Yarding Safety Meeting Kit – Spanish



QU EST? EN RIESGO

Quienes trabajan en operaciones de jardineria deben tener en cuenta una serie de exposiciones y riesgos para protegerse. Hay algunas precauciones sencillas que deben tomarse para evitar hacerse da¤o a uno mismo o a los dem s.

CU?L ES EL PELIGRO

PELIGROS COMUNES DE LOS EQUIPOS DE JARDINER?A

- **Cortac spedes.** La mayoria de las muertes se producen cuando un cortac sped se vuelca, por ejemplo, sobre un terrapl n y el operario queda atrapado debajo. Una causa menos frecuente, pero igualmente mortal, es la intoxicaci¢n por mon¢xido de carbono.
- **Recortadoras de hilo y recortadoras el ctricas.** Con su rotaci¢n super r pida, el hilo de una recortadora de hilo puede cortarle f cilmente la piel o hacer que salgan despedidos restos que pueden golpearlo a usted o a alguien cercano. Las recortadoras el ctricas han provocado amputaciones de dedos.
- **Motosierras.** Las motosierras pueden causar da¤os terribles. Puede cortarse f cilmente con las afiladas cuchillas motorizadas al cortar ramas de rboles errantes.
- **Hidro limpiadoras.** Se trata de una m quina que concentra el agua en un chorro con una fuerza entre 30 y 80 veces superior a la de una manguera de jardin, lo que le permite cortar cualquier tipo de material. Las laceraciones en manos y dedos son las lesiones m s comunes, seguidas de torceduras y contusiones.

COMO PROTEGERSE

PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD PARA EQUIPOS DE JARDINER?A

Seguridad al utilizar el cortac sped

- Preste especial atenci¢n cuando siegue en una pendiente (y consulte las recomendaciones del fabricante sobre la pendiente que puede segar). Si usa un cortac sped de conductor sentado, cond£zcalo cuesta arriba y cuesta

abajo para evitar que vuelque y le deje atrapado debajo. Con un cortac□sped manual, ocurre lo contrario: Siegue en paralelo a la pendiente, no hacia arriba y hacia abajo, porque es m s f cil controlar el cortac□sped cuando no tiene que empujarlo cuesta arriba.
- Si se le cruza una rama mientras usa un cortac□sped manual, no se agache a recogerla con el cortac□sped en marcha, ya que podr¡a cortarse los dedos con la cuchilla. Suelte siempre la palanca de seguridad del cortac□sped -tambi□n llamada mando de "hombre muerto"- para que la cuchilla se detenga.
- Para evitar resbalones, no corte la hierba cuando est□ mojada. Adem s, no conseguir un buen corte con la hierba mojada.

Seguridad al utilizar una recortadora de hilo o un cortac□sped el□ctrico. Aunque las recortadoras de hilo tienen un protector para desviar los residuos que puedan salir despedidos, lleva guantes, gafas protectoras, botas y pantalones largos. Todos los modelos de gas y algunos modelos el□ctricos pueden ser tan ruidosos que necesitar protecci¢n para los o¡dos. Siga las mismas precauciones para utilizar otros tipos de recortadoras el□ctricas.

- Nunca ponga en marcha una recortadora de gas en un cobertizo o garaje, donde pueden acumularse gases de escape de mon¢xido de carbono, que pueden ser letales.
- Cuando ponga en marcha un cortabordes de gas con un cable de tracci¢n, aseg£rese de que el cortabordes est sobre suelo firme para mantenerlo -y a usted mismo- estable.?ÿ Si utiliza un cortabordes el□ctrico con cable, mant□ngalo apartado de forma segura para no tropezar con □l y caer, perdiendo el control del cortabordes. Y tenga cuidado de no cortar accidentalmente el cable el□ctrico con el cortabordes.
- Utilice un cortabordes de hilo s¢lo cuando est□ de pie en el suelo para no perder el equilibrio. Por la misma raz¢n, mantenga el cabezal Corte siempre lejos de ti para evitar que le golpeen las malas hierbas o la maleza de las que intenta deshacerse.

