

MANUAL DE PREVENÇÃO DE RISCOS LABORAIS NAS LABORES

AGRÍCOLAS



GANDEIRAS



FORESTAS



Edita



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E
XUSTIZA

Secretaría Xeral

Autoría

Ana V. Meca Juncal

*Técnica Superior de P .R. L. do Servizo
de Prevención de Riscos Laborais
da Administración Xeral
da Xunta de Galicia.*

Enxeñeira Técnica Forestal.

Táboa de contido

<i>Presentación</i>	7
CAPÍTULO 1	
TAREFAS AGRÍCOLAS	
<i>LABORES COMUNS</i>	
<i>Preparación do terreo</i>	8
<i>Aplicación de abonos</i>	9
<i>Aplicación de produtos biocidas</i>	10
<i>LABORES FORRAXEIRAS</i>	
<i>Sementado</i>	13
<i>Recolección</i>	13
<i>Ensilado</i>	13
<i>Empacado</i>	14
<i>Almacenamento</i>	14
<i>LABORES HORTÍCOLAS</i>	
<i>Tratamentos culturais</i>	15
<i>Substitución plástico invernadoiros</i>	18
<i>LABORES VITICOLAS E FRUTÍCOLAS</i>	
<i>Preparación do terreo, plantación, abonado e laboreo da terra</i>	18
<i>Colocación de postes</i>	19
<i>Tendido de arame</i>	19
<i>Tratamentos biocidas</i>	20
<i>Enxertado</i>	20
<i>Despuntado e esfolado da viña</i>	20
<i>Vendima e transporte das uvas</i>	20
<i>Recollida e transporte do froito</i>	21
<i>Poda e atado da viña</i>	22
<i>Poda frutais</i>	23
<i>Amontoado e trituración dos restos de poda</i>	24
<i>LABORES DE DIRECCIÓN</i>	
<i>Dirección e certificación de obras de infraestruturas agrarias</i>	25

CAPÍTULO 2

TAREFAS GANDEIRAS

<i>Manipulación e coidado de animais en granxas</i>	27
<i>Tratamento de animais feridos, enfermos ou mortos</i>	35

CAPÍTULO 3

TAREFAS FORESTAIS

LABORES SELVÍCOLAS

<i>Medidas preventivas xerais</i>	38
<i>Desbroces manuais</i>	39
<i>Amontoado de residuos</i>	40
<i>Desbroces mecanizados</i>	40
<i>Apertura de liñas de plantación</i>	41
<i>Apertura de buratos e casillas manual</i>	41
<i>Apertura de buratos mecanizado</i>	42
<i>Plantación</i>	42
<i>Podas dende o chan</i>	43
<i>Podas en altura</i>	43
<i>Medición e sinalamento de madeira</i>	44
<i>Corta de árbores, claras</i>	45
<i>Desrramado e troceado das árbores</i>	46
<i>Amontoado de madeira</i>	47
<i>Amontoado e trituración de residuos</i>	48
<i>Queimas de residuos</i>	48

LABORES DE DIRECCIÓN

<i>Dirección de obras forestais</i>	48
-------------------------------------	----

LABORES VIVEIROS FORESTALES

A) Cultivo de planta a raíz denuda.

<i>Desbroces manuais e mecanizados</i>	50
<i>Preparación do terreo</i>	51
<i>Preparación e aplicación de hormonas de enraizamento</i>	52
<i>Plantación manual</i>	53
<i>Podas de formación e corte plantas enraizadas</i>	54
<i>Aplicación de produtos biocidas</i>	54
<i>Abonados</i>	54
<i>Regas</i>	55
<i>Arranque, almacenaxe e transporte</i>	55

B) Cultivo de planta en envase.

<i>Sementado e cultivo</i>	56
<i>Transporte</i>	56

Plantación nas eiras	56
<i>LABORES EN SEQUEIROS DE SEMENTE</i>	
Recollida	57
<i>Extracción e limpeza</i>	58
<i>Almacenamento</i>	59
<i>Tratamentos de conservación</i>	59

CAPÍTULO 4 MANEXO DA MAQUINARIA

<i>Tractor</i>	66
<i>Maquinaria e apeiros agrícolas en xeral</i>	70
<i>MAQUINARIA PREPARACIÓN TERREO</i>	
<i>Apeiros de preparación do terreo</i>	71
<i>Motocultor e Motoazada</i>	73
<i>Motodesbrozadora</i>	74
<i>MAQUINARIA ABONADORA</i>	
<i>Remolques esparcidores de esterco</i>	75
<i>Cisternas</i>	76
<i>Aboadoras centrífugas e/ou pendulares</i>	76
<i>MAQUINARIA TRATAMENTOS BIOCIDAS</i>	
<i>Pulverizadores</i>	77
<i>Atomizadores</i>	78
<i>Nebulizadores</i>	79
<i>MAQUINARIA FORRAXEIRA</i>	
<i>Sementadoras</i>	79
<i>Segadoras de discos</i>	80
<i>Motoguadañadoras</i>	80
<i>Colleitoras de forraxe e de cereais</i>	81
<i>Colleitoras - picadoras de forraxes</i>	82
<i>Volteadoras, acondicionadoras e hileradoras</i>	82
<i>Rotoempacadoras i encintadoras</i>	83
<i>Dentes hidráulicos</i>	83
<i>Remolques e cargadores frontais</i>	84
<i>Carros mezcladores</i>	85
<i>MAQUINARIA GANDEIRA</i>	
<i>Ordeñadoras</i>	86
<i>Arrobaderas</i>	87

<i>Tanque seme</i>	87
MAQUINARIA FORESTAL	
<i>Desbrozadora manual</i>	87
<i>Motoserra</i>	89
<i>Podadora telescópica</i>	90
<i>Desbrozadora de cadeas e martelos</i>	92
<i>Autocargador</i>	93
<i>Bulldozer</i>	93
<i>Retroexcavadora</i>	94
<i>Motoahoyadora</i>	95
MAQUINARIA DIVERSA	
<i>Palas cargadoras</i>	96
<i>Trituradora</i>	97
<i>Cortacésped</i>	98
<i>Motobomba</i>	98
<i>Hidrolimpadora</i>	99
<i>Podadoras eléctricas e pneumáticas</i>	100
<i>Maquinaria portátil en xeral</i>	100
<i>Ferramentas manuais</i>	103

CAPÍTULO 5

OPERACIÓNS DE REPARACIÓN E MANTEMENTO DA MAQUINARIA

<i>Operacións de repostaxe de máquinas e tractores</i>	105
<i>Arranxo e mantemento da maquinaria</i>	106

CAPÍTULO 6

RISCOS ESPECÍFICOS DAS MULLERES

<i>Riscos específicos das mulleres</i>	108
--	-----

CAPÍTULO 7

CONDICIÓNS DE TRABALLO

<i>Condicións ambientais</i>	110
<i>Condicións físicas e psíquicas</i>	111

CAPÍTULO 8

DESPRAZAMENTOS

<i>A pé</i>	115
-------------	-----

<i>En vehículo</i>	116
<i>En tractor</i>	118
<i>En motovolquete</i>	119

CAPÍTULO 9

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL E OUTROS EQUIPOS DE TRABAJO

<i>Casco de protección</i>	120
<i>Gafas</i>	120
<i>Máscara respiratoria</i>	121
<i>Protectores auditivos</i>	121
<i>Roupa de protección</i>	121
<i>Luvas</i>	122
<i>Calzado de seguridade</i>	122
<i>Cinto</i>	122
<i>Sombreiro</i>	122
<i>Crema Protectora</i>	122
<i>Cantimplora</i>	122
<i>Botica de primeiros auxilios</i>	122

CAPÍTULO 10

PRIMEIROS AUXILIOS

<i>¿Qué facer cando ocorre un accidente?</i>	124
<i>Hemorraxias</i>	125
<i>Queimaduras</i>	125
<i>Fracturas</i>	125
<i>Intoxicacións</i>	126
<i>Intoxicacións por monóxido de carbono</i>	127
<i>Feridas</i>	127
<i>Accidentes Oculares</i>	127
<i>Picaduras</i>	128
<i>Hipotermia</i>	128
<i>Conxelación</i>	128
<i>Desmaios</i>	128
<i>Agotamento por calor</i>	128
<i>Insolación</i>	129
<i>Anxina de peito</i>	129
<i>Infarto agudo de miocardio</i>	129

<i>Reanimación cardio-pulmonar</i>	129
<i>Transporte de feridos</i>	130

Anexos

<i>I</i>	<i>Significado dos pictogramas nos produtos biocidas.</i>	131
<i>II</i>	<i>Medidas preventivas durante o período de embarazo.</i>	133
<i>III</i>	<i>Información complementaria sobre a manipulación manual de cargas.</i>	136
<i>IV</i>	<i>Medidas preventivas para protexer o lombo</i>	138
<i>V</i>	<i>Recomendacións relacionadas coa fatiga psíquica, estres, turnicidade, nocturnidade e relacións personais no tocante aos riscos psicosociais.</i>	139
<i>VI</i>	<i>Recomendacións relacionadas co traballo de oficina e os seus riscos.</i>	141

Presentación

A *Lei 31/95, de 8 de novembro de Prevención de Riscos Laborais*, no seu artigo 19, esixe que o empresariado garanta que cada traballador e traballadora e os representantes dos traballadores/as reciban a información e formación axeitadas aos riscos derivados da realización do seu traballo, así como das medidas de protección e prevención que se deben adoptar no seu posto de traballo ou función de cada traballador e traballadora.

Para dar cumprimento a esta esixencia, a seguir inclúese a citada documentación sobre os riscos e medidas preventivas nas actividades e tarefas que fan ao aire libre principalmente o persoal pertencente a Consellería de Medio Rural no sector agrícola, gandeiro e forestal.

Tarefas Agrícolas

Inclúese neste apartado os riscos e medidas preventivas recomendadas derivados das labores forraxeiras, hortícolas, vitícolas e frutícolas, así como, cando se fagan traballos comúns a todas estas tarefas agrícolas coma a preparación do terreo, a aplicación de abonos e de produtos fitosanitarios, ... que se expoñen por separado.

LABORES COMÚNS

Nestes traballos teranse en conta tamén os riscos e medidas preventivas que se propoñen no capítulo Manexo de Maquinaria en función das máquinas, apeiros e ferramentas que se empreguen nestas labouras.

PREPARACIÓN DO TERREO

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Prestar máxima atención ao lugar por onde se pisa por se puidera haber algunha pedra, burato no chan, .. que poida facer tropezar ou caer sobre o apeiro que se estea a manexar.
- Recoméndase que o enganche, desenganche e cambio dos apeiros de preparación do terreo se faga sobre terreo chaira e nivelado; aínda que esta tarefa se pode realizar en pendente encravando o apeiro na terra, aconséllase non facelo así.
- Empregar botas de seguridade con punteira reforzada e sola que non esvare.



Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes, ...).

- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos para as operacións de enganche, desenganche dos diferentes apeiros, especialmente cando haxa que tocar as partes afiadas e punzantes dos apeiros.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores quedando aprisionado por elas).

- Seguir as recomendacións do fabricante do apeiro segundo o que se estea a empregar, para elo débese ler o manual de instrucións e ter suficiente experiencia para o seu manexo.
- Ao acabar o rego e ter que iniciar outro, estando o terreo en pendente moderada, non se debe realizar o viraxe directamente, xa que o tractor pode envorcar. Débese saír costa abaixo do rego terminado, subir a pendente marcha atrás e descender xirando para comezar o novo rego.

- As pendentes deben baixarse na mesma marcha á que se subirán.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Cando sexa preciso desprazar un apeiro para engancharlo ou haxa que levantalo, recoméndase que aínda que é un traballo que o pode facer unha persoa soa, se faga entre dúas persoas.
- Facer descansos e exercicios de relaxación para evitar as dores por malas posturas.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, ...)

- Nas tarefas nas que se levante moito po empregar unha máscara con filtro de partículas no caso de que o tractor non dispoña de cabina presurizada.

APLICACIÓN DE ABONOS

Contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (abonos sólidos, ...) e inhalación ou ingestión de substancias nocivas (abonos líquidos, ...).

Normas xerais:

- Ler atentamente as instrucións que facilita o fabricante acerca do uso, almacenamento e manipulación do abono que se vai empregar.
- Non fumar, beber ou comer mentres se fan os traballos de manipulación ou aplicación de abonos.
- O po que se produce durante a aplicación dalgúns abonos é prexudicial para a persoa operaria. Sempre que se poida empregaranse abonos de forma granulada, que non representan problemas de xeración de po.
- Se se aplican abonos en po, deberá terse moi en conta a dirección do vento e se empregará máscara de protección respiratoria e gafas de seguridade.
- Durante a manipulación dos abonos, empregaranse botas e luvas de goma así como roupa que non deixe ao descuberto as partes do corpo.
- Ao finalizar a tarefa lavarse con abundante auga.
- Os abonos almacenaranse en lugares frescos e secos, lonxe de alimentos e das áreas onde se almacenen combustibles. Estes recintos deben manterse pechados con chave.

No caso dos abonos nitroxenados:

- O *anhidro amónico* é irritante para a pel, ollos e vías respiratorias. Se alguén inhala vapores deste abono hai que trasladalo ao centro hospitalario tan pronto como sexa posible; se o inxire darlle a beber moita auga e traslado ao hospital, se entra en contacto cos ollos lavar con abundante auga a zona afectada e o mesmo se se molla a pel. Recoméndase levar na máquina un recipiente con auga. Con este tipo de abono hai que empregar máscara respiratoria, gafas de protección, luvas e botas de goma.
- O *nitrato amónico* é un abono que absorbe a humidade con moita facilidade, polo que ten tendencia a apelmazarse; para desfacer os terróns e tendo en conta que é explosivo empregaranse mazos de madeira, nunca martelos, picos ou outras ferramentas metálicas que poidan producir faíscas. No seu almacenamento e manexo debe evitarse a proximidade ás chamas ou focos de calor e deben ventilarse axeitadamente os locais e manterse tamén afastado das materias orgánicas que poidan favorecer a posibilidade de explosión. Recoméndase empregar este produto cando se adquira, mellor non almacenalo. O po deste abono é irritante para os ollos, nariz e gorxa e durante a descomposición desprende gases tóxicos polo que debe empregarse máscara respiratoria, filtro químico e gafas de protección.
- A *cianamida cálcica* pode producir queimaduras na pel, para o seu manexo deben empregarse luvas e gafas de seguridade ademais de máscara respiratoria e roupa de traballo que non deixe partes do corpo ao descuberto.
- O *sulfato amónico* é lixeiramente irritante para a pel, ollos e mucosas e por contacto prolongado pode producir queimaduras. Durante o manexo recoméndase empregar luvas, gafas de protección e roupa que non deixe ao descuberto partes do corpo.

No caso dos abonos fosforados:

- O *superfosfato* pode producir irritacións na pel por contacto prolongado; se se inhala pode producir molestias nas vías respiratorias polo que é recomendable empregar máscara de protección.
- O *fosfato precipitado bicálcico* pode producir irritacións; recoméndase empregar máscara respiratoria, gafas, luvas, botas de protección e roupa que non deixe ao descuberto partes do corpo.

No caso dos abonos potásicos:

- O *cloruro potásico* debe empregarse con máscara respiratoria, gafas de protección e luvas.
- O *sulfato potásico* é irritante para a pel e mucosas. Para o seu manexo e aplicación recoméndase empregar máscara respiratoria, gafas de protección e luvas.

No caso dos abonos naturais:

- Non traballar con esterco cando se teñan feridas, rasguños ou arañazos nas mans.
- Traballar con luvas e botas de caña alta de goma.
- Non abonar cando se esperen fortes choivas ou períodos de tempo chuviosos xa que poderían producirse arrastres que van aos cursos de auga.
- A fermentación do esterco e do xurro produce unha serie de gases irritantes, algúns tóxicos e algúns explosivos; por este motivo os estercoleiros e fosas deben estar sempre ben ventilados e situados lonxe das instalacións.

APLICACIÓN DE PRODUCTOS BIOCIDAS, ...

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (produtos fitosanitarios, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, ...).

Normas xerais:

- Para o emprego de produtos fitosanitarios compre ter o carné de Aplicación /Manipulación de Produtos Fitosanitarios, nivel básico, e a persoa responsable dos tratamentos terá o nivel cualificado. Só utilizarán os produtos fitosanitarios o persoal cualificado e autorizado para elo. Ningunha persoa pode realizar traballos de tratamento con praguicidas se non dispón da formación obrigada pola lei e se non ten suficiente información sobre este tipo de traballos: riscos que implica a aplicación, a forma de facer a tarefa, equipos de protección e de primeiros auxilios para casos de emerxencia.
- Dispoñer das Fichas de Datos de Seguridade dos produtos fitosanitarios utilizados.
- Seguir as indicacións das Fichas de Datos de Seguridade (nome e cantidade de cada substancia activa, usos autorizados, condicións nas que o produto pode ser empregado, modo de emprego e dosificación para cada un dos usos autorizados, prazo de seguridade para cada uso autorizado, pictograma, frases de risco, consellos de prudencia, información para os casos de intoxicación, instrucións para a eliminación do envase, ..) á hora da preparación e aplicación dos produtos fitosanitarios.
- Sempre se empregarán os equipos de protección persoal recomendados (botas altas de goma impermeables, mono impermeable, luvas largas de goma, máscara que protexa o nariz e a boca, gafas, sombreiro impermeable).
- En ningún caso aplicar todos estes produtos usando sandalias, pantalóns curtos ou camisas de manga curta, nin tampouco se empregarán panos que cubran o nariz e a boca, como unha suposta medida preventiva para evitar a inhalación do produto; esta práctica suporá unha fonte adicional de entrada por vía oral debido a que non evita a inhalación do produto e favorece o contacto bucal durante a operación.
- As boquillas dos pulverizadores limpanse sempre empregando luvas e nunca se acercarán á boca ou a pel para desatascalas cando se obstrúan, xa que existe risco de



intoxicación por contacto coa boca, para desatascas empregar un arame ou un fío de cobre.

- Cando se realicen tratamentos fitosanitarios con tractores que non dispoñan de cabina ou nos que esta non sexa suficientemente hermética, o tractorista deberá levar posto o equipo de protección individual axeitado aos produtos empregados no tratamento.
- Ter preto da zona de traballo auga abundante que permita lavarse en caso de contacto coa pel, lavar a zona afectada durante máis de 10 minutos.
- Almacenar os praguicidas en locais que queden protexidos da choiva e do sol, con boa ventilación; os locais serán seguros e deberán poder pechar con chave, na porta colocarse un cartel que avise sobre os riscos dos produtos almacenados. Todos estes produtos son substancias perigosas polo que deben estar separados de alimentos e pensos e fóra do alcance de persoas que descoñezan o seu manexo.
- Agrupar as substancias almacenadas por categorías de perigo (tóxicos, corrosivos, inflamables, ...). Nunca poñer os produtos tóxicos xunto aos corrosivos.
- As substancias inflamables (gasolina, gasóleo, outros ...) deben gardarse nun armario que poida pecharse con chave; igualmente hai que controlar o bo estado dos envases incluíndo a etiqueta para evitar as fugas e os derrames.
- Conservar os praguicidas no envase orixinal de compra, deste modo pódese saber que produto conteñen.
- Nunca se deben transvasar os praguicidas a recipientes domésticos, isto pode dar lugar a que se confundan os produtos perigosos con outros de uso común ou con alimentos ou bebidas para persoas ou animais; se fose necesario transvasar os produtos por causas de derrames ou roturas dos envases orixinais, hai que especificar o nome do produto e os seus efectos nocivos no novo recipiente.
- Os traballadores e traballadoras estarán sometidos a vixilancia médica; os produtos fitosanitarios ademais de producir intoxicacións agudas, poden provocar trastornos e enfermidades que se manifestan a longo prazo.

Nivel Global de Risco

Condicións de Aplicación			Vía Respiratoria	Vía Dérmica
Campo Aberto	Pulverización Fina	Cultivo Baixo Cultivo Alto	Mínimo Importante	Nulo Mínimo
	Pulverización Grossa	Cultivo Baixo Cultivo Alto	Mínimo Mínimo	Mínimo Importante
Recinto Pechado	Pulverización Fina	Cultivo Baixo Cultivo Alto	Importante Extremo	Mínimo Importante
	Pulverización Grossa	Cultivo Baixo Cultivo Alto	Mínimo Mínimo	Importante Extremo

Antes dos tratamentos:

- Escoller o produto praguicida axeitado, procurando empregar o menos tóxico dentro dos posibles para o fin proposto. Coidar o seu transporte que se fará separado das outras mercancías e dos pasaxeiros e pasaxeiras. Non abrir os envases ata o momento da aplicación.
- Empregar técnicas de loita integrada cando sexa posible.
- Seguir sempre as instrucións da etiqueta, respectando as doses recomendadas, recordar que a máis concentración o risco é maior, non a eficacia. Non empregar produtos sen etiqueta ou se a teñen, sen antes ler a mesma.
- Facer as mesturas ao aire libre ou nunha zona ben ventilada e sempre empregando os equipos de protección individual obrigatorios que se indiquen na etiqueta de cada produto. Nunca se usarán as mans para remover as mesturas, aínda que se teñan as luvas postas; igualmente os funís, filtros, paletas,... só se usarán para esas tarefas, polo que se deberán distinguir facilmente dos de uso común ou outros usos.
- Vixiar especialmente as operacións de preparación do produto evitando o derrame de produtos líquidos ou a inhalación das formulacións en po. Non fumar, comer nin beber durante este proceso.
- Revisar os equipos de aplicación en canto a fugas, calibralo con auga e asegurarse de que se encontra en condicións axeitadas de traballo.

Durante as aplicacións:

- As persoas enfermas ou convalecentes non deben facer estas tarefas de aplicación de praguicidas, xa que son moito máis sensibles a este tipo de produtos; tampouco as persoas que tomaran alcol.
- Levar sempre o equipo de protección axeitado.
- Efectuar a rotación do persoal que fai os tratamentos para que a exposición sexa menor e intermitente.
- Non comer, beber ou fumar durante o traballo. Non tomar bebidas alcólicas. Evitar a contaminación da comida ou bebida que logo se vaia consumir.
- Lavar as mans antes de calquera actividade non laboral e non quedarse na zona de tratamento durante os descansos.
- Evitar os tratamentos con altas temperaturas, vento e choiva. Iniciar a aplicación no extremo da parcela na que sopra o vento e avanzar en contra deste para evitar a exposición do produto. Se o vento é intenso, interromper o tratamento.
- As condicións climáticas xerais en que se deben aplicar os tratamentos son no que se refire a temperatura entre 5 e 25 °C, a velocidade do vento a 1 m. do chan inferior a 4 m/s, e a humidade relativa entre o 45 e o 80 %.
- Gardar unha distancia prudencial entre as persoas operarias que estean a aplicar os praguicidas, para evitar a nube producida pola pulverización do que está a aplicar ao lado.
- Evitar a presenza de persoas non directamente implicadas no traballo na zona.
- No caso de que se empregue un pulverizador de mochila, empregar roupa impermeable para impedir o contacto cun posible derrame.
- Non intentar desatascar as boquillas soprándolas coa boca; cando as boquillas se atasquen deben desmontarse e desatascarse cun arame ou fío de cobre.



Despois das aplicacións:

- Hixiene persoal axeitada, lavarse con abundante auga e xabón. Lavado da roupa de traballo separada do resto e gardala nun lugar ben ventilado.
- Non permanecer nin entrar no lugar tratado ata 24 – 48 horas despois do tratamento (aplicación en locais coma invernadoiros) a non ser que na etiqueta figure un prazo superior.
- Sinalizar o sitio tratado con carteis de "*Aviso de perigo*" para evitar accidentes, impedir que outras persoas accedan a estas zonas.
- Manter o produto praguicida no envase orixinal e almacenalo en lugar fresco, ventilado e fora do alcance doutras persoas. Non usar os envases baleiros para outros usos.
- Respectar os prazos de seguridade e evitar a contaminación de augas de bebida.
- Non permanecer en zonas onde estean a facer tratamentos con produtos fitosanitarios. En caso necesario, ter postos os equipos de protección individual necesarios.
- Non transitar por zonas onde se estivera aplicando recentemente produtos fitosanitarios; en caso necesario, evitar o contacto de calquera parte do corpo coa vexetación tratada, levar postos os equipos de protección individual necesarios (traxe, luvas, botas, gafas, e máscara, gorro).
- Evitar que os produtos sobrantes dos caldos dos produtos contaminen as augas; non lavar os recipientes ou as máquinas en fontes, ríos, ..
- Os envases dos praguicidas que queden baleiros deben devolverse ao subministrador, se é posible ou depositalos nun punto de recollida da rede SIGFITO; a lei obrígalle a facerse cargo da xestión dos residuos derivados dos seus produtos. Os envases que non se poidan devolver serán considerados residuos, para a súa eliminación deberá seguirse todo canto a lei dispón ao efecto e que queda establecido nas norma da Comunidade Autónoma. Ter en conta que un envase baleiro dun praguicida é un residuo perigoso polo que está prohibido abandonalo ou eliminalo de forma

incontrolada (queimalo, enterralo, ..).

LABORES FORRAXEIRAS

Neste apartado expóñense os riscos e recomendacións a seguir para previlos cando se fagan labores de sementado, recolección, manipulación e almacenamento das forraxes. Debido a que estas tarefas están totalmente mecanizadas recoméndase ler a continuación as medidas preventivas que se citan para as máquinas que se empregan en cada unha destas actividades.

SEMENTADO

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Cargar a máquina coa semente en terreos chairos e limpos de maneira que non haxa perigo de esvaramentos e caídas sobre a máquina.
- Empregar calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Facer descansos e cambios de postura para evitar as dores cando se manexa o tractor coa máquina e se está pendente de que se mova en liña recta. Dispoñer no tractor de asentos xiratorios que permitan mirar cara atrás sen torcer o lombo.
- Na manipulación dos sacos da semente de maneira que se faga a forza coas pernas e brazos dobrando os xeonllos e sen dobrar as costas.
- Baleirar os sacos da semente no depósito da máquina de maneira que non haxa que estirarse ou subir os sacos por riba dos ombreiros.
- O enganche da máquina facelo entre dúas persoas cando sexa posible.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (produtos fitosanitarios, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, ...).

- Emprego de luvas de protección, gafas e máscara facial cando se baleiren os sacos, xa que as sementes soen estar tratadas con produtos fitosanitarios para a súa conservación.

RECOLECCIÓN (Sega, espaxado, hilerado, ...).

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Prestar atención a onde se pise cando se baixe do tractor, sobre todo nas zonas onde queden os restos da herba e estean en pendente.
- Empregar calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, picadas, rozaduras, golpes, ...).

- Empregar luvas de protección resistentes aos cortes cando haxa que facer as operacións de enganche e desenganche dos apeiros empregados.

Proxección de fragmentos e partículas

- Empregar protección facial cando haxa risco de proxección de pedras, restos vexetais, ...
- Non revisar a máquina se está acesa, apágala antes.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Facer descansos curtos pero frecuentes cando se faga esta tarefa en leiras de gran superficie.

ENSILADO

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Manter a orde e limpeza nos arredores dos sitios onde se van a facer os silos, teñen que ser zonas facilmente accesibles.

- Non andar por riba do plástico que cubre o silo, sobre todo se esta húmido.
- Empregar calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, picadas, rozaduras, golpes con ferros, ...).

Aínda que os silos fanse mediante medios mecánicos sempre se rematan de forma manual, estas operacións:

- Ao traballar con ferramentas debe haber unha separación mínima duns 3 m. cada 2 persoas.
- Cando se estea no traballo e non se estea empregando a ferramenta débese deixar en sitio ben visible cos gumes cara abaixo.
- Comprobar o estado das ferramentas antes de usalas, inspeccionar os mangos, fíos, partes cortantes,

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores quedando aprisionado por elas).

- Máxima precaución cando se estea a pasar por riba do silo con tractor polo perigo que ten de envorcadura lateral.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

Para rematar de facer o silo:

- As ferramentas que se empreguen deben contar cunha boa suxeición para que o traballador ou traballadora non faga esforzos indebidos.
- Tentar traballar mantendo as costas ergueitas evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Facer descansos curtos pero frecuentes sobre todo cando haxa que agacharse para colocar o plástico por riba da herba.
- Traballar a un ritmo constante adaptado ás condicións individuais de cada un.

EMPACADO

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Empregar calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Golpes por obxectos.

- Asegurarse de que os rulos feitos quedan seguros no chan e que non haxa perigo de que se movan en terreos en pendente.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Empregar medios mecánicos para recoller as pacas, rulos e pacóns feitos e cargalos no remolque.

ALMACENAMENTO

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Manter as zonas de almacenamento limpas, libres de obstáculos.
- Empregar calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Caídas de obxectos por derrube e caída de obxectos por manipulación

- Colocar as pacas, rulos ou pacóns axeitadamente de maneira que non haxa perigo de que caían as zonas de paso.
- Non permitir que haxa persoas na zona onde se está a facer o almacenamento das pacas, rulos ou pacóns, procurar que estean fora do radio de acción da máquina. Asegurarse sobre todo cando se dá marcha atrás.
- Almacenar a unha altura segura, non facer as pilas máis altas se iso implica traballar coa máquina en condicións de inestabilidade para podelas coller.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Cando haxa que manipular as pacas e non se poidan coller co tractor facelo entre dúas persoas.
- Se nas labores de almacenamento hai que empurrar algún rulo ou pacón, facelo de costas facendo a forza coas pernas e mantendo o lombo recto.

LABORES HORTÍCOLAS

Exposición dos riscos e recomendacións a seguir para diminuílos cando se fagan as diferentes labores produción de vexetais tanto ao aire libre coma en invernadoiros. Debido a que moitas destas tarefas están mecanizadas recoméndase ler a continuación as recomendacións que se citan para as máquinas que se empregan en cada unha destas actividades.

TRATAMENTOS CULTURAIS (Plantación, regado, atado, entutorado, recolección, ...).

Caídas dende alturas (desniveis, zancas, ocos no chan, ...).

- Ampliar as zonas de tránsito e de traballo para evitar transitar ou permanecer demasiado próximos aos desniveis.
- Recoméndase comunicar as zonas de cultivo a diferente nivel mediante ramplas pouco inclinadas.
- Protexer as zonas de traballo elevadas mediante barras, varandas ou muros.
- Bloquear a entrada a zonas de traballo elevadas que carezan de protección no seu entorno (desnivel superior a 2 metros).
- Sinalizar a presenza de desniveis naturais non protexidos.

No emprego de escaleiras manuais:

- Non empregar a escaleira se non está en bo estado, rexeitándoa se non ofrece garantías de seguridade.
- Non empregar escaleiras de man de 5 m. das que non haxa garantía da súa resistencia.
- Disporán dalgún dispositivo para non esvarar no seu pé, como as zapatitas, que se escollerán en función do tipo de chan no que se van apoiar.
- As escaleiras deben colocarse cunha inclinación correcta, a relación entre a lonxitude da escaleira e a separación no punto de apoio será de 4 a 1.
- Subir e baixar da escaleira sempre de fronte a ela utilizando as dúas mans para agarrarse aos chanzos, non aos largueiros.
- Se se teñen que levar ferramentas ou calquera outro obxecto deben empregarse bolsas ou outro recipiente de maneira que as mans queden libres.
- Desprazar a escaleira tantas veces coma sexa necesario, non se estirar sobre a escaleira para acadar os puntos afastados.

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Arranxar as zonas de paso nas leiras para evitar a formación de barro, charcos e ocos no chan.
- Eliminar a sucidade, cordas, desperdicios e restos vexetais sobre as zonas de paso e nas leiras.
- Manter unha anchura suficiente de paso en acceso e rúas entre bancadas ou fileiras de cultivo.
- Sinalizar nas parcelas de cultivo os obstáculos que non poidan ser eliminados.
- Eliminar ou ocultar as conducións e os tendidos de cable, corda, arames nas zonas de tránsito e de traballo.
- Cubrir as acequias e canalizacións nas zonas de tránsito e de traballo.
- Manter ordenadas as ferramentas e materiais en todo momento e non deixalas nas rúas.
- Dispor dun lugar axeitado e o espazo suficiente para depositar e manipular os materiais e produtos.

Nos invernadoiros:

- Manter orde e limpeza na zona de traballo para evitar os tropezos cos materiais e ferramentas que se estean empregando.
- Acondicionar o piso do invernadoiro para evitar a formación de charcos.
- Deixar rúas de anchura suficiente que permitan camiñar entre os cultivos sen que se produzan tropezos.

- Coidar que as cordas, arames, ... que se empregan para suxeitar os cultivos non sobresaian nas zonas de paso.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros).

- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos para as operacións de enganche, desenganche dos diferentes apeiros, especialmente cando haxa que tocar as partes afiadas e punzantes dos apeiros.
- Empregar útiles de traballo de boa calidade, correctamente deseñados, coa dureza apropiada e os mangos ben fixos.
- Verificar o bo estado das ferramentas antes da súa utilización, se presentan algunha deficiencia retíralas para a súa reparación.
- Empregar luvas de protección cando se empregue calquera tipo de ferramenta.
- Gardar as ferramentas ordenadas, limpas e seguras.
- Non situar as mans nin os pes preto da zona para onde se dirixe o golpe.

Nos invernadoiros:

- Comprobar periodicamente o bo estado dos arames, xuntas, bases dos puntais,
- Evitar na medida do posible o almacenamento de obxectos nos invernadoiros.
- Empregar válvulas de seguridade para limitar a presión nas mangueriras. Comprobar periodicamente o bo estado das abrazadeiras, manguitos e xuntas nos equipos a presión.
- Suxeitar ou ancorar firmemente os andeis a elementos sólidos colocando as cargas máis pesadas nos estantes baixos.
- Garantir a estabilidade dos apilamentos respectando a altura máxima.
- Adecuar a intensidade de iluminación ás esixencias visuais da tarefa, empregar focos se é necesario.
- Alumear suficientemente os lugares en que poidan existir riscos mecánicos (cortes, golpes, ...).
- Establecer sistemas que atenúen o exceso ou defecto de luz natural.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

Nos invernadoiros:

- Facer as labores necesarias de mantemento e revisión do invernadoiro para que estea asegurada a estabilidade e resistencia da instalación. Revisións periódicas da instalación.
- Non facer traballos no invernadoiro durante os temporais.
- Recoméndase que o invernadoiro non estea feito de vidro, salvo que se trate de vidro de seguridade armado e que quede garantida a súa estabilidade e firme suxeición.
- Comprobar con regularidade que os estantes ou testeiros para sementeiros e cultivos elevados sexan suficientemente sólidos e totalmente estables.



Contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (abonos sólidos, ...) e inhalación ou inxestión de substancias nocivas (abonos líquidos, ...).

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Aplicación de abonos*" deste capítulo.

Inhalación ou inxestión de substancias nocivas (produtos fitosanitarios, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, ...).

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Aplicación de produtos biocidas*" deste capítulo.

Nos invernadoiros:

- Respetar os prazos de seguridade dos produtos que se empreguen, o tempo que hai que esperar para entrar nun invernadoiro despois de que se fixo o tratamento sen que isto supoña un risco de intoxicación para a persoa operaria.

- Nos invernadoiros nos que se faga un tratamento colocar unha sinal á entrada do mesmo informado do perigo que supón entrar e do prazo de seguridade que hai que respectar.
- Instalar un sistema de extracción localizada no lugar de orixe de pos, vapores, néboas, fumes, ... Comprobar periodicamente as concentracións destas substancias no local, especialmente cando se faga un aboado carbónico.
- Evitar a utilización continuada de máquinas motorizadas no interior do invernadoiro cando a ventilación sexa deficiente.
- Revisar periodicamente os equipos e instalacións que poidan producir contaminantes, particularmente motores de explosión.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se expoñen no apartado de "*Aplicación de produtos biocidas*" deste capítulo.

Contactos eléctricos (todos os accidentes causados pola electricidade).

- Informarse da existencia de conducións eléctricas subterráneas antes de facer traballos de preparación do terreo e escavación.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Asignar as tarefas en función do estado e condicións físicas dos traballadores e traballadoras.
- Cada ferramenta débese empregar unicamente para a súa aplicación específica, para o traballo para que foi deseñada.
- As ferramentas que se empreguen deben contar cun bo sistema de suxeición para que a persoa traballadora non faga esforzos indebidos.
- Traballar a unha altura correcta mantendo as costas ergueitas, evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións individuais de cada persoa para ter controlada a situación en todo momento.
- Recoméndase cambiar de tarefa cando se fagan traballos repetitivos.

Nos invernadoiros:

- Seguir as medidas preventivas expostas no apartado de "*Condicións físicas e psíquicas*" no que se refire a sobreesforzos por manipulación de cargas que figuran no capítulo Condicións de Traballo.
- Rotar ao persoal traballador cando teñan que facer tarefas repetitivas.
- Empregar ferramentas con deseños máis ergonómicos que impidan as lesións musculoesqueléticas.
- Facer descansos curtos pero frecuentes cando se fagan traballos que requiran estar agachados ou ter as mans levantadas por riba dos ombreiros.

Queimaduras

- Protexer mediante resgardas ou illar termicamente os equipos e superficies quentes.

Exposición a ambientes calorosos ou fríos.

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Condicións ambientais*" no que se refire a exposición a ambientes calorosos ou fríos no capítulo Condicións de Traballo.

Nos invernadoiros:

- Para evitar o estres por calor, consumir abundante auga e facer descansos curtos pero frecuentes en zonas frescas.
- Rotar as tarefas que esixan esforzo físico.
- Empregar roupa de cores claras e de algodón.
- En épocas estivais realizar os traballos no interior do invernadoiro nas horas máis temperás cando a calor é menor.
- Limitar o tempo de permanencia dentro dos invernadoiros ao realmente necesario.
- Ter unha boa ventilación natural ou forzada nos locais.
- Adecuar a intensidade do traballo ás características físicas do traballador ou traballadora, segundo a fortaleza, aclimatación e estado físico.
- Controlar as condicións termohigrométricas existentes no interior do invernadoiro.



Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Revisar as máquinas que se empreguen cando vibren ou fagan un ruído fora do seu normal funcionamento.
- Illar as fontes de ruído como unha motobomba instalándoas o máis lonxe posible das zonas de traballo.
- Evitar facer traballos xunto a fontes de ruído ou reducir os tempos de exposición.
- Empregar equipos de protección individual fronte ao ruído cando non sexa posible diminuír o ruído.
- Seguir a mesmas medidas cando se estea a facer o traballo dentro do invernadoiro.

SUBSTITUCIÓN PLÁSTICO INVERNADEIROS

Caídas dende alturas (escaleiras, ...).

- Planificar medidas especiais de seguridade para facer os traballos de montaxe, reparación ou substitución da cuberta do invernadoiro.
- Se se empregan escaleiras manuais, seguir as medidas que se expoñen no apartado "*Tratamentos culturais*" no que se refire a caídas dende alturas expostas no apartado anterior.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con ferros, ...).

- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos (cortes, golpes, ..) no manexo das ferramentas e materiais.
- Empregar útiles de boa calidade, correctamente deseñados, coa dureza apropiada e os mangos ben fixos. Non empregar as ferramentas para outros fins que non sexan os seus específicos.
- Comprobar o perfecto estado das ferramentas antes de usalas.
- Non situar as mans nin os pés preto da zona para onde se dirixe o golpe nin utilízalos para suxeitar.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Non facer traballos no invernadoiro durante os temporais.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Coller os rulos de plástico de modo que non se dobren as costas facendo a forza cos brazos e as pernas.
- Transportar os rulos do plástico entre dúas persoas senón se dispón de medios mecánicos para levalos.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Condicións físicas*"

e *psíquicas*" no que se refire a sobreesforzos no capítulo Condicións de Traballo.

LABORES VITICOLAS E FRUTÍCOLAS

Neste apartado expóñense os riscos que xeran as actividades de produción de uvas e froitos e as medidas preventivas que hai que ter en conta para reducir estes riscos. Debido a que a maioría destas tarefas están mecanizadas recoméndase ler a continuación as recomendacións que se citan para as máquinas que se empregan en cada unha destas actividades.

PREPARACIÓN DO TERREO, PLANTACIÓN, ABONADO E LABOREO DA TERRA

Caídas dende alturas (desvineis, muros, máquinas, ...) e esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Protexer as zonas de traballo elevadas mediante barras, varandas ou muros. Sinalizar a presenza de desniveis naturais non protexidos.
- Arranxar as zonas de paso nas leiras para evitar a formación de lama, pozas e ocos no chan.
- Eliminar a sucidade, desperdicios e restos vexetais sobre as zonas de paso e nas leiras.
- Manter unha anchura suficiente de paso en acceso e rúas entre bancadas ou fileiras de cultivo.
- Cubrir as acequias e canalizacións nas zonas de tránsito e traballo.
- Manter ordenadas as ferramentas e materiais en todo momento e non deixalas nas rúas.
- Dispor dun lugar axeitado e o espazo suficiente para depositar e manipular os materiais e produtos.
- Coidar que os arames, postes, ... que se empregan para suxeitar as vides non sobresaian nas zonas de paso.

Contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (abonos sólidos, ...) e inhalación ou ingestión de substancias nocivas (abonos líquidos, ...).

- Nas tarefas nas que se levante moito po empregar unha máscara con filtro de partículas.
- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Aplicación de abonos*" deste capítulo Tarefas Agrícolas.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, vehículos, ... quedando aprisionado por elas).

- Ao acabar o rego e ter que iniciar outro, estando o terreo en pendente moderada, non se debe realizar a viraxe directamente, xa que o tractor pode envorcar. Débese saír costa abaixo do rego terminado, subir a pendente marcha atrás e descender xirando para comezar o novo rego.
- As pendentes deben baixarse na mesma marcha á que se subiran.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Facer descansos e exercicios de relaxación para evitar as dores por malas posturas.
- Empregar métodos mecánicos cando se fagan as tarefas de despedregado.

COLOCACIÓN DE POSTES

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Manter os pés ben apoiados durante o traballo.
- Non subirse e andar sobre os postes e materiais durante o manexo das ferramentas.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, golpes con postes, pedras, ferros, ...).

- Non dirixir os golpes cara os lugares pretos aos pes ou dedos dos mesmos.
- Cando se comece a cravar o poste a persoa operaria suxeitará o poste firmemente para que o seu compañeiro ou compañeira o golpee, ata que o poste se manteña vertical,

por si so; os golpes daranse a modo; despois a persoa operaria que suxeita afastarase para que o compañeiro ou compañeira finalice a tarefa.

- Empregar botas de seguridade con punteira reforzada, gafas ou pantalla facial, luvas e casco.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Os apalancamentos non se farán de forma brusca.
- Traballarase a unha altura correcta mantendo o lombo recto evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Para coller os postes manter o lombo recto, flexionado as pernas para facer o esforzo con elas ao estiralas.
- Ao transportar os postes manteranse preto do corpo e a carga levarase equilibrada mirando ben onde se pise ao ir cargados.

TENDIDO DE ARAME

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Non andar por riba dos rules de arame e demais materiais amontoados mentres se manexan ferramentas.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, golpes con ferramentas, pedras, ferros, ...).

- Para o desenvolvemento do arame empregar unha barra que sirva de eixo do rulo na súa manipulación. Avanzarase con precaución e manterase o rulo centrado na barra afastado das mans da persoa operaria.
- Suxeitar a un lado e outro do corte do arame para evitar lategazos incontrolados.
- No tensado escoller puntos de apoio resistentes que nos permitan fixar e cravar a vaia ou arame con seguridade.
- Empregar botas de seguridade con sola que non esvare, pantalla facial ou gafas, luvas e casco.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Traballarase a unha altura correcta mantendo o lombo recto evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Ao transportar os rulos de arame manteranse preto do corpo e a carga levarase equilibrada mirando ben onde se pise ó ir cargados.

TRATAMENTOS BIOCIDAS

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (produtos fitosanitarios, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, ...).

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Aplicación de produtos biocidas*" deste capítulo Tarefas Agrícolas.

INXERTADO

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, picadas, ...).

- Empregar útiles de boa calidade, correctamente deseñados, ergonómicos. Non empregar as ferramentas para outros fins que non sexan os seus específicos.
- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos (cortes, golpes, ..) no manexo das ferramentas e materiais.
- Non situar as mans preto de onde se fai o corte.



Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de

cargas).

- Facer descansos curtos e frecuentes ou cambiar de tarefa cando se fagan traballos que impliquen adoptar posturas forzadas durante moito tempo como estar agachados, fixar a vista,

DESPUNTADO E ESFOLLADO DA VIÑA

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Ver onde se pise ao facer o traballo por se puidera haber algunha pedra, material, ... co que se puidera tropezar.
- Empregar botas de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Golpes por obxectos, vexetación.

- Empregar gafas de seguridade cando haxa risco de meter nos ollos as follas, gomos, ...

VENDIMA E TRANSPORTE DAS UVAS

Pisadas sobre obxectos punzantes ou cortantes.

- Recomendase non deixar os útiles de traballo esquecidos na zona de traballo. Deixalos sempre nun mesmo lugar colaborando en manter o orden na zona de traballo.

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, picadas, ...).

- Cada traballador e traballadora comprobará o bo estado das ferramentas antes de usalas, inspeccionando coidadosamente os mangos, fíos cortantes.
- Evitar que o mango estea impregnado de substancias que o fagan esvaradío.
- As ferramentas deben contar cunha boa suxeición para que o traballador ou traballadora non faga esforzos indebidos, deben ser ergonómicos adaptados a forma da man.
- Non levar as ferramentas nos petos.
- Empregar luvas de látex resistentes.
- Non situar as mans preto de onde se fai o corte.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Manipular as caixas ou cestas da vendima polas zonas de agarre que teñan, non collelas doutra maneira.
- Para levantalas do chan separar os pés ata conquistar unha posición estable, dobrar os xeonllos, achegar o obxecto ao máximo ó corpo, levantar o peso gradualmente e sen sacudidas, non xirar o tronco mentres se levante a caixa, cesta,
- Non sobrecargar as caixas, o peso máximo que pode levantar unha persoa soa é de 25 kg.
- Transportar a carga á altura da cadeira e o máis preto do tronco. Se o transporte faise con un só brazo evitar as inclinacións laterais.
- Non xirar as costas mentres se descargan as caixas. Depositálas non tiralas.
- Ordenar as caixas cheas de maneira que estean fora das zonas de paso.
- Colocalas de maneira que a carga non se veña encima e non esvare.
- Formarase e informarase ao persoal traballador sobre a manipulación de cargas, sobre o manexo correcto das ferramentas e sobre as posturas de seguridade do lombo cando se fagan estas tarefas de vendima que implican adoptar a mesma postura para facer o traballo. Tentar traballar a unha altura correcta mantendo as costas ergueitas, evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Sempre que sexa posible substituír os traballos que impliquen facer moito esforzo físico por sistemas automáticos.
- Vendimar a un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións individuais, para ter controlada a situación en todo momento.
- Facer descansos curtos e frecuentes cando se fagan traballos que impliquen adoptar posturas forzadas durante moito tempo como estar agachados ou traballos en altura, segundo a altura das cepas que se estean a vendimar.

