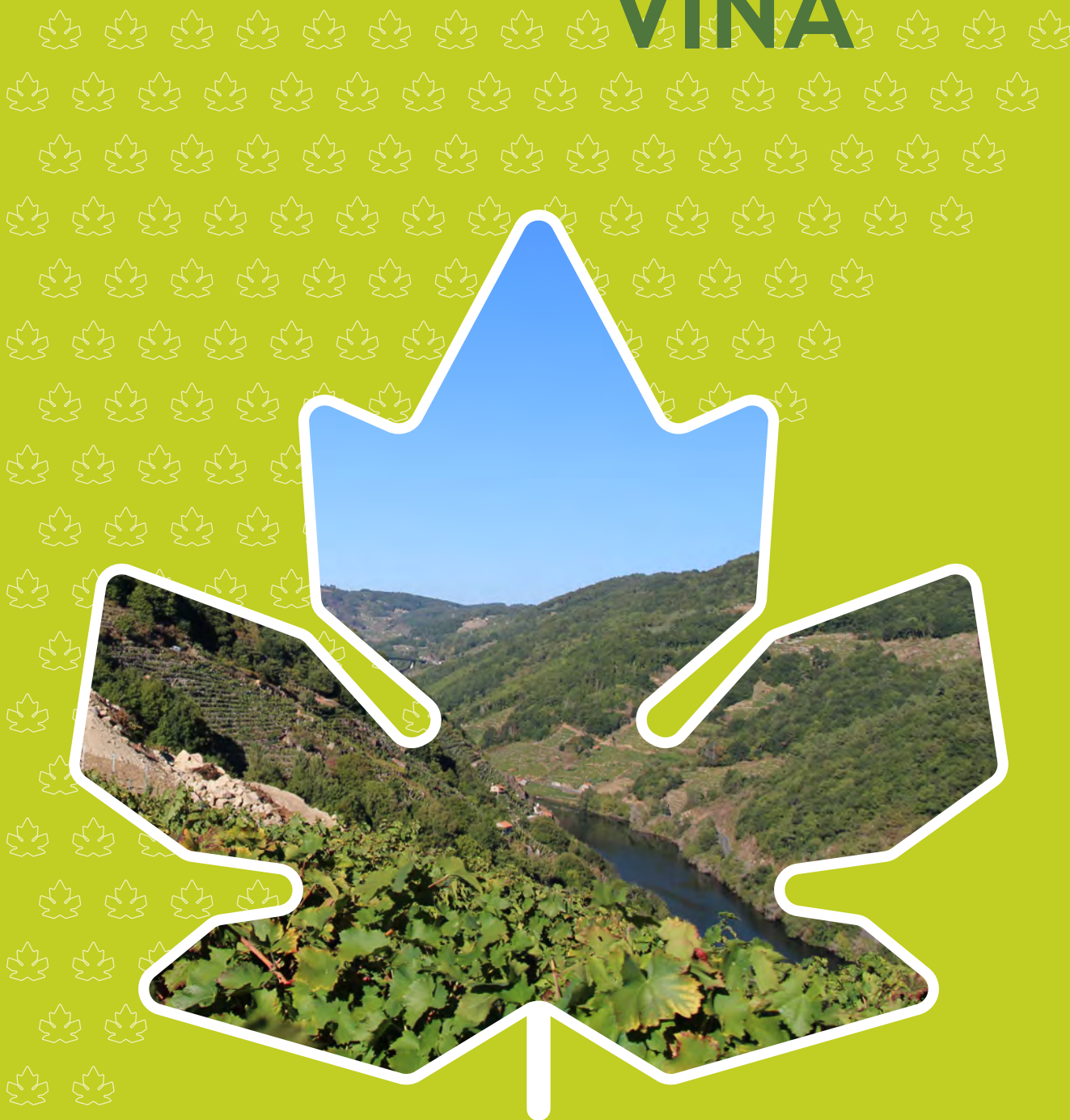


PREVENCIÓN DE RISCOS NA

VIÑA





PREVENCIÓN DE RISCOS NA VIÑA

CAPÍTULO	PÁXINA
1 Caídas ao mesmo nivel	3
2 Caídas ao distinto nivel	4
3 Tractor	06
4 Apeiros	10
5 Rozadoira, motocultor, motoaixada e motoserra	13
6 Ferramentas manuais	14
7 Aramios	16
8 Trastornos musculoesqueléticos e manipulación de cargas	17
9 Exposición a ruído e vibracións	20
10 Aplicación de produtos fitosanitarios	21
11 Exposición solar e calor	28
12 Exposición ao frío e a humidade	29
13 Perspectiva de xénero	30
14 Alerxias. Alcol e outras drogas	31
15 Riscos biolóxicos	32
16 Sinalización. Equipos de protección individual (EPI)	33
17 Primeiros auxilios	34
18 Lexislación básica	35

EDICIÓN:

Instituto de Seguridade
e Saúde Laboral de Galicia (ISSGA)
ISSGA (Edificio IGAPE) San Lázaro, S/N. 3ª Planta
15703 Santiago de Compostela
www.issga.xunta.es

Santiago de Compostela, 2025

AUTORÍA:

Técnicos do Instituto de Seguridade e Saúde
Laboral de Galicia (ISSGA)
Héctor González Nóvoa
Estrella Cancio Fernández
Juan Luis Casas López

DESEÑO E MAQUETACIÓN

www.block32.es



© ISSGA. Xunta de Galicia.
Os Actúa do Issga_Prevención de riscos laborais na viña

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

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

Caídas ao mesmo nivel



Se podes, realiza sempre os traballos en horas de luz.



