



Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Deshierbar



Sistemas de capacitación

Facultad de Ingeniería en Sistemas,
Electrónica e Industrial

Revisado por: Joffre Espín

Aprobado por : Ing.
Fernando Urrutia

Ficha: 5 de 9

Versión: 1

Descripción de la actividad física realizada en el trabajo agrícola deshierbar

El deshierbe consiste en retirar plantas no deseadas, conocidas como mala hierba, del lugar de sembrío. Estas plantas son retiradas porque pueden ocasionar desventajas a la producción debido a que consume nutrientes propios de la naturaleza y pueden ocasionar la generación de plagas y enfermedades. Esta labor se realiza manualmente y cuando la mala hierba aún está pequeña o mejor aún, si acaba de germinar.

Riesgo lumbar.

Alto.

Tiempo sugerido.

2 horas al día.

Herramientas que faciliten la actividad.

Azadón y maquinaria agrícola como: cultivadores con púas rectas, de tipo recíprocante, rastra de discos.

Recomendación ergonómica para el desarrollo de la actividad.

Realizar pausas de descanso postural, crear turnos de trabajo con más colaboradores,

Nivel de riesgo de la actividad.



En la actividad de deshierbe 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 que se debe realizar, para la actividad de deshierbar.

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 formando 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, protección corporal 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

Realizar actividades de calentamiento muscular a nivel de columna y extremidades tanto inferiores como superiores, para ello se recomienda el estiramiento de la musculatura suboccipital que aconseja realizarlo en una posición sentada con la espalda recta de esta manera estimulando partes del cuerpo como brazos, espalda y cadera.

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. Para descanso de columna asegúrese de tener las manos apoyadas en el piso justo debajo de los hombros y las rodillas apoyadas igualmente en el piso pero justo debajo de las caderas. La cabeza derecha y mirando hacia el suelo y la columna en posición recta.

Se puede aplicar ejercicios de relajación de columna se puede aplicar el ejercicio de pausa postural y realizar la siguiente acción: Extiende una pierna de manera que quede totalmente paralela al suelo. Haz lo mismo con el brazo contrario. Coloque la cabeza hacia su hombro derecho, luego coloque sus manos juntas en su espalda y estire con su mano su brazo izquierdo.

