



Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Siembra de papas



Sistemas de capacitación

Facultad de Ingeniería en Sistemas,
Electrónica e Industrial

Revisado por: Joffre Espín

Aprobado por : Ing.
Fernando Urrutia

Ficha: 7 de 9

Versión: 1

Descripción de la actividad física en el trabajo agrícola siembra de papas

La siembra de papa se realiza en surcos a una distancia entre 0.70 mts a 1mt entre surcos, de 0.15 a 0.25 mts entre plantas (depende del tamaño de la semilla utilizada) y a una profundidad alrededor de 0.20 mts; se recomienda utilizar semilla que haya alcanzado su grado de madurez, alcance la brotación en varios ojos del tubérculo, libre de malezas, plagas y enfermedades. Después de colocar los tubérculos (semilla) dentro de los surcos, estos se tienen que tapar con una capa de suelo de aproximadamente entre 7-10 cm. Deben existir condiciones de humedad adecuadas para la germinación

Riesgo lumbar.

Alto.

Tiempo sugerido.

5 horas al día.

Herramientas que faciliten la actividad.

Azadón, barreta, maquinaria agrícola como: Cultivadores con púas rectas, de tipo reciprocante, rastra de discos.

Recomendación ergonómica para el desarrollo de la actividad.

Realizar pausas de descanso postural, crear turnos de trabajo y reemplazar el trabajo manual por maquinaria agrícola.

Nivel de riesgo de la actividad.



En la actividad de siembra de papas se tiene una ponderación de nivel 4, basándonos en la herramienta Ruler el cual a su vez es de alto el riesgo. Para seleccionar las áreas aptas para el cultivo, considerando la evaluación de factores biofísicos, el suelo, el clima y relieve de las mismas.

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

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.



Obligaciones que se debe realizar, para la siembra de papas

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.



Equipos de protección de protección personal recomendado: uso de botas, mascarillas, protección corporal y prohibición de fajas lumbares (chumbis).



Consideraciones ergonómicas antes, durante y después de la actividad

Actividad de cuidado (antes)

Objetivo de la actividad (durante)

Instrucciones (después)

Imagen de apoyo

Evaluar el buen estado de herramientas antes de su uso, Conocer las capacidades de cultivo de la maquinaria agrícola y normas de seguridad, si el trabajo se lo realiza de forma manual se debe realizar un calentamiento de columna de la siguiente forma: Acuéstate de espaldas. Levanta la pierna derecha y acerca la rodilla al pecho. Mantén la posición de 15 a 30 segundos. Vuelve a la posición original. Repite con la pierna izquierda.

Cambiar de posición cada 15 minutos y crear pausa para descanso postural de 5 minutos por cada hora de trabajo para evitar la acumulación de ácido láctico. Procurar la utilización de herramientas en su capacidad normal sin exceder en el esfuerzo de excavación y transporte de material removido que no supere un peso de 20 kg en caso contrario buscar ayuda de otra persona o herramienta.

Colocar la espalda y pelvis en la posición neutral ideal, ayuda a aliviar el dolor y ayudarte a mejorar el movimiento de todo el cuerpo. Acuéstate en el piso, dobla las rodillas y coloca las manos sobre la parte baja de tu vientre. Es posible que la espalda se arquee un poquito: nota cómo sientes esta posición. Contrae apretando los músculos del abdomen. Jala tu cadera un poco hacia arriba, como si trataras de hundir tu pelvis debajo de ti. Relaja la espalda baja. Ahora la espalda está siendo soportada por los músculos abdominales, con una curva muy ligera, posición por 10 segundos, y vuelve a la posición original.