Nunca deixes apeiros, ferramentas, sacos, caixas, etc, tirados polo chan.



Retira inmediatamente os restos de podas, despuntes, esfolado, rareo, etc.



Mantén ordenado o lugar de almacenamento e as vías de circulación limpas de po, palla, graxa.



Utiliza calzado axeitado para que suxeite o nocello e con piso anti-esvaradío.



Presta moita atención por onde circules, o terreo será irregular e a vexetación tenderá a invadilo.



Se estableces zonas de circulación habituais, terás menos risco de caída ao reducir esas irregularidades e a vexetación pola compactación do solo.



Ten sempre presente a posición dos ventos e rodrigas de espaleiras.

Caídas a distinto nivel

Desniveis do terreo e equipos de traballo



En viñedos con bancais ou desniveis importantes atende sempre a túa posición con respecto a eles.



Salva os desniveis polos lugares habilitados para iso.



Se necesitas acceder a puntos altos traballando en parra é preferible usar plataformas estables ás escadas de tesoura, caixas, pacas, etc.



Nunca uses as escadas de tesoura pechadas. Asegúrate que dispón de dispositivo de seguridade anti-apertura.



Non tentes mover a escada subido nela: baixa e move a escada as veces que faga falta para evitar traballar desprazado lateralmente e aumentar o risco de caída.



Se traballas con plataformas ou escadas, ten en conta que aínda con zapatas largas sempre hai risco de afundimento.



En terreo natural é moi difícil que asenten ben tódolos puntos de apoio. Será inestable!

Caídas a distinto nivel

Maquinaria. Tractor e apeiros



Fai a subida e baixada da cabina de fronte á escada. Nunca saltes da cabina ó chán!



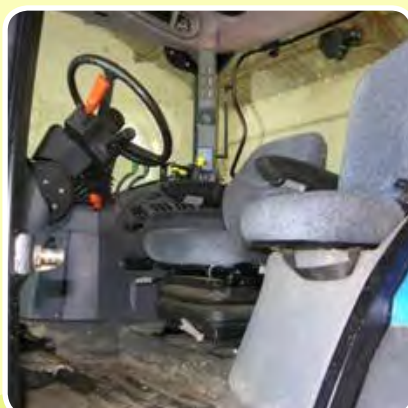
Procura manter limpos os estribos.



Emprega calzado con piso antiesvaradío.



Non permitas que ninguén se suba aos remolques ou apeiros a non ser que dispoñan de asentos previstos para iso.



Non deixes subir a ninguén a ningún punto do tractor se non hai asento destinado a acompañantes ao lado do condutor.



Cando deixes a máquina, faino co equipo ben inmovilizado e nun lugar estable.

Tractor

Circulación e traballo



Antes de usar calquera equipo debes estar informado de como facelo de forma segura.



Para evitar autoatropelos inmobiliza e apaga cada vez que deixes o posto de conducción.



Nunca elimines a sinalización de advertencia ou seguridade.



Axusta o asento ás túas características e comproba a comodidade de uso dos mandos e a visión cara ó exterior.



Vixía o bo estado de espellos, pneumáticos, luces, freos, embrague, etc, e que se cumpre o calendario de mantemento.



Conduce paseniñamente, en todo caso adapta a velocidade ao estado do terreo e atendendo a obstáculos, cruces, etc



Non fagas movementos bruscos que desestabilicen a carga.



Se ten cabina, mantén as portas e ventás pechadas, sobre todo se estás traballando.



Se podes, elixe o acceso ao punto de incorporación ás vías de circulación máis axeitado.

Tractor

Circulación e traballo



Os dispositivos de advertencia e alarma deben funcionar correctamente: xirofaro, etc.



Estima o peso da carga antes de movela, non superes o máximo permitido.



Baixa do tractor polo lado oposto ao que circulan o resto dos vehículos.



Se repós gasóleo ou aceite, extrema as precaucións para que non se produzan verteduras nas partes quentes do vehículo.



Vixía a presenza de persoas arredor do tractor.



Non retires o tapón do radiador quente.

Tractor

Circulación e traballo



Que ninguén aproxime as mans á zona de enganche cando o tractor estea en movemento.



Alerta da falla ou deterioro das proteccións do eixe de transmisión.



Usa roupa axustada ao corpo para evitar o atrapamento polo eixe de transmisión.



No transporte sinaliza os extremos dos apeiros e reduce o largo todo o que poidas.

Tractor

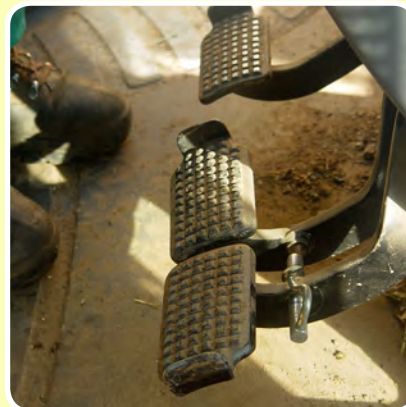
Circulación e traballo



Comproba que a túa máquina conta con dispositivos antienvorco. Verifica que conta con cinto de seguridade e fai uso del.



