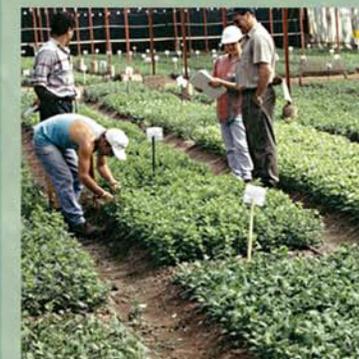




MEJORES TRABAJOS PARA EL DESARROLLO COMUNITARIO

Programa de formación en seguridad, salud
y condiciones de trabajo en la pequeña producción agrícola



OFICINA INTERNACIONAL DEL TRABAJO

Copyright © Organización Internacional del Trabajo 2007
Primera edición 2007

Las publicaciones de la Oficina Internacional del Trabajo gozan de la protección de los derechos de propiedad intelectual en virtud del protocolo 2 anexo a la Convención Universal sobre Derecho de Autor. No obstante, ciertos extractos breves de estas publicaciones pueden reproducirse sin autorización, con la condición de que se mencione la fuente. Para obtener los derechos de reproducción o de traducción, deben formularse las correspondientes solicitudes a Publicaciones de la OIT (Derechos de autor y licencias), Oficina Internacional del Trabajo, CH-1211 Ginebra 22, Suiza, o por correo electrónico a: pubdroit@ilo.org, solicitudes que serán bien acogidas.

ACUÑA ESQUIVEL Carlos Roberto/ FORASTIERI Valentina/OIT

Mejores trabajos para el desarrollo comunitario: Programa de formación en seguridad, salud y condiciones de trabajo en la pequeña producción agrícola

San José, Costa Rica, Oficina Internacional del Trabajo, (2007)

Salud en el trabajo. Seguridad en el trabajo. Condiciones de trabajo. Ambiente de trabajo. Agricultura. Ergonomía. Herramienta. Control de la contaminación. Producción agrícola. Bienestar rural. Material de enseñanza.

ISBN 978-92-2-320740-3 (impreso)
ISBN CD-ROM: 978-92-2-320798-4
ISBN 978-92-2-320741-0 (web pdf)
Datos de catalogación de la OIT

Las denominaciones empleadas, en concordancia con la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos en las publicaciones de la OIT no implican juicio alguno por parte de la Oficina Internacional del Trabajo sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en los artículos, estudios y otras colaboraciones firmados incumbe exclusivamente a sus autores, y su publicación no significa que la OIT las sancione.

Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por la Oficina Internacional del Trabajo, y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Las publicaciones de la OIT pueden obtenerse en las principales librerías o en oficinas locales de la OIT en muchos países o pidiéndolas a: Publicaciones de la OIT, Oficina Subregional para Centroamérica, Haití, Panamá y República Dominicana, Ofi plaza del Este, Edificio B, III Piso, Montes de Oca, Costa Rica., Apartado Postal 502-2050 Montes de Oca, Costa Rica. También pueden solicitarse catálogos o listas de nuevas publicaciones a la dirección antes mencionada o por correo electrónico a: centrodocumentacion@oit.or.cr

Vea nuestro sitio en la red: www.oit.or.cr

Diseño y Diagramación: Salud Ocupacional Integral SOISA S.A.

Impreso en Costa Rica

ADVERTENCIA

El uso de un lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre hombre y mujeres es una de las preocupaciones de nuestra Organización. Sin embargo, no hay acuerdo entre los lingüistas sobre la manera de hacerlo en nuestro idioma.

En tal sentido y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español o/a para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por emplear el masculino genérico clásico, en el entendido de que todas las menciones a tal género representan siempre a hombre y mujeres.

CONTENIDO



Prefacio.....	5
Introducción	7
1.-Manejo y almacenamiento de materiales.....	11
2.-Diseño de herramientas y puestos de trabajo.....	29
3.-Seguridad en el uso de máquinas.....	45
4.-Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos.....	57
5.-Instalaciones para el bienestar.....	77
6.-Organización del trabajo.....	95
Glosario y Anexos	106
Lista de evaluación.....	119

Prefacio



Actualmente el sector de la agricultura emplea aproximadamente a 1.3 billones de personas, o sea la mitad de la PEA a nivel mundial. Según estadísticas de la OIT, la agricultura es uno de los sectores más peligrosos en el mundo, tanto en los países industrializados como en los países en desarrollo. Los trabajadores agrícolas corren un riesgo al menos dos veces mayor de morir en el trabajo que los de otros sectores. Según estimaciones conservadoras de la OIT, de un total de 335,000 accidentes laborales mortales en todo el mundo, más de 170,000 trabajadores agrícolas mueren cada año y millones de ellos se lesionan gravemente en el trabajo ¹.

Los riesgos a la seguridad y salud en este sector son numerosos, el uso de herramientas inadecuadas y en mal estado, la exposición a sustancias químicas peligrosas, los accidentes con maquinaria obsoleta y sin mantenimiento, la exposición a condiciones ambientales desfavorables o extremas, las infecciones por exposición a parásitos, animales y picaduras de insectos, son algunos de ellos. Además, sobre todo en el caso de la pequeña producción agrícola y la agricultura de subsistencia, todos estos riesgos aumentan por el hecho de que el “lugar de trabajo” incluye la vivienda familiar. Herramientas, y agroquímicos se almacenan habitualmente junto con los alimentos en la casa de los agricultores, aumentando el riesgo de exposición para todos los miembros de la familia, especialmente para los niños. En varios países, los trabajadores y trabajadoras agrícolas y sus familias no están cubiertos por la legislación nacional o los sistemas de seguridad social. La desinformación en torno a la prevención y la falta de legislación que les proteja adecuadamente juegan un papel importante sobre todo entre los pequeños productores.

El programa de formación sobre Mejores Trabajos en el Desarrollo Comunitario, WIND (por sus siglas en Inglés: Work Improvements in Neighborhood Development), proporciona respuestas prácticas y de bajo costo a problemas relacionados con las condiciones de trabajo, seguridad y salud en la pequeña producción agrícola. WIND demuestra que los riesgos se pueden reducir con acciones que no necesariamente son costosas, ya que son los propios usuarios del método quienes, conjuntamente con sus vecinos identifican los

problemas que los afectan, así como las posibles soluciones. Este método prevé un enfoque participativo y orientado a la acción, diseñado para aplicar mejoras rápidas y esenciales en las condiciones de trabajo de los agricultores y sus familias. La metodología del programa WIND persigue la promoción igualitaria en la participación de hombres y mujeres en las comunidades rurales. Los esfuerzos colectivos de los hombres y las mujeres que tomaron estos cursos han resultado en mejoras prácticas y en la reducción de riesgos tanto en el trabajo como en otros aspectos de la vida en las comunidades rurales.

El primer manual de WIND se utilizó en Vietnam en los años noventa. Fue elaborado por el Dr. Ton That Khai, Director del Centro de Can Tho para el Ambiente y la Salud Ocupacional, en colaboración con el Dr. Tsuyoshi Kawakami, actualmente Especialista en Seguridad y Salud Ocupacional de la OIT en el Equipo Multidisciplinario del Este de Asia. En este esfuerzo de colaboración participaron también especialistas del Centro de Can Tho, para el Ambiente y Salud Ocupacional, del Ministerio de Trabajo, Invalidez y Asuntos Sociales, del Ministerio de Salud, del Instituto Nacional de Salud Ambiental y Ocupacional de Vietnam y del Instituto de Ciencias para el Trabajo de Kawasaki, Japón. El proyecto fue financiado por la Fundación Toyota. Posteriormente el manual se tradujo del Vietnamita al Inglés con el apoyo de la OIT y la experiencia se extendió a Tailandia y Filipinas.

En los últimos años el método WIND y sus materiales didácticos han sido adaptados en Kyrgyzstan, Kazakhsan, Tajikistan y Moldova y están siendo adaptados a la realidad de los países de habla francesa y portuguesa para ser aplicados en Senegal y Mozambique.

Esta primera versión en Español surge de una adaptación y validación del material para los trópicos Centroamericanos. La misma se realizó gracias a los esfuerzos colectivos y a las iniciativas de los agricultores de Costa Rica y sus familias que participaron en los talleres de validación del material.

¹ SafeWork Global Estimates, www.ilo.org/public/english/protection/safework

La adaptación y validación de la versión en Español del manual, estuvo a cargo de Carlos Roberto Acuña, consultor de la OIT en Seguridad y Salud en la Agricultura, en colaboración con Valentina Forastieri, Especialista Principal en Condiciones de Trabajo, Seguridad y Salud Ocupacional de la Oficina de la OIT para Centroamérica, Haití, Panamá y República Dominicana. Para el desarrollo de los talleres de validación se contó con el apoyo de la Oficina Subregional para Centroamérica, del Programa de Acción sobre Trabajo Decente en la Agricultura del Programa de Actividades Sectoriales (SECTOR),

del Programa de Condiciones de Trabajo y Empleo (TRAVAIL) y del Programa de Salud y Seguridad en el Trabajo y Medio ambiente (SAFEWORK) de la OIT en Ginebra, Suiza.

Se inicia así, una nueva etapa de promoción y diseminación de esta metodología en América Latina, que esperamos aliente la adopción de prácticas seguras en el trabajo que contribuyan a prevenir los riesgos y asegurar condiciones de trabajo y de vida más saludables en las comunidades rurales de la región.

Ginebra, Suiza, Diciembre 2007

Sameera Al-Tuwajiri
Jefa
Programa de Salud y Seguridad en el
Trabajo y Medio Ambiente
SAFEWORK

Manuela Tomei
Jefa
Programa de Condiciones de Trabajo y
Empleo
TRAVAIL

Elizabeth Tinoco
Jefa
Programa de Actividades
Sectoriales
SECTOR

Introducción



El 21 de junio de 2001 fue un día histórico para el mundo del trabajo cuando la Conferencia Internacional de la OIT, adoptó un Convenio núm.184 y una Recomendación núm. 192 sobre la seguridad y la salud en la agricultura. A pesar de la gran cantidad de normas internacionales del trabajo que abordan el tema y aun cuando el Convenio sobre la seguridad y la salud de los trabajadores, núm. 155, que se aplica a todas las ramas de la actividad económica, proteja también a los agricultores, no existía hasta hace poco, ningún convenio que abordara de manera global los problemas de seguridad y salud de los trabajadores agrícolas en su conjunto. Tampoco existía legislación nacional, internacional o regional que abordase de manera coherente y global la seguridad y salud en la agricultura.

El enfoque de estas normas está en sintonía con la política de Trabajo Decente de la OIT. Estas promueven la extensión de la protección a los trabajadores agrícolas, a un nivel que sea al menos equivalente a aquel proporcionado a los trabajadores de otros sectores de la economía. El Convenio no.184 y la Recomendación no.192 de la OIT pretenden contribuir al establecimiento de unas políticas nacionales y unas medidas de prevención y control de accidentes y enfermedades en la agricultura con la participación de empresarios y trabajadores, así como de trabajadores por cuenta propia (pequeños productores agrícolas).

Con la puesta en práctica de estas nuevas normas, a través de los programas nacionales de Trabajo Decente, la OIT enfrenta el reto de encontrar las estrategias y los medios adecuados para mejorar la seguridad, la salud y las condiciones de trabajo de los trabajadores agrícolas en condiciones de dignidad y respeto a sus derechos fundamentales. En los programas nacionales de Trabajo Decente, se prevé la implementación de dichas estrategias como parte de las políticas de desarrollo rural y de la gestión integral y sustentable de la agricultura. Estas incluyen, como un componente clave, programas de formación novedosos adaptados a diferentes grupos meta y a los interlocutores sociales que participan conjuntamente en su puesta en práctica.

La metodología de formación WIND prevé que se desarrollen soluciones prácticas y de fácil implementación, y que se utilicen ejemplos locales ya probados con éxito. Por ejemplo, la lista de comprobación de este

manual es una herramienta simple, pero eficaz, para detectar posibles aspectos susceptibles de ser mejorados en los lugares de trabajo en la agricultura. Este manual permite:

- Observar la diversidad de tareas de los pequeños agricultores y empezar con mejoras de bajo costo, usando los materiales y experiencias disponibles localmente.
- Continuar las acciones de mejoras paso a paso para darles sostenibilidad.
- Ayudar a los agricultores y sus familias a percibir la relación que existe entre las condiciones de vida y las del trabajo, con el propósito de mejorar la calidad de vida en su conjunto.
- Promover el intercambio de experiencias dentro de las comunidades para ampliar y enriquecer sus puntos de vista.
- Promover la participación igualitaria de hombres y mujeres de la misma familia en los talleres de formación, así como también en la puesta en práctica de las mejoras a ser implementadas después de la formación.

En vista del éxito obtenido por la metodología WIND en los países Asiáticos en los años noventa, hemos querido adaptar el manual al contexto Centroamericano y del Caribe Latino. Si bien se mantuvieron los principios y conceptos filosóficos presentes en el texto original, fue necesario adaptar el material didáctico a la realidad de Centroamérica, ya que las prácticas agrícolas, las herramientas, las materias primas, las condiciones de trabajo y de vida, las costumbres, los factores culturales y las leyes de América Latina difieren de aquellos que caracterizan el continente asiático. Por lo tanto, hemos conservado, la metodología de los 42 puntos de control para las mejoras de la salud y condiciones de trabajo de la pequeña producción agrícola y de la agricultura de subsistencia. Esta versión añade algunos elementos nuevos, que reflejan las características de la producción agrícola en Centroamérica. Las experiencias de diferentes grupos de agricultores, hombres y mujeres, de Sarchí y Sarapiquí en Costa Rica, en cultivos tales como tomate, café y palmito, que están recogidas en este manual, dan muestra de la manera desinteresada como estos agricultores y sus familias tomaron el reto con mucho ahínco debido a que el esfuerzo estaría dirigido también a sus hermanos Latinoamericanos.

Se han incorporado al manual una variedad de anexos que especifican sintomatología de intoxicación por contacto con productos químicos; ilustraciones que nos permiten identificar la forma adecuada de almacenamiento en una bodega de agroquímicos; aspectos de orden ambiental donde se proporciona información sobre como la contaminación por un mal manejo de los desechos puede provocar daños a la salud. En el tema de los ambientes de trabajo y el control de agentes peligrosos se incorporan las diferentes formas como estos pueden ingresar al cuerpo. Un anexo que consideramos de mucha utilidad es la clasificación toxicológica de los productos químicos; utilizados en la agricultura en el marco de un convenio de etiquetado por el cual los países Centroamericanos lograron un acuerdo años atrás. Estos, tomaron como base la información de la Organización Mundial de la Salud y realizaron ajustes los cuales quedaron plasmados en el documento denominado “Instructivo Armonizado Obligatorio para la elaboración de la etiqueta y el panfleto de plaguicidas químicos formulados para uso en la agricultura en los países de América Central (Belice, Costa Rica, El Salvador Honduras, Guatemala Nicaragua, y Panamá)”. Este anexo tiene el propósito de proporcionar información adicional de gran utilidad. Se brindan además, algunas ideas acerca de como buscar soluciones alternativas cuando los agricultores requieran llevar a cabo algún tratamiento de plagas en la plantación utilizando medios tales, como el manejo integrado de plagas que se traduce en una reducción de los riesgos para los agricultores, las agricultoras y sus familias, así como la reducción de los costos debida a la disminución en el uso de agroquímicos. Se incluye también, un glosario de términos.

Otra innovación de este manual es la asignación de colores distintos a cada tema. Esto permite a los instructores identificar con mayor facilidad los módulos correspondientes a los temas que quieran abordar según las exigencias del caso. Esta versión en Español, incluye un CD con la versión electrónica del manual y los anexos.

Otro elemento que hemos incorporado es una figura ilustrativa típica de un agricultor llamado “Carlitos”. Este personaje señala a todo lo largo del manual los puntos clave a recordar y contribuye a que la lectura del manual se vuelva más agradable. La decisión de crear a “Carlitos” surgió de los talleres de validación. Siempre hay un Carlitos en nuestras comunidades, que contribuye desinteresadamente a compartir conocimiento para el beneficio de todos. Este Manual impulsa la auto-evaluación a través de la enseñanza y representa una herramienta poderosa en la búsqueda constante de soluciones. Además, aplica en las prácticas agrícolas nuevas formas de cooperar y compartir conocimiento, rescatar lo bueno y evitar lo malo. Esta

visión se refleja en una frase pronunciada por un pionero de la salud y seguridad en el trabajo Costarricense llamado Walter Castro, que señala “lo que no se comparte se pierde” y este principio básico es fundamental en la práctica de la salud y seguridad en el trabajo y en el mejoramiento de las condiciones de trabajo.

Estamos convencidos de que el continuar desarrollando este tipo de materiales es una de las formas más eficaces de lograr mejoras en las condiciones de trabajo, salud y seguridad de los agricultores, las agricultoras y sus familias. Esperamos que este manual sea de utilidad a muchos en Centroamérica y en otros países de América Latina.

A continuación algunos consejos sobre como utilizar este manual para asegurar un uso efectivo.

- Lean el manual junto con otros miembros de la comunidad para entender claramente el contenido de todos los puntos de comprobación e intercambiar puntos de vista.
- Lleven a cabo un ejercicio de recorrido con la lista de control en las fincas y las casas de los participantes.
- Discutan en grupo los resultados de la aplicación de la lista de control para llegar a una enumeración de tres a cinco acciones prioritarias para realizar mejoras.
- Recurren a los puntos de control relacionados con la lista en el manual para confirmar sus ideas.

Les agradeceríamos mucho, si pudiera informarnos sobre la forma en que ha usado este manual y sus ideas para mejorarlo. La retroalimentación que puedan proporcionarnos sobre las experiencias que obtengan al usar este manual, es muy importante para el constante mejoramiento de su contenido.

Cualquier sugerencia sobre como mejorar este manual, puede ser enviada al Programa sobre Condiciones de Trabajo y Empleo de la OIT en Ginebra TRAVAIL, travail@ilo.org. En América Latina sírvanse contactar a la Oficina Subregional de la OIT para Centro América, Haití, Panamá, y República Dominicana ubicada en Costa Rica, y más específicamente a la Dra. Valentina Forastieri Especialista Principal en Condiciones de Trabajo, Seguridad y Salud. forastieri@ilo.org.

Ing. Carlos Roberto Acuña

Dra. Valentina Forastieri

Consultor de la OIT en Seguridad y Salud en la Agricultura

Especialista Principal en Condiciones de Trabajo, Seguridad y Salud Ocupacional. Oficina Subregional de la OIT para Centro América, Haití, Panamá, y República Dominicana

Cómo usar el libro y la lista de control?



El manual está separado por temas, tal y como a continuación se menciona:

1. Manejo y almacenamiento y de materiales
2. Diseño de herramientas y puestos de trabajo
3. Seguridad en el uso de máquinas
4. Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos
5. Instalaciones para el bienestar
6. Organización del trabajo

Cada uno de ellos está separado por colores para poder analizar temas individuales. Además, tiene en su interior cinco áreas claramente definidas, como son:

- Beneficios para los agricultores
- Cómo mejorar
- Formas de promover la cooperación
- Otras sugerencias
- Puntos a recordar

En cada tema hay una parte para realizar observaciones, con lo que se pretende que el usuario realice de manera directa e inmediata sus comentarios o recordatorios para poder llevarlos a la práctica más adelante.

Elija el tema o color del libro que quiere estudiar y compártalo con otras personas. Recuerde que la salud y la seguridad forman parte de su trabajo diario, por lo que es importante procurar autoevaluarse cada cierto tiempo, de manera que le permita ver sus avances en la prevención de los accidentes y enfermedades del trabajo.

1. Estudie las opciones que tienen su centro de trabajo u hogar para mejorar. Pregunte al jefe de familia sobre las principales tareas y cualquier problema de trabajo importante.

2. Lea completamente la lista de control y ocupe unos minutos para caminar alrededor del área de trabajo antes de empezar el control.

3. Lea cada inciso cuidadosamente. Busque la forma de aplicar las medidas.

4. De ser necesario, pregunte a los otros agricultores. Si las medidas no han sido aplicadas o no son necesarias, marque NO en “¿Propone usted una acción?”. Si usted considera que la medida es necesaria, marque SÍ. Use el espacio bajo OBSERVACIONES para poner una descripción de sus sugerencias o ubicación.

5. Después de que haya leído completamente todos los incisos, revise otra vez los que haya marcado con un SÍ. Elija algunos de ellos en los cuales los beneficios le parezcan que son los más importantes o urgentes. Márquelos con PRIORIDAD.

6. Antes de terminar, asegúrese de que ha marcado cada inciso con un SÍ o con un NO y que para aquellos marcados con un SÍ haya marcado también su PRIORIDAD.

1. Manejo y almacenamiento de materiales

Los agricultores tienen que almacenar y manejar muchos tipos de materiales. En ocasiones, estos manejos pueden provocar lesiones que llegan a ser dolorosas y que podrían incapacitarlos para desarrollar el trabajo. Los materiales pueden ser pesados y de diferentes tamaños y formas.

En este capítulo encontrará soluciones simples y prácticas para mejorar las maneras de manejarlos y almacenarlos. Las ideas incluyen caminos libres para la transportación de materiales, el uso de repisas de varios niveles que permitan mantenerlos ordenados, así como la utilización de ciertos aparatos, tales como carretillas, carretas, transportadores, rodillos, etc. Todas estas ideas son de ayuda para mejorar la productividad y eficiencia, así como la seguridad y la salud.

Manejo y almacenamiento de materiales

Mantenga los caminos despejados y en buenas condiciones para el movimiento de personas y materiales.

Beneficios para los agricultores

Muchos productos y materiales agrícolas son pesados; varían en la forma y el tamaño, además son difíciles de manejar. Los caminos despejados y en buenas condiciones pueden ayudar a los agricultores a manejar los materiales más fácilmente, prevenir la fatiga, reducir el tiempo de trabajo y contribuir con la calidad de los productos.

Los caminos angostos, quebrados, ásperos o resbalosos obstruyen la fácil transportación de los materiales. La pérdida de productos agrícolas, el daño a las herramientas y maquinaria pueden suceder en caminos pequeños e inseguros, lo que aumenta los

riesgos de accidentes.

De igual forma, cuando la vivienda está en la finca es importante que los pasillos y corredores sean lo suficientemente amplios y que estén en buenas condiciones para que contribuyan a un flujo uniforme del trabajo y se pueda prevenir accidentes.

Formas de promover la cooperación

Empiece una mejora de manera simple y de bajo costo; por ejemplo: limpie la entrada de su casa o el camino del frente. La gente notará que la transportación de materiales y productos. Desarrolle el hábito de trabajar con sus vecinos regularmente. Reúnanse antes de que inicien las lluvias para mantener y mejorar los caminos o drenar los canales conjuntamente.

Establezca cuáles son los puntos críticos para

corregirlos con anticipación.

Coordine con los gobiernos locales, municipalidades, asociaciones de desarrollo y otras organizaciones las posibles mejoras.

Otras sugerencias

Plante arbustos o cualquier otro árbol ornamental a lo largo del camino para una demarcación clara de acuerdo con las características de su terreno. Tome en cuenta la ubicación de las instalaciones de los servicios públicos (agua, energía y teléfono) para que no los afecte, ya sea por las raíces o la altura de estos.

Mejore los caminos paso a paso. Paviméntelos con ladrillos o cúbralos con cemento para que estén nivelados y evitar así que se agranden los problemas en esas vías.

Cómo mejorar



1 Haga los caminos más amplios de manera que haya doble circulación para transportar productos y materiales agrícolas. Un movimiento de doble circulación debe permitirse en las rutas a los campos de cultivo.

OBSERVACIONES



2 Mejore y limpie los caminos, alcantarillas y zanjas alrededor de su casa y finca. Haga los caminos más altos y cúbralos con delgadas capas de piedra o pequeños pedazos de ladrillo para evitar que se enloden durante la temporada de lluvias.

OBSERVACIONES

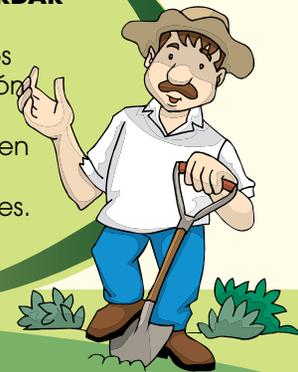


3 Para vías acuáticas drene regularmente los canales y zanjas que llevan a los campos de cultivo. Al hacer esto, se facilita el paso uniforme por los canales para el transporte de productos agrícolas.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Los caminos despejados permiten la transportación de los productos agrícolas; estos favorecen la prevención de accidentes y lesiones.



Manejo y almacenamiento de materiales

Elimine los desniveles y agujeros en las rutas de transporte.

