

RIESGOS GENERALES

La recogida y manipulación de cítricos es una actividad desarrollada al aire libre por lo que los trabajadores se encuentran expuestos a condiciones meteorológicas adversas, así como a terrenos irregulares: piedras, terrones, vegetación e incluso taludes de altura considerable.

Los principales riesgos que hay que tener en consideración son los siguientes:

- ❖ Caídas, golpes, tropiezos y resbalones en tareas de acarreo, así como desde el propio árbol, las escaleras, los cajones o las plataformas utilizadas en la recolección. También desde remolques y cajas de carga de los camiones.
- ❖ Sobre esfuerzos durante la manipulación de cajones y capazos, en particular en la carga y descarga de los mismos.
- ❖ Golpes y heridas con ramas.
- ❖ Caídas de apilamientos de cajones, cajas, palets.
- ❖ Exposición a condiciones climáticas adversas.
- ❖ Accidentes de tráfico.

MEDIDAS PREVENTIVAS

GENERALES

- ❖ Revisa, identifica y advierte posibles obstáculos tales como las acequias, los desniveles entre bancales u otros obstáculos existentes en los recorridos de acarreo (troncos ocultos, saltos, etc.).
- ❖ Utiliza ropa adecuada y resistente, de manga larga, tipo mono o similar.
Nunca uses prendas de manga corta.
- ❖ Usa guantes y gafas de protección para evitar pinchazos, golpes y cortes con las ramas.
- ❖ Emplea siempre calzado cerrado, con suela antideslizante y buena sujeción a los tobillos. Nunca realices los trabajos con chanclas, alpargatas o cualquier calzado ligero.
- ❖ Evita actos inseguros como:

- Saltar desde un desnivel, vehículos, escaleras...
- Sortear una valla trepando por ella, aunque no sea muy elevada.
- Desplazarte en vehículos no adaptados para viajeros como los tractores o los remolques.



Evita cualquier acto inseguro, aunque pienses que "controlas la situación"

DURANTE LA RECOGIDA

- ❖ Usa tijeras adecuadas, que se encuentren en buen estado y que faciliten mantener la muñeca recta.
- ❖ Emplea escaleras para acceder a las zonas altas del árbol, evitando siempre el uso de cajones que puedan provocar caídas.
- ❖ Asegura la posición de la escalera, comprobando su estabilidad antes de subir a la misma.
- ❖ Para levantar el capazo o cajón lleno, pide ayuda a un compañero.



DURANTE EL TRANSPORTE Y CARGA DE LOS REMOLQUES

- ❖ Cuando la distancia entre el tajo de recogida y el remolque o camión de carga sea menor a 10 metros, las cargas se han de transportar entre dos personas. Si dicha distancia es más elevada, es conveniente la utilización de carros y medios mecánicos.
- ❖ Debes apilar los cajones en suelo estable, sin inclinaciones o pendientes, siendo la altura máxima recomendada de apilado, de 5 cajones. Comprueba la estabilidad y verticalidad de dichos apilamientos.



- ❖ Cuando sea inevitable situar el camión o remolque en una zona con pendiente o inclinación, este debe situarse con la cabina en sentido descendente, de modo que si el apilado sufriese un desequilibrio, no caiga hacia la zona de carga donde se encuentran los trabajadores.
- ❖ Igualmente, si la pendiente es lateral, la carga de cajones se realizará por el lado contrario a dicha inclinación, con objeto de evitar aplastamientos por desplome del mismo.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- ❖ Agarres de la carga: El riesgo en la manipulación de cargas aumenta si esta no se sujeta correctamente. Se considera que existe un *buen agarre* si la carga tiene asas u otro tipo de fijación que permita una sujeción cómoda con toda la mano.



- ❖ Colócate lo más cerca posible de la carga.
- ❖ Asegura un buen apoyo de los pies.



- ❖ Levanta la carga por extensión de las piernas manteniendo la espalda recta.
- ❖ Efectúa siempre los giros con los pies y no con el tronco.

TRABAJOS A LA INTEMPERIE

- ❖ En verano:
 - Evita en lo posible la exposición directa al sol. Utiliza sombrero de ala ancha y crema de protección solar.
 - Siempre que sea posible, organízate para realizar las tareas de mayor esfuerzo físico a primera hora de la jornada.
 - Utiliza ropa amplia de manga y pernera larga, ligera, de color claro y transpirable.
 - Bebe agua o bebidas isotónicas con frecuencia aunque no tengas sed para reponer el agua y las sales perdidas al sudar y evita las comidas copiosas, el alcohol, los refrescos de cola y el café.
 - Realiza pausas en zonas de sombra.

En caso de golpe de calor:

- Coloca al afectado en una zona de sombra.
- Enfríalo rápidamente por cualquier método disponible: duchas, mangueras, compresas de agua fría, abanicándolo, etc.
- Pide ayuda médica inmediatamente.

❖ En invierno:

- Utiliza ropa adecuada y sustituye inmediatamente la mojada.
- Toma alimentos y bebidas calientes. El alcohol y el café no son recomendables, ya que alteran la circulación sanguínea y aumentan la pérdida de calor corporal.

Recomendaciones básicas de seguridad y salud en

Con la colaboración de:

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

LA RECOGIDA DE NARANJA



FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61