Non te arrimes ás beiras de noiros e bancais, deixa polo menos 1 metro de separación.



Traba os pedais de freo para evitar o envorco ao pisar un pedal só.



Os cambios de sentido fainos lentamente e co apeiro levantado.



Ten en conta que nos tractores estreitos o risco de envorco é maior!



No campo circula polas curvas de nivel evitando foxos ou gabias na súa parte máis baixa, ou obstáculos na parte máis elevada.



Circula sempre co apeiro na posición de transporte máis baixa.



En costas de pendente acentuada desprázate no sentido dela, de arriba abaixo, marcha adiante e co motor embragado.



Se tes que subila faino marcha atrás, sobre todo con apeiros.

Apeiros

Enganche e desenganche



Asegúrate de que tes o apeiro axeitado á potencia e o peso do tractor.



Nunca retires a protección da toma de forza e do eixe de transmisión.



Aproxima lentamente todo o que poidas o tractor ao apeiro e sitúaos en superficies planas e firmes cos calzos axeitados.

Se o enganche se fai coa axuda doutras persoas, asegúrate de que existe boa coordinación con elas e que podes ver e escoitar as indicacións dos teus axudantes. En todo momento cada un ten que saber o que están facendo os demais. Ningunha persoa debe estar situada entre o apeiro e o tractor, porase sempre perpendicular ó enganche.



Se houberse algunha persoa entre o apeiro e o tractor non conectes a marcha atrás.



Apeiros

Durante o uso



Antes de utilizar o apeiro asegúrate de que coñeces os perigos dun mal uso.



Non permitas que ningún estea dentro do radio de acción do conxunto tractor-apeiro.



Usa roupa axustada, se tes cabelos longos non os leves soltos e non uses cadeas, pulseiras, etc.



Nunca retires as proteccións dos apeiros, pantallas na fresa, barras ou carcacas na aporcadora, etc.



O radio de acción pode ser maior que o de manobra. Pode haber proxeccións pola fresa, aplicadores de fitosanitarios, etc.



Se detés o tractor apoia o apeiro no chan.



Se xorde algún problema durante a tarefa, atascos na aplicación, enganche da desfolladora, despuntadora, etc, apaga o tractor e apoia o apeiro.



Se se levanta po realiza a tarefa de xeito que o vento o afaste do teu nariz.



Emprega os equipos de protección individual recomendados para a operación.

Apeiros

No desenganche e almacenamento



Elimina as enerxías residuais dos apeiros, despuntadoras, vesos, fresa, aburadores, posteadores, etc, ao finalizar o traballo e antes de iniciar o desenganche.



Prepara o apoio antes de desenganchar o apeiro.



Deixa almacenado o apeiro nun lugar chan, accesible para utilizalo facilmente e de xeito que non entorpeza a realización doutras tarefas.



Que quede ben estabilizado, con bos apoios adaptados ao equipo, estables, firmes e resistentes. Nunca utilices cepos, toros de madeira, tacos, etc, non adaptados para este fin.

Rozadoira, motocultor, motoaixada e motoserra



Antes de usalos, asegúrate de que coñeces o seu funcionamento e que o equipo está en bo uso.



Comproba que as proteccións dos fíos, coitelas, e carcasa do tren de aixadas están en condicións de cumprir a súa función.



Non soltes as mans das manetas antes de que o equipo se deteña completamente.



Se aparece algún atranco para o traballo, apágao de contado e non manipules ningún dispositivo ata que se deteña completamente.



A recarga de combustible realízase nun lugar axeitado, ben ventilado e lonxe de fontes de ignición.



Non permitas a presenza doutras persoas nas proximidades do traballo. Coa rozadoira polo menos 15m!



Usa roupa axustada, lentes de seguridade, botas de media cana con punteira reforzada e piso antiesvaradío, protección auditiva e complementaas cunha pantalla cando traballes coa rozadoira ou a motoserra.



Antes de arrancar o motocultor comproba que se atopa en punto morto e coa toma de forza desengrenada.



Se o acendido é de corda usa elementos auxiliares para tirar dela. Nunca a envolvas na man!

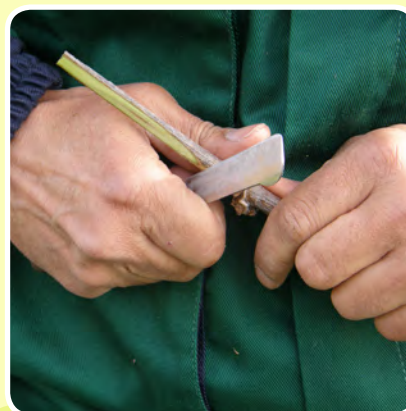
Ferramentas manuais



Utiliza a ferramenta axeitada para a tarefa que vaías realizar. Non empregues pas como martelos ou marras, desaparafusadores para facer panca, etc.



Asegúrate de que a ferramenta estea en bo uso, ben afiada, co mango sen arestas, gretas nin folguras en toda a súa lonxitude.



As ferramentas cortantes e punzantes como coitela, navallas, coitelos, etc, terán protexidas as partes perigosas.



