

MANIPULACIÓN DE CARGAS



- 1 • Separa os pés durante o levantamento ata conseguir unha posición estable.
• Reduce a exposición ao risco organizando o teu traballo de xeito que a distancia con carga sexa pequena, mantendo as costas rectas e aproximando o máis posible a carga ao corpo.
- 2 • Colle a carga coas dúas mans.
• Se a carga se atopa a baixa altura dobra os xeonllos.
• Manipula cargas adaptadas á túa capacidade.
- 3 • Mantén a carga o máis preto posible do corpo.
• Procura recoller e depositar as cargas a unha altura próxima á cadeira.
- 4 • Durante o levantamento e o transporte non xires o tronco, se é preciso pivota sobre os pés.
- 5 • Levanta o obxecto gradualmente, sen movementos bruscos e coa columna vertebral recta e vertical.
• Mantén os brazos pegados ao corpo e o máis estirados posible.
• Non levantes unha carga pesada por enriba da cintura nun só movemento.
- 6 • Manipula cargas adaptadas á túa capacidade, con boas agarradoiras.
 - Home acostumado: 25 kg
 - Muller adestrada: 15 kg
- 7 • Aproveita o peso do corpo de modo efectivo para empurrar os obxectos ou tirar deles.
- 8 • Píde axuda para manipular cargas voluminosas, pesadas ou que presenten dificultade para asilas.

A MULLER NO AGRO

EMBARAZO E LACTACIÓN

- Evita o traballo en condicións de calor ou frío extremos. Hidrátate, bebe líquidos con frecuencia.
- Evita os ruídos molestos e intensos. Reduce o tempo de exposición, cambia o momento de realización da tarefa ou trócaa con outra persoa.
- Reduce o traballo con maquinaria, dentro do posible, para non estar exposta a ruídos e vibracións.
- Evita caídas e golpes. Non fagas traballos que requiran equilibrio sobre superficies elevadas, inestables ou escorregadizas.
- Tenta non circular por terreos irregulares e conduce a baixa velocidade, sen freadas ou sacudidas fortes.
- Se tes que empregar produtos químicos, comproba previamente na etiqueta e na ficha de datos de seguridade que non sexan perigosos para embarazadas ou mulleres en período de lactación.
- Mantén en bo estado sanitario o gando. Evita o contacto con animais enfermos ou mortos, con materiais contaminados, esterco e xurro.
- Evita sobreesforzos e posturas forzadas. Ata os 6 meses de embarazo podes cargar como moito 10 kg de forma ocasional e 5 kg de forma reiterada. A partir do sexto mes evita cargar pesos.
- Realiza cambios posturais frecuentes, alternando posturas de pé e sentada. Utiliza roupa e calzado cómodo, recoméndase o emprego de medias de compresión venosa.
- Evita o estrés. Evita as xornadas prolongadas e deixa tempo para facer descansos frecuentes, comer, beber, extraer leite materno ou dar de mamar ao teu neno.



ISSGA.XUNTA.GAL

FAI DA TÚA EXPLOTACIÓN DE GANDO VACÚN
UN LUGAR SEGURO

Edita: Issga - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia
DL: C 118-2022



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

Xacobeo 21:22

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA
issga.xunta.gal

FAI DA TÚA EXPLOTACIÓN DE GANDO VACÚN UN LUGAR SEGURO E SAUDABLE



XUNTA
DE GALICIA

PREVENCIÓN NOS LUGARES DE TRABALLO



CONSTRUCCIÓNS

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



SILOS E LUGARES DE ALMACENAXE

Evita o risco de caída de altura realizando as tarefas dende o chan, empregando os medios auxiliares adecuados.

SILOS DE PENSO

- As escadas dos silos verticais deben ter chanzos antiesvaróns, dun material resistente ao uso, e recoméndase que contén con dispositivo anticaídas ou gaiola de protección a partir de 3 m, sendo obrigatorio a partir dos 4 m (RD 486/1997)
- O ascenso e descenso pola escada efectuarase de fronte ao silo
- O acceso ao interior do silo require: ter a formación necesaria, estar sempre acompañado, levar posto o equipo de protección individual (EPI) adecuado e dispor dunha liña de vida para amarrar o arnés de seguridade.





SILOS PARA FORRAXE

- Dótaos de medios de acceso axeitados e varandas ou outros sistemas de protección de borde cando sexa necesario, respectando as normas de seguridade (RD 486/1997).
- Realiza o desensilado, sempre que sexa posible, de xeito mecanizado e gradualmente.
- Comproba que non haxa ningunha persoa na fronte do silo, por diante da máquina, no momento do desensilado.



ALMACENAMENTO DE PACAS, ROLOS

- Coloca as pacas de herba seca ou os rolos en lugar chan e regular, procurando non subir moito en altura, de xeito que o empillamento sexa estable.
- Evita a manipulación manual de rolos ou pacas de grandes dimensións, empregando o tractor cos implementos necesarios.
- Durante as operacións de amontoamento/desamontoamento só circulará a maquinaria empregada, non circulará persoal a pé.



ORDE E LIMPEZA

- Limpa e desinfecta as instalacións e os equipos de traballo con frecuencia, e mantenos ordenados.
- Evita acumular na explotación obxectos alleos ao traballo ou en desuso que poidan provocar tropezos ou traumatismos.



FOSA DE XURRO

- Procura que a fosa estea provista dun peche perimetral. No caso de ter acceso a través dunha cancela ou porta, esta deberá ter pechadura.
- Os accesos para a extracción do xurro levarán portas que se pecharán inmediatamente despois de utilizalas.

