Universidad Técnica de Ambato



Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Siembra



Sistemas de capacitación

Facultad de Ingeniería en Sistemas, Electrónica e Industrial

Revisado por: Joffre Espín

Aprobado por : Ing. Fernando Urrutia

Ficha: 8 de 9

Versión: 1

Descripción de la actividad física en el trabajo agricola siembra

La actividad de siembra está comprendida entre Arada, Cruza, y rastra. La arada trata la capa superficial del suelo para el control de residuo vegetal y control de maleza con profundidad de 30cm, La Cruza rompe terrones grandes de suelo resultado de arado, y la Rastra pases cruzados de campo para obtener una capa superficial con mayor rotura, se lo puede realizar de forma manual o con el inuir esfuerzos y optimizar el tiempo de tratamiento del suelo.

	apoyo de maquinaria agrícola para dismi	
Riesgo lumbar.	Alto.	
Tiempo sugerido.	3 Horas al día.	
Herramientas que faciliten la actividad.	Maquinaria agrícola como: Cultivadores con púas rectas, de tipo reciprocante,	L
Recomendación ergonómica para el desarrollo de la actividad.	rastra de discos. Realizar pausas de descanso postural, crear turnos de trabajo y reemplazar el trabajo manual por maquinaria agrícola.	

actividad.

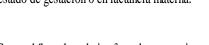


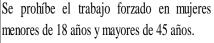
Nivel de riesgo de la En la actividad de siembra tiene una ponderación de nivel 4, basándonos en la herramienta Ruler el cual a su vez es de alto el riesgo. basándonos en la herramienta Ruler el cual se concidera de alto el riesgo. ya que lo que agraba la actividad es la posicion forzada al momento de utilizar el

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

Obligaciones que se debe realizar para la Siembra.

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





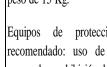
Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres con lesiones de columna y cadera.











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.

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
		Colocar la espalda y pelvis en la posición neutral ideal,	
Evaluar el buen estado de herramientas antes de su	Cambiar de posición cada 15 minutos	ayuda a aliviar el dolor y ayudarte a mejorar el movimiento	
uso, Conocer las capacidades de cultivo de la	y crear pausa para descanso postural	de todo el cuerpo. Acuéstate en el piso, dobla las rodillas y	
		coloca las manos sobre la parte baja de tu vientre. Es posible	
trabajo se lo realiza de forma manual se debe	para evitar la acumulación de ácido	que la espalda se arquee un poquito: nota cómo sientes esta	
		posición. Contrae apretando los músculos del abdomen. Jala	
siguiente forma: Acuéstate de espaldas. Levanta la	herramientas en su capacidad normal	tu cadera un poco hacia arriba, como si trataras de hundir tu	
pierna derecha y acerca la rodilla al pecho. Mantén	sin exceder en el esfuerzo de	pelvis debajo de ti. Relaja la espalda baja. Ahora la espalda	70
la posición de 15 a 30 segundos. Vuelve a la	excavación y transporte de material	está siendo soportada por los músculos abdominales, con	
posición original. Repite con la pierna izquierda.	removido.	una curva muy ligera, posición por 10 segundos, y vuelve a la	
		posición original.	