Nunca metas nos petos pequenas ferramentas sen enfundar.



Garda unha distancia prudencial para non golpear co sachos outros compañeiros.
Para pasar unha ferramenta, entrégaa na man, non a lances.



Busca o símbolo de dobre illamento eléctrico nos equipos manuais ou nos seus cargadores que precisen da electricidade.



Cando uses tesoiras de podar, sachos, mazas, guillotinas de enxerto, navallas, serróns, tenazas, alicates, mazos, picos, barrenas, atadoras manuais, etc, pon luvas fronte á abrasión e amortecedores da presión.



As luvas ademais terán protección anticorte para cando traballes con navallas, tesoiras, guillotinas de enxertar, barrenas, etc...

Ferramentas manuais

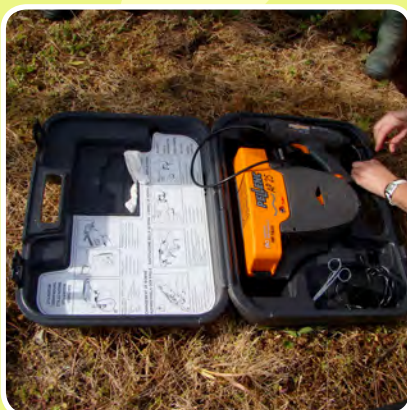


As luvas terán protección fronte ao punzonamento cando se traballe con barrenas manuais, tesoiras de podar, picos, etc,...
...e fronte ao resgado, cando traballes co serrón.



Ollo coas tesoiras eléctricas! As luvas anticorte con coitela non son suficientemente efectivas. Haberá que usar, e con moita precaución, dedís metálicos ou equipos especialmente deseñados, sensibles aos sinais emitidos pola propia luva.

Nas pequenas podas usa a tesoiras manual.



Deixa a ferramenta colocada no seu lugar axeitado para non provocar accidentes.



Emprega botas de seguridade con punteira e planta reforzada con marras, mazos, sachos, picos, barrenas, etc.



Usa lentes fronte ás proxeccións e impactos cando uses tesoiras eléctricas, sachos, marras, etc.

Aramios



Usa luvas antipunzonamento e lentes ou pantalla facial cando traballes cos aramios de espaleiras, guías, etc.



Pide axuda para realizar o tendido e tensado do aramio mantendo sempre suxeitos os extremos.



É recomendable fixar o aramio en tramos curtos. A zona de risco cando se libera a tensión accidentalmente será máis pequena e a enerxía menor.



Emprega tensores para o tensado do aramio, non o fagas retorcendo os extremos.



Se cortas un aramio asegúrate antes de que as dúas puntas que vas xerar están ben suxeitas. Pide axuda se é necesario.



Se podes utiliza un soporte xiratorio para a bobina cando desenvolves o aramio.



Trastornos musculoesqueléticos e manipulación de cargas



Reduce o risco de manipulación organizando o teu traballo de xeito que a distancia de transporte sexa menor.



Realiza os controis médicos periódicos e avisa ó servizo médico de calquera síntoma que detectes.



Informa ó servizo de prevención de que realizas manipulación manual de cargas ou traballos repetitivos.



Aproveita ao máximo os equipos de transporte de cargas: tractores, carretas manuais, etc.



Usa luvas resistentes ao corte e ao desgarrar.



Poden pesar máis de 25Kg: apeiros, sacos, feixes de sarmentos, cestos, rolos de aramio, mochilas, mangueras, etc.



Un almacenamento ordenado e ben deseñado e planificado tamén reducirá os sobreesforzos e as posturas forzadas.



Aplica unha boa técnica de manipulación e emprega elementos auxiliares que che faciliten o traballo.



Asegúrate que o traxecto que teñas que percorrer coa carga estea libre de obstáculos e zona de descarga despexada.

Trastornos musculoesqueléticos e manipulación de cargas



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



- Pesos máximos habituais:
 - Home acostumado: 25Kg
 - Muller adestrada: 15Kg
- Elementos que poden superar os 25 Kg: apeiros, sacos, feixes de sarmentos, cestos, rolos de aramio, mochilas, mangueras, etc.



- Manipula cargas adaptadas a túa capacidade, con boas agarradoiras.



- Cando a carga non dispoña de boas agarradoiras, limita a carga máxima que manipulas.
- Elementos que poden non ter boas agarradoiras: caixas, sacos, etc.



- Aplica unha boa técnica de manipulación e emprega elementos auxiliares que che faciliten o traballo.



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

Trastornos musculoesqueléticos e manipulación de cargas



Traballos con movementos repetitivos:

- Poda.
- Despunte.
- Rareo.
- Sachado.
- Posteadado.
- Aburatado manual.
- Fertilización coa "pa gancha".
- Aplicación de tratamentos con mochila.
- Etc.

Traballos con posturas forzadas:

- Traballos en emparrado alto.
- Enxerto, podas, etc en cepas baixas.
- Instalación de rego.



Procura empregar elementos auxiliares e as ferramentas máis axeitadas para facelo máis doado. Usa calzado de seguridade con punteira resistente a impactos e sola antiesvaradía.



Nos traballos de movementos repetitivos alterna as tarefas o máximo posible e respecta os períodos de descanso, e se podes, emprega técnicas e dispositivos que os minimicen.