Accidentes de tráfico.

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no capítulo Desprazamentos segundo o

medio de transporte a empregar nesta tarefa, tractor, vehículo,

RECOLLIDA E TRANSPORTE DO FROITO

Caídas dende alturas (escaleiras, ...).

No emprego das escaleiras de man:

- As escaleiras de man deberán estar en perfecto estado de conservación. Non empregar a escaleira se non está en bo estado, rexeitala se non ofrece garantías de seguridade.
- Disporán dalgún dispositivo para non esvarar no seu pé, como as zapatás, que se escollerán en función do tipo de chan no que se van apoiar, nestes casos serán de goma.
- Subir e baixar da escaleira sempre de fronte a ela utilizando as dúas mans para agarrarse aos chanzos, non aos largueiros.
- Non subir nunca máis dunha persoa.
- Para traballar con seguridade hai que se colocar no chanzo apropiado, de forma que a distancia do corpo ao punto de traballo sexa suficiente e permita manter o equilibrio; non ocupar os últimos chanzos.
- Desprazar a escaleira tantas veces coma sexa necesario, non se estirar sobre a escaleira para acadar puntos afastados.



Golpes por obxectos ou ferramentas.

- Empregar gafas de protección cando se recollan as froitas para evitar os golpes das ramas nos ollos.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Manipular as caixas dos froitos polas zonas de agarre que teñen para ese fin.
- Para levantalas, separar os pés ata conquistar unha posición estable, dobrar os xeonllos, achegar o obxecto ao máximo ó corpo, levantar o peso gradualmente e sen sacudidas, non xirar o tronco mentres se levante a caixa.
- Non sobrecargar as caixas, o peso máximo que pode levantar unha persoa soa é de 25 kg.
- Transportar a carga á altura da cadeira e o máis preto do tronco.
- Non xirar as costas mentres se descargan as caixas. Depositálas non tiralas.
- Ordenar as caixas cheas de maneira que estean fora das zonas de paso e colocalas de maneira que a carga non se veña encima e non esvare.
- Formarase e informarase aos traballadores e traballadoras sobre a manipulación de cargas, sobre o manexo correcto das ferramentas e sobre as posturas de seguridade do lombo cando se fagan estas tarefas de recollida do froito que implican adoptar a mesma postura para facer o traballo. Tentar traballar a unha altura correcta mantendo as costas erguidas, evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Sempre que sexa posible substituír os traballos que impliquen facer moito esforzo físico por sistemas automáticos.
- Recoller o froito a un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións individuais de cada persoa.
- Facer descansos curtos e frecuentes cando se fagan traballos que impliquen adoptar posturas forzadas durante moito tempo como ter que estirarse, traballar coas mans por riba dos ombreiros durante moito tempo ou traballos en altura.

Accidentes de tráfico.

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no capítulo Desprazamentos segundo o medio de transporte a empregar nesta tarefa, tractor, vehículo,

PODA E ATADO DA VIÑA

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Non traballar en lugares inestables. En lugares con pendente, esvaradíos extremar as precaucións.
- Utilizar calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador e traballadora sempre que non as estea a manipular)

- Non traballar en condicións atmosféricas desfavorables, vento, temporal, mala visibilidade, etc.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).

- Empregar luvas de protección que sexan resistentes ao corte e que non dean lugar a esvaramentos. Tamén se empregarán gafas ou pantalla facial para evitar facerse dano cando se quitan os restos de poda da planta.
- Cando se empreguen podadoras pneumáticas ou eléctricas, tesoiras empregaranse unhas luvas que dispoñan de sistemas de protección fronte a cortes.
- Estes traballos deberanse facer de xeito que non conleve a distraccións.

Pisadas sobre obxectos punzantes ou cortantes.

- O calzado de seguridade que se empregue tamén deberá posuír sola resistente á perforación.
- Ao camiñar fixarse nos obstáculos que puidera haber polo chan.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Formarase e informarse ao persoal traballador sobre o manexo correcto das ferramentas de poda e sobre as posturas de seguridade do lombo ao facer esta tarefa.
- Sempre que sexa posible substituír os traballos que impliquen facer moito esforzo físico por sistemas automáticos, coma o emprego dunha tesoiras de podar convencional por unha pneumática ou unha eléctrica.
- Traballar a unha altura correcta mantendo as costas ergueitas, evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións individuais. Facer descansos curtos e frecuentes cando se fagan traballos que impliquen adoptar posturas forzadas durante moito tempo como estar agachados ou erguidos.
- Seleccionar as ferramentas de traballo que teñan un deseño axeitado para evitar posturas forzadas, escoller a ferramenta de podar que mellor se adapte á persoa operaria.

PODA FRUTAIS

Caídas dende alturas (árbores, escaleiras, ...).

- Antes de empezar a podar escoller o material de seguridade máis apropiado e as ferramentas.
- Non facer a poda en días con mala visibilidade ou mal tempo.
- Ver primeiro se hai ramas en situación inestable e podalas.
- Cando as árbores sexan altas e non se poida podar dende escaleiras, disporase de arneses para non caer e sistemas de enganche homologados para o traballo en árbores altas, cando o risco de caída sexa superior a 3 m.
- Como mínimo traballarán dúas persoas, unha subida á árbore, experta que sexa competente para facer o traballo e en boa forma física, e a outra abaixo, encargada da corda de seguridade e que sexa coñecedora das técnicas de salvamento. Entre ambas haberá contacto visual e verbal.
- O traballo en altura require gran esforzo físico polo que se evitará a fatiga mediante descansos pertinentes.
- Os escaladores ou escaladoras deberán ter coñecementos prácticos e teóricos en seguridade nas técnicas de escalada, nas tarefas que se realizan e no manexo do equipo de traballo, así como no mantemento do equipo de escalada.
- Na zona de traballo haberá un xogo adicional de material de escalada para facilitar o salvamento e axudar á persoa escaladora en caso de emerxencia; non se empregará material de seguridade defectuoso.

- Todas as ferramentas e instrumentos que se empreguen menos as serras de cadea deberán estar firmemente suxeitas á correa cando non se empreguen.
- Se se emprega motoserra que sexa o máis lixeira posible segundo a esixencia do traballo a realizar e manteranse as precaucións no referente ao emprego da motoserra (rebote, mantemento, ruído, vibracións, ...).
- Se se empregan escaleiras manter a proporción 1:4, por cada catro unidades en altura manter unha unidade en horizontal de separación da base da árbore.
- No emprego das escaleiras manuais é obrigatorio suxeitar a escaleira e posionala correctamente para que non poda sufrir desprazamentos bruscos. As escaleiras moveranse tantas veces como sexa necesario para efectuar o traballo en condicións de seguridade.
- Prohíbese o uso da escaleira por máis dunha persoa simultaneamente.
- Prohíbese transportar as ferramentas ao subir polas escaleiras (izaranse e baixaranse mediante un dispositivo independente da escaleira).
- Se se emprega a motoserra, non empregar en ningunha circunstancia escaleira de man.

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Manter no posible a orden e limpeza na zona onde se estea a traballar, as ferramentas ordenadas e os restos da poda amontoados para evitar as caídas, tropezos contra eles.

Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre a persoa traballadora sempre que non as estea a manipular).

- Non colocarse debaixo das árbores que se están a podar, cando non se estea facendo esa tarefa.
- Prestar atención ás polas que poidan estar podres ou desprendidas. Coidar de que non haxa ninguén preto da árbore na que se está a podar, traballar unha persoa soa en cada árbore.
- Non abandonar a árbore deixando as polas a medio cortar.
- En días de forte vento non facer esta tarefa.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con ramas, ...).

- Sempre que nos sexa posible situarémonos xunto á árbore a podar, de forma que o tronco nos protexa de posibles cortes.
- Coller as tesoiras coas dúas mans.
- Nos cambios de sitio no traballo poñer os protectores de corte ás ferramentas que se empreguen, no caso da tesoiras atar os mangos para que non se abran, e no caso da motoserra levala apagada.
- Se se emprega un serrocho, ao iniciar o corte suxeitar con ambas mans e dar movementos curtos e con pouca presión hasta profundar un pouco o corte, evitando que nos salte a ferramenta.
- Rematar o traballo, non deixar polas a medio cortar, se quedan enganchadas noutras polas, quitálas, non as deixar nas árbores.
- Ao encender a podadora ou a ferramenta que se empregue para podar, asegurarse de que o elemento cortante se encontra afastado das mans. Se se emprega unha motoserra, utilizar o modelo de mínimo peso dispoñible coa espada o máis curta posible.
- Empregar para facer esta tarefa luvas, gafas de protección, casco, botas de seguridade con sola que non esvare. Se se empregan máquinas utilizar protectores auditivos e pantalóns con protección para non se cortar.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Se se empregan tesoiras coñecer as súas limitacións, o diámetro máximo que se pode cortar. Non facer sobreesforzos ao abrilas e pechalas.
- Prohíbese agatuñar directamente sobre as árbores e sebes que se van podar.
- Formarase e informarase ao persoal traballador sobre o manexo correcto das ferramentas de poda e sobre as posturas de seguridade do lombo ao facer esta tarefa.
- Sempre que sexa posible substituír os traballos que impliquen facer moito esforzo físico por sistemas automáticos, coma unha motoserra.
- Facer descansos curtos e frecuentes cando se fagan traballos que impliquen adoptar posturas forzadas durante moito tempo como estar erguidos.
- Seleccionar as ferramentas de traballo que teñan un deseño axeitado para evitar

posturas forzadas, escoller a ferramenta de podar que mellor se adapte á persoa operaria.

AMONTOADO E TRITURACIÓN DOS RESTOS DE PODA

Golpes por obxectos , ferramentas ou persoas operarias (golpes, tropezos, picadas, ...).

- Manter unha distancia con respecto a outras persoas operarias. Dar tempo a que se retiren antes de aproximarse cargadas ao lugar de amontoado.
- Cando non se empreguen as forcas deixalas nun sitio visible apoiadas contra un poste, pila de residuos, ... cos ganchos cara abaixo.
- Empregar botas de seguridade que non esvaren, luvas, gafas de protección ou pantalla facial e casco.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de ferramentas, ramas, maleza, ...).

- Ao transportar as vides e ramas manteranse preto do corpo e a carga levarase equilibrada e mantendo o lombo recto e vendo onde se pise cando se vai cargado.
- Facer as labores de alimentación da trituradora a modo evitando os atrancos das vides e ramas e os tiróns.

LABORES DE DIRECCIÓN

Neste apartado expóñense os riscos que xeran as actividades de planificación, organización, control, supervisión, ... de todas as tarefas agrícolas e das instalacións agropecuarias e as medidas preventivas que hai que ter en conta para reducir estes riscos.

DIRECCIÓN E CERTIFICACIÓN DE OBRAS E INFRAESTRUCTURAS AGRARIAS

Caídas dende alturas (escaleiras, muros, edificacións, ...).

- Poñer atención ao lugar por onde se camiña por se puidera haber algún desnivel, buratos no chan, ...
- Camiñar a modo e pisar en lugares seguros cando o chan estea mollado ou sexa irregular.
- Cando o terreo de traballo se poña demasiado esvaradio e perigoso, poderase tomar a decisión de non transitar por esas zonas mentres as condicións climatolóxicas sexan desfavorables.
- Empregar sistemas de iluminación axeitados como unha lanterna cando a luz natural non sexa suficiente.
- Recoméndase o emprego de calzado que non esvare e casco de protección cando haxa perigo de caída dende muros, desniveis, ...

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Prestar atención onde se pise evitando os obstáculos, pedras, raíces das árbores, zonas esvaradias, ramas, Se é posible camiñar por zonas despexadas de vexetación, camiños,
- Pisar sobre chan seguro.
- Empregar focos ou lanternas que proporcionen luz suficiente cando as condicións de visibilidade diminúan.
- Emprego de calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Caídas de obxectos por derrube (desprendementos de pedras, elementos de construción, ...).

- En lugares onde haxa perigo de que caian materiais, pedras, ... levar posto un casco de protección.
- Recoméndase empregar calzado de seguridade con sola que non esvare.

Pisadas sobre obxectos punzantes ou cortantes.

- Prestar atención ás zonas por onde se transita e especialmente se hai arame de espiño, ramas, cristais, rochas e pedras.
- Ao camiñar polas zonas onde están a traballar ter coidado de non pisar as ferramentas.

- Recoméndase empregar botas de seguraza con sola que non esvare e resistente á perforación.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Cando se fagan longos traxectos no vehículo facer descansos para evitar as malas posturas durante a condución.
- Os vehículos empregados deben estar en bo estado de conservación e mantemento, coas amortiguacións axeitadas ao terreo por onde se transita e asentos ergonómicos.

Contactos térmicos (queimaduras, ...).

- Empregar cremas con protección solar cando haxa unha exposición prolongado ao sol

Accidentes de tráfico.

- No utilizarán os vehículos persoas que non estean autorizadas nin capacitadas para elo.
- Respetar o Código de Circulación, especialmente no que se refire a sinais de Stop, adiantamentos, semáforos, Empregar o cinto de seguridade.
- Extremar as precaucións en situacións de tráfico denso e cando se circule por estradas en mal estado ou descoñecidas.
- Evitar conducir en situacións de fatiga ou sono. Non consumir bebidas alcólicas nin drogas.
- Prohibido empregar o teléfono móbil mentres se conduce.
- Se se aparca o vehículo en estradas xerais, débese sinalizar a súa situación, dacordo co Código de Circulación. Asegurarse de que quede posta a marcha correspondente e o freo de man levantado.
- Recoméndase ir provisto dunha emisora ou teléfono móbil que se poida empregar en caso de emerxencia.
- Mantemento axeitado dos vehículos, facerlle as revisións (I.T.V.) pertinentes e os mantementos pertinentes establecidos polo fabricante do automóbil.
- Antes de saír cada vez, ver o estado dos neumáticos.
- Os vehículos utilizados deben estar ben conservados, dotados con todos os elementos de seguridade.

Fatiga visual, física e psíquica.

- En todos os traballos que se fagan, inspeccionar a zona de traballo e determinar se é necesario empregar algún equipo de protección individual.
- Distribuír claramente as tarefas e competencias.
- Planificar e coordinar os traballos marcando prioridades nas tarefas.
- Dispoñer para facer os traballos dos medios e equipos axeitados.
- Dispoñer de formación e información sobre as novas técnicas e equipos.
- Cando haxa que prolongar a xornada laboral por razóns xustificadas compensar con descanso adicional.
- Aclarar todos os problemas que haxa entre o persoal traballador.

Tarefas Gandeiras

Recóllense neste capítulo os riscos que conlevan facer as tarefas de coidado, manipulación, alimentación, limpeza das instalacións, curación, ... dos animais; para todas estas actividades se propoñen as medidas preventivas que hai que ter en conta para reducir estes perigos.

Nestes traballos teranse en conta tamén os riscos e medidas preventivas que se propoñen no capítulo Manexo de Maquinaria en función das máquinas, apeiros se ferramentas que se empreguen nestas labouras.

MANIPULACIÓN E COIDADADO DE ANIMAIS EN GRANXAS (Vacas, ovellas, porcos, galiñas, ...)

Inclúese neste apartado as tarefas de manipulación dos animais, desprazamento do gando, ordeños, alimentación, limpeza das instalacións, ...

Caídas dende alturas (escaleiras, medios de transporte, máquinas, instalacións gando, ...).

- Adaptar as zonas de paso cando existan desniveis. Colocar varandas resistentes de 90 cm. de altura con rodapé e barra intermedia para protexer as aberturas en chans, paredes e plataformas a máis de 2 metros de altura e os laterais abertos de ramplas e escaleiras de máis de 60 cm. de altura.
- Manter as escaleiras dos silos e depósitos en boas condicións. Estas escaleiras deberán dispor de proteccións e sistema anticaída.
- No arranxo e mantemento das instalacións (muros, cercados, ...) ou outras tarefas que se fagan en altura, se se empregan escaleiras manuais, seguir as medidas preventivas:
 - Non empregar a escaleira se non está en bo estado, rexeitándoa se non ofrece garantías de seguridade; os largueiros deben ser dunha soa peza sen empalmes, con todos os chanzos e que ningún estea frouxo, roto, ... e colocados a mesma distancia, a 20 cm. como mínimo e 30 cm. como máximo.
 - Non empregar escaleiras de man de 5 m. das que non haxa garantía da súa resistencia.
 - Disporán dalgún dispositivo antiesvaradío no seu pé, como as zapatás, que se escollerán en función do tipo de chan no que se van apoiar. Os pés da escaleira deben colocarse nunha superficie sólida e ben nivelada, nunca sobre ladrillos, bidóns, caixas, ...

- As escaleiras deben colocarse cunha inclinación correcta, a relación entre a lonxitude da escaleira e a separación no punto de apoio será de 4 a 1.
- Subir e baixar da escaleira sempre de fronte a ela utilizando as dúas mans para agarrarse aos chanzos, non aos largueiros.
- Se se teñen que levar ferramentas ou calquera outro obxecto deben empregarse bolsas ou outro recipiente de maneira que as mans queden libres.
- Non subir nunca máis dunha persoa á mesma escaleira.
- Para traballar con seguridade hai que colocarse no chanzo apropiado, de forma que a distancia do corpo ao punto de traballo sexa suficiente e permita manter o equilibrio. Non ocupar os últimos chanzos.
- Desprazar a escaleira tantas veces coma sexa necesario. Non se estirar sobre a escaleira para acadar puntos afastados.
- No arranxo e mantemento das instalacións ou outras tarefas que se fagan dende o altura, se se empregan estadas, manter as seguintes medidas preventivas:
 - Garantir que a plataforma de traballo é dunha peza ou varias solidarias entre si de polo menos de 60 cm. de ancho.
 - Dotar a estada de varandas en todo o contorno da plataforma de traballo.
 - Colocar as cruces de San Andrés en ambos laterais da estada.
 - Colocar catro fusos niveladores para as patas da estada, ademais para o seu uso en terreos brandos disporanse dormentes de reparto de cargas baixo os fusos.
 - Adquirir arneses anticaidas e sistemas de enganche homologados.
 - Só se permite montar a estada utilizando todos os elementos dispoñibles (cruces, fusos e varandas).
 - Nivelar a estada antes de traballar sobre ela, así como fixar as plataformas de apoio para que non poidan sufrir desprazamentos accidentais. A estada terá colocadas en todo momento as varandas en rodapés.
- No caso dos traballos de mantemento que se fagan nas instalacións preto de desniveis e pendentes tomar as precaucións necesarias como non traballar cara abaixo nas pendentes ou de costas ao desnivel, ...
- Empregar calzado con sola que non esvare, punteira reforzada e casco de protección.

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

Nas instalacións:

- Cando se estean facendo traballos de limpeza das naves, adoptar as medidas necesarias para evitar os esvaróns así como empregar o calzado axeitado con sola que non esvare e mantelo limpo de terra, pedriñas, restos de excrementos, graxas, ... que impidan o agarre ao chan. Adoitáranse as mesmas medidas cando se fagan os traballos nos cercados ao aire libre e os traballos de mantemento das instalacións.
- Olla aos buratos que poidan facer os animais no chan, precaución ao camiñar polas zonas ao aire libre onde estean os animais.
- Orde e limpeza frecuente das dexeccións animais nas zonas de traballo e en xeral nas instalacións nas que habitan os animais.
- Todas as zonas de paso deben estar libres de obstáculos. Os corredores, saídas e vías teñen que permanecer limpas, sen desperdicios nin residuos de dexeccións e pallas e sen restos de aceites e graxas.
- Nas cortes o chan deberá ter unha rugosidade suficiente para garantir o tránsito seguro sobre o mesmo, tamén deberá ser resistente ao esvaramento. Tamén na corte se dotará a todas as canles de drenaxe da soleira dun enreixado para conseguir unha superficie de traballo lisa e homoxénea.
- Manter en boas condicións os chanzos das escaleiras e nivelar os chans para reducir o risco de caídas.



- Os corredores e vías de circulación cubertas teñen que ter unha anchura mínima dun metro, se só as empregan as persoas, e deben estar ben alumeadas.

Nas leiras:

- Todos os camiños e accesos ás fincas teñen que estar en bo estado para poder circular por elas de forma segura.
- Antes de traballar nas leiras facer unha revisión das mesmas co obxecto de saber das pendentes, lindes, gabias e vagadas que poden ser zonas de posibles riscos.
- Precaución nos puntos de captación de auga para o rego, bordes de fosos e acequias.



Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Manter as entradas aos depósitos de gran, alimento e silo pechadas.
- Poñer sinais de alarma nas zonas de almacenamento de alimento e silo que advirtan dos perigos de quedar atrapado na corrente de gran ou alimento.
- Protexer con enrellados os cebadores situados sobre transportadores e elevadores.
- Os sacos de penso e as pacas hai que almacenalas correctamente e afastalas das zonas de paso da maquinaria para evitar que caian ao chan.

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, picadas, rozaduras, golpes con ferros, ...).

- Todas as partes metálicas das instalacións que poidan sufrir corrosión deben sen revisadas e mantidas ou substituílas por elementos non corrompibles.
- Non empregar as ferramentas para outros fins que non sexan os seus específicos.
- Verificar o bo estado das ferramentas antes da súa utilización, se presentan algunha deficiencia reparalas antes de empregalas. En caso contrario empregar outras.
- Gardar as ferramentas ordenadas, limpas e seguras.
- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos (cortes, golpes, ..) no manexo de ferramentas e materiais.
- Non situar as mans nin os pés preto da zona para onde se dirixe o golpe nin utilíalos para suxeitar.
- Non empregar as ferramentas para manipular esterco senón se teñen postas as luvas.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (maquinaria portátil, ...).

- Manter en perfecto estado de funcionamento os órganos de accionamento das máquinas portátiles, ... permitindo a súa parada en condicións de seguridade.
- Os órganos de accionamento dos equipos de traballo manteranse claramente visibles e identificables. Non quitar os elementos de seguridade nin anulalos.
- Os equipos de traballo non deberán empregarse de forma ou en operacións ou en condicións contraindicadas polo fabricante.
- Antes de empregar un equipo de traballo comprobarase que as súas proteccións e condicións de uso son as axeitadas e que a súa conexión ou posta en marcha non representa un perigo para terceiras persoas.
- Respectar unha distancia de seguridade respecto a outro persoal traballador durante o emprego da maquinaria.
- Non levar cadeas, pulseiras, aneis, roupa de traballo folgada ou similar durante o traballo.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Na recollida dos animais e no traballo de limpeza das instalacións dos mesmos facer descansos frecuentes ou variar o tipo de faenas, así como reducir os pesos que se levantan axudándose dun compañeiro ou compañeira e evitando movementos bruscos e rápidos.
- Na eliminación de cadáveres de animais de gando maior empregar sistemas mecánicos coma o hidráulico do tractor e eslingas para subilo sobre un remolque.
- Empregar carretillas manuais, ... para o transporte de sacos de penso, caixas, materiais diversos, ...

- Cando se fagan traballos cos animais que impliquen movementos repetitivos como ordeñar, estar de pé, estirarse, inclinarse ou facer esforzos en posturas mantidas, facer descansos frecuentes así como empregar aparellos que permitan facer estes traballos en posturas menos forzadas.
- Tanto para coller animais como se se trata doutras cargas hai que levantar o peso de maneira gradual facendo a forza coas pernas e brazos, procurando non dobrar as costas.

Proxección de fragmentos ou partículas.

- Dispor de prendas de auga e gafas de protección para evitar as proxeccións cando se fagan tarefas de limpeza das instalacións do gando.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, produtos fitosanitarios, esterco, xurro, ...).

- No caso de que o aire estea contaminado de axentes gaseosos como amoníaco da vasoira (excrementos, caspa, ácaros, microorganismos, ...), ácido sulfúrico procedente do esterco, ... dispoñer de algún mecanismo coma un extractor que permita capturar os contaminantes alí onde se producen antes de que poidan pasar ao aire. En caso de que non sexa posible, empregar máscaras que cubran toda a cara con filtros combinados para estas substancias ou levar un respirador purificador de aire a motor con máscara que cubra toda a cara e filtros de alto rendemento.
- Facer uso do illamento de fontes, a ventilación local por aspiración e os métodos húmidos para controlar o po orgánico. Empregar protección respiratoria axeitada cando a exposición ao po sexa inevitable.
- Nos locais cerrados dispoñer dun sistema de ventilación axeitado que sexa capaz de reducir os niveis de contaminación do aire e de limpeza frecuente para impedir que o po se acumule.
- Empregar ventilación axeitada nas cortes e silos.
- As labores de limpeza dos silos fanse en outono e primavera e empregárase para elo máscara completa con filtro de po.
- Adoptar medidas extremas de seguridade cando se fagan traballos de alto risco como a limpeza de fosas sépticas. Estas fosas deberán estar sinalizadas e rodeadas dunha varanda por todos os lados. Cando se fagan as labores de baleirado, non as debe facer unha persoa soa, sempre é mellor que se faga entre dúas persoas, xa que se ocorre un accidente, a outra persoa sempre poderá pedir axuda e intentar socorrerla. De todas maneiras, cando se vaia facer algún traballo á fosa séptica, facelo saber ao encargado de que vai estar traballando alí e canto tempo aproximadamente.



Contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, desinfectantes, ...).

- Cando se desinfecten as instalacións e salas de ordeño empregárase todo o equipo de protección individual recomendado para a aplicación de produtos fitosanitarios e seguiranse as medidas preventivas expostas no apartado de "*Aplicación de produtos biocidas*", no que se refire a contactos con substancias cáusticas ou corrosivas, ... no capítulo Tarefas Agrícolas.

Contactos eléctricos (todos os accidentes causados pola electricidade).

- A instalación eléctrica das instalacións gandeiras ten que estar debidamente illada en cadros eléctricos, condutores, empalmes, tomas de corrente, caixas de derivación, máquinas, ... Tamén debe dispor de interruptores diferenciais de corte automático contra correntes de defecto.
- Ten que ser revisada por un instalador autorizado; comprobárase a adecuación nos illamentos, postas de terra e funcionamento dos diferenciais.
- Todos os equipos eléctricos que se empreguen deben ter sistemas de desconexión.
- Revisar o correcto estado dos cables e clavixas dos aparatos eléctricos antes da súa utilización.

- Debe evitarse realizar reparacións provisionais. Os cables e os enchufes deben revisarse periodicamente e substituír os que se atopen en mal estado.
- Evitar empregar equipos ou aparatos eléctricos en caso de choiva ou humidade, cando os cables ou outro material atravesen charcos, os pés pisen auga ou algunha parte do corpo este mollada.
- A tensión indicada na placa das máquinas debe coincidir coa tensión da rede eléctrica.
- Prestar atención ao cable de conexión a rede eléctrica do aparato ou o cable de prolongación, que non sexan danados ao pisalos, aplastalos, estiralos ou sometelos a esforzos similares. Protexer o cable contra a acción da calor, aceites, así como de bordes e arestas cortantes.
- Información sobre as traxectorias e voltaxes das posibles liñas eléctricas que existan no lugar de traballo, previamente o inicio dos traballos.
- Ter presente as distancias de seguridade ás liñas eléctricas que atravesan as fincas, camiños e as que están preto ás edificacións á hora da utilización da maquinaria e dos apeiros que son altos e largos.
- O cercado do pastor será sometido a revisións periódicas, estará sinalizado e será visible en todo o perímetro que abarque.

Lumes.

- O depósito de almacenamento de combustible está debidamente instalado e revisado por persoal autorizado.
- Todos os traballadores e traballadoras deben saber qué facer en caso de lume, cales son as medidas de protección e extinción.
- Os produtos combustibles (palla, forraxes, ...) teñen que almacenarse en lugares que estean lonxe dos focos de ignición, coma os lugares de almacenamento dos combustibles, e nas condicións apropiadas para evitar a autocombustión.
- Nos silos e almacéns hai que eliminar as acumulacións de po vexetal mediante limpeza periódicas.
- Nos lugares con ambientes inflamables e combustibles revisarse e vixiarase periodicamente a instalación eléctrica e non se poderá fumar nin empregar útiles de ignición.
- Disporase de suficientes bocas de incendio e extintores de tamaño e produto axeitado que sexan visibles e accesibles. Revisaranse anualmente e retimbraranse cada 5 anos por persoal autorizado.

Causados por seres vivos (mordeduras, coces, aplastamentos, arremetidas, cornadas, ...).

Na manipulación de gando en xeral:

- Información específica sobre o comportamento dos animais cos que poida haber un posible contacto. É fundamental entender as costumes dos animais en relación aos seus comportamentos alimentarios e as flutuacións ambientais ou as relacións sociais.
- Cando se traballe con animais prever unha saída de escape.
- Se se manipulan os animais, ter forza e experiencia suficientes. É preciso coñecer aos animais e ter paciencia cando se traballa con eles.
- Evitar traballar con animais cando se estea cansado.
- Ter coidado ao aproximarse aos animais para non asustalos. Achegarse a eles en diagonal frontal para non sorprendelos e que non se sintan ameazados. Os traballadores e traballadoras deben desprazarse con movementos lentos e pausados, evitando os gritos.
- Camiñar detrás dos animais, nunca diante deles.
- Suxeitar axeitadamente os animais nas tarefas de vacinación, curación, ...
- Establecer unha rutina no manexo dos animais.
- Non picar nunca a un animal arrinconado.
- Tocar os animais con delicadeza e non empuxar ou chocar contra eles.
- Respetar aos animais. O seu tamaño e voluminosidade fanos potencialmente



perigosos.

- Proporcionar lugares especiais para animais machos.
- Ser cauteloso ao traballar preto de animais machos, son agresivos por natureza. Ter coidado extremo nas operacións de extracción de seme dos touros; deberán facer o traballo persoas que teñan experiencia e coñezan as costumes e o carácter dos animais.
- Ter un coidado especial preto dos recién nados porque os animais teñen fortes instintos maternos.
- Ser precavido preto de animais asustados.
- O comportamento do animal é impredecible, polo que os traballadores e traballadoras deben permanecer constantemente en alerta cando os manexan. Os traballadores e traballadoras deben buscar indicios de agresividade e temor; estes varían co tipo de animal, pero poden incluír pelos de punta, orellas cara atrás, movementos da cola ou mostrar os dentes. Se é posible, o persoal traballador debe evitar manexar o animal ata que este se calme.
- Ter precaución especial ao manexar animais que estean enfermos, lesionados ou que teñan unha cría recente. Se é necesario capturalos, facelo con axuda de dispositivos para a captura e doutros traballadores ou traballadoras.
- O persoal traballador deben ter moito coidado ao aplicar inxeccións ou manexar obxectos filosos arredor dos animais, xa que un movemento súbito pode provocar unha picada.
- Ao capturar ou manexar un animal atado, os traballadores e traballadoras deben practicar unha boa ergonomía mantendo recto o lombo. Se o animal comeza a sacudirse con demasiada violencia, para poder controlalo con seguridade, o persoal traballador debe soltalo se é seguro facelo. Hai que ter sempre unha ruta de escape aberta ao traballar con animais.
- Empregar no manexo dos animais zapatos de seguridade con sola que non esvare, roupa forte e luvas.
- Evitar a excitación dos animais, logo dun manexo brusco poden pasar ata 30 minutos antes de que un animal se calme e se normalice o seu ritmo cardíaco.
- Os animais poden ser agresivos cando están illados dos demais da súa especie, se ocorre isto procurárase poñelo en compañía doutro.
- Nalgúns casos pódense empregar para mover aos animais periódicos, correas planas, plásticos enrollados, ...
- Ter presente a zona de fuga dun animal, xa que é a súa zona de seguridade. O persoal traballador debe manterse no límite desa zona. Se un animal da a volta e se enfrenta á persoa, significa que a persoa está na súa zona de fuga. Ter en conta tamén que os animais de temperamento moi inestable teñen a súa zona de fuga máis ampla e os máis sociables téñena máis estreita. O mesmo pasa se o animal está excitado ou non. Prestar especial atención nos vacúns e equinos.
- Non empregar a forza para facer mover ao animal. Para que se desprace cara diante, situarse por detrás á altura dos cuartos dianteiros e para que se mova cara atrás, situarse en fronte del. Nunca situarse de fronte a un animal que poida estar excitado e haxa perigo dunha cornada.
- Hai que saber que os animais son máis activos ao atardecer e amencer, e menos activos ao mediodía e medianoite, polo que poden ser momentos axeitados para trasladalos de lugar.
- Cando sexa preciso atravesar estradas para levar o gando ás leiras, facelo polo menos entre dúas persoas, unha por cada lado e portando un chaleco reflectinte.

Na manipulación de gando porcino:

- Evitar traballar no mesmo recinto con leitós e as súas nais.
- Ao manexalos hai que empregar algún obstáculo ou protección sólida para evitar as mordeduras e caer ao chan empurrado polo animal.
- Para darlle volta ao porco colocarlle un cesto ou algo similar que lle cubra a cabeza.
- Debido aos seus instintos gregarios, resulta máis fácil separar a un grupo de porcos da piara que a un animal só.
- Para trasladalos de zonas escuras a outras iluminadas empregar luz artificial.
- Non sobrecargar as instalacións, dispoñer do número de animais axeitado ao tamaño

da instalación.

- Procurar que as instalacións dispoñan de ventilación suficiente.

Na manipulación de gando bovino e equino:

- A persoa que manexa estes animais debe coñecer cales son os máis agresivos e non confiarse cos que son máis tranquilos.
- Manexar con prudencia estes animais e ter presente sempre que o seu comportamento é impredecible.
- Estes animais son moi sensibles aos contrastes de luz, temen aos desaugadoiros, ás portas e aos cambios de chans húmidos a secos ou dos de formigón aos metálicos; polo que se recomenda que a iluminación sexa uniforme e difusa e evitar grandes contrastes de luz e sombra.
- Estes animais afástanse da escuridade e das cousas en movemento, polo que é importante se se queren meter nunha manga, ilumínela e eliminar cousas que poidan dar lugar a reflexos brillantes como cadeas colgantes, persoas en movemento, sombras, goteiras, ... e evitar que o vento sopra cara os animais.
- Non incrementar a forza cando se intenta mover estes animais. Ter maior precaución dos animais que non estean habituados á presenza do ser humano e que leven longos períodos soltos.
- Non berrar, asubiar nin facer ruído cando se estea preto destes animais.



Na manipulación de gando ovino e caprino:

- No manexo dos carneiros e dos castróns, hai que adoptar as medidas preventivas para evitar as arremetidas. En época de celo, non achegarse sen unha vara, así como suxeitalos convenientemente. Non poñerse nin de fronte nin de costas a eles.
- As labores de esquila débese facer persoal competente e coñecedor da técnica. Empregar para esta tarefa luvas e gafas de protección, e se é necesario protectores auditivos.
- Para contar os animais situarse detrás de varandas que protexan da arremetida e aprisionamento dos mesmos.

Na manipulación de gando avícola:

- Empregar luvas cando se faga calquera tipo de traballo que implique un contacto coas aves.
- Calquera lesión producida por unha ave, por moi pequena que sexa, debe ser tratada de inmediato para evitar unha posible infección.
- Nas instalacións limparase o po acumulado nas superficies para evitar posibles explosións por acumulación de po en concentracións elevadas.

Na manipulación de abellas:

- Sempre que haxa que facer algún traballo nas colmeas ter posto o traxe de traballo completo, máscara incluída.
- Coñecer o comportamento das mesmas, o seu ciclo e características, e non facer estes traballos senón se ten experiencia suficiente ou non se está en compañía doutra persoa que saiba.

Na contención e aloxamento dos animais:

- Asegurarse de que todos os recintos, portalóns, pasadizos e vaias están en boas condicións e son suficientemente fortes para conter ao animal.
- Evitar un amoreamento excesivo no curral de provisión. Non sobrepasar o 50% de capacidade. Os animais deben poder camiñar sen ser empuxados e á forza.

- As instalacións dos animais deseñaranse de maneira que o persoal traballador non teña que estar cos animais en zonas pequenas ou pechadas. A iluminación debe ser difusa, porque as luces intensas poden confundir aos animais e facer que se perdan ou se exciten. Non debe haber rúidos fortes e repentinos. Non se deben empregar pinturas de contraste nas instalacións para o gando porque os animais reducirán a súa marcha ou pararanse para velas. Evitar sombras no chan porque os animais poden negarse a cruzalas.

Exposicións a axentes biolóxicos (zoonoses, ...).

Na manipulación dos animais:

- Para a prevención de enfermidades en xeral hai que:
 - Erradicar as enfermidades que poidan ter os animais e vacinalos.
 - Vacinar ás persoas que estean en contacto cos animais.
 - Manter a hixiene axeitada das zonas de traballo e dos lugares onde están os animais.
 - Empregar técnicas axeitadas de preparación e manipulación do seu alimento (mixtureiras da comida con medicamentos).
 - Empregar o equipo de protección individual axeitado segundo o que se vai facer.
 - Empregar de xeito prudente os antibióticos para reducir o crecemento de cepas resistentes.
- No caso da prevención de enfermidades respiratorias:
 - Nos locais cerrados dispor de algún mecanismo que permita capturar os contaminantes alí onde se producen antes de que poidan pasar ao aire. En caso de que non sexa posible, empregar máscaras que cubran toda a cara ou máscaras de media cara de alta protección tipo FFP2, e gafas de protección que protexan da entrada do po nos ollos e das lesións oculares e enfermidades oculares.
 - Dispoñer nos locais cerrados dun sistema de ventilación axeitado que sexa capaz de reducir os niveis de contaminación do aire e de limpeza frecuente para impedir que o po se acumule.
- No caso da prevención dos problemas cutáneos:
 - As dermatites inducidas por insectos soen deberse a mordeduras ou picaduras, polo que se poden previr ou reducir levando roupa de cores claras e sen debuxos de flores e evitando aplicarse na pel substancias olorosas.
 - A dermatite producida polo contacto cos fertilizantes, plantas, produtos fitosanitarios, aditivos dos alimentos coma os antibióticos, ... pódese previr ou reducir mediante o emprego de roupas protectoras, luvas e unha hixiene persoal axeitada. Calquera lesión producida polos animais por moi pequena que sexa debe ser tratada de inmediato para evitar as infeccións.
 - A tiña transmítese ás persoas a través dos cans, polo que se se sospeita de que un can que se vai coller puidera ter tiña, empregaranse luvas desbotables e teranse tapadas todas as zonas do corpo que puideran entrar en contacto co animal.
- Polos riscos hixiénicos asociados ao manexo dos animais e polas características do entorno de traballo, todo traballador ou traballadora dunha instalación pecuaria debe estar sometido/a a unhas rutinas hixiénicas moi estritas. As granxas deben dispor dunha área habilitada para vestiarios onde o persoal traballador se poida duchar e cambiarse totalmente de roupa. Estes vestiarios deben comunicar co exterior e coas instalacións de maneira que, unha vez duchado e mudado de roupa, se poida saír da granxa sen pasar polas instalacións de novo.



Na eliminación dos excrementos:

- Os excrementos poden conter pequenos microorganismos de enfermidades que poden ser transmitidas ás persoas polo que se empregarán botas de auga, roupa axeitada, sombreiro, luvas desbotables e máscaras dun só uso para a súa recollida e manipulación.
- Limpeza periódica das instalacións para que haxa menor produción de olores, menos

presenza de mosquitos e parásitos e mellor estado sanitario. Manter preferencia dos sistemas mecánicos aos manuais para efectuar a limpeza. Recoméndase empregar auga a presión aínda que implica un problema de lixiviados.

- Non comer, beber ou fumar mentres se efectúan labores de limpeza dos currais, naves, ... Ao remate deste traballo ducharse axeitadamente e lavar a roupa empregada nesta tarefa.
- En caso de facerse unha ferida na recollida dos excrementos, lavalas con abundante auga e xabón e dirixirse ao centro médico por se é preciso poñer a vacina contra o tétanos, en caso de que non se tivera posta.
- Se se almacenan os excrementos en depósitos confinados, teñen que estar ventilados. Se teñen osíxeno insuficiente ou se contén niveis tóxicos de gases e vapores, para poder entrar con tranquilidade hai que levar posta unha máscara e atarse unha corda, ademais debe haber unha persoa de vixilancia que manteña o contacto visual ou conversación coa persoa que estea no interior do depósito para que poida axudalo en caso necesario. De todos modos recoméndase baleiralos antes e ventilalos durante un día polo menos, antes de entrar.

No manexo de produtos biocidas e desinfección das instalacións:

- Recoméndase que a desinfección das instalacións se fagan con frecuencia, así haberá menor problema de enfermidades.
- Seguir as instrucións de emprego que figuran na etiqueta do produto así como as medidas de seguridade que deben adoptarse antes da súa utilización na desinfección.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se describen no apartado de "*Aplicación de Produtos Biocidas*" no que se refire ao emprego de desinfectantes no capítulo Tarefas Agrícolas.
- Facer as tarefas de desinfección cunha boa ventilación. Empregar como equipo de protección individual un buzo, botas, luvas e gafas de protección. Se o produto que se empregue desprende vapores tóxicos ou/e irritantes, empregárase tamén unha máscara.
- Recoméndase seguir sempre o establecido no Programa Sanitario da explotación.
- Os animais mortos e abortos son un caso máis para facer a desinfección das instalacións.
- Evitar o contacto con tecidos e líquidos orgánicos de animais.
- Recoméndase empregar luvas sempre, e sobre todo se existen gretas e abrasións nas mans.
- Lavar as mans con auga e xabón despois de manipular os animais e sempre antes de comer.

TRATAMENTO DE ANIMAIS FERIDOS, ENFERMOS OU MORTOS

Exposicións a axentes biolóxicos (zoonoses, ...).

Na manipulación de animais feridos, enfermos ou mortos pode haber perigo de contacto con virus, bacterias, parásitos que poden causar algún tipo de dano para a saúde, polo que, como non se sabe con que nos podemos contaxiar, débese adoptar o principio de precaución e comportarse coma se puideramos estar infectados, por iso hai que:

- Dispor de locais para animais enfermos e lugares axeitados para o tratamento con potro de curas.
- Evitar no posible a utilización de útiles/ferramentas que poidan causar cortes, abrasións ou picadas.
- Cubrir calquera ferida ou rabuñadura que xa se tivera con apósitos impermeables.
- De ocorrer calquera corte, rabuñadura, mordedura ...,lavar inmediatamente con xabón e auga corrente ou cunha solución desinfectante e aplicar un apósito impermeable.
- Utilizar luvas desbotables de vinilo ou nitrilo ou ben de caucho desinfectables. En determinadas situacións, en función do tipo de animal, pode ser necesaria a utilización de luvas para non se cortar. Non tocar a cara, boca e nariz coas luvas postas.
- No caso de contaminarse a cara ou outras áreas expostas, lavalas con auga e xabón ou utilizar a solución desinfectante.
- No caso de que se produza calquera proxección aos ollos lavalos utilizando un frasco lavaollos.

- A mellor medida para evitar o contaxio de enfermidades transmitidas pola saliva ou excrementos dos animais é lavar frecuentemente as mans.
- Para evitar as enfermidades transmitidas por respirar os pos contaminados, empregaranse máscara e gafas de protección.
- Lavar mans, unllas e antebrazos despois de calquera manexo de animais e sempre antes de comer, beber, fumar,
- Non suxeitar cos dentes calquera elemento que estivera en contacto previo cos animais.
- Toda a roupa que estea en contacto con animais débese lavar a parte.
- Establecer programas de sanidade, vacinación e inoculación. Vacinar aos animais e poñer en corentena aos que están enfermos.

Estas son medidas preventivas xerais que se deben adoptar sempre para previr o contaxio de enfermidades polos animais. A continuación faise unha reseña das enfermidades que se poden coller así como quen as transmiten e as medidas preventivas específicas.

- A *Tularemia* ou *Febre dos Coellos* é unha enfermidade bacteriana que se pode transmitir de forma indirecta a través das carrachas, moscas picadoras, fontes contaminadas, ou de forma directa por mordeduras dos animais infectados. Recoméndase non beber auga se non se sabe se é potable, e en caso de ter un contacto con estes animais manter os brazos e as mans limpas e desinfectadas e empregar luvas de goma.
- A *Salmonelose* pode ser transmitida ás persoas polas aves ao tocar feces ou superficies contaminadas. Recoméndase empregar luvas desbotables.
- A *Leptospirose* pode ser transmitida polos roedores, animais domésticos e salvaxes. Recoméndase non tocar a auga, terra húmida, vexetación contaminada así como os ouriños e os tecidos dos animais infectados, e empregar roupa de protección persoal, luvas e botas altas. Tamén hai que eliminar os roedores das instalacións.
- A *Toxoplasmose* pode ser transmitida polos cans, coellos, gatos, ... a través das feces. Recoméndase lavar as mans despois de manipular aos animais, a terra e todo o que estea en contacto con eles. Empregar luvas. Efectuar os tratamentos antiparasitarios dos animais de compañía.
- O *Carbunco* pode ser transmitido por animais enfermos ou os seus restos, ou pola picadura de parasitos. Para previr esta enfermidade hai que manipular estes animais mortos co equipo de protección completo, incluída a máscara e avisar aos servizos veterinarios e de recollida de animais mortos.
- A *Gripe Aviar* pode ser transmitida polas aves silvestres, principalmente as acuáticas e migratorias, a través das feces e secrecións respiratorias. Recoméndase adoptar prácticas de traballo axeitadas e as medidas hixiénicas expostas anteriormente, así como empregar o equipo de protección individual formado por roupa protectora impermeable desbotable, calzas impermeables desbotables, luvas de nitrilo ou vinilo desbotables, protector respiratorio tipo FFP2 e gafas protectoras.
- A *Tiña* é unha enfermidade micótica que se transmite ás persoas a través dos cans, polo que se se sospeita de que un can que se vai coller puidera ter tiña, empregar luvas desbotables e ter tapadas todas as zonas do corpo que puideran entrar en contacto co animal.
- O *Tétanos* é unha enfermidade que afecta tanto aos animais coma aos seres humanos. As bacterias que o causan son moi comúns nos chans aboados con esterco e nos aparatos dixestivos de moitos animais. As feridas, sobre todo as profundas, son as que teñen máis posibilidades de infectarse, xa que é por elas por onde se introduce a sucidade.

A prevención desta enfermidade consiste no coidado apropiado da ferida, desinfección e hixiene coidadosa, por moi pequena que sexa, e a vacinación sistemática.

