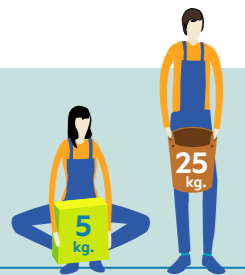


## MANIPULACIÓN DE CARGAS



- 1 • Separa los pies durante el levantamiento hasta conseguir una posición estable.  
• Reduce la exposición al riesgo organizando tu trabajo de modo que la distancia con carga sea pequeña, manteniendo las caderas rectas y aproximando lo más posible la carga al cuerpo.
- 2 • Coge la carga con las dos manos.  
• Si la carga se encuentra a baja altura, dobla las rodillas.  
• Manipula cargas adaptadas a tu capacidad.
- 3 • Mantén la carga lo más cerca posible del cuerpo.  
• Procura recoger y depositar las cargas a una altura próxima a la cadera.
- 4 • Durante el levantamiento y el transporte no gires el tronco. Si es preciso pivota sobre los pies.
- 5 • Levanta el objeto gradualmente, sin movimientos bruscos y con la columna vertebral recta y vertical.  
• Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más estirados posible.  
• No levantes una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.
- 6 • Manipula cargas adaptadas a tu capacidad, con buenas agarraderas:
  - Hombre adiestrado: 25 kg
  - Mujer adiestrada: 15 kg
- 7 • Aprovecha el peso del cuerpo de modo efectivo para empujar los objetos o tirar de ellos.
- 8 • Pide ayuda para manipular cargas voluminosas, pesadas o que presenten dificultad para llevarlas.

## LA MUJER EN EL CAMPO

### EMBARAZO Y LACTANCIA

- Evita el trabajo en condiciones de calor o frío extremos. Hidrátate, bebe líquidos con frecuencia.
- Evita los ruidos molestos e intensos. Reduce el tiempo de exposición, cambia el momento de realización de la tarea o cámbiala con otra persona.
- Reduce el trabajo con maquinaria, dentro de lo posible, para no estar expuesta a ruidos y vibraciones.
- Evita caídas y golpes. No hagas trabajos que requieran equilibrio sobre superficies elevadas, inestables o resbaladizas.
- Intenta no circular por terrenos irregulares y conduce a baja velocidad, sin frenazos o sacudidas fuertes.
- Si tienes que emplear productos químicos, comprueba previamente en la etiqueta y en la ficha de datos de seguridad que no sean peligrosos para embarazadas o mujeres en período de lactancia.
- Mantén en buen estado sanitario el ganado. Evita el contacto con animales enfermos o muertos, con materiales contaminados, estiércol y purín.
- Evita sobreesfuerzos y posturas forzadas. Hasta los 6 meses de embarazo puedes cargar como mucho 10 kg de forma ocasional y 5 kg de forma reiterada. A partir del sexto mes evita cargar pesos.
- Realiza cambios posturales frecuentes, alternando posturas de pie y sentada. Utiliza ropa y calzado cómodo. Se recomienda el empleo de medias de compresión venosa.
- Evita el estrés. Evita las jornadas prolongadas y deja tiempo para hacer descansos frecuentes, comer, beber, extraer leche materna o dar de mamar a tu niño.



**ISSGA.XUNTA.GAL**

HAZ DE TU EXPLOTACIÓN DE GANADO VACUNO UN LUGAR SEGURO

Edita: Issga - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia



INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Xacobeo 21:22

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

## HAZ DE TU EXPLOTACIÓN DE GANADO VACUNO UN LUGAR SEGURO Y SALUDABLE



XUNTA DE GALICIA



## CONSTRUCCIONES

- Adecúa las instalaciones a cada tipo de animal, así mejoras su bienestar y su manejo.
- Usa materiales resistentes a la corrosión y a la humedad.
- Realiza un mantenimiento adecuado de las construcciones e instalaciones.
- Procura que los suelos sean regulares y rugosos para evitar caídas y resbalones.
- Dota de barandillas de 90 cm de altura, con listón intermedio y rodapiés, los huecos a partir de 2 m de altura y los lados abiertos de las escaleras y rampas de más de 60 cm de altura, según establece el RD 486/1997.
- Como medida de seguridad complementaria a las protecciones colectivas, si es necesario, haz uso del arnés de seguridad anclado a un punto seguro o línea de vida cuando trabajes a 2 m o más de altura.



