


<p>Universidad Técnica de Ambato</p> 	<h1>Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Siembra</h1>			 <p>Sistemas de capacitación</p>
<p>Facultad de Ingeniería en Sistemas, Electrónica e Industrial</p>	<p>Revisado por: Joffre Espín</p>	<p>Aprobado por : Ing. Fernando Urrutia</p>	<p>Ficha: 8 de 9</p>	<p>Versión: 1</p>

<p>Descripción de la actividad física en el trabajo agrícola siembra</p>	<p>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 apoyo de maquinaria agrícola para disminuir esfuerzos y optimizar el tiempo de tratamiento del suelo.</p>			
<p>Riesgo lumbar.</p>	<p>Alto.</p>	<p>Nivel de riesgo de la actividad.</p> 	<p>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 considera de alto el riesgo. ya que lo que agrava la actividad es la posición forzada al momento de utilizar el azadon.</p>	
<p>Tiempo sugerido.</p>	<p>3 Horas al día.</p>			
<p>Herramientas que faciliten la actividad.</p>	<p>Maquinaria agrícola como: Cultivadores con púas rectas, de tipo recíprocante, rastra de discos.</p>			
<p>Recomendación ergonómica para el desarrollo de la actividad.</p>	<p>Realizar pausas de descanso postural, crear turnos de trabajo y reemplazar el trabajo manual por maquinaria agrícola.</p>			

Restricciones a tomar en cuenta para la elaboración de la actividad Agrícola.	Obligaciones que se debe realizar para la Siembra.
<p>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres en estado de gestación o en lactancia materna.</p>  <p>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres menores de 18 años y mayores de 45 años.</p>  <p>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres con lesiones de columna y cadera.</p> 	<p>Utilizar las rodillas semiflexionadas con la columna formando un ángulo de 90° grados al momento de levantar cargas.</p>   <p>Respetar el límite de peso o carga en general 25 Kg para mayor protección en mujeres, jóvenes y mayores un peso de 15 Kg.</p>  <p>Equipos de protección de protección personal recomendado: uso de botas, mascarillas, protección corporal y prohibición de fajas lumbares (chumbis).</p> 

Consideraciones ergonómicas antes, durante y después de la actividad			
Actividad de cuidado (antes)	Objetivo de la actividad (durante)	Instrucciones (después)	Imagen de apoyo
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	