Beneficios para los agricultores

El transporte de los productos agrícolas es una parte importante de la agricultura. Mantener la superficie de las rutas de transporte libres de obstáculos hará que el trabajo sea más rápido y seguro.

Llevar cargas en caminos ásperos con muchos obstáculos impide el flujo del trabajo. Asimismo, los desniveles repentinos y huecos en la superficie del camino causan accidentes,

dañan las herramientas y los vehículos agrícolas. El tiempo de trabajo también aumentará.

Las carretas, tractor de llantas, carretillas y maquinaria pueden trabajar más eficazmente cuando la superficie de los caminos no presenta dificultades y esté libre de obstáculos.

Formas de promover la cooperación

Seleccione voluntarios entre los miembros de las familias de cada hogar en la misma población que puedan tomar la iniciativa para dar mantenimiento regular a los caminos.

Gradualmente expanda la participación a toda la comunidad. Haga una actividad rutinaria con sus vecinos para quitar los obstáculos de los caminos de la población.

Otras sugerencias

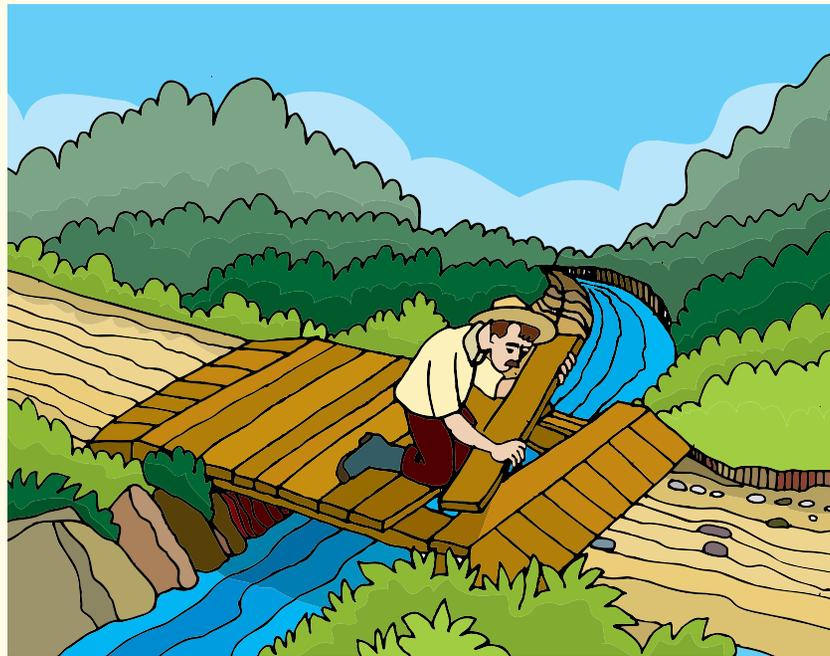
Coloque señales preventivas, que sean llamativas y fáciles de entender cuando los caminos tengan rampas o plataformas e identifique las partes débiles de las vías para prevenir a los vehículos agrícolas cuando lleven carga.

Cómo mejorar



- 1 Elimine todos los desniveles y obstáculos en el campo de cultivo. Rellene los huecos que causan riesgos en las rutas de transportes. No permita que los agujeros pequeños se agranden.

OBSERVACIONES



2 Si no puede quitar, los puntos con desnivel use rampas. Rellene el camino de manera inclinada o use plataformas. Estas simples acciones ayudan a un movimiento uniforme de los vehículos y otros medios de transporte. Verifique las condiciones del suelo para evitar que esté falso y haya un accidente.

OBSERVACIONES

3 Repare frecuentemente las tablas rotas o flojas de los puentes de madera sobre los ríos y arroyos. Realice esta acción antes de que inicie la época lluviosa.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Rutas de transporte planas y uniformes sin obstáculos proporcionan soluciones económicas y efectivas para transportar materiales y productos.



Manejo y almacenamiento de materiales

Construya puentes suficientemente amplios y estables sobre los canales o zanjas.

Beneficios para los agricultores

Los puentes seguros sobre los canales y ríos son esenciales para los viajes de las personas y la transportación de productos agrícolas. Si el paso es de vehículos pesados, los puentes necesitan ser suficientemente fuertes y estables.

Aun las pequeñas zanjas necesitan puentes apropiados. No salte a través de ellas. Imagine lo que podría pasarles a los agricultores si lo hacen a través de ellos mientras cargan en sus hombros herramientas con bordes filosos.

Cortadoras de pasto, tijeras y cuchillos a menudo cortan el talón y los músculos de la pierna de los agricultores.

Formas de promover la cooperación

Forme un equipo de agricultores en la misma comunidad y anímelo a que conjuntamente planeen y construyan los puentes necesarios.

Coopere con sus vecinos y autoridades locales para examinar las condiciones de los puentes regularmente. Repare las partes podridas y dañadas de los puentes.

Otras sugerencias

El espacio bajo cada puente necesita ser lo adecuadamente grande para que los medios de transporte puedan pasar de manera segura.

Cuando los puentes son pequeños y de poca carga coloque una barra en la parte superior de ambos lados que indique la altura máxima del puente, para evitar que transiten camiones con cargas grandes.

Muestre también la capacidad máxima de carga de los puentes.

Cómo mejorar



1 Use el tronco de un árbol como armazón y soporte lateral del puente. El puente debe ser lo suficientemente ancho para que los agricultores transporten sus productos agrícolas. Tablas o árboles pueden usarse para cubrir el piso del puente.

OBSERVACIONES



2 Construya puentes fuertes y seguros. Trate de hacerlos más amplios. Revise las condiciones de los puentes regularmente y refuerce sus estructuras.

OBSERVACIONES



3 En los puentes angostos coloque áreas de paso de personas con barandales o pasamanos firmes para que transiten con seguridad.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Los puentes que son estables y suficientemente amplios pueden proporcionar a los agricultores medios para una transportación segura y ayudan a engrandecer la comunicación entre las personas.



Manejo y almacenamiento de materiales

Use armarios con repisas de varios niveles o anaqueles cerca del área de trabajo para almacenar herramientas, materiales o productos.

Beneficios para los agricultores

Las repisas y estantes de varios niveles permiten un mejor uso del espacio y ayudan a mantener los productos y herramientas agrícolas ordenadamente. Al colocar objetos y materiales en las repisas de varios niveles, puede usted fácilmente encontrar los objetos necesarios a la altura apropiada y así ahorrar tiempo.

Las herramientas manuales agrícolas son esenciales para los agricultores. Si se mantienen las herramientas en desorden, los agricultores pierden valioso tiempo y aumentan su carga de trabajo. Las herramientas dispersas ocupan más espacio y causan accidentes.

Formas de promover la cooperación

Comience con un pequeño cambio; por ejemplo, una repisa para especias e ingredientes es fácil de hacer. Todos los miembros de la familia podrán ver el cambio. Este arreglo inmediato estimulará a otras familias y a la gente de la comunidad a aplicar las mismas ideas. Anímelos

a intercambiar experiencias exitosas.

El orden y la limpieza son aliados de la salud y la seguridad.

Otras sugerencias

Coloque los artículos de uso frecuente a un nivel entre la cintura y el hombro. Mantenga los artículos pesados y de uso menos frecuente a nivel más bajo. Los artículos ligeros y menos utilizados almacénelos en el espacio arriba de la cabeza.

Cómo mejorar



- 1 Coloque estantes y repisas de varios niveles en la pared de la bodega. Acomode y mantenga las herramientas agrícolas ordenadamente. Los tipos de herramientas similares quedan mejor almacenadas al mismo nivel.

OBSERVACIONES

- 2 Etiquete o dibuje la forma de las diferentes herramientas manuales en una tabla para mostrar en dónde va cada artículo. Esto ahorrará tiempo a la hora de buscar.

OBSERVACIONES



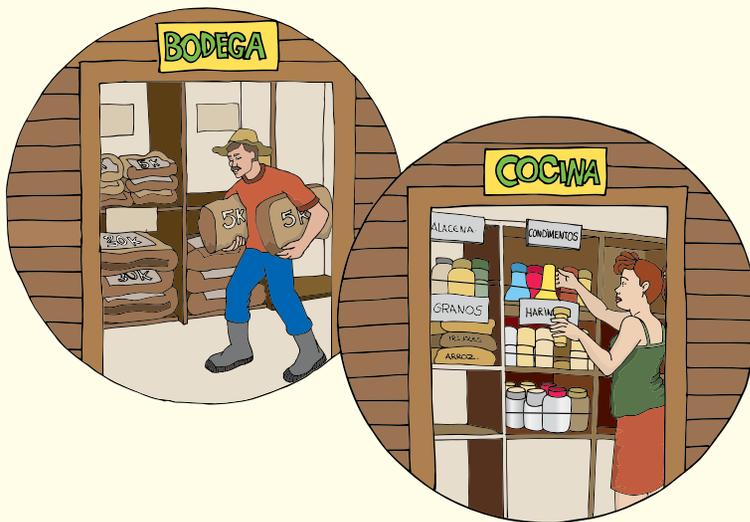
- 3 Prepare repisas de varios niveles lo suficientemente fuertes para almacenar productos agrícolas pesados y colóquelas cerca de la pared.

OBSERVACIONES



- 4 Los estantes a varios niveles también son útiles en su cocina. Puede mantener las especias e ingredientes, tales como sal, azúcar, pimienta y polvo para cocinar, ordenados y limpios. Los contenedores de las especias e ingredientes deben estar tapados y etiquetados. Los estantes y repisas no deben ser muy pesados. Además necesitan limpieza regular para que sean higiénicos.

OBSERVACIONES



- 5 Los químicos y productos agrícolas deben estar totalmente separados de los utensilios y alimentos de la cocina.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

El uso apropiado de los estantes y repisas de varios niveles le ahorra tiempo y espacio.



Manejo y almacenamiento de materiales

Utilice contenedores o canastas de tamaños apropiados y con buenas agarraderas o asas para cargar los materiales y productos de finca.

Beneficios para los agricultores

El acarreo de artículos pesados es arduo y puede ser peligroso. Siempre es sensato usar recipientes o canastas apropiados y diseñados específicamente para cada tipo de carga.

La fatiga por transportar paquetes ligeros es menor que al acarrear cargas pesadas.

Las buenas agarraderas tienen varios efectos: ayudan a manejar los materiales más fácilmente, además, asegura sus cargas y garantizan una vista despejada al frente.

Sostener cargas que bloquean su vista puede ocasionarle un accidente. Las agarraderas también previenen que se caigan las cargas y se dañe el material. Una buena agarradera puede mejorar su postura de trabajo (¡se agacha menos!) y previene la fatiga.

Formas de promover la cooperación

Anime a la gente al intercambio de buenas ideas.

Explique a todos que añadir manijas o agarraderas puede hacerse a un bajo costo.

Puede encontrar buenos ejemplos del uso apropiado de agarraderas en su población.

Otras sugerencias

El uso de guantes o envolver las manijas o agarraderas con una tela suave facilita el acarreo de cargas.

Mantenga su muñeca en una posición recta y cómoda mientras sujeta las manijas o agarraderas; esto reduce lesiones a nivel de brazos.

Levante cualquier peso con las rodillas y mantenga la espalda recta. el peso debe estar lo más cercano posible de su cuerpo.

Cómo mejorar



1 Establezca su propio límite de peso al transportar materiales pesados.

OBSERVACIONES



2 Acarree cargas niveladas en ambos brazos. Llevar dos paquetes de 5 kg. cada uno es mejor que acarrear uno de 10 kg.

OBSERVACIONES



3 Divida los artículos pesados en unos más ligeros. Si los paquetes divididos son pequeños, las carretillas o charolas pueden ser útiles. Esta acción evita o disminuye los dolores de espalda u otras lesiones.

OBSERVACIONES



4 Elija paquetes, bolsas y canastas que tengan manijas o agarraderas apropiadas. También las puede adaptar usted mismo. Evite utilizar recipientes que no estén en buen estado.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Un peso ligero es un peso más seguro. Divida los paquetes pesados en unos más livianos para garantizar la seguridad y una productividad más alta.



Manejo y almacenamiento de materiales

Use carretas, botes, andarivel, vehículos o animales para cargar materiales pesados.

Beneficios para los agricultores

Los agricultores necesitan acarrear productos y herramientas agrícolas de las fincas a las áreas de almacenaje todos los días. Use carretas, canoas, vehículos o animales para reducir su carga de trabajo. El transporte apropiado previene el daño a las herramientas y productos agrícolas como también minimiza los riesgos de accidentes.

Formas de promover la cooperación

Camine por su poblado con una mentalidad abierta. Dialogue con sus vecinos sobre el

acarreo de cargas. Todos deben tener alguna experiencia en el uso de carretas, canoas, vehículos o animales. Intercambie experiencias e ideas para reducir las cargas de trabajo.

No levante usted solo cargas pesadas, pídale colaboración a otros.

Otras sugerencias

Revise las condiciones de las carretas, canoas y vehículos regularmente. Siempre manténgalos en buenas condiciones. Un simple mantenimiento reducirá su fatiga al acarrear cargas.

Tablas laterales adecuadas añadidas a las carretas o carretillas previenen que se caigan

los productos al acarrearlos.

Las rutas de transporte en buen mantenimiento y despejadas maximizarán la efectividad de las carretas, carretillas, vehículos o animales al acarrear materiales.

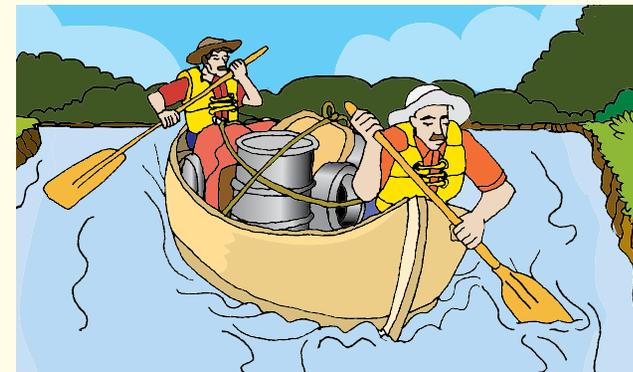
Si transita en la madrugada o de noche por carreteras donde hay paso de vehículos, asegúrese de que tengan algún material reflectivo o luces para que los demás puedan divisarlo.

Cómo mejorar



- 1 Use carretas o carretillas con agarraderas firmes y bien sujetas para acarrear materiales pesados.

OBSERVACIONES



- 2 Tome ventaja del uso de los canales y ríos para transportar materiales. Canoas o balsas harán su trabajo mucho más fácil. Son especialmente útiles para llevar cargas extremadamente pesadas como máquinas agrícolas.

OBSERVACIONES



3 Use bueyes, vacas, caballos, mulas, búfalos o cabras para jalar carretas con materiales y productos, pues disminuye gastos de combustible.

OBSERVACIONES



4 Siempre es mejor trasladar cargas con ayuda de algún transporte. Procure no utilizar su cuerpo para llevar pesos.

OBSERVACIONES



5 Asegúrese de distribuir bien el peso de la carga en el carretillo para evitar que se vuelque.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Existen muchas clases de utensilios que son útiles para acarrear materiales pesados en las condiciones adecuadas. Haga uso de ellos para reducir lesiones y evitar accidentes.



Manejo y almacenamiento de materiales

Adapte ruedas lo suficientemente grandes a las carretas y carretillas para trabajar efectivamente en las rutas de los campos.

Beneficios para los agricultores

Las carretas y carretillas con ruedas más grandes pueden trabajar mejor, aun en caminos desiguales y lodosos. Un mayor tiempo de transportación en caminos disperejos puede dañar los productos y su calidad. Además los agricultores también estarán más fatigados y podrían tener accidentes.

Formas de promover la cooperación

Las carretas y carretillas bien diseñadas minimizarán el esfuerzo físico de los agricultores y evitará que los productos agrícolas se dañen.

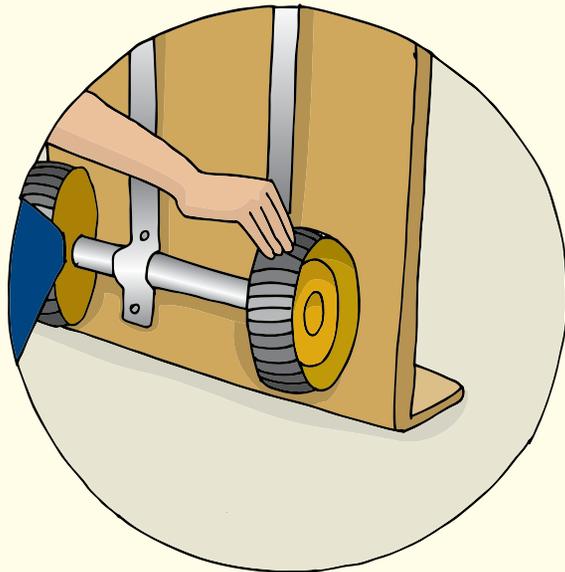
Al compartir experiencias positivas acerca de cómo diseñar, fabricar y colocar ruedas en los equipos de transporte facilitará la cooperación de sus vecinos en su población.

Otras sugerencias

La altura de las carretas y carretillas podría aumentar al usar ruedas más grandes.

Plataformas y gradas o escalones adecuados ayudarán a los agricultores a cargar y descargar los materiales cuando usen carretas con ruedas de mayor tamaño.

Cómo mejorar



1 Revise que las ruedas que usa en sus carretas y carretillas sean lo suficientemente grandes; si no es así, instale ruedas más altas. Recuerde llevar los implementos necesarios para cambiarlas cuando sufran algún desperfecto.

OBSERVACIONES



- 2 Elija ruedas de goma. Ínfelas lo suficiente para que rueden uniformemente, aun en caminos disperejos. Las ruedas usadas de bicicletas y motocicletas solucionarán sus necesidades.

OBSERVACIONES



- 3 Adapte agarraderas para empujar o jalar las carretas y carretillas más fácilmente.

OBSERVACIONES



- 4 Revise la estabilidad de las ruedas colocadas. Las más grandes necesitan un ajuste y un armazón más fuertes.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Las carretas y carretillas bien diseñadas tienen ruedas más grandes y ayudan enormemente a los agricultores a transportar materiales, incluso en caminos ásperos, lodosos e irregulares.



Manejo y almacenamiento de materiales

Use algún tipo de transporte mecánico (transportador de rodillos) para mover o levantar materiales pesados.

Beneficios para los agricultores

Los transportadores de rodillos hechos a mano de materiales disponibles en la localidad se usan frecuentemente. Estos pueden ayudar a los agricultores a cargar materiales pesados, como productos, canoas y maquinaria agrícola. Los transportadores de rodillos son particularmente útiles en los lugares en donde materiales pesados son movidos con regularidad.

También permiten a los agricultores mover materiales pesados sin tener que levantarlos

ni bajarlos. Además, les ayudan a evitar las incómodas posturas para agacharse, las cuales pueden causar dolores de espalda.

Ideas similares pueden ser aplicadas a varios trabajos de la población, por ejemplo, cuando muevan botes pesados o máquinas agrícolas, los rodillos de madera colocados bajo el bote o la máquina hacen el trabajo más fácil.

Formas de promover la cooperación

Los transportadores de rodillos pueden ahorrarle energía a las personas y proporcionarles oportunidades de trabajar juntos. Intercambie ideas sobre cómo aplicar este mecanismo para

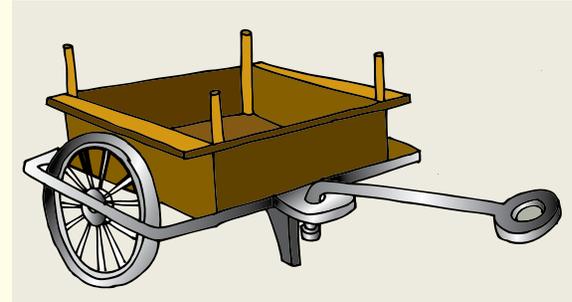
diversos trabajos en su población y diseñen uno conjuntamente.

Otras sugerencias

Los transportadores necesitan de mantenimiento. Revise regularmente todas las partes tales como los rodillos, camas de acero o de goma. Esto es importante para prevenir accidentes. Si su transportador es portátil, cuando no lo use manténgalo en un lugar seguro y lejos del alcance de los niños.

Asegúrese que los transportadores estén firmes para que la carga no se vaya al suelo

Cómo mejorar

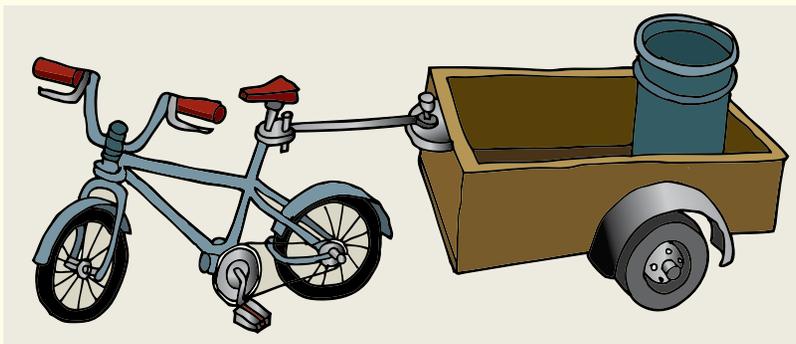


1 Observe los diferentes tipos de trabajo en su población. Identifique el trabajo que tenga que ver el manejo de materiales pesados el cual pueda ser facilitado usando transportadores de rodillos.

OBSERVACIONES

2 Aprenda de los transportadores existentes en su poblado. Diseñe transportadores apropiados para su trabajo.

OBSERVACIONES



3 Cuando haga un transportador, seleccione materiales durables que puedan resistir cargas pesadas de forma segura.

OBSERVACIONES



4 Los rodillos de madera pueden ayudarlo a mover objetos pesados en las fincas o caminos; por ejemplo, para movilizar barcas a la orilla de los ríos o transportar una máquina agrícola a los campos de cultivo, etc.

OBSERVACIONES



5 Los transportadores de rodillos inclinados facilitarán su trabajo al mover -por ejemplo- pesadas bolsas de semillas o paquetes desde las áreas de almacenaje a otros lugares de trabajo o cuando deba llevar productos agrícolas a otros medios de transporte.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Los transportadores de rodillos brindan un medio muy efectivo para mover objetos pesados.



2. Diseño de herramientas y puestos de trabajo

Los agricultores y sus familias trabajan tanto en la granja como en sus hogares, donde a menudo tienen que clasificar y empacar productos agrícolas, así como también cocinar y realizar otras tareas domésticas. Ellos necesitan herramientas y puestos de trabajo adecuados para estas tareas. Los puestos de trabajo bien diseñados previenen dolores de espalda, cuello, brazos y piernas, lo que resulta en un aumento de la eficiencia laboral.

Este capítulo le proporciona medidas prácticas para diseñar las mejores herramientas y puestos de trabajo para usted. Las ideas incluyen la altura adecuada para trabajar, sillas estables y mesas de trabajo, las medidas para evitar posturas incómodas y útiles herramientas para reducir la carga de trabajo y la fuerza aplicada. Estas mejoras son posibles a un bajo costo.

Diseño de herramientas y puestos de trabajo

Ajuste la altura del lugar de trabajo para que esté a nivel de los codos o ligeramente más abajo.

Beneficios para los agricultores

Varias tareas agrícolas, tales como clasificar y empacar productos, necesitan puestos de trabajo diseñados adecuadamente, para prevenir las tensiones y los dolores musculares.

La altura del puesto de trabajo a nivel de los codos o un poco más abajo minimiza los esfuerzos musculares, ayuda a que el trabajo se puede llevar a cabo cómodamente y aumentará la eficiencia y productividad considerablemente.

Esta regla es aplicable para ambas posturas: ya sea de pie o sentado.

Cuando los agricultores trabajan a una altura más baja del nivel de los codos, necesitan agachar el torso. Esta postura genera tensión en la espalda y puede causar dolores en la espalda baja.

Si el puesto de trabajo es más alto del nivel de los codos, tienen que mantener los brazos y hombros elevados; esto causa una rigidez gradual y dolor, que harán difícil continuar con el trabajo.

Los puestos de trabajo adecuados también pueden hacer las tareas domésticas más fáciles, tales como cocinar y lavar.

Formas de promover la cooperación

Muchos agricultores trabajan en el piso en cuclillas cuando clasifican y empacan productos. Esta postura causa tensión y dolor.

Por eso, anime a sus amigos y vecinos a usar los puestos de trabajo (sillas y mesas) adecuados y que ajusten la altura al nivel de los codos. El mismo principio puede aplicarse para las labores de su familia. Discuta algunos planes con sus familiares para usar los puestos de trabajo apropiados. Después de los cambios, evalúen los beneficios conjuntamente.