## SILOS Y LUGARES DE ALMACENAJE

**Evita el riesgo de caída de altura realizando las tareas desde el suelo, empleando los medios auxiliares adecuados.**

### SILOS DE PIENSO

- Las escaleras de los silos verticales deben tener escalones antideslizantes, de un material resistente al uso, y se recomienda que cuenten con dispositivo anticaídas o jaula de protección a partir de 3 m, siendo obligatorio a partir de los 4 m (RD 486/1997).
- El ascenso y descenso por la escalera se efectuará de frente al silo.
- El acceso al interior del silo requiere tener la formación necesaria, estar siempre acompañado, llevar puesto el equipo de protección individual (EPI) adecuado y disponer de una línea de vida para amarrar el arnés de seguridad.





### SILOS PARA FORRAJE

- Dótalos de medios de acceso adecuados y barandillas u otros sistemas de protección de borde cuando sea necesario, respetando las normas de seguridad (RD 486/1997).
- Realiza el desensilado, siempre que sea posible, de modo mecanizado y gradualmente.
- Comprueba que no haya ninguna persona frente al silo, por delante de la máquina, en el momento del desensilado.



### ALMACENAMIENTO DE PACAS Y ROLLOS

- Coloca las pacas de hierba seca o los rollos en un lugar llano y regular, procurando no subir mucho en altura, de forma que el empilado sea estable.
- Evita la manipulación manual de rollos o pacas de grandes dimensiones, empleando el tractor con los complementos necesarios.
- Durante las operaciones de apilado/desapilado solo circulará la maquinaria empleada, no circulará personal a pie.



### ORDEN Y LIMPIEZA

- Limpia y desinfecta las instalaciones y los equipos de trabajo con frecuencia, y mantenlos ordenados.
- Evita acumular en la explotación objetos ajenos al trabajo o en desuso que puedan provocar tropiezos o traumatismos.



### FOSA DE PURÍN

- Procura que la fosa esté provista de un cierre perimetral. En el caso de tener acceso a través de una puerta, ésta deberá tener cerradura.
- Los accesos para la extracción del purín llevarán puertas que se cerrarán inmediatamente después de utilizarlas.

Cuando manipules el purín ten en cuenta que:

- Los gases tóxicos que emanan del purín no se perciben, lo que puede provocar de repente una situación de inconsciencia.
- No comas, bebas ni fumes durante la ejecución de trabajos en presencia de purines.
- Debes trabajar acompañado y con los EPI puestos.
- Con carácter general utiliza máscara de protección contra agentes químicos, lentes de protección integral, guantes, ropa y calzado para evitar el contacto.
- Es preferible que el acceso a la fosa lo realice personal especializado, es obligado en el caso de espacios cerrados, como son las fosas enterradas y cerradas con aberturas limitadas de entrada y salida y ventilación natural desfavorable. En estos casos:
  - Lo debe realizar personal debidamente formado y preparado.
  - Se debe sustituir la máscara por un equipo de respiración autónoma (ERA).
  - Se debe realizar medición y evaluación de la atmósfera interior con el empleo de instrumental adecuado.
  - Se debe realizar con vigilancia externa continuada y utilizar un sistema de rescate formado por arnés, sistema de conexión y medio mecanizado de arrastre o elevación.



### TÉCNICAS DE MANEJO

- En las maniobras de carga y descarga de ganado evita acercarte a este por la parte trasera.
- No estreses a los animales, evita hablar alto, moverte bruscamente o hacer más ruido del necesario. Sustituye, siempre que sea posible, los animales agresivos.
- Acércate siempre en diagonal frontal para no asustarlos y conduce los grupos de animales desde el lateral.
- Garantiza una situación segura antes de comenzar a trabajar con los animales evitando la zona peligrosa a su alrededor, empleando técnicas o dispositivos de inmovilización o medios auxiliares específicos.
- Emplea parapetos para las operaciones delicadas, ayudándote de las barras de separación en el caso de trabajar en cuadras, corrales o cornadizas, y trabaja separado de los barrotos en el caso de mangas de manejo.

- Limpia las cuadras sin los animales. Si no es posible, evita pasar entre ellos y las paredes o los pesebres. No quedes cerrado en una zona reducida junto a animales de gran tamaño.



