Universidad Técnica de Ambato



Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Cosecha



Sistemas de capacitación

Facultad de Ingeniería en Sistemas, Electrónica e Industrial

Revisado por: Joffre Espín

Aprobado por : Ing. Fernando Urrutia

Ficha: 4 de 9

Versión: 1

Descripción de la

actividad física La cosecha manual consiste en que el trabajador recoleta el producto final resultado del proceso natural de crecimiento de la fruta, hortalizas, etc. Para ello el esfuerzo máximo es el transporte manual de carga y el esfuerzo medio en la actividad de recolección.

realizada en el trabajo agricola cosecha Riesgo lumbar.

2 Horas al día.

madera, tijeras de ser el caso.

Nivel de riesgo de la actividad.



En la actividad de cosecha se obtuvo una ponderación de nivel 3, basándonos en la herramienta Ruler el cual se concidera de alto el riesgo. ya que lo que agraba la actividad es el peso de los sacos de recoleccion cuando estos estan llenos.

Herramientas que faciliten la actividad.

Tiempo sugerido.

desarrollo de la actividad.

Recomendación ergonómica para el Realizar pausas de descanso postural, no exceder de la carga límite de 21kg.

Bolsas de recolección, cajas de

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

Obligaciones que se debe realizar, para la actividad de Cosecha

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.







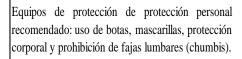






Utilizar las rodillas semiflexionadas con la columna formado un ángulo de 90° grados al momento de levantar cargas.

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

















Consideraciones Ergonómicas antes, durante y después de la actividad

Actividad de cuidado (antes) Seleccionar bolsos o recipientes eviten un exceso de almacenamiento de los Realizar actividades calentamiento muscular a nivel de columna y se recomienda realizar lo siguiente: Posición inicial: en posición de 4 puntos La espalda se arquea lo más que se pueda, intentando llevar el abdomen al suelo Acción: se arquea la espalda lo más que se pueda, intentando llevar la espalda al techo.

Objetivo de la actividad (durante

viabilidad económica de la empresa el brazo contrario. forma segura

Instrucciones (después)

Controlar el eso de la cosecha en los Se puede aplicar ejercicios de relajación de bolsos seleccionados, que no excedan columna se puede aplicar el ejercicio de pausa la carga de 21kg, puede apoyarse con postural y realizar la siguiente acción: y extremidades utilizar la posición el gato el uso de carretillas, carretillas Extiende una pierna de manera que quede mecánicas y transportadoras según la totalmente paralela al suelo. Haz lo mismo con

que garantice el transporte de la carga Coloque la cabeza hacia su hombro derecho, de forma segura. Levantar la carga de luego coloque sus manos juntas en su espalda y estire con su mano su brazo izquierdo.

Imagen de apoyo



