

Universidad Técnica de Ambato 	Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Trasplante			 Sistemas de capacitación
Facultad de Ingeniería en Sistemas, Electrónica e Industrial	Revisado por: Joffre Espín	Aprobado por : Ing. Fernando Urrutia	Ficha: 9 de 9	Versión: 1

Descripción de la actividad física en el trabajo agrícola trasplante		La actividad analizada es el trasplante, donde el agricultor después del proceso del cultivo de la semilla intenta fortalecer el crecimiento de la planta mediante la selección de plántulas y trasplante de las mismas, para ello se debe preparar el suelo realizando hoyos en suelo húmedo para insertar la parte inferior de la planta conocida como bola de raíz el mismo que luego debe ser cubierta de tierra del campo evitando que sus raíces queden expuestas al ambiente. Se utiliza herramientas de sembrío y la aplicación de riego por aspersión.	
Riesgo lumbar.	Alto.	Nivel de riesgo de la actividad. 	En la actividad de trasplante tiene una ponderación de nivel 4, basandonos en la herramienta Ruler dicha actividad se puede considerar que es de alto riesgo.
Tiempo sugerido.	2 horas al día.		
Herramientas que faciliten la actividad.	Pala, azadón, barreta.		
Recomendación ergonómica para el desarrollo de la actividad.	Realizar pausas de descanso postural, crear turnos de trabajo y utilizar herramientas mecánicas.		
Restricciones a tomar en cuenta para la elaboración de la actividad agrícola.		Obligaciones que se debe realizar, para la actividad de Trasplante.	
<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 formado 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
Evaluar el buen estado de herramientas antes de su uso, evitar objetos en el piso, realizar ejercicios de calentamiento de columna con el siguiente procedimiento: Tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca, levantando un brazo y una pierna contraria, de forma que ambos miembros queden alineados con la espalda de forma horizontal, Posteriormente, practica el mismo ejercicio pero con la pierna y los brazos contrarios.	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.	Evita transportar objetos pesados y realiza ejercicios para circulación sanguínea en extremidades y a nivel de columna. Para activar la circulación en extremidades superiores puedes levantarlos y bajarlos de forma simultánea. Apoya los pies sobre el suelo y pon tus rodillas ligeramente flexionadas para relajación de columna. y, abre tus brazos en cruz y súbelos y bájalos de forma simultánea.	