Exposición a ruído e vibracións



Aproveita os controis de vixilancia da saúde que che ofrece a empresa para saber se sofres perda de audición.



Dálle importancia aos síntomas tales como que precisas subir o nivel de volume da televisión na casa.



Non permanezas na área próxima ao foco de ruído se non é necesario.



Alerta das deficiencias no funcionamento dos equipos (rozadoira, motocultor, aplicador de fitosanitarios, etc.), que produzan exceso de ruído ou vibracións.



Pola conta que che ten emprego os EPI auditivos axeitados, e mantén pechadas as portas da cabina no tractor.

Obrigas respecto a EPI, segundo os niveis de ruído:

< 80 dBA

Pódelos pedir

≥ 80 dBA

Débenchos facilitar

≥ 85 dBA

Débelos usar sempre

> 87 dBA

Nunca se debe superar ese nivel, tendo en conta a atenuación

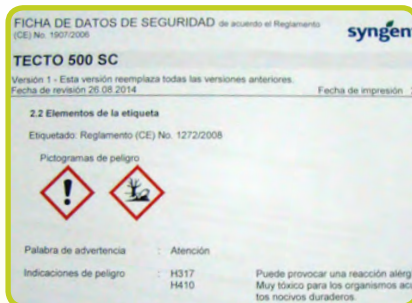
Aplicación de produtos fitosanitarios



Xa o sabes ben se fixeches o curso de capacitación de aplicador, recibiches asesoramento sobre xestión integrada de pragas ou información do vendedor. Le a etiqueta do produto fixándote nas frases de risco e nas de precaución!



Fai inspeccións para detectar ataques no estadio inicial e estate atento aos avisos das estacións de alerta.



A información da etiqueta pode completarse coa da ficha de datos de seguridade.



Se tes capacidade de decisión valora a aplicación de métodos físicos e, nalgúns casos biolóxicos, con preferencia os fitosanitarios. Axusta a fertilización, laboreo, rego e drenaxe da plantación para reducir o seu uso.



Se podes, elixe o fitosanitario que presente menor risco. Fíxate nas frases H3XX, Como norma xeral evita as que rematan en 0, 1 e 4, así como as EUHXXX e, se as exposicións van ser prolongadas ou repetidas, as H372 e H373.



A igualdade de perigo normalmente os pos son máis difíciles de controlar que os líquidos.



Mantén os produtos no seu envase orixinal e coa súa etiqueta. Non os cambies nunca, especialmente a envases que poidan confundirse con alimentos ou bebidas.



Transporta os envases en posición vertical, ben asentado, pechado, suxeito e sen entrar en contacto con superficies abrasivas, con arestas ou substancias que poidan deteriorar o envase.



Almacena os fitosanitarios en lugar exclusivo ou armario pechado con chave, onde non se acaden temperaturas extremas, seco, ventilado e separado do resto dos materiais.

Aplicación de produtos fitosanitarios



O material para os fitosanitarios será só para os fitosanitarios e non se confundirá con outros de uso doméstico.



Ten aberto o envase do fitosanitario o tempo imprescindible e comproba que o peche sexa hermético e mellor de rosca.



Prepara a cantidade xusta que teñas previsto consumir e na concentración xusta recomendada e xusto antes da aplicación. Faino en lugar ventilado e evitando salpicaduras e con elementos auxiliares para a axitación.



Se é posible fai a mestura directamente no depósito de aplicación e con dispositivos de dosificación. Reúne as augas dos tres enxaugues do envase baleiro no mesmo depósito.



Bota o fitosanitario sobre a metade da auga que vaias necesitar, para diluír ou suspender, e logo engade máis auga e remata a homoxeneización.



Unha vez cheo non perdas o control do depósito.



Comproba que pulverización e homoxénea a uniforme en cada boquilla e a ausencia de fugas nas conexións e tubaxes. Nunca a desatasques coa boca!!!



Protexe pel e ollos con buzos axustados por fóra ás luvas e botas impermeables e máscara con lentes.



Protexe as vías respiratorias. O filtro mecánico, pode ser insuficiente.

Aplicación de produtos fitosanitarios



A aplicación faise normalmente como aerosol. Vixía a dirección e a forza do vento e sitúate de xeito que o aerosol ó saír do aplicador se afaste de ti.



Non bebas, nin fumes, nin leves ningún obxecto nin as mans á boca, especialmente cando traballes e mentres non te laves despois de traballar con fitosanitarios.



Lava frecuentemente as mans coas luvas postas para evitar dispersar os produtos perigosos.



Limpa ben calquera maquinaria e equipos de traballo cada vez que remates unha operación.



Usa contedores acondicionados para introducir envases danados, baleiros. Entrégao ao xestor de residuos o máis pronto posible.



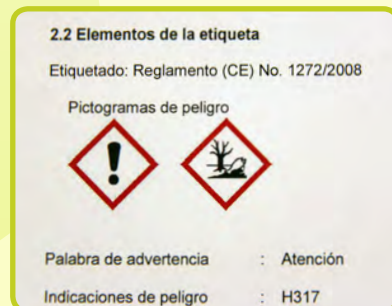
Non levas para a casa a roupa contaminada. En calquera caso lávaa separada do resto da roupa.



