Universidad Técnica de Ambato



Ficha Técnica de Actividades **Agrícolas: Trasplante**



Sistemas de capacitación

Facultad de Ingeniería en Sistemas, Electrónica e Industrial

Revisado por: Joffre Espín

Aprobado por : Ing. Fernando Urrutia

Ficha: 9 de 9

Versión: 1

Descripción de la actividad física en el trabajo agricola transplante

La actividad analizada es el trasplante, donde el agricultor después del proceso del cultivo de la semilla intenta fortalecer el crecimiento de la planta mediante la selección de plántulas y trasplante de las mismas, para ello se debe preparar el suelo realizando hoyos en suelo húmedo para insertar la parte inferior de la planta conocida como bola de raíz el mismo que luego debe ser cubierta de tierra del campo evitando que sus raíces queden expuestas al ambiente. Se utiliza herramientas de sembrío y la aplicación de riego por aspersión.

Riesgo lumbar.	
Tiempo sugerido.	

2 horas al día.

Pala, azadón, barreta.

Nivel de riesgo de la actividad.



En la actividad de trasplante tiene una ponderación de nivel 4, basandonos en la herramienta Ruler dicha actividad se puede considerar que es de alto riesgo.

Recomendación ergonómica para el desarrollo de la actividad.

Herramientas que faciliten la actividad.

Realizar pausas de descanso postural, crear turnos de trabajo y utilizar herramientas mecánicas.

Restricciones a tomar en cuenta para la elaboración de la actividad agrícola.

Obligaciones que se debe realizar, para la actividad de Trasplante.

Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres en estado de gestación o en lactancia materna.

Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres menores de 18 años y mayores de 45 años.

Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres con lesiones de columna y cadera.

Actividad de cuidado (antes)





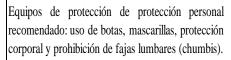






Utilizar las rodillas semiflexionadas con la columna formado un ángulo de 90° grados al momento de levantar cargas.

Respetar el límite de peso o carga en general 25 Kg para mayor protección en mujeres, jóvenes y mayores un peso de 15 Kg.



Instrucciones (después)













Imagen de apoyo



Consideraciones ergonómicas antes, durante y después de la actividad

Evaluar el buen estado de herramientas antes de su uso, evitar objetos en el piso, realizar ejercicios de calentamiento de columna con e siguiente procedimiento: Tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca, levantando un brazo y una pierna contraria, de forma que ambos miembros queden alineados con la espalda de forma horizontal, Posteriormente, practica e mismo ejercicio pero con la pierna y los brazos contrarios.

Cambiar de posición cada 15 minutos y crear pausa para descanso postura de 5minutos por cada hora de trabajo para evitar la acumulación de ácido láctico. Procurar la utilización de herramientas en su capacidad norma sin exceder en el esfuerzo de excavación y transporte de material removido.

Objetivo de la Actividad (durante)

Evita transportar objetos pesados y realiza ejercicios para circulación sanguínea en extremidades y a nivel de columna. Para activar la circulación en extremidades superiores puedes levantarlos y bajarlos de forma simultánea. Apoya los pies sobre el suelo y pon tus rodillas ligeramente flexionadas para relajación de columna. y, abre tus brazos en cruz y súbelos y bájalos de forma simultánea.