Otras sugerencias

Algunos puestos de trabajo podrían ser compartidos por varios agricultores que sean de diferente estatura. Diseñe algunos de altura ajustable por medio del uso de utensilios simples.

Cómo mejorar



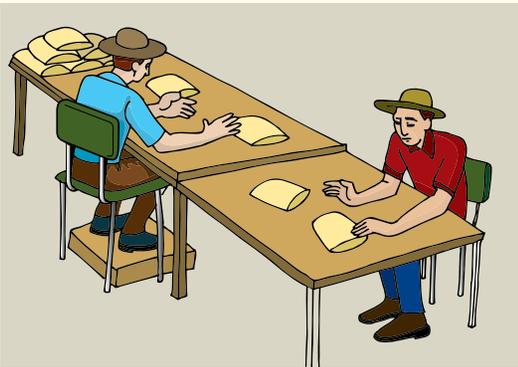
1 Observe los puestos de trabajo, mesas y aparatos de cocina en el hogar. Ajuste las alturas a nivel de los codos.

OBSERVACIONES



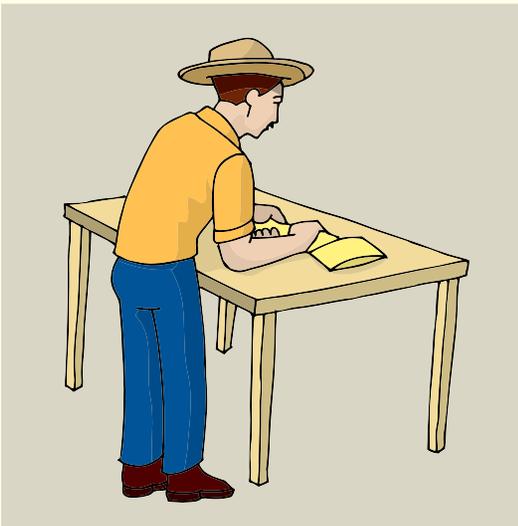
2 La altura de los puestos de trabajo debe ser ajustada a la estatura de los usuarios más frecuentes.

OBSERVACIONES



3 Un puesto de trabajo puede ser usado por muchos agricultores conjuntamente. Ajuste la mesa al nivel de la persona más alta y utilice una plataforma para los pies de los trabajadores bajos de estatura para que ajusten la altura de trabajo a nivel de los codos.

OBSERVACIONES



4 Cuando necesite ejercer mayor fuerza, como por ejemplo cuando corta productos o repara herramientas, elija puestos de trabajo ligeramente más bajos del nivel de los codos.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Su trabajo será más eficiente cuando la altura de trabajo esté ajustada a nivel de los codos.



Diseño de herramientas y puestos de trabajo

Proporcione sillas o banquillos estables con respaldos firmes.

Beneficios para los agricultores

Los agricultores tienen muchas tareas que necesitan llevar a cabo sentados. Sillas o bancas adecuadas con respaldos firmes hacen su trabajo más fácil, ya que pueden relajar los músculos de la espalda al recargarse en el respaldo.

Podría pensarse que estar sentado siempre es más cómodo que permanecer de pie. Sin embargo, estar sentado por largas y sucesivas horas puede causar tensión y dolor en la espalda. Un respaldo permite a los músculos de la espalda relajarse de tiempo en tiempo,

reduce el cansancio y aumenta la satisfacción en el trabajo.

Formas de promover la cooperación

Las sillas con respaldos no cuestan mucho. Usted seguramente encontrará muchos buenos ejemplos en su población. Aprenda de los buenos ejemplos existentes –cómo se usan las sillas con respaldo, cómo se hacen, con qué materiales– y promueva sillas con respaldos entre los otros pobladores.

Empiece con acciones simples, como usar materiales disponibles localmente, mejorar sillas inestables o colocarles respaldos firmes. Anime a sus vecinos a crear el hábito de utilizar sillas con respaldos cuando trabajen sentados.

Otras sugerencias

Los descansa-brazos pueden ser útiles para tareas de precisión, que necesitan una posición de apoyo para el brazo.

Las sillas con respaldo podrían no ser las más adecuadas para el trabajo que requiere frecuente movimiento del cuerpo. Si es así, use banquillos o sillas sin respaldo.

Cuando necesite trabajar largos períodos sentado, use un cojín o una almohada redonda detrás de la parte baja de su espalda. Esto reducirá la tensión en su espalda.

Cómo mejorar



1 Recorra su poblado en busca de tareas que se lleven a cabo de pie. Razone si es mejor realizarlas sentado para evitar la fatiga.

OBSERVACIONES



2 Adapte respaldos fuertes y adecuados a las sillas que utilizan los agricultores para realizar tareas sentados.

OBSERVACIONES



3 Los respaldos deben colocarse también en las bancas; las de madera con descansa-brazos y respaldos ayudarán para trabajos como clasificar productos, seleccionar semillas, etc.

OBSERVACIONES



4 Ajuste la superficie de trabajo a la altura del nivel de los codos. Adopte posiciones que le permitan descansar su cuerpo y analice su puesto de trabajo, para que realice los arreglos que puedan ser necesarios.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Sillas adecuadas con respaldos firmes aumentarán la eficiencia de su trabajo.



Diseño de herramientas y puestos de trabajo

Elija métodos de trabajo que le permitan alternar entre estar sentado y de pie, y evite en lo posible permanecer agachado o en cuclillas.

Beneficios para los agricultores

Alterne su posición de trabajo (de pie o sentado) mientras labora. Cambiar las posturas durante la jornada permite a sus músculos descansar y con ello evita el abuso de un grupo particular de músculos. La fatiga muscular puede ser prevenida y la eficiencia del trabajo será mejorada.

Trabajar de manera continua en una sola posición es arduo. Estar de pie causará dolor en sus piernas, pies y espalda, y puede afectar todo su cuerpo.

Largos períodos sentado aumentarán la tensión en su espalda y le causarán dolor.

Es particularmente importante evitar posturas de trabajo incómodas, como estar agachado o en cuclillas. La tensión y el dolor pueden ser la causa de errores o accidentes y podrían afectar la calidad del producto. El cambio frecuente de una postura de trabajo puede prevenir esto.

Formas de promover la cooperación

Intercambie ideas y experiencias de soluciones prácticas con sus vecinos y encuentre la oportunidad para trabajar con ellos de manera que varíen sus tareas y eviten una sola postura de trabajo, lo que puede resultar incómodo.

Un buen momento para poner en práctica esta idea es durante la cosecha. Usted y sus vecinos pueden alternar entre recolectar y cargar los costales. Trabajen juntos y evalúen la efectividad. Igual pueden hacer con sus herramientas.

Otras sugerencias

Las sillas altas o banquillos deben ser portátiles y del tamaño apropiado. Los banquillos grandes y pesados pueden interrumpir el trabajo.

Si le es difícil variar su posición en el trabajo, realice algún tipo de deporte o ejercicio durante su tiempo libre.

Cómo mejorar



- 1 Cunte con una silla alta o banquillo cerca del lugar de trabajo. Si necesita estar de pie, puede "sentarse" en el banquillo simplemente recargándose en él.

Elija materiales ligeros para hacer esos banquillos fáciles de mover.

OBSERVACIONES



- 2 Varíe las tareas que lleva a cabo cada agricultor para que cambie su postura de trabajo.

OBSERVACIONES



- 3 Trate de no agacharse tanto mientras trabaja. Adapte sus herramientas para el tipo de labor. Ya sea para escarbar, cultivar u otro elija herramientas con agarraderas largas. Cuando rocíe agua, use una yunta.

OBSERVACIONES



- 4 Si debe permanecer de pie, procure utilizar un calzado cómodo y seguro.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Trabajar en una sola postura es una desventaja para su salud. Busque la manera de alternar entre estar sentado y estar de pie para una mayor eficiencia y comodidad.



Diseño de herramientas y puestos de trabajo

Coloque las herramientas y materiales de uso más frecuente cerca del alcance de los agricultores.

Beneficios para los agricultores

Coloque las herramientas y materiales de mayor uso cerca de su alcance para que minimice los movimientos innecesarios y evite posturas de trabajo incómodas a la hora de levantar materiales, como estirarse o agacharse. Esto también puede ahorrarle tiempo y energía.

El "principio de fácil alcance" es aplicable a varias herramientas y materiales, como cuchillos, azadones y hozes. En el hogar, el mismo principio es útil para los utensilios, frascos

de especias y cazuelas para cocinar. Los interruptores y controles deben estar colocados también en un lugar conveniente. Todos estos arreglos le ayudarán a completar su trabajo con un mínimo esfuerzo.

Formas de promover la cooperación

Ayúdense entre todos a desarrollar soluciones innovadoras por medio del uso de recursos locales.

Con ayuda de sus vecinos, reorganice y separe los materiales y herramientas de bodegas y cocinas, de manera que los objetos de mayor uso estén al alcance. Deben incluir materiales

caseros, tales como frascos de especias, ganchos para cazuelas y herramientas, perchas para zapatos y herramientas agrícolas (machetes, cuchillos, picos, palas, etc).

Otras sugerencias

Las repisas y contenedores de materiales lo ayudarán a que los materiales de uso más frecuente sean fáciles de alcanzar y estén ordenados.

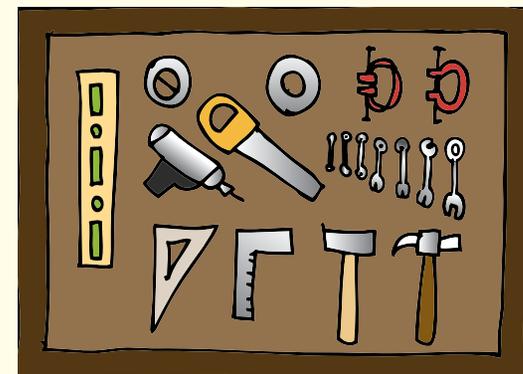
Dibuje sobre el fondo del estante o pared la figura del artículo, como ayuda visual para colocarlo en el mismo lugar.

Cómo mejorar



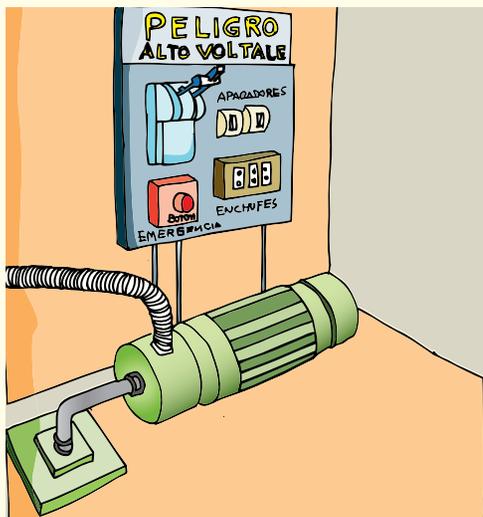
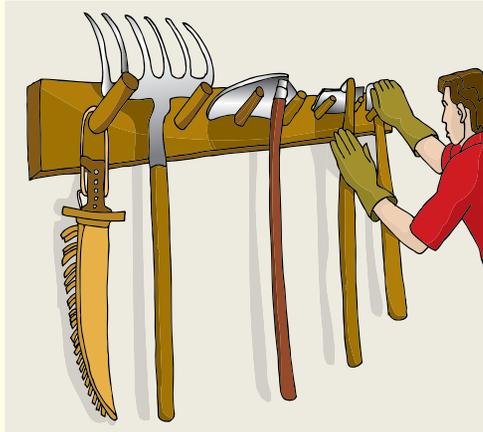
1 Primero, clasifique y seleccione los materiales y herramientas que usa más frecuentemente. Realice esta acción tanto en su finca como en su casa.

OBSERVACIONES



2 Coloque las herramientas y materiales seleccionados al alcance de su mano.

OBSERVACIONES



3 Si es necesario, use repisas, estantes o ganchos para mantener las herramientas y materiales necesarios dentro de su alcance.

OBSERVACIONES

4 Diseñe un cinturón especial o una bolsa de mano para llevar los artículos de trabajo o las herramientas manuales de mayor uso en el campo, tales como sujetadores, tijeras, martillos o contenedores para agua potable.

OBSERVACIONES

5 Paneles de control de bombas, trituradoras y otras máquinas agrícolas deben ser colocadas al alcance de la vista y de su mano para ser desconectadas rápidamente en caso de emergencia.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Se ahorra tiempo y energía al colocar herramientas y materiales dentro de un rango de fácil alcance.



Diseño de herramientas y puestos de trabajo

Elija herramientas que puedan ser operadas con un mínimo de esfuerzo, así como métodos de trabajo seguros.

Beneficios para los agricultores

Las herramientas adecuadas y bien diseñadas pueden reducir enormemente la carga de trabajo y mejorar la productividad. Sin embargo, algunas veces se requieren movimientos delicados al operarlas, que podrían causar una ligera fatiga que impediría un buen resultado. Si utiliza herramientas manuales pesadas y voluminosas, podría fatigarse más fácilmente, lo que da como resultado una baja eficiencia y potenciales accidentes.

Las herramientas manuales necesarias para los agricultores varían dependiendo mucho de su trabajo. En la cosecha de los cultivos y la recolección de frutos se necesitan cuchillos filosos con buenas agarraderas. El injerto o poda de ramas es un trabajo de precisión que necesita esmero al operar las herramientas. Al contrario, se requiere mayor fuerza al martillar, romper o cortar. Existen muchas maneras de mejorar las herramientas y por lo tanto, su seguridad y salud.

Formas de promover la cooperación

Usted puede encontrar herramientas agrícolas maravillosas diseñadas por personas locales. Estas pueden ahorrarle energía y tiempo a los

agricultores al aumentar la productividad y la seguridad.

Reúnase con otras personas e intercambie experiencias sobre cómo inventar nuevas y convenientes herramientas por medio del uso de recursos localmente disponibles. Comparta las buenas soluciones con su comunidad.

Otras sugerencias

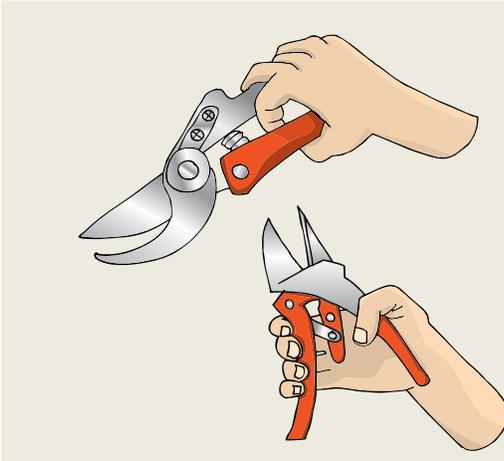
Evite el abuso de un grupo particular de músculos mientras usa utensilios y herramientas. Elija y diseñe herramientas que le permitan utilizar muchos músculos en forma balanceada.

Cómo mejorar



1 Elija herramientas ligeras (pero lo suficientemente fuertes) para reducir la carga de trabajo en los músculos de sus brazos y manos. Las herramientas grandes, tales como cuchillos, machetes, palas y arados, necesitan agarraderas firmes para garantizar un agarre seguro.

OBSERVACIONES



2 Diseñe herramientas que puedan facilitar su trabajo. Asegúrese de que las agarraderas sean firmes y ajustadas a sus necesidades. Relacione el tamaño y peso de ésta de acuerdo con la persona que la utilizará. por ejemplo: una agarradera muy gruesa en una mano pequeña puede ser muy peligrosa.

OBSERVACIONES



3 Elija herramientas seguras que le permitan reducir sus esfuerzos en el trabajo.

OBSERVACIONES



4 Cuando un grupo de personas trabaja con herramientas punzo-cortantes, debe delimitarse su área de trabajo, de manera tal que ningún trabajador invada el área del otro y así evitar accidentes.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Las herramientas y utensilios adecuadamente diseñados le ayudarán a reducir la fatiga y a aumentar la productividad.



Diseño de herramientas y puestos de trabajo

Ubique cada herramienta en un lugar adecuado.

Beneficios para los agricultores

Usted habrá visto áreas de trabajo desordenadas, en donde muchas herramientas y aparatos están esparcidos por el piso. ¿Cómo se siente cuando ve eso? No es seguro ni eficiente, primero, porque las herramientas costosas e importantes pueden dañarse fácilmente y además el tiempo y esfuerzo invertido en buscar las herramientas perdidas podría ser mucho, lo que aumenta la tensión. También algunas de ellas tienen partes y accesorios con puntas o filos que pueden ser peligrosos y causar lesiones o heridas profundas.

Proporcionar un "sitio" a cada herramienta es una solución simple y efectiva para incrementar la seguridad y la eficiencia. Además, al final del día de trabajo, esto permite reconocer a primera vista cuáles herramientas faltan si alguna de ellas no ha sido devuelta a la posición designada después de usarse.

Formas de promover la cooperación

Empiece con acciones inmediatas y simples. Existe un número de soluciones prácticas, como los colgadores de herramientas hechos de madera. También puede dibujar la forma de las herramientas en el lugar correspondiente.

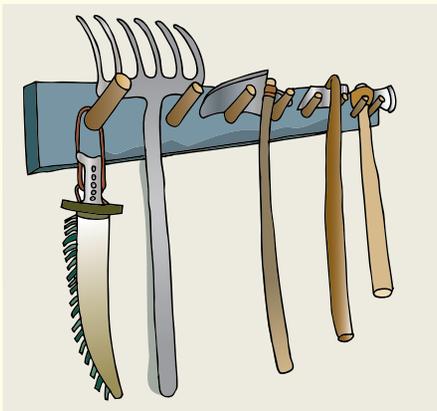
Asimismo, la idea de proporcionar un sitio a cada herramienta es de ayuda para las tareas domésticas. Invite a los miembros de su familia para que den ideas y compartan los logros visibles.

Otras sugerencias

Coloque ruedas a los gabinetes o percheros de herramientas para que puedan ser llevados a diferentes lugares de trabajo cuando sea necesario.

Cuando guarde las herramientas con filo, ya sea en una caja o contra la pared, recuerde colocarles una funda o cubierta para evitar que alguien sufra un accidente.

Cómo mejorar



- 1 Muchos agricultores han creado "sitios" simples para herramientas agrícolas y de cocina con pedazos de madera. Pueden colgar ordenadamente cuchillos, arados, ganchos de carteles y otros, de manera que el filo esté hacia la pared, para que no cause accidentes.

OBSERVACIONES



- 2 Ponga etiquetas o dibuje las formas de las diferentes herramientas manuales en la tabla de herramientas para mostrar en dónde va cada artículo. A simple vista, todos podrán saber el lugar al que deben ser regresadas. Esto permite un buen mantenimiento del orden.

OBSERVACIONES



- 3 Para el trabajo en el cual se requiera mucho movimiento de un lugar a otro diseñe cajas de madera con buenas agarraderas para guardar las herramientas.

OBSERVACIONES



- 4 Si usted tiene muchas herramientas, elabore un gabinete para su almacenaje. Ponga etiquetas o dibuje las formas para mostrar en dónde se debe colocar cada una.

OBSERVACIONES



- 5 Guarde herramientas o artículos de trabajo pequeños en depósitos especiales o recipientes con etiquetas para prevenir pérdidas.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Proporcionar un "sitio" para cada herramienta es una manera económica de mejorar la seguridad y la eficiencia, así como de garantizar la salud en el trabajo.



Diseño de herramientas y puestos de trabajo

Utilice sujetadores, grapas u otros accesorios para sostener los artículos mientras trabaja.

Beneficios para los agricultores

Al usar sujetadores, ganchos u otros accesorios, los agricultores pueden sostener firmemente artículos de trabajo de diferentes tamaños. Sus dos manos quedan libres para cualquier manipulación necesaria y por lo tanto, el progreso de su trabajo es más rápido y seguro.

La inseguridad y los riesgos de salud se incrementan cuando se usan las manos para

sostener piezas de trabajo; por ejemplo, al cortar materiales, sus manos pueden estar en peligro.

Además, si las piezas de trabajo se resbalan de sus manos, esto podría causar lesiones, dañar el producto y generar la pérdida de tiempo.

Formas de promover la cooperación

Los accesorios y ganchos pueden hacerse localmente o comprarse a precios razonables. Promueva el hábito de usarlos entre los pobladores cuando hagan cortes

o reparaciones. Busque buenas soluciones y facilite el intercambio de experiencias.

Otras sugerencias

Es importante ajustar las fuerzas fijas para que sean lo suficientemente fuertes para asegurar la pieza de trabajo.

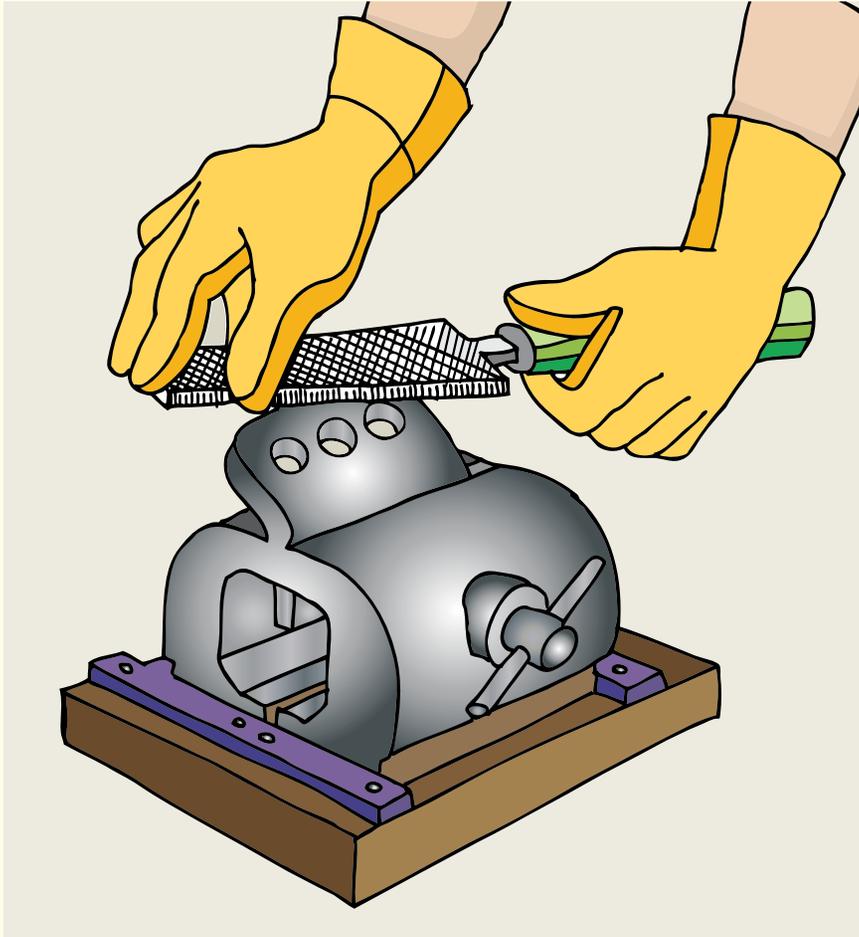
Lije las orillas filosas de los ganchos para evitar lesiones en la piel.

Cómo mejorar



1 Diseñe y use sujetadores y ganchos convenientes para sostener los artículos de trabajo. Estos accesorios son particularmente útiles para fijar partes y componentes de máquinas agrícolas, bombas, naves o ruedas cuando las repara.

OBSERVACIONES



- 2 Fije los sujetadores o ganchos firmemente en la superficie o mesa de trabajo y ajuste la altura para que éste sea hecho a nivel de los codos o ligeramente más abajo.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Simple accesorios de fijación aumentarán su comodidad y seguridad mientras trabaja.



3. Seguridad en el uso de máquinas

Los agricultores necesitan usar muchos tipos de equipos y maquinaria. Estas son muy útiles, pero también pueden ser peligrosas.

Este capítulo proporciona soluciones simples para reducir los riesgos de accidentes con las máquinas.

Guardas, alimentadoras seguras y un buen mantenimiento son las claves para el uso seguro de este tipo de aparatos. Los accidentes eléctricos son otro serio problema de la seguridad entre los agricultores. Aquí hallará medidas prácticas para garantizar un uso seguro de la electricidad.

Seguridad en el uso de máquinas

Compre máquinas seguras y consérvelas adecuadamente.

Beneficios para los agricultores

La maquinaria agrícola es una gran inversión que le ayuda a aumentar la productividad, ya que alivia la carga de trabajo. Sin embargo, también le puede causar problemas y accidentes cuando algunas de sus partes no están protegidas como corresponde. Antes de comprar una máquina, estudie sus aspectos de seguridad cuidadosamente para identificar todos los posibles peligros: ¿Están todas las partes peligrosas bien protegidas? ¿Cuál es el nivel de ruido que esta genera? ¿Produce alguna vibración importante?, etc.