Lava ou desbota de xeito seguro como residuo de fitosanitario os equipos de protección individual: luvas, botas, buzos, máscara, lentes, etc.



Respecta o tempo de seguridade antes de entrar na zona tratada.



Acude ao médico no caso de inxestión, contacto ou inhalación levando a etiqueta do produto ou a ficha de datos de seguridade.

Aplicación de produtos fitosanitarios

RISCO DE CONTACTO

Cando na etiqueta observes os seguintes pictogramas e frases de risco:



GHS07

SIGNO DE EXCLAMACIÓN

H312

Nocivo en contacto coa pel

H315

Provoca irritación cutánea

H317

Pode provocar reacción alérxica na pel

H319

Provoca irritación ocular grave



GHS05

CORROSIÓN

H314

Provoca queimaduras graves na pel e lesións oculares graves

H318

Provoca lesións oculares graves

Estarás ante algunha combinación da maior parte dos fungicidas usados máis habitualmente para tratar o mildiu, oidio, blak-rot, iesca, excoriose, aspergillus, botrite ou antracnose, ou diante de mesturas de insecticidas coas substancias activas cipermetrín +2 metilclorpirifos ou clorpirifos, ou herbicidas con glifosato, orizalina, terbutilazanina ou oxifluorfen.

Evita calquera contacto coa pel e os ollos. Protéxeos!



Protexes pel e ollos con buzos axustados por fóra ás luvas e botas impermeables e máscara con lentes.



Se sofres contacto accidental co preparado mantén en auga, a ser posible baixo ducha ou lava os ollos e un mínimo de 10 minutos a zona afectada.



Non leves as mans á cara durante o traballo e mentres non te laves despois de traballar con estes produtos.

Aplicación de produtos fitosanitarios

RISCO DE INHALACIÓN, ASPIRACIÓN

Existirá risco extremo cando vexas na etiqueta as seguintes frases de risco e pictogramas:



GHS08

PERIGO PARA A SAÚDE

H304

Pode ser mortal no caso de inxestión e penetración nas vías respiratorias



GHS07

**CAVEIRA E TIBIAS
CRUZADAS**

H330

Mortal no caso de inhalación

H331

Tóxico no caso de inhalación

De entre os fitosanitarios máis habituais en viticultura aparecerán nos funxicidas con clortalonil, azoxistrobin, hidróxido cúprico e as mesturas con piraclostrobin, así como nalgúns preparados de insecticidas con permetrín+metilclorpirifos e clorpirifos, e do oxifluorfen como herbicida.

Protexe as vías respiratorias sempre que haxa a máis mínima exposición!

Fronte ós pesticidas e herbicidas non serán suficientes os filtros mecánicos. Usa filtros fronte a vapores orgánicos!

En moitos dos demais funxicidas e herbicidas habituais verás:



GHS07

SIGNO DE EXCLAMACIÓN

H332

Nocivo no caso de inhalación

H335

Pode irritar as vías respiratorias

Con estes
fitosanitarios
lembra sempre

- Sempre que os vaías utilizar ten en conta que o risco de exposición aumenta se se aplican como aerosois.
- Utiliza protección das vías respiratorias.
- **ESCOLLE OS MENOS PERIGOSOS!**

Aplicación de produtos fitosanitarios

RISCO DE EXPOSICIÓNS PROLONGADAS OU REPETIDAS

Co **fungicida famoxodona** verás a seguinte frase de risco e o seguinte pictograma:



GHS08

PERIGO PARA A SAÚDE

H373

Por exposición prolongada ou repetida pode prexudicar determinados órganos.

Emprégao o menor número de veces posible e durante o menor tempo posible e sempre cos equipos de protección individual.

RISCO PARA A REPRODUCCIÓN

Con algúns preparados de **insecticidas con clorpirifos** ou de herbicidas con oxifluorfen e os seguintes pictograma e frase de risco:



GHS08

PERIGO PARA A SAÚDE

H360

Pode danar o feto e prexudicar a fertilidade.

As mulleres embarazadas non poden estar expostas.

Cos **fungicidas con ciproconazol, miclobutanilo ou mancoceb** aparecerán:



GHS08

PERIGO PARA A SAÚDE

H361

Sospeitase que prexudica a fertilidade ou dana o feto.

Mulleres embarazadas Alerta máxima!

Ademais algúns equipos de protección individual non son axeitados para o uso durante o embarazo.

Aplicación de produtos fitosanitarios

RISCO DE CANCRO

Identificaralo polas seguintes frases de risco e pictograma:



GHS08

PERIGO PARA A SAÚDE

H350

Pode provocar cancro

H351

Sospeitase que provoca cancro

Poderás estar ante funxicidas con folpet, kreoxim metil, ou clortalonil, algúns dos preparados dos insecticidas con clorpirifos ou dos herbicidas con oxifluorfem.

Evita calquera exposición.

Non existen niveis seguros de exposición.



Exposición solar e calor



Sempre que sexa posible, evita a exposición á radiación solar directa.



Procura alternar traballos ao calor con outros nos que esteas exposto a temperaturas máis baixas e que requiran menos esforzos físicos.



Viste roupa de traballo lixeira e transpirable que cubra as extremidades.



Se fose necesario protexe a cabeza e a vista da radiación solar.



Protexe a pel exposta con cremas de protección solar.