- A *Sarna* é unha enfermidade transmitida por parásitos. Deéese evitar o contacto coa



roupa, polo que se empregará un mono ou similar que sexa impermeable e desbotable, en caso de ter que manexar un animal enfermo.

- As *Tenias* son un parásito que se transmite ás persoas por vía oral, polo que se recomenda non comer durante o traballo.
- As *Carrachas* poden transmitir varias enfermidades como a *Piroplasmosis* e a *Enfermidade de Lynne*. Para evitalas, recoméndase non levar ningunha parte do corpo ao descuberto, fumigar a roupa de traballo e lavala aparte. No caso de collelas, débense cubrir con aceite ou graxa para que morran e esperar a que se solten.

Na manipulación dos medicamentos:

- Poñer luvas de goma cando se administren os medicamentos aos animais.
- Seguir as indicacións que figuran na folia de instrucións do medicamento, especialmente no que se refire á manipulación e administración.
- Administrar os medicamentos aos animais por persoal cualificado e autorizado para elo.
- Se por algún motivo hai que subministrarlle anestésicos aos animais, facelo nun lugar ventilado. Sóo manipularán estas substancias persoas con formación sobre a materia. Tamén se recomenda dispor de protocolos de actuación para o uso destas substancias así como para as situacións de emerxencia que se puideran producir cos anestésicos.

Causados por seres vivos (patadas, mordeduras, atrapamentos, cornadas, coces, ...).

- Ter información específica sobre o comportamento dos animais cos que poida haber o contacto; saber as costumes, relacións sociais, comportamentos e reaccións ante as persoas.
- Dispoñer dunha botica de primeiros auxilios e dun coñecemento básico das técnicas de primeiros auxilios.
- Para coller os animais empregar medios que permitan collelos mellor sen correr risco de mordedura, picaduras, arañazos, ... para elo empregaranse utensilios como panos, toallas, caparuzas, redes, ganapáns, mangas, lazos, bozales, e tranquilizantes.
- Empregar gaiolas, caixas, ... para o seu traslado.

Tarefas Forestais

Inclúense neste capítulo todos os traballos forestais que se fan nas parcelas de monte, así como as tarefas de dirección das mesmas.

Tamén se trata o cultivo de plantas forestais, tanto a raíz espida coma en envase, así como as actividades nos sequeiros de semente, especialmente a recolección.

LABORES SELVÍCOLAS

Neste apartado expóñense os riscos e recomendacións a seguir cando se fan labores de desbroces, plantacións, cortas, ... Debido a que estas tarefas están totalmente mecanizadas recoméndase ler a continuación as medidas preventivas que se citan para as máquinas que se empregan en cada unha destas actividades.

MEDIDAS PREVENTIVAS XERAIS

Caídas dende alturas (rocas, árbores, muros, medios de transporte, máquinas, ocos no chan, á auga, ...).

- Poñer atención ao lugar por onde se está a facer o traballo por se puidera haber algún desnivel, fortes pendentes ou buratos no chan.
- Cando o terreo de traballo se poña demasiado esvaradío, poderase tomar a decisión de suspender o traballo mentres as condicións climatolóxicas sexan desfavorables.
- Evitar subir e andar sobre as ramas, troncos, ... durante o manexo das ferramentas.
- Cando se traballe en terreos con forte pendente farase cara arriba, como é o caso dos noiros.

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Inspeccionar a zona de traballo e planificar o traballo a realizar establecendo o método de labor, o material e o equipo de protección a empregar.
- Manter os pes ben apoiados durante o traballo.
- Nos desprazamentos pisar sobre seguro, non correr ladeira abaixo.
- Non traballar cando o terreo estea moi esvaradío, xie ou neve.

Caídas de obxectos por derrube (desprendementos de masas de terra, rocas, aludes, muros,

troncos, ...).

- En traballos que se desenvolvan en terreos con fortes pendentes ou pedregosos, deberase prestar maior atención ás derrubas ou desprendementos que se produzan nas zonas superiores á área de traballo.
- Hai que asegurarse de que o persoal se encontra fóra da zona de alcance dun posible esvaramento por rodadura dun tronco.
- Nas zonas onde haxa risco de que roden troncos ou rochas, débese poñer un vixía que avise. Se este dá a alarma, non hai que moverse ata ver de onde ven o perigo e, despois, fuxir rapidamente e protexerse detrás dunha árbore grande ou calquera outra protección segura. Se non a hai, poñerse nun lugar despexado e con visibilidade para poder apartarse mellor.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).

- Manter unha distancia de seguridade entre os traballadores e traballadoras non inferior a 5 metros.
- Empregar as ferramentas unicamente para os traballos para as que foron concibidas.
- Manter a orde e limpeza da ferramenta e maquinaria empregada.
- Non tirar a ferramenta para que o compañeiro/a a colla.
- O mango das ferramentas e a parte metálica non teñen que presentar fisuras ou deterioro, e a unión de ambas partes ten que ser segura.
- Ter despexada de ramas e mato a traxectoria da ferramenta no seu manexo.
- Situarse correctamente para evitar cruzar os brazos durante o manexo da ferramenta.
- Non dirixir os golpes cara os lugares preto ós pés ou dedos dos mesmos.



Proxección de fragmentos e partículas.

- Nos traballos que poidan xerar desprendementos de pedras, restos vexetais, achas, ... empregar gafas de protección ou unha pantalla facial.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de terra, ferramentas, pedras, plantas, ...).

- Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións da persoa operaria para manter controlada a situación en todo momento.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada persoa.
- Coller as ferramentas e o material co lombo recto e as pernas flexionadas.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Recoméndase adquirir sinais de obra que advirían da presenza de persoal traballando e cintas delimitadoras (de bandas vermellas e brancas).
- Cando se fagan traballos preto de pistas, estradas, camiños polos que poidan circular calquera tipo de vehículo, dotar ao persoal dun chaleco reflectante de seguridade para que poidan ser vistos.
- En terreo con pendente non colocarse xusto encima ou debaixo do tractor que estea a traballar, para evitar esvarar cara a el ou que caian pedras ou outros materiais dende a rúa que abre o tractor.

Contactos eléctricos.

- Antes de facer calquera traballo no monte requirir información sobre as traxectorias e voltaxes das posibles liñas eléctricas que existan no lugar de traballo e sobre a obriga de cortar a subministración cando sexa posible.
- En calquera caso, para facer os traballos, a distancia mínima de seguridade ata as conducións eléctricas máis próximas será de 3 metros.

DESBROCES MANUAIS

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Non empregar a máquina cando: o chan estea esvaradío ou cando non se poida manter o equilibrio; pola noite; cando haxa moita néboa ou noutras ocasións cando o campo de visión pode verse limitado e fose difícil ter unha visión clara da área de traballo; durante as treboadas de choiva, raios ou cando polas condicións climatolóxicas non resultara seguro empregar a desbrozadora.
- Non empregar a máquina baixo a influencia do alcol, cando se estea moi canso ou con sono, cando se estea atordoado pola inxesta de medicamentos.
- Antes de empezar a traballar examinar a área de traballo por se puidera haber obstáculos ocultos como tocóns, pedras ou latas cos que se poidan golpear.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con ferros, ...).

- Ter precaución cando se rocen zonas nas que puidera haber algunha pedra ou estar o terreo irregular, ou haber algún oco no chan.
- A desbrozadora deberá estar sempre suspendida do arnés durante o traballo.
- Se se acumulan ramallos ou restos vexetais entre o disco e a protección, parar o motor para solucionar o problema.
- Cando non se estea desbrozando e estea o motor en marcha, afastar o dedo do acelerador.
- Antes de facer calquera xiro comprobar que non hai ninguén próximo nin hai obstáculos. Ninguén se situará dentro do radio de acción ou zona de perigo que será de 15 m. Mentres se estea traballando e haxa outras persoas operarias que tamén estean a manexar a máquina, comprobarase a súa presenza e ubicación para manter unha distancia suficiente entre cada persoa.
- Manter a zona de traballo despexada do material cortado e doutros desfeitos.
- Empregar calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada, luvas, pantalón con proteccións para non se cortar, casco e pantalla.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de ferramentas, pedras, maleza, ...).

- Ter o arnés correctamente abrochado co peso repartido nos dous ombreiros por igual, mantendo o lombo recto durante o traballo e evitando as posturas incómodas e forzadas. Tentar controlar o movemento de corte coa cadeira en lugar de facer que toda a carga de traballo descanse sobre os brazos e mans.
- Estando a desbrozadora colgada do arnés libremente, a folla ten que manterse paralela ao chan a unha altura de 10 - 20 cm.
- Non tirar bruscamente da máquina cando se produza un atasco.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións de cada persoa. Limitar a cantidade de tempo que se pode empregar a máquina de maneira continuada, entre 30 e 40 minutos seguidos e de 10 a 20 minutos de descanso.

AMONTOADO DE RESIDUOS

Golpes por obxectos, ferramentas ou persoas operarias (golpes, tropezos, picadas, ...).

- Manter unha distancia con respecto a outras persoas operarias. Dar tempo a que se retiren antes de aproximarse cargados o lugar de amontoado.
- Cando non se empreguen as forcas deixalas nun sitio visible apoiadas contra unha árbore, pila de residuos, ... cos ganchos cara abaixo.
- Empregar botas de seguridade que non esvaren, luvas, gafas de protección ou pantalla facial e casco.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de ferramentas, ramas, maleza, ...).

- Ao transportar os restos de vexetais cortados, manteranse preto do corpo e a carga levarase equilibrada e mantendo o lombo recto e vendo onde se pisa cando se vai cargado.

DESBROCOS MECANIZADOS

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Extremar as precaucións nos lugares onde as irregularidades do terreo sexan pronunciadas.

- As escaleiras e superficies da máquina manteranse libres de graxas, aceites e similares.
- Non debe ir ninguén situado sobre os estribos, o alza, o gardabarros ou calquera outra parte do remolque ou apeiros.
- Baixar da cabina empregando as empuñaduras e chanzos deseñados para elo e sempre mirando á máquina. Para subir e baixar, ao menos tres das extremidades deben estar firmemente colocadas sobre os chanzos ou agarradoiras.
- Non baixar da máquina en marcha.
- Recoméndase coñecer o lugar onde se vai facer o traballo antes de comezar o mesmo.
- Recoméndase o emprego de calzado de seguridade con sola que non esvare, axeitado ás circunstancias do terreo. Limparase de barro o calzado antes de utilizar a máquina.

Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes dos apeiros).

- Non permanecer nas proximidades do tractor cando estea traballando.
- No caso do tractorista, apagar o motor antes de facer calquera revisión dos aparellos do tractor.
- Non facer labores de desbroce se o tractor non dispón de cabina.
- Non traballar co tractor se o apeiro non dispón da carcasa protectora.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).

- Nas operacións de mantemento e revisións dos apeiros empregaranse luvas de protección fronte a riscos mecánicos.
- Substitución das coitelas coa máxima precaución e empregando luvas de protección.

APERTURA DE LÍÑAS DE PLANTACIÓN

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Nas pendentes non traballar cara abaixo.
- Nos movementos entre os regos ver ben onde se pisa. Procurar pisar sobre firme.
- Manter a orden das ferramentas na zona de traballo.
- Ter especial coidado cando o terro de traballo estea mollado, chova ou xíe.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Non permanecer no radio de acción da maquinaria.
- Traballar a unha distancia de seguridade do tractor. Non traballar no mesmo rego que abre a máquina.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).

- No repaso manual das liñas de plantación traballar coas ferramentas axeitadas para esa tarefa e empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos.

APERTURA DE CASILLAS E BURATOS MANUAL

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Pisar sobre chan estable.
- Non camiñar costa abaixo na dirección da máxima pendente.
- Dar unha volta por toda o terreo no que se vai traballar antes de iniciar a tarefa para detectar posibles riscos.

Caídas de obxectos por derrube (desprendementos de masas de terra, rocas, aludes, ...)

- Poñer atención aos derrubamentos que se poidan producir por riba da zona onde se estea a traballar.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, golpes con ferros, picadas, ...).

- Non dirixir os golpes cara lugares pretos aos pés.
- Cando se cambie de casilla coller a ferramenta polo mango próximo á parte metálica e co brazo estirado paralelo ao corpo.
- Empregar as ferramentas axeitadas á actividade que se está a facer.
- Sempre que se empregue a ahoyadora, cando haxa que desprazarse dunha zona a outra facelo coa máquina apagada.
- Empregar botas de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada e luvas.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de terra, ferramentas, pedras, plantas, ...).

- Adoptarase unha postura correcta de traballo co lombo recto e as pernas flexionadas en todas as operacións de manexo e levantamento de cargas.
- Os apalancamentos non se farán de forma brusca.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado as condicións da persoa operaria para manter controlada a situación en todo momento.
- Ao facer a casilla ou o burato tentar de non dobrar o lombo e facer a forza cos brazos.
- No caso de que se fagan os buratos coa ahoyadora, agarrar esta máquina coas dúas mans para traballar e alternarse con outros traballadores/as para facer esta tarefa. Senón é posible facer descansos curtos pero frecuentes.

APERTURA DE BURATOS MECANIZADA

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Analizar o terreo antes de iniciar a tarefa para detectar posibles riscos.
- Pisar sobre chan estable, cando se teña que baixar da máquina para revisar o terreo de traballo.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, golpes con pedras, ferros, ...).

- No repaso dos buratos de plantación, non dirixir os golpes cara a lugares pretos aos pes.
- Empregar botas de seguridade con sola que non esvare e luvas.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de terra, ferramentas, pedras, plantas, ...).

- Traballar a un ritmo constante segundo a resistencia física da persoa traballadora para poder ter controlada a situación en todo momento.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Non permanecer no radio de acción da maquinaria.
- Traballar a unha distancia de seguridade do tractor. Non traballar no mesmo rego que abre a máquina.
- Nos traballos que se desenvolvan en terreos pedregosos e con pendente, prestar maior atención ás derrubas que se poidan producir por riba de onde están a traballar o resto dos traballadores/as.

PLANTACIÓN

Caídas dende alturas (rocas, ocos no chan, ...) e esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Protexer e sinalizar os buratos de plantación xa feitos no terreo.
- Recoméndase amontoar os restos vexetais de modo que non sexan un obstáculo para os plantadores/as e faciliten o seu movemento pola liña de plantación.
- Empregar botas de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.



Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, golpes con pedras, ferros, ...).

- Manter ordenadas as ferramentas e maquinaria empregada.
- Non dirixir os golpes cara a lugares pretos aos pes.
- Empregar botas de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada e luvas.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de terra, ferramentas, pedras, plantas, ...).

- Empregar ferramentas cos mangos rectos e longos axeitados á altura da persoa operaria.
- Coller as ferramentas e as plantas co lombo recto e as pernas flexionadas.
- Agacharse dobrando os xeonllos e mantendo o lombo dereito.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada un. Facer o traballo entre dúas

- persoas cando se trate de plantar árbores grandes con cepellón.
- Facer descansos breves e de forma regular.
- Evitar plantar costa abaixo.
- Empregar a ferramenta que se usa na plantación como soporte para agacharse de maneira que se dobre o lombo o menos posible.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Manter unha distancia de seguridade fóra do radio de acción da maquinaria.
- Non sobrepasar os límites de estabilidade da maquinaria en terreos inclinados. Traballar perpendicularmente ás cotas de nivel.

PODAS DENDE O CHAN

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Antes de empezar o traballo deberíase estudar a zona escollendo cales son as ferramentas máis apropiadas, así como o material de seguridade.
- Non traballar en días con mala visibilidade ou mal tempo, ou cando a árbore estea cuberta de xeo, faga vento,

Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador ou traballadora sempre que non as estea a manipular).

- Cando se estean a supervisar os traballos de poda, non colocarse debaixo das ramas que caen ao seren cortadas.
- Prestar atención ás polas que poidan estar podres.
- Non permanecer preto da xente que estea a traballar.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con ramas, pedras, ferros, ...).

- Sempre que nos sexa posible situarémonos xunto a árbore a podar, de forma que o tronco nos protexa de posibles cortes.
- Gardar a distancia de seguridade respecto doutros compañeiros e compañeiras.
- Traballar unha soa persoa en cada árbore.
- Coller a tesoiras coas dúas mans.
- Colocar a man que non se empregue para manexar a ferramenta a unha distancia prudencial do corte.
- Nos cambios de sitio no traballo poñerlle os protectores de corte ás ferramentas que se empreguen. No caso da tesoiras, atar os mangos para que non se abran.
- Se se emprega un serrón, ao iniciar o corte suxeitar con ambas mans e dar movementos curtos e con pouca presión ata profundar un pouco o corte, evitando que nos salte a ferramenta.
- Rematar o traballo. Non deixar pólas a medio cortar. Se quedan enganchadas noutras pólas, quitálas, non as deixar nas árbores.
- Empregar luvas, gafas de seguridade, casco e botas de seguridade con sola que non esvare e pantalóns con proteccións para non se cortar.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Se se empregan tesoiras coñecer as súas limitacións, o diámetro máximo que se pode cortar. Non facer sobreesforzos ao abrilos e pechalos.
- Prohibese agatuñar directamente sobre as árbores e sebes que se van podar.

PODAS EN ALTURA

Caídas dende alturas (árbores, escaleiras, ...).

- Antes de empezar o traballo deberíase estudar a zona escollendo cal é o material de seguridade máis apropiado e as ferramentas, así como o número de traballadores/as necesarios.
- Non traballar en días con mala visibilidade ou mal tempo, ou cando a árbore estea cuberta de xeo, chova ou neve.
- Estudar previamente os puntos de corte nas ramas que estean en situación inestable e podalas.
- Disporase de arneses para non caer e sistemas de enganche homologados para o

traballo en árbores altas, cando o risco de caída sexa superior a 3 m.

- Como mínimo traballarán dúas persoas, unha subida á árbore, que sexa experta e competente para facer o traballo e en boa forma física; e a outra abaixo, encargada da corda de seguridade e que sexa coñecedora das técnicas de salvamento. Entre ambas haberá contacto visual e verbal.
- O traballo en altura require gran esforzo físico polo que se evitará a fatiga mediante descansos pertinentes.
- Os escaladores ou escaladoras terán coñecementos prácticos e teóricos en seguridade nas técnicas de escalada, nas tarefas que se realizan e no manexo do equipo de traballo, así como no mantemento do equipo de escalada.
- Na zona de traballo haberá un xogo adicional de material de escalada para facilitar o salvamento e axudar á persoa escaladora en caso de emerxencia. Non se empregará material de seguridade defectuoso.
- Todas as ferramentas e instrumentos que se empreguen, menos as serras de cadea, deberán estar firmemente suxeitas á correa cando non se empreguen.
- Se se emprega motoserra, que sexa o máis lixeira posible segundo a esixencia do traballo a realizar, e manteranse as precaucións no referente ao emprego da motoserra (rebote, mantemento, ruído, vibracións, ...).
- Se se empregan escaleiras manter a proporción 1:4, por cada catro unidades en altura manter unha unidade en horizontal de separación da base da árbore.
- No emprego das escaleiras manuais é obrigatorio suxeitar a escaleira e posionala correctamente para que non poida sufrir desprazamentos bruscos. As escaleiras moveranse tantas veces como sexa necesario para efectuar o traballo en condicións de seguridade.
- Prohíbese o uso da escaleira por máis dunha persoa simultaneamente.
- Prohíbese transportar as ferramentas ao subir polas escaleiras (izaranse e baixaranse mediante un dispositivo independente da escaleira).
- Se se emprega a motoserra, non empregar en ningunha circunstancia escaleira de man.

Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador/a sempre que non as estea a manipular).

- Cando se estean a supervisar os traballos de poda, non colocarse embaixo das pólas que caen ao seren cortadas.
- Ter precaución coas pólas podres e desprendidas.
- Non abandonar a árbore deixando as pólas a medio cortar.
- Traballar unha soa persoa en cada árbore para evitar que as ramas caian enriba doutro compañeiro ou compañeira que estea na mesma árbore.
- En días de forte vento non facer esta tarefa.

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, golpes con ramas, ...).

- Ao arrancar a podadora ou a ferramenta que se empregue para podar, asegurarse de que o elemento cortante se encontra afastado das mans. Se se emprega unha motoserra, utilizar o modelo de mínimo peso dispoñible coa espada o máis curta posible.
- Empregar para facer esta tarefa luvas, gafas de protección, casco, botas de seguridade con sola que non esvare. Se se empregan máquinas utilizar protectores auditivos e pantalóns con protección para non se cortar.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Manter o lombo recto na medida do posible ao facer este traballo.

MEDICIÓN E SINALAMENTO DE MADEIRA

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Cando se fagan as tarefas de sinalamento e medición da madeira poñer atención o lugar por onde se camiña por se puidera haber algún desnivel, fortes pendentes ou buratos no chan.
- Prestar atención onde se pisa ao camiñar polo monte, campo, evitando os obstáculos, pedras, raíces das árbores, zonas esvaradías, zonas con musgo, ramas, desniveis, buratos,
- Cando se camiñe por sitios queimados poñer atención nos ocos formados da combustión

de tocos e raíces.

- Cando se desenvolva o traballo preto de concas fluviais, recoméndase buscar un sitio firme onde se poidan apoiar os pés de forma segura e saber nadar por se se caera á auga.
- Empregar focos ou lanternas que proporcionen luz suficiente cando as condicións de visibilidade diminúan.
- Recoméndase o emprego de calzado que non esvare e casco de protección cando haxa perigo de caída dende muros, rochas, desniveis, terrapléns,

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).

- Empregar útiles de boa calidade, correctamente deseñados, coa dureza apropiada e os mangos ben fixos.
- Verificar o bo estado antes da súa utilización, se presentan algunha deficiencia retiralos para a súa reparación ou substitución.
- Transportar as ferramentas de forma segura en maletíns, fundas, bolsas ou cintos destinados a tal fin.
- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos (cortes, golpes, ..) no manexo de ferramentas e materiais.
- Non situar as mans preto da zona para onde se dirixe o golpe.

CORTA DAS ÁRBORES

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Inspección da zona e planificación do traballo a realizar. Establecer o método de labor, o material e o equipo de protección a empregar.
- Recoméndase non empregar a motoserra cando o chan estea mollado, xie, neve e en pendentes e terreos desnivelados onde haxa perigo de esvaramento.
- Non empregar a máquina senón se está en condicións óptimas de saúde. Non empregar a máquina baixo a influencia do alcol, medicamentos,

Caída de obxectos por manipulación (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador/a que as estea a manipular).

- Antes de empezar a apear observar o que hai arredor da árbore coma liñas eléctricas, camiños, construcións, ... que serán factores de risco engadidos.
- Avisarase ao resto das persoas traballadoras que estan preto da caída da árbore mediante algunha sinal convida.
- No apeo ter claro a ruta de escape en caso de emerxencia, que serán dúas en diagonal, respecto do eixe de caída, pero nunca cruzando dito eixo, e eliminar os obstáculos que se encontren nelas.
- Antes de facer o apeo ter en conta os factores que interveñen na dirección de caída da árbore (o vento e a súa dirección, a sobrecarga pola neve, inclinación, ramas, podredume, ...).
- Non apear as árbores cando exista forte vento ou chova.
- En zonas con pendente traballar coa máquina pola parte superior e ir cortando as árbores de abaixo cara arriba.
- Asegurarse de que os elementos de seguridade da motoserra están en perfecto estado.
- Antes de empezar a talar hai que asegurarse que non haxa ninguén nun diámetro non inferior ao dobre da altura da árbore. Antes de dar o corte de derribo dar a voz de aviso.
- Non apear a árbore que está facendo de soporte da cortada.
- Pedir axuda a outros compañeiros ou compañeiras se unha árbore queda colgada. Senón se consegue cortala hai que sinalizar a zona de perigo.
- Se unha árbore ten as ramas secas hai que prestar maior atención ao seu posible desprendemento polas vibracións.
- Empregar xiratroncos ou cabrestantes manuais ou montados sobre o tractor para as árbores enganchadas, facendo panca dende o lado oposto cara aquel onde queiramos que o tronco xire.
- Asegurarse de que hai suficiente combustible no depósito antes de empezar o corte de derribo.
- Sinalizar nas pistas as zonas nas que se están facendo traballos forestais.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con ramas, fustes, pedras, ...).

- Examinar a zona de traballo para detectar posibles riscos (árbores ou ramas a punto de desprenderse, rocas soltas, animais perigosos, etc).
- Non apoiarse sobre outras ramas ou troncos asegurándose de que os pés se asentan ben sobre o chan.
- Nos desprazamentos parar a motoserra.
- Manexar sempre a máquina coas dúas mans.
- Empregar luvas, gafas de seguridade ou pantalla facial, casco, protectores auditivos, pantalón de seguridade con reforzos para non se cortar e botas de seguridade con sola que non esvare.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Ao empregar a panca de derribo, manter o lombo recto e as pernas flexionadas, facendo o esforzo ao estirar as pernas.
- Non manipular os troncos unha persoa soa.

DESRRAMADO E TROCEADO DAS ÁRBORES

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Inspección da zona e planificación do traballo a realizar. Establecer o método de labor, as ferramentas e o equipo de protección a empregar.
- Traballar cos pes ben asentados no chan. Non subirse aos troncos para facer o traballo.
- Prestar especial atención cando o tronco estea húmido polo perigo de esvarar.

Caída de obxectos por manipulación (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador ou traballadora que as estea a manipular).

- Prestar atención aos movementos que se producen no tronco cando se cortan as ramas que lle están servindo de apoio.
- Estudar primeiro os puntos de corte das ramas que estean en situación inestable.
- Asegurarse de que os elementos de seguridade da motoserra están en perfecto estado.
- Evitar colocar os pes na área de caída das toras e das ramas.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con ramas, pedras, ferros, ...).

- Examinar a zona de traballo para detectar posibles riscos (árbores ou ramas a punto de desprenderse, rocas soltas, etc).
- O desramado do tronco comezase pola base cara a copa.
- Farase dende o mesmo lado do tronco, situando sempre o tronco entre as pernas e a espada da motoserra.
- Se as ramas son moi grandes cortaranse en dúas veces.
- No corte das ramas de distribución irregular no tronco, cortaranse as ramas que impidan o traballo, despois as que provoquen tensións na rama principal e finalmente cortar a rama principal.
- Nunca se deben poñer os pés baixo a tora a cortar ou sobre ela.
- Non apoiarse sobre outras ramas ou troncos. Asegurarse de que os pés se asentan ben sobre o chan.
- Terase un coidado especial ao traballar en zonas con forte pendente. Debe planificarse o traballo de forma que as persoas traballadoras non estean expostas ao impacto dos troncos que roden ou se deslicen.
- Colocarse sempre no lado oposto da rama a cortar e darlle o corte na dirección que a afaste do corpo.
- Empregar botas con sola que non esvare, pantalón con reforzos para non cortarse luvas, pantalla facial, casco e protectores auditivos.

Atrapamentos por ou entre obxectos (debidos a envorcaduras de troncos, ramas, ... quedando aprisionado por elas).

- Non cortar as ramas inferiores do fuste que lle serven de apoio. Cortar primeiro as que estean libres, despois xirar o tronco para liberalas, e por último, cortalas.
- En terreos con pendentes situarse pola parte superior da mesma para facer o desramado. Os cortes faranse sempre dende a parte contraria ao sentido de rotación natural do tronco.
- Empregar roupa cinguida para facer este traballo.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Facer uso do xiratroncos cando se lle teña que dar volta ao fuste.
- Traballar co lombo recto evitando as posturas incómodas e forzadas.

AMONTOADO MANUAL DE MADEIRA

Caídas dende alturas (truncos, ...).

- Non subirse nin camiñar polas pilas de madeira. Non facer ningún traballo enriba delas.

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- En pendentes onde haxa risco de que poida rodar a madeira poranse estacas de suxeición.
- Non se farán pilas en terreos de forte pendente.
- Evitar andar sobre as pólas, toras e restos da corta.
- Manter a orden e limpeza na zona de traballo.
- Empregar calzado con sola que non esvare e punteira reforzada, roupa axustada, luvas, casco de seguridade e cascos de protección.



Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, golpes con fustes, pedras, ...).

- Empregar para facer o traballo ganchos de amontoado.
- Non deixar na pila toras que non estean en equilibrio.
- Empregar botas de seguridade con sola que non esvare con punteira reforzada, cinto lumbar para cargas, luvas e casco.

Atrapamentos por ou entre obxectos (debidos a envorcaduras de truncos, ramas, ... quedando aprisionado por elas).

- Nas operacións de arrastre non se permitirá a presenza de ningunha persoa nun radio inferior a 30 m.
- Escoller sostés de apoio resistentes para que non se derrube a pila unha vez feita.
- Se unha pila é inestable haberá que reforzala convenientemente ou desfacela. Non pasar pola parte inferior da mesma se se atopa nunha ladeira.
- Ao coller o material da pila facelo pola parte de enriba, non coller os paos que se atopan suxeitos.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Cando se colla un tronco entre dúas ou máis persoas, levantalo e baixalo ao mesmo tempo e situarse do mesmo lado para collelo.
- Deberán mecanizarse as tarefas na maior medida posible para evitar esforzos físicos excesivos.

Caída de obxectos por manipulación (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador/a que as estea a manipular).

- Sinalar a zona de amontoado para evitar accidentes da maquinaria.
- Amontoar nunha zona o máis cha posible e calzar o material amontoado tendo en conta que se chove o peso da madeira pode duplicarse.
- Se o amontoado se realiza a man, non amontoar nunca máis dun metro de altura aproximadamente, e se é a máquina, non sobrepasar os dous metros de amontoado.
- As pilas de madeira faranse sobre chan firme e niveladas.
- Non manipular as toras con ferramentas que non foron deseñadas para iso.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Planificar a actividade de maneira que ao amontoar non se pase por zonas onde haxa maquinaria ou persoal traballando.

AMONTOADO E TRITURACIÓN DE RESIDUOS

Golpes por obxectos, ferramentas ou persoas operarias (golpes, tropezos, picadas, ...).

- Dar tempo a que se retire a persoa operaria que está colaborando nas tarefas de amontoado antes de aproximarse cargados ao lugar de amontoado.
- Se se empregan as forcas para amontoar, deixalas nun sitio visible e apoiadas contra un poste, pila de residuos, ... cos ganchos cara abaixo.
- No caso de que se empregue unha trituradora manter unha distancia con respecto ao compañeiro ou compañeira que estea alimentando á máquina. Dar tempo a que nos vexa antes de achegarse á zona onde está traballando.
- Empregar botas de seguridade con sola que non esvare, luvas, gafas de protección ou pantalla facial e casco.

Proxección de fragmentos ou partículas.

- No caso de que a trituration dos residuos a faga o tractor co apeiro desbrozador – triturador, non permanecer na zona de traballo mentres estea a máquina en funcionamento.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de ferramentas, ramas, maleza, ...).

- Ao transportar as ramas das árbores manteranse preto do corpo e a carga levarase equilibrada e mantendo o lombo recto e vendo onde se pisa cando se vai cargado.
- Facer as labores de alimentación da trituradora a modo evitando os atrancos das ramas e os tiróns.

QUEIMAS DE RESIDUOS

Lumes.

- Facer un lume nun lugar que non haxa vexetación. Arar ata o solo vexetal o perímetro da superficie onde se van depositar os restos vexetais para queimar.
- Cando se empregue un soprete de gas para iniciar a fogueira retiralo rápido e non deixalo na proximidade desta.
- O soprete deixarase nun lugar ben visible para que ninguén prenda unha fogueira enriba ou na súa proximidade.
- Vixiar que o soprete non teña escapes de gas.
- Facer as fogueiras en lugares de fácil acceso para evitar unha caída sobre o lume.
- Achegarse á fogueira pola parte que peta o vento.
- Estar moi atento ás proxeccións de pequenas partículas incandescentes que poidan provocar un corremento do lume.
- Comunicar sempre a data e lugar da queima á autoridade competente.
- Non realizar queimas en días con moito vento.
- Vixiar a zona queimada ao remate da queima para evitar que o lume se avive e volva a prender.
- Dispor na zona de traballo de auga en cantidade suficiente.

LABORES DE DIRECCIÓN

Neste apartado expóñense os riscos e recomendacións a seguir cando se fan labores de planificación, organización, dirección, control, ... dos traballos forestais.

DIRECCIÓN DE OBRAS FORESTAIS

Caídas dende alturas (escaleiras, rocas, muros, medios de transporte, ...).

- Poñer atención ao lugar por onde se camiña por se puidera haber algún desnivel, rochas, pedras, fortes pendentes ou buratos no chan.

- Camiñar a modo e pisar en lugares seguros cando o chan estea mollado ou sexa irregular.
- Empregar unha lanterna ou un foco cando empece a escurecer ou a luz diúrna non sexa suficiente.
- Recoméndase o emprego de calzado que non esvare e casco de protección cando haxa perigo de caída dende muros, rochas, desniveis, terrapléns, ...

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Prestar atención a onde se pisa ao camiñar polo monte ou campo, evitando os obstáculos, pedras, raíces das árbores, zonas esvaradias, zonas con musgo, ramas, Se é posible, camiñar por zonas despexadas de vexetación, camiños,
- Emprego de calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Caídas de obxectos por derrube (desprendementos de masas de terra, rocas, aludes).

- En lugares con moita maleza, onde se teña que pasar por debaixo das ramas das árbores e haxa perigo de que caían, así como as piñas, ... levar posto un casco de protección.
- Asegurar de que se pasa por lugares que estean fóra da zona de alcance dun posible esvaramento por rodadura dun tronco.
- Ao camiñar por terreos queimados, ao pasar xunto a unha árbore queimada ou debilitada polo lume, fágao pola parte de arriba e con atención.

Pisadas sobre obxectos punzantes ou cortantes.

- Prestar atención ás zonas por onde se transita e especialmente se hai arame de espiño, ramas, rochas e pedras.
- Cando se camiña polos vertedoiros incontrolados prestar atención de non pisar sobre obxectos con arestas afiadas, cristais, ...
- Ao camiñar polas zonas onde están a traballar, ter coidado de non pisar as ferramentas.
- Recoméndase empregar botas de seguranza con sola que non esvare e resistente á perforación.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Cando se fagan longos traxectos no vehículo facer descansos para evitar as malas posturas durante a condución.
- Os vehículos empregados deben estar en bo estado de conservación e mantemento, coas amortiguacións axeitadas ao terreo por onde se transita e asentos ergonómicos.

Accidentes de tráfico.

- Formación específica "*Out Road*" sobre cómo conducir por pistas forestais, terreos con fortes pendentes e con mal estado de circulación
- Respetar o Código de Circulación, especialmente no que se refire a sinais de Stop, adiantamentos, semáforos, Empregar o cinto de seguridade.
- Extremar as precaucións en situacións de tráfico denso e cando se circule por estradas e pistas forestais en mal estado ou descoñecidas.
- Evitar conducir en situacións de fatiga ou sono. Non consumir bebidas alcólicas nin drogas.
- Prohibido empregar o teléfono móbil mentres se conduce.
- Se se aparca o vehículo en estradas xerais, débese sinalizar a súa situación, de acordo co Código de Circulación. Asegurarse de que quede posta a marcha correspondente e o freo de man levantado.
- Recoméndase ir provisto dunha emisora ou teléfono móbil que se poida empregar en caso de emerxencia.
- Mantemento axeitado dos vehículos, facerlle as revisións (I.T.V.) pertinentes e os mantementos pertinentes establecidos polo fabricante do automóbil.
- Antes de saír cada vez, ver o estado dos pneumáticos.
- Os vehículos utilizados deben estar ben conservados, dotados con todos os elementos de seguridade.

Fatiga visual, física e psíquica.

- En todos os traballos que se fagan, inspeccionar a zona de traballo e determinar se é necesario empregar algún equipo de protección individual.
- Distribuír claramente as tarefas e competencias.
- Planificar e coordinar os traballos marcando prioridades nas tarefas.
- Dispoñer para facer os traballos dos medios e equipos axeitados.

- Cando haxa que prolongar a xornada laboral por razóns xustificadas compensar con descanso adicional.
- Aclarar todos os problemas que haxa entre os traballadores e traballadoras.
- Cando o terreo de traballo se poña demasiado esvaradío e perigoso poderase tomar a decisión de non transitar por esas zonas mentres as condicións climatolóxicas sexan desfavorables.

LABORES VIVEIROS FORESTAIS

Neste apartado expóñense os riscos derivados das tarefas que se fan nos viveiros forestais, xa sexa o cultivo da planta a raíz espida coma en envase, e se propoñen as recomendacións a seguir para previr os accidentes laborais.

Debido a que estas tarefas están mecanizadas recoméndase ler a continuación as medidas preventivas que se citan para as máquinas que se empregan en cada unha destas actividades.

A) CULTIVO DE PLANTA A RAÍZ ESPIDA.

DESBROCES MANUAIS E MECANIZADOS (Rozas, escardas mecanizadas, ...).

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Antes de empezar a traballar examinar a área de traballo por se puidera haber obstáculos ocultos como tocóns, pedras, latas cos que se poidan golpear.
- Recoméndase o emprego de calzado de seguridade con sola que non esvare, axeitado ás circunstancias do terreo.
- Non empregar o tractor ou a motodesbrozadora cando: o chan estea esvaradío ou cando non se poida manter o equilibrio; pola noite, cando haxa moita néboa ou noutras ocasións cando o campo de visión pode verse limitado e fose difícil ter unha visión clara da área de traballo; durante as treboadas de choiva, raios ou cando polas condicións climatolóxicas non resultara seguro empregalas.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con pedras, ferros, ...).

Nos desbroces manuais:

- Precaución cando se rocen zonas nas que puidera haber algunha pedra, estar o terreo irregular ou haber algún oco no chan.
- A desbrozadora deberá estar sempre suspendida do arnés durante o traballo.
- Se se acumulan ramallos ou restos vexetais entre o disco e a protección, parar o motor para solucionar o problema.
- Cando non se estea desbrozando e estea o motor en marcha, afastar o dedo do acelerador.
- Antes de facer calquera xiro comprobar que non hai ninguén próximo nin hai obstáculos.
- Nas operacións de mantemento e revisións dos apeiros empregaranse luvas de protección fronte a riscos mecánicos.
- Substitución das coitelas coa máxima precaución e empregando luvas de protección.
- Empregar calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada, luvas, pantalón con proteccións para non se cortar, casco e pantalla.



Nos desbroces mecanizados:

- Nas operacións de mantemento e revisións dos apeiros empregaranse luvas de protección fronte a riscos mecánicos.

- Substitución das coitelas coa máxima precaución e empregando luvas de protección.

Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes dos apeiros).

Nos desbroces manuais:

- Coidar de que non haxa ninguén no radio de acción da desbrozadora, o resto das persoas operarias non se achegarán á persoa que estea traballando a unha distancia de seguridade de 10 m.

Nos desbroces mecanizados:

- Non permanecer nas proximidades do tractor cando estea traballando.
- No caso do tractorista, apagar o motor antes de facer calquera revisión dos aparellos do tractor.
- Non facer labores de desbroce se o tractor non dispón de cabina.
- Non traballar co tractor se o apeiro non dispón da carcasa protectora.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de ferramentas, pedras, maleza, ...).

Nos desbroces manuais:

- Ter o arnés correctamente abrochado co peso repartido nos dous ombreiros por igual, mantendo o lombo recto durante o traballo e evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Estando a desbrozadora colgada do arnés libremente, a folla ten que se manter paralela ao chan a unha altura de 10 - 20 cm.
- Non tirar bruscamente da máquina cando se produza un atasco.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións da persoa. Limitar a cantidade de tempo que se pode empregar a máquina de maneira continuada, entre 30 e 40 minutos seguidos e de 10 a 20 minutos de descanso.

Nos desbroces mecanizados:

- Adaptar a posición do asento ás características da persoa condutora e regular a suspensión segundo o peso da persoa operaria.
- Recoméndase que o asento sexa ergonómico, con asento e respaldo axustable e que xire para poder facer as tarefas que requiren mirar cara atrás.
- Facer descansos curtos pero frecuentes cando se teñan que desbrozar superficies grandes que requiran estar moito tempo sentados. Baixarse do tractor e dar un paseo.

PREPARACIÓN DO TERREO (Laboreos, aporcados, despedregados, repicados, ...)

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Prestar máxima atención ao lugar por onde se pisa por se puidera haber algunha pedra, burato no chan, .. que poida facer tropezar ou caer sobre o apeiro
- Recoméndase que o enganche, desenganche e cambio dos diferentes apeiros para a preparación do terreo se faga sobre terreo chaira e nivelado.
- Empregar botas de seguridade con punteira reforzada e sola que non esvare.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes, ...).

- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos para as operacións de enganche e desenganche dos diferentes apeiros, especialmente cando haxa que tocar as partes afiadas e punzantes dos apeiros.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, vehículos, ... quedando aprisionado por elas).

- Seguir as recomendacións do fabricante do apeiro segundo o que se estea a empregar, para iso débese ler o manual de instrucións e ter suficiente experiencia para o seu manexo. Prestar especial atención en cómo hai que manexar o apeiro nos cambios de sentido, xiros,

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Cando sexa preciso desprazar un apeiro para enganchalo ou haxa que levantalo, recoméndase que aínda que é un traballo que o pode facer unha persoa soa, se faga entre dúas persoas.
- Facer descansos e exercicios de relaxación para evitar as dores por malas posturas.

Cando o traballo leve moitas horas, facer descansos curtos baixando do tractor e dando un paseo.

Inhalación ou inxestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, ...)

- Nas tarefas nas que se levante moito po empregar unha máscara con filtro de partículas no caso de que o tractor non dispoña de cabina. Mellor é facer estas tarefas cun tractor con cabina.

PREPARACIÓN E APLICACIÓN HORMONAS ENRAIZAMENTO

Inhalación ou inxestión de substancias nocivas (produtos fitosanitarios, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, ...).

Normas xerais:

- Para o emprego de produtos fitosanitarios compre ter o carné de Aplicación /Manipulación de Produtos Fitosanitarios, nivel básico . Só utilizará os produtos fitosanitarios o persoal traballador cualificado e autorizado para iso. Ningunha persoa pode realizar traballos de tratamento con praguicidas se non dispón da formación obrigada pola lei ou se non ten suficiente información sobre este tipo de traballos: riscos que implica a aplicación, a forma de facer a tarefa, equipos de protección e de primeiros auxilios para casos de emerxencia.
- Dispoñer das Fichas de Datos de Seguridade dos produtos fitosanitarios utilizados.
- Seguir as indicacións das Fichas de Datos de Seguridade (condicións nas que o produto pode ser empregado, modo de emprego e dosificación, pictogramas, frases de risco, consellos de prudencia, información para os casos de intoxicación, instrucións para a eliminación do envase, ..) á hora da preparación e aplicación do produto.
- Empregaranse sempre os equipos de protección persoal recomendados (luvas largas de goma, máscara que protexa o nariz e a boca, gafas ou máscara facial).
- En ningún caso se empregarán panos que cubran o nariz e a boca.
- Ter preto da zona de traballo auga abundante que permita lavarse. En caso de contacto coa pel, lavar a zona afectada durante máis de 10 minutos.
- Almacenar estes produtos nun armario que se poida pechar con chave. Todos estes produtos son substancias perigosas polo que deben estar separados de alimentos e pensos e fóra do alcance de persoas que descoñezan o seu manexo. Os tarros coa hormona preparada tamén se deben ter nun lugar pechado.
- Conservar os produtos no envase orixinal de compra, deste modo pódese saber que produto conteñen.

Antes dos tratamentos:

- Non abrir os envases ata o momento da utilización.
- Seguir sempre as instrucións da etiqueta para manexalas.
- Facer as mesturas nunha zona ben ventilada e sempre empregando os equipos de protección individual obrigatorios que se indiquen na etiqueta de cada produto. Nunca se usarán as mans para remover as mesturas, aínda que se teñan as luvas postas.
- Vixiar especialmente as operacións de preparación do produto evitando a inhalación das formulacións en po. Non fumar, comer nin beber durante este proceso.

Durante as aplicacións:

- Levar sempre o equipo de protección axeitado.
- Non comer, beber ou fumar durante o traballo. Non tomar bebidas alcólicas. Evitar a contaminación da comida ou bebida que logo se vaia a consumir.

Despois das aplicacións:

- Hixiene persoal axeitada, lavarse con abundante auga e xabón. Lavado da roupa de traballo separada do resto se se manchou coa hormona e gardala nun lugar ben ventilado.
- Eliminar correctamente os envases das substancias químicas que se empregaron para preparar a hormona. Depositálos nun punto de recollida da rede SIGFITO.

PLANTACIÓN MANUAL

Caídas dende alturas (rocas, ocos no chan, ...) e esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Recomendase comunicar as zonas de cultivo a diferente nivel mediante ramplas de pouca pendente.
- Bloquear a entrada a zonas de traballo elevadas que carezan de protección no seu entorno (desnivel superior a 2 metros).
- Sinalizar a presenza de desniveis naturais non protexidos.
- Protexer e sinalizar os burato ou regos de plantación xa feitos no terreo.
- Recoméndase amontoar os restos vexetais de modo que non sexan un obstáculo para as persoas operarias e faciliten o seu movemento pola liña de plantación.
- Arranxar as zonas de paso nas leiras para evitar a formación de barro, charcos e ocos no chan.
- Eliminar a sucidade, cordas, desperdicios e restos vexetais sobre as zonas de paso e nas leiras.
- Manter unha anchura suficiente de paso en acceso e rúas entre bancadas ou fileiras de cultivo.
- Sinalizar nas parcelas de cultivo os obstáculos que non poidan ser eliminados.
- Cubrir as acequias e canalizacións nas zonas de tránsito e de traballo.
- Manter ordenadas as ferramentas e materiais en todo momento e non deixalas nas rúas.
- Dispor dun lugar axeitado e o espazo suficiente para depositar e manipular os materiais e produtos.
- Empregar botas de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, golpes con pedras, ferros, ...).

- Manter ordenadas as ferramentas e maquinaria empregadas.
- Non dirixir os golpes cara a lugares pretos aos pés.
- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos (cortes, golpes, ..) no manexo de ferramentas e materiais.
- Verificar o bo estado da ferramenta que se empregue antes da súa utilización. Se presentan algunha deficiencia retiralos para a súa reparación ou substitución.
- Ao traballar con ferramentas, debe haber unha separación mínima duns 3 m. cada 2 persoas.
- Non se debe tirar nunca coas ferramentas nin xogar ou brincar con elas para evitar danos imprevisibles. Darlle na man a ferramenta ao compañeiro ou compañeira, non tirarlle.
- Cando se estea no traballo e non se estea utilizando a ferramenta, débese deixar en sitio ben visible cos gumes cara abaixo.
- Cando se remate de usar as ferramentas deben gardarse no seu sitio.
- As ferramentas deben contar cunha boa suxeición para que o traballador ou traballadora non faga esforzos indebidos.
- Ao desprazarse débese poñer a ferramenta sobre o ombreiro coa parte metálica cara atrás.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de terra, ferramentas, pedras, plantas, ...).

