



FICHA ERGONÓMICA

PODA EN VERDE: VID EN VASO

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

La poda en verde se denomina a un conjunto de tareas (espergura, desniete y deshojado/despuntado) que consiste en eliminar los brotes (chupones), brotes secundarios y parte de las hojas para favorecer el desarrollo y aireación de los racimos, y mejorar la maduración de la uva.

Cada tarea dura entre 15-20 días y es realizada en primavera por cuadrillas de trabajadores de forma manual.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

DETECTADO

La altura de trabajo viene determinada por la altura en la que nacen los brotes, que en el caso de las vides en forma de vaso es entre 30 y 60 cm del suelo.

En función de la altura de la persona esta tarea obliga a adoptar una postura forzada continuada.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

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

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

El coeficiente final obtenido mediante el método REBA (8 puntos) nos indica que el realizar esa tarea de esta forma tiene un **nivel de riesgo ALTO** para la salud del trabajador.

Por lo tanto, son **NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN EN UN PERIODO DE TIEMPO CORTO**.

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.

Se produce una hiperextensión (doblar el cuello hacia atrás) del cuello para poder ver.

DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

Hay que procurar ir variando la postura de trabajo.

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

De rodillas: colocarse sobre una de las piernas permite tener la pelvis libre para moverla. Cambiar de una pierna a otra para alternar ambos lados del cuerpo.



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

Columna, cuello y hombros

TME	Possible riesgo en zona dorso-lumbar: Alteraciones discales (Protrusiones discales, hernias, etc.).
	Possible afección de la zona cervical.
Síntomas	Lumbalgia, contractura muscular lumbar o dorsal. Lo más normal es que se de una lesión instantánea o aguda (sobreesfuerzo).



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 poda.

Además, se recomienda realizar un calentamiento al inicio de cada jornada e intercambiar tareas entre los trabajadores presentes.

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.

