

PREVENCIÓN DE
RISCOS NA

VENDIMA





PREVENCIÓN DE RISCOS NA VENDIMA

CAPÍTULO	PÁXINA
1 Caídas ao mesmo nivel	3
2 Caídas a distinto nivel	4
3 Vehículos e remolques	6
4 Aparellos elevadores	9
5 Ferramentas manuais	11
6 Trastornos musculoesqueléticos e manipulación de cargas	12
7 Traballos á intemperie	15
8 Alerxias. Alcol e outras drogas	16
9 Perspectiva de xénero	17
10 Primeiros auxilios	18
11 Lexislación básica	19

EDICIÓN:

Instituto Galego de Seguridade
e Saúde Laboral (ISSGA)
Casa da Parra. Praza da Quintana, s/n
15704 Santiago de Compostela
www.issga.xunta.es

Santiago de Compostela, 2015

AUTORÍA:

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

DESEÑO E MAQUETACIÓN

www.Block32.es

DEPÓSITO LEGAL

C 2009-2015



© ISSGA. Xunta de Galicia.
Os Actúa do Issga_Prevenición de riscos laborais na vendima

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-Compartirlgual 4.0 España de Creative Commons. Para ver unha copia da licenza, visite:
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es_ES

Caídas ao mesmo nivel



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



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.



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



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

Caídas a distinto nivel

Desniveis do terreo e equipos



- Salva os desniveis polos lugares habilitados para iso.
- En viñedos con bancais ou desniveis importantes atende sempre a túa posición con respecto a eles.



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.



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!



Organiza o traballo para evitar ter que manipular cargas dende unha escada.

Caídas a distinto nivel

Uso de equipos



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



Procura manter limpos os estribos.



Emprega calzado con piso antiesvaradío.



Nos tractores viñeiros non hai asento para acompañantes. Non permitas que ninguén se suba.



Non transportes a ninguén no remolque co tractor en movemente.



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



Mantén as baldeiras do remolque levantadas sempre que o traballo cho permita.



A escada é un equipo para subir e baixar, non a empregues como plataforma de traballo.

Se tes que transportar cargas por escadas faino sempre de xeito que teñas sempre as dúas mans libres.

Nunca transportes cargas pesadas nin voluminosas por escadas.

Vehículos e remolques

Circulación e traballo



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



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



Non elimines a sinalización de advertencia e comproba que os dispositivos de alarma funcionan correctamente: xirofaro, etc.



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



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



Conduce con coidado por terreos perigosos especialmente se o vehículo leva remolque, e máis se vai cargado.



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



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

Vehículos e remolques

Circulación e traballo



No campo circula polas curvas de nivel e evítado foxos ou gabias na parte máis baixa, ou obstáculos na parte máis elevada e emprega vehículos 4x4 e fai uso da tracción as 4 rodas.



Traba os pedais de freo para evitar o envorco ao pisar un pedal só.
Ten en conta que nos tractores estreitos o risco de envorco é maior!



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



Coloca e amontoa axeitadamente as caixas tanto nos remolques como no chan, amárraas ben e non superes o peso máximo permitido.



Fai os cambios de sentido lentamente evitando os movementos bruscos que desestabilicen a carga.



Nas manobras de marcha atrás, sitúate onde o condutor te poida ver. Nunca na liña de percorrido do vehículo.



Aparca axeitadamente evitando invadir as vías públicas e baixa do vehículo polo lado oposto o da circulación.

Vehículos e remolques

Enganche e desenganche



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



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 e en todo momento cada un sabe o que están facendo os demais.



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



Ningunha persoa debe estar situada entre o remolque e o tractor, porase sempre perpendicular ao enganche.

Prepara o apoio antes de desenganchar o remolque. Deixa o remolque nun lugar chan, accesible para utilizalo facilmente e de xeito que non entorpeza a realización doutras tarefas.



Aparellos elevadores



Asegúrate de que o aparello elevador e a súa maquinaria estean en bo estado e axeitadamente colocados.



Comproba que os raís non estean dobrados nin deformados para evitar descarrilamentos.



Os postes que soporten os transportadores aéreos serán robustos e estarán firmemente ancorados ao terreo.



Comproba que o gancho de amarre dispón de pestillo de seguridade.



A parte motriz do equipo tes que tela ben ancorada. Non improvises a súa instalación.



Aparellos elevadores



Asegúrate de que os dispositivos de freado de emerxencia estean en bo estado. Comproba o seu funcionamento.



O operario do equipo comprobará que ninguén se atope no seu radio de acción antes de poñelo en marcha.



Emprega dispositivos de alerta para que todos os traballadores sexan conscientes da súa posta en movemento.



Estes aparellos non están deseñados para transportar persoas. Nunca te subas a eles.



Infórmate do límite de carga do aparello. Non o sobrepases nunca.



Estabiliza a carga. Non apiles máis de dúas alturas.



Faille o mantemento axeitado o elevador: substitúe os cables deteriorados, engraxa roldanas, eixos, etc..



En operacións de reparación e mantemento asegúrate de que o elevador está parado e bloqueado.

Ferramentas manuais



Asegúrate de que a ferramenta estea en bo uso, ben afiada, co mango sen arestas, gretas nin folgurax 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.



Para pasar unha ferramenta, entrégaa na man, non a lances.



Extrema as precaucións fronte aos impactos nos ollos de follas e videiras. Sería recomendable o uso de lentes.



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



Cando uses tesoiras pon luvas fronte á abrasión e amortecedores da presión.



As luvas ademais terán protección anticorte e antipunzonamento cando traballes con navallas, tesoiras, etc.



A protección antipunzonamento tamén te protexerá fronte as puntas dos aramos de espaleiras.