Un buen mantenimiento reduce los riesgos y hace que su maquinaria sea más segura y productiva. Revise todas las partes de la misma cuidadosamente. En particular, preste especial

atención a las partes que rotan, guardas o protectores y cables eléctricos, entre otros.

Formas de promover la cooperación

En su población debe haber personas con experiencia en seleccionar máquinas seguras y mantenerlas en buenas condiciones. Aprenda de ellas y pídale que conduzcan una pequeña capacitación en el lugar para otros agricultores.

Es necesario resaltar que los agricultores que dan mantenimiento a las máquinas juegan un papel muy importante para los pobladores. La cooperación con los vecinos es fundamental para promover el uso seguro y el mantenimiento de la maquinaria.

Otras sugerencias

Tal vez encuentre máquinas baratas; sin

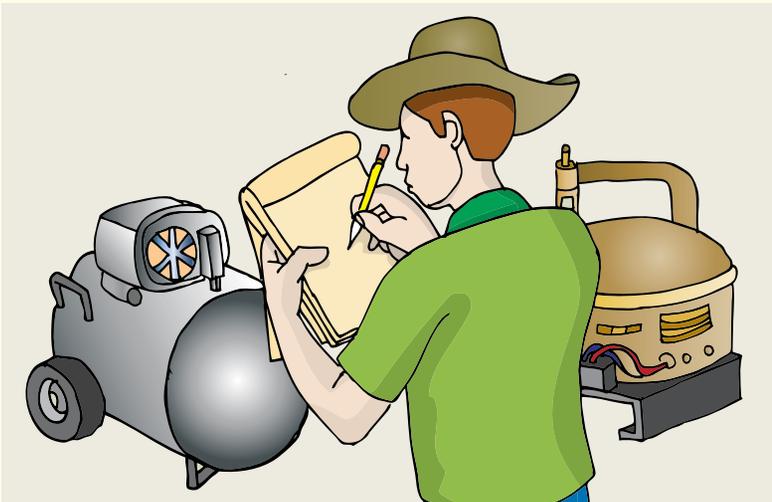
embargo, usted necesita revisar los aspectos de seguridad aún más cuidadosamente. Una vez que ocurren los accidentes, los costos pueden ser enormes, tanto para la salud como para la economía.

Preste atención a todos los líquidos de funcionamiento de la maquinaria (combustible, niveles de ácidos de batería, aceite y agua, entre otros). Si la maquinaria trae un manual de operación, estúdielo con anticipación y en caso de que no comprenda algo, busque ayuda.

No permita que los niños operen la maquinaria.

Si es posible, coloque una cadena con candado que asegure el encendido en el sistema de control de la máquina para evitar que alguien la encienda por error.

Cómo mejorar



- 1 Antes de comprar una máquina, estúdiela y obsérvela cuidadosamente. Asegúrese de que todas las partes móviles tengan guardas y las partes eléctricas estén bien protegidas. Revise que las piezas de alimentación y expulsión trabajan de forma segura. Enciéndala y pruebe si funciona bien. Además, piense: ¿están sus manos libres de peligro mientras la máquina está funcionando?

OBSERVACIONES

CALENDARIO DE REGISTRO

Marzo	Abril	Mayo	Junio
cambiar fibras de freno de tractor de llantas	bomba de motor. cambiar aceite 50 l	limpieza de los filtros	cambiar ruedas de carreta



- 2 Establezca días para darle mantenimiento regular a su maquinaria. Desarrolle un libro de control del mantenimiento y condiciones de registro que indiquen las horas de uso, los repuestos que utiliza y kilometrajes si lo requiere.

OBSERVACIONES

- 3 El mantenimiento se debe llevar a cabo por las personas de la familia que tengan experiencia o estén calificadas. Solicite la asistencia a las personas experimentadas de su poblado. Usted también debe ser capacitado. Los vendedores de maquinarias y oficiales agrícolas locales lo ayudarán. Tome en cuenta que si no se tiene la suficiente experiencia, las máquinas pueden ser un peligro para usted y su familia.

OBSERVACIONES

- 4 Mientras le dé mantenimiento o repare una máquina, ésta debe estar apagada y la conexión eléctrica desconectada. Coloque una etiqueta que diga: "PELIGRO, NO SE OPERE".

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Solo las máquinas seguras pueden contribuir a una productividad más alta. La maquinaria es costosa; estudie los aspectos de seguridad cuidadosamente antes de comprarla. Cuando lo haga, asegúrese de que haya respaldo técnico con asesoramiento.



Seguridad en el uso de máquinas

Verifique que haya protectores apropiados en todas las partes peligrosas de las máquinas en movimiento.

Beneficios para los agricultores

Asegurar guardas apropiadas en las partes móviles de las máquinas le brinda seguridad en el trabajo. Estas partes representan riesgo de accidentes para los agricultores, ya que serias lesiones pueden ocurrir por causa de palancas, rodillos o bandas, por ejemplo. Sin los protectores de seguridad, las piezas peligrosas –tales como objetos filosos y metal caliente– pueden volar de los puntos en movimiento. Guardas sencillas hechas a mano pueden reducir enormemente dichos riesgos.

Las máquinas sin guardas pueden lastimar no solo a los usuarios, sino también a los visitantes y miembros de la familia (a menudo niños) que pasen cerca de ellas. El peligro puede ser aún mayor para estas personas, ya que no entienden cómo operan las máquinas y cuáles son las precauciones necesarias.

Formas de promover la cooperación

Identifique dónde y cuándo se usan las máquinas y de qué tipo. Defina las partes riesgosas que necesiten guardas apropiadas. Discuta soluciones convenientes y diseñe y ajuste algunas que sean adecuadas y utilicen materiales localmente disponibles.

Otras sugerencias

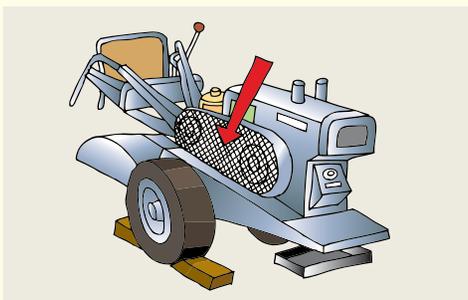
Las guardas deben estar fijadas firmemente a las máquinas. Antes de operar la maquinaria, revise cuidadosamente cada tuerca y tornillo de las guardas ajustadas. Si es necesario, apriételes otra vez. Cuando las guardas temporales o removibles no están bien aseguradas, pueden causar serios accidentes a los agricultores.

Coloque su maquinaria en un lugar donde no transiten otras personas ajenas al proceso.

Pinte las guardas de color anaranjado para asegurarse de que todos las observen.

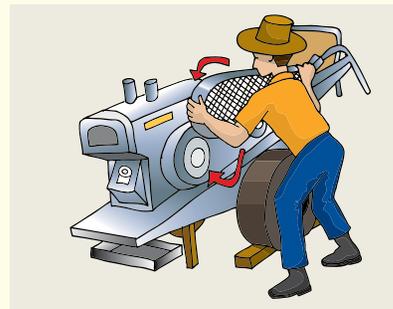
Después de cada mantenimiento, no olvide volver a colocar las guardas.

Cómo mejorar



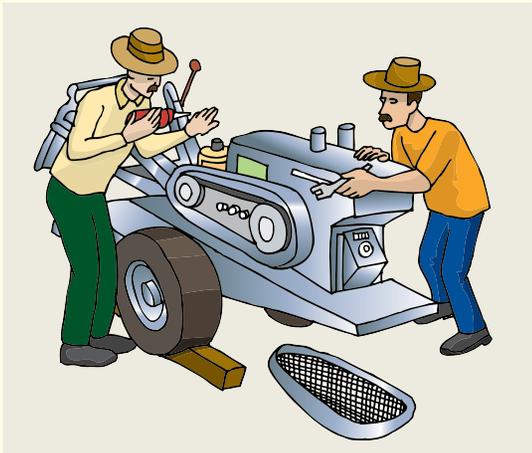
- 1 Verifique que la maquinaria tenga los cobertores adecuados; de no ser así, hágalos para cubrir las partes móviles. Use materiales disponibles, tales como pedazos de madera o acero, y seleccione aquellos que sean fuertes y durables para construirlos.

OBSERVACIONES



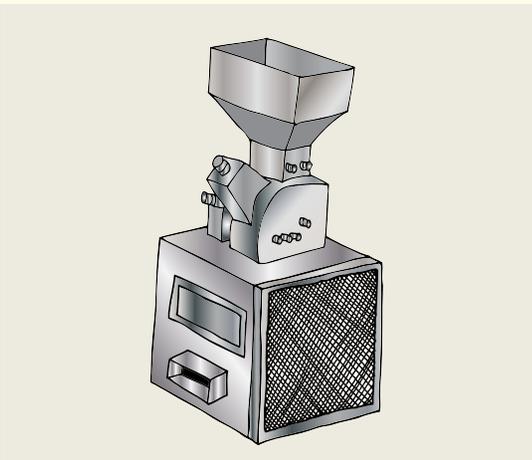
- 2 Es necesario que los cobertores puedan quitarse fácilmente para reparaciones y mantenimiento. Diseñelos de tal forma que cumplan este requisito.

OBSERVACIONES



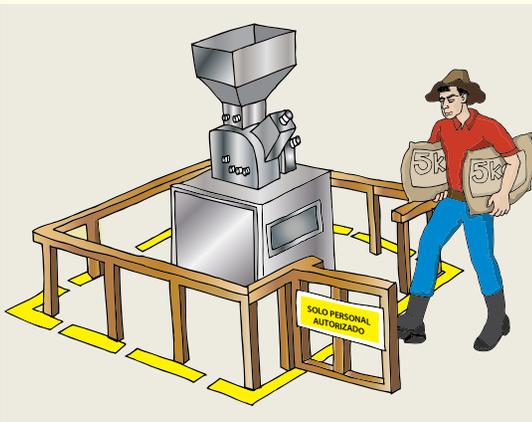
- 3 Todos los mecanismos necesitan ser revisados cuidadosamente. La vibración afloja los cobertores y estos requieren ser ajustados constantemente.

OBSERVACIONES



- 4 Si necesita observar la operación de las máquinas dentro de las cubiertas, use materiales transparentes, tales como plástico o mallas de metal para hacer los cobertores.

OBSERVACIONES

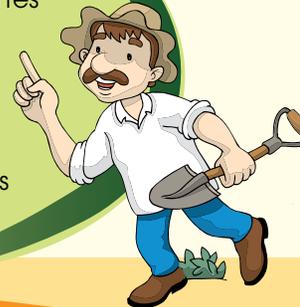


- 5 Para las máquinas localizadas en áreas por donde pasa mucha gente, instale cercas hechas de madera u otro material que limiten el acceso a ellas. Señale en el piso áreas de seguridad para que nadie ingrese al espacio de la maquinaria.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Trabajar cerca de las partes móviles de las máquinas es muy peligroso. La mejor protección es prevenir el contacto con guardas aseguradas, en lugar de instruir a los agricultores para que las eviten.



Seguridad en el uso de máquinas

Utilice aparatos alimentadores adecuados para evitar el peligro y aumentar la producción.

Beneficios para los agricultores

Sus manos podrían estar en gran riesgo cuando alimenta con diversos materiales máquinas como molinos, trapiches, machacadoras y descortezadoras. En este caso, los aparatos alimentadores pueden ayudarlo a prevenir serios accidentes.

Las alimentadoras reducen el riesgo de que por causa de un mínimo error usted pueda lastimar sus manos; a la vez, aceleran el trabajo y proporcionan seguridad siempre que estas tengan los elementos de prevención y

protección necesarios.

Los movimientos repetitivos que realice con sus brazos y manos mientras alimenta la máquina causarán fatiga y harán su trabajo más lento. Esto se soluciona gracias a la simple fuerza de gravedad o mecanismos de alimentación automática que hacen el trabajo más fácil y le ahorran tiempo. La productividad obviamente incrementará.

Formas de promover la cooperación

Camine por las fincas de su poblado, allí encontrará algunas alimentadoras que usan sus vecinos.

Comparta experiencias técnicas con ellos y

muéstreles sus máquinas y sus diseños para que mejoren sus alimentadoras y aparatos de expulsión conjuntamente.

Otras sugerencias

Al acoplar o ajustar las alimentadoras a su máquina, asegúrese de que estas no interfieren con guardas y otros aparatos de seguridad existentes.

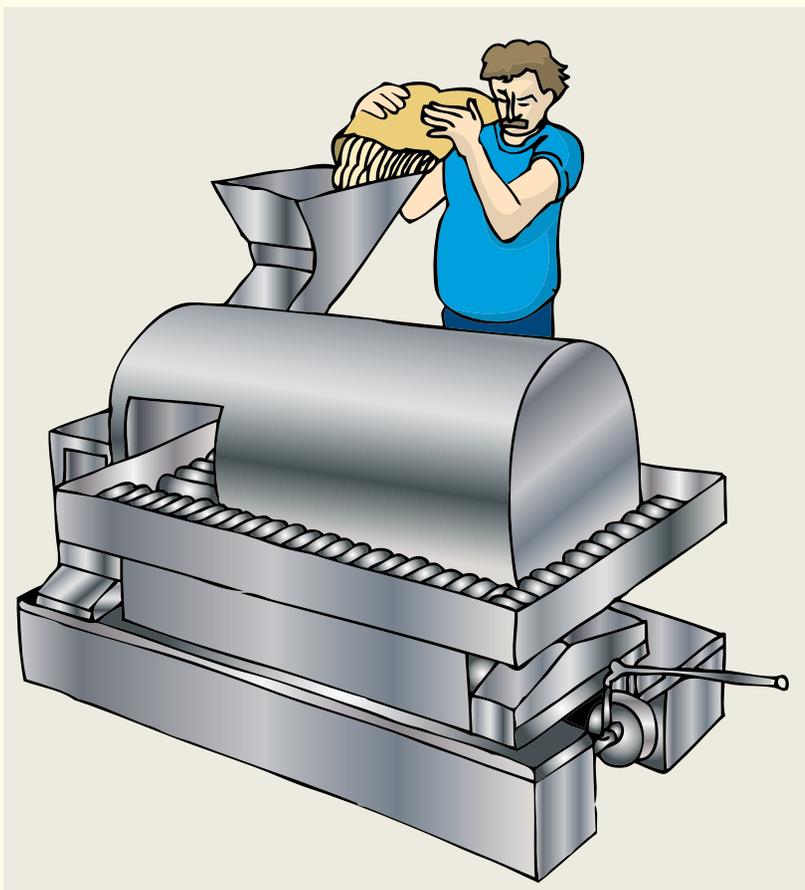
Inspeccione regularmente las alimentadoras. Recuerde que esto debe realizarse cuando la máquina está apagada.

Cómo mejorar



1 Utilice alimentadoras con forma de embudo que funcionan con gravedad. Estas deben estar fijadas firmemente a la máquina. La materia prima se deslizará de la parte abierta al interior de la máquina. Esta idea también puede ser aplicada a las máquinas trituradoras.

OBSERVACIONES



2 Diseñe embudos y colóquelos cerca de la boca alimentadora de la máquina. El peso de los productos agrícolas los empujará dentro. Este mecanismo puede aplicarse para moler o machacar productos agrícolas.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Use alimentadoras adecuadas para evitar accidentes y mejorar su productividad.



Seguridad en el uso de máquinas

Mantenga los controles de emergencia claramente visibles y las etiquetas para los controles o interruptores sujetas de forma adecuada.

Beneficios para los agricultores

Los errores y accidentes pueden suceder inesperadamente. Es por eso que los interruptores para el apagado de emergencia de cualquier maquinaria deben estar claramente visibles. Una acción inmediata es necesaria, por ejemplo, cuando alguien queda atrapado en las partes de una máquina. Los controles de emergencia necesitan estar bien diseñados para que todos, incluyendo visitantes y personas externas, puedan verlos fácilmente y entender cómo funcionan.

Coloque una etiqueta en cada uno de los

interruptores y controles para evitar errores y confusiones. Las etiquetas deben estar visibles y tener palabras simples y fáciles de entender, por supuesto que en el idioma local.

Es sensato usar diferentes colores y formas para los diferentes controles e interruptores. Los colores y formas similares pueden causar confusión, incluso para los agricultores que usan la máquina a diario. El resultado puede ser serios accidentes.

Formas de promover la cooperación

Usted puede encontrar interruptores de emergencia en el hogar y en las fincas, en las máquinas agrícolas. ¿Están claramente visibles y son fáciles de entender? Anime a su familia y amigos agricultores a diseñar y construir interruptores y controles adecuados,

con etiquetas claras y visibles. Comparta los buenos diseños.

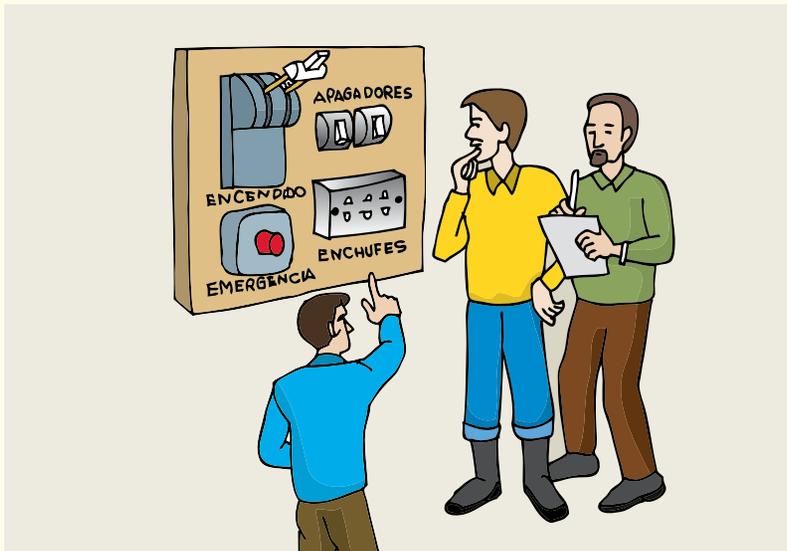
Otras sugerencias

Etiquete claramente la operación realizada por la máquina. Si usa símbolos para los interruptores, deben ser claros y entendibles.

La dirección de los interruptores y controles debe ser fácil de entender; haga uso del sentido común y las costumbres locales. Por ejemplo, ENCENDIDO DEBE SER HACIA ARRIBA, y APAGADO hacia abajo, etc.

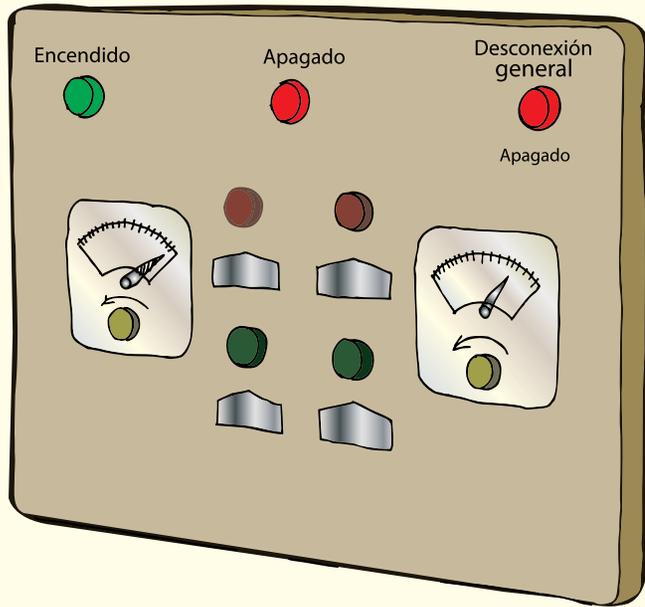
En nuestros países existen normas para definir las etiquetas y rótulos. Consulte con su gobierno local esta posibilidad.

Cómo mejorar



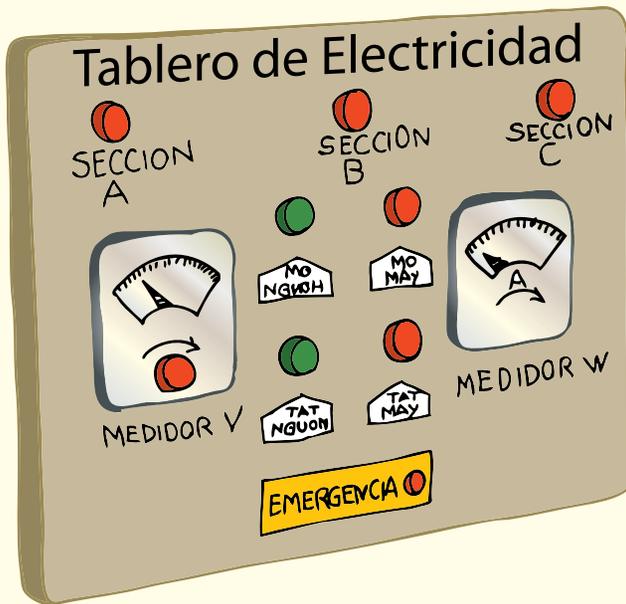
1 Coloque los interruptores y controles de emergencia de las máquinas al alcance de los usuarios. Sepárelos de otros interruptores e informe a todos los operarios del cambio realizado, su ubicación y funcionamiento.

OBSERVACIONES



- 2 Cuando los interruptores o controles de emergencia se coloquen en la misma área con otros botones de control, haga que los de emergencia resalten y estén al alcance de la vista. Por ejemplo, use un color rojo, un tamaño más grande y una forma peculiar.

OBSERVACIONES

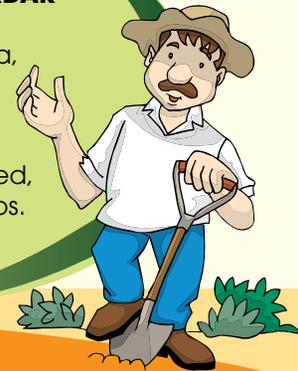


- 3 Use letras grandes y claras para las etiquetas de los interruptores y controles. Reemplace las que no estén claras o se encuentren escritas en un idioma extranjero por otras claramente escritas en el idioma local.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

En caso de emergencia, los interruptores y controles claros, visibles y fáciles de entender pueden salvarlo a usted, su familia y amigos.



Seguridad en el uso de máquinas

Garantice el uso seguro de la electricidad para máquinas y equipo.

Beneficios para los agricultores

Los agricultores usan electricidad para muchos propósitos. Desafortunadamente, los accidentes eléctricos están aumentando entre ellos.

Estos trabajadores necesitan usar muchos tipos de máquinas, tales como tractores, trituradoras o bombas de agua en condiciones del campo y exponerlas a ambientes húmedos y mojados. Las uniones que conectan los cables eléctricos y las máquinas son otra causa principal de electrocución o daño de la maquinaria. Las conexiones eléctricas sin protección causan graves accidentes y pueden dañar no solo

al operador de la máquina, sino también a otros agricultores, familiares o visitantes que se encuentren en la finca. Cubrir cuidadosamente todos los cables eléctricos conectados a una máquina y su mantenimiento apropiado pueden prevenir accidentes eléctricos y daño a la maquinaria.

Formas de promover la cooperación

La seguridad eléctrica necesita habilidades y experiencia especiales. Debe haber algunas personas en su población que sean competentes en seguridad eléctrica. Es una buena idea tener un breve entrenamiento sobre este tipo de seguridad en el lugar. Comparta sus experiencias con los pobladores y desarrollen conjuntamente planes de mantenimiento para toda la seguridad eléctrica en su población.

Otras sugerencias

Use enchufes y circuitos eléctricos aprobados. Las versiones baratas pueden causar cortocircuitos, lo que resulta en accidentes y daños a la maquinaria.

No use electricidad para atrapar peces y otros animales.

Todo el equipo eléctrico debe estar correctamente conectado a tierra. Deberá usarse una varilla independiente para hacer tierra y conectar los cables puestos a tierra de las máquinas. Las puestas a tierra no deben cortarse y no se recomiendan adaptadores.

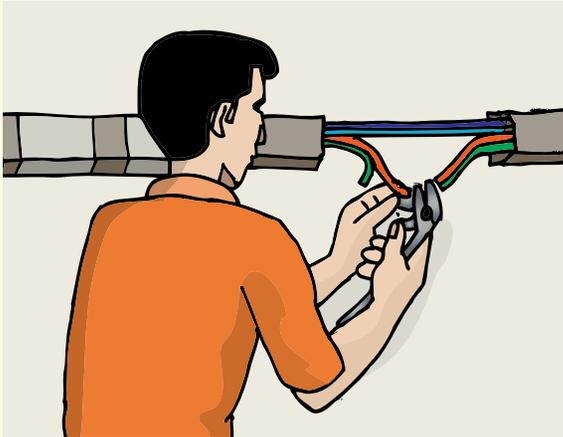
Use el conector adecuado.