- Empregar ferramentas cos mangos rectos e longos axeitados á altura da persoa traballadora.
- Coller as ferramentas e as plantas co lombo recto e as pernas flexionadas.
- Agacharse dobrando os xeonllos e mantendo o lombo dereito.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada persoa. Facer o traballo entre dúas persoas cando sexa de plantar árbores grandes con cepellón.
- Evitar plantar costa abaixo.
- Empregar a ferramenta que se usa na plantación como soporte para agacharse de maneira que se dobre o lombo o menos posible.
- Rotar ao persoal traballador cando teñan que facer tarefas repetitivas.
- Empregar ferramentas con deseños máis ergonómicos que impidan as lesións musculoesqueléticas e que se adapten ás persoas zurdas, ambidestras.
- Facer descansos curtos pero frecuentes cando se fagan traballos que requiran estar agachados ou ter as mans levantadas por riba dos ombreiros.

PODAS DE FORMACIÓN E CORTE PLANTAS ENRAIZADAS

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Non traballar en días con mala visibilidade ou mal tempo ou cando o chan estea esvaradío.
- Antes de empezar a traballar examinar a área de traballo por se puidera haber obstáculos ocultos como pedras, cos que se poidan golpear. Sinalizar nas parcelas de cultivo os obstáculos que non poidan ser eliminados.
- Eliminar a sucidade e restos vexetais sobre as zonas de paso e nas leiras.
- Manter ordenadas as ferramentas e materiais en todo momento e non deixalas nas rúas. Traballar con orde e limpeza.
- Dispor dun lugar axeitado e o espazo suficiente para depositar e manipular os materiais e ferramentas.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con ramas, pedras, ferros, ...).

- Manter unha distancia de seguridade respecto ao punto de corte. Non achegar os dedos á zona onde se vai facer o corte.
- Rematar o traballo, non deixar pólas a medio cortar. Se quedan enganchadas noutras pólas, quitálas, non as deixar nas árbores.
- Empregar luvas, gafas de seguridade, botas de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada, e casco se hai perigo de que caian ramas enriba de nós.



Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Cando se estea a traballar agachado manterase o lombo recto e as pernas semiflexionadas.
- Se se empregan tesoiras coñecer as súas limitacións, o diámetro máximo que se pode cortar. Non facer sobreesforzos ao abrilos e pechalos.
- Empregar ferramentas con deseños máis ergonómicos que impidan as lesións musculoesqueléticas e que se adapten as persoas zurdas.
- Facer descansos curtos pero frecuentes cando se fagan traballos que requiran estar agachados ou ter as mans levantadas por riba dos ombreiros.

APLICACIÓN PRODUCTOS BIOCIDAS (Tratamentos de protección, encalados, escardas químicas, ...).

Inhalación ou inxestión de substancias nocivas (produtos fitosanitarios, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, ...).

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Aplicación de produtos biocidas*" descritas no capítulo Tarefas Agrícolas.

ABONADOS

Contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (abonos sólidos, ...) e inhalación ou inxestión de substancias nocivas (abonos líquidos, ...).

- Ler atentamente as instrucións que facilita o fabricante acerca do uso, almacenamento e manipulación do abono que se vai empregar.
- Non fumar, beber ou comer mentres se fan os traballos de manipulación ou aplicación de abonos.
- O po que se produce durante a aplicación dalgúns abonos é prexudicial para a persoa operaria. Sempre que se poida empregaranse abonos de forma granulada, que non representan problemas de xeración de po.
- Se se aplican abonos en po, deberá terse moi en conta a dirección do vento e

empregarase máscara de protección respiratoria e gafas de seguridade.

- Durante a manipulación dos abonos, empregaranse botas e luvas de goma así como roupa que non deixe ao descuberto partes do corpo.
- Ao finalizar a tarefa lavarse con abundante auga.
- Os abonos almacenaranse en lugares frescos e secos, lonxe de alimentos e das áreas onde se almacenen combustibles. Estes recintos deben manterse pechados con chave.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Aplicación de Abonos*" descritas no capítulo Tarefas Agrícolas en función do tipo de abono que se empregue.

REGAS

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Formarase e informarse aos traballadores e traballadoras sobre o manexo correcto das ferramentas e sobre as posturas de seguridade do lombo.
- Traballar a unha altura correcta mantendo as costas erguidas, evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Facer descansos curtos e frecuentes cando se fagan traballos que impliquen adoptar posturas forzadas durante moito tempo, como estar agachados.

ARRANQUE, ALMACENAXE E TRANSPORTE

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).

No arranque manual:

- Recoméndase que cada persoa operaria empregue sempre as mesmas ferramentas, para iso farase a asignación personalizada das mesmas sempre que sexa posible.
- Empregar útiles de boa calidade, correctamente deseñados, coa dureza apropiada e os mangos ben fixos.
- Verificar o bo estado antes da súa utilización, se presentan algunha deficiencia retiralos para a súa reparación.
- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos (cortes, golpes, ..) no manexo de ferramentas e materiais e nas operacións de mantemento.
- Non situar as mans nin os pés preto da zona para onde se dirixe o golpe nin utilízalos para suxeitar.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, vehículos, ... quedando aprisionado por elas).

No arranque mecanizado:

- Seguir as recomendacións do fabricante do apeiro que se estea a empregar. Para iso débese ler o manual de instrucións e ter suficiente experiencia para o seu manexo.
- Ao acabar o rego e ter que iniciar outro, estando o terreo en pendente moderada, non se debe realizar o viraxe directamente, xa que o tractor pode envorcar. Débese saír costa abaixo do rego terminado, subir a pendente marcha atrás e descender xirando para comezar o novo rego.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

No almacenamento e transporte:

- Examinar as plantas antes de manipulalas, ver por onde se poden agarrar mellor.
- Para collelas separar os pés ata conquistar unha posición estable, dobrar os xeonllos, achegar as plantas ou a caixa delas ó máximo ó corpo, levantar o peso gradualmente e sen sacudidas. Non xirar o tronco mentres se levante a carga.
- Manexar sempre que sexa posible a carga entre dúas persoas, cando esta pese máis de 25 kg.
- Empregar axudas mecánicas sempre que sexa posible, medios de transporte e elevación.

- Transportar as plantas á altura da cadeira e o máis preto do tronco. Se o transporte se fai cun só brazo, evitar as inclinacións laterais.
- Non xirar as costas mentres se descarga. Descargar primeiro o máis superficial e manexable.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada persoa.
- Facer descansos curtos e frecuentes cando se fagan traballos que impliquen adoptar posturas forzadas durante moito tempo, coma agacharse e levantarse continuamente.
- Seleccionar as ferramentas de traballo que teñan un deseño axeitado para evitar posturas forzadas, que teñan mangos ergonómicos e axeitados á altura da persoa operaria.
- Dispoñer de medios, como unha cadeira, que nos permita facer o traballo de maneira máis cómoda, por exemplo no arranque da planta pequena.

B) CULTIVO DE PLANTA EN ENVASE.

SEMENTADO E CULTIVO (Eliminación marras, fertirrigación, ...).

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Traballar a unha altura correcta mantendo as costas ergueitas, evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións individuais, para ter controlada a situación en todo momento.
- Facer descansos curtos e frecuentes cando se fagan traballos que impliquen adoptar posturas forzadas durante moito tempo como estar agachados cando as bandexas non están en bastidores elevados sobre o chan.
- Seleccionar as ferramentas de traballo que teñan un deseño axeitado para evitar posturas forzadas (os mangos das ferramentas deben ser ergonómicos e de lonxitude suficiente segundo a altura da persoa operaria).
- Dispoñer de medios, como unha cadeira, que nos permita facer o traballo de maneira máis cómoda cando sexa posible.
- Comprobar con regularidade que os estantes ou testeiros para sementeiros e cultivos elevados sexan suficientemente sólidos e totalmente estables.

TRANSPORTE

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Examinar as bandexas das plantas antes de manipulalas, ver por onde se poden agarrar mellor.
- Para collelas separar os pés ata conseguir unha posición estable. Dobrar os xeonllos, acercar a caixa coas prantas ao corpo. Levantar o peso gradualmente e sen sacudidas. Non dobrar o tronco mentres se levante a carga.
- Manexar sempre que sexa posible a carga entre dúas persoas, cando esta pese máis de 25 kg.
- Empregar axudas mecánicas sempre que sexa posible, medios de transporte e elevación.
- Transportar as bandexas á altura da cadeira e o máis preto do tronco.
- Non xirar as costas mentres se descarga. Descargar primeiro o máis superficial e manexable.
- Respectar as cargas máximas segundo sexo e idade.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada persoa.

PLANTACIÓN NAS EIRAS

Caídas dende alturas e esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Sinalizar os buratos de plantación xa feitos no terreo.
- Recoméndase que as zonas de plantación estean limpas de restos vexetais que faciliten o movemento da persoa operaria pola liña de plantación e non dean lugar a tropezos ou esvaróns.
- Empregar botas de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, golpes con pedras, ferros, ...).

- Empregar luvas de protección para manexar as ferramentas.
- Manter ordenadas as ferramentas e maquinaria empregada fora das zonas de traballo
- Non dirixir os golpes cara a lugares pretos aos pés.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de terra, ferramentas, plantas, ...).

- Empregar ferramentas cos mangos rectos e longos axeitados á altura da persoa operaria.
- Coller as ferramentas e as plantas co lombo recto e as pernas flexionadas.
- Agacharse dobrando os xeonllos e mantendo o lombo dereito.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada persoa.
- Facer descansos breves e de forma regular cando haxa que estar moito tempo agachado.
- En pendentes evitar plantar costa abaixo.

LABORES SEQUEIROS DE SEMENTE

Exposición dos riscos e das medidas preventivas que se deben adoptar para diminuír estes cando se fan as labores de recollida e tratamento das sementes.

Nestes traballos seguiranse tamén as medidas preventivas que figuran no apartado de "*Manexo de maquinaria*" en función da máquina ou ferramenta que se empregue para facer cada labor.

RECOLLIDA

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Prestar atención onde se pisa ao camiñar polo monte ou cando se recolle o froito, evitar os obstáculos, raíces, zonas con brión, ramas,
- Cando se camiñe ou se recolla o froito por zonas onde haxa rochas e pedras, facelo con precaución e pisando sobre firme.
- Recoméndase facer as tarefas de recolección do froito sen andar por riba dos troncos cortados.
- Se o terreo onde se teñen que facer as recoleccións se pon demasiado esvaradío e perigoso, poderase tomar a decisión de non transitar por esas zonas mentres as condicións climatolóxicas sexan desfavorables.
- Recoméndase empregar calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Caídas de obxectos por derrube (desprendementos de ramas, piñas, froitos, ...).

- Cando se recollan os froitos con pértegas empregar casco de protección.
- Ao recoller os froitos dos troncos cortados asegurarse de que se encontran en situación estable. Estar protexidos de posibles esvaramentos. Colocarse para facer o traballo por riba do tronco cando se encontren en zonas de pendente.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de sementes, ferramentas, ...).

- Facer descansos curtos e frecuentes cando se fagan traballos que impliquen adoptar

posturas forzadas durante moito tempo, como estar agachados cando se recollen as sementes do chan.

- Empregar ferramentas que permitan recoller as sementes sen ter que estar agachados.
- No caso da recollida das sementes na árbore, empregar ferramentas adaptadas que permitan facer o traballo sen adoptar posturas incómodas e estirarse.
- Examinar os sacos antes de manipularlos, ver por onde se vai agarrar.
- Para cargar cos sacos de semente separar os pés ata conseguir unha posición estable, dobrar os xeonllos, acercar o obxecto ao corpo, levantar o peso gradualmente e sen sacudidas. Non xirar o tronco mentres se levante a carga.
- Manexar sempre que sexa posible a carga entre dúas persoas cando esta pese máis de 25 kg. Non coller peso por riba das posibilidades de cada persoa.
- Empregar axudas mecánicas sempre que sexa posible, medios de transporte e elevación.
- Transportar a carga a altura da cadeira e o máis preto do tronco. Se o transporte se fai cun só brazo evitar as inclinacións laterais.
- Non xirar as costas mentres se descarga.
- Nunca tirar os sacos, depositalos.
- Ordenar o material descargado fora das zonas de paso.
- Colocarse de maneira que a carga non se veña encima e non esvare.
- Respectar as cargas máximas segundo sexo e idade.



Accidentes de tráfico.

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Desprazamentos en vehículo*" no que se refire a accidentes de tráfico expostas no capítulo Desprazamentos.

EXTRACCIÓN E LIMPEZA

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Examinar os sacos antes de manipularlos. Ver por onde se van a agarrar para baleiralos nos silos.
- Para cargar cos sacos, separar os pés ata conseguir unha posición estable, dobrar os xeonllos, acercar o obxecto ao corpo, levantar o peso gradualmente e sen sacudidas. Non xirar o tronco mentres se levante a carga.
- Empregar axudas mecánicas sempre que sexa posible, medios de transporte e elevación. Os carros das bandexas deben empurrarse entre dúas persoas facendo o esforzo coas pernas e brazos, nunca co lombo.
- As bolsas coas sementes deben levarse á altura da cadeira e o máis preto do tronco.
- Non xirar as costas mentres se descarga. Descargar primeiro o máis superficial e manexable.
- Ordenar os sacos e facer o amontoamento das piñas fora das zonas de paso. Colocalas de maneira que a carga non se veña encima e non esvare.
- Formarase e informarase ao persoal traballador sobre a manipulación de cargas, sobre o manexo correcto das ferramentas e sobre as posturas de seguridade do lombo cando cando se empurren os carros, se carguen e descarguen as bandexas,
- Sempre que sexa posible substituír os traballos que impliquen facer moito esforzo físico por sistemas automáticos. Non coller peso por riba das posibilidades de cada persoa.
- Recoméndase cambiar de tarefa cando se fagan traballos repetitivos.
- Seleccionar as ferramentas de traballo que teñan un deseño axeitado para evitar posturas forzadas.



Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Empregar cascos de protección cando se estea traballando coa tromel na extracción da semente do froito.

ALMACENAMENTO

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Na manipulación dos sacos seguir as mesmas medidas preventivas que se expoñen para a recollida de semente no que se refire a sobreesforzos.

Exposición a ambientes fríos (cámaras de conservación).

- Empregar roupa de abrigo por encima da roupa de traballo cando se teña que entrar nas cámaras de conservación a facer calquera traballo, xa sexa de recollida das bolsas de semente, orden e limpeza,

TRATAMENTOS DE CONSERVACIÓN

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (produtos fitosanitarios) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios).

Normas xerais:

- Para o emprego de produtos fitosanitarios cómpre ter o carné de Aplicación /Manipulación de Produtos Fitosanitarios, nivel básico e a persoa responsable dos tratamentos o nivel cualificado. Só utilizará os produtos fitosanitarios o persoal traballador cualificado e autorizado para iso. Ningunha persoa pode realizar traballos de tratamento con praguicidas se non dispón da formación obrigada pola lei ou se non ten suficiente información sobre este tipo de traballos: riscos que implica a aplicación, a forma de facer a tarefa, equipos de protección e de primeiros auxilios para casos de emerxencia.
- Dispoñer das Fichas de Datos de Seguridade dos produtos fitosanitarios utilizados.
- Seguir as indicacións das Fichas de Datos de Seguridade (nome e cantidade de cada sustancia activa, usos autorizados, condicións nas que o produto pode ser empregado, modo de emprego e dosificación para cada un dos usos autorizados, prazo de seguridade para cada uso autorizado, pictograma, frases de risco, consellos de prudencia, información para os casos de intoxicación, instrucións para a eliminación do envase, ..) á hora da preparación e aplicación dos produtos fitosanitarios.
- Sempre se empregarán os equipos de protección persoal recomendados mono impermeable, luvas largas de goma, máscara que protexa o nariz e a boca, gafas ou máscara facial, sombreiro impermeable.
- En ningún caso manexar todos estes produtos usando sandalias, pantalóns curtos ou camisas de manga curta, nin tampouco se empregarán panos que cubran o nariz e a boca.
- Ter preto da zona de traballo auga abundante que permita lavarse en caso de contacto coa pel, lavar a zona afectada durante máis de 10 minutos.
- Almacenar os praguicidas en locais que queden protexidos da choiva e do sol, con boa ventilación; os locais serán seguros e deberanse poder pechar con chave, na porta colocárase un cartel que avise sobre os riscos dos produtos almacenados. Todos estes produtos son substancias perigosas polo que deben estar separados de alimentos e pensos e fóra do alcance de persoas que descoñezan o seu manexo.
- Nunca se deben transvasar os praguicidas a recipientes domésticos, isto pode dar lugar a que se confundan os produtos perigosos con outros de uso común ou con alimentos ou bebidas para persoas ou animais; se fose necesario transvasar os produtos por



causas de derrames ou roturas dos envases orixinais, hai que especificar o nome do produto e os seus efectos nocivos no novo recipiente.

- Os traballadores e traballadoras estarán sometidos a vixiáncia médica. Os produtos fitosanitarios ademais de producir intoxicacións agudas, poden provocar trastornos e enfermidades que se manifestan a longo prazo.

Antes dos tratamentos:

- Seguir sempre as instrucións da etiqueta, respectando as doses recomendadas, recordar que a máis concentración máis risco, non maior eficacia. Non empregar produtos sen etiqueta ou se a teñen sen antes ler a mesma.
- Se é necesario facer as mesturas, facelo ao aire libre ou nunha zona ben ventilada e sempre empregando os equipos de protección individual obrigatorios que se indiquen na etiqueta de cada produto. Nunca se usarán as mans para remover as mesturas nin facer as aplicacións, aínda que se teñan as luvas postas; igualmente os funís, filtros, paletas,... so se usarán para esas tarefas, polo que se deberán distinguir facilmente dos de uso común.
- Vixiar especialmente as operacións de preparación do produto evitando o derrame de produtos líquidos ou a inhalación das formulacións en po. Non fumar, comer nin beber durante este proceso.

Durante as aplicacións:

- As persoas enfermas ou convalecentes non deben facer estas tarefas de aplicación de praguicidas, xa que son moito máis sensibles a este tipo de produtos; tampouco as persoas que tomaran alcol.
- Levar sempre o equipo de protección axeitado.
- Non comer, beber ou fumar durante o traballo. Non tomar bebidas alcólicas. Evitar a contaminación da comida ou bebida que logo se vaia a consumir.
- Lavar as mans antes de calquera actividade non laboral.
- Evitar os tratamentos con altas temperaturas, vento e choiva.

Despois das aplicacións:

- Hixiene persoal axeitada, lavarse con abundante auga e xabón. Lavado da roupa de traballo separada do resto e gardala nun lugar ben ventilado
- Non permanecer en zonas onde estean a facer tratamentos con produtos fitosanitarios. En caso necesario, ter postos os equipos de protección individual necesarios.
- Eliminar correctamente os envases de substancias químicas seguindo as instrucións da etiqueta. Depositálos envases nun punto de recollida da rede SIGFITO.

Manexo da Maquinaria

- Toda a maquinaria que se empregue aínda que sexa portátil deberá dispor de marcado CE e do Certificado de Conformidade do fabricante, conforme cumpren con tódolos requisitos de seguridade. Tamén é obrigatorio que teñan un manual de instrucións de manexo no idioma da persoa usuaria.
- Nunca empregar estas máquinas senón se dispón de formación e autorización para manexalas, a cal deberá estar debidamente acreditada.
- Non se deben quitar os sistemas de protección das máquinas nin anulalos.




As zonas do equipo en que poidan producirse enganches, atrapamentos ou roturas dos elementos dos equipos deberán estar protexidas por resgardas e dispositivos de protección que impidan o acceso ou deteñan as manobras que poidan representar contacto mecánico ou atrapamento. Estas proteccións deben ser de fabricación sólida e resistente, non ocasionarán riscos suplementarios, nin serán doados de anular nin poñelos fora de servizo, situados a suficiente distancia da zona perigosa e non deberán limitar máis do necesario a observación do campo de traballo. Comprobar periodicamente a eficiencia dos dispositivos de protección.




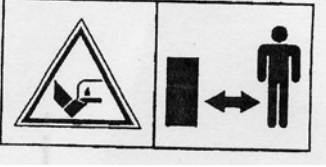

- Os órganos de accionamento da maquinaria deben ser claramente visibles, con sinalización axeitada e situados fora das zonas perigosas e onde non sexa factible a súa manipulación involuntaria. A persoa que opere co equipo dende o posto de mando debe poder percatarse da ausencia de persoas en zonas perigosas ou fará unha advertencia visual ou acústica antes da posta en marcha.

As máquinas deberán dispoñer dun órgano de accionamento que permita a parada total en condicións de seguridade de todo o equipo ou parte do mesmo.






- Todas as máquinas someteranse ás operacións de mantemento e revisións aconselladas polo fabricante, garantía de que se encontran en bo estado de funcionamento. É importante dispoñer do manual de mantemento e facer o mesmo segundo as normas do fabricante.


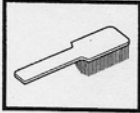


SIGNIFICADO DOS PICTOGRAMAS QUE PODEN APARECER NA MAQUINARIA

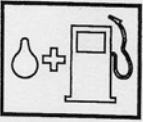

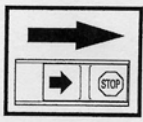
INFORMACIÓN XERAL	
	¡ATENCIÓN! Advertencia de perigo de accidente e de risco de lesións para as persoas e advertencia de graves danos materiais.
	Lectura detida do Manual de Instruccións das máquinas e asegurarse de entender o seu contido antes de empregar a máquina.
	Marcado CE As máquinas que teñen este símbolo cumpren coa directiva CE vixente. (O marcado CE é obrigatorio en todas as máquinas).

RISCOS DA MAQUINARIA	
	¡Advertencia! Antes de facer a revisión da máquina desconectar o tractor e consultar o manual de instruccións.
	¡Advertencia! Proxeccións que poden ser impulsadas pola máquina e a correspondente distancia de seguridade que hai que gardar.
	Perigo por torsión (enrolamento) e enganche na transmisión.
	Perigo de atrapamento e distancia de seguridade aconsellable.
	Perigo de atrapamento entre a máquina e o tractor.

	<p>¡Advertencia! No caso de elevación da máquina, perigo por mala fixación da mesma.</p>
	<p>¡Advertencia! Para facer a revisión da máquina desconectar os elementos móbiles por risco de atrapamento.</p>
	<p>¡Advertencia! Información do número de revolucións ao que traballa a máquina.</p>
	<p>¡Advertencia! Perigo de atrapamento entre os elementos móbiles da máquina</p>
	<p>¡Advertencia! Perigo de atropelo oa situarse na parte traseira do tractor.</p>
	<p>¡Advertencia! No caso de elevación do apeiro, perigo de caída e distancia de seguridade.</p>
	<p>¡Advertencia! Perigo de caída dende a máquina. Prohibido subirse a ela cando estea traballando.</p>

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	
	Emprego obrigatorio de botas de seguridade.
	Emprego obrigatorio de casco protector, gafas protectoras ou protector para a cara, e protección para os oídos.
	Emprego obrigatorio de roupa ceñida con elementos protectores contra os cortes.
	Emprego obrigatorio de luvas de seguridade resistentes aos riscos mecánicos.
	Emprego obrigatorio de equipamento protector persoal para impedir as caídas.

MANTEMENTO DA MAQUINARIA	
	Emprego obrigatorio de luvas de protección no control, revisión, mantemento das máquinas.
	Limpeza periódica obrigatoria das máquinas.
	Inspección ocular obrigatoria das máquinas para ver posibles defectos.
	Emprego obrigatorio de gafas de protección ou pantalla facial.

	Enchido do combustible.
	Enchido do aceite e axustamento do control do mesmo.
	Control, revisión e mantemento da maquinaria debe ser feita co motor na posición de parada.

TRACTOR

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Para baixar do tractor non se debe saltar. Empregar permanentemente tres puntos de apoio, os dous pés e unha man, ou un pé e as dúas mans nos estribos e asas. Os lugares dos que dispón o tractor para a subida e baixada deberán estar limpos de terra, barro,
- Para subir e baixar do tractor débese facer sempre cara ao mesmo e nunca co tractor en marcha.
- Non empregar o tractor para transportar persoas no gardabarros, estribo, alza ou outra parte do remolque, apeiro, etc.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (toma de forza, apeiros tractor, ...).

- Manter precaucións na transmisión.
- En operacións de mantemento apagar sempre o motor do tractor. Colocar o tractor en terreo chan. Bloquear as rodas e comprobar os elementos de seguridade antes de realizar calquera operación de mantemento.
- Dispor dunha botica de primeiros auxilios no tractor, revisar o seu contido e repoñer os produtos acabados e substituír os caducados.
- Non se gardarán obxectos na cabina do tractor senón hai departamentos específicos para iso.

No enganche dos apeiros:

- Antes de baixarse do tractor haberá que desenganchar sempre a toma de forza, apagar o motor e quitar a chave.
- Manter todas as proteccións das partes móbiles, revisando periodicamente o seu bo estado.
- Rodear sempre as partes móbiles, nunca pasar por riba.
- Cando se enganche un apeiro ou remolque, asegurarse de que non hai ninguén detrás do tractor. Achegar o tractor lentamente ao apeiro e parar e poñer o freo de man, e se é o caso, a panca de velocidades na posición de "aparcamento", poñer punto morto e despois baixar e facer o enganche.
- Extremar a precaución cando o acoplamento se realice con axuda e cando se trate de apeiros que carezan do sistema de acople directo.
- Non adaptar ao tractor nin conectar dispositivos ou accesorios distintos aos autorizados e recomendados por técnicos ou fabricantes.
- Empregar dispositivos de enganche e adaptadores autorizados para o arrastre, transporte e transmisión de forza a remolques, equipos e apeiros, sempre axeitados ao tipo e modelo de maquinaria.
- Adoptar as medidas que garanten que o enganche dos apeiros e a conexión á toma de forza do tractor faise sempre en condicións de seguridade.
- Non levar cadeas, pulseiras, aneis, roupa de traballo folgada ou similar durante o traballo.



Atrapamentos por ou entre obxectos (toma de forza).

- Máxima precaución cando se acoplen os apeiros ao tractor sobre todo se carecen de sistema de acople directo. Facer as manobras lentamente. Ter en todo momento á vista á persoa que fai o enganche e as ventás abertas para poder manter unha comunicación coa persoa que está facendo o enganche do apeiro.
- Antes de empezar a traballar asegurarse de que todas as proteccións das transmisións do tractor e apeiro están colocados e funcionan correctamente. Se faltan pezas ou están danadas repoñelas ou sustitúilas antes de empregar a transmisión.
- Non achegarse a transmisión cando o cardan estea en movemento.
- Iluminar a zona de traballo da transmisión durante as fases da instalación e uso nocturno ou no caso de pouca visibilidade.

- A toma de forza deberá ter, cando non estea acoplada, o seu escudo de protección acoplado e un forro que a recubra cando o vehículo non se empregue.
- Toda barra de transmisión de forza levará carcasa de protección con marcado CE, con escudos en ámbolos extremos e manterase en bo estado.
- Transportar a transmisión manténdoa horizontal para evitar que se separe e poida provocar accidentes ou danar a protección.
- Durante o uso da máquina non sobrepasar as condicións de velocidade e potencia establecidas no manual da máquina.
- Durante o transporte e traballo evitar as condicións de máximo alongamento da transmisión. En calquera condición de traballo os tubos telescópicos téñense que sobrepasar ao menos 1/3 da súa lonxitude.
- Suxeitar as cadeas de maneira que permitan a articulación da transmisión en calquera condición de traballo e transporte. Non empregar as cadeas para transportar ou soste a transmisión do cardan ao finalizar o traballo.
- Non empregar a transmisión como apoio ou chanzo.
- Sempre que se deteña o tractor debe colocarse o apeiro no chan. Evitar traballar baixo apeiros suspendidos. Cando non sexa posible, unha vez asegurado o tractor, colocar calzos de dimensións axeitadas para soste o apeiro no caso de fallo hidráulico.
- Asegurarse de que non hai ningunha persoa no radio de acción do tractor - apeiro. Se as houbera non facer ningunha manobra ata que estean afastadas.
- Ao rematar o traballo, aparcarse o tractor nun lugar seguro, bloqueado, coa toma de forza desconectada e todas as pancas en punto morto.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, ... quedando aprisionado por elas).

Nos traballos en pendentes:

- O tractor só o utilizará o persoal que estea autorizado e con experiencia. O adestramento debe ser tan amplo que forme á persoa tractorista non só como condutor dun vehículo automóbil, senón tamén como maquinista que ten que operar con diversos apeiros e máquinas agrícolas así como facer as máis diversas labores. Deberá ter un período de formación amplo e completo.
- Antes de comezar os traballos revisarase a zona con todo detalle analizando as manobras a realizar.
- Revisar o tractor e o seu funcionamento antes de comezar a traballar. Se existe algunha anomalía avisar ao superior. Os mandos de parada de emerxencia deben estar en bo estado e protexidos contra accionamentos accidentais e revisados periodicamente; tamén deben estar marcados con símbolos e/ou textos en castelán.
- Non se traballará en pendentes superiores ao 20 -25% dependendo da orografía e pedregosidade se o tractor é de rodas. Hai que coñecer as posibilidades do tractor que se manexa, o máximo ángulo de pendente.
- Traballar coas traccións conectadas.
- Para dar a volta: xirar no sentido da baixada, dar marcha atrás na zona de pendente e tomar o sentido oposto.
- Nunca se baixarán as pendentes coa mesma velocidade coa que se sube. Para baixar empregar unha marcha baixa, antes de iniciar a baixada, tentar que o motor non colla velocidade, non cambiar de marcha en plena baixada.
- Cando se fagan traballos preto de pistas, estradas, camiños polos que poidan circular calquera tipo de vehículos, poñer un chaleco reflectante para que poida ser visto e colocar sinais de advertencia de que se están a facer traballos nesa zona.
- No caso de envorcadura suxeitarse con forza ao volante e non tratar de saír ata que o tractor estea parado por completo.
- Empregar lastres dianteiros nos vehículos de tracción para o arrastre ou suspensión de cargas ou equipos pesados.

Accións sobre o tractor:

- En terreos montañosos e de pendentes fortes, sempre que sexa posible, empregar tractores especiais que ofrezan maior estabilidade, tales como os de dobre tracción e os de cadeas, ao mesmo tempo que se limite o uso de tractores de rodas estreitas (vía mínima do eixe de rodas motrices inferior a 1.125 mm) ou de tractores elevados ou zancudos (altura libre máxima superior a 1000 mm.) Igualmente usaranse tractores

con anchura de vía e lonxitude entre eixes máximos.

- Recoméndase facer revisións periódicas dos sistemas de dirección, freos, estado das rodas, embrague, enganche dos equipos remolcados ..., que garantan un bo estado de mantemento e funcionamento do tractor previndo os accidentes por envorcadura.

Accións para previr a envorcadura lateral:

- Conducir sempre o tractor a unha distancia prudencial das zonas do terreo que por presentar desniveis (zancas, canais, noiros, cunetas, etc) son propicias á envorcadura.
- Nas labores próximas a lindes en desnivel, non apurar en exceso o traballo que poña en risco de envorcadura ao tractor.
- Non menosprezar os riscos derivados de montar as rodas do tractor sobre pedras, tocóns, buratos ou calquera outra prominencia ou depresión do terreo, xa que poden desequilibrar o tractor. Estes obstáculos deberanse eliminar no posible e se non fora posible, o tractor debe pasar xunto a eles rodeándoos.
- A circulación entre parcelas a distinto nivel debe facerse sempre por accesos axeitados construídos a tal fin e nunca remontando o descendendo o noiro ou parede de desnivel por baixo que sexa este.
- Ao comezar o descenso por unha pendente, sobre todo se o tractor arrastra un remolque cargado, hai que ter a precaución de poñer a velocidade máis curta a fin de evitar os cambios de velocidade en plena pendente e freadas bruscas co risco de empuxe posterior do remolque.
- Sempre que as labores a realizar o permitan, utilízanse a máxima anchura de vía posible, tanto nas rodas traseiras como nas dianteiras, co que se mellorará a estabilidade do tractor.
- En circulación normal, os pedais do freo deberán levarse bloqueados mediante o ferrollo de blocaxe.
- Ao facer labores de arado, levántase o apeiro ao efectuar os xiros ou cambios de sentido na labor, a fin de evitar empuxes do terreo que desequilibren ao tractor.
- En circulación normal, a velocidade elevada, con apeiros elevados e en terreos desfavorables, evítase efectuar xiros bruscos para cambiar a dirección ou sentido da circulación con obxecto de non desequilibrar o tractor.



Accións para previr a envorcadura cara atrás:

- Cando o tractor leve suspendido na parte traseira apeiros ou equipos, lastrarase o eixe para mellorar a estabilidade do tractor. Dito eixe soportará, polo menos o 20% do peso total do tractor.
- Tamén se recomenda escoller apeiros apropiados ao tipo de tractor empregado (peso e anchura de traballo) de forma que non ofrezan excesiva resistencia ao avance do tractor.
- Cando o tractor sufra un atasco no terreo, non intentar sacalo colocando debaixo das rodas motrices obxectos tales como ramas, pedras, .. nin forzar o tractor acelerándoo bruscamente, pois se se fai así pode envorcar o tractor cara atrás. Igualmente, cando en traballos de laboreo se encontre unha resistencia acusada no terreo que impida a marcha normal do tractor, non forzalo acelerando e embragando bruscamente. É recomendable empregar apeiros con desenganche automático que eviten o risco de envorcadura.
- Evítase a subida de pendentes fortes transportando apeiros pesados suspendidos ou remolques excesivamente cargados lastrándose axeitadamente ao eixe dianteiro.
- En terreo con forte pendente, ó facer cambios no sentido da marcha, haberá de manobrar lentamente e de forma tal que a parte dianteira do tractor quede sempre na parte máis baixa do terreo.
- En caso de que se “encabeite” o tractor, deberase pisar inmediatamente o pedal de embrague para que o tractor volva a súa posición normal.

Medidas de protección que debe ter o tractor:

- É obrigatorio dende o 5 de decembro de 2002 que todo tractor antigo ou novo, leve unha estrutura de protección que limite os riscos provocados por envorcadura.
- O tractor debe dispor dalgunha das estruturas de protección do posto da persoa condutora para casos de envorcadura, como son os pórticos, os bastidores e as cabinas de seguridade; todas elas deben estar construídas de tal forma que sexan capaces de resistir o impacto da envorcadura sen sufrir deformacións de consideración.
- Para garantir a eficacia dos equipos de protección cómpre a súa homologación para cada modelo de tractor, o que se realiza oficialmente en centros dependentes do Ministerio de Agricultura. Unha cabina, un bastidor ou un pórtico homologado para un determinado modelo de tractor ten a garantía de que en caso de accidente, a estrutura soporte o impacto da envorcadura.
- Para que a cabina, o bastidor e o pórtico de seguridade homologado sexa totalmente eficaz, o/a tractorista debe empregar como complemento un cinto de seguridade.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Extremar os coidados cando se realice o cambio de rodas xemelgas ou rodas lastradas.
- Revisar periodicamente os pneumáticos: desgarróns, cortes, alombamentos, danos no disco...
- Adaptar a posición do asento ás características da persoa condutora e regular a suspensión segundo o peso da persoa operaria.
- Recoméndase que o asento sexa ergonómico, con asento e respaldo axustable e que xire para poder facer as tarefas que requiren mirar cara atrás.
- Nalgunhas tarefas é posible empregar tractores con posto de condución reversible para evitar as malas posturas.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (gases, po, ...)

- Non poñer en marcha o tractor nun recinto pechado sen aireación. Manter abertas as portas e as ventás e non acelerar o motor demasiado para evitar a concentración perigosa de gases.
- As cabinas deberán posuír un sistema de climatización, estar presurizadas e dotadas de filtros para evitar o polen e o po.
- Se os tractores non dispoñen de cabina e se vai facer un tratamento con produtos fitosanitarios, levarase posto o equipo de protección individual recomendado na Ficha de Datos de Seguridade do produto que se estea a empregar.
- Nas tarefas nas que se levante moito po empregar unha máscara de protección con filtro de partículas, se hai que facer algunha tarefa fora do tractor.

Queimaduras.

- No caso de quentamento do radiador non retirar o tapón ata que teña transcorrido un tempo razoable. Abrir o recipiente do radiador en dous tempos.
- Examinar o nivel de líquido de refrixeración no radiador antes do arranque do motor, facelo en frío.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Arranxo e mantemento da maquinaria*" no que se refire a queimaduras no capítulo Operacións de reparación e mantemento da maquinaria.

Lumes.

- Se por calquera motivo non se utilizase manguera para encher o depósito de combustible recoméndase colocar a favor do vento para non quedar salpicado polo combustible.
- Evitar os derrames de substancias inflamables sobre as partes quentes do tractor. En caso de vertido non empregar para a súa limpeza produtos inflamables.
- Asegurarse de que se cerra ben o depósito do combustible.
- Recoméndase dispoñer dun extintor de tipo ABCE para sufocar posibles lumes que se poidan orixinar no tractor. Comprobar periodicamente o seu estado: unha vez ao ano pola empresa autorizada e trimestralmente pola persoa usuaria.
- No tubo de escape do tractor colocaranse apagachamas.
- Aparcar o tractor o máis lonxe posible de materiais ou substancias combustibles.

Exposición a ambientes calorosos ou fríos.

- Aínda que se pode traballar con tractores que non dispoñan de cabina pero si de pórtico para non envorcar, recoméndase que para o emprego de todas as tarefas agrícolas e

forestais se empreguen tractores con cabina.

- A cabina do tractor deberá dispoñer de calefacción e se é posible de aire acondicionado.
- No caso de que a cabina do tractor non estea illada térmicamente, recoméndase o emprego de roupa de abrigo no inverno e roupa de algodón lixeira no verán.
- Traballar nas horas de mellor temperatura, no inverno cara o mediodía e na primavera e verán pola mañá e ao caer a tarde, descansando ou facendo outros traballos nas horas de máis frío e máis calor consecutivamente.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Prohíbese abandonar o tractor có motor en marcha. Antes de abandonar o tractor se porá a marcha contraria ó sentido da pendente e se apagará á máquina.
- Comprobar periodicamente o correcto funcionamento dos freos, intermitentes, luces de freado e alumeado, clasón e xirofaro.
- Comprobar que todos os espellos están colocados correctamente e non hai ángulos mortos.
- Prohíbese permanecer dentro do radio de acción da maquinaria.
- Prohíbese o descanso á sombra do tractor. Informarase aos traballadores e traballadoras do risco que isto supón.
- Quitaranse as chaves do contacto cando o tractor non se vaia empregar.
- As ventás deben estar limpas e sen raiaduras.
- Antes de arrincar comprobarase que non hai ninguén nas proximidades nin debaixo.
- Procurar estacionar o tractor en superficie chaira.
- Ao baixar do tractor facelo polo lado oposto ao que circulan os vehículos.
- Manterase en bo estado a sinalización acústica e luminosa das máquinas (sinais acústicas de marcha atrás, sinalización luminosa).
- Empregar tractores axeitados ao espazo onde se van usar de modo que se poidan manobrar en condicións de seguridade.

Accidentes de tráfico.

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Desprazamentos en tractor*" no que se refire a accidentes de tráfico no capítulo Desprazamentos.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

No caso do ruído:

- Dispoñer de cabinas que reduzan significativamente os niveis sonoros.
- Facer o mantemento da cabina, motor e do tractor en xeral.
- Nos tractores sen cabina ou de tractores con deficiente illamento, utilizaranse protectores auditivos axeitados. Non empregalos na circulación viaria.

No caso das vibracións:

- O tractor debe dispoñer dun asento regulable que posúa unha amortiguación cómoda e suficiente, repousabrazos e respaldo con soporte lumbar e repousacabezas.
- Comprobar a altura e profundidade do asento, altura e ángulo do respaldo, movemento cara diante e cara atrás e posibilidade de xiro.
- Manterase en bo estado o asento así como a súa regulación en altura.
- Recoméndase empregar un cinto abdominal para evitar as vibracións.
- Recoméndase que cada hora de traballo máis ou menos se descenda do tractor e se realice algunha actividade durante 5 ou 10 minutos.

A continuación figuran os apeiros e máquinas que se empregan para facer as tarefas agrícolas, gandeiras e forestais. Para todos eles se describen os riscos e medidas preventivas sen incluír os riscos derivados do manexo do tractor e do enganche que xa está descrito no apartado anterior "O Tractor".

MAQUINARIA E APEIROS AGRÍCOLAS EN XERAL

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).

- Todos os elementos de corte e cizallamento das máquinas deben estar protexidos.
- Cando estas máquinas estean a traballar está prohibido colocarse dentro do seu radio de acción.

- Para facer as operacións de mantemento, revisións, axustes, ... a máquina colocarse nun lugar chairo co motor apagado e o freo de man posto comprobando antes que todos os mecanismos móbiles están detidos.
- No caso de inflado dos pneumáticos, non situarse fronte aos mesmos senón de lado e non sobrepasar as presións de traballo indicadas polo fabricante.

Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas ou apeiros).

- Todas as máquinas que se empreguen que poidan xerar a proxección de fragmentos ou partículas deberán ter o mecanismo de corte protexido mediante unha protección que deberá estar en boas condicións de uso. Todas as proteccións, unha vez que se fagan as operacións de revisión e mantemento, deberán volver a colocarse antes de empregar de novo a máquina.
- Non situarse dentro do radio de seguridade da máquina tendo en conta a distancia máxima de proxección do apeiro que se estea empregando nese momento.

Atrapamentos por ou entre obxectos, aplastamentos.

- As zonas das máquinas coma os engrenaxes onde exista risco de atrapamento da roupa, das partes do corpo, . . . deberán estar protexidas.
- Cando se fagan as labores de mantemento e reparación sempre coa máquina parada e se retiren as proteccións hai que volverlas a poñer antes de empregar a máquina de novo.
- No que se refire á toma de forza do tractor, esta terá que estar protexida por un protector certificado composto do escudo da toma de forza, a protección fixa do eixe cardánico e o escudo de acople do apeiro. En caso de que estea deteriorado substituirase.
- Antes de facer calquera operación de mantemento, acoplamento ou desacoplamento do apeiro á toma de forza, débese desembragar a toma de forza, desacoplar o eixe de transmisión, parar o motor e sacar a chave do contacto.
- Cando se traballe con máquina, e especialmente con apeiros acoplados, non se deberá empregar roupa frouxa e traballar co pelo solto se se tivera largo.
- Aínda que a toma de forza estea protexida, non se debe pasar por riba da mesma cando estea traballando. Nos desprazamentos, e sempre que non se estea a facer o traballo, a toma de forza estará desconectada.
- Cando se estean a facer labores de amontoamento de madeira, pacas, ... non situarse debaixo da carga que está suspendida no aire.
- Cando se acoplen apeiros que carezan de sistema de acople directo, ter máxima precaución ao facer esta tarefa, xa que existe risco de aplastamento.
- Cando se fagan tarefas enriba de máquinas ou apeiros dotados con rodas, asegurarse de que se encontran correctamente freados.
- Cando se produzan atascos nos elementos de arrastre das empacadoras, muíños, colleitadoras, ... haberá que deter a máquina e comprobar que todos os seus órganos están parados e estables antes de facer calquera operación de limpeza ou revisión.
- Todos os elementos de inercia das segadoras, ensiladoras, empacadoras ..., disporán de elementos de seguridade. Non se fará ningunha operación de revisión ou mantemento sen antes asegurarse de que todos os elementos están totalmente parados. Non se deterán estas partes móbiles nin con ferramentas nin cos pés ou as mans.
- Todo o persoal traballador que manexe apeiros que poidan dar lugar a atrapamentos ou aplastamentos, debe coñecer onde están situados os mecanismos que os orixinan e como se accionan.

MAQUINARIA PREPARACIÓN TERREO

APEIROS DE PREPARACIÓN DO TERREO (Arado de vertedeira, fresa, grada, escarificador, rulo, cultivador,).

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).

- Gardar as máquinas sobre superficies chairas e sen obstáculos.

- Antes de aparcarse o tractor co apeiro suspendido, purgar a enerxía residual dos seus mecanismos antes de colocalo sobre o chan.
- Saber como se debe manexar e como funciona este apeiro antes de poñelo a funcionar. Ler e comprender o manual de instrucións do apeiro antes de manexalo.
- A fresadora debe posuír unha carcasa que envolva o mecanismo da fresa e deberase revisar periodicamente.
- Ao efectuar un xiro co tractor, pode quedar atrapada a cadea de arrastre da grada por unha das rodas traseiras que a levantará golpeando a cabina, polo que se poñerá coidado nos xiros para que a cadea non entre en contacto coas rodas.
- Para aumentar a presión do anciño sobre o terreo deben empregarse obxectos pesados, non recorrer a que persoas se sitúen enriba para aumentar a presión.
- Non subirse aos apeiros cando estean en movemento.



Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas ou apeiros).

- Empregar as proteccións nas máquinas, non traballar sen elas postas.
- Empregar gafas de protección se o tractor non dispón de cabina.

Aplastamentos e atrapamentos por ou entre obxectos.

- Evitar traballar baixo os apeiros suspendidos. Cando isto non sexa posible, deter o tractor sobre terreo chan, calzar as rodas e encravar o hidráulico na posición de máxima elevación.
- Empregar sistemas de enganche rápido automático ou semiautomático no tractor para enganchar os apeiros.
- Co tractor en marcha, non se debe regular o apeiro dende o posto de condución porque existe risco de resultar atrapado polo mesmo. Para regularo debe pararse o tractor e unha vez verificada a operación poñela en marcha.
- En operacións de enganche e desenganche a persoa operaria manobrará o mando hidráulico asegurándose de que ninguén pode ser alcanzado. Facer este traballo de forma coordinada coa persoa que axuda, abrir as ventás para poder comunicarse mellor, e senón se entenden as ordes, volvelas a explicar.
- Non subirse ao apeiro para incrementar a profundidade da labor, empregar lastres.
- Despois de efectuar o acoplamento do apeiro comprobar se está ben suxeito mediante o movemento do sistema hidráulico de arriba abaixo.

Atrapamentos por envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras dos tractores, ... quedando aprisionado por elas).