Utilice la motosierra con seguridad. Para evitar cortarse, lleve ropa ajustada y botas de trabajo resistentes, preferiblemente con puntera de acero. Prot□jase las piernas con polainas resistentes a los cortes, las manos con guantes protectores y la cabeza con un casco con pantalla facial. Siga estos pasos para mantenerse seguro:

- Antes de poner en marcha la motosierra, compruebe que todas sus piezas funcionan correctamente. Mantenga la cadena de corte correctamente afilada, tensada y engrasada. Una sierra afilada garantiza un corte m s suave y puede ayudar a evitar el contragolpe.
- Al arrancar la motosierra, aseg£rese de que usted y la motosierra est n sobre suelo firme, y sujete firmemente la motosierra mientras tira de ella; la mayor¡a de los mangos incluyen un punto para sujetar la motosierra con un pie mientras tira del cable de arranque.
- Evite serrar con la punta de la cadena y la barra, donde suele producirse el contragolpe.
- Corte s¢lo las ramas que pueda alcanzar desde el suelo. No sierre nunca desde una escalera ni sosteniendo la motosierra por encima de los hombros, ya que podr¡a desequilibrarse.
- Si est retirando rboles ca¡dos despu□s de una tormenta, trate las l¡neas el□ctricas ca¡das como si tuvieran corriente y espere a que el personal de la compa¤¡a el□ctrica d□ el visto bueno para proceder.

Seguridad al utilizar una hidrolimpiadora

- P¢ngase equipo de protecci¢n antes de empezar a lavar a presi¢n: gafas, pantalones largos y calzado resistente.
- No utilice una hidrolimpiadora mientras est subido a una escalera, ya que apretar el gatillo puede provocar un retroceso y hacerle perder el equilibrio.
- Mant ngase atento a su entorno para evitar apuntar la boquilla hacia ti, otras personas o mascotas.
- Tenga mucho cuidado en superficies mojadas, ya que podr¡a resbalar y perder el control.
- Si su lavadora viene con boquillas intercambiables, apague la m quina antes de cambiar una por otra para asegurarse de que no recibe un potente chorro de agua.

LAS MEJORES PR?CTICAS PARA EVITAR LESIONES

1. **Evite las lesiones por sobrecarga.** T¢mese unos minutos para estirarse y calentar antes de coger las tijeras de podar o el rastrillo. Mientras trabaja, intente cambiar de tarea cada 30 minutos aproximadamente para evitar lesiones por uso repetitivo.
2. **Levante correctamente.** Cuando levante algo, flexione las caderas y las rodillas, no la espalda. Si traslada material de un lugar a otro, utilice un carro o una carretilla para evitar forzar la espalda.
3. **Utilice guantes y ropa protectora.** Los guantes no s¢lo mejoran el agarre de las herramientas, sino que tambi n protegen de las astillas, los escombros y la hiedra venenosa.
4. **Mant ngase hidratado.** Cuando hace calor, es f cil deshidratarse. Beba mucho l¡quido antes y durante los trabajos de jardiner¡a. T¢mese un descanso y si ntese a la sombra si empieza a sentirse mareado.
5. **p¢ngase protecci¢n solar.** No se deje enga¤ar por un d¡a nublado. Los rayos UV atraviesan las nubes igual que cuando hace sol, as¡ que la protecci¢n solar es vital cuando se pasa mucho tiempo al aire libre. Utilice protectores solares f¡sicos a base de zinc o titanio frente a los protectores solares qu¡micos que penetran en la piel. Los jardineros deben aplicar SPF en la zona del cuello, que se descuida con facilidad. Llevar un sombrero de ala ancha tambi n puede ayudar a proteger el cuello y la cara.
6. **Molestas picaduras de insectos.** Los mosquitos proliferan en zonas h£medas, as¡ que vac¡a todo lo que contenga agua estancada en el jard¡n, como canalones, bebederos de mascotas, macetas, cubos, cubiertas de piscinas, neum ticos viejos o piletas para p jaros.

CONCLUSI?N

Las personas sufren lesiones por sobreesfuerzo, deshidrataci¢n, cortes y amputaciones en el uso de equipos el ctricos. Pero tambi n hay lesiones por ca¡das de escaleras que causan m s lesiones que los equipos.