Cómo mejorar



- 1 Revise todas las uniones eléctricas. Fjelas cuidadosamente con cinta de aislar eléctrica. No deje ninguna unión sin cubrir y asegúrese de que nadie las toque. A esta cinta con el tiempo se le deteriora el adhesivo y debe tener un mantenimiento adecuado.

OBSERVACIONES



- 2 Cualquier unión eléctrica dañada o raspada debe ser reemplazada por una nueva y segura inmediatamente.

OBSERVACIONES



- 3 Proteja todos los circuitos y cables con cortadores de circuito o fusibles. Los interruptores principales de energía y cajas de fusibles deben estar claramente señalados.

OBSERVACIONES

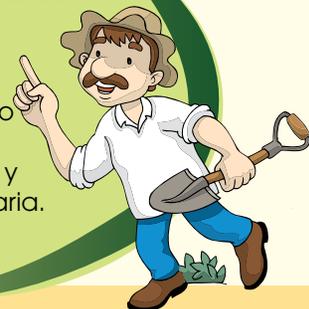


- 4 Evite trabajar con equipo eléctrico si hay un derrame de agua y cuando haya tormentas eléctricas, desconecte los equipos.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Los cables eléctricos bien protegidos que tienen un mantenimiento apropiado pueden prevenir accidentes y daño a la maquinaria.



4. Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

Los agricultores trabajan en ambientes húmedos y calurosos. Por su seguridad y salud, es importante reducir la exposición a los fuertes rayos solares y al calor. Existen medidas prácticas para protegerse.

En la agricultura está en aumento el uso de agroquímicos, como pesticidas, que incrementan los riesgos de seguridad y salud en el trabajo. Los problemas de salud causados por los agroquímicos se pueden extender a su comunidad y los consumidores de sus productos agrícolas.

Este manual ha puesto especial atención para proporcionar a los agricultores muchas ideas para su seguridad y el uso mínimo de agroquímicos. Estas ideas incluyen difusión de información, etiquetado, la manera segura de almacenar pesticidas y métodos para manejar los contenedores de los agroquímicos

Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

Aumente el uso de ventilación natural para mejorar el clima interior.

Beneficios para los agricultores

El aire fresco es una fuente de salud y energía. Un buen flujo de aire natural elimina el calor y el aire contaminado del interior de las casas y de los lugares de trabajo. Un ambiente caliente y mal ventilado no es sano y podría causar que tanto los agricultores como los miembros de la familia se cansen fácilmente. Como consecuencia de esto, la eficiencia en el trabajo disminuirá mientras que el número de errores aumentará.

Los agricultores trabajan frecuentemente en

interiores para empacar los productos de las fincas o para reparar las herramientas agrícolas. Sus familias pasan mucho tiempo en la casa para cocinar, comer, dormir o estudiar. Siempre es recomendable aumentar el flujo de aire natural, excepto en clima muy frío. Un ambiente mal ventilado es especialmente nocivo para las personas mayores y los niños.

Formas de promover la cooperación

Visite los interiores de los lugares de trabajo y de las casas de sus vecinos. Observe de qué manera se usa el flujo de aire. Debe encontrar algunos buenos ejemplos. Intercambie experiencias para mejorar el clima de interiores.

Si algún vecino va a construir una casa o un local, hágale ver la importancia de la ventilación cruzada.

Otras sugerencias

Mueva o aíse las fuentes de calor en su casa, tales como quemadores, hornos o máquinas que produzcan calor.

Instale barreras bajo el techo cuando esto sea adecuado; dichas barreras lo protegerán de la radiación del calor que proviene del techo.

Cómo mejorar



- 1 Elija lugares con un buen flujo de aire natural para cocinar y realizar otras tareas en interiores. Esto es particularmente importante en la temporada de calor.

OBSERVACIONES



- 2 Aumente el número de ventanas y puertas abiertas. Haga el tamaño de las ventanas más grande o quite los obstáculos de estas para un mejor flujo de aire.

OBSERVACIONES



- 3 Haga pequeñas aberturas en el techo. El flujo de aire natural ascendente se llevará el aire caliente a través de ellas. Coloque cielorrasos altos en su casa o área de trabajo para disminuir el calor interno. En caso de frío, cierre todas las aberturas de ingreso de aire posibles.

OBSERVACIONES



- 4 Use ventiladores eléctricos en situaciones en las que no esté garantizado el suficiente flujo de aire natural.

OBSERVACIONES



- 5 Abra todas las ventanas regularmente. Quite los materiales que evitan una buena ventilación interior.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Un buen flujo de aire natural elimina el calor y el aire contaminado de su casa y del interior de los lugares de trabajo.



Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

Use luz de día y paredes con colores claros para iluminar el área de trabajo.

Beneficios para los agricultores

La luz del día es la mejor y más barata fuente de iluminación; además, reduce los costos de energía.

También colores apropiados para las paredes y techos son muy importantes. Los colores claros aumentan la reflexión de la luz, lo que resulta en mejores condiciones de iluminación; también crean un buen ambiente para un trabajo eficiente, hacen la habitación más cómoda,

minimizan los errores y se pueden observar mejor los riesgos expuestos, para evitar así los accidentes.

Formas de promover la cooperación

Visite las instalaciones de trabajo en su población y encuentre buenos ejemplos en los que la luz del día se utiliza al máximo. Estos ejemplos pueden incluir la reubicación de los lugares de trabajo, paredes claras o materiales transparentes y cualquier otro elemento que sirva de idea para mejorar el local. Muchas de las acciones para hacer esto no son muy costosas y aumentan la eficiencia en el trabajo.

Promueva el intercambio de experiencias con sus vecinos.

Otras sugerencias

Evite trabajar de noche. Hágalo durante el día y tome la máxima ventaja de la luz del sol.

Tome en cuenta que las ventanas y domos pueden calentar su casa en climas cálidos y significar pérdida de calor en zonas frías.

Use cortinas o persianas en las ventanas para ajustar la entrada de luz.

Cómo mejorar



1 Abra ventanas y puertas para que entre más luz en el interior de su casa y lugares de trabajo. Limpie las puertas, paredes y las ventanas regularmente. Quite los objetos que obstaculicen el ingreso de la luz del día.

OBSERVACIONES

2 Identifique en su casa y trabajo aquellos lugares que necesitan más luz, tales como la cocina, bodegas y otros.

OBSERVACIONES



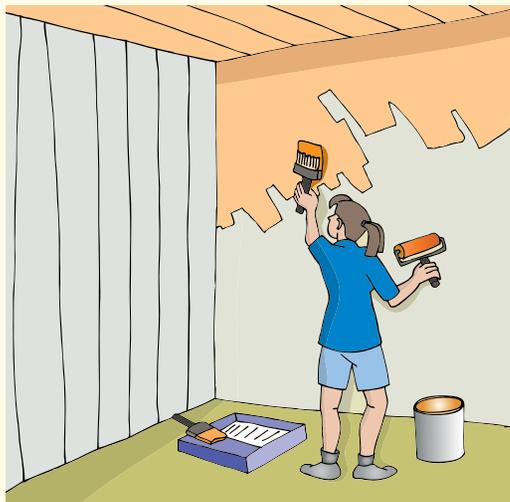
3 Si va a realizar cambios en la casa, es importante hacer ventanas más grandes para tener mayor iluminación natural.

OBSERVACIONES



4 Use materiales transparentes o paneles plásticos translúcidos en el techo o tejado para que entre más la luz del día.

OBSERVACIONES



5 Elija colores claros para pintar o decorar el techo y las paredes.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

La luz del día es la mejor fuente de iluminación y la más barata.



Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

Evite la continua exposición al frío o calor excesivos.

Beneficios para los agricultores

Los agricultores empiezan a trabajar temprano en la mañana para evitar la exposición a los fuertes rayos de sol. Trabajar bajo el sol disminuye la eficiencia y productividad; además, puede producir una significativa pérdida de agua en el cuerpo y causa agotamiento, problemas de piel y hasta desmayos en los trabajadores.

En la época de invierno existen zonas muy frías, especialmente en las montañas. Los agricultores

necesitan la protección apropiada contra el clima frío, ya que este provoca que pierdan mucha energía al estar expuestos al viento frío.

Formas de promover la cooperación

Es de particular importancia arreglar los itinerarios de trabajo adecuadamente para evitar la exposición al calor o el frío.

Facilite el intercambio de experiencias para establecer mejores itinerarios de trabajo. Otra importante colaboración es compartir buenos ejemplos de ropa de protección hecha con materiales locales. Motive a las personas para

que se protejan contra el frío o calor excesivos.

Otras sugerencias

Si trabaja bajo fuerte luz solar, tome pequeños descansos frecuentemente si es posible en la sombra de un árbol o improvise alguna.

El trabajo pesado –como transportar cargas pesadas– deberá hacerse muy temprano en la mañana o al atardecer, cuando la luz del sol no es tan fuerte.

Utilice otras medidas para protegerse, tal como cremas que filtren la luz solar.

Cómo mejorar



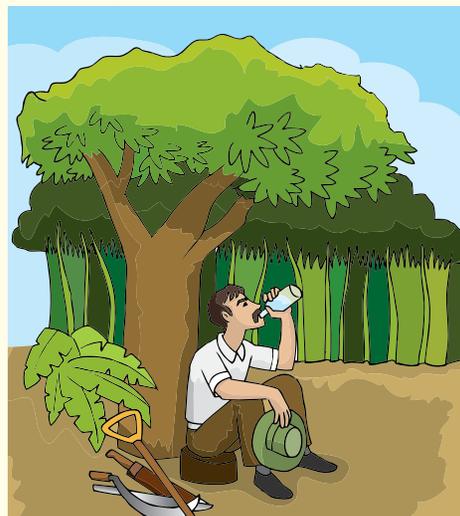
- 1 Proteja su piel contra la fuerte luz solar. La ropa de colores claros y mangas largas son las apropiadas. En clima frío, use ropa de lana y cúbrase el cuello. El uso de bloqueadores solares para la piel, orejas y labios protege contra quemaduras por calor solar.

OBSERVACIONES



- 2 Use un sombrero con alas grandes o un pañuelo mojado para cubrir su cabeza y reducir la radiación y el calor.

OBSERVACIONES



3 Mejore su itinerario de trabajo para reducir el tiempo de exposición al sol o al frío. En la estación seca, empiece a trabajar temprano y evite trabajar a mediodía.

OBSERVACIONES

4 En la temporada fría, empiece a trabajar tarde o aumente el trabajo en interiores.

OBSERVACIONES

5 Tome líquidos constantemente para evitar la deshidratación.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Ajuste su itinerario de trabajo y use ropas protectoras para evitar la exposición excesiva al calor o el frío.



Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

Seleccione los agroquímicos seguros y hágalo adecuadamente. Utilice la cantidad recomendada por el especialista o siga las instrucciones que se indican en el envase.

Beneficios para los agricultores

Los agricultores necesitan usar agroquímicos sabiamente. Seleccione el tipo correcto que sea seguro y use la cantidad recomendada, para reducir los riesgos de envenenamiento o intoxicación, así como algunas enfermedades crónicas, tales como neuritis y desorden crónico del hígado. Tenga en cuenta que algunos tipos de cáncer pueden estar parcialmente relacionados con la exposición a agroquímicos.

Los agroquímicos son tóxicos no solo para los rociadores, sino también para los consumidores de sus productos agrícolas. Ciertas cantidades de agroquímicos pueden permanecer en

estos productos y causar daño a las personas que los consuman. Al usar agroquímicos adecuadamente usted puede contribuir a la salud y seguridad de sus clientes.

Formas de promover la cooperación

Actualmente, muchos agricultores saben cómo usar agroquímicos en una forma inteligente y segura. Recolecte conjuntamente la información con respecto a su uso seguro e intercambie experiencias.

Aumente el conocimiento acerca de los efectos de los diferentes tipos de agroquímicos. Algunas poblaciones de agricultores tienen un "Grupo de Promoción Agrícola" para facilitar el intercambio de información sobre control de plagas y el uso seguro de estos químicos.

Otras sugerencias

Pida a los vendedores y fabricantes de

agroquímicos que le proporcionen las Hojas de Seguridad del producto. Es su principal responsabilidad dar a sus clientes información sobre seguridad y salud.

La televisión, radio y libros proporcionan útiles programas de promociones agrícolas, que incluyen el uso seguro de los agroquímicos. No deje pasar esas promociones.

Algunos agroquímicos requieren que las personas se realicen algún examen médico con anticipación para poder utilizarlo. Asesórese con el vendedor o en el centro médico más cercano.

No lleve a su casa los equipos de protección personal que utilizó en el campo, lávelos y guárdelos lejos del alcance de los niños.

Toda persona que esté en contacto con agroquímicos debe bañarse con agua y jabón al finalizar la aplicación y la ropa debe lavarse en forma separada de las prendas de la casa.

Cómo mejorar



- 1 Antes de utilizar los agroquímicos, los agricultores deben saber qué tipo de plaga deben atacar. ¿Son realmente los agroquímicos la mejor solución? Existen muchas otras maneras de controlar plagas.

OBSERVACIONES



- 2 Si los agroquímicos son la única solución disponible, piense que antes de aplicar debe pedir consejos e información a los asesores agrícolas o al personal de los lugares donde adquiere el producto, para la selección y el uso seguro y apropiado de agroquímicos.

OBSERVACIONES



3 Cuando aplique agroquímicos, utilice una protección adecuada que consiste en: respirador con filtros adecuados, guantes, anteojos, botas y ropa especialmente para este trabajo. Recuerde que al finalizar la jornada debe bañarse y ponerse ropa limpia. La ropa sucia debe lavarse aparte y no tener en contacto con ninguna persona.

OBSERVACIONES

4 Haga un plan para minimizar la cantidad de agroquímico a usar. Aplique el programa Manejo Integrado de Plagas (MIP) en su campo de cultivo. Este manejo depende de la época del año; por lo tanto, es conveniente llevar y guardar los controles por escrito de todos los productos, así como las recetas que le dieron para el control de la plaga.

OBSERVACIONES

5 Nunca mezcle diferentes agroquímicos usted solo. Las mezclas aumentan los riesgos para su salud.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Use agroquímicos de manera segura e inteligente. Usted reducirá los riesgos de salud tanto para sus consumidores como para usted.



Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

Mantenga los agroquímicos, otros agroquímicos y aparatos de rociado en un lugar designado exclusivo y seguro.

Beneficios para los agricultores

Los agroquímicos mal utilizados pueden llegar a ser muy peligrosos, tanto para hombres como para animales. Los aparatos para rociar contaminados con agroquímicos pueden convertirse también en una fuente de contaminación. Si se colocan los contenedores de agroquímicos y los aparatos rociadores en interiores, se contaminará el ambiente de la vivienda de su familia. La exposición diaria crónica a esta peligrosa atmósfera causará riesgos de salud.

Debe diseñarse un lugar de almacenaje con

cerrojo para aislar los químicos peligrosos fuera del área de la vivienda y mantenerlos fuera del alcance de los niños; esto ayudará a los agricultores y sus familias a evitar el uso de los agroquímicos inadecuados. También prevendrá que alguien use los agroquímicos con fines suicidas.

Formas de promover la cooperación

Construyan conjuntamente una caseta pública de almacenaje para guardar los agroquímicos. Cada familia debe tener su propio espacio. Esta solución no es cara, engrandece la cooperación vecinal y es muy útil para prevenir intoxicaciones en la comunidad. Además, es buena idea llevar un control del vencimiento de los agroquímicos y vigilar que los recipientes estén en buenas condiciones y no tengan

daños.

Otras sugerencias

Seleccione un lugar alejado de su casa para guardar los agroquímicos y manténgalos lejos de las fuentes de agua y comida.

Guarde la llave cuidadosamente y alejada del alcance de los niños.

Elija un lugar alejado de las fuentes de agua para lavar los aparatos de rociado. La mejor manera es lavarlos en el campo que acaba de rociar.

Al momento de transportar los recipientes que contienen agroquímicos, debe tener cuidado de que el piso del vehículo (clavos) o superficies no los dañen.

Cómo mejorar



1 Elija un contenedor de aluminio cerrado herméticamente y con cerrojo para guardar todas las botellas de los agroquímicos. En caso de que sea de madera, debe forrar los estantes con plástico para evitar que la madera absorba los productos.

OBSERVACIONES



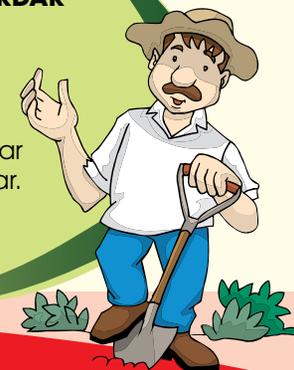
- 2 Mantenga los aparatos de rociado y las botellas de los agroquímicos en una pequeña caseta de almacenaje en el campo. Esta caseta no deberá ser un lugar en el que vivan personas y siempre deberá ser cuidadosamente cerrada con llave al salir. Diseñe repisas de varios niveles para almacenar los agroquímicos.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Los agroquímicos son sustancias peligrosas.

Manténgalos en un lugar seguro fuera del hogar.



Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

Coloque etiquetas a los agroquímicos y agroquímicos.

Beneficios para los agricultores

Las etiquetas claras y fáciles de entender ayudan a saber qué pesticida se compró y usó. Esto es importante sobre todo para alguien que está utilizando agroquímicos por primera vez.

En Centroamérica existe una regulación acerca de las etiquetas de los diversos productos fitosanitarios (agroquímicos y fertilizantes); por lo tanto, todas las etiquetas deben estar en español.

El uso incorrecto de los agroquímicos, como por ejemplo el mal manejo de los agroquímicos junto con los herbicidas, es peligroso para el

usuario y daña los cultivos y la salud de los agricultores.

Formas de promover la cooperación

Aunque usted esté familiarizado con agroquímicos, las etiquetas y notas con instrucciones son muy útiles para protegerse usted y su familia. Intercambie información con sus vecinos y anímelos a que hagan lo mismo. Estas acciones no cuestan nada, pero son muy útiles para todos.

Otras sugerencias

Elija lapiceros con líneas gruesas para escribir las etiquetas. Use palabras claras y fáciles de entender, por ejemplo: "PELIGRO, VENENO" o utilice símbolos de peligro, tales como la

calavera con los huesos cruzados.

Cuando adquiera agroquímicos, revise que la etiqueta esté en buen estado y que contenga la siguiente información:

- Nombre del producto
- Recomendaciones para el tipo de plagas o peste a utilizar
- Medidas de seguridad a seguir en caso de emergencia
- Normas y equipos de protección personal (sombrero, mascarilla, guantes, ropa exclusivamente para aplicaciones, botas) que se deben utilizar
- Fecha de vencimiento
- Nivel de peligro

Cómo mejorar



1 Revise todos los envases de los agroquímicos, tanto los que se han usado como los que no. Etiquételes en su idioma claramente, por ejemplo: "INSECTICIDAS", "HERBICIDAS". Las etiquetas se deterioran; por lo tanto, hágalas antes para no confundirse y utilice una tinta fuerte para evitar que se borre fácilmente.

OBSERVACIONES



2 No quite las etiquetas. En caso de que no estén claras, etiquételas nuevamente con la advertencia "MUY TÓXICO". Acuda a los centros agrícolas y de salud de su población para obtener la información adecuada.

OBSERVACIONES

3 Puede comprar agroquímicos en grandes cantidades y dividirlos en pequeños contenedores. No olvide colocar etiquetas fáciles de entender en cada uno. El distribuidor debe suministrarle etiquetas similares al producto que le vendió; de lo contrario, hágalo a mano.

OBSERVACIONES

4 Evite llevar botellas de uso diario a lugares -tales como bodegas u otros- donde pueden confundirse con químicos y causar un accidente. Los envases no deben ser utilizados en otro lugar. Recuerde lavarse las manos cada vez que toca una botella.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Revise regularmente que las etiquetas estén colocadas en los envases correctamente y en buenas condiciones para evitar confusiones y el mal uso.



Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

Establezca métodos de seguridad para el manejo de botellas y envases de latas usados de los agroquímicos y otros agroquímicos.

Beneficios para los agricultores

Es importante establecer métodos seguros para el tratamiento de envases de desperdicio de agroquímicos. Sus envases y cajas de desperdicio tirados en los cultivos o los canales son contaminantes. Esto es extremadamente peligroso para hombres, animales y peces. Aún más, los pedazos rotos de las botellas pueden lesionar a los agricultores mientras trabajan en los campos de cultivo.

Los contenedores de desperdicio de los agroquímicos deben ser manejados apropiadamente. No los reutilice para ningún

propósito, mucho menos en el hogar. Estos contenedores podrían tener pequeñas cantidades de agroquímico que pueden causar serios daños a la salud e incluso, matar a las personas y los animales.

Los contenedores vacíos deben ser desechados de manera segura en un área designada. Es peligroso recolectar y vender estos envases.

No se debe quitar las etiquetas de los envases de agroquímicos para reutilizarlos, ya que los compradores pueden mezclar envases de agroquímicos con otros contenedores caseros y provocar un accidente debido a la confusión.

Formas de promover la cooperación

Prevenga a sus vecinos sobre las zonas donde enterró los desechos.

Es muy importante tener un lugar comunitario para desperdicios en la población. Busque consejo en los centros de salud y agrícolas para deshacerse de los envases apropiadamente.

Otras sugerencias

Use ropa y equipo de protección personal cuando recoja contenedores usados de agroquímicos.

El lugar de entierro debe ser seleccionado cuidadosamente para que no haya riesgos de contaminar el agua de la superficie o subterránea. Además, debe estar alejado de las áreas de vivienda. Los contenedores y desperdicios deben enterrarse a una profundidad de 1 metro.

El área debe estar delimitada o marcada con signos de advertencia.

Cómo mejorar



1 Los contenedores vacíos de los agroquímicos nunca deben ser reutilizados para ningún otro propósito.

OBSERVACIONES



2 Recolecte todos los envases que han sido tirados y que están por los campos, lávelos con agua –por lo menos tres veces– para asegurarse de que no haya producto (triple lavado), perfórelos, póngalos en un contenedor cerrado y entiérrelos en un lugar de desperdicios que sea seguro y lejos de fuentes de agua.

OBSERVACIONES



3 Coloque un rótulo que diga “Área de desecho de envases de agroquímicos”.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Proteja el ambiente de su vivienda al adoptar métodos seguros para desechar envases de desperdicio de agroquímicos.



Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

Reúna información sobre seguridad y salud, tal como las medidas en el uso seguro de los agroquímicos.

Beneficios para los agricultores

Actualmente, existen muchos tipos de agroquímicos que salen al mercado con diferentes usos, dosis y nivel de toxicidad. Seleccione el adecuado y aplique las dosis correctas. Esto protegerá sus cosechas y prevendrá el riesgo de intoxicación.

Los representantes del gobierno, centros de extensión agrícola, el Seguro Social, los representantes de las casas distribuidoras de agroquímicos, la figura del regente agrícola y otras organizaciones pueden dar información relevante para actualizarse en el manejo y uso seguro de agroquímicos.

Formas de promover la cooperación

Anime a sus vecinos a intercambiar experiencias e información sobre el uso seguro de agroquímicos. Podría ser una buena idea

pedir a las oficinas de salud y agricultura que lleven a cabo un seminario sobre el uso seguro de agroquímicos y otros químicos.

Otras sugerencias

Anote los nombres de las marcas de sus agroquímicos y mantenga un registro. Estos datos le serán útiles cuando usted consulte a las autoridades de salud o agricultura –o viceversa– acerca de sus productos y aplicaciones.

Cómo mejorar



1 Al consultar los grupos mencionados recibirá asesoramiento sobre los nuevos avances, formas de trabajo y técnicas acerca de cómo elegir los agroquímicos adecuados, dosis que debe aplicar, información nueva sobre plagas, cómo detectarlas, prevenirlas y controlarlas, para tomar una buena decisión antes de comprar agroquímicos.

OBSERVACIONES



2 Recolecte información en panfletos, propaganda, periódicos o en radio sobre la toxicidad y el uso seguro de los agroquímicos. Difunda esta útil información entre sus vecinos.

OBSERVACIONES

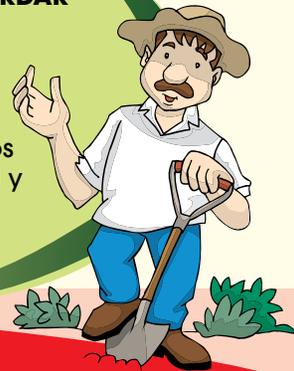


3 Es de suma importancia recordar que todos los agroquímicos poseen una ficha técnica, denominada hoja de seguridad (MSDS), donde se encuentra la información básica sobre los productos, tal como antídoto, impactos ambientales, composición, dosis y usos recomendados.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

El entendimiento y conocimientos adecuados en el uso seguro de agroquímicos lo protegerán a usted y a su familia.



Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

Conozca los animales (insectos, gusanos y otros) que pueden hacer daño a los agricultores.

Beneficios para los agricultores

Garantice el uso apropiado de equipo de protección personal cuando se trabaje en los campos de cultivo y en las fincas. Los agricultores necesitan protegerse contra plagas, insectos y animales, tales como serpientes, ciempiés, sanguijuelas, zancudos, abejas y otros.

Estos trabajadores deben recordar que los animales, insectos y gusanos a menudo pueden causar serios problemas de salud y seguridad. Para muchos agricultores, estas molestias son muy comunes. Ellos subestiman los peligros

y se olvidan de la protección apropiada. La frecuente exposición a estas molestias por insectos o lombrices en el campo también reduce la velocidad de su trabajo, aumenta la fatiga y puede propiciar enfermedades mayores, tales como dengue y malaria.

Formas de promover la cooperación

Reúnase con sus vecinos, analicen los equipos de protección personal y elementos que utilizan para cuidarse de los insectos y los animales mencionados, de manera que encuentren cuál es el que ofrece mayor funcionalidad y seguridad.

Proporcione una oportunidad de intercambiar formas sobre cómo protegerse de animales, insectos y gusanos.

Hable de los beneficios de la protección.

Otras sugerencias

Existen varios métodos locales para evitar la exposición a estas molestias, por ejemplo, en ocasiones los agricultores usan limones para quitarse las sanguijuelas de sus cuerpos. Los limones también reducen los dolores causados por los piquetes de insectos y abejas. El humo ahuyenta a las abejas.

Es aconsejable recolectar tal sabiduría para evitar la exposición a insectos y otras molestias.

Otro método que se utiliza en la actualidad es la aplicación en la piel de repelentes para alejar los insectos.

Cómo mejorar



- 1 Enrolle un pedazo gruesa de tela gruesa en sus espinillas cuando camine por terrenos pantanosos para prevenir que ciertos insectos, como gusanos y otras alimañas, se adhieran a su cuerpo.

OBSERVACIONES



- 2 Use guantes y camisas de manga larga para prevenir los piquetes de las moscas, mosquitos y otros insectos; esto siempre que el clima se lo permita.

OBSERVACIONES



- 3 Use un casco con protección en la cara mientras trabaje en áreas en donde haya insectos voladores, tales como langostas y abejas.

OBSERVACIONES



- 4 Zapatos, respiradero con filtros apropiados, botas, anteojos, guantes y sombreros de ala ancha son equipos de protección personal muy útiles para los agricultores.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Use zapatos, botas, guantes, sombreros, repelentes y otros utensilios apropiados para su protección.



5. Instalaciones para el bienestar

Ya sea en la casa o el trabajo, existen necesidades básicas que cubrir, tales como agua potable segura en el trabajo, alimentos nutritivos, baños higiénicos, pequeños descansos en áreas adecuadas para ello y todas proporcionan un trabajo sano. Estas necesidades pueden mejorarse por medio del uso de recursos locales de bajo costo. Las mujeres embarazadas necesitan un cuidado especial. Los agricultores discapacitados pueden trabajar activamente cuando se les proporcionan algunos ajustes a sus estaciones o condiciones de trabajo.

En este capítulo encontrará muchas soluciones prácticas para actualizar las instalaciones que brinden el bienestar y los sistemas necesarios para los agricultores. Es un hecho que la cooperación vecinal es la llave del éxito.

Instalaciones para el bienestar

Proporcione un abastecimiento adecuado de agua potable y refrescos en la finca.

Beneficios para los agricultores

Proporcionar agua potable a los agricultores mientras trabajan en las fincas o en los campos de cultivo es esencial. El agua potable sanitaria es necesaria para mantener la salud y evitar la fatiga. Puede llevar contenedores de agua apropiados a las fincas y campos de cultivo.

El agua en estos campos y canales está contaminada por microorganismos, excreciones de animales y otros desperdicios. También es posible que el agua de los campos de cultivo esté contaminada con agroquímicos, fertilizantes y otros productos peligrosos. Por lo tanto, esta agua no es apropiada para beber.

El agua es uno de los elementos de transmisión de enfermedades más importantes y frecuentes que existen. Aun cuando parezca limpia y cristalina, podría estar contaminada.

Formas de promover la cooperación

El cuerpo requiere hidratarse constantemente y el trabajo bajo los rayos del sol es arduo y produce –a través del sudor– la pérdida de líquidos del cuerpo. Incluya períodos de descanso en su jornada. Distribuya agua potable a todos los agricultores. Durante los tiempos más ocupados, como la cosecha, asigne una o dos personas para que preparen, lleven y distribuyan el agua potable a todos.

Otras sugerencias

Use un filtro de agua antes de hervirla para separar el polvo, arena y otros desechos. Hierva el agua después de cocinar sus alimentos mientras que la cocina o estufa aún está caliente para ahorrar energía.

Limpie regularmente el filtro y los contenedores del agua potable.

Para desinfectarla, las tabletas de cloro son útiles y de bajo costo. Disuélvalas en la botella de agua. También se puede añadir 5 gotas de cloro a un litro de agua, se revuelve y se espera 15 minutos para tomarla.

No ingiera bebidas alcohólicas durante el trabajo y los períodos de descanso. Aumentará su fatiga y el riesgo de errores y accidentes. El alcohol no puede ser un sustituto del agua potable.

Cómo mejorar



1 Seleccione fuentes limpias e higiénicas de agua para beber. El agua de lluvia y pozos son posibles opciones. Sin embargo, analícelas cuidadosamente. El agua de lluvia recolectada del techo y guardada en un contenedor por largo tiempo puede estar contaminada con partículas de óxido provenientes del techo oxidado, polvo, larvas de mosquito y microorganismos.

Evite el agua de pozo si se usan químicos o que esté cerca de letrinas ubicadas en dirección de las fuentes de agua. Hiérvala si desconoce su procedencia.

OBSERVACIONES



- 2 Hierva el agua de lluvia o de pozo por lo menos 15 minutos. Vacíela en una botella limpia y tápela firmemente con un corcho.

OBSERVACIONES



- 3 En la finca y en el campo de cultivo, mantenga los contenedores de agua en lugares seguros, higiénicos y frescos antes de beberla.

OBSERVACIONES



- 4 Después de trabajar en la finca o en el campo, tire cualquier sobrante de agua.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Lleve agua potable segura a las fincas y campos de cultivo para mantener la salud y evitar la fatiga.



Instalaciones para el bienestar

Garantice tiempos regulares para la toma de alimentos y preocúpese por tener una variedad nutritiva.

Beneficios para los agricultores

Las cargas pesadas y las horas de trabajo consumen mucha energía.

Durante los períodos más ocupados de trabajo, como la cosecha, deben mantenerse buenos hábitos alimenticios. Tres comidas regulares al día son necesarias para el trabajo arduo de los agricultores. Esto evita que las personas tengan agotamiento por pérdidas de energía.

Proporcionar solo una o dos comidas al día, aun cuando sean comidas abundantes, no es una buena solución, puesto que para algunas personas las molestias en su estómago disminuye su rendimiento.

Formas de promover la cooperación

Tome el almuerzo con sus vecinos en la finca o el campo; esto proporciona una oportunidad muy agradable para intercambiar información sobre la cosecha. También puede compartir alimentos nutritivos con sus vecinos y aprender nuevos métodos para cocinar saludablemente. Disfrute el momento de hablar con sus vecinos después del trabajo.

También puede intercambiar productos de su jardín o huerta con sus vecinos y así obtener mayor variedad y cooperación.

Otras sugerencias

Mantenga sus alimentos en un lugar fresco mientras está laborando.

Elija un lugar agradable y sombreado para tomar el almuerzo cerca de la finca o los cultivos. Puede buscar un lugar bajo un árbol. Asimismo, es agradable construir una cabaña cerca de la finca para comer y descansar.

¡Preparar los alimentos es divertido! Comparta la oportunidad de cocinar; tanto hombres como mujeres pueden compartir el placer de hacer comidas sanas.

Entre más variedad de colores tengan los alimentos es mayor el nivel nutricional de la comida y tendrá mayor beneficio para su cuerpo.

Procure no ingerir alimentos que considere que están descompuestos.

Cómo mejorar



1 Asegúrese de desayunar antes de ir al trabajo. Lleve su almuerzo en un recipiente higiénico a la finca o al campo. Si su casa está cerca, puede ir allá a tomar el almuerzo. Después del trabajo, prepare una buena cena en su hogar. Recuerde lavarse las manos antes de comer.

OBSERVACIONES



2 Prepare comidas fáciles de llevar y que no se descompongan en el calor y además, incluya refresco y una botella de agua. Colóquelos en un lugar fresco.

OBSERVACIONES



3 Use fuentes de proteínas (carnes blancas y rojas) locales y de bajo costo en sus comidas. Incluya carbohidratos (papa, yuca, arroz), grasas (manteca y aceite), vitaminas y minerales (frutas y vegetales verde oscuro y amarillo).

OBSERVACIONES



4 Construya un estanque de peces y siembre frutas y vegetales en su jardín. Le proporcionarán a usted y su familia diferentes alimentos con variedad de nutrientes.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Mantener comidas regulares y nutritivas previene la fatiga, minimiza el riesgo de errores y accidentes, y aumenta la productividad.



Instalaciones para el bienestar

Construya letrinas o inodoros e instalaciones de lavado limpias e higiénicas.

Beneficios para los agricultores

La construcción de inodoros es importante para crear ambientes de trabajo y de vivienda higiénicos. Sin los inodoros apropiados, la excreta humana contamina el ambiente alrededor, y aumenta el riesgo de padecer enfermedades por agua y alimentos. Las instalaciones adecuadas de lavado también son esenciales para los agricultores y sus familias para prevenir que se enfermen.

También es aconsejable construir un inodoro cerca de la finca y alejado del hogar y potenciales fuentes de agua para proteger el ambiente y a las personas –en especial a las mujeres– contra posibles problemas de salud. Muchas mujeres agricultoras a menudo se abstienen de orinar simplemente porque no hay un inodoro. Estas tienden a evitar beber agua por la misma razón. Es sabido que las infecciones del tracto urinario ocurren frecuentemente entre mujeres.

Formas de promover la cooperación

Planee conjuntamente con sus vecinos en dónde construir inodoros en los lugares de trabajo. Muchos agricultores pueden compartir el inodoro construido mientras trabajan juntos. También haga un plan de colaboración para mantener siempre los inodoros limpios.

Otras sugerencias

Adquiera el buen hábito de lavarse las manos después de usar el inodoro. Proporcione las instalaciones y facilidades de lavado.

Cómo mejorar



1 Construya un inodoro para su familia. Existen muchos tipos de letrinas de bajo costo y apropiadas para el uso de las comunidades agrícolas. Dichas letrinas mantienen la excreta humana lo suficiente para su desinfección. Equipe su inodoro con un contenedor de agua, papel, un basurero con tapa, un cepillo y un jabón. Mantenga la letrina limpia.

OBSERVACIONES



2 Trate de construir otro inodoro o letrina cerca de la finca o los cultivos. Puede hacer uno conjuntamente con sus vecinos.

OBSERVACIONES



3 El inodoro debe estar cerrado y cercado para la privacidad de los usuarios.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Un inodoro cerca del lugar de trabajo no es una propuesta de lujo, sino una necesidad básica para los agricultores y sus familias.



Instalaciones para el bienestar

Proporcione instalaciones y lugares de descanso para la recuperación de la energía.

Beneficios para los agricultores

Los agricultores pasan una considerable parte de su vida en el campo. Como en el hogar, también necesitan descansar, relajarse, refrescarse y comer para poder recobrar de la fatiga y mantener una buena salud.

El lugar de trabajo y el hogar a menudo están separados. Los lugares de descanso e

instalaciones construidas en la finca en los campos de cultivo facilitan la recuperación de la fatiga. También en el hogar, estos lugares ayudan a los agricultores a refrescarse y recuperarse del cansancio producto del trabajo.

Formas de promover la cooperación

El descanso significa recuperarse. Comparta buenos hábitos y ambientes de descanso con sus vecinos. Coopere con ellos para construir instalaciones de descanso en la finca o campos de cultivo y utilícenlos conjuntamente.

Un ambiente agradable de reposo también facilita una agradable conversación con sus vecinos.

Otras sugerencias

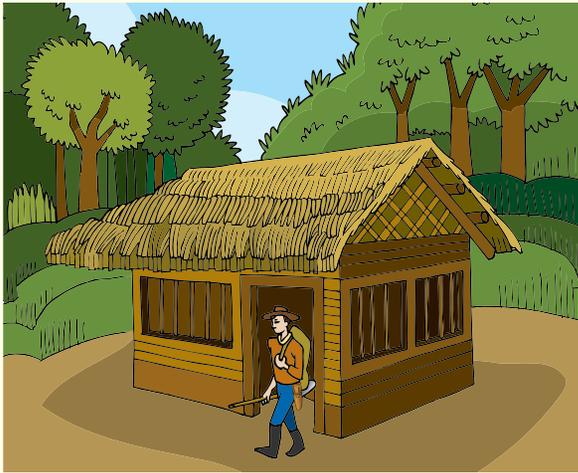
Use materiales locales y de bajo costo para construir una instalación de descanso. Esta puede ser muy simple si se usa solo durante la temporada de cosecha o puede hacer una permanente si la necesita, por ejemplo, para guardar herramientas y equipo conjuntamente.

Cómo mejorar



- 1 Construya una instalación de descanso cerca de la finca o del campo de cultivo. Un pequeño refugio cumple con este propósito. Puede usar materiales disponibles localmente, tales como paja de palmera para la construcción. Equipe el lugar con una hamaca, estera o petate y si es posible, una cama para acostarse.

OBSERVACIONES



- 2 También puede renovar las pequeñas casas o bodegas (que no hayan almacenado químicos) existentes en el campo para que sean lugares de descanso.

OBSERVACIONES

- 3 Prepare instalaciones para relajarse en el hogar, tales como sillas reclinadas, hamacas, banquillos, etc.

OBSERVACIONES

- 4 Plante árboles y flores alrededor de los lugares de descanso. Tal vez quiera poner pinturas u otras decoraciones en las paredes de las instalaciones. Haga un ambiente agradable para su comodidad.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Las instalaciones de descanso en el lugar de trabajo y en el hogar facilitan la recuperación de la fatiga y lo ayudan a usted y a su familia a mantener buenas condiciones de salud.



Instalaciones para el bienestar

Utilice artículos de protección apropiados, tales como botas, guantes, sombreros, respiradores con filtro o mascarillas y cascos para evitar lesiones o el contacto con sustancias peligrosas.

Beneficios para los agricultores

El uso de los equipos de protección personal son indispensables para resguardar ciertas partes del cuerpo cuando se utilizan agentes o sustancias peligrosas. Estos equipos deben utilizarse apropiadamente; de otra forma, pueden darle un falso sentido de seguridad al agricultor y esto es muy peligroso.

Trabajar sin zapatos en los campos o en la finca es un mal hábito muy común entre los agricultores. Los trabajadores descalzos son los más propensos a lastimarse con pedazos de botellas rotas u objetos filosos dispersos por el campo. La herida en la planta del pie, aunque sea pequeña,

aumenta la dificultad en el trabajo. Las lesiones en esta parte del cuerpo son difíciles de mantener limpias y generan severas complicaciones, tales como infecciones o tétanos.

Los sombreros de ala ancha y camisas de manga larga protegen a los agricultores del calor y los rayos solares. Además, son necesarios respiradores con filtro o mascarillas protectoras apropiadas para manejar agentes peligrosos o rociar con agroquímicos.

Formas de promover la cooperación

Anime a las personas a usar artículos de protección personal como una prueba. Los usuarios necesitan tiempo para adaptarse al uso de estos equipos.

Pídales que sean pacientes y que traten de comprender que –a pesar de que son incómodos– son para su seguridad. Si la hoja

de seguridad del producto menciona que debe utilizar el equipo de protección, esto es una obligación. Vigile contantemente el uso adecuado y el mantenimiento de los artículos de protección personal.

Otras sugerencias

Asegúrese de que todos los agricultores utilicen los equipos de protección personal de acuerdo con sus características personales.

Revise que la mascarilla se ajuste a la cara del usuario. Aún los pequeños espacios entre la mascarilla y la cara pueden causar la entrada de químicos y reducir la efectividad. Si las mascarillas o filtros se mojan, hay que reemplazarlos de forma inmediata. En ocasiones las botas se rompen por debajo y si no existe una buena revisión, es posible que el agroquímico se filtre por el pie.

Cómo mejorar



- 1 Utilice botas o zapatos con suelas gruesas para caminar en la tierra dura o la parcela de vegetales. Meta los pantalones en las botas o zapatos cuando trabaje en tierra húmeda o lodosa.

OBSERVACIONES



- 2 Elija guantes adecuados para sus trabajos. Los guantes gruesos se usan para los trabajos que requieren fuerza de agarre o para manejar artículos filosos o con picos (al recoger hojas de caña de azúcar o quitar la hierba del campo). Los guantes delgados se usan para trabajos de precisión, tales como seleccionar y podar ramas. Los guantes de nitrilo se utilizan para manejar agroquímicos y fertilizantes.
- OBSERVACIONES: _____



- 3 Elija respiradores o mascarillas que contengan filtro de carbón activado para rociar agroquímicos. No use los filtros que estén vencidos. Al finalizar, limpie los filtros y guárdelos en una bolsa exclusiva para ello. Recuerde que telas o pañuelos no sirven para esta función.

OBSERVACIONES



- 4 Mantenga y limpie los artículos de protección y la ropa de trabajo.

OBSERVACIONES



- 5 Al terminar la jornada, debe bañarse, limpiar y lavar en forma aislada toda la ropa y el equipo que utilizó.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

El uso regular de artículos de protección personal reduce las lesiones y la exposición a sustancias peligrosas.



Instalaciones para el bienestar

Proporcione equipo de primeros auxilios.

Beneficios para los agricultores

Muchos agricultores viven lejos de los lugares de atención de salud y de los sistemas de comunicación, en provincias rurales y remotas que a menudo son ineficientes para situaciones de emergencia. Es necesario proporcionar equipo de primeros auxilios cerca de la zona de trabajo.

Un juego de medicamentos ayudará a los agricultores a enfrentar enfermedades comunes, tales como resfriados, indigestión y lesiones menores. Para emergencias y casos más serios, los equipos de primeros auxilios pueden proporcionar a los pacientes un tratamiento preliminar antes de ser transferidos a un hospital.

Formas de promover la cooperación

Ayúdense unos a otros para dar medicamentos o equipos de primeros auxilios a sus vecinos y amigos cuando sea necesario.

Algunos casos urgentes pueden ocurrir en la noche. Intercambie ideas sobre cómo mejorar el contenido de los equipos de primeros auxilios y mantenerlos en buenas condiciones.

Busque información acerca de cuáles son las plantas medicinales que le pueden ayudar a sustituir algunos medicamentos difíciles de conseguir.

Otras sugerencias

Etiquete claramente todas las botellas y medicamentos para evitar errores.

Revise regularmente la fecha de expiración de los medicamentos. Deseche aquellos que hayan caducado o sean de mala calidad. Cierre las botellas de las medicinas para mantenerlas en buenas condiciones. Si hay algunas de las cuales no conoce su uso, deshágase de ellas inmediatamente.

Elija un pedazo de tierra cerca de su casa para plantar hierbas medicinales, tales como, manzanilla, malva, zacate de limón y menta entre otros.

Debe haber una persona encargada del botiquín que indique cuáles medicamentos faltan.

No suministre medicinas cuando se hayan aplicado agroquímicos, ya que podrían estar frente a una intoxicación, que requiere hospitalización.

Cómo mejorar



- 1 Coloque el equipo de primeros auxilios en un lugar donde sea fácil de ver y encontrar. Colóquelo lejos del alcance de los niños. Pinte la caja con un color claro y una cruz roja. Recuerde que los medicamentos vencen, por lo que hay que revisarlos constantemente.

OBSERVACIONES



- 2 Ponga diferentes tipos de medicamentos y equipo en un compartimiento separado del estuche de primeros auxilios; por ejemplo, un grupo para tratar las lesiones (algodón, gasas, alcohol, vendas, tijeras, desinfectantes, etc.); otro grupo para tratar resfriados, fiebre o dolores, como vasos, antipiréticos y medicinas para el dolor (acetaminofén, etc.); un grupo para tratar problemas estomacales (sueros de hidratación oral -sales de hidratación oral- y otras medicinas para el estómago (antidiarreicos y laxantes).

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Los equipos de primeros auxilios completos y en buen estado le ayudarán a usted, a su familia y vecinos en caso de una emergencia.



Instalaciones para el bienestar

Tenga especial cuidado con las mujeres embarazadas y agricultores con discapacidades.

Beneficios para los agricultores

En algunos casos, las mujeres tienen que colaborar en las labores agrícolas, incluso cuando están embarazadas, por lo que ellas necesitan cuidados especiales. Deben evitar el trabajo duro, que requiere mucha fuerza, el contacto con agroquímicos, malas posturas, largas horas de trabajo y jornadas nocturnas.

Por otro lado, los agricultores con discapacidades pueden trabajar activamente cuando se les brindan las facilidades y medidas apropiadas de apoyo.

El trabajo debe adecuarse a las condiciones propias del agricultor según sus necesidades.

Los métodos de trabajo adaptados mejoran tanto la seguridad como la eficiencia en las labores. En la medida de lo posible, desarrolle acciones que faciliten la labor de estos trabajadores.

Formas de promover la cooperación

Busque ejemplos de un buen ajuste de trabajo a las necesidades especiales de las mujeres embarazadas y agricultores con discapacidades. Trabajen conjuntamente para implementar mejoras; por ejemplo, los caminos despejados ayudarán a los agricultores con problemas en las extremidades inferiores.

Es necesaria la cooperación de la familia y vecinos.

Otras sugerencias

Ajuste las instalaciones básicas de bienestar, tales como provisión de agua potable, lugares de descanso e inodoros de acuerdo con las necesidades de las mujeres embarazadas y los agricultores con algún tipo de discapacidad.

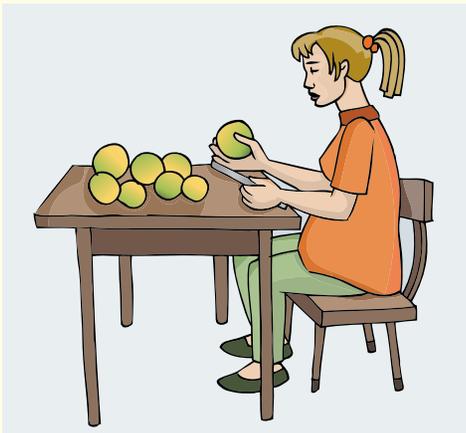
Ponga atención a las necesidades especiales de los agricultores ancianos. Sus habilidades y experiencia son de ayuda para los trabajadores más jóvenes. Soluciones simples –tales como evitar el manejo de materiales pesados, caminos despejados o instrucciones fáciles de leer– ayudan mucho a los agricultores ancianos.

Cómo mejorar



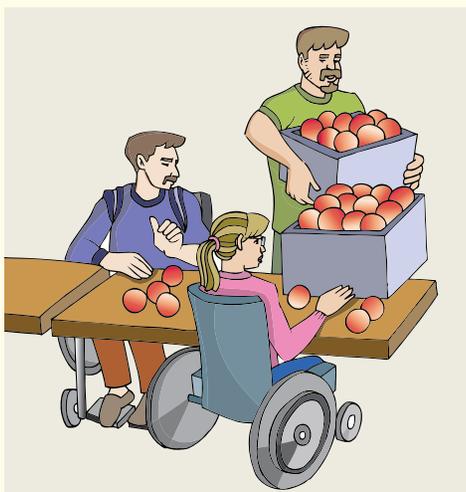
1 Evite que las mujeres embarazadas realicen trabajos que requieran mucha fuerza, tales como levantar o acarrear objetos pesados, especialmente en los primeros y los últimos meses del embarazo.

OBSERVACIONES



2 Asigne trabajo ligero con posturas cómodas a las mujeres embarazadas cuando sea necesario que trabajen. Proporcione lugares para sentarse y haga frecuentemente pausas de descanso en el trabajo.

OBSERVACIONES



3 Dialogue con los agricultores discapacitados sobre sus necesidades. Observe las condiciones de trabajo para identificar posibles soluciones. Un apoyo práctico diseñado para sobreponerse a su discapacidad le permitirá a estos agricultores trabajar de manera segura y eficiente. A menudo las soluciones más simples trabajan muy bien.