- Os arados teñen que se poder desacoplar automaticamente para evitar que ao encontrar unha forte resistencia no terreo o tractor se encabeite. Os arados deberán levar un dispositivo de desenganche automático ou enganches articulados que o elevan ao encontrar resistencia.
- Manter moi ben engraxados os dispositivos de seguridade.
- Extremar as precaucións ao acoplar o apeiro ao tractor xa que existe risco de quedar aprisionado.
- Non realizar movementos bruscos para evitar a desestabilización.
- Haberá unha proporción no tamaño e potencia entre o apeiro e o tractor. Non superar as recomendacións do fabricante en canto a requirimentos de potencia e capacidade de traballo.
- Evitaranse as manobras que poidan provocar envorcamentos, non tomar curvas pechadas e non traballar en terreos cunha inclinación excesiva.
- Durante o manexo do tractor, ter coidado ao extraer os apeiros do terreo, non facelo bruscamente, xa que se pode desestabilizar o tractor debido á pendente, producirse unha inclinación lateral do tractor e un desprazamento lateral brusco do apeiro.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Asegurarse de que non hai ningunha persoa no radio de manobra da máquina antes de empezar a traballar.

- Para transportar apeiros, reducirase a anchura do apeiro na medida do posible e sinalizárase convenientemente os extremos.

MOTOCULTOR E MOTOAZADA

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, golpes con ferramentas, ...).

- Nas operacións de axuste da máquina e no cambio dos apeiros empregar luvas.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas.

- Antes de comezar a traballar coa máquina revisar as proteccións de seguridade. Non manipular a máquina se non ten as proteccións postas.
- Non activar a transmisión de forza ata que a fresa non estea no chan en posición de traballo.
- Non achegar as mans nin os pés ao motor cando estea en movemento.
- Nas curvas pechadas soltar o embrague de transmisión da forza e soltar a fresa.
- Non deixar que outras persoas permanezan na zona onde se está a traballar coa máquina.

Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas).

- O tren de aixadas ten que estar provisto dunha cuberta íntegra de protección.
- Revisar e facer o mantemento necesario das azadas e da cuberta.
- Coidar de que non haxa xente na zona onde se está a traballar.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Toda persoa que manexe a máquina deberá saber como funciona e como se manexa.
- Non se traballará coa máquina senón ten posta a cuberta de protección no tren de aixadas.
- Esta máquina deberá dispoñer dun mecanismo automático de desembrague que desconecte a transmisión da toma de forza cando se conecte marcha atrás, e que impida o movemento da máquina ata a total detención do tren. Se non ten este mecanismo evitar dar marcha atrás; en caso de ter que facelo deterase o tren de aixadas, xirarase a máquina e volverase a poñer en funcionamento.
- Non se soltarán as manceras en especial se o terreo posúe unha forte pendente e/ou é irregular.
- Ante un movemento brusco da fresa cara arriba ou diminución de réxime de revolucións da fresa, non situarse enriba da carcasa de protección nin dar máis potencia ao motor.
- Non empregar o tren de aixadas como elemento auxiliar de tracción para liberar a máquina no caso de atasco. Deter a máquina, apagar o motor e solucionar o atasco.
- Na posta en marcha da máquina comprobarase que a panca de cambio está no punto morto.
- Nos modelos que se accionan por pedal, deberase colocar o motocultor en terreo chan e despexado.
- Nos modelos que se accionan mediante sirga, comprobarase que a sirga se atope en bo estado, sen sinais de deterioro, ao tempo que non se enrolará na man e colocarse un tiraflector ou empuñadura ergonómica no extremo.
- Nos modelos que se accionen mediante manivela, facelo con forza e coas dúas mans.



Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de máquinas, ... quedando aprisionado por elas).

- Risco que se manifesta cando se emprega o motocultor como elemento de tracción acoplado ao remolque polo que se aconsella seguir as medidas preventivas que se expoñen para o caso do tractor. De todas maneiras o tractor tense que manexar con precaución, especialmente nos extremos das fincas, e circular a unha velocidade non superior aos 20 km/h.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de

cargas).

- Empregar medios mecánicos coma gatos e pancas para mover e levantar a máquina.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada persoa, pedir axuda.

Autoatropelos.

- A máquina deberá posuír un acelerador que non se enclave e un sistema de parada colocado na empuñadura.
- O mecanismo de marcha atrás deberá estar deseñado de tal modo que ao soltalo se deteña o motocultor.
- En plantacións arbóreas non apurar o traballo cando se estea preto do tronco da árbore e facelo sempre no sentido do avance.

Lumes e contactos térmicos (queimaduras, ...).

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Arranxo e mantemento da maquinaria*" no que se refire a lumes e queimaduras no capítulo Operacións de reparación e mantemento da maquinaria.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Facerlle á máquina todas as revisións establecidas polo fabricante.
- Conservar as maneillas en perfecto estado e regulables en altura e xiro.
- Non traballar moito tempo con esta máquina, compaxinala con outras actividades ou facer descansos periódicos.
- Dotar ao motocultor dun sistema de amortiguación axeitado.
- Instalar ao tubo de escape un silenciador axeitado.

MOTODESBROZADORA

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, golpes con ferramentas, ...).

- Non achegar as mans nin os pés ao motor cando estea en movemento.
- Nas operacións de axuste da máquina e no cambio das coitelas empregar luvas de protección.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas.

- Antes de comezar a traballar coa máquina revisar as proteccións de seguridade. Non manipular a máquina se non ten as proteccións postas.
- Non activar a transmisión de forza ata que o cabezal de corte non estea no chan en posición de traballo.
- Non achegar as mans nin os pés ao cabezal de corte cando estea en movemento.

Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas ou ferramentas).

- O cabezal de corte ten que estar provisto dunha cuberta íntegra de protección.
- Coidar de que non haxa xente na zona onde se está a traballar.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Toda persoa que manexe a máquina debera saber como funciona e como se manexa.
- Non se soltarán as manceras en especial se o terreo posúe unha forte pendente e/ou é irregular.
- Ante un movemento brusco da desbrozadora cara arriba, non situarse enriba da carcasa de protección nin dar máis potencia ao motor. Deter a máquina, apagar o motor e solucionar o atasco.
- Na posta en marcha da máquina comprobarase que a panca de cambio está no punto morto.
- Esta máquina deberá dispoñer dun mecanismo automático de desembrague que desconecte a transmisión da toma de forza cando se conecte marcha atrás, e que impida o movemento da máquina ata a total detención do cabezal.



Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Empregar medios mecánicos coma gatos e pancas para mover e levantar a máquina.
- Non coller peso por riba das posibilidades de cada persoa, pedir axuda.

Autoatropelos.

- A máquina deberá posuír un acelerador que non se enclave e un sistema de parada colocado na empuñadura.
- O mecanismo de marcha atrás deberá estar deseñado de tal modo que ao soltalo se deteña a máquina.
- En plantacións arbóreas non apurar o traballo cando se estea preto do tronco da árbore e facelo sempre no sentido do avance.

Lumes e contactos térmicos (queimaduras, ...).

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Arranxo e mantemento da maquinaria*" no que se refire a lumes e queimaduras no capítulo Operacións de reparación e mantemento da maquinaria.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Facerlle á máquina todas as revisións establecidas polo fabricante.
- Conservar as manillas en perfecto estado e regulables en altura e xiro.
- Non traballar moito tempo con esta máquina, compaxinala con outras actividades ou facer descansos periódicos.
- Instalar ao tubo de escape un silenciador axeitado.

MAQUINARIA ABONADORA

REMOLQUES ESPARCIDORES DE ESTERCO

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- O ascenso e descenso do remolque farase dun xeito seguro; empregar os estribos e asideiros que teñan para subir a máquina cando sexa necesario.
- Non subir enriba da máquina cando estea en funcionamento; non transportar persoas nin de pé, nin sentadas.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con ferros, ...).

- As partes móbiles que sobresaian da caixa deben estar protexidas por unha pantalla que impida a acumulación de esterco.
- En operacións de limpeza dos remolques existe risco de cortarse e coller unha infección ao ter contacto directo co esterco polo que se recomenda empregar como equipo de protección individual luvas, gafas e botas de auga con sola que non esvare.
- Se o equipo dispón de carcasas de protección para situacións de parada, colocalo antes de proceder ás operacións de limpeza.
- Cando a temperatura baixe de cero grados, asegurarse de que as coitelas e as cadeas están libres e desconxeladas antes de por en marcha a máquina.

Proxección de fragmentos e partículas

- Empregar gafas protectoras cando se estea esparcendo esterco.
- Revisar e manter as proteccións dos remolques.
- Non situarse en zona de perigo das proteccións.
- Evitar mesturar pedras co esterco.
- Impedir que haxa persoas na parte de atrás ou nos lados do distribuidor.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Todas as partes móbiles que poidan posuír algún tipo de protección sen que isto supoña ningunha interferencia co procedemento normal de traballo, disporán das mesmas.
- O remolque esparcidor de esterco non se debe cargar en exceso, pode producirse un apelmazamento que orixina accidentes moi graves cando se intenta desfacer empurrando. Se isto ocorre, parar o tractor totalmente e empurrar cun mango de madeira ou cun gancho de arame forte, non empregar os pés nin as mans, e despois poñer o tractor en marcha de novo.

- Non pasar por enriba do remolque en marcha dende o tractor. Dar sempre a volta arredor.
- Non pasar por riba dos eixes de transmisión de forza.
- En caso de atasco ou avaría, deberase desconectar a transmisión da toma de forza, conducir o tractor a unha zona chaira, frealo, deter o tractor e sacar as chaves do contacto.
- Non subir a bordo do remolque distribuidor. Se é preciso farase só cando o tractor estea parado.
- Manter en boas condicións o transportador de descarga e o expeledor para que poida funcionar libremente.
- Cando faga frío, limpe o interior do distribuidor para que o esterco húmido non impida ao conxelarse, que as pezas móbiles se movan.
- Non empregar roupa folgada para manexar estas máquinas.



Atrapamentos por ou entre obxectos ou por envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, ... quedando aprisionado por elas).

- Antes de desenganchar o remolque asegurarse de que se baleirou por completo.
- Aínda que se circule a velocidade moderada evitarase a baixada de pendentes con remolques excesivamente cargados. Limitar a velocidade.
- Ao enganchar a lanza do remolque ao tractor procurarase que o punto de enganche quede o máis baixo posible.
- Non efectuar manobras bruscas.
- Non sobrecargar o remolque, respectar a carga máxima.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Non manipular o remolque unha soa persoa, pedir a axuda que se precise.
- Empregar axudas mecánicas sempre que sexa posible, medios de transporte e elevación para cargar a máquina.
- Traballar a unha altura correcta mantendo as costas ergueitas, evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións individuais, para ter controlada a situación en todo momento.
- Facer descansos curtos e frecuentes cando se fagan traballos que impliquen adoptar posturas forzadas durante moito tempo como estar agachados ou traballos en altura.

CISTERNAS

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con ferros, ...).

- Baixo ningunha circunstancia manipular os mecanismos de regulación de presión da cisterna.
- Sempre, antes de abrir a tapa da cisterna, ter a certeza de que non se encontra sometida a sobrepresións. Non abrir a tapa sen despresurizar e non manipular os mecanismos de regulación da presión.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Nas cargas baixar polas portas laterais do tractor. Non pasar por enriba dun eixe cardánico que estea virando, dar a volta arredor do tractor.
- Levar posta roupa de traballo axustada.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, aerosoles, ...)

- Cando o distribuidor emita po e aerosoles empregar protección respiratoria.

ABOADORAS CENTRÍFUGAS E/OU PENDULARES

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Durante o traballo da máquina e no seu transporte non permitir que ninguén se suba encima.
- Non empregar as pezas da aboadora para subirse nela.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Antes de poñer en marcha unha aboadora, debe comprobarse que todas as protección dos seus órganos móbiles están no seu lugar e funcionan. As pezas de fixación, as unións portantes e os discos lanzadores deben estar fixos e en perfecto estado.
- Antes de proceder a desatascar o axitador ou o mecanismo distribuidor, apagar a máquina e quitar a chave do contacto.
- Desatascar os aglomerados de fertilizante con ferramentas axeitadas e coas luvas postas.
- Non cargar a máquina nin regular a dosificación do abono coa máquina en marcha, xa que se poden producir atrapamentos imprevistos.
- Non empregar roupa de traballo folgada, ... cando se manipule a máquina.
- Non subir á máquina co dispositivo de dispersión conectado.
- Empregar a máquina con grella de protección pechada do depósito, non retirar a grella mentres estea funcionando.
- Os símbolos de indicacións de advertencia e instrución que veñen na máquina non deben quitarse nin modificarse. Os símbolos que falten deben repoñerse.
- Estacionar a aboadora só en terreo chaira e co depósito baleiro.



Proxección de fragmentos ou partículas

- Encher a máquina ata o tope indicado, non sobrecargala.
- Non encher o depósito con ningún material que non sexa abono.
- Non traballar coa máquina cando a velocidade do vento sexa elevada.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Aínda que unha persoa operaria poida erguer cargas superiores, é preciso respectar o principio de que unha persoa non debe coller cargas de máis de 25 kg. de maneira individual. Recoméndase mellor para cargar a máquina empregar un sinfin transportador ou axudándose dunha pala cargadora.
- Antes de coller as cargas é aconsellable realizar uns exercicios de quecemento; a probabilidade de sufrir unha lesión é inversamente proporcional ao tempo adicado ao quecemento.

MAQUINARIA TRATAMENTOS BIOCIDAS

PULVERIZADORES

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Non empregar a máquina en lugares inestables e/ou esvaradíos.

Golpes por obxectos ou ferramentas.

- Ler cuidadosamente o manual de instrucións ata que se comprenda perfectamente e se poidan seguir todas as regras de seguridade, precaucións e instrucións de operación antes de comezar a empregar a máquina.
- Cando se arranque o motor asegurarse de que non hai ninguén preto das boquillas.
- Inspeccionar toda a máquina para ver se as pezas están correctamente instaladas e apretadas con seguridade.
- Antes de inspeccionar ou reparar a máquina, cercionarse de parar o motor e desconectar a buxía se é necesario.
- As barras portaboquillas poden ocasionar accidentes polo contacto accidental coas liñas de corrente, vehículos, persoas polo que, sempre que non estean traballando deben levarse recollidas.
- Cando non se vaia usar a máquina deixala sen presión e sen produto e lavala con auga limpa.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Non pasar por enriba da máquina en marcha dende o tractor. Dar sempre a volta arredor.
- Cando haxa que revisar ou axustar a máquina facelo nun terreo chairo, frear a máquina e sacar as chaves do contacto.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Non empregar a máquina cando estea fatigado, enfermo ou baixo a influencia do alcol, drogas ou medicamentos.
- Empregar axudas mecánicas, sempre que sexa posible, para encher o depósito da máquina.
- Traballar a unha altura correcta mantendo as costas ergueitas, evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións individuais de cada persoa.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, ...).

- Empregar os equipos de protección individual que se aconsellan para facer os tratamentos de produtos fitosanitarios que se describen no apartado de "*Equipos de protección individual*" no capítulo Equipos de Protección Individual e outros equipos de traballo.
- Manter ao resto das persoas operarias a 15 m. polo menos do lugar de traballo. Se se achegan parar inmediatamente o motor.
- Non arrancar o motor e non o deixar en funcionamento no interior dunha nave ou edificio cerrado; os gases do escape conteñen monóxido de carbono que son perigosos.
- Despois de encher o depósito, apertar ben a tapa do mesmo. Asegurarse de que o depósito está pechado.
- Cando se pulverice, non inhalar o produto nin mollarse; se se sente mareado ou ten dor de cabeza durante o traballo, deixe inmediatamente de traballar e acuda a un centro médico.
- Traballe sempre a favor do vento. Aplicar a unha velocidade do vento menor de 4 m/s. As condicións de aplicación son mellores pola mañá.
- Nestes traballos de aplicación de produtos fitosanitarios recoméndase que o tractor dispoña de cabina.
- Asegurarse de que todas as conexións do pulverizador estean debidamente apertadas e seladas para evitar as fugas.
- Non empregar esta máquina para aplicar produtos cunha temperatura superior a 30 °C nin produtos inflamables, corrosivos, cáusticos, disolventes,
- Na preparación dos caldos seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "Aplicación de productos fitosanitarios" no capítulo Tarefas Agrícolas.



ATOMIZADORES

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Antes de empregar a máquina deberase coñecer o seu funcionamento, riscos que comportan o seu uso, manexo, ... Cando non se teña experiencia suficiente aconséllase probar a máquina soamente con auga limpa, sen o produto fitosanitario.
- Non facer operacións de mantemento e axuste da máquina ata que estea parada, comprobar que o ventilador non se encontra en movemento.
- Non traballar co atomizador senón dispón da carcasa de protección do ventilador.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, ...).

- Empregar os equipos de protección individual que se aconsellan para preparar o caldo e facer os tratamentos de produtos fitosanitarios que se describen no apartado de "*Equipos de protección individual*" no capítulo Equipos de Protección Individual e outros equipos de traballo.

- Recoméndase que o tractor que se empregue para arrastrar o atomizador dispoña de cabina.
- Non baixar do tractor deixando a máquina en funcionamento.
- Mentres se estea traballando co atomizador coidar de que non haxa ninguén no radio de acción da máquina.
- No caso de que houbera algunha persoa operaria na zona onde se estea aplicando o tratamento deberá estar equipado cos equipos de protección individual correspondentes.

NEBULIZADORES

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, ...).

- Empregar os equipos de protección individual que se aconsellan para facer os tratamentos de produtos fitosanitarios que se describen no apartado de "*Equipos de protección individual*" no capítulo Equipos de Protección Individual e outros equipos de traballo.
- Regular e probar a máquina con auga limpa, as probas faranse sen produtos fitosanitarios.
- Non permitir que haxa ninguén no lugar onde se estea a facer o tratamento.
- Mentres se estea traballando co nebulizador coidar de que non haxa ninguén no radio de acción da máquina.
- No caso de que houbera algunha persoa operaria na zona onde se estea aplicando o tratamento deberá estar equipado cos equipos de protección individual correspondentes.
- Despois de encher o depósito, apertar ben a tapa do mesmo. Asegurarse de que o depósito está pechado.
- Cando se nebulice, non inhalar o produto nin mollarse. Se se sente mareado ou ten dor de cabeza durante o traballo, deixe inmediatamente de traballar e acuda a un centro médico.
- Asegurarse de que todas as conexións do nebulizador están debidamente apertadas e seladas para evitar as fugas.
- Non empregar esta máquina para aplicar produtos inflamables, corrosivos, cáusticos, disolventes,

MAQUINARIA FORRAXEIRA

SEMENTADORAS

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Ninguén deberá ir sentado enriba da máquina cando se emprega a sementadora convencional.
- Se fai falla un axudante disporá dun pescante seguro e agarradoiras axeitadas.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Non introducir os dedos nas tolvas de distribución da semente para removelas ou cando se libran os sacos. Debe protexer a tolva cunha grella que impida que os dedos entren en contacto cos elementos distribuidores.
- Antes de poñer en marcha unha sementadora, debe comprobarse que todas as proteccións dos seus órganos móbiles están no seu lugar e funcionan. As pezas de fixación, as unións portantes e os discos lanzadores deben estar fixos e en perfecto estado.
- Antes de proceder a desatascar o axitador ou o mecanismo distribuidor apagar a máquina e quitar a chave do contacto.
- Desatascar os aglomerados das sementes con ferramentas axeitadas e coas luvas postas.
- Non cargar a máquina nin regular a dosificación da semente coa máquina en marcha, xa que se poden producir atrapamentos imprevistos.
- Non empregar roupa de traballo folgada, ... cando se manipule a máquina.
- Non subir a máquina co dispositivo de dispersión conectado.
- Empregar a máquina con grella de protección pechada do depósito. Non retirar a grella mentres estea funcionando.
- Os símbolos de indicacións de advertencia e instrución que veñen na máquina non deben quitarse nin modificarse, os símbolos que faltan deben repoñerse.



Atrapamentos por ou entre obxectos ou por envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, ... quedando aprisionado por elas).

- Desprazarse dunha leira a outra e pola estrada co depósito baleiro de semente.
- Non abandonar o posto de condución mentres o tractor estea en marcha.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Non transportar persoas sobre o equipo.
- Antes de poñer en marcha a máquina asegurarse de que non haxa persoas preto e que a visibilidade sexa óptima.

SEGADORAS DE DISCOS

Golpes e cortes con elementos móbiles das máquinas.

- Todas as operacións de mantemento da máquina as farán persoas cualificadas e coñecedoras da mesma.
- Para facer os axustes, revisións, ... faranse sobre terreo chan. Non se quitarán as proteccións ata asegurarse de que os elementos de corte se encontran parados.
- Empregar para estas labores de mantemento e substitución das coitelas luvas e gafas de protección.

Proxección de fragmentos e partículas.

- Non traballar coa máquina senón dispón dunha carcasa completa de protección do sistema de corte.
- Desprezar a zona que se vai segar e deter a máquina sempre que alguén se achegue.

Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas).

- As aixadas xiratorias do rotovator deben estar protexidas por un resguardo metálico que impida as proxeccións de pedras e outros corpos, así como a posibilidade de que alguén poda introducir un pé ou unha man no caso de que o equipo estea parado e en funcionamento.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Cando se teña que retirar a maleza ou raíces, deberá deterse o tractor e pararse o motor para evitar que a máquina poida poñerse en movemento por descoido e ocasione atrapamentos.

MOTOGUADAÑADORAS

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Non regular a máquina mentres se está camiñando, pararse e apagar a máquina.
- Ao traballar coa máquina ter precaución nos bordes da parcela e lindes, cando o campo estea húmido e en zonas de pendente, nas que non se traballara por curvas de nivel.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con ferros, ...).

- As coitelas destas máquinas deben levar barras ou resgardas de protección. Tamén levarán un dispositivo que desconecte a barra de corte cando tropee con algún obstáculo.
- Durante o traslado da gadañadora a barra de corte debe ir en posición vertical e sostida por un cérrollo que a asegure firmemente nesa posición.
- Empregar luvas de protección resistentes ao corte cando se engraxen e afíen as coitelas.
- Para o uso desta máquina é necesario empregar calzado de protección, luvas, roupa de protección axustada e unha protección ocular.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- As partes móbiles da máquina deberán posuír unha carcasa de protección que non se retire cando se empregue a máquina, só para as operacións de mantemento e revisións. Se a máquina non posúe a carcasa cómpre poñerlla se se quere empregar.
- Non se deben facer axustes preto das partes en movemento da máquina. Apagar a máquina.
- Non se debe intentar limpar ou despexar a coitela estando esta en funcionamento, incluso coa coitela parada existe risco de cortes.



Contactos térmicos (queimaduras, ...).

- Despois de empregar a máquina prestar especial atención ás partes quentes da máquina susceptibles de producir queimaduras como son o motor, as partes móbiles e o tubo de escape.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Alternar o uso desta máquina con outros traballos.

Atropelos, golpes e choques con ou contra persoas.

- Non se traballará coa máquina se hai algunha persoa no radio de acción da mesma, desaloxar a zona e despois seguir traballando.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Para reducir o ruído e as vibracións, a máquina debe posuír un silenciador eficaz no tubo de escape e un sistema de amortiguación das vibracións nas manceras.

COLLEITADORAS DE FORRAXE E DE CEREAIS

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- A máquina disporá de chanzos suficientes para acceder á mesma que se empregarán para subir e baixar dela e manteranse limpos e en bo estado de conservación.
- Prohibir que suba xente á máquina, nela só debe estar a persoa condutora.
- Empregar calzado con sola que non esvare.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas.

- Todas as operacións de mantemento da máquina faranas persoas cualificadas e coñecedoras da mesma.
- As labores de limpeza faranse coa máquina apagada.
- Para facer os axustes, revisións, ... faranse sobre terreo chan.

- Evitar entrar en contacto coas coitelas do cilindro picador ao intentar desatascalo. Para facer calquera intervención na máquina deberase parar antes.
- Todas as correas, poleas, eixes e outros elementos móbiles deben estar protexidos por cubertas, xa sexan fixas ou abatibles. Despois de facer as reparacións e mantementos volver a colocar as proteccións e asegurarse de que están axeitadamente pechadas.
- Non achegarse ao molinete en movemento. Cando se levante o molinete para facer algunha inspección ou axuste asegurarse o elevador hidráulico cun tope de seguridade que o manteña firme na posición elevada, para que non poida caer sobre a persoa operaria.
- A conexión e desconexión do cabezal de corte farao a persoa que manexe a máquina e sempre seguindo o manual de instrucións.
- Non permitir que haxa xente no radio de acción da máquina.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de máquinas, ... quedando aprisionado por elas).

- Someter a máquina ás ITV correspondentes. Facerlle as revisións e mantementos precisos dacordo coas instrucións do fabricante.
- A máquina deberá posuír unha cabina certificada que garanta a seguridade da persoa operaria en caso de envorcadura.
- Para manexar esta máquina requírense coñecementos e experiencia suficiente acordes co traballo que se ten que facer. Ler atentamente o manual de instrucións antes de empregar a colleitadora.
- Se a máquina precisa dalgunha operación de revisión trasladala a un terreo chairro, descargar a tolva, recoller o tubo de descarga, poñer o cabezal de sega no chan, frear a máquina e apagar o motor. Despois facer os axustes necesarios.
- Cando se traballe en zonas de pendente, extremar as precaucións, e se a pendente supera o 20% traballar por liñas de máxima pendente e en sentido ascendente.
- Cando se traballen en ladeiras, costa abaixo, existe un risco de envorcadura, xa que a máquina levará a maior parte do seu peso diante; para evitalo colocar contrapesos sobre o eixe traseiro da colleitadora para mellorar a súa estabilidade.
- Empezar sempre polas zonas de pendente, aproveitando que a tolva está baleira.
- Extremar as precaucións cando a tolva estea chea e se teña que facer xiros e circular preto das beiras da leira e zonas de desnivel.
- Comprobar ao inicio de cada tarefa que os freos laterais poden traballar dun xeito independente e que a máquina está en perfectas condicións.

Inhalación ou inxestión de substancias nocivas (po, polen, ...).

- A máquina deberá dispor dunha cabina climatizada, presurizada e insonorizada. Se a máquina non dispón dela, hai que dotala da mesma.
- Se fose necesario a persoa condutora da máquina empregará unha máscara de protección.

Lumes.

- Limpar periodicamente a máquina do po e rastroxos na áreas de fricción.
- Evitar o verquido accidental de aceites e combustibles sobre a máquina. Precaución nas operacións de repostaxe e mantemento.
- Evitar que os tubos de escape das colleitadoras desemboquen preto do chan, dotaranse de dispositivos para que non saltes faíscas.
- Recoméndase levar no tractor un extintor de lumes de po antibrasa polivalente.

Contactos eléctricos (todos os accidentes causados pola electricidade).

- Antes de pasar por debaixo dun tendido eléctrico asegurarse que a altura é suficiente.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Comprobar en todo momento que non se atopa ninguén dentro do radio de acción da máquina. Máxima precaución nas áreas cegas da mesma, tocar a bocina para alertar a quen se puidera encontrar nesa zona.
- Cando por algunha causa haxa que deter a máquina, farase en terreo chan, frearase e apagarase quitando as chaves do contacto.

Accidentes de tráfico.

- Para circular por estrada desmontarase o mecanismo de sega, a tolva irá baleira, o tubo de descarga recollido, os pedais de freo trabados e a escaleira de acceso recollida

e asegurada.

- Seguir ademais todas as recomendacións que se expoñen no apartado "*Desprazamentos en tractor*" no que se refire a accidentes de tráfico no capítulo Desprazamentos.

COLLEITADORAS - PICADORAS DE FORRAXE

Golpes e cortes con elementos móbiles das máquinas.

- Todas as operacións de mantemento da máquina faranse por persoas cualificadas e coñecedoras da mesma.
- Para facer os axustes, revisións, ... faranse sobre terreo chan. Non se quitarán as proteccións ata asegurarse de que os discos picadores se encontran parados.
- Empregar para estas labores de mantemento e substitución das coitelas luvas e gafas de protección.
- Seguir ademais as medidas preventivas que se expoñen para a colleitadora de forraxe e cereais.

VOLTEADORAS, ACONDICIONADORAS E HILERADORAS

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, picadas, ...).

- As forcadadas e recolledores deben manexarse con coidado, dado o perigo que presentan as púas e dentes agudos. Empregar luvas de protección resistentes aos cortes para a súa manipulación, revisión, mantemento,
- Cando se trasporte por carreteira ou pistas deben protexerse correctamente as púas e levalas preto do chan.



ROTOEMPACADORAS E ENCINTADORAS

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- A máquina deberá dispoñer dunha protección na área de alimentación da palla e non se usará a máquina senón a ten posta.
- Evitar traballar con roupas folgadas ou frouxas, xa que poden ser atrapadas polos órganos móbiles (transmisiós, mecanismos de alimentación e atado, ...).
- Non limpar nunca o mecanismo atador coa man cando a máquina estea traballando.
- En caso de atasco no recolledor ou sinfín, desconectarse a toma de forza antes de proceder á súa limpeza.
- Calquera operación de axuste, reparación ou engraxe debe facerse coa máquina parada, desconectada a toma de forza, co freo posto, sen as chaves no contacto e as rodas calzadas. Para cambiar os rolos de corda débese facer o mesmo.
- Sempre que se baixe do tractor apagar a máquina.
- Non achegarse nin permitir que se achegue ninguén á máquina en funcionamento.

Lumes.

- Dispoñer dun extintor na máquina de características e tamaño suficiente para facer fronte a un lume que se poida orixinar na herba seca.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Asegurarse cando se estea empregando a maquinaria que non haxa xente traballando preto dela.

DENTES HIDRÁULICOS (Pala, pinza para esterco e forraxe, pinza para pacas, garfos para palets, lámina bulldozer, ...)

Aplastamentos por ou entre obxectos.

- Non empregar estes apeiros cun tractor que non dispoña de cabina certificada e potencia suficiente para levantar a carga.
- No caso da pinza para pacas, o respaldo do mecanismo hidráulico debera posuír unha altura que sexa superior nunha unidade ao número de pacas que se transportan nunha viaxe.
- Vixiar que non haxa ninguén na área onde se están a estibar ou desestibar a herba, pacas,
- Facer os amontoamentos en terreo chan, a alturas que non sexan excesivas e protexer as zonas onde se fan os mesmos.
- Cando se faga o transporte do material (pacas, esterco, ...) facelo a unha altura baixa que non interrompa a visibilidade.



Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos, persoas.

- Nos desprazamentos pola zona de traballo tanto se se vai cargado coma non levar o apeiro do que se trate o máis preto do chan.
- No caso de baixarse do tractor para facer outro traballo posicionar o apeiro sobre o chan, non deixalo suspendido.
- Circular lentamente de maneira que se poida ver en todo momento se se encontra algunha persoa no radio de acción da máquina, no caso de ser así deterse e asegurarse antes de seguir que a zona está despexada.

REMOQUES E CARGADORES FRONTAIS

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Os remolques terán accesos permanentes coma estribos laterais e asideiros. O ascenso e descenso do remolque farase dun xeito seguro.
- Limpar o remolque de restos vexetais ou terra para que non haxa perigo de caída dende el.
- Colocar o remolque de modo que o ascenso e descenso sexa o máis cómodo posible nas tarefas de carga e descarga.
- Coordinación entre as persoas que están enriba do remolque e as que están debaixo facendo as tarefas de carga e descarga.
- Non subir enriba das plataformas dos remolcadores en movemento; non transportar persoas nin de pé, nin sentadas.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con ferros, ...).

- Nos remolques que non dispoñan de conexión directa, a lanza deberá dispor dun dispositivo de sustentación-fixación que a manteña á altura do ollal de enganche do tractor en estado de repouso.
- En remolques dun só eixe o "tentemozo" debe ser regulable en altura e estar en condicións de funcionamento.
- Facer as operacións de manexo da lanza con luvas de protección
- A lanza disporá dun dispositivo de suxeición que a manteña á altura do ollal de enganche do tractor en repouso.
- Os remolques dun só eixe deberán ser regulables en altura. Non se desenganchará o remolque se está totalmente ou parcialmente cargado.
- As operacións de manexo da lanza faranse coas luvas postas.



Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador ou traballadora sempre que non as estea a manipular).

- Facer as tarefas de carga e descarga evitando que a carga caia enriba das persoas que están abaixo do remolque.
- Facer os apilamentos de maneira que queden estables. Non sobrecargar o remolque.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Non pasar por enriba do remolque en marcha dende o tractor. Dar sempre a volta arredor.
- En caso de atasco ou avaría, deberase desconectar a transmisión da toma de forza, conducir o tractor ata unha zona chan, frear, deter o tractor e sacar as chaves do contacto.
- Non empregar roupa folgada para manexar estas máquinas.
- Empregar sistemas de enganche do remolque seguros. A lanza deberá posuír un dispositivo de sustentación – fixación que a manteña á altura do ollal de enganche do tractor en estado de repouso.
- Protexer as engranaxes e órganos de transmisión con carcacas.
- Para efectuar o acoplamento, levar o tractor marcha atrás ata rebasar lixeiramente a abrazadeira. Manter o tractor freado e en punto morto mentres outra persoa fai o amarre. Se a operación a fai unha soa persoa, mellor parar o motor e poñer o freo de man para evitar o risco de aplastamento entre o tractor e o remolque.
- Empregar calzado de seguridade con sola que non esvare con punteira reforzada e luvas de protección.

Atrapamentos por ou entre obxectos ou por envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, ... quedando aprisionado por elas).

- Aínda que se circule a velocidade moderada evitarase a baixada de pendentos con remolques excesivamente cargados se non se dispoñen de freos axeitados, a fin de evitar o empuxe continuo do remolque, o que pode desequilibrar a estabilidade do tractor.
- Ao enganchar a lanza do remolque ao tractor procurarase que o punto de enganche quede o máis baixo posible.
- Gardar a proporcionalidade entre os distintos elementos (tractor, remolque, cargador, ...).
- Non efectuar manobras bruscas.
- Non sobrecargar o remolque, respectar a carga máxima. Distribuír a carga o máis uniformemente posible.
- Limitar a velocidade.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Non manipular o remolque unha soa persoa pedir a axuda que se precise.
- Nos traballos de carga e descarga seguiranse as medidas preventivas expostas no apartado "*Condicións físicas e psíquicas*" no que se refire a sobreesforzos no capítulo Condicións de Traballo.

Accidentes de tráfico.

- Todas as persoas que manexen o tractor co remolque deberán posuír un nivel de coñecementos e de experiencia suficientes e axeitados ao nivel de dificultade da labor que hai que facer.
- Nas vías en bo estado non sobrepasar o 1,5 do peso do tractor. En vías en peores condicións nin sequera acadar esa cifra.
- Pasarlle ao remolque as ITV que correspondan.
- Enganchar o remolque ao tractor no punto máis baixo sinalado polo fabricante.
- Non desprazar o tractor en punto morto.
- Antes de circular co tractor comprobar os freos, intermitentes e luces de freado e conectar o xirofaro. Asegurarse de que o tractor e o remolque van ser vistos polos demais vehículos en circulación.
- Recoméndase que as persoas que realicen o traballo no exterior comuniquen onde van estar.

CARROS MEZCLADORES (Arrastrados polo tractor e autopropulsados)

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- A máquina disporá de chanzos suficientes para acceder á mesma que se empregarán para subir e baixar dela e se manterán limpos e en bo estado de conservación.
- Prohibir que suba xente á máquina. Nela só debe estar a persoa condutora.
- Empregar calzado con sola que non esvare.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas.

- As labores de limpeza, revisións ou desatascos faranse coa máquina apagada e sobre terreo chairo.
- O alimentador debe estar protexido por unha cuberta, xa sexa fixa ou abatible. Despois de facer as reparacións e mantementos volver a colocar a protección.
- Non achegarse ao molinete en movemento, cando se levante o molinete e o sinfin para facer algunha inspección ou axuste, asegurarse o elevador hidráulico cun tope de seguridade que o manteña firme na posición elevada, para que non poida caer sobre a persoa operaria.
- A conexión e desconexión do cabezal de corte faráa a persoa que manexe a máquina e sempre seguindo o manual de instrucións.
- Non permitir que haxa xente no radio de acción da máquina.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de máquinas, ... quedando aprisionado por elas).

- Ler atentamente o manual de instrucións antes de empregar a máquina.
- Someter as máquina ás ITV correspondentes. Facerlle as revisións e mantementos precisos dacordo coas instrucións do fabricante.
- A máquina debera posuír unha cabina certificada que garanta a seguridade da persoa operaria en caso de envorcadura.
- Se a máquina precisa dalgunha operación de revisión, descargar a tolva, recoller o tubo de descarga, poñer o cabezal de sega no chan, frear a máquina e apagar o motor. Despois facer os axustes necesarios.
- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado da Colleitora de forraxe cereais cando se transite coa máquina por zonas de pendente.
- Extremar as precaucións cando a tolva estea chea e se teñan que facer xiros e circular preto das beiras da leira e zonas de desnivel.

Inhalación ou inxestión de substancias nocivas (po, polen, ...).

- A máquina autopropulsada deberá dispor dunha cabina climatizada, presurizada e insonorizada. Se a máquina non dispón dela deberase dotar da mesma.
- Se fose necesario a persoa condutora da máquina empregará unha máscara de protección.

Lumes.

- Limpar periodicamente a máquina de herba na áreas de fricción.
- Evitar que os tubos de escape do carro mesturador desemboque preto do chan, dotarase de dispositivos para evitar as faíscas.
- Recoméndase levar no tractor un extintor de lumes de po antibrasa polivalente.

Contactos eléctricos (todos os accidentes causados pola electricidade).

- Antes de pasar por debaixo dun tendido eléctrico asegurarse que a altura é suficiente.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Comprobar en todo momento que non se atopa ninguén dentro do radio de acción da máquina. Máxima precaución nas áreas cegas da mesma.
- Cando por algunha causa haxa que deter a máquina farase en terreo chairo, frearase e apagarase quitando as chaves do contacto.

MAQUINARIA GANDEIRA

ORDEÑADORAS

Caídas dende alturas (instalacións, ...).

- Adaptar a sala de ordeño cando existan desniveis (foso). Colocar varandas resistentes

de 90 cm. de altura para protexer as aberturas en chans, laterais abertos de ramplas e escaleiras de máis de 60 cm. de altura.

Contactos eléctricos (todos os accidentes causados pola electricidade).

- Revisar o correcto estado dos cables e das manguerías do leite antes da súa utilización.
- Debe evitarse realizar reparacións provisionais. Os cables deben revisarse periodicamente e substituír os que se atopen en mal estado.
- Evitar empregar os equipos eléctricos nas zonas de humidade cando os cables ou outro material atravesen charcos, os pés pisen auga ou algunha parte do corpo estea mollada.
- A tensión indicada na placa das máquinas debe coincidir coa tensión da rede eléctrica.
- Prestar atención aos cables de que non sexan danados ao pisalos, aplastalos, estiralos ou sometelo a esforzos similares. Protexer o cable contra a acción da calor, aceites, así como de bordes e arestas cortantes.
- Formación sobre as medidas preventivas a adoptar en caso de risco eléctrico.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, produtos fitosanitarios, anestésicos, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, herbicidas, desinfectantes, ...).

- Seguir as medidas preventivas que se expoñen no apartado "*Aplicación de produtos fitosanitarios*" no que se refire á inhalación ou ingestión de substancias nocivas e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas no capítulo Tarefas Agrícolas.

ARROBADEIRAS

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Prestar máxima precaución cando a arrobadeira se poña en funcionamento; recoméndase non permanecer na zona onde está a traballar polo perigo que ten de atrapamento dos pés.
- En caso de ter que facer algunha revisión ou desatascala, facelo coa máquina parada.
- Non pasar por riba da máquina cando estea en funcionamento.
- Se é necesario avisar ao resto do persoal que traballa na instalación de que este aparello está en funcionamento.

TANQUE SEMEN

Contactos térmicos (queimaduras, ...).

Este aparato aínda que non é unha máquina propiamente dita ten o risco de queimadura por conter nitróxeno líquido a (-198 °C).

- Evitar o movemento excesivo do tanque. Colocalo nun lugar iluminado pero fora da luz solar directa e nun lugar elevado sobre o chan evitando superficies húmidas e pouco ventiladas.
- Revisar de maneira rutinaria o nivel de nitróxeno
- Empregar luvas de protección cando se manipule o tanque. Na metade superior do tubo do pescozo existen temperaturas perigosas e a exposición a estas temperaturas pode ocorrer cando se transfire semente de tanque a tanque e se manipula semente dentro do pescozo cando se trata de localizar e desconxelar unha unidade específica de semente. Recoméndase tamén facer a transferencia do semente entre os dous tanques entre dúas persoas e levantar as canastillas só a un nivel necesario para localizar a percha do semente a transferir.
- Para reducir a exposición ao nitróxeno facer un inventario do que se ten e o lugar onde está situado no tanque para evitar inspeccións innecesarias e a exposición a baixas temperaturas dentro da rexión do pescozo.
- Empregar pinzas para coller as paxuelas e sacudilas para quitar calquera nitróxeno líquido que quede retido na tapa de algodón no extremo da paxuela.

MAQUINARIA FORESTAL

DESBROZADORA MANUAL

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes con madeiras, pedras, ferramentas, ...).

- Antes de empregar esta máquina ler o manual de instrucións ata que se comprenda totalmente e seguir todas as instrucións de seguridade e funcionamento que se indiquen. De todas maneiras ter o manual preto para que se poida consultar calquera dúbida que se teña
- Todos os dispositivos de protección (botón de parada fácil, protección do elemento de corte, fixador de aceleración, arnés de subxección ao corpo, ...) deben estar no sitio debido e ser obxecto de inspeccións periódicas para detectar defectos manifestos. O mando de parada do motor debe requirir unha acción positiva e estar claramente indicado. Empregar a ferramenta se está en perfecto estado.
- Examinar a máquina por se houbera abrazadeiras soltas e fugas de combustible. Asegurarse tamén de que o útil de corte está instalado correctamente e fixado de maneira segura.
- Manterase a unha distancia de seguridade entre persoas operarias mínima de 15 m. Non traballar dúas persoas na mesma zona de mato.
- Manter a desbrozadora parada nos cambios de lugar; no caso de desprazamentos curtos, manter o embrague bloqueado.
- Poñer a motodesbrozadora sobre o chan para o seu arranque e asegurarse de que calquera persoa está afastada antes de poñer en marcha a máquina.
- Protexer o disco para o transporte e almacenamento da ferramenta.
- Empregar en todo momento os EPI,s certificados recomendados para o seu uso: botas de seguridade que non esvaren, luvas, gafas protectoras ou protección facial, protectores auditivos e pantalón de seguridade con protección fronte a corte.
- Non colocar nunca o acelerador na posición de velocidade alta cando se arrinque o motor.
- Asegurarse de que o accesorio de corte deixa de xirar cando o acelerador se mova totalmente cara atrás ata a súa posición orixinal; senón ocorre así apagar a máquina e levala a arranxar.
- Se o útil de corte está danado apagar a máquina e cambiala cando o disco se deteña por completo e se enfríe a máquina.



Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (disco desbrozadora, ...).

- Facer o mantemento da máquina con ela apagada e seguindo as instrucións do fabricante.
- Non empregar roupa folgada mentres se manexa a ferramenta.
- Non desatascar o disco coa máquina acesa, parar o motor e solucionar o problema.
- Manter a velocidade do motor no nivel requirido para facer a operación de corte e non aumentar nunca a velocidade do motor por riba do nivel necesario.
- Para evitar os rebotes non permitir que a folla entre en contacto con materiais que non pode cortar coma vides, arbustos leñosos, rocas, metais,
- Cando se estea a desbrozar en lugares con vexetación espesa prestar moita atención ao que se está facendo por se puidera producir un rebote.
- Manter a folla afiada e evitar cortar a velocidade excesiva xa que nalgúns casos a

velocidade de corte pode ser maior á capacidade de corte.

Proxección de fragmentos ou partículas procedentes das máquinas.

- O disco ou coitela cortante será homologado e terá protección contra roturas e proxeccións de elementos.
- Evitar os rebotes e o contacto do útil metálico de corte coas pedras; non tocar coa zona do disco comprendida entre as 12 e 15 h.
- Comprobar o estado do disco, se ten algunha fisura desbotalo. Tamén se a brida de apoio da folla ten algunha greta e se a porca de aprete da mesma perde a súa forza.

Queimaduras.

- Non tocar nunca o silenciador, a buxía nin outras pezas metálicas do motor mentres estea en funcionamento o aparello ou inmediatamente despois de apagalo.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Agarrar as asas firmemente coas dúas mans, non só cos dedos e separar un pouco os pés de maneira que a súa altura quede distribuída uniformemente entre as dúas pernas e asegurarse de manter unha postura equilibrada e firme durante o traballo.
- Manter o útil de corte por debaixo da cintura e lonxe de todas as partes do corpo.
- Poñer o arnés correctamente abrochado co peso repartido nos dous ombreiros por igual, mantendo o lombo recto durante o traballo. Estando a desbrozadora colgada do arnés libremente, a folla ten que se manter paralela ao chan a unha altura de 10 - 20 cm.
- Non tirar bruscamente da máquina cando se produza un atasco.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Todas as desbrozadoras manuais posuirán un sistema eficaz para que non haxa vibracións. Se se notan vibracións durante o manexo da máquina, parala e revisar o útil de corte.
- Empregar o disco de corte axeitado a cada tipo de material.
- Empregar pantalla facial e protectores auditivos.

MOTOSERRA

Caída de obxectos por manipulación (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador ou traballadora que as estea a manipular).

- Non se deben cortar pólas coa punta da espada.
- Debe traballar unha soa persoa en cada árbore cando se estea a traballar cunha motoserra.
- Levar calzado con punteira reforzada e casco de protección cando se estea a podar en altura e tamén cando haxa perigo de caída de pólas enriba.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, golpes coa cadea da serra, ...).

- Recoméndase que só empreguen esta ferramenta quen estean capacitados para iso, polo que deberán ter a formación axeitada, un curso de Operador/a de Motoserras.
- Ler o manual de instrucións da máquina e asegurarse de que se ten comprendido o seu funcionamento e as normas de seguridade.
- Antes de poñer en marcha a motoserra asegurarse de que o freo de cadea e o protector salvamáns dianteiro funcionan correctamente, que a espada estea correctamente montada, que a cadea esta correctamente tensada, que o acelerador e o bloqueo do mesmo se moven con suavidade, que a panca de mando combinada funciona correctamente e que as empuñaduras están limpas e secas e libres de aceites ou resinas.
- Utilizar a cadea en retroceso cando se corta coa punta da espada
- Vixiar a parte superior da espada para que non tropece con obxectos.
- Cando se manexe a motoserra, hai que ter coidado de non dirixir nunca a espada cara o propio corpo nin cara a outras persoas e de non apoiala sobre unha superficie inestable da que poida caer.



