



# Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Elaboración de camas para siembra



Sistemas de capacitación

Facultad de Ingeniería en Sistemas,  
Electrónica e Industrial

Revisado por: Joffre Espín

Aprobado por : Ing.  
Fernando Urrutia

Ficha: 6 de 9

Versión: 1

**Descripción de la actividad física en el trabajo agrícola elaboración de camas para siembra**  
La actividad a ser sometida a un análisis para la realización de una ficha técnica será el removimiento de Tierra la cual 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.

**Tiempo sugerido.**

2 horas al día.

**Herramientas que faciliten la actividad.**

Azadón, Pala, Pico.

**Recomendación ergonómica.**

Utilización de maquinaria: Motocultor,  
Rastra y Tractor.

**Nivel de riesgo de la actividad.**



En la actividad de elaboración de camas para siembra se tiene una ponderación de nivel 4, basándonos en la herramienta Ruler el cual a su vez es de alto el riesgo.

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

**Obligaciones - Elaboración de camas para siembra**

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.



Equipos de protección de protección personal recomendado: uso de botas, mascarillas 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
<p>Evaluar e identificar el peso al cual esta sometido para proceder con una sugerencia de la actividad de cuidado(antes).</p> <p>Si se considera que la actividad a realizar es de un alto riesgo se procede a leer con las instrucciones del objetivo de la actividad (durante) caso contrario serias sugerencias ergonómicas.</p>	<p>Mantener el músculo elongado y procurar flexibilidad para la columna y sus articulaciones, garantizando correcta movilidad y alineación.</p> <p>Revisar las herramientas o ayudas mecánicas para la correcta ejecución de la misma.</p>	<p>Adelanta una pierna en flexión y pon la otra por detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada</p> <p>Lleva el pubis hacia delante y procura el máximo estiramiento mediante la elevación de los brazos y una rotación contraria al lado de la pierna a estirar.</p> <p>Para el cuadrado lumbar, añade a la posición anterior una inclinación lateral del tronco hacia la rodilla que está levantada (Imagen de Apoyo).</p>	