



## FICHA ERGONÓMICA

# VENDIMIA: CORTE DE LA UVA: VID EN ESPALDERA

### DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

El vendimiador se coloca frente a las vides para coger el racimo con una mano y con la otra, ayudado del útil (tijera o corquete), cortar el mismo por el tallo. El racimo se echa a un cesto o caja.

El vendimiador puede realizar esta tarea de pie o de rodillas.

### DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DETECTADO

La altura de trabajo viene determinada por la altura en la que nacen los racimos, que en el caso de las vides en forma de espaldera es entre 75 y 120 cm del suelo.

En función de la altura de la persona, y si se tienen en cuenta los racimos más bajos (inferior a 80-85cm), esta tarea obliga a adoptar una postura forzada continuada.

### MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

Posición de espalda, hombros y cuello para alcanzar y cortar los racimos de uva.

### RIESGO

Posturas forzadas afectando a columna, cuello y hombros.

### MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

En esta tarea se ha realizado una evaluación de la postura forzada mediante el método REBA.

### ESTIMACIÓN DEL RIESGO

#### CORTE REALIZADO DE PIE:

El coeficiente final obtenido mediante el método REBA (15 puntos) nos indica que realizar esta tarea de esta forma tiene un nivel de riesgo MEDIO (6 puntos en el lado derecho y 4 puntos para el lado izquierdo) para la salud del trabajador, que son NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN para eliminar o disminuir ese riesgo.

#### CORTE REALIZADO DE RODILLAS:

El coeficiente final obtenido mediante el método REBA (15 puntos) nos indica que el realizar esa tarea de esta forma tiene un nivel de riesgo MEDIO (5 puntos en el lado derecho y 4 puntos para el lado izquierdo) para la salud del trabajador, que son NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN para eliminar o disminuir ese riesgo.

### DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA

La flexión de la columna se realiza de forma incorrecta desde la zona dorsal, con las rodillas totalmente estiradas y pelvis en retroversión.

Peligro a la hora de levantar el cuerpo con las piernas extendidas porque se hace todo el estiramiento con los músculos de la espalda, que en ese momento están totalmente extendidos.

### DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

El corte de los racimos situados por encima de los 90-95 cm se realiza, en general de forma correcta, se puede mejorar teniendo las rodillas levemente flexionadas y una pierna ligeramente adelantada a la otra, lo que permite relajar las lumbares.

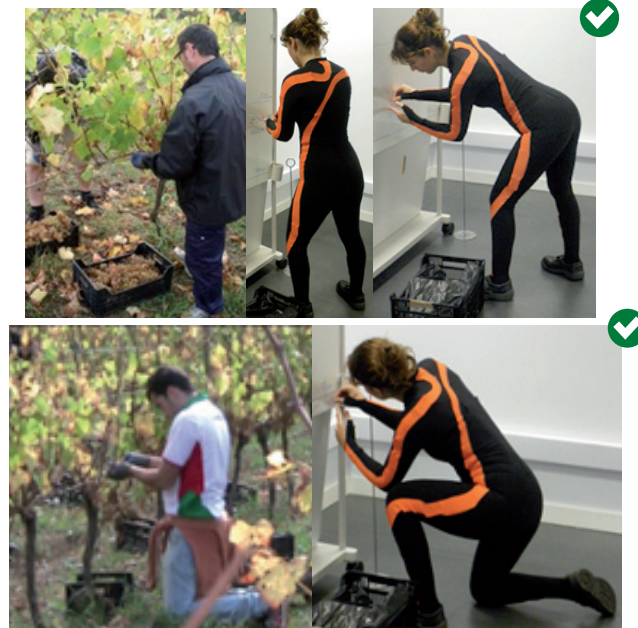
Para los racimos más bajos, el movimiento de subida y bajada del cuerpo para coger los racimos se debe realizar haciendo el esfuerzo desde la cadera, no desde el tórax-espalda. Rodillas levemente flexionadas.

Es recomendable cambiar de postura realizando parte de la tarea de rodillas (sobre 1 o 2 rodillas).

## DESCRIPCIÓN POSTURA INCORRECTA



## DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA



### Columna, cuello y hombros

TME

Posible riesgo en zona dorso-lumbar:  
alteraciones discales (Protrusiones discales,  
hernias, etc.).

Síntomas

Lumbalgia, contractura muscular lumbar o  
dorsal. Lo más normal es que se de una lesión  
instantánea o aguda (sobreesfuerzo).



### POSIBLES TMES ASOCIADOS A LA TAREA Y SÍNTOMAS E INDICIOS A TENER EN CUENTA

## OTRAS RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

Como medida inmediata, se propone la formación en higiene postural que enseñe al trabajador a realizar la tarea con una postura lo menos lesiva posible y realizar una preparación física específica 2 o 3 semanas antes de iniciar la campaña de vendimia.

Además, se recomienda realizar un calentamiento al inicio de cada jornada e intercambiar tareas entre los trabajadores presentes (corte, transporte de cajas llenas y vacías).

Otras recomendaciones:

- Usar rodilleras para no dañarse las rodillas contra el suelo.

Propuestas de otros equipamientos a utilizar para esta tarea:

- Taburetes diseñados para labores de recolección o mantenimiento de cultivos, que permiten pasar de una vid a otra sin grandes dificultades y mantener las manos libres.
- Utilizar herramientas manuales diseñadas para que el trabajador tenga las muñecas rectas.