OBSERVACIONES



4 Recuerde que ninguna mujer en estado de embarazo o período de lactancia debe participar en actividades relacionadas con sustancias peligrosas; situación similar se aplica para personas con algún tipo de discapacidad.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Proporcione un ambiente amigable de trabajo para las trabajadoras embarazadas, ancianos y personas con discapacidad donde se permita la integración de todos.



Instalaciones para el bienestar

Mantenga a los niños en un lugar seguro para prevenir accidentes o enfermedades.

Beneficios para los agricultores

En las zonas rurales, existen muchos riesgos para los niños, tales como ahogarse en un río, mordidas de animales, involucrarse con máquinas peligrosas o exposición a agroquímicos y otros agentes que causan daño. Es vital conocer estos peligros y proporcionar una protección adecuada para prevenir accidentes y enfermedades.

Es normal que los niños jueguen con sus amigos en el campo. Esto sucede, porque los padres están ocupados trabajando en la finca y no pueden cuidarlos todo el tiempo.

Enséñeles medidas prácticas para que permanezcan seguros y puedan prevenir problemas de salud. Este aprendizaje les será útil en el futuro.

Formas de promover la cooperación

Los niños y los bebés necesitan una atención especial para su seguridad. Dialogue sobre los posibles peligros y medidas de protección con su familia. Comparta los papeles y las responsabilidades entre los miembros de la familia para proteger a los más pequeños de la casa. Recolecte buenos ejemplos de protección y seguridad para la salud de los niños que puedan darle sus vecinos. La radio y la televisión también pueden darle ideas de mejoras; aplíquelas en su vida cotidiana.

Otras sugerencias

En la medida de lo posible, dedique tiempo para divertirse con los niños. Utilice juguetes o juegos apropiados que estimulen la imaginación, el desarrollo y la creatividad.

Si usted puede adquirir o confeccionar un juguete, trate de que éste sea en colores llamativos, tales como amarillo o rojo, que no tenga salientes o piezas que se desarmen y puedan ocasionar una lesión.

Cuando tenga que desplazarse por caminos con tránsito vehicular, procure que los niños utilicen ropa de colores claros para prevenir accidentes de tránsito.

Cómo mejorar



- 1 Coloque guardas o protectores apropiados para separar los lugares e instalaciones peligrosas y prevenir que los niños tengan accidentes.

OBSERVACIONES



- 2 Si lleva a los niños a los campos de cultivo y fincas, revise peligros potenciales, tales como máquinas, caminos resbalosos, exposición a agroquímicos, etc.; mantenga a los pequeños fuera del peligro y adviértales claramente sobre esto.

OBSERVACIONES



3 Mantenga a los niños en condiciones higiénicas adecuadas. Evite el contacto directo o indirecto de substancias peligrosas. Procure que utilicen sandalias o zapatos constantemente.

OBSERVACIONES



4 Brinde mantenimiento a su casa regularmente. Identifique los peligros, tales como posibles accidentes eléctricos, agujeros u otro elemento que provoquen caídas. Drene coladeras y desagües para evitar mosquitos. Si es posible, use mosquiteros mientras duermen los niños. Tome medidas de protección y revíselas periódicamente.

OBSERVACIONES



5 Use los servicios y programas proporcionados en los centros de salud de su comunidad. Ellos tienen la lista y el calendario de vacunas. Mantenga a los niños oportunamente vacunados y aplique los lineamientos del centro de salud.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Mantenga a los niños seguros y saludables y protéjalos de los peligros en los ambientes de trabajo y vivienda.



6. Organización del trabajo

Los simples cambios de planeación en el trabajo a menudo producen sorprendentes resultados, tales como acortar drásticamente la distancia cuando se acarrearán materiales.

El tiempo de trabajo también es otra área importante para una buena organización laboral. Trabajar con pequeños descansos frecuentes es mucho más productivo y seguro que el trabajo largo y continuo. Los descansos semanales regulares facilitan recuperarse de la fatiga y garantizan un trabajo productivo y seguro.

La cooperación comunitaria y compartir responsabilidades familiares fortalecerán los lazos entre las personas para hacer su trabajo más placentero.

Organización del trabajo

Organice un mejor plan de trabajo para reducir la distancia cuando se transporten materiales.

Beneficios para los agricultores

Los agricultores consumen mucho tiempo y energía al acarrear materiales en largas distancias en la finca. Un mejor plan de trabajo para acortar dicha distancia disminuirá su carga de trabajo, aumentará la seguridad y aprovechará mejor su tiempo.

Es importante revisar su plan de trabajo cuidadosamente. Elimine tareas y esfuerzos

innecesarios para mejorar el plan; por ejemplo, si usted puede manejar sus artículos de trabajo a la misma altura, ya no tendrá que agacharse innecesariamente y esto evitará dolores de espalda y fatiga.

Formas de promover la cooperación

Comente con su familia y vecinos sobre maneras prácticas de acortar las distancias cuando se acarrean productos y materiales agrícolas. La cooperación vecinal será de gran ayuda para el desarrollo de nuevas rutas o caminos. Primero intente con una simple solución, evalúe los resultados y mejórelos paso a paso.

Otras sugerencias

Incluya en su plan de trabajo cambios que le permitan alternar sus labores, de manera que el trabajo no sea monótono y repetitivo. Aproveche y realice diversas actividades en las que intervengan otras habilidades laborales.

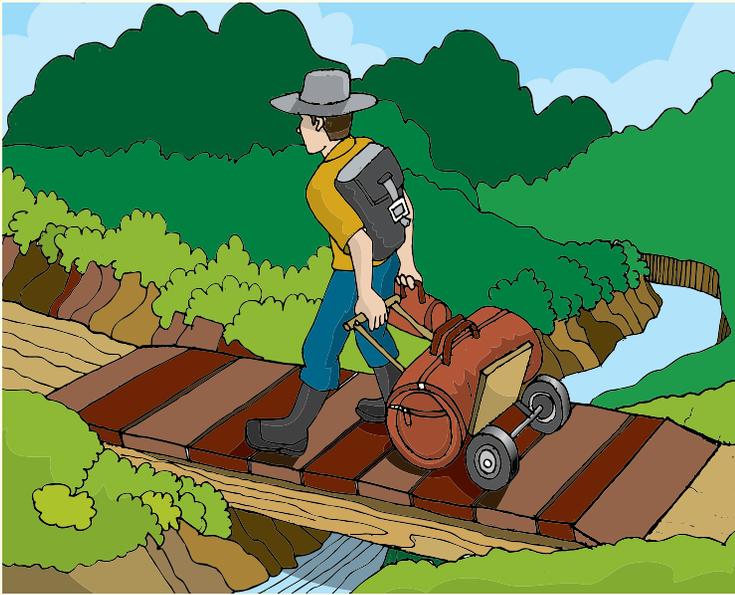
Un mapa de la ruta a seguir le ayudará a ver los obstáculos y planificar cómo enfrentar las dificultades durante la jornada.

Cómo mejorar



1 Observe el recorrido realizado de su casa a la finca. ¿Existe alguna posibilidad de reducir la distancia al tomar atajos o mejorar los caminos?

OBSERVACIONES



- 2 Despeje y expanda la ruta que va de los hogares a las fincas. Quite todos los materiales y obstáculos que no sean necesarios en los caminos. Proporcione puentes para pequeños canales y rampas para brechas altas. Estas soluciones harán que el uso de carretillas sea más fácil y reducirán el esfuerzo extra.

OBSERVACIONES



- 3 Preste atención como mejorar el flujo de su trabajo al eliminar tareas extras. Aplique los mismos principios a las estaciones de trabajo al eliminarlas. Organice como ajustar la altura de las labores y equipos al mismo nivel que le genere comodidad.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Acortar las rutas de transporte para un mejor plan de trabajo no añade costo alguno. Por el contrario, reduce la fatiga del agricultor y mejora el tiempo de trabajo y productividad.



Organización del trabajo

Intercale pequeños descansos con frecuencia.

Beneficios para los agricultores

Insertar pequeños descansos durante el trabajo es muy importante para recuperarse de la fatiga y refrescarse. Los descansos pueden ser cortos (de 15 a 20 minutos), pero necesitan ser frecuentes, dependiendo de la carga de trabajo. Dichos descansos previenen de manera efectiva los accidentes. Después de un descanso, el trabajo se hace más eficientemente.

Trabajar continuamente sin descansos es peligroso, aun si los agricultores toman largos

descansos después de completar su jornada. El trabajo continuo aumenta la fatiga, el riesgo de accidentes y reduce la calidad del trabajo.

Asimismo, el desarrollo de ambientes cómodos para los pequeños descansos es muy importante. Es necesario un lugar sombreado para el trabajo en la finca, ya que aumentará la efectividad de los descansos. Las provisiones de agua potable también son esenciales.

Formas de promover la cooperación

Los vecinos pueden cooperar en la construcción e implementación de un lugar comunal

para pequeños descansos. Los agricultores diligentes serán renuentes a tomar descansos frecuentes; sin embargo, deben aprender de la buena experiencia de los vecinos que hayan establecido el buen hábito de tomar descansos. Ellos deben disfrutar la eficiencia conseguida en su trabajo gracias a esta práctica.

Otras sugerencias

Use materiales locales y de bajo costo para construir una zona de descanso. Algunos preferirán construir una estructura más fuerte que también pueda ser usada para guardar herramientas.

Cómo mejorar



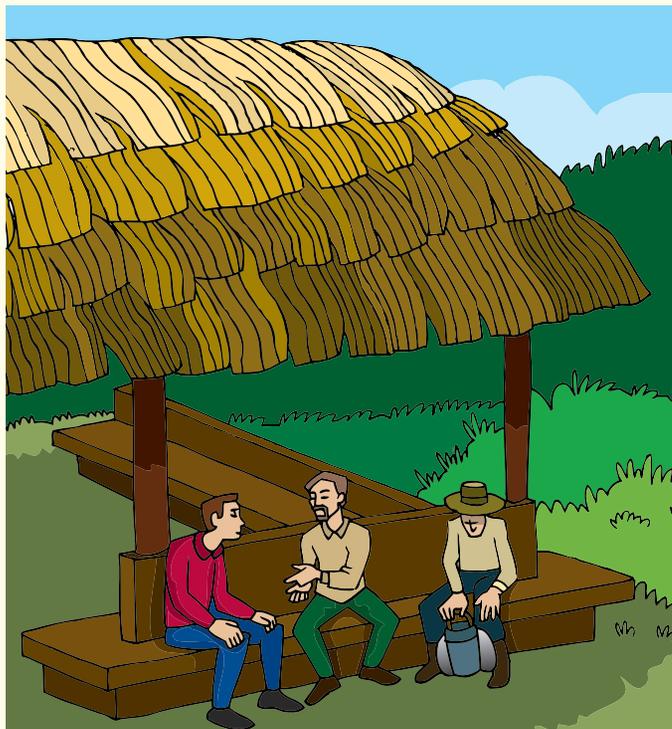
1 En la finca, seleccione un sitio para descansar cerca del lugar de trabajo. A los agricultores se les permite tomar pequeños descansos. Recuerde que no significa que están perdiendo el tiempo, y que esto es de gran ayuda para los trabajadores cuyas casas están lejos de la finca.

OBSERVACIONES



2 Cada pequeño descanso puede durar entre 15 y 20 minutos dependiendo de la carga de trabajo. Tome descansos más largos para el almuerzo.

OBSERVACIONES



3 Si es posible, construya una simple estructura de descanso hecha de paja de palma cerca del área de trabajo. Instale hamacas, colchones o camas simples para recostarse después del almuerzo. Júntese con sus vecinos en el lugar de descanso para platicar y refrescarse.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Los descansos pequeños y frecuentes ayudan a los agricultores a recuperarse de la fatiga y a trabajar de manera segura y eficiente.



Organización del trabajo

Tome descansos semanales regularmente.

Beneficios para los agricultores

A menudo los agricultores no toman descansos los fines de semana por la gran cantidad de trabajo que tienen. Aun en los días lluviosos, feriados e intervalos entre dos cosechas, muchos trabajadores continúan sembrando vegetales, alimentando a los animales o pescando.

Sin los descansos regulares semanales, no habría tiempo para estar con la familia en una atmósfera agradable y relajada.

Estos descansos ayudan a que los agricultores se recuperen de la fatiga causada por las actividades de la finca. Después del descanso, ellos podrán trabajar con su energía renovada.

Es importante promover una mejor calidad de vida, así como también en el trabajo. El hábito de descansos regulares debe ser incentivado entre los pobladores.

Formas de promover la cooperación

Sería muy agradable si toda la comunidad pudiera tomar descansos regulares cada semana. Haga el cambio gradualmente y

construya el hábito de tomar descansos con todos los miembros de su familia. Al principio, algunos querrán seguir haciendo trabajos ligeros en el hogar. Aumente el tiempo de descanso y disminuya el tiempo de trabajo. Intercambie experiencias con sus vecinos y comparta los pasos para no tener que trabajar en los días descanso.

Otras sugerencias

En estos días libres visite áreas de comercio en las cercanías que pueden ser interesantes para usted y su familia. Asegúrese de contar con suficiente tiempo para su familia y disfrútenlo juntos.

Cómo mejorar



1 Tome descansos regulares cada semana con toda la familia y utilice ese tiempo para compartir y divertirse. Pueden aprovecharlo para sus gustos personales, tales como cantar, hacer deporte, leer, escuchar música, tocar algún instrumento o cualquier otra actividad que los distraiga de su rutina diaria.

OBSERVACIONES



2 Además de los descansos regulares semanales, planifique unas vacaciones más largas durante el año. Pasear fuera de su localidad puede ser una maravillosa experiencia para su familia, especialmente para los niños.

Planee y prepare el presupuesto con bastante anticipación. También puede intercambiar información con sus vecinos acerca de cuáles han sido sus experiencias.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Los descansos semanales regulares refuerzan los lazos familiares, así como también facilitan recuperarse de la fatiga.



Organización del trabajo

Lleve a cabo trabajos comunitarios.

Beneficios para los agricultores

En la comunidad, existe una variedad de problemas comunes que implican arduo trabajo y necesitan la cooperación de mucha gente para ser resueltos. Algunos, por ejemplo, son la construcción de caminos, puentes y casas, cavar pozos y canales, la cosecha en los campos de cultivos y en las fincas o el movimiento de maquinaria pesada.

Estas son oportunidades para reforzar el desarrollo vecinal en la comunidad. El trabajo comunitario a menudo requiere aptitudes

especiales y precauciones de seguridad. La buena cooperación comunitaria hace estos trabajos seguros y productivos.

Formas de promover la cooperación

Forme un grupo de agricultores voluntarios para investigar y enlistar las necesidades de la comunidad y así llevar a cabo estas labores.

Este grupo necesita preparar planes de trabajo, establecer prioridades y discutir las actividades detalladamente que garanticen la seguridad y salud de las personas en la comunidad participante.

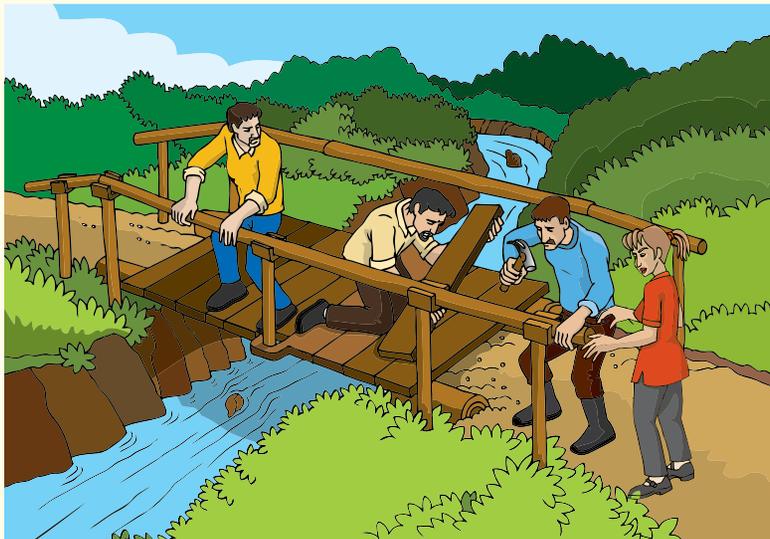
La base de las comunidades más avanzadas son aquellas que han logrado un mayor grado de cooperación.

Otras sugerencias

La cooperación comunitaria puede ser extendida a una variedad de trabajos agrícolas, como compartir semillas y nuevos métodos de cosecha, ahorrar dinero para comprar o alquilar costosas máquinas agrícolas, etc.

Siempre ponga atención para garantizar la seguridad y salud en el trabajo de las personas de la comunidad que participan en estas labores.

Cómo mejorar



1 Ayúdense los unos a los otros para llevar a cabo trabajos comunitarios que necesiten una buena actitud y cooperación.

OBSERVACIONES



- 2 Planifique y prepare un plan de trabajo conjuntamente para una adecuada participación de la comunidad. Se deben tomar las medidas de seguridad y salud correspondientes en el lugar de trabajo de la comunidad, el cual –a menudo– incluye aspectos arduos y peligrosos, tales como laborar en alturas, acarrear materiales pesados o el uso de grandes máquinas.

OBSERVACIONES

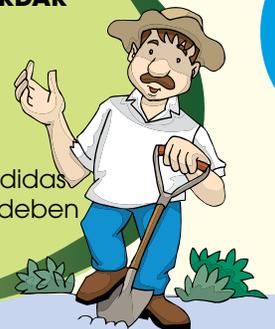


- 3 Personas mayores con experiencia deben asegurar la aplicación de las medidas de seguridad y salud, tales como artículos de seguridad, carretillas o guardas para las máquinas y guiar a los participantes para que trabajen sin accidentes.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Muchos trabajos comunitarios necesitan una buena cooperación. Platíquelos y prepárelos conjuntamente. Las medidas de seguridad y salud deben ser prioridad.



Organización del trabajo

Comparta las responsabilidades familiares para evitar sobrecargas de trabajo de un miembro específico de la familia.

Beneficios para los agricultores

Todo el trabajo de la finca y la casa puede hacerse mejor si cada miembro de la familia comparte las responsabilidades dependiendo de sus capacidades físicas. Tanto hombres como mujeres pueden compartir las labores de la casa y las obligaciones familiares.

La cooperación entre hombres y mujeres, así como también a nivel comunitario, es esencial. La mejor forma de compartir los papeles y

responsabilidades es que cada miembro de la familia conozca y participe en varios trabajos del hogar, tales como cocinar, lavar, cuidar de los niños, limpiar, etc. Esta participación proporcionará una nueva comunicación y comprensión entre los miembros de la familia, que pueden aprender de cada uno y consolidar sus lazos.

Formas de promover la cooperación

Comunidades enteras pueden promover el diálogo sobre cómo compartir las responsabilidades familiares para tener una vida feliz. Debe haber una variedad de buenos ejemplos para evitar sobrecargar a un miembro

de la familia en particular. Intercambie esas buenas experiencias y promueva siempre los diferentes puntos de vista acerca del trabajo y sobre cómo compartir responsabilidades familiares entre hombres y mujeres equitativamente.

Otras sugerencias

Los trabajos familiares y del hogar son continuos desde la mañana hasta la noche y es difícil intercalar descansos. Por lo tanto, es esencial ayudarse los unos a los otros y compartir responsabilidades.

Cómo mejorar



1 Dialogue con sus familiares para saber si alguno de ellos tiene a su cargo demasiadas responsabilidades y se fatiga. Es muy útil hablar sobre cómo compartir los papeles y obligaciones.

OBSERVACIONES



2 Los miembros de la familia juegan una variedad de papeles dependiendo de sus capacidades físicas. Traten de ajustar la responsabilidad de cada uno de acuerdo con sus condiciones.

Cuando se presente la oportunidad, continúe el diálogo en la familia acerca de la importancia de compartir y la flexibilidad de cambio de papeles.

OBSERVACIONES

PUNTOS A RECORDAR

Compartir responsabilidades familiares enriquece su vida de trabajo y la de su familia.



GLOSARIO

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Conjunto de medidas dirigidas a promover un estado de bienestar físico, mental y social completo de los trabajadores. No concierne meramente a la ausencia de daño o enfermedad sino el bienestar integral de las personas. Abarca la protección de los trabajadores en su lugar de trabajo frente a los factores de riesgo para la salud; la prevención de accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales; el diseño de un ambiente de trabajo, de la actividad y de las condiciones de trabajo adaptado a las necesidades físicas y mentales de los trabajadores; así como actividades para la promoción de la salud de los trabajadores en los lugares de trabajo. Su objetivo es mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo.



PELIGRO

Situación en la que existe un factor ambiental con un potencial inherente para provocar enfermedad o lesión cuando se ha estado expuesto a él.

RIESGO

Probabilidad de que la exposición a un factor ambiental peligroso cause una enfermedad o lesión. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad se valorarán conjuntamente la posibilidad de que se produzca un daño y la severidad del mismo.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

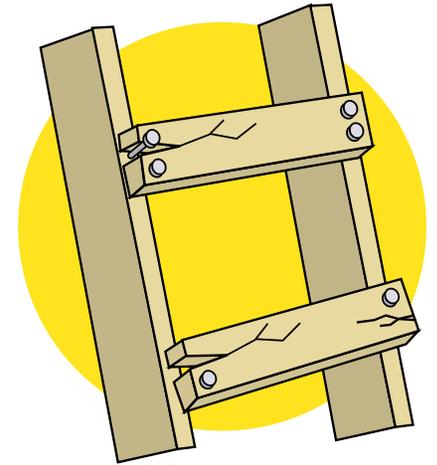
Conjunto de disposiciones adoptadas o previstas en todas las etapas de producción de la organización a fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Conjunto de acciones llevada a cabo cuando se conoce un riesgo pero no puede ser controlado eficazmente tras agotar los procedimientos preventivos.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Son prendas, accesorios o equipo que sirven para proteger a los trabajadores de un riesgo específico. Su utilización es limitada y se debe recurrir a ellos cuando otras medidas colectivas de prevención/protección resultan insuficientes o imposibles de aplicar.



GUARDA DE SEGURIDAD

Mecanismo de protección que se coloca a las máquinas o equipos para evitar accidentes en los que partes del cuerpo puedan quedar atrapadas con el propósito de resguardar a los trabajadores de lesiones innecesarias y prevenibles.



CARGA DE TRABAJO

Carga física y mental debida a esfuerzos físicos y mentales a los que está sometido el trabajador/a en el desempeño de sus labores.

CONDICIONES DE TRABAJO

Son las características que determinan la manera en que se realizan las tareas/ actividades y pueden tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud del trabajador.

ACCIDENTE DE TRABAJO

Suceso ocurrido en el curso del trabajo o en relación con el trabajo que causa lesiones profesionales.

INCIDENTE DE TRABAJO

Suceso ocurrido en el curso del trabajo o en relación con el trabajo, en el que la persona afectada no sufre lesiones corporales, o en la que estas requieren solo primeros auxilios.

ENFERMEDAD DEL TRABAJO

Enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes en el ambiente laboral; generalmente tiene múltiples agentes causales y otros factores del medio ambiente de trabajo pueden influir sobre su evolución.

ENFERMEDAD RELACIONADA CON EL TRABAJO

Enfermedad ordinaria que afectan a los trabajadores, y que si bien no tiene una relación causal con el trabajo pueden agravarse a raíz del mismo. (Ej.: paludismo o malaria, en el sector agrícola de algunos países en desarrollo).



PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZADOS EN LA AGRICULTURA

Elementos y compuestos químicos y sus mezclas ya sean naturales o sintéticos que se utilizan para el control y manejo de plagas y enfermedades en la producción agrícola incluyendo los productos veterinarios y farmacéuticos. Para efectos de este texto, se incluyen aquí los productos de limpieza, ya que también son potencialmente tóxicos y pueden causar daños a la salud si son utilizados incorrectamente.

PRODUCTOS QUÍMICOS PELIGROSOS

Todo producto químico que haya sido clasificado como peligroso de conformidad con las normas nacionales o internacionales, o respecto del cual existan informaciones pertinentes que indiquen que entraña un riesgo.

INTOXICACIÓN

Es un estado o reacción que presenta una persona por la ingestión o por la inhalación de sustancias tóxicas. La gravedad de la intoxicación depende de la toxicidad del producto, del modo de introducción, de la dosis ingerida y de la edad de la víctima.



