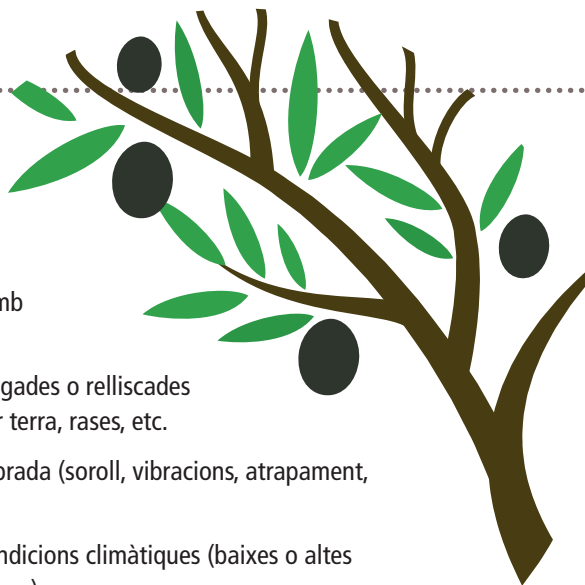


# RISCOS

## MÉS FREQUENTS

- Sobreesforços i lesions musculoesquelètiques per postures forçades o maneig de càrregues.
- Projecció, talls i cops a cara o ulls, amb branques, fruits, trossos de vares...
- Caigudes al mateix nivell per ensopegades o relliscades en terrenys irregulars, fang, fruits per terra, rases, etc.
- Riscos derivats de la maquinària emprada (soroll, vibracions, atrapament, atropellaments ...).
- Fatiga i problemes associats a les condicions climàtiques (baixes o altes temperatures, humitat, pluja, gelades ...).



[www.uniodemutues.net](http://www.uniodemutues.net)

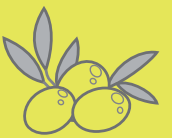


Línia assistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accedeix des del teu mòbil



## RECOL·LECCIÓ DE L'OLIVA

Sector de l'oli



## CONSELLS A

### TREBALL DE MUNYIR O RECOLLIDA A MÀ

- No grimpis mai a l'olivera, i utilitza una escala en bones condicions recolzada correctament. Utilitza-la tu sol.
- No sobrecarreguis els cistells.
- Fes servir ulleres o pantalles facials.



### TREBALL EN BATUDA MANUAL O PER MITJANS MECÀNICS DE VIBRACIÓ

- Utilitza vares de no més de 4 m i de materials sintètics perquè pesen menys. Alterna les tasques o realitza descansos per estirar els músculs dels braços i el coll.



- En la batuda amb motovibradors utilitza arnesos amb tirants perquè el pes es distribueixi uniformement.
- Aclareix la zona de pedres voluminoses o objectes innecessaris i mantingues els peus recolzats fermament a terra. Utilitza calçat antilliscant subjecte al turmell.
- Utilitza ulleres o pantalla facial i no et situïs davant d'altres companys que facin la mateixa feina.

## CONSELLS A

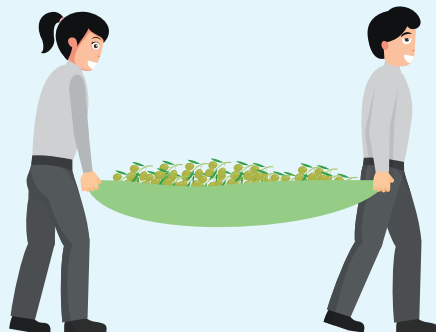
### TREBALLS DE RECOLLIDA (D'OLIVA DEL SÒL)

- Utilitza genolleres i mantingues l'esquena el més recte possible, alterna un genoll a terra i l'altra en semiflexió.
- Evita estar ajupit per no sobrecarregar les cames.
- Alterna les tasques o realitza descansos per estirar els músculs de les cames i l'esquena.



### ARROSSEGAMENT DE BORRASSES O MANTES I TRANSPORT DE CABASSOS

- Sol·licita ajuda per arrossegar la borrasa o manta entre dues persones, evitant moviments bruscos, o empra mitjans mecànics.
- No transportis cabassos tu sol si pesen més de 25 kg (homes) i 15 kg (dones) i mai ho facis sobre el cap. Transporta la càrrega amb el cos dret i ben a prop del teu cos.



- En descarregar les olives en els remolcs, aprofita les irregularitats del terreny o utilitza plataformes evitant aixecar la càrrega per sobre de les espatlles.
- Utilitza un calçat antilliscant, subjecte al turmell i que protegeixi del fred i la humitat.

## CONSELLS A

### ÚS DE MÀQUINES PORTÀTILS MANUALS (VARES VIBRADORES, BUFADORES, ESCOMBRADORES ...)

- Mantingues l'equip en bon estat, i comenta amb l'encarregat qualsevol deteriorament.
- Utilitza arnesos ajustables amb tirants de goma elàstica i amb l'esquena encoixinada per a distribuir el pes uniformement i disminuir les vibracions.
- Utilitza els equips de protecció indicats per a cada màquina (protector auditiu, màscares, ulleres o pantalles, guants, gorres, calçat ...). Evita portar roba ampla, complements que penguin o el cabell llarg sense recollir.

### ÚS DE MÀQUINES AUTOPROPULSADES (TRACTORS, PLOMES ...)

- No romanguis en el perímetre de seguretat de la zona d'acció de la màquina.
- Mantingues nets els esglaons d'accés i el lloc de conducció.
- La maniobra d'enganxament de les borrasses o mantes amb la ploma l'ha de fer solament una persona.
- No transportis companys en mitjans no habilitats ni adequats.
- Avisa acústicament de la maniobra que realitzaràs per alertar als teus companys.

### EXPOSICIÓ A TEMPERATURES EXTREMES I PICADES D'INSECTES

- Pren abundant líquid i menja aliments amb alt contingut energètic, especialment a l'hivern. No prenguis alcohol i evita les begudes amb cafeïna.
- Protegeix-te amb repel·lents contra insectes i tingues a prop sempre algun producte per a les picades.