- Os dispositivos de protección: mango frontal de protección con freo de cadea para que se pare a cadea cando se produza un rebote; atrapador de cadea; protector posterior para evitar os efectos da rotura da cadea; seguro trabador; protección para que non se produzan vibracións e protector da barra de guía, deben estar en funcionamento e deben ser obxecto de inspeccións periódicas. O mando de parada do motor debe estar claramente indicado.
- Para diminuír o risco de rebote traballar con prudencia e correctamente. Suxeitar firmemente a motoserra coas dúas mans, serrar só a pleno gas, fixarse e non serrar coa punta da espada, ter coidado con ramas pequenas e resistentes, non cortar varias ramas á vez, non agacharse demasiado cara adiante para traballar, non serrar por riba da altura dos ombreiros, introducir a espada só co máximo coidado nun corte xa empezado, prestar atención á posición do tronco e ás forzas que poidan pechar a ranura do corte e aprisionar a cadea.
- Non tronzar árbores de diámetro superior á lonxitude da espada.
- Protexerse contra o retroceso da máquina tralo embotado ou agarre da parte superior da cadea, que provoca un movemento da serra cara atrás, facendo que a persoa operaria perda o control da ferramenta.
- Colocar dende o arranque da motoserra os EPI,s necesarios.
- Cando se estea empregando a máquina non deberá haber diante ningunha persoa nin no radio de acción da mesma.
- Nunca se traballará só con esta ferramenta no monte, recoméndase que se faga o traballo nunha brigada.
- Nunca arrincar a motoserra apoiándoa sobre a perna e non enrolar na man ou nos dedos a corda de arranque.
- Na operación de afiado da cadea empregárase unha lima redonda axeitada ao tipo de cadea e luvas de protección.
- Non empregar a máquina para serrar outros materiais que non sexan madeira. Non se permite empregar a máquina para outros fins para os que non foi deseñada.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (cadea motoserra, ...).

- Antes de poñer en marcha a motoserra, asegurarse de que non hai nada na zona de traballo que toque a espada.
- Para poñer en marcha a motoserra teranse as mans secas e limpas de aceites, graxas ou outras substancias esvaradías.
- Non apoiar a motoserra sobre unha superficie inestable.
- Colocar o embrague no mínimo para evitar o movemento da cadea.
- Se o frío é intenso, empregar a válvula reguladora de entrada de aire.
- Manter sempre a motoserra en perfecto estado de mantemento, vixiando os niveis de engraxado e afiado da cadea.
- Protexerse contra o retroceso da ferramenta tras o embotado ou agarre da parte superior da cadea, que provoca un movemento da serra cara atrás, facendo que a persoa operaria perda o control da ferramenta.
- Respetar a distancia de seguridade entre persoas operarias, que será o dobre da altura da árbore a apear.
- Manter a máquina apagada ao desprazarse, protexer a espada coa funda ríxida e levala coa espada cara atrás coa saída do tubo de escape ao outro lado do corpo.
- Recoméndase que para os traballos con motoserras se empregue como equipo de protección individual roupa de traballo con elemento protector contra cortes para as mans, antebrazos, pes e pernas, calzado con punteira reforzada e sola que non esvare, luvas, gafas de protección e/ou pantalla, protector acústico e casco.
- Non traballar con prendas que se poidan enganchar na madeira ou nos matos, tampouco levar bufanda, artigos de xoiería,
- Non deixar nunca a motoserra acesa sen vixilancia.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Para acender á motoserra, colocar o pé dereito sobre a empuñadura traseira, agarrar firmemente a motoserra pola empuñadura dianteira ou frontal coa man esquerda e tirar do cordón de arranque coa dereita.
- Suxeitar a máquina cas dúas mans en todo momento.
- Traballar coas pernas lixeiramente abertas e os pés ben afincados ao chan, asegurando

unha perfecta estabilidade e equilibrio.

- Flexionar os xeonllos, nunca dobrar as costas.
- Para mover a motoserra sobre o seu eixe lonxitudinal sempre se manterán os pulsos rectos.
- Arrincarase o motor coa motoserra sobre o chan.

Inhalación ou inxestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, ...)

- Non encender a máquina nin traballar con ela en lugares pechados ou mal ventilados.
- Os pos que se poden xerar do serrado poden ser nocivos para a saúde, se se produce unha forte acumulación de po empregar unha máscara.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Empregar protección auditiva cando se estea a empregar a motoserra.
- Todas as motoserras posuirán unha protección para evitar a vibración. Se se notan vibracións durante o manexo da máquina, parala e revisar a máquina. Non empregar motoserras antigas que non dispoñan de protección contra as vibracións.
- Sempre que sexa posible rotar ao persoal no manexo desta ferramenta.

PODADORA TELESCÓPICA

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Non empregar a máquina cando as condicións atmosféricas sexan extremas coma frío intenso, moito calor,
- Antes de arrincar a máquina inspeccionar o lugar de traballo Retirar os obxectos que puideran ser lanzados. Tamén comprobar que non hai cables eléctricos, insectos, animais, ... que poidan danar o equipo de corte.
- Deixar unha distancia de seguridade á zona onde se estea a traballar de 15 m. polo menos.
- Non traballar nunca dende una escaleira, taburete ou outra posición elevada que non teña un apoio correctamente seguro.
- Decatarse de ter sempre unha posición de traballo segura e firme para traballar coa máquina. Non debe haber ningunha molestia de ramas, pedras e árbores.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, ...).

- Ler detidamente o manual de instrucións e asegurarse de que se entende todo o relativo ao seu manexo e normas de seguridade antes de empregar a máquina.
- Non empregar a máquina para outro uso para a que non foi deseñada, só vale para cortar ramas e ramallos.
- Non empregar a máquina se se está canso ou se tomou alcol ou medicamentos que poidan diminuír a capacidade de manexala de maneira segura.
- Non empregar a máquina se está defectuosa, revisala antes de poñela en funcionamento.
- Empregue o equipo de corte recomendado ao material que se vai cortar; os dentes teñen que estar afiados e a cadea correctamente tensada.
- Antes de facer calquera operación de revisión ou mantemento do equipo de corte, apagarase o motor, esperase a que a cadea deixe de xirar e desconectarase o cable da buxía antes de comezar a traballar. Neste intre non poñer o equipo de corte preto das mans ou pés.
- Non cortar nunca coa cadea desafiada, se fai falla presionar a madeira e se as virotas que saen son moi pequenas significa que a cadea debe afiarse. Unha cadea desafiada non produce virotas só po. Unha cadea ben afiada atravesa a madeira por si soa e produce virotas longas e grandes.
- Asegurarse de manter as mans e os pés afastados do equipo de corte mentres o motor estea en marcha.
- Ter coidado cos anacos das ramas que poden saír despredidos durante a poda.
- Non poñerse directamente debaixo da rama que se vai cortar.
- Se se atasca algo no equipo de corte durante o traballo, parar o motor, esperar a que



se deteña totalmente e soltar o cable de encendido antes de limpar o equipo de corte.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (cadea da serra, ...).

- A máquina dispón como dispositivos de seguridade o fiador do acelerador que está deseñado para impedir a activación involuntaria do acelerador, o botón de parada que se emprega para parar o motor, o sistema amortecedor de vibracións para reducir ao máximo posible as vibracións, o silenciador que está deseñado para reducir ao máximo posible o nivel sonoro e para apartar os gases de escape do operario/a.
- Non empregar a máquina se o equipo de seguridade está defectuoso. Efectuar o control e mantemento do equipo de seguridade da máquina.
- A cadea do elemento de corte alóngase coa utilización, polo que se debe controlar o seu tensado, no caso contrario podería soltarse.
- Cando a máquina non de empregue colocarlle sempre a protección no equipo de corte para o seu transporte.
- Ter coidado de que a punta do equipo de corte non toque o chan.
- Empregar sempre como equipo de protección individual casco protector cando exista risco de que caian obxectos, protectores auditivos, gafas ou pantalla facial, luvas e botas de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada. Como roupa de traballo empregar roupa resistente aos desgarras que non sexa folgada.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Para manexar a máquina empregar as dúas mans e mantela ao costado do corpo.
- Para lograr un bo equilibrio que non permita adoptar posturas forzadas manter a máquina o máis preto posible do corpo.
- Non forzar o traballo, avanzar de maneira controlada para cortar todas as ramas a un nivel parello.
- Traballar sempre á mesma velocidade.
- Empregar un arnés para facilitar o manexo da máquina e descargar o seu peso.

Contactos eléctricos (todos os causados pola electricidade).

- Estas máquinas non teñen illamento eléctrico. Se a máquina entra en contacto ou está nas proximidades de cables condutores de tensión pode provocar a morte ou lesións graves. A electricidade pode ser transmitida a través das ramas sobre todo se están molladas, polo que se debe manter como mínimo unha distancia de 10 m. entre a máquina e o cable condutor de tensión ou de obxectos que estean en contacto co mesmo. Se cómpre traballar a unha distancia de seguridade mais corta pórse en contacto coa empresa subministradora de electricidade para que desconecte a tensión antes de empezar a traballar.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Non empregar a máquina se ten o silenciador defectuoso. Comprobar periodicamente que o silenciador está firmemente montado na máquina.
- Comprobar regularmente que os elementos que evitan as vibracións non estean agretados nin deformados. Controlar que os amortecedores das vibracións están enteiros e ben suxeitos.

DESBROZADORA CADEAS E MARTELOS

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Non subirse enriba do apeiro.
- Manter os estribos limpos de lama, neve, graxas, ...
- Baixar do vehículo sen saltar.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).

- Para as tarefas de mantemento deterase o tractor sobre un terreo chaira. Pararase a desbrozadora e apoiarase no chan e descoplarase o sistema hidráulico.
- Recoméndase empregar os recambios orixinais proporcionados polo fabricante, en caso contrario poderían producirse defectos de funcionamento que se poden traducir en riscos para a persoa operaria.
- Despois de cada xornada de traballo revisar as pezas coma os parafusos, a tensión das correas, a cortina de cadeas, que teñen que estar todas. En caso contrario non

empregar o apeiro.

Proxección de fragmentos e partículas.

- O tipo de desbrozadora a empregar será sempre o máis axeitado á natureza do terreo e da maleza.
- A carcasa de protección será completa e manterase en perfecto estado de conservación.
- A persoa traballadora debe asegurarse de non activar a desbrozadora en zonas próximas a terceiras persoas e manter unha distancia de seguridade equivalente ás zonas de posibles proxeccións. Esta distancia é aproximadamente 50 m.
- Os tractores portarán cristais de seguridade ou sistema equivalente fronte a proxeccións.
- Non empregar este apeiro en terreos moi pedregosos.



Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Non tentar sacar ou desmontar os resgardas que cubran as zonas críticas tales como o capuchón, a protección da transmisión, o resguardo da chapa das poleas ou calquera das cadeas de protección dianteiras enganchadas ao chasis. Non facer o traballo se non dispoñen destas pezas.
- Non achegarse ao cardán para desconectalo mentres non se pare por completo.
- As labores de mantemento fanse co tractor e a desbrozadora parada, sobre terreo chaira e con topes estables e seguros. Asegurarse de que todos os elementos móbiles están parados.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, ... quedando aprisionado por elas).

- O tractor que se empregue con este apeiro deberá ter potencia suficiente ao rendemento do apeiro, en caso contrario podería romper o grupo motor, funcionar mal e perder estabilidade.
- Os desbroces fanse sempre por profesionais capacitados e con experiencia.
- Sempre se dará preferencia ás desbrozadoras portadas por tractores de orugas sobre os de pneumáticos.
- Non empregar este apeiro en terreos que pola pendente que presentan non se aconsella.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Non haberá ninguén no lugar onde se estea efectuando o desbroce.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Se o illamento acústico proporcionado pola cabina do tractor non fora suficiente empregaranse proteccións auditivas.
- Ante a vibración ou anomalía nun funcionamento normal do apeiro parar totalmente o tractor para a posterior revisión do apeiro.

AUTOCARGADOR

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Facer a carga dos troncos dende o posto do gruista, ninguén se subira a máquina para axudar a colocar as toras.
- Evitarase o uso de plumas de carga que collan e suspendan os troncos con cable ou cadea para que nunca se suba a persoa traballadora para equilibralo.
- Non se transportará a outras persoas na máquina.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Formar a pila en terreo chaira, sen pendentes.
- O autocargador para poder empregalo encontrárase en perfectas condicións mecánicas e co mantemento feito indicado polo fabricante. Ante a mínima sinal de avaría deixarase de empregar e levarase ao taller para que se lle fagan as revisións e reparacións pertinentes.

- Se unha procesadora e o autocargador traballan conxuntamente manter unha distancia de separación entre ambos de ao menos 50 m.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, vehículos, ... quedando aprisionado por elas).

- Antes de facer o traballo, o/a maquinista recorrerá andando e observando minuciosamente a zona de traballo para decidir cal é a forma máis segura de afrontar o traballo.
- Empregar a máquina persoas capacitadas e con experiencia.
- Evitar empregar esta máquina en días con moito vento.
- Pasar polas zonas de máis perigo co vehículo baleiro.

Contactos eléctricos (todos os accidentes causados pola electricidade).

- Non formar as pilas de madeira en lugares próximos ás liñas eléctricas para evitar o contacto indesexado da grúa co tendido.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- A cabina da máquina deberá dispor dun asento que sexa regulable e posúa unha amortiguación cómoda e suficiente.

BULLDOZER

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Para subir e baixar da máquina empregar os chanzos e agarradoiras dispostas para tal fin.
- Non saltar ao chan dende a máquina a no ser que non facelo supoña un perigo inminente para a persoa.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Para calquera observación que sexa preciso efectuar á máquina, levarase esta ata terreo chaira, baixarse ata o chan todos os implementos do sistema hidráulico, freado total, detención e extracción da chave do contacto.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).

- Para as labores de recambio de apeiros ou implementos trasladarase a máquina ata un punto onde un vehículo dotado dos elementos accesorios necesarios facilite os traballos de cambio e substitución.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, ... quedando aprisionado por elas).

- As labores mecanizadas de reforestación faranse por profesionais capacitados e con experiencia, perfectos coñecedores da natureza do traballo e da máquina que conducen.
- A maquinaria empregada debe estar en perfectas condicións mecánicas sometida a todas as rutinas de mantemento que estableza o fabricante.
- Ante a mínima sinal de avaría ou disfuncionalidade da máquina, será levada de inmediato ao taller para efectuarlle as revisións e reparacións pertinentes.
- Nunca e baixo ningunha circunstancia se empregarán en labores de reforestación bulldozers que carezan de cabina certificada para non envorcar.
- Dotarase ás máquinas que se empreguen en forestación de inclinómetros provistos de sinal de alarma.
- Os/as maquinistas deberán traballar sempre co cinto de seguridade abrochado.
- Sempre, antes de iniciar un traballo de preparación do terreo, o/a maquinista recorrerá andando minuciosamente a zona de traballo dedicando a esta tarefa todo o tempo que se estime necesario e marcando aquelas zonas que non poidan ser transitadas pola máquina quedando excluídas do traballo.
- Nunca e baixo ningunha circunstancia esta máquina traballará por curvas de nivel por enriba de 32% de pendente e por enriba do 60% en liñas de máxima pendente.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Dispoñer na cabina dun asento que sexa regulable e posúa unha amortiguación cómoda e suficiente.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- As máquinas portarán alarma automática de marcha atrás.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, ...)

- As cabinas deberán estar presurizadas e climatizadas

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- As cabinas deberán estar insonorizadas.
- Cando sexa necesario suxeitar as chapas da cabina e aplicar silicona ás xuntas dos cristais para evitar a máxima porcentaxe de vibracións posible.

RETROEXCAVADORA

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Prohíbese o transporte de persoas dentro da máquina e o transporte das mesmas dentro da culler ou levantalas para facer algún traballo.
- Para subir e baixar da máquina empregar os chanzos e agarradoiras dispostas para tal fin.
- Non saltar ao chan dende a máquina a no ser que de non facelo supoña un perigo inminente para a persoa.

Proxección de fragmentos e partículas

- Os ascensos e descensos da culler cargada faranse a modo.
- Non manipular grandes cargas cando existan fortes ventos.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).

- Durante as operacións de mantemento da máquina apoiar a culler no chan, parar o motor, poñer o freo de man e bloquear a máquina.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Para calquera observación que sexa preciso efectuar á máquina, levarase ata terreo chairro, baixarse ata o chan todos os implementos do sistema hidráulico, freado total, detención e extracción da chave do contacto.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de tractores, vehículos, ... quedando aprisionado por elas).

- Non sobrepasar a capacidade da máquina.
- Non traballar coa máquina en situacións de semiavería. Antes de comezar o traballo revisar que funcionan os mandos correctamente.
- Vixiar o estado dos pneumáticos. Traballar coa presión recomendada polo fabricante da máquina.
- Non manexar retroexcavadoras que non dispoñan de cabina para evitar a envorcadura.
- Non levantar cargas por riba do límite de carga útil da retroexcavadora.
- O desprazamento da máquina farase situando o brazo no sentido da marcha; en traballos a media ladeira, situarase o brazo cara a parte alta da pendente co fin de aumentar no posible a estabilidade da máquina.
- Non estacionar a máquina a menos de 3 metros de desniveis, noiros, ...
- Para traballos por encima do 40% de pendente non se admitirán retroexcavadoras de orugas que carezan dos sistema de rodaxe extra-ancho e cadeas dotadas de tellas. Estas máquinas non traballarán en pendentes superiores ao 65% de pendente.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Non permitir o acceso á máquina a persoas non autorizadas.
- Non liberar os freos da máquina en posición de parada, se antes non se instalaren os tacos para inmovilizar as rodas.
- Acotar a zona de traballo a unha distancia igual ao alcance máximo do brazo excavador o entorno da máquina. Prohibir a permanencia de persoas nesa zona.
- A máquina deberá cumprir todos os requisitos para desprazarse pola estrada se fose necesario.
- Non abandonar a máquina co motor en marcha e sen antes depositar a culler no chan.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Axustar o asento da máquina para que se poidan manexar os mandos sen dificultade.

- Dispoñer dun asento ergonómico na máquina que permita traballar comodamente sen ter que adoptar malas posturas e facer sobreesforzos.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, ...)

- Revisaranse os puntos de escape do motor para evitar que na cabina se respiren gases nocivos.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- En caso de modelos antigos deficientemente illados empregaranse protectores auditivos.
- As cabinas deberán estar insonorizadas.
- Cando sexa necesario suxeitar as chapas da cabina e aplicar silicona ás xuntas dos cristais para evitar a máxima porcentaxe de vibracións posible.

MOTOAHOYADORA

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Non empregar a máquina cando as condicións atmosféricas sexan extremas coma frío intenso, moito calor,
- Antes de arrincar a máquina inspeccionar o lugar de traballo, retirar os obxectos que puideran ser lanzados.
- Coidar de que non se achegue ninguén cando se estea a traballar coa máquina. Manter un radio de acción de seguridade.
- Asegurarse de ter sempre unha posición de traballo segura e firme para traballar coa máquina. Non debe haber ningunha molestia de ramas, pedras,

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, golpes con pedras, ferros, ...).

- Coidar de non situar a hélice da máquina cando se vaia facer o burato preto dos pés, telos ben afastados da máquina.
- Cando haxa que moverse dun burato a outro facelo coa máquina parada, é dicir, sen poñer en marcha a hélice.
- Empregar como equipo de protección individual gafas de seguridade ou pantalla facial e botas de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Empregar a máquina coas dúas mans. Manter unha postura firme durante o manexo da mesma, apoiando ben os pés sobre o chan e mantendo as pernas lixeiramente abertas.
- No manexo da máquina procurar non dobrar o lombo, dobrar e facer a forza coas pernas e brazos.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Non empregar a máquina se ten o silenciador defectuoso.
- Comprobar regularmente que os elementos que evitan as vibracións non estean agretado nin deformados, controlar que os amortecedores das vibracións están enteiros e ben suxeitos.
- Empregar luvas e protección auditiva.

MAQUINARIA DIVERSA

PALAS CARGADORAS

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Para subir e baixar da pala cargadora empregar os chanzos e agarradoiras dispostas para esa función. Non saltar ao chan dende a máquina.
- Prohibese levantar a persoas na culler para facer traballos puntuais.

Caídas de obxectos por derrube (desprendementos de masas de terra, rocas, aludes)

- Coidar de que non haxa ninguén no radio de acción da máquina.
- Non permitir que haxa alguén situado debaixo do cazo non ao alcance do aguilón

cando se levante o cazo.

- Non pasar nin traballar debaixo do cazo suspendido ao menos que estea bloqueado con seguridade.
- Máxima precaución cando se transporte cargas soltas.
- Non transportar o peso máximo recomendado.
- Cando se deixe o cazo facelo sobre unha superficie dura e sobre apoios.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, rozaduras, ...).

- Non facer axustes coa máquina en movemento.
- Non traballar coa máquina en situacións de avaría e semiavería.
- Sempre apoiar a culler no chan, parar o motor, poñer o freo de man e bloquear a máquina para facer calquera mantemento ou axuste da máquina.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas (debidos a envorcaduras de máquinas quedando aprisionado por elas).

- Non liberar os freos da máquina en posición de parada, sen antes poñerlle os tacos de inmovilización nas rodas.
- Non empregar palas cargadoras que non posúan protección da cabina para que non envorque.
- A culler durante os desprazamentos nos que vaia cargada levarase o máis baixa posible para poder desprazarse coa máxima estabilidade. Moverse con coidado e lentitude cando se circule por terreos accidentados.
- Os ascensos e descensos da culler cargada faranse lentamente.
- Antes de facer o traballo coa máquina, recorrer a zona de traballo a pé para decatarse dos desniveis, irregularidades do terreo, ... que poidan dar lugar a orixe de oscilacións verticais ou horizontais da culler.
- Cando de traballe en pendente facelo na dirección da máxima pendente e non na dirección das curvas de nivel.
- Non frear bruscamente, pode desequilibrarse a máquina.
- Engadir contrapesos de peso igual á suma do peso da pala máis a carga para conservar o equilibrio da máquina.
- Non arrastrar nin levantar a carga dende ningún punto da pala mediante cadea, corda cable, existe perigo de envorcadura.
- Evitar os cables aéreos e os obstáculos co cazo levantado.

Lumes.

- As palas cargadoras levarán un extintor timbrado e coas revisións ao día.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Manexar a pala dende o asento da persoa operadora e non desde fóra.
- Cando se arranque o motor mirar de que non haxa ninguén nas proximidades.
- Non permanecer no radio de acción da máquina, gardar unha distancia de 5 metros como mínimo.
- Vixiar a presión dos pneumáticos, traballar coa presión nas rodas recomendada polo fabricante.
- Cando se transite pola vía pública, a máquina deberá cumprir as normas legais necesarias para ser autorizados eses desprazamentos.
- Non abandonar a máquina co motor acceso e a culler sen apoiar no chan.
- Estas máquinas estarán dotadas de luces de aviso de marcha atrás, retrovisores e libro de mantemento.
- Evitar circular por terreos non compactos, rocas e socavóns.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- As cabinas deberán estar insonorizadas.
- Dispoñer de cabinas que reduzan significativamente os niveis sonoros.
- Facer o mantemento da cabina, o motor e o tractor en xeral.
- En caso de modelos antigos deficientemente illados empregaranse protectores auditivos. Non empregalos na circulación viaria.
- Empregar un asento ergonómico que permita adoptar unha boa postura para traballar sen que se teñan que adoptar malas posturas.

TRITURADORA

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, picadas, golpes, ...).

- Empregar as ferramentas de maneira axeitada cando se fagan as revisións e mantementos da máquina, especialmente cando se cambien as coitelas.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas.

- Se se atasca a máquina apagar o motor para arranxalo.
- Facer o mantemento da máquina co motor parado e desconectado o acendido.
- Recoméndase que a máquina teña o dispositivo de parada automática do motor ao alcance das mans.

Proxección de fragmentos ou partículas procedentes das máquinas.

- Evitar a presenza de persoas cerca do radio de acción da máquina.
- Empregar gafas de protección ou pantalla facial cando se estea a traballar coa mesma.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Non empregar a máquina para triturar restos de calibre superior ao admitido pola máquina.
- Non triturar os restos á vez, facelo pouco a pouco para evitar atrancos que poidan dar lugar a que se fagan movementos bruscos.
- Ao coller os restos do chan procurar non dobrar o lombo, dobrar as pernas e facer a forza cos brazos e pernas.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Empregar protectores auditivos ou tapóns cando se utilice esta máquina.
- Facer o mantemento periódico dos silenciadores de ruído, do afiado e das coitelas e dos amortecedores.

CORTACÉSPEDA

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, picadas, ...).

- Se se atasca a máquina apagar sempre o motor para arranxalo.
- Empregar as ferramentas axeitadas cando se fagan as revisións e mantementos da máquina.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas.

- Facer o mantemento da máquina e o afiado das coitelas co motor parado e desconectado o acendido.
- Recoméndase que o cortacésped teña o dispositivo de parada automática do motor cando se retiren as mans dos órganos de accionamento e de mando.
- Empregar para traballar con esta máquina botas de seguridade con sola para non esvarar e punteira reforzada.

Proxección de fragmentos ou partículas procedentes das máquinas.

- Evitar a presenza de persoas cerca do radio de acción da máquina.
- Traballar sempre coa cesta posta.



Atrapamentos por ou entre obxectos ou por envorcaduras de máquinas (debidos a envorcaduras de máquinas, ... quedando aprisionado por elas).

- No caso de que se empregue un cortacésped de asento, antes de empregar a máquina facer un recoñecemento do terreo por se puidera haber algún atranco, buratos ou outras irregularidades.
- En pendentes excesivas empregar máquinas máis axeitadas.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Empregar ramplas para subir ás máquinas se se teñen que desprazar a outros lugares

de traballo.

- Non cortar a herba se está mollada para evitar atrancos que poidan dar lugar a movementos bruscos e a meter a man nas coitelas para desatascar a máquina.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (gases, fumes, ...).

- Non encender a máquina dentro de lugares pechados e mal ventilados.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Empregar protectores auditivos ou tapóns cando se utilice esta máquina.
- Facer o mantemento periódico dos silenciadores de ruído, do afiado das coitelas e dos amortecedores.

MOTOBOMBA

Caídas dende alturas (ocos no chan, regos, pozas, ...).

- Nos pozos colocar enreixados e cadeado para limitar o acceso; a luz da malla terá o diámetro xusto para permitir o paso de manguera ou tubaría.
- Construír accesos seguros para depósitos de auga e outras fontes de subministro de auga. Sinalizalos e valalos se hai desnivel.
- Empregar botas de auga con sola que non esvare.

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, picadas, ...).

- Non integrarlle accesorios adicionais se non están recomendados polo fabricante.
- Non empregar a máquina se sufriu golpes, perda de aceite, perda de auga,
- Coller con forza o tubo de envío da auga, vai a presión elevada.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Instalar protectores nas zonas de perigo de atrapamentos (correas, engrenaxes, ...) que impidan o acceso a elas.
- Se se retiran os protectores colocalos antes de poñer en funcionamento a máquina.
- Durante o seu uso non apoiar os pés nin as mans sobre a protección do eixe.
- Non empregar a motobomba para o que non foi deseñada como para impulsar auga de mar, líquidos inflamables, líquidos de uso alimentario,
- Non facer as operacións de mantemento da máquina con ela acesa.
- Non modificar nin alterar a máquina en si.



Proxección de fragmentos ou partículas procedentes das máquinas.

- Coidar de que o chorro a presión non vaia cara as persoas que poidan estar na zona, equipos eléctricos ou cara a propia máquina.
- Antes de prender a máquina verificar que os envíos están en posición pechada (a billa ou a lanza).
- Non sobrepasar os niveis máximos de presión recomendados.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (gases, fumes, ...).

- Non instalar a motobomba en lugares pechados ou con pouca ventilación.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Non traballar coa motobomba sen carcasa, en caso de quitala para algunha reparación ou revisión, volver a poñela.
- Separala o máis posible da persoa traballadora cando se estea a traballar con esta máquina.

HIDROLIMPADORA

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Empregar calzado impermeable con sola que non esvare para evitar os esvaróns e caídas ao estar o chan mollado.

Golpes por obxectos ou ferramentas.

- Antes de poñer en marcha o aparato deberanse ler detidamente as instrucións de uso do mesmo, observando con detemento as advertencias e consellos de seguridade.
- As placas de advertencia que incorporan os aparatos facilitan orientacións e informacións importantes relativas ao funcionamento correcto e o perigo do mesmo.
- As mangueras de alta presión non deberán presentar ningún tipo de dano ou desperfecto a causa do perigo que entrañan de rebentar. Unha manguera danada deberá substituírse inmediatamente. Só se deberán empregar as mangueras e acoplamentos recomendados e homologados polo fabricante.
- A panca de accionamiento da pistola non deberá encontrarse bloqueada durante o funcionamento do aparello.
- Como protección contra posibles salpicaduras deberá empregarse roupa protectora axeitada.
- Non dirixir nunca o chorro de auga contra persoas, animais, o mesmo aparello ou elementos ou compoñentes eléctricos do mesmo.
- A persoa encargada do manexo do aparello deberá empregalo segundo as correspondentes recomendacións do fabricante. Durante o traballo co mesmo deberá prestarse atención ás circunstancias e situacións do entorno, así como á posible presenza de terceiras persoas nas inmediacións da máquina.
- O aparato só deberá ser manipulado por persoas que foran instruídas no seu manexo e dispoñan de permiso para manexar a máquina
- O chorro de auga expandido produce un efecto retropropulsor sobre a pistola, para iso deberase suxeitar ben a lanza e a pistola.

Contactos eléctricos (todos os causados pola electricidade).

- Non tocar o enchufe do aparato tendo as mans húmidas.
- Prestar atención ao cable de conexión á rede eléctrica do aparato ou o cable de prolongación que non sexan danados ao pisalos, aplastalos, estiralos ou sometelos a esforzos similares. Protexer o cable contra a acción da calor, aceites, así como de bordes e arestas cortantes.
- O cable de prolongación deberá estar protexido de salpicaduras e a unión de cables non deberá encontrarse en zonas de auga acumulada.
- Antes de facer calquera traballo de coidado ou mantemento do aparato, extraer o cable de conexión do mesmo da toma de corrente.

Explosións.

- Non aspirar líquidos que conteñan disolventes ácidos, non diluídos nin disolventes como gasolina, disolventes de pinturas ou gasóleo. A fina néboa resultante da pulverización destes líquidos é altamente inflamable. Tampouco deberá aspirarse acetona, ácidos non diluídos nin disolventes que puideran atacar aos materiais empregados na fabricación do aparello.

Inhalación ou inxestión de substancias nocivas (gases, aerosoles, ...).

- Os materiais que conteñan substancias nocivas para a saúde, non deberán limparse co chorro de alta presión.
- Empregar gafas de protección. En caso de entrar algo en contacto cos ollos, lavalos inmediatamente e con auga abundante.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Recoméndase empregar luvas e protectores auditivos cando se manexe esta máquina.

PODADORAS ELÉCTRICAS E PNEUMÁTICAS

Golpes por obxectos ou ferramentas (cortes, amputacións, ...).

- Precaución cando se empreguen as tesoiras pneumáticas, estas tesoiras teñen o perigo de que se se aperta o gatillo pechan automaticamente sen que abran ata que o corte esta feito.
- Tamén se debe ter coidado cando se empreguen as tesoiras eléctricas aínda que estas teñen a vantaxe de que cerran a medida que se pulsa o gatillo, permiten retroceder evitando que se produza o corte.
- Tanto cando se empreguen as tesoiras pneumáticas coma as eléctricas hai que formarse sobre como se deben usar antes da súa primeira utilización.
- No caso de que haxa que facer labores de mantemento apagaranse antes e limparase a folla cortante con precaución. Empregaranse luvas de protección sempre, tanto na utilización das tesoiras como nas tarefas de mantemento.
- Estas tesoiras non deben empregarse se non funcionan correctamente.



Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Cando non se estea empregando as tesoiras manteranse as cabezas cortantes bloqueadas.
- Recoméndase empregar roupa axustada cando se empreguen estas ferramentas.

Contactos eléctricos (tódolos causados pola electricidade).

No caso das tesoiras eléctricas se non se traballa con batería:

- En relación co mantemento e desconexión seguir as instrucións do manual da máquina.
- Evitar os arranxos caseiros no caso de conexións a enchufes ou empalmes eléctricos.
- Desconectar sempre a ferramenta tan pronto como se deixe de empregala ou cando se limpe.
- Non poñer o cable de alimentación dentro da auga ou en sitios de moita humidade, nin tampouco preto dunha fonte de calor.

MÁQUINARIA PORTÁTIL EN XERAL (serra radial, caladora, taladro, equipo de soldadura, esmeril, rebarbadora, xenerador, desbrozadora, motoserra, pulverizador de mochila, amoladora, ...).

Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Cando se manexen ferramentas deste tipo, débense parar durante os desprazamentos. Non cambiar de lugar con elas acesas.
- Utilizar as máquinas sempre coas dúas mans, para non perder a estabilidade.
- Manter as zonas de traballo limpas e ordenadas.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).

- Comprobar o perfecto estado das máquinas antes de usalas.
- Empregar luvas para facer os axustes necesarios. Empregar todos os EPI,s que se recomenden para o uso de cada ferramenta.
- Todas as zonas de corte das máquinas deben estar protexidas.
- Non empregar as máquinas para facer traballos para os que non foron deseñados.
- Non axudar á detención dunha parte móbil da máquina, nin mediante ferramentas e moito menos apoiando as extremidades, nin contra o chan. Non interromper o ciclo de traballo da máquina.
- No caso das máquinas de disco, non deixalas de vista ata que o disco estea parado.
- Dispor de elementos de suxeición para as pezas cando se empreguen máquinas de corte.

Golpes e contactos con elementos móbiles das máquinas (serra radial, rebarbadora, ...).

- Manter en perfecto estado de funcionamento os órganos de accionamento das máquinas portátiles permitindo a súa parada en condicións de seguridade.
- Os órganos de accionamento dos equipos de traballo manteranse claramente visibles e identificables. Non quitar os elementos de seguridade nin anulalos.
- Manteranse os dispositivos ou resgardas que impiden o acceso ás partes móbiles

perigosas.

- Os equipos de traballo non deberán empregarse de forma ou en operacións ou condicións contraindicadas polo fabricante. Tampouco poderán empregarse sen os elementos de protección previstos para a realización da operación de que se trate.
- Antes de empregar un equipo de traballo comprobarase que as súas proteccións e condicións de uso son as axeitadas e que a súa conexión ou posta en marcha non representa un perigo para terceiros.
- Respetar unha distancia de seguridade respecto a outros traballadores e traballadoras durante o emprego da maquinaria.
- Darase a información e formación ao persoal traballador sobre o correcto uso das máquinas, ferramentas e sobre procedementos de traballo seguros.
- Non levar cadeas, pulseiras, aneis, roupa de traballo folgada ou similar durante o traballo.



Proxección de fragmentos ou partículas (procedentes das máquinas ou ferramentas).

- Empregarase protección facial ou visual durante o uso de máquinas lixadoras, desbrozadoras, motoserras e similares que poidan xerar desprendementos de materiais.
- Gardar unha distancia de seguridade cando se permaneza cerca do persoal que está traballando.
- Empregarase protección facial ou visual durante a observación de calquera traballo que poida xerar proxección de fragmentos ou partículas.

Contactos eléctricos (tódolos causados pola electricidade).

- Revisar o correcto estado dos cables e clavixas dos aparatos eléctricos antes da súa utilización.
- Debe evitarse realizar reparacións provisionais. Os cables e os enchufes deben revisarse periodicamente e substituír os que se atopen en mal estado.
- Evitar empregar equipos ou aparatos eléctricos en caso de choiva ou humidade, cando os cables ou outro material atravesen charcos, os pés pisen auga ou algunha parte do corpo estea mollada.
- Non deben instalarse adaptadores nas bases de toma de corrente, xa que existe perigo de sobrecarga da instalación eléctrica, nin utilizar clavixas resquebraxadas, cables danados ou aparatos cuxa carcasa teña defectos.
- A tensión indicada na placa das máquinas debe coincidir coa tensión da rede eléctrica.
- En caso de empregar un cable de prolongación, este deberá estar completamente desenvolvido do tambor.
- Cómpre conectar o aparello cun enchufe á rede eléctrica, prohibido unha conexión non separable coa rede eléctrica, o enchufe serve para a separación da rede.
- Prestar atención ao cable de conexión á rede eléctrica do aparato ou o cable de prolongación que non sexan danados ao pisalos, aplastalos, estiralos ou sometelo a esforzos similares. Protexer o cable contra a acción da calor, aceites, así como de bordes e arestas cortantes.
- Formación sobor das medidas preventivas a adoptar en caso de risco eléctrico.
- Información sobre as traxectorias e voltaxes das posibles liñas eléctricas que existan no lugar de traballo, previamente ao inicio dos traballos.
- Cando se fagan traballos preto de liñas eléctricas nos que poida haber algún tipo de contacto coas mesmas, tomar a precaución, antes de facer nada, de avisar á compañía eléctrica responsable da mesma para que corte o subministro de corrente durante o tempo necesario.
- En calquera caso a distancia mínima de seguridade ata as conducións eléctricas máis próximas (desde a parte máis externa da zona de influencia dos traballos) será de 3 metros.

No caso da soldadura eléctrica:

- Na preparación do equipo hai que conectar primeiro os cables no equipo de soldadura,

o cable de posta á terra na toma de terra, despois o cable de masa á masa e por último o cable de alimentación de corrente nos bornes do interruptor, que estará aberto.

- Comprobar que os terminais da chegada de corrente non están ao descuberto. Dispor os cables de alimentación de maneira que sexan o máis curtos posible. Que a superficie exterior dos portaelectrodos e das súas mandíbulas estea illada. Cortar a corrente antes de facer calquera modificación no equipo que se vai soldar.
- Para protexerse contra as radiacións do arco, está prohibido mirar, aínda que sexa a distancia, ao arco ou ás superficies que o reflectan.
- O soldador ten que protexerse os ollos cunha pantalla, careta ou cubrecabeza, provistas de cristais especiais antes de que o arco se empece a formar. Protexer os ollos para picar ou repasar o cordón de soldadura.
- A persoa axudante da que solda debe levar unhas gafas de cristais axeitados, provistas de proteccións laterais.
- Para protexer a terceiras persoas delimitar a zona de soldadura con pantallas opacas cando non se dispoña dunha cabina de soldadura.
- Para protexerse das queimaduras, é obrigatorio que a persoa que realiza os traballos de soldadura leve un mandil, luvas de coiro e polainas; e segundo os casos, unha chaqueta, proteccións para os ombreiros e roupa illante da calor.
- Procurar que a soldadura se faga en lugares moi ventilados.

Lumes.

- Disporase dun extintor de tipo po ABC preto das máquinas de traballo e de ferramentas que poidan desprender faíscas. Comprobarase periodicamente o estado dos extintores e faranse as revisións pertinentes.
- Dar formación ao persoal traballador sobre o manexo dos extintores.
- Non derramar substancias inflamables sobre as partes quentes das máquinas, vehículos, etc. Se se producen derrames secaranse e limparanse con produtos non inflamables.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

No referente ao ruído:

- Durante o uso de desbrozadoras, motoserras ou demais ferramentas que poidan xerar ruído, empregarase protección auditiva. Ter formación e información sobre a obrigatoriedade do uso do protector auditivo durante o uso destes equipos de traballo.
- Se se permanece preto de persoas que estean a empregar estas máquinas ter postos uns protectores auditivos.

No referente ás vibracións:

- Realizar o mantemento preventivo periódico da maquinaria (comprobar engrenaxes, xiros, ...).
- Durante o uso destas máquinas empregaranse luvas de coiro que atenúen as vibracións transmitidas (de coiro).
- Velar para que se controle e se manteña o sistema para que non se produzan vibracións e silenciador das máquinas. Non traballar coa máquina se ten o silenciador estragado.
- Recoméndase actuar sobre a organización e método de traballo dende tres puntos: diminuír o tempo de exposición dos traballadores e traballadoras, rotación nos postos de traballo e establecemento de pausas tras períodos de traballo dunha hora.

FERRAMENTAS MANUAIS (aixadas, azadóns, picos, palas, calabozo, forcas, tesoiras de podar, hachas, limas, serruchos, martelos, anciños, vasoiras, pata de cabra, ferro de monte, panca, tesoiras crotalizadoras, tenaces, ...).

Caída de obxectos por manipulación (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador/a que as estea a manipular).

- Ao traballar con ferramentas, debe haber unha separación mínima duns 3 m. cada 2 persoas.
- Non se debe tirar nunca coas ferramentas nin xogar ou brincar con elas, para evitar danos imprevisibles. Darlle na man a ferramenta ao compañeiro ou compañeira, non lla

tirar.

- As ferramentas deberán ter marcado CE e Certificado de Conformidade.
- Cada traballador/a comprobará o bo estado das ferramentas antes de usalas, inspeccionando coidadosamente os mangos, fios, zonas de axuste, partes móbiles, cortantes e susceptibles de proxección, sendo responsable da conservación tanto das ferramentas propias como das que empregue ocasionalmente.
- Cada ferramenta débese empregar unicamente para a súa aplicación específica, para o traballo para que foi deseñada.
- Cando se estea no traballo e non se estea utilizando a ferramenta, débese deixar en sitio ben visible apoiada contra unha árbore, un toco ou unha cuneta, cos gumes cara abaixo.
- Cando se remate de usar, as ferramentas deben gardarse no seu sitio.
- As partes de madeira das ferramentas non poderán ser pintadas, só se permitirá unha aplicación do verniz transparente que non cubra posibles defectos.
- Evitar que o mango estea impregnado de substancias que o fagan esvaradío.
- As ferramentas deben contar cunha boa suxeición para que o traballador ou traballadora non faga esforzos indebidos.
- Non situar os pés preto da zona para onde se dirixe o golpe nin utilíalos para suxeitar.
- Ao desprazarse débese poñer a ferramenta sobre o ombro coa parte metálica cara atrás.
- Non levar as ferramentas nos petos.
- En traballos en altura levaranse as ferramentas en cintos portaferramentas, co fin de ter as mans libres.
- Recoméndase empregar botas de seguranza con punteira reforzada e sola que non esvare e luvas.



Caída de obxectos desprendidos (dende altura, de materiais e ferramentas sobre o traballador/a sempre que non as estea a manipular).

- Para chamar a atención dunha persoa que está a traballar, achéguese sempre pola parte frontal; non se aproxime ata que o vexa e interrompa a tarefa.
- Cando se retire ferramenta ou material da boca dos vehículos ou doutro lugar non permanecer preto das persoas que estean a facer ese traballo.

Pisadas sobre obxectos punzantes ou cortantes.

- Ao camiñar polas zonas onde están a traballar, ter coidado de non pisar as ferramentas.
- Recoméndase non deixar os útiles de traballo esquecidos na zona de traballo. Deixalos sempre nun mesmo lugar colaborando en manter o orden na zona de traballo.

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).

- Recoméndase a asignación personalizada das ferramentas sempre que sexa posible.
- Empregar útiles de boa calidade, correctamente deseñados, coa dureza apropiada e os mangos ben fixos. Non empregar as ferramentas para outros fins que non sexan os seus específicos.
- Verificar o bo estado antes da súa utilización, se presentan algunha deficiencia retíralos para a súa reparación ou substitución.
- Recoméndase tamén o emprego de luvas nas operacións de mantemento das ferramentas.
- Transportar as ferramentas de forma segura en maletíns, fundas, bolsas ou cintos destinados a tal fin.
- Gardar as ferramentas ordenadas, limpas e seguras.
- Empregar luvas de protección fronte a riscos mecánicos (cortes, golpes, ..) no manexo de ferramentas e materiais.
- Non situar as mans nin os pés preto da zona para onde se dirixe o golpe nin utilíalos para suxeitar.

- Cando se traballe en terreos con forte pendente farase cara arriba.

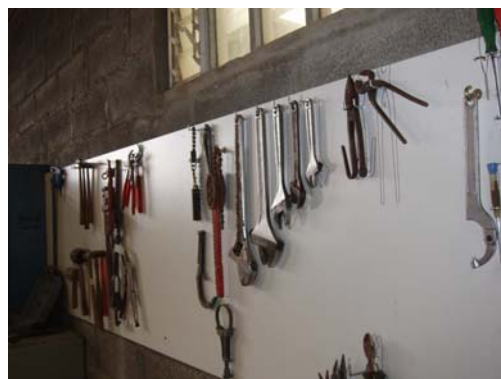
Operacións de Mantemento e Reparación da Maquinaria

Capítulo no que se expoñen os riscos e medidas preventivas que hai que ter en conta, para evitalos, cando se fan as operacións de repostaxe e reparación, revisión e mantemento do tractor, das máquinas, dos apeiros e das ferramentas descritas no capítulo anterior.

OPERACIÓNS DE REPOSTAXE DAS MÁQUINAS E TRACTORES

Lumes.

- As máquinas prenderanse lonxe do sitio onde se repostou para evitar os lumes provocados polas chispas que poida xerar no encendido.
- Se por calquera motivo non se utilizase manguera para encher o depósito de combustible, recoméndase colocarse a favor do vento para non quedar salpicado polo combustible.
- Abrir con coidado o peche do depósito do combustible para que a sobrepresión existente se reduza lentamente e non despida o combustible.
- Asegurarse de que se cerra ben o depósito do combustible.
- Cando se probe a buxía estar afastado do combustible.
- Non repostar co motor das máquinas funcionando.
- Deixar enfriar o motor antes de encher o depósito.
- Facer as operacións de repostaxe en lugares ben ventilados.
- Non arrancar a máquina se se detectan fugas de combustible ou se hai risco de faíscas (cable da buxía pelado, etc).
- Evitar os derrames de substancias inflamables sobre as partes quentes do tractor. En caso de verquido non empregar para a súa limpeza produtos inflamables.
- Recoméndase dispoñer dun extintor de tipo ABCE para sufocar posibles lumes que se



poidan orixinar no tractor e nas máquinas. Comprobar periodicamente o seu estado: unha vez ao ano pola empresa autorizada e trimestralmente pola persoa usuaria.

- No tubo de escape do tractor colocaranse apagachamas.
- Non fumar durante as operacións de mantemento e de respotaxe do tractor.
- As substancias inflamables (gasolina, gasóleo, ...) deben gardarse nun armario que poida pechase con chave.
- Todos os produtos inflamables almacenaranse en locais distintos aos de traballo, debidamente illados e ventilados. Igualmente hai que controlar o bo estado dos envases incluíndo a etiqueta para evitar as fugas e os derrames.
- Revisar os equipos e instalacións que conteñan ou empreguen produtos inflamables (depósitos, conducións, motores, ...).
- Nestas zonas evitar a acumulación de materiais combustibles (palés, cartón, maleza, plásticos, ...).