Hidrátate con bebidas isotónicas que repoñan as sales minerais perdidas pola suor.



Extrema as precaucións en caso de previsión de temperaturas superiores a 35°C.

Exposición ao frío e a humidade



Organiza o traballo de xeito que non te expoñas durante un tempo moi prolongado.
Evita humedecer a roupa por suor ou por proxección de líquidos.
Substitúe a roupa cando estea mollada.



Se traballas á intemperie ou estás exposto a correntes de aire, usa roupa cortaventos.
Protexe especialmente as extremidades.
Emprega roupa de abrigo transpirable.



Procura alternar traballos con exposición ao frío con outros nos que non esteas exposto.



Inxire líquidos quentes, evitando o café ou as bebidas excitantes.

Perspectiva de xénero

Atención a estes riscos!

- Ruído
- Vibracións
- Calor
- Frío
- Golpes
- Desprazamentos
- Manipulación manual de cargas
- Movementos e posturas
- Duración da xornada
- Produtos químicos
- Axentes biolóxicos
- Uso de EPI



- Respecta as indicacións sobre os riscos aos que non debe estar exposta unha muller durante o embarazo ou a lactación.
- Informa o servizo médico se estás embarazada, tivesches un parto recentemente ou estás en período de lactación.

Alerxias Alcol e outras drogas

Alerxias

Realiza os recoñecementos médicos específicos para este risco.



Picaduras de insectos...



Se xa coñeces que desenvolves reacción alérxica ás picaduras de avespas protexe a pel con roupa longa.

Mantén en todo momento unha identificación ben visible que alerte os teus compañeiros deste feito e leva contigo o tratamento necesario.

Caucho, látex ...



Dálle importancia aos síntomas tales como: pel encarnada, inchazo durante a exposición, ampolas, eccemas, proídos, etc.

Fíxate se estes síntomas se reducen tras a exposición, especialmente as fins de semana e se recrúan ao reiniciar o traballo, e pon este feito en coñecemento do servizo médico.

Evita o contacto co caucho natural ou o látex. Se tes que usar luvas impermeables, solicita que sexan de material ao que non sexas alérxico, ou interpón outros de algodón.

Alcol e outras drogas

Non reduzas a túa capacidade de concentración por medios artificiais.
A TÚA SEGURIDADE E A DOS DE MAIS ESTÁ NAS TÚAS MANS.



- Evita o alcol, o tabaco e as drogas.
- Non traballes baixo os efectos de alcol ou drogas.

Riscos biolóxicos



- Nos traballos do campo como os da viña, con posibilidade de contacto con esterco, estás exposto ao risco de contraer o tétano. Vacínate!
- O tétano e outras enfermidades pódense contraer máis facilmente a través das feridas na pel; desinfectaas inmediatamente por pequenas que sexan e protéxeas de contactos infecciosos.
- Emprega os equipos de protección individual se traballas con esterco ou en terreos recentemente fertilizados: botas, luvas e mascarilla fronte a partículas.



Se sofres a mordedura dun animal limpa a ferida, acode ao médico e se é preciso recorre á vacinación antitetánica.



Sinalización Equipos de protección individual

Sinalización



- A sinalización é unha medida complementaria que te informa sobre riscos e xeito de reducilos.
- Nunca elimines as sinalizacións de advertencia ou seguridade.



SINAIS EN FORMA DE PANEIS

SIGNIFICADO	CARACTERÍSTICAS	EXEMPLOS
OBRIGA	:: Forma redonda :: Fondo azul :: Pictograma branca	  
PROHIBICIÓN	:: Cor vermella con banda diagonal (como as de tráfico) :: Fondo branco :: Pictograma negra	  
ADVERTENCIA	:: Fondo amarelo :: Contorno negro :: Pictograma negra	  
INCENDIO	:: Forma de paralelogramo :: Cor vermella :: Información en branco	  
SALVAMENTO E PRIMEIROS AUXILIOS	:: Forma de paralelogramo :: Cor verde :: Información en branco	  

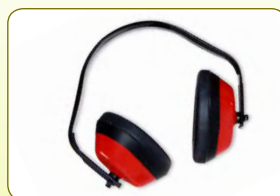
Algúns equipos de protección individual (EPI)



• **Luvax:** Protexen as mans contra as agresións mecánicas (cortes, picadas, etc.) E evitan o contacto con elementos irritantes.



- **Lentes:** Se vas realizar traballos con risco de proxeccións líquidas ou sólidas ou calquera traballo de coidado da planta usa lentes.
- **Máscara:** A protección respiratoria evita inhalar po ou gases.



• **Protección auditiva:** Cando uses maquinaria que produce ruído, é necesario o uso de tapóns ou cascos de protección.



• **Protección térmica:** O frío é mal compañeiro. Abrígate con roupa quente e cómoda.

Primeiros auxilios

COLABORA PARA QUE A CAIXA DE PRIMEIROS AUXILIOS SE MANTEÑA REVISADA E EQUIPADA

• Contactos químicos

• Coa pel

Lavar a zona afectada durante 15 minutos, cubrila e acudir ao médico coa ficha de datos de seguridade.

• Cos ollos

Utilizar o lavaollos durante 15 minutos e logo acudir ao médico.