Cando manipules o xurro ten en conta que:

- Os gases tóxicos que emanan do xurro non se perciben, o que pode provocar de súpeto unha situación de inconsciencia.
- Non comas, bebas nin fumes durante a execución de traballos en presenza de xurros.
- Debes traballar acompañado e cos EPI postos.
- Con carácter xeral utiliza máscara de protección contra axentes químicos, lentes de protección integral, luvas, roupa e calzado para evitar o contacto.
- É preferible que o acceso á fosa o realice persoal especializado, é obrigado no caso de espazos confinados, como son as fosas soterradas e pechadas con aberturas limitadas de entrada e saída e ventilación natural desfavorable. Nestes casos:

- Débeo realizar persoal debidamente formado e adestrado.
- Débese substituír a máscara por un equipo de respiración autónoma (ERA).
- Débese realizar medición e avaliación da atmosfera interior co emprego de instrumental adecuado.
- Débese realizar con vixilancia externa continuada e utilizar un sistema de rescate formado por arnés, sistema de conexión e medio mecanizado de arrastre ou elevación.



TÉCNICAS DE MANEXO

- Nas manobras de carga e descarga de gando evita achegarte a este pola parte traseira.
- Non estreses os animais, evita falar alto, moveerte bruscamente ou facer máis ruído do necesario. Substitúe, sempre que sexa posible, os animais agresivos.
- Achégate sempre en diagonal frontal para non asustalos e conduce os grupos de animais dende o lateral.
- Garante unha situación segura antes de comezar a traballar cos animais evitando a zona perigosa ao seu arredor, empregando técnicas ou dispositivos de inmovilización ou medios auxiliares específicos.
- Emprega parapetos para as operacións delicadas, auxiliándote das barras de separación no caso de traballar en cortes, currais ou trabadizas, e traballa separado dos barrotes no caso de mangas de manexo.

- Limpa as cortes sen os animais. Se non é posible, evita pasar entre eles e as paredes ou os presebes. Non quedes pechado nunha zona reducida xunto a animais de gran tamaño.



EVITA O CONTAXIO DE ENFERMIDADES

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



SEGURIDADE VIARIA

- Os vehículos agrícolas que circulen pola vía pública estarán homologados, matriculados, asegurados e terán superada a ITV.
- Respecta o Código de circulación.
- Conta coa sinalización obrigatoria para a circulación por vía pública, deben estar provistos de xirofaro (sinal luminoso V-2) e, de ser o caso, sinal de limitación de velocidade (sinal V-4) e sinalización da carga (sinal V-20).
- Asegúrate de ter bo campo de visión, con dispositivos de iluminación (dianteira, marcha atrás, etc.) e espellos retrovisores ben dispostos e en bo estado.
- Respecta o número máximo de pasaxeiros indicado polo fabricante.

CONSELLOS DE USO

- Asegúrate de que o tractor posúe unha estrutura de protección ante o envorco (arco de seguridade, bastidor ou cabina) e emprega o cinto de seguridade (sistema de retención).
- Non realices cambios bruscos de dirección.
- Elixe os apeiros segundo o indicado polo fabricante (acorde á potencia do tractor, dimensión, peso...)
- Extrema as precaucións na conducción:
 - En terreos complicados diminúe a velocidade.
 - Preto de noiros deixa unha distancia de seguridade.
 - En pendentes pronunciadas respecta as limitacións establecidas polo fabricante.

PRECAUCIÓNS COA TOMA DE FORZA (TDF) E OUTROS ELEMENTOS MÓBILES

- Dispón dos elementos de protección en bo estado e colocados adecuadamente:
 - Protector da TDF.
 - Protector do eixe cardán.
 - Protector das xuntas cardán.
- Non pases por enriba do eixe de transmisión cando está a funcionar.
- Leva roupa axustada e o pelo recollido.
- Antes de manipular a TDF, segue estes pasos: desconéctaa, pon punto morto, acciona o freo de man, apaga o motor e saca a chave do contacto.
- Dispón de abeiros ou barras separadoras que impidan o acceso a partes móbiles da máquina (coitelas, aspas, correas, etc), comproba que se atopan en bo estado e colocados correctamente.



PRODUTOS DE LIMPEZA E BIOCIDAS

- Comproba as condicións de uso dos produtos de limpeza e biocidas e, de ser o caso, a ficha de datos de seguridade, e axústate a elas.
- Almacena os produtos de limpeza, biocidas e calquera outro produto químico separados, identificados e de tal xeito que se evite calquera tipo de confusión ou contaminación cruzada.
- Xestiona adecuadamente os envases e residuos destes produtos, utilizando contedores correctamente identificados, de uso exclusivo.

FITOSANITARIOS

1_ANTES DA APLICACIÓN

- Escolle e planifica que produto convén aplicar. Elixe sempre produtos rexistrados e autorizados e adquire a cantidade mínima necesaria, reduce así sobrantes e residuos.
- Infórmate, le sempre a etiqueta e a ficha de datos de seguridade (FDS).
- Verifica que dispón dos equipos de traballo necesarios. Revisaos e asegúrate de que se atopan en condicións adecuadas de traballo.
- A aplicación de fitosanitarios realizarana traballadores capacitados.
- Evita os tratamentos con altas temperaturas, vento ou choiva.

2_DURANTE A APLICACIÓN

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

3_DESPOIS DA APLICACIÓN

- Respecta o período de seguridade fixado polo fabricante; non entres no campo tratado.
- Garda os envases baleiros de fitosanitarios e entégao a un xestor autorizado.
- Dúchate e muda a roupa de traballo ao rematar a aplicación.
- Almacena o produto sobrance de xeito ordenado, en lugar aireado e seco, no envase orixinal e fora do alcance doutras persoas.