ARRANXO EN MANTEMENTO DA MAQUINARIA

Golpes por obxectos ou ferramentas (marteladas, cortes, picadas, golpes con madeiras, pedras, ferros, ...).

- Recoméndase o emprego de luvas de protección para a realización das tarefas de mantemento das máquinas (cambio de coitelas, afiados, axustes, ...).
- Para a realización de tarefas de mantemento de máquinas procederase sempre a apagar estas antes de realizar calquera operación. Estacionaranse sobre terreo chan e cos depósitos baleiros.
- Comprobar diariamente o correcto funcionamento do motor, freos, luces, claxon, así como a resposta dos demais mandos, sen esquecer a inspección dos pneumáticos. Revisar os depósitos de combustible, líquido hidráulico e auga.
- Non sobrepasar a presión de servizo permitida pola máquina que se estea a arranxar.
- Antes de facer os traballos de mantemento deixar o sistema hidráulico sen presión.
- Controlar os compoñentes hidráulicos e canalizacións flexibles regularmente, no que se refire a defectos mecánicos coma puntos de corte e de roce, pregues, porosidade ou formación de gretas.
- Facer os mantementos segundo os prazos do fabricante da maquinaria. As pezas de substitución cumprirán as mesmas especificacións que as do fabricante.
- Comprobar a fixación de roscas e parafusos, reapretar os que estean frouxos.

Atrapamentos por ou entre obxectos.

- Se fora preciso levantar o tractor, facelo co gato hidráulico e unha vez elevado debe suxeitarse a máquina con calzos ou soportes resistentes.
- Ao remate das reparacións/revisións comprobarase que a totalidade das proteccións están colocadas e pechadas.
- No caso da colleitadora, a colocación e desconexión do cabezal de corte realizarao a persoa condutora da colleitadora segundo o manual de instrucións do fabricante.

Contactos térmicos (queimaduras, contacto con partes quentes das máquinas).

- Deixar enfriar as máquinas antes de facer calquera operación de mantemento ou reparación. Empregar luvas para facer estas tarefas. Non retirar o tapón do radiador requentado.
- En caso de quentamento do motor, non abrir directamente a tapa do radiador, o vapor desprendido pode causar queimaduras graves. Abrir o recipiente do radiador en dous tempos.
- Se se cambia o aceite do motor, facelo cando estea frío.
- Examinar o nivel de líquido de refrixeración no radiador antes do arranque do motor. Facelo en frío.

Contactos eléctricos (todos os causados pola electricidade).

- Se houbera que manipular o sistema eléctrico por algunha causa, desconectar o motor e extraer a chave do contacto totalmente.
- Revisar o correcto estado dos cables e clavixas dos aparatos eléctricos antes da súa utilización.
- Debe evitarse realizar reparacións provisionais. Os cables e os enchufes deben revisarse periodicamente e substituír os que se atopen en mal estado.
- Non deben instalarse adaptadores nas bases de toma de corrente, xa que existe perigo

de sobrecarga da instalación eléctrica, nin utilizar clavixas resquebraxadas, cables danados ou aparatos cuxa carcasa teña defectos.

- Información sobre as traxectorias e voltaxes das posibles liñas eléctricas que existan no lugar de traballo, previamente ao inicio dos traballos.

Lumes.

- Para limpar o tractor non empregar gasolina. Para limpar a carrozaría utilizarase auga e deterxente e para limpar o motor petróleo.
- Os trapos manchados de aceite, graxa, gas-oil, ... deben gardarse nun recipiente pechado. Se os trapos e os cotóns sucios se expoñen aos raios do sol, pode producirse unha combustión espontánea e como consecuencia un lume.

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (aceites, ...).

- Na localización dos puntos de fuga usar luvas e gafas de seguridade.
- No caso de lesións con aceite hidráulico acudir ao centro médico.
- Evitar as sucidades no circuíto do sistema hidráulico.

Contactos con substancias cáusticas ou corrosivas.

- Evitar tocar o líquido anticorrosión, se non queda outro remedio, empregar luvas e gafas antiproxecións.
- Non tocar directamente o electrolito da batería cos dedos.

Riscos Específicos das Mulleres

Exposición neste capítulo dos riscos aos que se está sometido cando se fan tarefas agrícolas, gandeiras e forestais e que lle afectan de maneira prexudicial ás mulleres que están no período de embarazo, postparto ou lactación.

RISCOS ESPECÍFICOS DAS MULLERES

A muller en períodos de idade fértil, embarazo, posparto e lactación.

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Evitar a manipulación de cargas pesadas, se se manipulan ter en conta que o esforzo que se fai, a maneira de levantalas e a frecuencia inflúen na evolución do embarazo, pode provocar lesión fetal e parto prematuro.
- En traballos de longa duración e de posturas forzadas, evitar a posición de pé ou sentada sen repousos e sen cambios de postura; incrementa os abortos, partos prematuros e diminúe o peso do bebé.
- É recomendable facer descansos axeitados
- Evitar continuos desplazamentos xa que conlevan o risco de cansanzo, vibracións, estres, postura estática, malestar,

Inhalación ou ingestión de substancias nocivas (po, gases, fumes, produtos fitosanitarios, ...) e contactos con substancias cáusticas ou corrosivas (produtos fitosanitarios, herbicidas, desinfectantes, ...).

- No que se refire a produtos perigosos e substancias químicas (tratamentos fitosanitarios, abonos, ...) evitar o seu uso e manipulación e moi especialmente cando así o sinale o manual de instrucións e a Ficha de Datos de Seguridade do produto; é especialmente perigoso durante o embarazo, o posparto e a lactación.
- En espazos pechados evitar a exposición a monóxido de carbono procedente de máquinas acesas, ... afecta ao feto con efectos tóxicos.

Exposición a ambientes calorosos ou fríos.

- Evitar a exposición ao calor, ao frío e aos cambios bruscos de temperatura, especialmente no embarazo e na lactación.

Fatiga visual, física e psíquica.

- As mulleres embarazadas non deberán traballar a quendas, en horarios prolongados e horario nocturno xa que poden ter importantes consecuencias para a saúde debido ás transformacións fisiolóxicas; o mesmo para as mulleres que deron a luz recentemente ou que estean en período de lactación.

Exposición a ruidos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Evitar a exposición prolongada a ambientes ruidosos, pode afectar ao feto.
- Nos desprazamentos e no traballo con máquinas evitar o manexo das máquinas que producen vibracións, no embarazo pode dar lugar a abortos ou partos prematuros.

Estas recomendacións están orientadas aos postos que fan a maior parte da súa xornada de traballo ao aire libre, en condicións climatolóxicas adversas e facendo traballos que requiren de esforzo físico.

Ter en conta ademais a información que figura no Anexo II.

Condicións de Traballo

Este capítulo está adicado ás condicións en que se fan os traballos agrícolas, gandeiros e forestais. Fai referencia ás condicións climáticas de frío, calor, choiva, en que se traballa; a os esforzos físicos que se fan tanto de levantamento de pesos como de traballos que implican estar agachados ou de pé moito tempo, ou enriba das máquinas, así como o cansanzo mental que tamén se ten ao traballar en condicións moitas veces desfavorables e sometidos aos cambios climáticos.

Tamén se fai referencia aos riscos aos que se está sometido ao traballar ao aire libre no que respecta a animais salvaxes, abandonados, ... Por ser este un risco común a todos os traballos agrícolas, gandeiros e forestais, tamén se describen neste capítulo

Para todos eles enuméranse os riscos e propóñense as medidas preventivas a ter en conta para reducilos.

CONDICIÓNs AMBIENTAIS

Exposición a ambientes calorosos ou fríos.

Fronte ao frío:

- Protexerse do frío mediante roupa axeitada contra as inclemencias do tempo, roupa que permita evacuar a suor para permanecer sempre secos.
- Recoméndase o uso de forros polares, camisetas e calcetins deseñados especialmente para combatir o frío durante o inverno.
- Protexer ben as partes máis sensibles como son a cabeza cun pasamontañas, gorro de la; e os pés con calcetíns de la, botas, ...
- Racionalizar os horarios de traballo evitando as horas de máximo frío.
- Realizar pausas frecuentes para quentarse.
- Tomar bebidas quentes e doces, nunca alcol.
- Limitar o consumo de café como diurético para minimizar as perdas de auga.
- En caso de ter síntomas de conxelación abrigarse moito, tomar bebidas quentes e azucradas e dirixirse a un centro médico se fose necesario.
- Recoméndase unha prenda composta por un chaquetón impermeabilizado de goretex, con forro polar separable para a protección térmica.
- Suspende os traballos cando as condicións atmosféricas poidan ocasionar un

accidente. Condicións establecidas polo *Instituto Nacional de Meteoroloxía* que establece os umbrais e niveis de aviso (nivel amarelo, naranxa e vermello).

Fronte a calor:

- Empregar roupa lixeira de algodón transpirable.
- Racionalizar os horarios de traballo evitando as horas de máxima calor.
- Realizar pausas frecuentes en resgardas á sombra.
- Recoméndase dispoñer de auga abundante no lugar de traballo (5 litros por persoa e día) contida nun recipiente axeitado. Recoméndase beber ata 1 litro por hora. Non beber alcol.
- Recoméndase o uso de viseira ou sombreiro cando exista exposición prolongada. Substituír a roupa humedecida e manter a pel limpa de suor.
- No caso dos tractoristas, se o tractor non dispón de cabina, deberán empregar en días de moito calor un sombreiro, viseira ou similar.
- Cando haxa exposición prolongada ao sol, recoméndase usar cremas de protección fronte ás radiacións solares con factor de protección en función do tipo de pel, que se aplicará na cara, pescozo, brazos.



Fronte á choiva e ás tormentas:

- Dispor de roupa de auga. Recoméndase un chaquetón con capucha e pantalón amplo impermeables, que permitan ter outra roupa de abrigo por debaixo.
- En caso de mollarse, cambiarse de roupa tan axiña como sexa posible, para iso recoméndase levar unha muda.
- Ter previsto un lugar onde resgardarse.

Causas naturais (os ocorridos no lugar de traballo pero que non son consecuencia do propio traballo, p.e- infarto de miocardio, anxina de peito, treboadas, raios, ...).

En casos de raios e treboada:

- Cando se estea no exterior, débese buscar refuxio baixo arboredo denso, nunha cova, nun val ou ao pé dunha gran rocha ou parede. En todo caso, débense evitar as árbores illadas, as liñas eléctricas, as cercas de arame, os picos, os amplos espazos abertos, as edificacións pequenas sen pararraios e os lugares con auga ou humidade que poidan atraer a electricidade (ríos, charcos, ...).
- Para evitar os danos nos oídos polos tronos, convén taponalos con algodón ou cos protectores auditivos.
- Se se encontra nun vehículo deixarse estar dentro e se é necesario e se está circulando parar e esperar a que pase a treboada.
- Non circular cos vehículos, tractores en caso de tormenta eléctrica.
- Se ao desencadearse a tormenta se atopa nun descampado, téndase no chan, cúbrase cun plástico se é posible e espere a que escampe.

En caso de infarto de miocardio ou anxina de peito:

- Recoméndase ir provisto dunha emisora ou teléfono móbil que se poida empregar en caso de emerxencia. Se se dota dunha emisora é convinte que se dispoña dunha centraliña que coordine as chamadas e que poida pedir asistencia se é necesario, incluso no fin de semana, festivos e nas quendas de noite.

CONDICIÓNS FÍSICAS E PSÍQUICAS

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos e pola manipulación de cargas).

- Examinar a carga antes de manipularla, localizar as zonas que poidan resultar perigosas

no momento do agarre (arestas, zonas de corte, ...), así como ver por onde se vai agarrar.

- Separar os pés ata conquistar unha posición estable, dobrar os xeonllos, acercar o obxecto ao corpo, levantar o peso gradualmente e sen sacudidas. Non xirar o tronco mentres se levante a carga, facer a forza coas pernas.
- Manexar sempre que sexa posible a carga entre dúas persoas, cando pese máis de 25 kg. ou cando haxa que erguela por riba do peito.
- Empregar axudas mecánicas sempre que sexa posible, medios de transporte e elevación.
- Transportar a carga á altura da cadeira e o máis preto do tronco. Se o transporte se fai con un só brazo evitar as inclinacións laterais.
- Non xirar as costas mentres se descarga. Descargar primeiro o máis superficial e manexable.
- Nunca tirar a carga, depositala.
- Ordenar o material descargado fóra das zonas de paso.
- Colocarse de maneira que a carga non se veña encima e non esvare.
- Formarase e informarase aos traballadores e traballadoras sobre a manipulación de cargas, sobre o manexo correcto das ferramentas e sobre as posturas de seguridade do lombo.
- Respectar as cargas máximas que se poden levantar segundo sexo e idade. Non coller peso por riba das posibilidades de cada persoa.
- Sempre que sexa posible substituír os traballos que impliquen facer moito esforzo físico por sistemas automáticos.
- Traballar a unha altura correcta mantendo as costas ergueitas, evitando as posturas incómodas e forzadas.
- Manter un ritmo de traballo constante adaptado ás condicións individuais, para ter controlada a situación en todo momento.
- Débese facer un recoñecemento médico previo para verificar que a capacidade de traballo físico é axeitada á tarefa que realizan.
- Facer descansos curtos e frecuentes cando se fagan traballos que impliquen adoptar posturas forzadas durante moito tempo, como estar agachados ou traballos en altura.
- Recoméndase cambiar de tarefa cando se fagan traballos repetitivos.
- Seleccionar as ferramentas de traballo que teñan un deseño axeitado para evitar posturas forzadas. Procurar empregar mangos adaptados ás características físicas de cada traballador e traballadora (p.e. traballadores/as zurdos/as).
- Dispoñer de medios, como unha cadeira, que nos permita facer o traballo de maneira máis cómoda.



Fatiga visual, física e psíquica.

- En todos os traballos que se fagan, inspeccionar a zona de traballo e planificar o traballo a facer establecendo o método de labor, o material e o equipo de protección a empregar.
- Recoméndase evitar as presas e os ritmos de traballo acelerados.
- Recoméndase non consumir alcol nin facer comidas copiosas durante a xornada laboral.
- Recoméndase facer descansos en función da tarefa que se estea a facer.
- Distribuír claramente as tarefas e competencias.
- Planificar e coordinar os traballos marcando prioridades nas tarefas.
- Dispoñer para facer os traballos dos medios e equipos axeitados.
- Dispor de formación e información sobre as novas técnicas e equipos.
- Cando haxa que prolongar a xornada laboral por razóns xustificadas compensar con descanso adicional.
- Aclarar todos os problemas que haxa entre o persoal traballador.

Causados por seres vivos (mordeduras de animais salvaxes ou domésticos, picaduras de insectos e reptes, arañazos, agresións de persoas, patadas, ...).

Cando se fan actividades ao aire libre, xa sexa nas eiras, no campo ou no monte, no que

pode haber algún contacto con algún animal.

En xeral:

- Ter precaución ao coller obxectos que estean no chan; non meter as mans directamente debaixo deles.
- Ao facer un descanso no monte, escoller un lugar aberto, onde se poida advertir a presenza de seres vivos.
- Se se collen restos de maleza, movelos un pouco antes de meter as mans debaixo para agarralos.
- Ter posto o equipo de protección individual servirá para evitar as picaduras, polo que se informará a todo o persoal sobre a obriga de levalo posto.
- Dispoñeráse dunha botica de primeiros auxilios na zona de traballo e revisaráse o contido dos mesmos e comprobaráse que conteña produtos non caducados para calmar os efectos que producen as picaduras de insectos e outras incidencias.
- Impartirase formación específica sobre cómo actuar en caso de picadas ou mordeduras de insectos ou serpes.
- Información específica sobre o comportamento dos animais cos que poida haber un posible contacto. É fundamental entender as costumes dos animais en relación aos seus comportamentos alimentarios e ás fluctuacións ambientais ou as relacións sociais, coma o illamento do seu rabaño, o instinto das femias para alimentar e protexer ás crías e a variable natureza territorial e os patróns alimentarios.

Para evitar as picaduras de avespas e abellas:

- Non se achegar a panais de abellas nin a niños de avespas. Se accidentalmente o fai afástese lentamente.
- Na proximidade de colmeas ou enxabres permaneza á sombra.
- Se unha abella ou avés se pousa sobre algunha parte do seu corpo, non intente matala nin espantala; permaneza quieto ou faga movementos lentos ata que se afaste.
- Durante a época de calor, se bebe algún líquido azucrado comprobe que non hai avespas nin abellas no borde do vaso ou na superficie do recipiente.
- Procure non comer ao aire libre.
- Se deixa a roupa no chan, sacúdaa antes de poñela, pois pode haber algunha avés nas súas dobras.
- Durante a época de actividade non empregue roupa de cores chamativas, nin perfumes, sprays para o cabelo cando saia ao campo.
- No caso de ataque ou aproximación dunha colonia, tírese ao chan e permaneza inmóbil ata que se afasten.



Perigos dos animais por especies:

- Os *Mamíferos* aparte da forza que teñen, algúns tamén teñen cabeiros que poden ser perigosos.
- Os *Carnívoros* teñen o perigo na dentadura.
- Os *Rumiantes* teñen perigoso os cornos e a forza. Recoméndase empregar luvas de coiro para agarrar os cornos e ter coidado coas extremidades posteriores, convén pegarse a eles para que en caso de patada non collan moita forza. No caso das vacas dan a patada en ángulo de 45° polo que hai que situarse xusto detrás dela, detrás do rabo; e no caso dos cabalos dan a patada de forma lineal, sen torcela polo que hai que situarse sempre nos cuartos traseiros para evitar a patada e que mordan, xa que a esa posición non chegan coa cabeza.
- As *Aves Rapaces* teñen o perigo no pico e nas poutas.
- Os *animais venenosos* non se recomenda tocalos xa que o seu perigo é o veneno.
- As *Rás e Sapos* poden producir urticaria polo que se se tocan farase con luvas que poden ser de goma.
- As *Arañas e animais similares* non son perigosas. As que hai aquí polo que se recomenda simplemente manipulalas con luvas.

- As Aves poden ser perigosas polo seu pico, as ás e patas.
- Facer as tarefas que sexan máis perigosas en compañía doutra persoa que poida avisar en caso de urxencia. Dispoñer dalgún medio de aviso en caso necesario.

Exposicións a axentes biolóxicos (zoonoses, ...).

Todos os traballos nos cales existe contacto con animais e /ou os seus produtos (sangue, ouriños, feces, secrecións nasais, ovos, ...) poden poñer en contacto á persoa traballadora con axentes biolóxicos infecciosos.

As enfermidades que se transmiten entre os animais vertebrados e os seres humanos chámanse zoonoses. Os animais poden transmitir diferentes zoonoses, ás veces sen mostraren síntomas da enfermidade.

Os axentes biolóxicos patóxenos poden penetrar no noso organismo e producir infección atopando a súa porta de entrada por diferentes vías: por inhalación de material contaminado (respiratoria), atravesando a pel intacta, a través de cortes, rabuñaduras, rascaduras, ...(dérmica), pola adherencia das superficies mucosas oral e nasal ou por vía dixestiva (oral/nasal), polas superficies mucosas dos ollos (ocular) ou a través de picadas, picaduras, cortes ou lesións na pel (parenteral).

- A maioría destas zoonoses e outros axentes infecciosos poden evitarse se se emprega o sentido común e se adoptan certas precaucións xerais como:
 - Non beber ou tratar quimicamente a auga das fontes nas que non se saiba se a auga é potable.
 - Se se comen alimentos crus (moras, uvas, fresas silvestres, ...) deben lavarse antes.
 - Evitar as mordeduras e picaduras de insectos metendo os pantalóns dentro das botas, levar camisas de manga larga e empregar repelentes de insectos e mosquiteiros se é necesario.
 - Deben eliminarse as carrachas o antes posible.
 - Evitar o contacto con tecidos e líquidos orgánicos de animais.
 - Recoméndase empregar luvas sempre e sobre todo se xa se teñen gretas e abrasións nas mans.
 - Lavar as mans con auga e xabón despois de manipular os animais e sempre antes de comer.
 - É preciso lavar mordeduras e feridas con auga e xabón o antes posible, con tratamento médico de seguimento sobre todo se se sospeita a exposición a un animal infectado de rabia;
 - Estar vacinados contra enfermidades comúns no lugar de residencia e de traballo.
- A dispoñibilidade dunha botica de primeiros auxilios e un coñecemento básico das técnicas de primeiros auxilios poden supoñer a diferenza entre un incidente importante e outro sen transcendencia.



Todos os traballadores e traballadoras que realizan labores agrícolas, forestais e gandeiras deben estar vacinados contra a enfermidade do Tétanos.

Desprazamentos

Fan referencia aos desprazamentos aos lugares onde se teña que facer o traballo e os movementos que se fagan nesa área coma movementos polas eiras, entre eiras e polo monte. Para todos eles describíense os riscos aos que se pode estar sometido e propóñense unhas medidas preventivas para reducilos se non é posible eliminalos.

DESPRAZAMENTOS A PÉ

Caídas dende alturas (rocas, escaleiras, muros, ocos no chan, ó auga, ...).

- Poñer atención ao lugar por onde se camiña por se puidera haber algún desnivel, fortes pendentes ou buratos no chan.
- Camiñar a modo e pisar en lugares seguros cando o chan estea mollado ou sexa irregular.
- Cando se camiñe por sitios queimados poñer atención nos ocos formados da combustión de tocos e raíces.
- Cando se camiñe polas rochas e pedras, facelo con precaución e pisando sobre firme.
- Non correr cara abaixo nas ladeiras.
- Evitar subir ás árbores e non andar por riba dos troncos cortados.
- Cando o terreo de traballo se poña demasiado esvaradío e perigoso poderase tomar a decisión de non transitar por esas zonas mentres as condicións climatolóxicas sexan desfavorables.
- Cando se desenvolva o traballo preto de concas fluviais, recoméndase buscar un sitio firme onde se poidan apoiar os pés de forma segura e saber nadar por se se caera á auga.
- Empregar sistemas de iluminación axeitados como unha lanterna cando se camiñe polo monte e pola beira dos ríos, cando a luz natural non sexa suficiente, cando se estea a facer de noite.
- Recoméndase o emprego de calzado que non esvare con plantilla antiperforación e casco de protección cando haxa perigo de caída dende muros, rochas, desniveis, terrapléns, ...



Esvaróns, caídas, tropezos, pisadas, ...

- Prestar atención onde se pisa ao camiñar polo monte, campo, evitando os obstáculos, pedras, raíces das árbores, zonas esvaradías, zonas con musgo, ramas, Se é posible, camiñar por zonas despexadas de vexetación, camiños,
- Pisar sobre chan seguro.
- Ter coidado ao camiñar por terreos esvaradíños, zonas de lameira, terreos mollados ... Facelo pisando sobre firme.

- Empregar focos ou lanternas que proporcionen luz suficiente cando as condicións de visibilidade diminúan.
- Emprego de calzado de seguridade con sola que non esvare e punteira reforzada.
- En superficies esvaradías e terreos escarpados se proporcionaráse aos traballadores e traballadoras calzado con sola para non esvarar. Cando o traballo se faga en terreo especialmente escarpado, proporcionaráselle botas con ferraxes, solas desmontables de ferraxes e botas de cravos.

Caídas de obxectos por derrube (desprendementos de masas de terra, rocas, aludes, muros, ...).

- Recoméndase coñecer o lugar onde se traballa antes de comezar o mesmo e facelo cando as condicións do terreo sexan as axeitadas.
- En lugares con moita maleza, onde se teña que pasar por debaixo das ramas das árbores e haxa perigo de que caian, así como as piñas, ... levar posto un casco de protección.
- Cando se transite por terreos con fortes pendentes ou pedregosos, deberase prestar maior atención ás derrubas ou desprendementos que se produzan nas zonas superiores á zona por onde se camiña. Nestas zonas recoméndase que se vaia en compañía doutra persoa que poida avisar dun posible contratempo, e se este dá alarma non hai que moverse ata ver de onde ven o perigo e, despois, fuxir rapidamente e protexerse detrás dunha árbore grande ou calquera outra protección segura. Se non hai, poñerse nun lugar despexado e con visibilidade para poder apartarse mellor.
- Asegurar de que se pasa por lugares que estean fóra da zona de alcance dun posible esvaramento por rodadura dun tronco.
- Ao camiñar por terreos queimados, ao pasar xunto a unha árbore queimada ou debilitada polo lume, fágao pola parte de riba e con atención.
- Recoméndase empregar calzado de seguridade con sola que non esvare.

Pisadas sobre obxectos punzantes ou cortantes.

- Prestar atención ás zonas por onde se transita e especialmente se hai arame de espiño, ramas, rochas e pedras.
- Prestar atención cando se camiña polos vertedoiros incontrolados de non pisar sobre obxectos con arestas afiadas, cristais, ...
- Ao camiñar polas zonas onde están a traballar ter coidado de non pisar as ferramentas.
- Recoméndase empregar botas de seguranza con sola que non esvare e resistente a perforación.

Explosións.

- Nas zonas próximas a canteiras ter a precaución de non aproximarse aos sitios onde se estean a facer as tarefas de dinamitización. Se se está a facer algún traballo nas proximidades, recoméndase facerllo saber á persoa responsable da mesma.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Recoméndase a utilización de roupa reflectante de alta visibilidade cando se camiñe preto de estradas, pistas forestais ou lugares onde están traballando máquinas. Tamén cando existan malas condicións de visibilidade (chuvia, néboa, ...).
- Facerse ver pola persoa condutora dos vehículos cando se pase preto deles. Dispor dun sistema de sinais de alarma para avisar á persoa condutora do vehículo.
- Queda prohibido situarse no radio de acción dunha máquina mentres está traballando.
- Non se colocar diante dos tractores que estean a traballar.
- Non se deitar ou sentar baixo un tractor a descansar.

Contactos eléctricos (todos os accidentes causados pola electricidade).

- Cando se traballe preto de liñas eléctricas nos que poida haber algún tipo de contacto coas mesmas, tomar a precaución de, antes de facer nada, avisar á compañía eléctrica responsable da mesma para que corte o subministro de corrente durante o tempo necesario.
- Se se camiña polo monte e atopamos un cable do tendido no chan tomar a precaución de non pisalo nin tocalo directamente ou cun obxecto. Avisar ao servizo de mantemento da compañía eléctrica correspondente.

Contactos térmicos (queimaduras, ...).

- Empregar cremas con protección solar cando haxa unha exposición prolongado ao sol. Aplicaranse a 1ª hora e cada 4 horas sobre os brazos, pescozo e cara, (non se permite o traballo sen camiseta).

DESPRAZAMENTOS EN VEHÍCULO

Sobreesforzos (orixinados polas malas posturas, movementos mal feitos, ...).

- Cando se fagan traxectos longos no vehículo, facer descansos para evitar as malas posturas durante a condución.
- Os vehículos empregados deben estar en bo estado de conservación e mantemento, coas amortiguacións axeitadas ao terreo por onde se transita e asentos ergonómicos.

Lumes.

- Ter especial coidado no lugar onde se deixa o vehículo, sobre todo en terreos secos. Nestes casos, hai que evitar facelos en zonas onde o contacto do tubo de escape ou outras partes quentes do medio de transporte poidan producir un lume.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Empregar vehículos revisados e con rodas en bo estado que permitan transitar por lugares de difícil acceso ou que están en malas condicións.
- Circular a velocidade axeitada ao lugar por onde se vai, polos terreos alugados pola choiva e polos lugares onde haxa xente traballando.
- Facerse ver pola persoa condutora doutros vehículos cando se pase ou se estea a supervisar traballos preto deles.

Accidentes de tráfico.

- No utilizarán os vehículos persoas que non estean autorizadas nin capacitadas para iso.
- Formación específica "*Out Road*" sobre cómo conducir por pistas forestais, terreos con fortes pendentes e con mal estado de circulación
- Respetar o Código de Circulación, especialmente no que se refire a sinais de Stop, adiantamentos, semáforos, Empregar o cinto de seguridade.
- Extremar as precaucións en situacións de tráfico denso e cando se circule por estradas e pistas forestais en mal estado ou descoñecidas.
- Evitar conducir en situacións de fatiga ou sono. Non consumir bebidas alcólicas nin drogas.
- Prohibido empregar o teléfono móbil mentres se conduce.
- Se se aparca o vehículo en estradas xerais, débese sinalizar a súa situación, dacordo co Código de Circulación. Asegurarse de que quede posta a marcha correspondente e o freo de man levantado.
- Recoméndase ir provisto dunha emisora ou teléfono móbil que se poida empregar en caso de emerxencia.
- Non saltar dos vehículos, empregar os sistemas que teñen para baixar.
- Durante o desprazamento á zona de traballo todos os ocupantes permanecerán sentados nos seus asentos cos cintos de seguranza abrochados e nunca irán máis persoas para as que o vehículo estea deseñado.
- Se se transportan persoas e equipos de traballo no mesmo vehículo, debe dispoñerse de compartimentos aparte para a ferramenta que irá perfectamente suxeita para evitar que se desprace e golpee ás persoas ocupantes. As ferramentas deberán ir nunha caixa portaferamentas que deberá ir ben suxeita e tapada.
- Non sobrepasar en ningún momento a carga máxima autorizada, xa que perde estabilidade canto máis cargado vai o vehículo.
- Mantemento axeitado dos vehículos, facerlle as revisións (I.T.V.) pertinentes e os mantementos pertinentes establecidos polo fabricante do automóbil. Dispor dun libro de rexistro para todas as operacións de mantemento e control regulamentario do vehículo e asignar unha persoa responsable destas operacións para cada vehículo, a quen se lle comunicará calquera anomalía que se detecte.
- Antes de saír cada vez, ver o estado dos pneumáticos.
- Os vehículos utilizados deben estar ben conservados, dotados con todos os elementos de seguridade. Se o vehículo é alugado, debe comprobarse o seu estado antes de alugalo e



que tamén ten todas as revisións feitas e os elementos de seguridade (cintos, repousacabezas, freos, amortiguacións, airbag, ...).

- En lugares de difícil acceso evitar a tendencia a probar se se pode pasar; en caso de dúbida, deter o vehículo e inspeccionar o terreo. Se hai risco de que se poida atascar o vehículo, continuar andando. Ao dar a volta escoller o lugar de maior anchura e aterse sempre ás instrucións que nos poidan dar quen ven con nós.

DESPRAZAMENTOS EN TRACTOR

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Para baixar do tractor non se debe saltar, empregar permanentemente tres puntos de apoio, os dous pés e unha man, ou un pé e as dúas mans nos estribos e asas. Subir e baixar sempre de fronte ao vehículo.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Non utilizar o tractor para o transporte do persoal, nin permitir que o fagan os demais.
- Circular a velocidade axeitada polos lugares onde haxa xente traballando.
- Nos traballos en pendente comprobarase que non haxa outros traballadores ou traballadoras por debaixo de onde se estea a traballar. No caso de que haxa camiños ou vías de circulación, sinalizáranse as obras e porase, se fai falla, unha persoa para coordinar o paso dos vehículos e persoas e a realización dos traballos.

Accidentes de tráfico.

- Todos os elementos de protección e suxeición do posto de condución teñen que manterse en perfecto estado. O posto de condución debe dispoñer de cinto de seguridade e debe empregarse.
- Non subir nin baixar a un tractor en marcha.
- Cumprir as Normas de Circulación.
- Comprobar periodicamente que as sinalizacións acústicas e ópticas funcionan correctamente.
- Antes de incorporarse ás vías de circulación, limpar os faros e a matrícula e conectar o xirofaro. Evitar as incorporacións á estrada en zonas sen visibilidade.
- Sempre que sexa posible circular polo beiravía. Facilitar as manobras de adiantamento.
- A carga que sobresaía por detrás dos vehículos deberá ser sinalizada por medio dun panel de 50 por 50 cm. pintado con franxas diagonais de cor vermello e brancas. O panel colocárase no extremo posterior da carga, de maneira que quede constantemente en posición perpendicular ao eixe do vehículo; colocáranse dous paneis, un en cada extremo da carga.
- Entre a posta e saída do sol ou baixo condicións metereolóxicas ou ambientais que diminúan sensiblemente a visibilidade, a superficie do panel de sinalización, cando non sexa de material reflectante, deberá dispor en cada esquina dun dispositivo reflectante de cor branca.
- Circular a unha velocidade axeitada ás condicións do terreo, camiños, pistas forestais e vías de circulación. En ningún caso, nas zonas de traballos se excedera dos 20 km/h.
- Na estrada circularase a unha velocidade que non supere os 40 km/h tanto de día como de noite e sinalárase a súa presenza mediante unha luz rotatoria de cor amarelo-auto que será visible en todas as direccións dende unha distancia de 100 m.. En caso de avaría desta luz utilizarase a luz de cruce.
- Mantemento axeitado do tractor, facerlle as I.T.V. pertinentes.
- Non levar pasaxeiros a non ser que exista un segundo asento.
- Se o tractor circula co remolque debe sinalizarse coas luces indicadoras e sinais reflectantes.
- Se fora preciso remolcar a outro tractor, empregarase unha barra de remolque, non usar para este fin cadeas, cordas ou cables, xa que o tractor remolcado podería arremeter ao



que o remolca.

Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Adoptar as medidas necesarias para que teñan a máxima insonorización posible e a redución de vibracións como dispoñer de cabinas insonorizadas, asento con regulación en altura e amortiguación comfortable,

DESPLAZAMENTOS EN MOTOVOLQUETE

Caídas dende alturas (máquinas, ...).

- Para subir e baixar da máquina empregar as agarradoiras dispostas para tal función.
- Instalar topes de seguridade de fin de recorrido ao aproximarse a desniveis, noiros, ...
- Limpeza das solas das botas para que non esvaren os pés sobre os pedais.

Atrapamentos pola envorcadura de máquinas quedando aprisionado por elas.

- Evitar as envorcaduras distribuindo a carga no cazo.

Atropelos, golpes e choques con ou contra vehículos.

- Non arrincar o motor sen antes asegurarse de que non hai ninguén no radio de acción da máquina.

Accidentes de tráfico.

- A máquina debe seguir rigorosamente as normas de conservación e mantemento que indica o fabricante. Para empregalo deberase ter formación e autorización. Practicar en zonas chans antes de circular por terreos desiguais.
- Antes de empregalo comprobar o bo estado de funcionamento. Comprobar o motor, freos, sistema hidráulico, avisador de marcha atrás, pneumáticos
- Non transportar máis persoas das que poida levar a máquina. Non levar persoas na culler.
- Gardar a distancia de seguridade cando se teña que circular preto de zancas, desniveis, ...
- Parar e aparcar a máquina en lugares axeitados, a poder ser chans e nunca sobre auga ou lama.
- Ao acceder ás vías de circulación públicas, aterse ao disposto no Código de Circulación e cumprir o que alí se especifica para a conducción destes vehículos.
- Non conducir apresa, desacelerar antes de tomar unha curva, especialmente en pendentes.
- Atención aos buratos, pedras e outros perigos ocultos.
- Empregar casco de protección para protexer a cabeza.



Exposición a ruídos e vibracións orixinados polas máquinas que se empregan.

- Efectuar o mantemento axeitado da máquina. Revisar en caso de que o vehículo vibre ou faga máis ruído que o que produce durante o seu funcionamento normal.

Equipos de Protección Individual e outros equipos de traballo

Este capítulo está adicado aos equipos de protección individual que hai que empregar cando se fan as labouras e se empregan as máquinas reseñadas nos anteriores capítulos. En función do risco ao que se poida estar sometido recoméndase usar uns equipos ou outros e expóñense as características que deben ter os mesmos.

Segundo o *R.D. 773/1997 de 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores e traballadoras de equipos de protección individual*, os EPI deberán empregarse cando os riscos non se poidan evitar ou non se poidan limitar suficientemente por medios técnicos de protección colectiva ou con medidas, métodos ou procedementos de organización do traballo. Tamén é admisible que se empregue o EPI como complemento doutras medidas de prevención colectiva xa existentes.

CASCO DE PROTECCIÓN

EPI de Categoría II. Posuirá Certificado CE, Declaración de Conformidade e Folleto Informativo.

Deberá cumprir a *norma EN 397 "Cascos de protección para a industria"*

O casco pode estar constituído por un casquete liso que pode estar recuberto por un revestimento exterior, e debe incorporar dispositivos que permitan a absorción da enerxía dun choque. As partes elásticas en contacto coa pel non deben causar irritacións ou calquera outro efecto adverso para a saúde. Os sistemas de axustes incorporados ao casco deben fabricarse de forma que non se poidan desaxustar sen que a persoa usuaria o advirta.

Resistente á absorción de impactos e á perforación e tamén permitirá a transpiración.

Recoméndase que dispoña dalgún sistema que permita suxeitar as gafas ou pantalla.

GAFAS

EPI de Categoría II. Posuirá Marcado CE, Certificado de Conformidade e Folleto Informativo.

Deben permitir o uso das gafas correctoras propias por debaixo e ser compatibles co uso de máscaras se fose necesario.

- *Para cando se manexen máquinas que poidan desprender partículas, virotos ou po:* Gafas axustables con ventilación indirecta, que non se empañen e resistentes aos impactos. Tamén se poderá empregar unha pantalla facial que cumpra as mesmas características.
- *Para a aplicación de produtos fitosanitarios:* Lentes con montura transparente, flexible e envolvente da parte superior da cara; con ampla visión e ocular plano e con bandas elásticas para a súa fixación e orificios para evitar o seu empañado.

MÁSCARA RESPIRATORIA

EPI de Categoría III. Posuirá Marcado CE, Certificado de Conformidade e Folleto Informativo. Deberán cumprir a *norma EN 149 "Dispositivos de protección respiratoria. Máscaras autofiltrantes"*.

- *Para a aplicación de produtos fitosanitarios:* Máscara autofiltrante que cubra nariz e boca de tipo FFP2 ou FFP3 segundo o produto a aplicar, concentración e tipo de tratamento.
- *Para previr o contacto cos animais:* Máscara autofiltrante que cubra nariz e boca de tipo FFP2.

PROTECTORES AUDITIVOS

EPI de Categoría II. Posuirá Marcado CE, Certificado de Conformidade e Folleto Informativo.

- *Para cando se empregue maquinaria que poida xerar ruído:* Cumprirá a *norma EN 352-1 "Orelleiras"*, este protector reducirá o nivel de ruído á altura do oído a niveis inferiores ao nivel de acción, aínda que tamén é importante que o usuario non estea excesivamente protexido posto que isto poida supoñer unha situación de risco e impedirille oír sinais de emerxencia, alarmas, etc.

ROUPA DE PROTECCIÓN

- *Para o frío, choiva e vento:* A roupa debe cumprir a *norma ENV 343 "Vestuario de protección contra o mal tempo"* que se aplica ás roupas de protección contra a combinación de choiva, néboa, humidade no chan e vento a temperaturas de -5 °C e superiores. Deberán ser resistentes ao vapor de auga e ter resistencia térmica; no caso da roupa de auga tamén terán resistencia a penetración da auga.
- *Para a calor:* Recoméndase empregar roupa lixeira de algodón e transpirable.
- *Para a aplicación de produtos fitosanitarios:* Traxe de Categoría III que cumpra a *norma EN 467 "Roupa de protección contra produtos químicos líquidos"*, roupas con unións herméticas as pulverizacións, destinadas a protexer ao usuario contra os produtos químicos líquidos. O traxe debe confeccionarse de forma que a persoa usuaria teña a total liberdade de movementos; deben ser resistentes á abrasión, estabilidade ao calor, resistencia á flexión, a perforación, o desgarramento e a permeabilidade dos líquidos.
- *Para traballos con motoserra:* Empregar pantalóns con proteccións para non se cortar nas pernas.

A roupa de protección debe garantir un traballo cómodo sen que prexudique os movementos ou posturas dos traballadores e traballadoras que a utilizan. Tanto para o frío como para a calor existe roupa técnica confeccionada con tecidos especiais como *Gorotex*, *Windstop*, *Polartec*, ... con características especiais para protexer das inclemencias do tempo, facilitar a

evacuación de suor, a transpiración e impermeabilización, etc.

LUVAS

EPI de Categoría II. Posuirá Certificado CE, Declaración de Conformidade e Folleto Informativo.

Deberán cumprir a *norma EN 420 "Requisitos xerais para as luvas de protección"*.

- *Para facer os traballos de manexo de maquinaria, emprego de ferramentas:*
Empregaranse luvas de coiro. Deberán cumprir a *norma EN 388 "Luvas de protección contra riscos mecánicos"*. Serán resistentes á abrasión, ao corte por coitela, a esgazadura e a perforación.

Cando se empreguen motoserras deberán cumprir a *norma EN 381 "Luvas protectoras contra serras de cadea"*.

- *Para a aplicación de produtos fitosanitarios:*
Luvas de nitrilo ou neopreno que protexan as mans e os antebrazos.
Deberán cumprir a norma EN 374 "Luvas de protección contra riscos químicos", que sexan resistentes á penetración de produtos químicos.

CALZADO DE SEGURIDADE

EPI de Categoría II. Posuirá Certificado CE, Declaración de Conformidade e Folleto Informativo.

- *Para todos os traballos:*
Bota que cumpra a *norma EN 345 "Calzado de seguridade de uso profesional"* de goretex, impermeable e transpirable en calquera condición climatolóxica, que ille do frío. Posuirá sola para non esvarar resistente á abrasión con lámina para evitar as perforacións e punteira de aceiro. Tamén será antiestático e absorbente da enerxía no talón.
- *Para a aplicación de produtos fitosanitarios:*
Bota de caña alta impermeable resistente aos produtos químicos que se empreguen.
- *Para facer traballos no que haxa contacto coa auga:*
Bota de caña alta tubular de neopreno e piso antideslizante.

CINTO

Con enganches para poder suxeitar nel os EPI,s e as ferramentas de traballo.

SOMBREIRO

Que sexa transpirable.

CREMA PROTECTORA

Crema con FP segundo o tipo de pel que teña a persoa traballadora.

CANTIMPLORA

Lixeira, que manteña a auga fresca.

BOTICA DE PRIMEIROS AUXILIOS

Deberá conter os produtos e medicamentos varios que permitan facer as primeiras curas de

emerxencia no campo, como: agua osixenada, alcol, desinfectante para feridas iodado, paracetamol, colirio, tesoiras pequenas, pinzas, bisturí, gasas estériles, apósitos para queimaduras, algodón, esparadrapo, tiritas de diferentes tamaños, luvas de látex e unha manta aluminizada, impermeable, isotérmica para a protección de persoas feridas. Dispoñerese dunha botica de primeiros auxilios no lugar onde estemos traballando.



Primeiros Auxilios

Capítulo adicado a expoñer cómo se pode socorrer a un compañeiro ou compañeira, ou a un mesmo, en caso de accidente laboral cando se trata de lesións leves mentres non se acude ao centro médico.

Ningunha medida de primeiros auxilios debe, nunca retrasar o traslado ao hospital da persoa accidentada cuxo estado sexa grave; os primeiros auxilios aplicaranse mentres non chega a ambulancia ou o persoal sanitario.

¿QUÉ FACER CANDO OCORRE UN ACCIDENTE?

Os primeiros auxilios son o conxunto de técnicas que se lle han de aplicar ao accidentado nos instantes inmediatamente posteriores ao accidente e ata que chegue a asistencia médica, co fin de que as lesións que sofre a persoa accidentada non empeoren.

En caso de emerxencia débense seguir 3 pasos (PAS):

PROTEXER

1. Evitar que o accidente se propague e alcance a outras persoas incluído un mesmo. Protexer á persoa accidentada, sen perder de vista o entorno físico químico que rodea o lugar do accidente. Se a persoa accidentada estivera nun lugar de perigo potencial permitírase movelo.
2. Procurar sinalizar o lugar do accidente.
3. Sempre debe sospeitarse a existencia dun dano na médula espinal, polo que se debe deixar á persoa accidentada na posición na que está, salvo que se observe unha importante dificultade respiratoria.
4. Cubrir á persoa accidentada para evitar que perda calor e buscar inmediatamente axuda de urxencia.

AVISAR

Teléfono de EMERXENCIAS **112**

A chamada telefónica debe realizarse conforme a unhas normas preparadas e revisadas periodicamente cos teléfonos dos Servizos de Emerxencia; na chamada indicar a gravidade do accidente, cantas persoas están implicadas, cando se produciu, a situación exacta do accidente e a mellor vía de acceso.

SOCORRER

1. Adecuar o terreo para unha posible cura de urxencia, se é posible sen mover á persoa accidentada.
2. Dispoñer dunha botica de urxencias.
3. Atención especial á respiración e pulso, se ten unha hemorraxia, se está inconsciente, ..., auxiliando ás diversas persoas accidentadas por orden de gravidade.
4. Se a persoa lesionada está inconsciente ou vomitando, poñelo de lado en posición de seguridade; pero se se sospeita que poidera ter o lombo lesionado, xirar só a cabeza.
5. Deixar as vías áreas libres, sacando os elementos que as poidan obstruír.
6. Non lle dar de beber.
7. Tapalo cunha manta se ten frío.
8. Se a situación se vai estacionando arroupar ás persoas accidentadas, proporcionarlles compañía e afecto e esperar a chegada dos equipos sanitarios.

Recoméndase que todo o persoal que desenvolva o traballo ao aire libre o faga en compañía doutra persoa e que vaian provistos dun teléfono móbil ou dunha emisora que estea conectada a unha centraliña que funcione en horario de mañá e tarde, de noite cando sexa necesario, e tamén nos fins de semán e festivos, xa que nesas días tamén hai persoal traballando.

HEMORRAXIAS

Todas deben considerarse graves polo que hai que trasladar á persoa accidentada a un hospital.

As medidas que se poden tomar mentres non se chega ao hospital son:

Se a hemorraxia é venosa: o sangue sae de forma continuada e é de cor vermella escura; neste caso débese unicamente comprimir a vea con algodón, cunha venda ou cun pano.

Se a hemorraxia é arterial: o sangue é de cor viño e sae a borbotóns; neste caso ten que se comprimir a arteria nun punto entre a ferida e o corazón.

O pescozo e a cabeza comprímese fundindo os dedos no pescozo, ao lado da tráquea, contra a columna vertebral. No ombreiro e no brazo, comprímese cun dedo por detrás da clavícula e contra a primeira costela. No bazo, apoiar presionando os dous pulgares de abaixo a arriba na parte superior del. No muslo e na perna, comprímese na ingle contra o oso da pelves.

O torniquete é unha medida agresiva e só debe ser empregado no caso de que o beneficio que aporte sexa maior que o risco que conleva. O torniquete só se debe facer no caso de amputacións.

QUEIMADURAS

Pódense observar danos na pel da zona, que poden ser o enroxecemento con cor intensa e a aparición de ampoias cheas de líquido transparente con maior dor.