### EVITA EL CONTAGIO DE ENFERMEDADES

- Haz reconocimientos médicos periódicos.
- Protege las partes del cuerpo más sensibles al contagio, sobre todo si hay heridas.
- Mantén una buena higiene personal.
- Lleva un control sanitario estricto de los animales y procura tenerlos limpios.



### SEGURIDAD VIARIA

- Los vehículos agrícolas que circulen por la vía pública estarán homologados, matriculados, asegurados y tendrán superada la ITV.
- Respeta el Código de circulación.
- Cuentan con la señalización obligatoria para la circulación por vía pública, deben estar provistos de rotativos (señal luminosa V-2) y, en su caso, señal de limitación de velocidad (señal V-4) y señalización de la carga (señal V-20).
- Asegúrate de tener buen campo de visión, con dispositivos de iluminación (delantera, marcha atrás, etc.) y espejos retrovisores bien dispuestos y en buen estado.
- Respeta el número máximo de pasajeros indicado por el fabricante.

### CONSEJOS DE USO

- Asegúrate de que el tractor posee una estructura de protección ante el vuelco (arco de seguridad, bastidor o cabina) y emplea el cinturón de seguridad (sistema de retención).
- No realices cambios bruscos de dirección.
- Elige los aperos según lo indicado por el fabricante (acorde a la potencia del tractor, dimensión, peso...)
- Extrema las precauciones en la conducción:
  - En terrenos complicados disminuye la velocidad.
  - Cerca de barrancos deja una distancia de seguridad.
  - En pendientes pronunciadas respeta las limitaciones establecidas por el fabricante.

### PRECAUCIONES CON LA TOMA DE FUERZA (TDF) Y OTROS ELEMENTOS MÓVILES

- Dispón de los elementos de protección en buen estado y colocados adecuadamente:
  - Protector de la TDF.
  - Protector del eje cardán.
  - Protector de las juntas cardán.
- No pases por encima del eje de transmisión cuando está funcionando.
- Lleva ropa ajustada y el pelo recogido.
- Antes de manipular la TDF, sigue estos pasos: desconéctala, pon punto muerto, acciona el freno de mano, apaga el motor y saca la llave del contacto.
- Dispón de refugios o barras separadoras que impidan el acceso a partes móviles de la máquina (cuchillas, aspas, correas, etc), comprueba que se encuentran en buen estado y colocados correctamente.



### PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y PLAGUICIDAS

- Comprueba las condiciones de uso de los productos de limpieza y plaguicidas y, en su caso, la ficha de datos de seguridad, y ajústate a ellas.
- Almacena los productos de limpieza, plaguicidas y cualquier otro producto químico separados, identificados y de tal forma que se evite cualquier tipo de confusión o contaminación cruzada.
- Gestiona adecuadamente los envases y residuos de estos productos, utilizando contenedores correctamente identificados, de uso exclusivo.

### FITOSANITARIOS

#### 1\_ANTES DE LA APLICACIÓN

- Escoge y planifica qué producto conviene aplicar. Elige siempre productos registrados y autorizados y adquiere la cantidad mínima necesaria para reducir así sobrantes y residuos.
- Infórmate, lee siempre la etiqueta y la ficha de datos de seguridad (FDS).
- Verifica que dispones de los equipos de trabajo necesarios. Revisalos y asegúrate de que se encuentran en condiciones adecuadas de trabajo.
- La aplicación de fitosanitarios la realizarán trabajadores capacitados.
- Evita los tratamientos con altas temperaturas, viento o lluvia.

#### 2\_DURANTE LA APLICACIÓN

- Emplea ropa de trabajo adecuada y equipos de protección individual (EPI).
- No comas, bebas ni fumes durante la aplicación.
- Prepara las cantidades necesarias para evitar sobrantes.
- Trabaja en sentido contrario a la nube de pulverización.
- Señaliza las zonas de trabajo.
- Evita el manejo de productos químicos si estás embarazada o en período de lactancia.
- Utiliza equipos seguros de acuerdo con la normativa vigente.

#### 3\_DESPUÉS DE LA APLICACIÓN

- Respeta el período de seguridad fijado por el fabricante; no entres en el campo tratado.
- Guarda los envases vacíos de fitosanitarios y entrégalos a un gestor autorizado.
- Dúchate y muda la ropa de trabajo al acabar la aplicación.
- Almacena el producto sobrante de modo ordenado, en lugar aireado y seco, en el envase original y fuera del alcance de otras personas.

