

# Escaleras



Las escaleras deben cumplir con características adecuadas para evitar la caída del trabajador, tales como: estructura resistente, dimensiones apropiadas, sistemas antideslizantes y de anclaje, y buen estado de mantenimiento.

Para evitar caídas desde alturas:

**USA** la escalera con máxima atención a su posición.

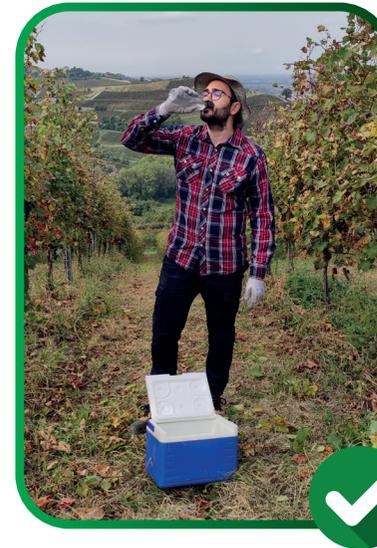
Si es necesario **APOYARLA**, colócala **FRENTE AL TRONCO** principal, **NUNCA DE LADO**.

**EVITA** subir los últimos peldaños.

**SI TIENES DUDAS SOBRE SU ESTABILIDAD, PIDE A OTRO TRABAJADOR QUE LA SUJETE POR LA PARTE INFERIOR.**

**EL TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS, DURANTE EL ASCENSO Y DESCENSO, DEBE PERMITIR SIEMPRE UN AGARRE SEGURO EN LOS ELEMENTOS DE LA ESCALERA.**

# Agentes atmosféricos



La exposición prolongada al sol y al calor puede provocar efectos que van desde un simple malestar hasta condiciones graves, como golpe de calor o insolación.

Los signos de advertencia incluyen: debilidad, dolor de cabeza, náuseas, calambres musculares, mareos. Si se ignoran, pueden llevar a pérdida de consciencia y a daños más graves.

**USA** ropa que cubra el cuerpo.

**BEBE** pequeños sorbos de agua no helada a intervalos frecuentes para evitar la deshidratación.

Refresca tu cuerpo frecuentemente mojándote con agua fría.

# Riesgo biológico



El trabajo al aire libre, sin ropa adecuada, puede llevar al contacto con insectos u otros animales que pueden causar enfermedades, infecciones y, en personas alérgicas, reacciones muy graves.

## Cortes



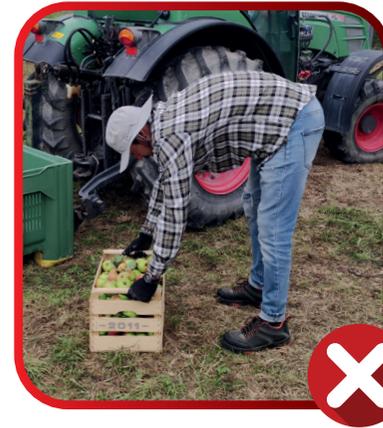
Presta siempre atención a la posición de la otra mano al cortar.

**EVITA** trabajar frente a frente con compañeros en la misma hilera de viñas o espaldera.

**MANTÉN** una distancia adecuada.



## Manipulación manual de cargas



La manipulación manual de cargas puede causar lesiones en la columna vertebral y las extremidades. Estas lesiones pueden ocurrir al manipular cargas excesivamente pesadas o al realizar estas operaciones de manera incorrecta. Para la manipulación manual de cargas:



**EVITA** girar solo el tronco; gira todo el cuerpo, utilizando las piernas.

**EVITA** levantar solo cargas muy pesadas.



**FLEXIONA** las piernas manteniendo la espalda recta.

**MANTÉN** el objeto cerca del cuerpo. Para cargas pesadas, considera levantarla con ayuda de otra persona.



## Movimientos repetitivos

El trabajo de recolección implica movimientos repetitivos de brazos y manos y, a menudo, mantener las mismas posiciones durante períodos prolongados. Para evitar daños en articulaciones, músculos, tendones y nervios: evita mantener los brazos por encima de la altura de los hombros o las muñecas dobladas lateralmente durante mucho tiempo.