DOSIS

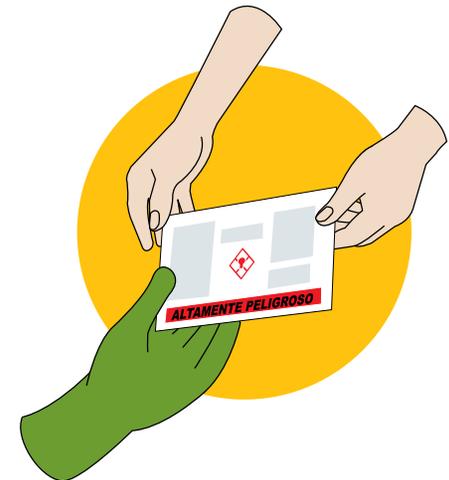
Es una exposición laboral a un agente químico. La dosis que puede absorber el individuo expuesto viene expresada por el producto de la concentración por el tiempo de exposición.

DOSIS LETAL

Es una exposición laboral a un agente químico en una concentración que puede ocasionar la muerte. Es una forma de expresar el grado de toxicidad de una sustancia química. Como la resistencia a una sustancia puede variar de un sujeto a otro, se expresa como la dosis letal a la que de una población de muestra dada, un porcentaje dado muere.

FICHAS DE DATOS DE SEGURIDAD

Son documentos que almacenan la información más importante de una sustancia, por ejemplo: su identificación, su proveedor, su clasificación de toxicidad, su peligrosidad, medidas de seguridad, equipos de protección personal, procedimientos de emergencia, usos y almacenamiento seguro,



MANTENGA EN SU BODEGA DE AGROQUÍMICOS LAS FICHAS DE SEGURIDAD DE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS ALMACENADOS.

ANEXO 1

GRADOS DE PELIGROSIDAD

Los productos químicos se pueden identificar según su grado de toxicidad por el color de la etiqueta.

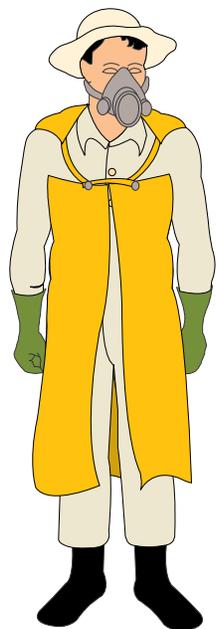
VALORES DE LA DL50 DE PRODUCTOS FORMULADOS

CATEGORÍA TOXICOLÓGICA	PICTOGRAMA	DL 50 AGUDA (RATA) MG DE FORMULACIÓN POR KG DE PESO CORPORAL			
		POR VÍA ORAL		POR VÍA CUTÁNEA	
		SÓLIDO	LÍQUIDO	SÓLIDO	LÍQUIDO
EXTREMADAMENTE PELIGROSO (Rojo)	 MUY TÓXICO	5	20	10	40
		o MENOS	o MENOS	o MENOS	o MENOS
ALTAMENTE PELIGROSO (Rojo)	 TÓXICO	5-50	20-200	10-100	40-400
MODERADAMENTE PELIGROSO (Amarillo)	 DAÑINO	50 500	200 2000	100 1000	400 4000
LIGERAMENTE PELIGROSO (Azul)	CUIDADO	500 2000	2000 3000	MÁS DE 1000	MÁS DE 4000
(Verde)	PRECAUCIÓN	MÁS DE 2000	MÁS DE 3000		

Fuente: Instructivo armonizado obligatorio para la elaboración de la etiqueta y el panfleto de plaguicidas químicos formulados para uso en la agricultura en los países de América Central (Belice, Costa Rica, El Salvador Honduras, Guatemala Nicaragua, y Panamá).

ANEXO 2

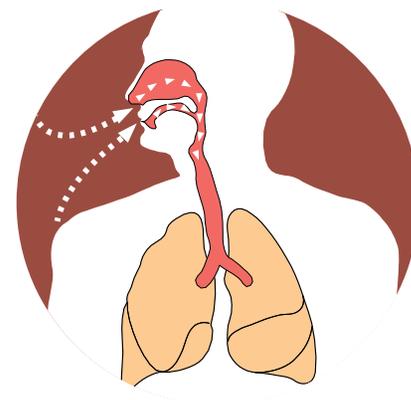
VÍAS DE INGRESO DE LOS AGROQUÍMICOS AL CUERPO



A- INHALACIÓN

Siempre que manipule agroquímicos, utilice la mascarilla correspondiente.

- La preparación de la mezcla debe realizarse al aire libre o en condiciones de muy buena ventilación.
- Tome las mayores precauciones cuando manipule los envases de agroquímicos (sobre todo si son productos polvosos o líquidos). Manténgase alejado de la nube de pulverización o espolvoreo y no se quite el equipo de protección personal.



B- INGESTIÓN

- No lleve alimentos o bebidas a la plantación, puesto que comer, beber o fumar mientras se está manejando o aplicando agroquímicos aumenta significativamente el riesgo de intoxicación.
- No emplee los envases vacíos de agroquímicos para guardar alimentos o bebidas.
- Se prohíbe terminantemente el ingreso de embarazadas menores de edad y particulares a las bodegas de agroquímicos y áreas de trabajo de la finca.





C- PIEL

- Evite al máximo el contacto del producto con la piel; para ello debe asegurarse de que el uniforme, entre espaldera botas y guantes, se encuentre en óptimas condiciones, que no esté roto, desgastado o descosido. Si no cumple con estos requisitos, busque sustituirlos.
- En caso de contacto con el producto utilizado, quítese la ropa si está contaminada y lave inmediatamente la parte del cuerpo afectada con abundante agua y jabón por 15 minutos como mínimo.



ANEXO 3

SÍNTOMAS DE INTOXICACIÓN

- En caso de que no se apliquen las medidas de seguridad establecidas, podría haber una intoxicación con síntomas muy variados; por lo tanto, es importante que aprenda a identificarlos. La siguiente es una lista de ellos:



SUEÑO



CALAMBRES
MUSCULARES



SUDORACIÓN



DIARREA



SENSACIÓN DE
DEBILIDAD

TIPO DE ALIMENTACIÓN

- Antes de una aplicación de agroquímicos es importante que ingiera algún alimento, ya que –de lo contrario– la falta de líquidos y alimentos podría confundirse con los síntomas anteriores.



MAREOS



VÓMITOS



DOLORES
DE CABEZA



FALTA DE
COORDINACIÓN



VISIÓN
BORROSA



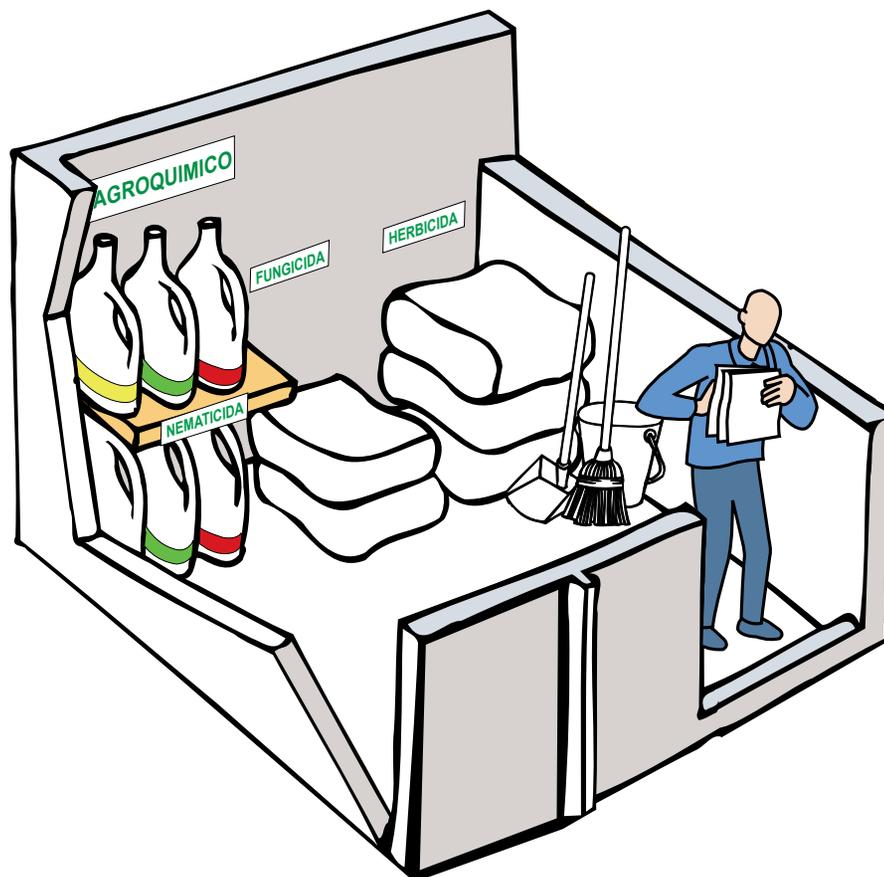
DOLORES DE
ESTÓMAGO

ANEXO 4

BODEGA ORDENADA Y LIMPIA

Las bodegas son lugares de acceso restringido, solamente ingresa personal autorizado.

- No coma, beba o fume en las instalaciones.
- En caso de derrame, utilice EPP y recójalo con material absorbente.
- No almacene artículos personales, tales como bicicletas comida y otros.



ANEXO 5

EN CASO DE INTOXICACIÓN...

1. Salga del área de contacto con el agroquímico.
2. Busque ayuda.
3. Si conoce a alguien que pueda brindar los primeros auxilios, colabore con la persona.
4. Infórmese con la ficha técnica del producto y siga las recomendaciones.
5. Lleve la ficha del producto que se utilizó y traslade al trabajador intoxicado al centro médico más cercano.
6. En caso de salpicaduras, lávese con abundante agua el área afectada (15 minutos).



ANEXO 6

ACCIDENTES COMUNES EN EL MANEJO DE HERRAMIENTAS PUNZO-CORTANTES



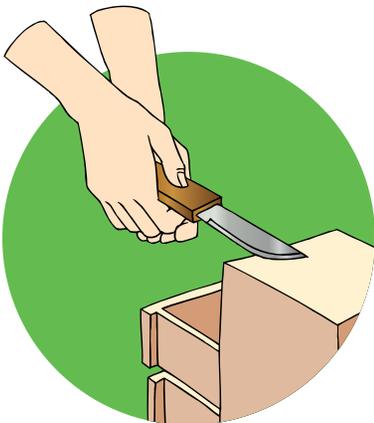
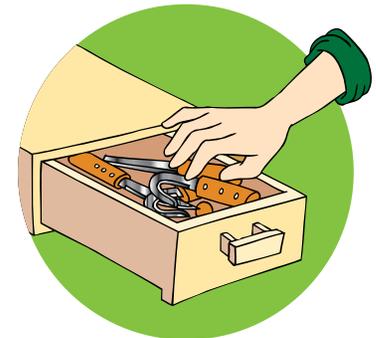
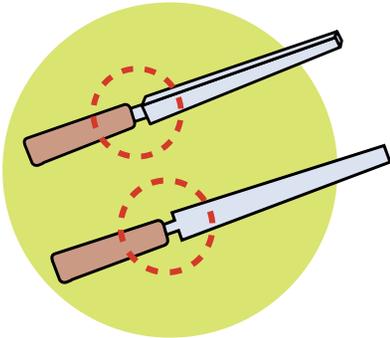
El uso de herramientas manuales punzo-cortantes puede provocar:

- Heridas
- Golpes con proyección de fragmentos
- Contacto con la energía eléctrica (quemaduras)



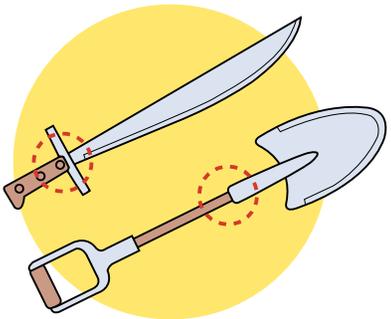
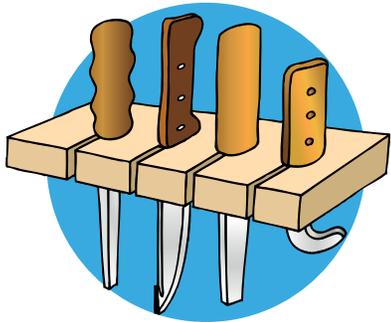
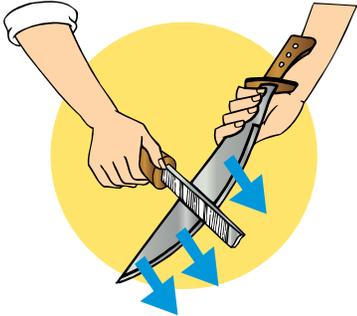
SUS CAUSAS SON:

- Uso inapropiado
- Herramientas defectuosas o en malas condiciones
- Mantenimiento incorrecto o inexistente
- Almacenamiento deficiente (gavetas)
- Herramientas tiradas en cualquier lugar
- Herramientas transportadas de forma peligrosa con el filo descubierto
- Utilización sin funda protectora
- Corte en dirección hacia el cuerpo
- Cuchillo empleado como destornillador o palanca

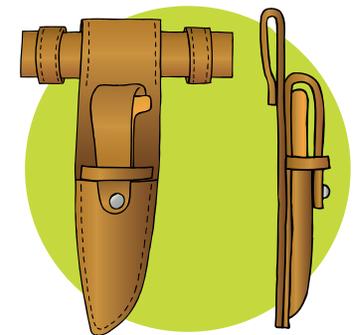


ANEXO 7

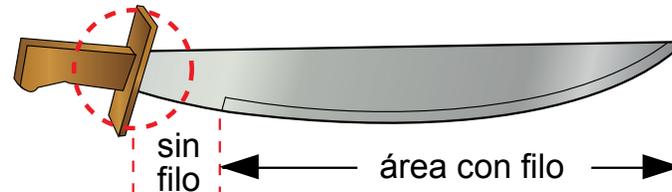
CONSEJOS ÚTILES EN EL MANEJO DE HERRAMIENTAS PUNZO-CORTANTES



- Afiladas con el filo hacia afuera.
- La herramienta debe estar apoyada sobre una superficie sólida donde no se resbale usted ni la herramienta.
- Si los cuchillos tienen una sección de agarre como el mango o el cabo, debe asegurarse de que estos se encuentren bien ajustados.
- No se cuelgue los cuchillos en el cuello.
- No deje tirados los cuchillos.
- No ponga los cuchillos en los bolsillos, bolsos o gavetas.
- No se rasque con los cuchillos.
- No es necesario hacerle filo a toda la herramienta en vista de que solo se utiliza una parte. Solo se le debe sacar filo a la sección que se usa para el corte; de esa manera reducirá el riesgo de heridas.
- Todos los cuchillos tienen que tener cruceta.
- Las herramientas en mal estado deben ser devueltas.
- Mantenga y transporte los cuchillos en sus fundas o protectores.



CRUCETA



ANEXO 8

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Son prendas, accesorios o equipo que sirven para proteger a los trabajadores de un riesgo específico. Su utilización es limitada y se debe recurrir a ellos cuando otras medidas colectivas de prevención resultan insuficientes o imposibles de aplicar.

- **Ventajas:** Protegen del riesgo
- **Uso:** Obligatorio
- **Cuidados:** Se deben lavar o limpiar todos los días. Si algún equipo se deteriora, es necesario sustituirlo inmediatamente.

NO SE DEBE LABORAR SIN EQUIPO



Anteojos



Respirador con
doble filtro
de carbón activado
para uso en Agroquímicos



Mascarilla
desechable
con carbón activo



Sombrero



Botas



Uniforme
para aplicación de
Agroquímicos



Guantes de
nitrilo



Guantes largos
de nitrilo
que cubren todo
el brazo

Lista de control

1. Manejo y almacenamiento de materiales

1. Mantenga los caminos despejados y en buenas condiciones para el movimiento de personas y materiales.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone? _____



2. Elimine los desniveles y agujeros en las rutas de transporte.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

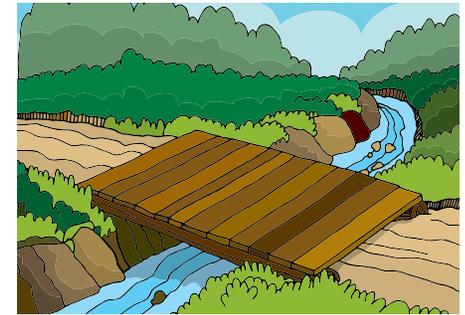
¿Qué acción recomienda? _____



3. Construya puentes suficientemente amplios y estables sobre los canales o zanjas.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____



4. Use armarios con repisas de varios niveles o anaqueles cerca del área de trabajo para almacenar herramientas, materiales o productos.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción recomienda? _____



5. Proporcione contenedores o canastas de tamaños apropiados y con buenas agarraderas o asas para cargar los materiales y productos de la finca.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone? _____



6. Use carretas, botes, andariveles, vehículos o animales para la carga de materiales pesados.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone? _____



7. Adapte ruedas lo suficientemente grandes en las carretas y carretillas para trabajar efectivamente en las rutas de los campos.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____



8. Use algún tipo de transporte mecánico (transportador de rodillos) para mover o levantar materiales pesados.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción sugiere? _____



2. Diseño de herramientas y puestos de trabajo

9. Ajuste la altura del lugar de trabajo para que se encuentre a nivel de los codos o ligeramente más abajo.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone? _____



10. Proporcione sillas o banquillos estables con respaldos firmes.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____



11. Elija métodos de trabajo para alternar entre estar sentado y de pie, para evitar en lo posible permanecer agachado o en cuclillas.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción recomienda? _____



12. Coloque las herramientas y materiales de uso más frecuente al alcance de los agricultores.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____



13. Elija herramientas que puedan ser operadas con un mínimo de esfuerzo, así como métodos de trabajo seguros.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción sugiere? _____

14. Proporcione una ubicación a cada herramienta.

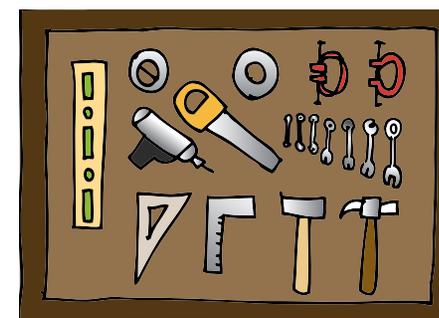
¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____

15. Utilice sistemas de sujeción -como sujetadores, grapas u otros accesorios- para sostener los artículos mientras hace el trabajo.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone? _____

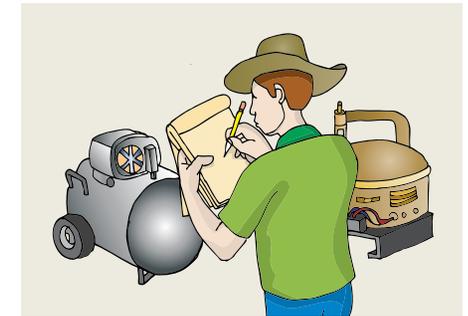


3. Seguridad en el uso de máquinas

16. Compre máquinas seguras y deles el mantenimiento adecuado.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

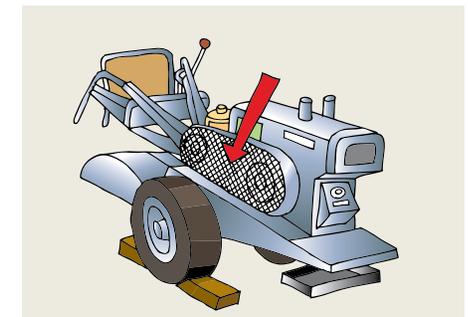
¿Qué acción propone? _____



17. Verifique que haya protectores apropiados en todas las partes peligrosas de las máquinas en movimiento.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción sugiere? _____



18. Use aparatos alimentadores adecuados para evitar el peligro y aumentar la producción.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

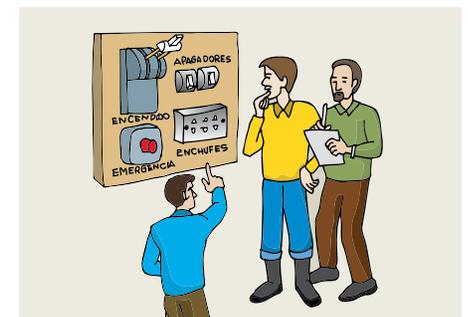
¿Qué acción plantea? _____



19. Tenga los controles de emergencia claramente visibles y las etiquetas para los controles o interruptores sujetas en forma adecuada.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción sugiere? _____



20. Garantice el uso seguro de la electricidad para máquinas y equipo.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone?: _____



4. Ambiente de trabajo y control de agentes peligrosos

21. Aumente el uso de ventilación natural para mejorar el clima interior.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____



22. Use luz de día y paredes con colores claros para iluminar el área de trabajo.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción recomienda? _____



23. Evite la continua exposición al frío o calor excesivos.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____



24. Seleccione los pesticidas seguros, utilícelos adecuadamente; use la cantidad recomendada por el especialista o siga las instrucciones que se indican en el envase.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción sugiere? _____



25. Mantenga los pesticidas, otros agroquímicos y aparatos de rociado en un lugar seguro designado exclusivamente para ello.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____



26. Coloque etiquetas a los pesticidas y agroquímicos.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción sugiere? _____



27. Establezca métodos de seguridad para el manejo de botellas y envases de latas usados de los pesticidas y otros agroquímicos.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone? _____



Lista de control

28. Reúna información sobre seguridad y salud, así como las medidas para el uso seguro de los agroquímicos.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción recomienda? _____

29. Conozca los animales (insectos, gusanos y otros) que pueden hacer daño a los agricultores.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone?: _____

5. Instalaciones para el bienestar

30. Proporcione un abastecimiento adecuado de agua potable y refrescos en la finca.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____

31. Garantice tiempos regulares para la toma de alimentos y preocúpese por tener una variedad de alimentos nutritivos.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

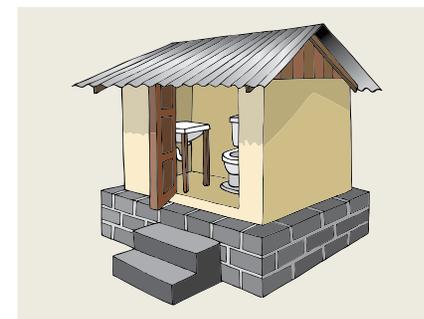
¿Qué acción propone?: _____



32. Construya letrinas/inodoros e instalaciones de lavado limpias e higiénicas.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone?: _____



33. Proporcione instalaciones y lugares de descanso para recuperarse de la fatiga.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____



34. Use artículos de protección apropiados, tales como botas, guantes, sombreros, respiradores con filtro, mascarillas y cascos para evitar lesiones o el contacto con sustancias peligrosas.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone?: _____



35. Proporcione equipo de primeros auxilios.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción sugiere? _____



36. Tenga especial cuidado con las mujeres embarazadas y agricultores con discapacidades.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción sugiere? _____



37. Mantenga a los niños en un lugar seguro para prevenir accidentes o enfermedades.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____

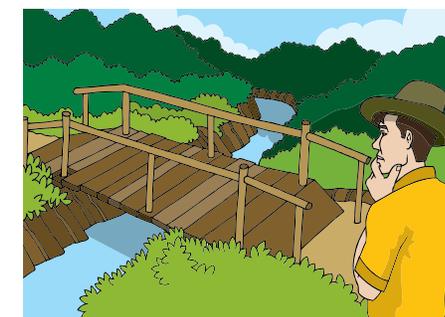


6. Organización del trabajo

38. Organice un mejor plan de trabajo para reducir la distancia al transportar materiales.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

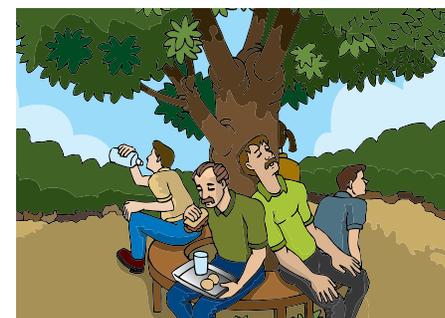
¿Qué acción sugiere? _____



39. Intercale pequeños descansos frecuentemente.

¿Recomienda usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción propone? _____



40. Tome descansos semanales regularmente.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción recomienda? _____



41. Efectúe trabajos comunitarios.

¿Sugiere usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción plantea? _____



42. Comparta las responsabilidades familiares para evitar sobrecargas de trabajo a un miembro específico de la familia.

¿Propone usted una acción? SÍ NO PRIORIDAD

¿Qué acción recomienda? _____



ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO

Directora de Proyecto: Dra Valentina Forastieri.

PRODUCCIÓN: Salud Ocupacional Integral SOISA S.A.

ASESOR TÉCNICO: Carlos Roberto Acuña Esquivel.

ASISTENTE: Rebeca Blanco Campos.

DISEÑO: Marlen Murillo Rojas, Walter Rojas Hidalgo y Ernesto Vega Cortés

ILUSTRACIÓN: Byron Moreno Cano.