









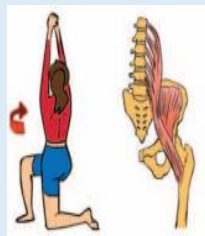











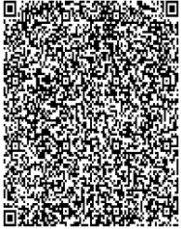








<p>Universidad Técnica de Ambato</p> 	<p>Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Removimiento de Tierra.</p>			
				<p>Sistemas de capacitación</p>
<p>Facultad de Ingeniería en Telecomunicaciones, Electrónica e Industrial</p>	<p>Revisado por: Joffre Espín</p>	<p>Aprobado por : Ing. Fernando Urrutia</p>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

Descripción de la Actividad Física		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.	Nivel de riesgo de la actividad.	En la actividad de removimiento de Tierra tiene una ponderación de nivel 4, basandonos en la herramienta Ruler el cual a su vez es de alto el riesgo.	
Tiempo Sugerido.	2 Horas al día.			
Herramientas que faciliten la actividad.	Azadón, Pala, Pico.			
Recomendación Ergonómica.	Utilización de maquinaria: Motocultor, Rastra y Tractor.			
Restricciones a tomar en cuenta para la elaboración de la actividad Agrícola.		Obligaciones que se debe realizar en el removimiento de tierra.		
Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres en estado de gestación o en lactancia materna.		Utilizar las rodillas semiflexionadas con la columna formado un angulo de 90° grados al momento de levantar cargas.		
Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres menores de 18 años y mayores de 45 años.		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.		Equipos de protección de protección personal recomendado: uso de botas, mascarillas y prohibición de fajas lumbares(chumbis).	  	
Consideraciones Ergonómicas antes, durante y despues de la actividad				
Actividad de cuidado (Antes)	Objetivo de la Actividad (Durante)	Instrucciones (Después)	Imagen de Apoyo	
Evaluar e identificar el peso al cual esta sometido para proceder con una sugerencia de la actividad de cuidado(antes). 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.	Mantener el músculo elongado y procurar flexibilidad para la columna y sus articulaciones, garantizando correcta movilidad y alineación. Revisar las herramientas o ayudas mecánicas para la correcta ejecución de la misma.	Adelanta una pierna en flexión y pon la otra por detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada 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. Para el cuadrado lumbar, añade a la posición anterior una inclinación lateral del tronco hacia la rodilla que está levantada(Imagen de Apoyo).		

	Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Fumigación.			
				Sistemas de capacitación
Facultad de Ingeniería en Telecomunicaciones, Electrónica e Industrial	Revisado por: Joffre Espín	Aprobado por : Ing. Fernando Urrutia	Ficha: 2	Versión: 1

Descripción de la Actividad Física		La actividad a ser sometida a un análisis para la realización de una ficha técnica será la fumigación la cual consiste en la utilización de químicos, vapores, gases o eliminación de plagas en los cultivos.	
Riesgo Lumbar.	Alto.	Nivel de riesgo de la actividad.	En la actividad de Fumigación es ponderado como nivel 4 de riesgo, debido al tratamiento con químicos.
Tiempo Sugerido.	2 Horas al día.		
Herramientas que faciliten la actividad.	Bomba de fumigación, motobomba		
Recomendación Ergonómica.	Asperjadora, pulverizadoras.		
Restricciones a tomar en cuenta para la elaboración de la actividad Agrícola.		Obligaciones que se debe realizar en el removimiento de tierra.	
<p>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres en estado de gestación o en lactancia materna.</p> 	<p>Herramientas</p> <p>Se prohíbe utilizar herramientas con fisuras, deteriorado y otros defectos</p>	<p>Utilizar las rodillas semiflexionadas con la columna formado un ángulo de 90° grados al momento de levantar cargas.</p> 	
<p>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres menores de 18 años y mayores de 45 años.</p> 	<p>Se prohíbe introducir elementos metálicos o soplar con la boca en las boquillas.</p>	<p>Respetar el límite de peso o carga en general 25 Kg en el caso de jóvenes y mujeres un peso de 20 Kg.</p> 	
<p>No fumar, comer o beber durante la tarea.</p> 	<p>Se prohíbe ejecutar la tarea sin las medidas de seguridad prescritas para el uso y manejo de químicos.</p>	<p>Mantener los químicos en un lugar fresco y seco, lejos del alcance de los niños o los animales domésticos.</p>	
<p>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres con lesiones de columna y cadera.</p> 	<p>Se prohíbe destruir y enterrar los envases vacíos de la descomposición de químicos.</p>	<p>Equipos de protección de protección personal recomendado: uso de botas, mascarillas 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 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>Para el cuadrado lumbar, añade a la posición anterior una inclinación lateral del tronco hacia la rodilla que está levantada(Imagen de Apoyo).</p> <p>Realizar una limpieza profunda de rostro, manos durante 15 min y beber abundante agua.</p>	 

<p>Universidad Técnica de Ambato</p> 	<p>Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Siembra de papas</p>			
				Sistemas de capacitación
Facultad de Ingeniería en Telecomunicaciones, Electrónica e Industrial	Revisado por: Joffre Espín	Aprobado por : Ing. Fernando Urrutia	Ficha: 3	Versión: 1

Descripción de la Actividad Física		La actividad a ser sometida a un análisis para la realización de una ficha técnica será la siembra de papas la cual consiste en mover el tronco de manera sumamente inclinada e incómoda, además de realizar acciones de palanca con los brazos, tomando en consideración, las manos u/o herramientas que se utilizan para dicha actividad en este caso en específico el azadón.		
Riesgo Lumbar.	Alto.	Nivel de riesgo de la actividad.	En la actividad de siembra de papas tiene una ponderación de nivel 4, basandonos en la herramienta Ruler el cual a su vez es de alto el riesgo.	
Tiempo Sugerido.	2 Horas al día.			
Herramientas que faciliten la actividad.	Azadón, Pala, Pico.			
Recomendación Ergonómica.	Utilización de maquinaria: Motocultor, Rastra y Tractor.			
Restricciones a tomar en cuenta para la elaboración de la actividad Agrícola.		Obligaciones que se debe realizar en el removimiento de tierra.		
<div>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres en estado de gestación o en lactancia materna.</div> <div></div> <div>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres menores de 18 años y mayores de 45 años.</div> <div></div> <div>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres con lesiones de columna y cadera.</div> <div></div>		<div>Mantener la espalda ergida, mover los brazos y no el tronco, evitar la flexion del cuello mano por debajo del hombro</div> <div></div> <div>Respetar el límite de peso o carga en general 25 Kg para mayor protección en mujeres, jóvenes y mayores un peso de 15 Kg.</div> <div></div> <div>Equipos de protección de protección personal recomendado: uso de botas con punta reforzada, gafas de seguridad, guantes de vaqueta y prohibición de fajas lumbares(chumbis).</div> <div></div>		
Consideraciones Ergonómicas antes, durante y despues de la actividad				
Actividad de cuidado (Antes)	Objetivo de la Actividad (Durante)	Instrucciones (Después)	Imagen de Apoyo	
Póngase todos los elementos de protección personal antes de iniciar la tarea con el azadón, verifique que la lámina esté bien sujeta al mango ademas de que o esté limpio, seco, libre de rebabas, soldaduras, astillas o cualquier otra irregularidad que lo torne agresivo.	Mantener el músculo elongado y procurar flexibilidad para la columna y sus articulaciones, garantizando correcta movilidad y alineación. Utilice ambas manos para manipular el azadón.	Juntar las manor por detraz de la espalda baja y entrelazar los dedos una vez en esta posicion levantamos hacia atraz las manos al mismo tiempo. Este estiramiento, sirve para quitar tensión en diferentes músculos, flexores del hombro, y además incentiva la extensión de la columna dorsal, muy importante en las últimos grados de flexión de hombro	