



FICHA ERGONÓMICA

VENDIMIA: TRASLADO DE CAJAS HASTA ZONA DE RECOGIDA

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

El vendimiador, cuando ya tiene la caja llena, la transporta hasta una zona o vehículo donde se va agrupando todo lo que se va vendimiando.

Para ello, el trabajador dobla la espalda hasta alcanzar las asas de la misma, la eleva hasta ponérsela a la altura del abdomen en su zona frontal o lateral y se desplaza desde la zona donde está cortando hasta el punto donde se encuentra la zona o vehículo de recogida.

El peso de la caja varía según el diseño de la misma y el nivel de llenado.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

La altura hasta la que hay que agacharse viene determinada por el tipo de caja, entre 15 y 30 cm del suelo.

El tipo de asa obliga a doblar la muñeca hacia abajo y crea tensión en toda la cadena muscular de los brazos.

En la mayoría de los casos las cajas se colocan en el lateral del cuerpo para ver el suelo al caminar, rotando la columna y descansando parte del peso sobre la cadera.

Para disminuir el número de desplazamientos, se suelen llevar más de 1 caja en cada viaje, aumentando el peso manipulado y el riesgo de lesión.

El peso de las cajas puede estar entre los 8 kg y los 20 kg.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda y hombro en el manejo de cajas hasta la zona de recogida.

RIESGO

Lesiones que afecten a columna, hombros y muñecas.

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

En esta tarea se ha realizado una evaluación de manipulación de cargas mediante el método SNOOK y CIRIELLO, para un peso de la caja de 20kg.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO

El resultado de la evaluación es que EL PESO MANIPULADO SE ENCUENTRA CERCA DEL LÍMITE MÁXIMO ACEPTABLE para esta tarea.

Se aconseja el adoptar posturas correctas e introducir medidas de mejora que aligeren el trabajo y el esfuerzo musculoesquelético.

DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

El movimiento se realiza con las rodillas estiradas, bloqueando la movilidad de la cadera y provocando que la espalda se doble desde la zona dorsal.

El colocar las cajas en un lateral del cuerpo genera un desequilibrio en la columna sobrecargando las lumbares y contrayendo el músculo que va entre la pelvis y las costillas, el cuadrado lumbar.

Los hombros también están en desequilibrio al estar uno de ellos adelantado (antepulsión) y otro atrasado (retropulsión) con respecto a la posición normal.

Las muñecas están en un ángulo forzado, generando una sobrecarga en los antebrazos que se ve agravada por el peso que se sostiene (15-20 kg.)

DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Separar ligeramente los pies (facilita la estabilidad) y flexionar las rodillas para mantener la pelvis libre y poder flexionar la espalda desde la cadera.

Asir la caja de forma que el antebrazo y la muñeca estén colocados en posición neutra. Mantener la carga pegada al cuerpo.

Coger un número de cajas que no dificulte la visión del camino y que permita trasladarlas sin rotar el cuerpo hacia uno de los lados.

