

<div>Universidad Técnica de Ambato</div> <div></div>		<div>Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Abonado</div> <div></div>		<div>Sistemas de capacitación</div>	
<div>Facultad de Ingeniería en Sistemas, Electrónica e Industrial</div>		<div>Revisado por: Joffre Espín</div>	<div>Aprobado por : Ing. Fernando Urrutia</div>	<div>Ficha: 3 de 9</div>	<div>Versión: 1</div>
<div>Descripción de la actividad física realizada en el trabajo agrícola abonado</div>		<div>En la agricultura orgánica, se añaden materiales (como estiércol animal, compost, paja y otros residuos de los cultivos) a los campos para mejorar la estructura y la capacidad de retención de humedad del suelo, y para aportar nutrientes al ecosistema edáfico, el cual, a su vez, nutre a las plantas. En cambio, los fertilizantes químicos, prohibidos en la agricultura orgánica, proporcionan nutrientes a las plantas directamente. Para el abonado de los cultivos, preferentemente cuando se emplean técnicas de siembra directa y mínimo laboreo, se pueden emplear, además de fertilizantes tradicionales, sólidos y líquidos, fertilizantes micro granulados y fertilizantes de granulometría más fina.</div>			
<div>Riesgo lumbar.</div>	<div>Alto.</div>	<div>Nivel de riesgo de la actividad.</div> <div></div>		<div>En la actividad de abonado se tiene una ponderación de nivel 7, basándonos en la herramienta Ruler el cual a su vez es de alto el riesgo. La incorporación de elementos de abonado está siendo clave en los equipos de siembra directa, que utilizan un abridor propio o aprovechan los de la sembradora. La mayor parte de los equipos actuales de siembra a chorrillo pueden tener la tolva dividida o tener tolvas adicionales de abono.</div>	
<div>Tiempo sugerido.</div>	<div>2 horas al día.</div>				
<div>Herramientas que faciliten la actividad.</div>	<div>Pala, azadón, barreta, maquinaria agrícola como: cultivadores con púas rectas, de tipo recíprocante, rastra de discos.</div>				
<div>Recomendación ergonómica para el desarrollo de la actividad.</div>	<div>Realizar pausas de descanso postural, crear turnos de trabajo con más colaboradores,</div>				
<div>Restricciones a tomar en cuenta para la elaboración de la actividad agrícola.</div>		<div>Obligaciones que se debe realizar, para la actividad de abonado</div>			
<div>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres en estado de gestación o en lactancia materna.</div> <div></div>		<div>Utilizar las rodillas semiflexionadas con la columna formado un ángulo de 90° grados al momento de levantar cargas.</div> <div></div>			
<div>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres menores de 18 años y mayores de 45 años.</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>Se prohíbe el trabajo forzado en mujeres con lesiones de columna y cadera.</div> <div></div>		<div>Equipos de protección de protección personal recomendado: uso de botas, mascarillas, protección corporal y prohibición de fajas lumbares (chumbis).</div> <div></div>			
<div>Consideraciones ergonómicas antes, durante y después de la actividad</div>					
<div>Actividad de cuidado (antes)</div>	<div>Objetivo de la actividad (durante)</div>	<div>Instrucciones (después)</div>	<div>Imagen de apoyo</div>		
<div>Realizar actividades de calentamiento muscular a nivel de columna y extremidades, para ello se recomienda el estiramiento de la musculatura suboccipital que recomienda una posición sentada con la espalda recta de esta manera estimulando partes del cuerpo como brazos, espalda y cadera.</div>	<div>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.</div>	<div>Se puede aplicar ejercicios de relajación de columna para esto se debe realizar el ejercicio de pausa postural además de realizar la siguiente acción: Extiende una pierna de manera que quede totalmente paralela al suelo a continuación realiza el mismo movimiento con el brazo contrario.</div>	<div><div><div>Series</div><div>3</div><div>Duración</div><div>45"</div><div>Descanso</div><div>15"</div></div></div>		
<div>Identificar y leer las obligaciones que se debe cumplir en la actividad de abonado para mejor entendimiento.</div>	<div>La cabeza derecha y mirando hacia el suelo y la columna en posición recta.</div>	<div>Flexione la muñeca hacia arriba y abajo, extienda los dedos y realice una rotación de muñeca hacia dentro y afuera.</div>	<div></div>		