

**JARDINERÍA**

**FACTORES DE RIESGO**

- Sobreesfuerzos y movimientos repetitivos.
- Caídas de altura debida a la realización de trabajos en altura (poda).
- Caídas debidas a resbalón o tropiezo con objetos u obstáculos.
- Caídas de objetos, equipos o herramientas (ya sean en manipulación o no) que se desprendan o caigan.
- Golpes, cortes, pinchazos atrapamientos en el uso de herramientas manuales o por ramas, etc.
- Exposición a agentes químicos en la aplicación de plaguicidas y fitosanitarios.
- Otros: contactos eléctricos, ruido, vibraciones.



**MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Para evitar sobreesfuerzos organizar el trabajo favoreciendo los cambios posturales y reduciendo movimientos perjudiciales, y establecer rotaciones del personal en las tareas que sean repetitivas (trabajos con pala, recorte con tijeras, raspar...) y en las que supongan un especial esfuerzo físico con un riesgo para el trabajador (manejo de la motosierra, cortacésped, cortasetos, etc.).
- Para **manipular cargas** atender lo indicado en la [FIR - 05 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS](#): levantar la carga manteniendo la espalda recta y trasportarla a la altura de la cadera, lo más cerca posible del cuerpo. Si el objeto es voluminoso o de difícil agarre hay que manejarlo entre dos personas. En general, y siempre que sea posible, hay que hacer uso de las ayudas mecánicas y, en su defecto, de las carretillas.  
Examinar la carga (cajas, sacos, troncos, ramas o material) antes de manipularla con el objetivo de localizar aristas, bordes afilados o puntas de clavos que puedan resultar peligrosos en el momento de su agarre.
- Verificar el buen estado de las herramientas antes de empezar el trabajo. Revisar los mangos, el filo y las zonas de acoplamiento; cuidar que estén correctamente afiladas, sin rebabas ni bordes romos; conservarlas limpias, con la punta y el filo protegidos, y sin grasa. Almacenarlas en lugares resguardados de la intemperie para evitar su deterioro.
- Para el uso de escaleras de mano seguir lo indicado en la [FIR - 06 USO ESCALERAS MANO](#).
- En caso de **temperaturas extremas** evitar trabajos en las horas centrales. Utilizar gorra o sombrero, aplicar crema solar protectora, beber agua con frecuencia y planificar las tareas más duras a primera hora de la mañana. Se debe tener en cuenta el documento [Criterios para el trabajo al aire libre en épocas de altas temperaturas](#).
- Sólo pueden realizar **aplicaciones de fitosanitarios** los trabajadores que estén formados para ello (disponer del **carne de manipulador**). Hay que seguir siempre las recomendaciones de seguridad de la etiqueta y de la **ficha de datos de seguridad**. Hacer uso de los equipos de protección individual: **guantes** de protección aptos (UNE-EN 374), **gafas** de protección (UNE-EN 166), **protección respiratoria** adecuada, **ropa** de protección tipo 4 (UNE-EN 14605:2005), **calzado de seguridad** resistente a productos químicos.  
**No fumar, comer o beber** cuando se manipulen fitosanitarios. Evitar efectuar los tratamientos de plaguicidas o fungicidas en las horas de máximo calor, puesto que el sudor favorece la penetración de estos productos, del mismo modo que se evitará hacerlo en contra del viento. Lavarse la cara y las manos al terminar la aplicación; cambiarse y ducharse en el puesto de trabajo; no llevar la ropa de trabajo a casa y lavarla en lugares especializados, son normas básicas de higiene.
- Antes de usar equipos de trabajo, verificar su buen estado. No manipular los dispositivos de seguridad. Antes de su uso, inspeccionar la zona donde se van a utilizar y retirar elementos que obstaculicen su buen funcionamiento.
- Utilizar los **equipos de protección individual** adecuados a cada tarea: casco para trabajos de poda; gafas de protección; guantes de protección frente riesgos mecánicos y riesgos químicos; mascarilla de protección respiratoria; calzado de seguridad; protección auditiva (desbrozadora, cortacésped, motosierra, etc.); ropa que cubra el cuerpo entero.

Complementar la información con la derivada de la evaluación del puesto de trabajo ([artículo 18 LPRL](#)).