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 ao servizo médico de calquera síntoma que detectes.



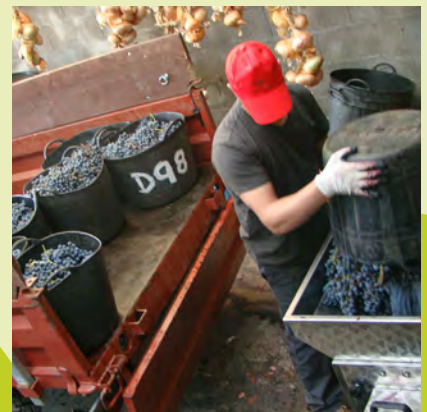
Informa ao servizo de prevención de que realizas manipulación manual de cargas ou traballos repetitivos.



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



Usa luvas resistentes ao corte e ao desgarrado.



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



Os sacos, cestos e caixas poden superar os 25 kg, que é o límite de carga por una soa persoa en condicións ideais de manipulación.

Trastornos musculoesqueléticos e manipulación de cargas

1

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



2



- Peso máximo recomendado non sobrepasar en condicións ideais de manipulación: en xeral, 25 kg.
Mulleres, traballadores mozos ou maiores, 15 kg.
- Elementos que poden superar os 25 kg: sacos, cestos, caixas, etc.

3

- Manipula cargas adaptadas á túa capacidade, con boas agarradoiras.
- Suxeita firmemente o cesto e lévao pegado ao corpo.
- Suxeita a carga por asadeiras para o efecto, para evitar que che poida caer.



4

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



5

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



Trastornos musculoesqueléticos e manipulación de cargas

Traballos con manipulación de cargas e movementos repetitivos:



Durante o manexo de tesoiras ou navallas evita flexionar o pulso mantendo a man e o brazo aliñados.



Fai uso de cintos lumbares para evitar lesións.

Fai uso de elementos auxiliares que amortezan o contacto coas arestas das caixas, cestos, etc.

Evita cargar directamente sobre a cabeza.



Traballos con posturas forzadas:

- Vendima en emparrado alto cos brazos por encima dos ombros e en cepas baixas co tronco e as pernas flexionadas.
- Alterna tarefas o máximo posible e respecta os períodos de descanso.



Se apoias un xeonllo no chan e a outra perna a mantés semiflexionada favorecerás unha postura axeitada das costas.



Usa calzado de seguridade con punteira resistente a impactos e sola antiesvaradía.

Traballos á intemperie

Fronte ó frío



- 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.



Fronte á calor



Protexe a pel exposta con cremas de protección solar. Sempre que sexa posible, descansa en zona de sombra.



Viste roupa de traballo lixeira e transpirable que cubra as extremidades. Se fose necesario protexe a cabeza e a vista da radiación solar.



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

Alerxias de orixen laboral Alcol e drogas

Alerxias de orixen laboral

Realiza os
recoñecementos
médicos específicos
para este risco.



Alerxias: picaduras de insectos ...

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



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

Alerxias: caucho, látex ...



Dálle importancia
aos síntomas
tales como:
pel encarnada,
inchazo durante
a exposición,
ampolas, eccemas,
próidos, 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
DEMAIS ESTÁ NAS TÚAS MANS.**

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



Perspectiva de xénero

Atención a estes riscos!

- Vibracións
- Calor
- Frío
- Golpes
- Desprazamentos
- Manipulación manual de cargas
- Movements e posturas
- Duración da xornada
- 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, tiveches un parto recentemente ou estás en período de lactación.

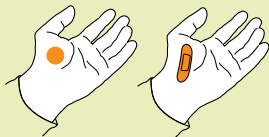


Primeiros auxilios

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

• Feridas

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



• Hemorragias

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



• Fracturas

Recoñecerás unha fractura polas 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.
Inmobiliza 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.



• Corpos estraños

Picaduras de avespas ou abellas

1. Se sabes que es alérxico médicatelo 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 ó médico.



Corpos estraños nos ollos

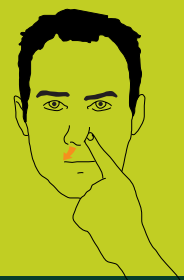
Coa punta dun pano limpo arrastra o corpo estraño fora da pálpebra inferior.

Se está en outra parte do ollo, pestanexa varias veces para expulsalo. Se non o consegues, acude ao médico.

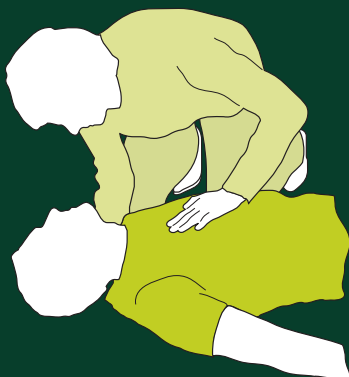


Corpos estraños no nariz

Tapa a fosa no obstruída e fai o xesto de fungar para extraer o corpo.



RCP



A maior complicación que se pode presentar é unha parada cardiorrespiratoria. Precisamos 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

2 insuflacións de aire por cada 30 compresións cardíacas.

RITMO

100 compresións cardíacas por minuto.

Comprobe periodicamente o estado do paciente.

Legislación básica

Relación non exhaustiva de normativa de prevención de riscos laborais:

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

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

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

Real decreto 171/2004, do 30 de xaneiro, polo que se desenvolve o artigo 24 da Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais, en materia de coordinación de actividades empresariais.

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

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

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.

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

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 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o Regulamento dos servizos de prevención.

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

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

Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas que entrañe riscos, en particular dorso lumbares, para os traballadores.



PREVENCIÓN DE
RISCOS NA

VENDIMA