• Intoxicacións

• Por inhalación

Ventilar inmediatamente e, ben protexidos, retirar ao afectado da zona contaminada.

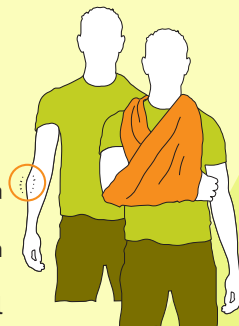
• Dixestivas

- Recoller a ficha de datos de seguridade e acudir ao médico

• Fracturas

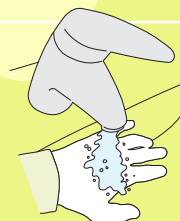
Recoñecerás unha fractura polos seguintes sinais:

- Imposibilidade de mover o membro afectado.
 - Dor a nivel da zona fracturada.
 - Ás veces deformación ou simple inchazón.
- Non intentes endereitar o membro ou manipular a fractura.
- Inmoviliza a fractura collendo sempre a articulación superior e inferior.
- No caso de fractura aberta aplica un apósito estéril sobre a ferida.
- Nas fracturas de columna evita a flexión desta.



• Queimaduras

- Lavar con auga corrente.
- Non romper as ampolas.
- Cubrir con apósito.
- Nas grandes queimaduras, non tirar a roupa agás no caso de queimadura química.



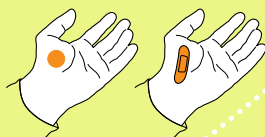
• Picaduras de avespas ou abellas

1. Se sabes que es alérxico medícate rapidamente.
2. Se non sabes que es alérxico e observas síntomas como inchazo en zonas afastadas da picadura, en cara e pescozo, dificultade para respirar e/ou mareos, acude inmediatamente ao médico.



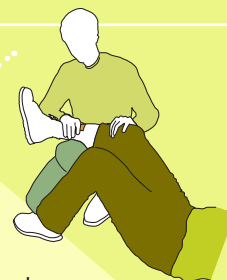
• Feridas

- Lavar con auga corrente e secar.
- Aplicar algún antiséptico.
- Cubrir con apósito.

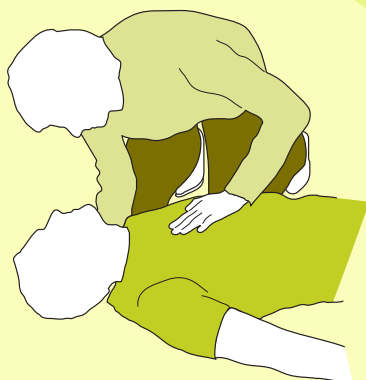


• Hemorraxias

- Deitar o accidentado.
- Elevar a parte da ferida por riba do corpo.
- Facer presión continua no lugar da hemorraxia.



RCP



A maior complicación que se pode presentar é unha parada cardiorrespiratoria. Precisas recoñecela e saber facer a reanimación cardio pulmonar (RCP).

- 1º Determine a consciencia do accidentado movéndoo e falándolle.
- 2º Abra o canal respiratorio tirando da cabeza cara atrás e cara arriba e comprobe que respira.
- 3º Se o resultado é negativo, avise a emerxencias e inicie RCP.
- 4º Comece coas compresións cardíacas, intercalando insuflacións de aire nos pulmóns do accidentado.

SECUENCIA

30 compresións cardíacas por cada 2 insuflacións de aire.

RITMO

100-120 compresións cardíacas por minuto.

Comprobe periodicamente o estado do paciente.

Lexislación básica

Relación non exhaustiva de normativa de prevención de riscos laborais:

Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais.

Lei 23/2015, do 21 de xullo, ordenadora do Sistema de Inspección de Traballo e Seguridade Social.

Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o regulamento dos Servizos de Prevención.

Real decreto 689/2005, do 10 de xuño, para regular a actuación dos técnicos habilitados en materia de prevención de riscos laborais.

Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de equipos de protección individual.

Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos equipos de traballo.

Real decreto 485/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas en materia de sinalización de seguridade e saúde no traballo.

Real decreto 286/2006, do 10 de marzo polo que se establecen disposicións mínimas sobre a protección da seguridade e saúde dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ó ruído.

Real decreto 1644/2008, do 10 de outubro, polo que se establecen as normas para a comercialización e posta en servizo das máquinas.

Real decreto 171/2004, do 30 de xaneiro sobre coordinación de actividades empresariais.

Regulamento CE 1272/2008 de 16 de decembro sobre clasificación, envasado e etiquetado de substancias e mesturas.

Real decreto 486/1997, do 14 de abril polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nos lugares de traballo.

Real decreto 665/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a axentes canceríxenos durante o traballo.

Regulamento (UE) 2016/425, do Parlamento Europeo e do Consello, do 9 de marzo de 2016, relativo aos equipos de protección individual.

Real decreto 374/2001, do 6 de abril polo que se establecen disposicións mínimas sobre a protección dos traballadores a axentes químicos.

Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro, sobre a protección da saúde e a seguridade dos traballadores fronte ós riscos derivados ou que poidan derivarse da exposición a vibracións mecánica.

Real decreto legislativo 5/2000, do 4 de agosto, polo que se aproba o Texto Refundido da Lei sobre Infraccións e Sancións na Orde Social.

Real decreto 487/1997, do 14 de abril polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas.

