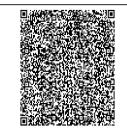
Universidad Técnica de Ambato



Ficha Técnica de **Actividades Agrícolas:** Remoción de tierra.



Sistemas de capacitación

Facultad de Ingeniería en Sistemas, Electrónica e Industrial

Revisado por: Joffre Espín

Aprobado por : Ing. Fernando Urrutia

Ficha: 1 de 9

Versión: 1

Descripción	de	la	actividad	física
remocion de tierra				

La remoción de tierra es una actividad manual que consiste en mover el cuerpo en una manera sumamente inclinado e incomodo, tomando en consideración, las manos u/o herramientas se procede a retirar el mismo.

Riesgo lumbar. Alto. 2 horas al día. Tiempo sugerido. faciliten Herramientas que Azadón, Pala, Pico. actividad. Recomendación ergonómica para el Utilización maquinaria: desarrollo de la actividad. motocultor, rastra y tractor.

actividad.

Nivel de riesgo de la La presente actividad de remocion de tierra tiene una ponderación correspondiente de nivel 4, basandonos en

la herramienta Ruler dicha actividad se puede

considerar que es de alto riesgo.

Obligaciones que se debe realizar en el removimiento de tierra.

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.



Herramientas

No hacer reparaciones herramienta o forzar la herramienta.

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





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



Se prohíbe ejecutar la tarea sin elementos de protección.

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





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



Se prohíbe utilizar herramientas con mango estriado, con fisuras y otros defectos.

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





Imagen de apoyo



Consideraciones ergonómicas antes, durante y después de la actividad Objetivo de la actividad

Identificar el peso al cual esta sometido para proceder con una sugerencia de la actividad de cuidado.

Actividad de cuidado (antes)

Mantener el músculo elongado y procurar flexibilidad para la columna y sus articulaciones, garantizando correcta movilidad y alineación.

(durante)

Adelanta una pierna en flexión y pon la otra por detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada.

Instrucciones (después)



debe cumplir en la remoción de tierra para mejor entendimiento.

Si se considera que la actividad a realizar es de alto riesgo se procede a leer el objetivo de la actividad (durante) caso contrario seguir las sugerencias ergonómicas.

de la misma. tarea.

Identificar y leer las obligaciones que se Revisar las herramientas o ayudas Lleva el pubis hacia delante y procura el máximo mecánicas para la correcta ejecución estiramiento mediante la elevación de los brazos y una rotación contraria al lado de la pierna a estirar.

> Realizar pausas activas, mínimo una Para el cuadrado lumbar, añade a la posición por cada hora de la ejecución de la anterior con una inclinación lateral del tronco hacia la rodilla que está levantada (Imagen de apoyo).