



FICHA ERGONÓMICA

PODA EN VERDE: VID EN ESPALDERA

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.

MOVIMIENTO/POSTURA ESTUDIADO

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

MÉTODO DE EVALUACIÓN ERGONÓMICA EMPLEADO

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

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 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.

RIESGO

Posturas forzadas afectando a columna, cuello y hombros.

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.

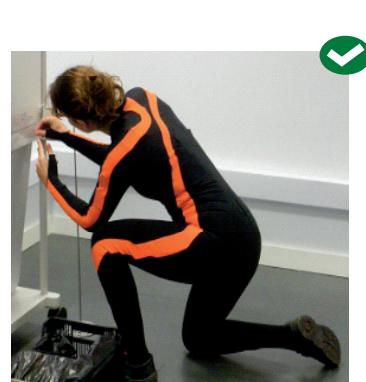
Por lo tanto, son **NECESARIAS ACCIONES DE INTERVENCIÓN EN UN PERÍODO DE TIEMPO CORTO**.

DESCRIPCIÓN POSTURA CORRECTA

El corte de los brotes 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 brotes más bajos, el movimiento de subida y bajada del cuerpo se debe realizar haciendo el esfuerzo desde la cadera, no desde el tórax-espalda y manteniendo las rodillas levemente flexionadas.

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



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

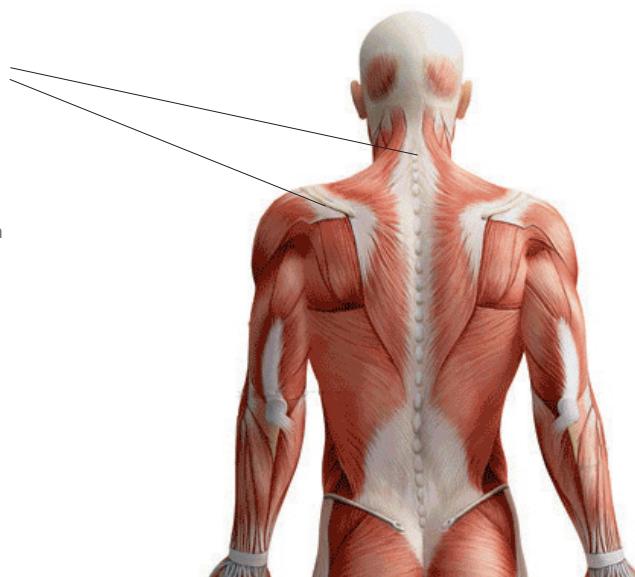
Columna, cuello y hombros

TME

Possible riesgo en zona dorso-lumbar:
alteraciones discales [Protrusiones discales, hernias, etc.].

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.