A actuación nos casos leves limitase ao lavado con auga fría durante uns minutos e o posterior vendaxe con apósito, nunca pinchar as ampoias.

Se a queimadura é grave, é prioritario o traslado urxente a un centro hospitalario.

Non se debe quitar a roupa á persoa queimada, excepto se se trata de queimaduras con produtos químicos que poidan quedar impregnados nela, hai que cubrir a zona queimada con telas o máis limpas posibles.

FRACTURAS

- *Fracturas, esguices e luxacións:*

Estas afeccións teñen en común a dor, a deformidade da articulación e a imposibilidade de movementos. Deben inmovilizarse as dúas articulacións máis próximas á fractura e se se sospeita a fractura na perna (tibia ou peroné) inmovilizar dende o xeonllo ata o nocello, ambos incluídos.

As fracturas de brazo e cóbado inmovilízanse en estribeira, colocando o brazo pegado ao corpo, suxeito cun pano estendido e anudado na parte posterior do pescozo.

- *Golpes sobre a columna vertebral:*

Esta situación considérase moi grave, os síntomas son dor intenso, parálise dos brazos e/ou pernas, perda de sensibilidade, ... Débese deixar á persoa accidentada na posición

na que se encontra, salvo que se observe unha importante dificultade respiratoria. Cubrir á persoa accidentada para evitar que perda calor e buscar de forma inmediata axuda de urxencia.

- *Traumatismo cranioencefálico:*

As alteracións da conciencia son o signo máis claro de lesión por traumatismo craneal. O primeiro e máis importante é valorar os signos vitais xa que pode levar á parada respiratoria. Unha vez comprobada a respiración e o pulso, tamén se debe realizar un exame neurolóxico por persoal competente, polo que é moi importante trasladar á persoa ferida a un centro hospitalario tan pronto como sexa posible, xa que é unha situación considerada moi grave.

- *Traumatismos torácicos:*

Son os traumatismos que afectan á caixa torácica ou ao seu contido. Nas contusións ou nos traumatismos pechados, aínda que non hai feridas pode haber fracturas óseas, lesións musculares, neumotórax, hemotórax, En toda persoa traumatizada o primeiro que hai que garantir é a función cardiorespiratoria, previa comprobación de que a vías aéreas están libres e despois trasladala a un centro hospitalario tan pronto como sexa posible. Os traumatismos abertos, as fracturas costales e a fractura de esternón tamén son consideradas de gravidade polo que hai que proceder da mesma maneira.

- *Traumatismos abdominais:*

Todo traumatismo abdominal é potencialmente perigoso e debe ser tratado inmediatamente, polo que se recomenda o seu traslado a un centro hospitalario. Os signos que poden facer sospeitar de traumatismo abdominal son palidez, taquicardía, suoración, laceracións no abdome, lesións penetrantes no tórax, hemorragias,

- *Actuación no caso dunha persoa polifracturada (fractura da columna, cranio e lesións internas):*

1. Active a Axuda Sanitaria de Emerxencia.
2. Revise e vixie as súas constantes vitais.
3. Procure non mover á persoa ferida, salvo que ocorra un risco vital, o que sexa imprescindible para realizar algunha manobra de reanimación.
4. Se está consciente, tranquilícea e impida que se mova.
5. Se non está consciente revise e limpie a boca de corpos estranos. Se está tumbado boca arriba abra a vía aérea.
6. Afróuxelle as roupas e abríguea.
7. Non lle dar nada por vía oral, só móllelle os labios se a persoa ferida o solicita.
8. Se presenta hemorragias, trate de controlalas mediante unha vendaxe compresiva.

INTOXICACIÓNS

No caso de intoxicación por herbicidas, retardantes, abonos...

Se a intoxicación é:

- *A través da pel (vía dérmica):*

Quitar toda a roupa, lavar con abundante auga e xabón e non aplicar aceites nin cremas.

- *A través dos ollos (vía ocular):*

Lavado dos ollos con auga durante uns minutos e lavado da cara e das mans con auga e xabón.

- *A través da boca ou do nariz (vía oral /nasal):*

Non dar nada pola boca e menos leite e outros alimentos que conteñan graxas.

- *A través do nariz (vía respiratoria):*

Retirar da zona de tratamento o almacenamento e levar a unha zona ben ventilada. Afrouxar toda a roupa que poida oprimir. Colocar a persoa en posición semisentada para facilitar a respiración. En caso de haxa dificultade para respirar e un ruído como de

burbuxeo ao respirar, non dar nada de líquidos. Se existe parálise dos músculos respiratorios hai que practicar a reanimación cardio-pulmonar.

- *En procesos que afecten ao sistema nervioso:*
Se a persoa accidentada presenta unha especie de borracheira e /ou se ten alucinacións auditivas ou visuais, hai que protexela para que non se lesione. Se sofre un proceso de vertixe, debe permanecer botada sen moverse e, a ser posible, sen luz. No caso de que a persoa accidentada sufra convulsións débese afrouxar toda a roupa que lle oprima, trasladala a un lugar espazoso onde non se poida lesionar e suxeitala lixeiramente durante a colusión.
- *En procesos que afecten ao corazón:*
Retirar da zona contaminada e se lle falta latido cardíaco hai que practicarlle a reanimación cardiopulmonar.
- *No caso de procesos sistemáticos:*
Se a persoa accidentada presenta febre alta débenselle aplicar compresas molladas en auga fría ou bañala en auga tempada; non se deben de dar nunca medicamentos antitérmicos porque poderían potenciar o efecto tóxico do praguicida.
Se se encontra en estado de shock (intensa palidez da pel fría e pegañenta, suoración, pulso rápido e débil) débese colocar á persoa accidentada botada, lixeiramente incorporada e abrigala.
Se está en coma (perda de coñecemento e falta de resposta a estímulos como poden ser chamadas, beliscos, etc), debe colocarse botada e coa cabeza ladeada.

INTOXICACIÓNS POR MONÓXIDO DE CARBONO

- *Se a vítima está consciente e respira.*
Sacala da área contaminada e trasladala a un lugar fresco e de aire limpo. Se ten o rostro vermello, deitar á vítima co corpo erguido, pero se o rostro esta pálido deitala boca arriba, cabeza volta a un lado e as pernas elevadas. Afrouxarlle a roupa e tapala cunha manta e trasladala tan pronto como sexa posible a un centro sanitario.
- *Se a vítima está consciente pero respira con dificultade ou está inconsciente pero respira:*
Deitar á vítima con corpo lixeiramente erguido, afrouxarlle a roupa, tapala cunha manta, facerlle inhalar osíxeno baixo presión e trasladalo urxentemente a un centro sanitario.
- *Se a vítima non respira:*
Actuar rapidamente como na situación anterior e comezar o antes posible a reanimación cardio pulmonar, administralle osíxeno baixo presión cun aparato axeitado e continuar coa reanimación ata que volva a respirar ou chegue ao centro sanitario.

FERIDAS

Lavar meticulosamente as mans e empregar luvas se é posible. Limpar a ferida a chorro con auga limpa e poñer un antiséptico tipo mercromina, aplicar gasas estériles suxeitándoas cunha vendaxe compresiva e trasladalo a un centro hospitalario.

As amputacións son feridas graves que non hai que desinfectalas nin limpalas, cubrilas cunha tela ou gasa limpa e trasladar a un centro sanitario. O membro amputado débese envolver nunha gasa estéril, gardalo nunha bolsa de plástico e meter todo dentro doutra bolsa con xeo.

ACCIDENTES OCULARES

Se un corpo estrano se depositou no globo ocular e é ben visible, débense lavar os ollos con abundante auga. Se isto non soluciona o problema, intente retiralo cunha boa iluminación co borde dunha gasa estéril ou un pano limpo. Nunca se deben frotar os ollos xa que se poden lesionar, tampouco han de aplicarse colirios. Se o obxecto aparece cravado o os signos son

alarmantes, o socorrista cerrará o ollo cun apósito ou esparadrapo, trasladando á persoa ferida a un centro hospitalario.

No caso de substancias químicas, lavar con abundante auga o ollo aberto, coa excepción se se trata dun carburo, xa que aumenta a temperatura en contacto coa auga. Ao final e en calquera caso, a visita posterior a un oftalmólogo é obrigada.

PICADURAS

- *No caso de picadura de avespas ou abellas:*

Conserve a calma. Pense ordenadamente os pasos a seguir e actúe a continuación.

Se o insecto deixou o aguillón, nunca presione o saco. Despégueo coa uña dende dentro cara fora.

No caso de ser coñecida a alerxia ás picaduras destes insectos, deberá levar consigo un kit de tratamento con adrenalina en xiringa autoinixectable, así como ter as instrucións para auto-inocularse a adrenalina no caso de picadura accidental.

En todos os casos, acudir a un centro médico sen perder o tempo pero sen precipitación. Recoméndase que conduza outra persoa.

- *No caso de picadura de víbora:*

A víbora inocula o veneno a través dos seus cabeiros; este veneno actúa sobre o sistema nervioso e produce fortes dores seguidos de parálise dos membros, cegueira e xordeira.

En caso de picadura hai que avisar a un médico ou traslado ao centro hospitalario o máis pronto posible, e mentres adoptar medidas como aplicar un torniquete máis arriba da mordedura para evitar que o veneno se difunda polo organismo, cunha navalla facer un corte en forma de "X" sobre cada unha das marcas que deixaron os cabeiros, succionar coa boca e chuspir o sangue e o veneno extraído e logo lavar as feridas con auga osixenada e se se ten a man poñer xeo triturado sobre a ferida e vendar.

- *No caso da picadura de araña:*

As picaduras de araña en principio non son moi dolorosas pero logo producen unha forte sensación de picor e quemazón; se non se tratan estas picaduras producen co tempo uns vultos vermellos que terminan transformándose en pústulas.

Recoméndase practicar un corte sobre a picadura e deixar que a ferida saia sangue para que se produza unha limpeza de forma natural, despois desinfectarase con auga osixenada ou alcol.

HIPOTERMIA

No caso da hipotermia, ao comezo o corpo intenta manter a calor co temblor, aumenta o ritmo cardíaco e a presión arterial e a función do intestino e a vexiga inactivase, enfríanse as extremidades.

Para frealo hai que acudir a un centro hospitalario tan pronto como sexa posible e mentres poñer a persoa nun ambiente quente e tapalo con mantas u outros tecidos, roupas, etc.

CONXELACIÓN

En caso de conxelación, os pés, as mans e a cara dan dor e tremen; póñense frías e pálidas e se é severa, esas zonas entumécense.

Hai que trasladar á persoa que teña eses síntomas a un centro hospitalario tan pronto como sexa posible, mentres hai que conseguir que a persoa estea nun ambiente quente; a roupa conxelada que non se pega pode ser quitada pero se é adherente débese deixar ata que se quente de novo esa área. En ningún caso frotar esas zonas, xa que aumenta o dano do tecido fino. As mans e os pés deber ser quentados mentres non se chega ao centro hospitalario, pódense quentar con auga quente pero que non queime.

DESMAIOS

En caso de mareo deitar á persoa accidentada, afrouxarlle a roupa, elevarlle as extremidades inferiores e abrir a vía aérea e limparlle a boca se tivera algo que lle impida a respiración.

AGOTAMENTO POR CALOR

Cando hai agotamento por calor, prodúcese un aumento gradual de suoración, sensación de mareo e náuseas, aínda que a temperatura non soe superar os 37,7 °C.

Hai que colocar á persoa accidentada nun lugar fresco, espila e refrescarlle a pel cunha toallina húmida, secarlle a suor excesiva, darlle de beber líquidos abundantes (non bebidas alcólicas nin administrar líquidos a persoas inconscientes), no caso de cambres acusados, añaдилle bastante sal ao auga e se a pesar de todo persiste a tensión arterial baixa e se sente mareado, avisar ao servizo médico.

INSOLACIÓN

Ante a insolación avisar sempre ao servizo sanitario, poñer a persoa á sombra e aplicar compresas ou panos fríos na cabeza.

Comprobar frecuentemente a temperatura e continuar co proceso de enfriamiento ata que descenda aos 38,5 °C.

Abanicala e darlle masaxes nas pernas e brazos para manter unha boa circulación. Administrarlle líquidos (auga, zumes, etc) e nunca bebidas alcólicas nin estimulantes como café, té, etc.

ANXINA DE PEITO

Caracterízase principalmente pola presenza de dor ou dunha sensación de presión ou peso a nivel de esternón, por encima ou por debaixo del, que comeza co esforzo físico ou ante a presenza de tensión emocional; pode ir asociado a unha serie de manifestacións vexetativas como a suoración, as náuseas, vómitos e palidez cutánea.

Procurarase que garde repouso físico e emocional non deixando que se mova nin que faga exercicio, tranquilízala e trasladala a un centro sanitario o máis rapidamente posible.

INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO

O sintoma principal que presenta é a dor que se localiza na área do esternón e que se sente coma unha puñalada de duración constante e que non se modifica nin coa respiración, nin cos cambios de posición nin coa administración de nitroglicerina, xunto coa ansiedade, dificultade respiratoria, irritabilidade, inquietude, capacidade para concentrarse, delirio,

No paciente con infarto agudo de miocardio e con perda de conciencia hai que comprobar a permeabilidade da vía aérea e se se encontra obstruída realizar as manobras de apertura. Unha vez aberta mantela permeable; se se suspende a respiración e/ou o latexo cardíaco iniciar as manobras da RCP; conservar a temperatura do paciente evitando que perda calor e administrarlle osíxeno.

No caso do paciente con infarto agudo de miocardio e consciente hai que manter ao paciente en repouso, impedindo que faga o máis mínimo movemento e estea nunha postura cómoda, semiincorporado e darlle confianza e tranquilidade.

Esta é unha situación de especial gravidade polo que non se debe retrasar o traslado a un centro sanitario e a asistencia médica.

REANIMACIÓN CARDIO-PULMONAR

Faise ante unha persoa accidentada que sufriu unha parada cardíaca e/ou respiratoria. Consiste na realización da Masaxe Cardíaca e da Respiración Artificial.

- *Respiración Artificial:*

Coa persoa accidentada tumbada boca arriba nunha superficie dura, extraerlle os posibles corpos estranos do interior da boca que lle poida impedir a respiración.

A persoa socorrista sitúase de xeonllos, cóllefle cunha man a nuca e pon a outra pola fronte, separa a mandíbula metendo o dedo pulgar entre os dentes, suxeitando a lingua e tápalle o nariz con dous dedos da outra man.

Inspira todo o aire que poida e sóprao con forza na boca da vítima. Retirá a boca rápido para permitir a saída de aire e repetirá a operación.

- *Masaxe cardíaca:*

Hai que poñerse de xeonllos ao lado da vítima, poñendo a palma da man sobre o esternón e a outra encima, e exercece unha presión firme e vertical deixando que a caixa torácica volva a súa posición inicial.

A RCP comézase coa masaxe cardíaca ao ritmo de trinta masaxes por cada dúas insuflacións ao ritmo de 3 ciclos por minuto.

TRANSPORTE DE PERSOAS FERIDAS

- *Persoas feridas inconscientes:*

Póñense tumbados de lado, para previr futuras lesións. As que estean en estado de shock deberán levar a cabeza lixeiramente máis baixa.




- *Persoas feridas conscientes:*

A posición pode variar dependendo da lesión que presenten. As que estean feridas no abdome ou pelvis con dificultade respiratoria deberán ir tumbadas e cos xeonllos flexionados para relaxar a parede abdominal. As que estean feridas no tórax deberán levar os ombreiros lixeiramente elevados.







ANEXOS

Anexo I. SIGNIFICADO DOS PICTOGRAMAS NOS PRODUCTOS BIOCIDAS.

1. Segundo as propiedades toxicolóxicas.

Nocivo	Xn	
Tóxico	T	
Moi Tóxico	T+	

2. Segundo as súas propiedades físico - químicas.

Facilmente Inflamable	F	
Extremadamente Inflamable	F+	
Comburente	C	
Irritante	Xi	
Corrosivo	C	
Explosivo	E	

3. Segundo a perigosidade para o Medio Ambiente.

Perigoso para o Medio Ambiente **N**

- Categoría A** Baixa Perigosidade
- Categoría B** Perigosidade Media
- Categoría C** Perigosidade Alta



Anexo II. MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE O PERIODO DE EMBARAZO.

O tratamento normativo aplicable a estas situacións, está contido basicamente no *Art.26 da Lei de Prevención de Riscos Laborais (LPRL)*, titulado "Protección da maternidade" e que establece:

1. A avaliación dos riscos aos que fai referencia o Art.16 da Lei de Prevención de Riscos Laborais deberá comprender a determinación da natureza, o grao e a duración da exposición das traballadoras en situación de embarazo ou parto recente, a axentes, procedementos ou condicións de traballo que poidan influir negativamente na saúde das traballadoras e do feto, en calquera actividade susceptible de presentar un risco específico.

Se os resultados da avaliación revelasen un risco para a seguridade e a saúde ou unha posible repercusión sobre o embarazo ou a lactación das citadas traballadoras, a empresa adopará as medidas necesarias para evitar a exposición ao dito risco, a través dunha adopción das condicións ou do tempo de traballo da traballadora afectada.

As ditas medidas incluírán, cando resulte necesario, a non realización de traballo nocturno ou de traballo en quendas.

2. Cando a adopción das condicións ou do tempo de traballo non resultase posible ou, a pesar de tal adaptación, as condicións dun posto de traballo puidesen influir negativamente na saúde da traballadora embarazada ou do feto, e así o certifique o/a médico/a que no réxime da Seguridade Social aplicable asista facultativamente á traballadora, esta deberá desempeñar un posto de traballo ou función diferente e compatible co seu estado. A empresa deberá determinar, previa consulta cos representantes dos traballadores e traballadoras, a relación dos postos de traballo exentos de riscos para estes efectos.

O cambio de posto ou función levarase a cabo de conformidade coas regras e criterios que se apliquen nos supostos de mobilidade funcional e terá efecto ata o momento no que o estado de saúde da traballadora permita a súa reincorporación ao anterior posto. No suposto de que, aínda aplicando as regras sinaladas no parágrafo anterior, non existise un posto de traballo ou función compatible, a traballadora poderá ser destinada a un posto non correspondente ao seu grao ou categoría equivalente, se ben conservará o derito ao conxunto de retribucións do seu posto de orixe.

3. O disposto nos anteriores números deste artigo será tamén de aplicación durante o periodo de lactación, se as condicións de traballo puidesen influir negativamente na saúde da muller ou do fillo e así o certificase o médico/a que, no réxime da Seguridade Social aplicable, asista facultativamente á traballadora.

4. As traballadoras embarazadas terán dereito a ausencias do traballo, con dereito a remuneracións, para a realización de exames prenatais e técnicas de preparacións ao parto, previo aviso á empresa e xustificación da necesidade da súa realización dentro da xornada de traballo.

Durante o embarazo prodúcense no organismo da muller unha serie de cambios fisiolóxicos importantes. Entre outros factores, o pulso increméntase entre 10 e 15 latexos por minuto; tamén o fai o volume sanguíneo, entre o 25 e 45%; diminúe nos riles, a pel e o útero a circulación sanguínea; o metabolismo basal increméntase nun 20%, aumenta o consumo de osíxeno nun 20-30%; a presión mecánica do útero e o feto sobre as veas ilíacas e cava incrementan a presión venosa na rexión pélvica e nas pernas, etc. Así mesmo, o feito de que os postos de traballo non estean especialmente pensados para as nais xestantes provoca a adopción de malas posturas, sobreesforzos, e tamén un constatado incremento do risco de caídas e patoloxías vasculares. Por outra banda, os danos no embrión e no feto como consecuencia da actividade laboral pódense dar non só pola exposición da nai xestante a determinados axentes de carácter químico ou biolóxico, senón tamén como consecuencia das condicións de traballo (cargas físicas, por exemplo).

Neste contexto, a protección fronte ao risco da muller embarazada, en situación de parto recente ou lactación implicaría a corrección das medidas ordinarias de protección xa

existentes (por exemplo, rebaixando os parámetros de exposición tolerable) pero noutros casos implicará tamén a consideración como factor de risco de axentes que en situacións ordinarias non son xeradores de ningún risco (por exemplo, os que poden incrementar os problemas de circulación sanguínea ou lumbalxias).

Adicionalmente, a situación particular de cada embarazo obrigará a un estudo particularizado das condicións e circunstancias concorrentes en cada caso. Todo isto será un elemento relevante para a determinación do alcance da avaliación de riscos.

PRINCIPAIS FACTORES DE RISCO NA SITUACIÓN DE EMBARAZO E LACTACIÓN

Os posibles riscos a que se expón a muller embarazada ou en período de lactación pódense clasificar en catro grupos básicos:

1. Riscos teratoxénicos e mutáxenos: son os ocasionados no embrión durante os tres primeiros meses do embarazo, e que son ou poden ser constitutivos de defectos ou taras.
2. Riscos relacionados co desenvolvemento do feto, inmadurez do mesmo, baixo peso ao nacer e mesmo cancro infantil, que se corresponde coas exposicións producidas entre o terceiro mes e o final do embarazo.
3. Riscos ocasionados no neno xa nacido a través do leite materno.
4. Riscos aos que pode estar sometida a muller embarazada como consecuencia do seu estado, e que poden afectar tanto a aspectos físicos (cansazo, lumbalxias, náuseas, varices, dificultade respiratoria, etc.) como a aspectos psicolóxicos (estres, ansiedade, etc.)

Os principais factores de risco para traballadoras na situación de embarazo e lactación clasifícanse da seguinte maneira (Directiva 92/85/CEE do Consello, do 19 de outubro de 1992)

1. Axentes químicos
 - 1.1. Metais
 - A. Chumbo e os seus compostos
 - B. Arsénico e os seus compostos
 - C. Mercurio
 - D. Outros metais
 - 1.2. Disolventes orgánicos
 - A. Benceno e os seus compostos (entre outros, tolueno e xileno)
 - B. Derivados halóxenos dos hidrocarburos alifáticos
 - C. Sulfuro de carbono
 - D. Cloruro de polivinilo
 - E. Oxido de etileno
 - F. Outros disolventes
 - 1.3. Pesticidas
 - 1.4. Produtos farmacéuticos
 - A. Drogas antimicóticas
 - B. Produtos farmacéuticos
 - C. Monóxido de carbono
 - D. Substancias carcinóxicas
 - E. Substancias etiquetadas como tóxicas
2. Axentes físicos
 - 2.1. Traballos en atmosfera de sobrepresión elevada
 - 2.2. Choques. Vibracións e movementos.
 - 2.3. Manexo de cargas pesadas.
 - 2.4. Ruído
 - 2.5. Radiacións ionizantes
 - 2.6. Radiacións non ionizantes
 - 2.7. Temperaturas extremas
 - 2.8. Fatiga mental e física (estrés laboral)
 - 2.9. Movementos e posturas
 - 2.10. Desprazamentos
 - 2.11. Prohibición do traballo nocturno
3. Axentes biolóxicos

- 3.1. Rubeola e toxoplasmore
- 3.2. Outros Axentes biolóxicos
- 3.3. O traballo no interior das minas

REFERENCIAS NORMATIVAS

- Lei de Prevención de Riscos Laborais. Artigo 26
- Directiva 92/85/CEE.

Anexo III. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA SOBRE A MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

PRINCIPIOS DE SEGURIDADE E ECONOMIA DO ESFORZO (ERGONOMÍA POSTURAL):

APROXIMARSE Á CARGA

- Para levantar unha carga hai que se aproximar a ela. O centro de gravidade da persoa debe estar o máis próximo que sexa posible, e por enriba, do centro de gravidade da carga.
- En caso contrario, o esforzo ao que se somete a zona lumbar resulta excesivo; coma cinco veces superior a no primeiro caso.

BUSCAR O EQUILIBRIO

- O equilibrio imprescindible para levantar unha carga correctamente, só se acada se os pés están ben situados:
 - Enmarcando a carga.
 - Lixeiramente separados.
 - Lixeiramente adiantado, un respecto do outro para aumentar o polígono de sustentación.

ASEGURAR A PRESA DE MANS

- Asir mal un obxecto para levantalo e transportalo provoca unha contracción involuntaria dos músculos de todo o corpo.
- O correcto é collelo coa palma da man e a base dos dedos. Deste xeito, a superficie de agarre é maior co que se reduce o esforzo e a conseguinte fatiga.
- Para cumprir este principio e tratándose de obxectos pesados, pódese, antes de asilos, preparalos sobre calzos para facilitar a tarefa de meter as mans e situalas correctamente.

FIXAR A COLUMNA VERTEBRAL

- As cargas deben levantarse mantendo a columna vertebral recta e aliñada. Dobrar o lombo entraña un risco de lesión na columna, aínda que a carga non sexa demasiado pesada.
- Para manter o lombo recto débense "meter" lixeiramente os cadrís e mirar de fronte, levantando así a cabeza para arriba.
- Unha vez levantada a carga, manter os brazos estirados e o máis pegados ao corpo posible.
- A torsión do tronco, sobre todo se se realiza mentres se levanta a carga, pode así mesmo producir lesións. Neste caso é preciso descompoñer o movemento en dous tempos: primeiro levantar a carga e despois virar todo o corpo movendo os pés a base de pequenos desprazamentos. Mellor aínda é, antes de erguer a carga, orientarse correctamente na dirección de marcha que vaíamos coller, para non ter que virar o corpo.
- Se as cargas son importantes deberán ser manexadas entre dúas persoas ou mediante un equipo auxiliar.
- Empregar e dispor de utensilios apropiados para o manexo da mercadoría.
- Dispor aos traballadores e traballadoras de luvas axeitadas ao tipo de traballo que hai que desenvolver.
- Non levantar as cargas por enriba dos ombreiros, isto pode provocar lesións na columna.

UTILIZAR A FORZA DAS PERNAS

- Para calquera tarefa de manipulación manual debe utilizarse en primeiro lugar a forza das pernas, xa que os músculos son os máis potentes do corpo humano, moito máis

que os dos brazos que son os que corrente e erroneamente utilizamos para levantar e desprazar obxectos.

FACER TRABALLAR OS BRAZOS A TRACCIÓN SIMPLE

- Na medida do posible, os brazos deben traballar a tracción simple, é dicir, estirados. Os brazos deben manter "suspendida" a carga, pero non a erguer.
- Para transportar unha carga, esta debe manterse pegada ao corpo, suxeitándoa cos brazos estendidos, non flexionados.

APROVEITAR O PESO DO CORPO

- A utilización do peso do noso propio corpo para realizar tarefas de manutención manual permite reducir considerablemente o esforzo que hai que realizar coas pernas e brazos pode ser utilizado:
 - Empurrando para desprazar un móbil (carretilla por exemplo), cos brazos estendidos e bloqueados para que o noso peso se transmita íntegro ao móbil.
 - Tirando dunha caixa ou un bidón que se desexa tumbar, para desequilibralo.
 - Resistindo para frear o descanso dunha carga, servíndose do noso corpo como contrapeso. En todas as operacións débese poñer coidado en manter o lombo recto.

APROVEITAR A REACCIÓN DOS OBXECTOS

- Consiste este principio en aproveitar as forzas naturais a que están sometidos os obxectos (gravidade, elasticidade, enerxía, cinética, etc.) para diminuír o esforzo que hai que realizar. Vexamos algúns exemplos:
 - Aproveitamento da tendencia á caída.
 - Aproveitamento do movemento ascensional: Para levantar unha carga que despois vai ser depositada sobre o ombreiro, deben encadearse as operacións, sen se parar, para aproveitar o impulso que lle demos á carga para despegala do chan. Se detemos o movemento nalgunha das fases, o esforzo será dobre, xa que temos que vencer dúas veces a forza de inercia da carga.

Anexo IV. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PROTEXER O LOMBO

Para previr a dor de lombo deben evitarse as posturas que tendan a curvalo, afundilo ou torcelo. Unha postura incorrecta mantida durante tempo en acometidos aparentemente non penosos, pode chegar a producir lesións acumulativas graves.

Cambios de postura:

- Non se debe manter demasiado tempo a mesma posición, ata a mellor postura pode producir fatiga se non se permite relaxar, de cando en vez, os músculos posturais e a columna vertebral. Deben realizarse pausas, cambiando a posición do corpo e realizando movementos suaves de estiramientos dos músculos. Se algunha posición esixe permanecer de pé, hai que manter alternadamente un pé levantado descansándoo sobre algo (repousapés, pequena banqueteta, etc.).

Manterse ergueito:

- É imprescindible aprender a manterse ergueito e esforzarse por manter o tronco recto permanentemente; manter o lombo recto dunha maneira natural. Manterse nunha forma ríxida e forzada, produce cansazo nos músculos do lombo e, fai que a curvatura da columna se endereite anormalmente. A posición de "ergueito" acádase:
 - Levando os ombreiros cara a atrás suavemente
 - Mantendo a cabeza levantada, co pescozo recto.
 - Mantendo o ventre suavemente entrado e os músculos do abdome contraídos.

Anexo V. RECOMENDACIÓNS RELACIONADAS COA FATIGA PSÍQUICA, ESTRES, TURNICIDADE, NOCTURNIDADE E RELACIÓNS PERSONAIS NO TOCANTE AOS RISCOS PSICOSOCIAIS.

ANTE A FATIGA PSÍQUICA

- Recoñecer a experiencia e aptitudes dos traballadores/as. As tarefas deben permitir non só aplicar e desenvolve-las habilidades existentes senón tamén adquirir outras novas.
- Dotar ao centro de traballo do persoal necesario para que non se produzan cargas excesivas de traballo. Evitar a sobrecarga naquelas situacións que poidan conducir a unha fatiga innecesaria ou a erros.
- Respetar os descansos.
- Formación do persoal no seu posto de traballo e nas medidas de seguridade que deben adoptar cando fai o mesmo.
- Dispoñer dos EPIs axeitados para facer os traballos que diminúan os riscos e que aumenten a confortabilidade do traballador ou traballadora.
- Control do tempo de exposición a factores físicos adversos.
- Asegurar que as tarefas executadas polo traballador ou traballadora teñen unha significativa contribución a todo o traballo en global.

ANTE O ESTRES

- Formación e información ao traballador ou traballadora acerca das tarefas do posto e a utilización dos equipos de traballo.
- Distribuír as xornadas de traballo ao longo da semana de maneira que o cansanzo xenerado se poida recuperar durante as xornadas de descanso.
- Evitar a repetitividade inustificada que pode levar a unha sensación de monotonía, saturación e insatisfacción.
- Evitar a presión de tempos indebida, cando por razóns de traballo ou época do ano non estea xustificada.
- Favorecer as relacións interpersonais que poidan favorecer o apoio social ao traballador ou traballadora e a boa comunicación entre todos e promover a iniciativa do traballador/a. Evitar o traballo illado sen oportunidades de contacto social.
- Fomentar a distracción e o bo humor nos periodos de descanso.
- Deixar un certo grado de autonomía no momento de facer os traballos. O traballo contribuíra na decisión de prioridades, ritmo e procedementos para facer o traballo.
- Desenvolver bos hábitos alimentarios que permitan ter cubertas as demandas enerxéticas derivadas do traballo e que non conleven a problemas carenciais.
- Fomentar e levar a cabo a aprendizaxe de técnicas de relaxación e respiración para poder relaxar a tensión en situacións de estres, que permitan controlar a respiración de forma automática e lle permita unha axeitada oxixenación do organismo que redunde nun mellor funcionamento dos órganos corporais e un menor gasto enerxético (efectos beneficiosos sobre a irritabilidade, fatiga, ansiedade, redución da tensión muscular, etc.).
- Tentar resolver os problemas que se plantexen. Identificar e describir os problemas de maneira clara e precisa, atopar posibles solucións, ponderalas,

ver como se van levar a práctica e avaliar os resultados obtidos ao levar a cabo a solución elexida e se non son positivos volver a buscar posibles solucións.

ANTE A NOCTURNIDADE E TURNICIDADE

- Coñecemento dos horarios e das quendas de traballo con suficiente antelación.
- Na medida do posible ter en conta as circunstancias persoais e familiares dos traballadores e traballadoras.
- Respetar no tocante a organización do traballo, as xornadas de traballo, horarios, descansos, vacacións, licencias, ... o estipulado no *IV Convenio Colectivo Único de Persoal Laboral da Xunta de Galicia*.

ANTE AS RELACIÓNS PERSOAIS

- Potenciar o respecto mutuo e compañerismo entre todo o persoal que traballe no mesmo equipo, brigada, ...
- Procurar a boa comunicación entre todos os traballadores e traballadoras.
- Tentar resolver os conflitos puntuais minimizándoos para que non leven a situacións de violencia física e psicolóxica.

Anexo VI. RECOMENDACIÓNS RELACIONADAS CO TRABALLO DE OFICINA E OS SEUS RISCOS.

Anexo adicado ao persoal traballador que realiza o seu traballo entre a oficina e o campo, encargándose de tarefas de dirección, control, organización,

ACCIDENTES POR CAÍDAS

- Será preciso manter todas as vías de circulación e acceso aos postos de traballo en perfecto estado, e libres de todo tipo de obstáculos que poidan producir golpes ou tropezóns. Prohibirase o almacenamento temporal de obxectos polas zonas comúns das oficinas para evitar os golpes.
- Eliminar cables eléctricos de rede e de teléfonos que poida haber polo chan, especialmente os que pasen por zonas de paso e poidan provocar caídas. Os cables disporanse por canetas, espirais ou os lugares que moitas mesas xa traen deseñados para eles.
- O chan esvaradío tamén é orixe de caídas, se non é posible a realización da limpeza das zonas de circulación fóra do horario laboral deberase polo menos sinalizar o risco de caídas.
- Nas escaleiras as caídas son máis perigosas, polo que se deberá vixiar o seu estado, e dispoñendo bandas antiesvaradías na súa parte frontal se fose necesario. Se detectamos anomalías nelas deberanse comunicar ao xefe/a de inmediato.
- Durante a circulación polas escaleiras debemos ir sen correr, saltar ou precipitarse, utilizando sempre todos os chanzos. Tamén evitaremos as distraccións, evitando ler mentres as utilizamos.

ESCALEIRAS DE MAN

- A causa principal destes accidentes é o uso incorrecto das escaleiras de man, ou a falta dunha escaleira de man, o que fai que empreguemos calquera elemento para acadar cotas superiores.
- Deberemos evitar para realizar calquera tarefa en altura (colgar carteis, acadar libros, substituír unha lámpada,...) a utilización de substitutos de escaleiras, como cadeiras, caixas, mesas,...
- Cando utilicemos escaleiras estas deberán ter a altura suficiente para acadar a altura necesaria evitando apoiarse en andeis, plataformas ou outros lugares próximos á escaleira que estemos a empregar. Se temos que acadar obxectos lateralmente afastados da escaleira será necesario baixar, desprazar a escaleira e volver subir.
- Tampouco debemos utilizar escaleiras de tesoura sen tirantes que limiten a súa apertura, ou apoiadas como escaleiras normais.
- É importante ademais vixiar o estado dos elementos antiesvaradíos situados na parte de abaixo dos largueiros das escaleiras, non empregando a escaleira se falta algún ou se está estragado.

RISCOS VARIOS

- Manter as tesoiras e cuters en caixóns de forma que non poidan provocar cortes, non as deixar nunca en andeis e enriba de armarios, xa que poden provocar accidentes graves.
- Os produtos para a limpeza da oficina deberanse manter nos seus envases orixinais, de maneira que se saiba claramente o que conteñen. En definitiva; non realizar transvasamentos e manter o etiquetado orixinal dos produtos.
- Unha alfombra mal asentada ou con vicios nos seus lados ou vértices tamén poden ser orixe de riscos, substituílas.
- Nas papeleiras non debemos depositar obxectos cortantes sen envolvelos previamente en cartóns grosos, de maneira que non poidan provocar cortes a quen os retire posteriormente.

ELECTRICIDADE

- A meirande parte dos accidentes eléctricos mortais prodúcense con voltaxes de 220 voltios, a mesma tensión que temos en todos os equipos eléctricos da oficina.
- Revisaranse as instalacións eléctricas de maneira periódica por un especialista.
- Debemos fixarnos na importancia de utilizar unicamente tomas de corrente normalizadas e con toma de terra. A continuidade da toma de terra protexeranos convenientemente contra contactos eléctricos indirectos. Unicamente non precisarán tomas de terra aqueles aparellos marcados cun dobre cadrado que significa que posúen dobre illamento.
- É necesario evitar o uso de ladróns, xa que rara vez manteñen a continuidade da toma de terra. Se é necesario a utilización de máis enchufes dos dispoñibles optarase por unha base de enchufe múltiple (verificando sempre que dispón de toma de terra), aínda que se deberá ter en conta a sobrecarga a que estamos sometendo o enchufe principal.
- Non intentaremos nunca a manipulación no interior do equipos eléctricos que se encontren baixo tensión, xa que a posibilidade de ter contactos eléctricos directos dispárase.
- Para a desconexión de equipos eléctricos deberemos tirar do enchufe e nunca do cable.

ANDEIS, ARMARIOS E ARQUIVADORES (envorcaduras)

- Canto máis estreito é alto sexa un andel máis fácil é que dea a volta; tamén se ve reducida a estabilidade destes elementos se o chan non está correctamente nivelado ou se cargamos demasiado as baldas dos andeis, ou se as utilizamos para acadar a parte máis alta do moble.
- A estabilidade dos armarios, andeis e arquivadores pódese garantir mediante a súa suxeición á parede. Se hai andeis que non están pegados á parede, estes poderanse arrastrar mediante perfís metálicos aos andeis laterais ou ao teito.
- Tamén podemos seguir unhas normas de conducta para evitar esa caída; no andel colocar os obxectos máis voluminosos e pesados nos estantes inferiores para baixar o centro de gravidade. Nos arquivadores será preciso encheos sen comezar sempre pola parte frontal superior, xa que así resultaría máis doada a súa envorcadura.

FATIGA POSTURAL POR POSTOS DE TRABALLO INADECUADOS

Para evitar problemas de fatiga por posturas continuadas aconséllase o seguinte programa:

- A altura da mesa en relación co asento ten que estar calculada de tal forma que apoiando o antebrazo quede en posición horizontal.
- Partindo da posición anterior, os seus pés deben apoiar perfectamente no chan. Se non é así, precisaría un repousapés para apoialos.
- O bordo anterior do asento debe ser redondeado. Os bordos vivos dificultan a circulación sanguínea das pernas.
- O respaldo do asento deberá ser recto e graduable en altura e inclinación. O lombo debe apoiarse nel, xusto ao comezo das omoplatas.
- O ordenador e posto de traballo deberá carecer de reflexos que poidan provocarnos fatiga visual.
- Os asentos de oficina deberán estar dotadas de cinco puntos de apoio, para evitar que dean a volta así como a posibilidade de usalos como mexedores.

OBSTÁCULOS EN EVACUACIÓNS

- Deberanse evitar todo tipo de obstáculos dispostos nas zonas de paso. Isto resultará especialmente importante nas saídas de emerxencia e diante dos equipos de protección contra incendios.
- Ante unha emerxencia non teremos tempo de separar obxectos para acceder aos equipos, e presenza de obstáculos durante unha hipotética evacuación pode resultar fatal.
- Deberemos ademais coñecer os equipos de extinción dispoñibles, o seu uso e situación.

CONDICIÓNS TEMOHIGROMÉTRICAS (CONDICIÓNS AMBIENTAIS)

- A normativa sobre Lugares de Traballo (R.D. 486/97) esixe que a temperatura dos locais nos que se realizan traballos sedentarios estea comprendida entre 17 e 27°C. Aconséllase (Guía técnica do INST.) que a temperatura estea comprendida entre 23 e 26°C no verán e entre 20 e 24°C no inverno.

- Por outra parte deberase manter unha humidade relativa entre o 45% e o 65%. Con isto contribuiremos a evitar a sequidade nos ollos e mucosas, evitaremos estres térmico e a aparición da electricidade estática.

ÁREA DE TRABALLO

- É importante que a persoa dispoña dun espazo suficiente para desenvolver comodamente o traballo. Débense evitar os golpes contra cantos de mesa, tropezoños con obxectos, etc., propios dos cambios de postura e movementos da persoa como consecuencia do traballo. Segundo o R.D. 486 de lugares de traballo un traballador disporá como mínimo de 2 metros cadrados libres.

ASENTO DE TRABALLO

- O asento é un dos elementos máis importantes do equipo debendo permitir que nos sentemos correctamente, evitando a dor de lombo, sobre todo a cervical e lumbar.
- Unha boa postura sentada débelle permitir á persoa usuaria que, mantendo o lombo recto, o brazo e antebrazo formen un ángulo recto ao apoiarse sobre a mesa; para isto regularase a altura do asento.
- Tomando como base a normativa recoméndase que un asento para o traballo en PVD's sexa:
 - Estable
 - Regulable en altura
 - Xiratorio e cun soporte composto por cinco patas con rodas
 - Respaldo regulable tanto en altura como en profundidade sen que o bordo do asento presione as pernas.
 - Respaldo inclinable e cunha lixeira prominencia para apoiar a zona lumbar.
- Os traballos con PVD's esixen mater moitas horas unha posición sentada, é importante pois, adoptar unha postura correcta:
 - Estable
 - Debemos evitar inclinarnos cara adiante e cara aos lados.
 - Débese procurar estar sentado co lombo lixeiramente reclinado coa zona lumbar da columna apoiada sobre o respaldo.
 - A posición e a altura do asento permitirá ter os xeonllos un pouco máis altos cás cadeiras.
 - Os pés deberán apoiarse sempre no chan; se non é posible utilizarase un repousapés.

MESA DE TRABALLO

- A mesa de traballo deberá dispor de espazo suficiente para desenvolver o traballo asignado, así como permitir a colocación flexible do PC, documentos e material accesorio. Unhas dimensións insuficientes obrigarán á persoa usuaria a traballar a unha distancia inadecuada da pantalla.
- Ademais as mesas de traballo deberán ser de material pouco reflectante e de acabado mate, a cor será non excesivamente clara nin escura.
- É importante que as mesas non dispoñan de esquinas ou arestas agudas.

PANTALLA E ILUMINACIÓN (REFLEXOS)

- A pantalla deberá ser orientable e inclinable a vontade con facilidade para adaptarse ás necesidades do usuario.
- A pantalla non deberá ter reflexos que poidan molestar ao usuario.
 - Unha forma de evitar reflexos consiste en elixir pantallas que incorporen tratamentos antirreflexos ou ben incorporarlles, filtros antirreflexos adecuados. A utilización destes filtros presenta o inconveniente de provocar escurecemento do fondo da pantalla, co que deberemos avaliar, en cada caso, a súa conveniencia.
 - A orientación das pantallas respecto á luz, especialmente a natural, pode provocar que, sen percibilo, estemos adoptando malas posturas e polo tanto fagamos sobreesforzos que nos poidan porvocar un dano.

- Actuando sobre os mecanismos de inclinación e xiro da pantalla, así como acondicionando o contorno, por exemplo as fontes de luz, lograremos evitar os tan molestos reflexos.
- Os criterios de iluminación, que teñen como obxectivo obter un equilibrio adecuado de luminancias no campo visual:
 - Realizar unha adecuada iluminación sobre o plano de traballo. Aconséllase utilizar un nivel de iluminación de 500 lux, que é o mínimo recomendado para a lectura e escritura de impresos e outras tarefas habituais de oficina.
 - Dispor dunha uniformidade de iluminación en toda a superficie de traballo.
 - Dispor dunha iluminación ambiental suficiente que evite grandes contrastes entre a iluminación do plano de traballo e contorno.
 - Crear un ambiente agradable e funcional tendo en conta a iluminación e as cores.

DISTRIBUCIÓN DO EQUIPO

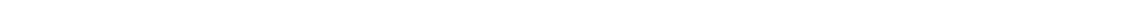
Debido ás características da visión humana a colocación dos equipos de PVD's cobra unha vital importancia, as Pantallas de Visualización de Datos colocaranse:

- No plano vertical:
 - A distancia da pantalla aos ollos da persoa usuaria non será inferior a 40 cm.
 - A pantalla debe colocarse de maneira que a súa parte superior coincida coa horizontal dos ollos do usuario.
- No plano horizontal:
 - A pantalla debe colocarse dentro do ángulo de 120° do campo de visión do usuario.
- Atendendo á iluminación natural:
 - Non se situará nin de cara á entrada de luz natural, xa que esta situación ocasionaralle cegamentos á persoa usuaria entre a intensidade da luz externa e a da pantalla
 - Nin de costas á entrada de luz natural, xa que esta situación provocará reflexos na pantalla, actuando esta como se dun espello se tratase.
 - A pantalla colocarse de maneira que a entrada de luz natural sexa perpendicular á liña de visión do usuario.
- Atendendo á iluminación artificial:
 - Os elementos de iluminación non se deben colocar paralelos á fronte da mesa de traballo. Esta situación provocará cegamentos por incidencia directa da luz nos ollos, ou a consecuencia dos reflexos da luz sobre a superficie de traballo.
 - Unha correcta instalación consiste en colocar os fluorescentes paralelos ao lateral da mesa ou superficie de traballo.

A mellor disposición do teclado é fronte á pantalla de maneira que non sexa necesario realizar xiros constantes da cabeza. Disporase como mínimo diante do teclado de 10 cm. para que o usuario poida apoiar os brazos, os pulsos e as mans. Na colocación do resto do equipo terase en conta o alcance manual.

Se ben partimos da base de que o equipo e o posto de traballo deben estar organizados de maneira que non presenten riscos para a persoa operaria, non é menos certo que a cantidade de horas que unha persoa usuaria de pantallas pasa en posición sedentaria e adoptando posturas en ocasións incorrectas, chega a ocasionar certas doenzas (especialmente no lombo), de aí a importancia de realizar micropausas, para desentumez os músculos e os ollos, enfocando lugares o máis afastados posible e pestanexando repetidas veces para humedecer os ollos. Aconséllase a realización de exercicios de relaxación.

ANOTACIONES:



Colaboracións

**Persoal da Consellería de Medio Rural
Servizo de Prevención de Riscos Laborais.**

Documentación

Manual de Prevención de Riesgos Laborales. SILVANUS.

Análisis de Riesgos y Medidas Preventivas en las Actividades Forestales. TRAGSA.

Guía Básica do Agro. FUNDACIÓN GALEGA PARA A PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS.

Apuntes dos Curso de Aplicadores / Manipuladores de Productos Fitosanitarios. Nivel Básico.

Manual de Riesgos específicos en el sector agrario y su prevención. INSTITUTO NAVARRO DE SALUD LABORAL.

Manuales Técnicos de máquinas STIHL y HUSQVARNA.



XUNTA DE GALICIA
**CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E
XUSTIZA**

Secretaría Xeral

SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS
