



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.	Nivel de riesgo de la actividad. 	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.
Tiempo sugerido.	2 horas al día.		
Herramientas que faciliten la actividad.	Azadón, Pala, Pico.		
Recomendación ergonómica para el desarrollo de la actividad.	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.		Herramientas No hacer reparaciones a la herramienta o forzar la herramienta.	Utilizar las rodillas semiflexionadas con la columna formado un ángulo de 90° grados al momento de levantar cargas.	 LEVANTAR CORRECTAMENTE
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 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
Identificar el peso al cual esta sometido para proceder con una sugerencia de la actividad de cuidado.	Mantener el músculo elongado y procurar flexibilidad para la columna y sus articulaciones, garantizando correcta movilidad y alineación.	Adelanta una pierna en flexión y pon la otra por detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada.	
Identificar y leer las obligaciones que se debe cumplir en la remoción de tierra para mejor entendimiento.	Revisar las herramientas o ayudas mecánicas para la correcta ejecución de la misma.	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.	
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.	Realizar pausas activas, mínimo una por cada hora de la ejecución de la tarea.	Para el cuadrado lumbar, añade a la posición anterior con una inclinación lateral del tronco hacia la rodilla que está levantada (Imagen de apoyo).	