



Ficha Técnica de Actividades Agrícolas: Cosecha



Sistemas de capacitación

Facultad de Ingeniería en Sistemas,
Electrónica e Industrial

Revisado por: Joffre Espín

Aprobado por :
Ing. Fernando Urrutia

Ficha: 4 de 9

Versión: 1

Descripción de la actividad física realizada en el trabajo agrícola cosecha

La cosecha manual consiste en que el trabajador recoleta el producto final resultado del proceso natural de crecimiento de la fruta, hortalizas, etc. Para ello el esfuerzo máximo es el transporte manual de carga y el esfuerzo medio en la actividad de recolección.

Riesgo lumbar.

Alto.

Tiempo sugerido.

2 Horas al día.

Herramientas que faciliten la actividad.

Bolsas de recolección, cajas de madera, tijeras de ser el caso.

Recomendación ergonómica para el desarrollo de la actividad.

Realizar pausas de descanso postural, no exceder de la carga límite de 21kg.

Nivel de riesgo de la actividad.



En la actividad de cosecha se obtuvo una ponderación de nivel 3, basándonos en la herramienta Ruler el cual se concidera de alto el riesgo. ya que lo que agraba la actividad es el peso de los sacos de recoleccion cuando estos estan llenos.

Restricciones a tomar en cuenta para la elaboración de la actividad Agrícola.

Obligaciones que se debe realizar, para la actividad de Cosecha

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 formado 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
Seleccionar bolsos o recipientes que eviten un exceso de almacenamiento de los 21 kg, Realizar actividades de calentamiento muscular a nivel de columna y extremidades utilizar la posición el gato y se recomienda realizar lo siguiente: Posición inicial: en posición de 4 puntos. La espalda se arquea lo más que se pueda, intentando llevar el abdomen al suelo. Acción: se arquea la espalda lo más que se pueda, intentando llevar la espalda al techo.	Controlar el peso de la cosecha en los bolsos seleccionados, que no excedan la carga de 21kg, puede apoyarse con el uso de carretillas, carretillas mecánicas y transportadoras según la viabilidad económica de la empresa que garantice el transporte de la carga de forma segura. Levantar la carga de forma segura	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.	<p>de 10 a 12 segundos con cada brazo</p>