

## Sobreesfuerzos:

### MEDIDAS:

- Priorizar el uso de medios mecánicos.
- Realizar calentamiento previo.
- No levantar pesos de más de 25 Kg.
- Procurar la mínima flexión de la espalda usando los brazos y apoyando la carga sobre las piernas.
- Doblar las piernas hasta la altura de la carga con la espalda recta y pegar la carga al cuerpo lo máximo posible.
- Hasta donde sea posible, arrastrar o empujar las cargas.
- Al final, realizar suaves estiramientos.
- Limitar la manipulación de cajas al mínimo.
- Reducir, siempre que sea posible, el peso de las cajas.

## Atropellos o golpes con vehículos:

### MEDIDAS:

- Circular a velocidad moderada en las zonas de paso.
- Extremar la precaución a la hora de circular.
- No sobrepasar la capacidad nominal de carga.
- Asegurarse de que los espejos retrovisores están correctamente colocados y sin ángulos muertos.
- Los trabajadores que van a pie recolectando no deben coincidir con la máquina recolectora, y deben mantener la distancia de seguridad que indique el responsable de los trabajos.
- El recolector deberá guardar en todo momento una distancia de seguridad respecto al tractor.
- Antes de acercarse a descargar el recolector, asegurarse de que el tractor está parado y no va a ponerse en marcha.
- Poner el freno de mano y desconectar el vehículo cuando se estacione.



## PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2022

La profesión de recolector suele ser en su mayoría un trabajo eventual ya que solo se contrata personal en épocas de campaña, en su mayoría suele ser trabajadores sin experiencia, lo que conlleva un mayor riesgo.

Las tareas que realiza un peón Recolector son:

- Preparación de la plantación.
- Recolección que se encuentran en el estado de maduración adecuado.
- Colocación de dicha fruta en cajas.
- Transporte de los carros
- Manipular los envases desde el carro hasta colocarlos al borde del camino o bien fuera del invernadero.

**MAZ** | **suma**  
LABORAL  
Área de  
Actividades Preventivas



[W www.maz.es](http://www.maz.es) [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [in /mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [You Tube /mutuamaz](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

**MAZ** | **suma**  
LABORAL

# PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LA RECOLECCIÓN DE FRUTAS



Área de Actividades Preventivas

## MEDIDAS PREVENTIVAS

### Caída de personas a distinto nivel:

#### MEDIDAS:

- No adoptar posturas forzadas al subir o bajar de la escalera manual.
- Colocar las escaleras sin apoyarlas en piedras o huecos.
- Subir y bajar siempre de cara a la escalera, agarrándote a los escalones o peldaños, pero no a los largueros.
- Evita utilizar cajones o subir a los árboles para realizar alcances.
- Evitar subirse a los árboles y forzar el equilibrio intentando alcanzar ramas alejadas.
- Está prohibido sentarse sobre las paredes del remolque o sobre los guardabarros del tractor.

### Caídas de personas al mismo nivel y Pisadas sobre objetos:

#### MEDIDAS:

- Acondicionar el piso en las zonas de tránsito para evitar el barro, charcos y baches.
- Eliminar la suciedad, plásticos, cuerdas, trastos y restos vegetales sobre los suelos
- Vigilar el terreno donde se pisa para evitar retorcionjes y tropiezos.
- Caminar despacio sin correr.
- Mantener una anchura suficiente en accesos y en calles entre bancadas o hileras de cultivo.
- Utilizar calzado de protección con suela antideslizante y buena sujeción del tobillo.
- En días de lluvia, escarchas o heladas, presta especial atención al estado del terreno para evitar caídas y resbalones.

### Caída de objetos en manipulación:

#### MEDIDAS:

- Nunca transportes manualmente varios cajones a la vez, ni pierdas la visibilidad de la dirección de marcha.
- Apilar los cajones sobre un suelo estable, sin inclinaciones o pendientes, no debiendo superar la altura máxima de apilado la altura de los trabajadores.
- Llevar calzado de seguridad.

### Golpes/cortes con objetos o herramientas y Proyección de fragmentos y/o partículas:

#### MEDIDAS:

- Las herramientas usadas deberán contener el marcado CE.
- Utilizar las herramientas única y exclusivamente para lo que fueron diseñadas.
- Utilización de los Equipos de Protección Individual adecuados según el trabajo a desarrollar.
- Utilizar herramientas de corte que tengan una correcta empuñadura, ergonómica, no deslizante, etc.

### Exposición a sustancias nocivas (fitosanitarios):

#### MEDIDAS:

- No comer, beber o fumar sin lavarse las manos con agua y jabón abundante.
- No emplear la boca a la hora de desatascar una boquilla.
- Uso en lugar ventilado.
- Respetar los plazos de seguridad de los productos fitosanitarios.

### Condiciones climatológicas

(exposición al frío y al calor):

#### MEDIDAS:

- Insolación: Proteger la cabeza con una gorra (mejor de colores claros que oscuros).
- Deshidratación: Beber agua frecuentemente.
- Quemaduras en la piel: Trabajar con la camiseta puesta o protegerse con crema solar.
- Establecer medidas para aclimatar a los trabajadores que trabajen en el interior de los invernaderos.
- Al aparecer los primeros síntomas de fatiga por esfuerzo físico (dolor de cabeza, sudor abundante y pulsación alta), descansar inmediatamente y colocarse en un lugar fresco.

### Accidentes causados por seres vivos:

#### MEDIDAS:

- Usar repelentes frente a insectos.
- Vacunarse en caso de alergia a algún tipo de picadura de insectos como pueden ser las de abejas.
- Tener a disposición de los trabajadores medicamentos para las picaduras.
- En caso de localizar alguna colmena próxima, ponerse en contacto con empresa especializada.
- Disponer de botiquín con lo necesario y en lugar cercano.

### Posturas penosas e incómodas:

#### MEDIDAS:

- Realizar pausas y alternar formas y posturas de recolección y de corte.
- Para arrodillarse, utilizar rodilleras.