

Yarding Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Quienes trabajan en operaciones de jardinería deben tener en cuenta una serie de exposiciones y riesgos para protegerse. Hay algunas precauciones sencillas que deben tomarse para evitar hacerse daño a uno mismo o a los demás.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS COMUNES DE LOS EQUIPOS DE JARDINERÍA

- **Cortacéspedes.** La mayoría de las muertes se producen cuando un cortacésped se vuelca, por ejemplo, sobre un terraplén y el operario queda atrapado debajo. Una causa menos frecuente, pero igualmente mortal, es la intoxicación por monóxido de carbono.
- **Recortadoras de hilo y recortadoras eléctricas.** Con su rotación super rápida, el hilo de una recortadora de hilo puede cortarle fácilmente la piel o hacer que salgan despedidos restos que pueden golpearlo a usted o a alguien cercano. Las recortadoras eléctricas han provocado amputaciones de dedos.
- **Motosierras.** Las motosierras pueden causar daños terribles. Puede cortarse fácilmente con las afiladas cuchillas motorizadas al cortar ramas de árboles errantes.
- **Hidro limpiadoras.** Se trata de una máquina que concentra el agua en un chorro con una fuerza entre 30 y 80 veces superior a la de una manguera de jardín, lo que le permite cortar cualquier tipo de material. Las laceraciones en manos y dedos son las lesiones más comunes, seguidas de torceduras y contusiones.

COMO PROTEGERSE

PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD PARA EQUIPOS DE JARDINERÍA

Seguridad al utilizar el cortacésped

- Preste especial atención cuando siegue en una pendiente (y consulte las recomendaciones del fabricante sobre la pendiente que puede segar). Si usa un cortacésped de conductor sentado, condúzcalo cuesta arriba y cuesta abajo para evitar que vuelque y le deje atrapado debajo. Con un cortacésped manual, ocurre lo contrario: Siegue en paralelo a la pendiente, no hacia arriba y hacia abajo, porque es más fácil controlar el cortacésped cuando no tiene que empujarlo cuesta arriba.
- Si se le cruza una rama mientras usa un cortacésped manual, no se agache a recogerla con el cortacésped en marcha, ya que podría cortarse los dedos con la cuchilla. Suelte siempre la palanca de seguridad del cortacésped -también

llamada mando de "hombre muerto"- para que la cuchilla se detenga.

- Para evitar resbalones, no corte la hierba cuando esté mojada. Además, no conseguirá un buen corte con la hierba mojada.

Seguridad al utilizar una recortadora de hilo o un cortacésped eléctrico. 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 eléctricos pueden ser tan ruidosos que necesitará protección para los oídos. Siga las mismas precauciones para utilizar otros tipos de recortadoras eléctricas.

- Nunca ponga en marcha una recortadora de gas en un cobertizo o garaje, donde pueden acumularse gases de escape de monóxido de carbono, que pueden ser letales.
- Cuando ponga en marcha un cortabordes de gas con un cable de tracción, asegúrese de que el cortabordes está sobre suelo firme para mantenerlo -y a usted mismo- estable. Si utiliza un cortabordes eléctrico con cable, manténgalo apartado de forma segura para no tropezar con él y caer, perdiendo el control del cortabordes. Y tenga cuidado de no cortar accidentalmente el cable eléctrico con el cortabordes.
- Utilice un cortabordes de hilo sólo cuando esté de pie en el suelo para no perder el equilibrio. Por la misma razón, 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. Protéjase 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 más suave y puede ayudar a evitar el contragolpe.
- Al arrancar la motosierra, asegúrese de que usted y la motosierra están sobre suelo firme, y sujete firmemente la motosierra mientras tira de ella; la mayoría 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 sólo 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 podría desequilibrarse.
- Si está retirando árboles caídos después de una tormenta, trate las líneas eléctricas caídas como si tuvieran corriente y espere a que el personal de la compañía eléctrica dé el visto bueno para proceder.

Seguridad al utilizar una hidrolimpiadora

- Póngase equipo de protección antes de empezar a lavar a presión: gafas, pantalones largos y calzado resistente.
- No utilice una hidrolimpiadora mientras esté subido a una escalera, ya que apretar el gatillo puede provocar un retroceso y hacerle perder el equilibrio.
- Manténgase atento a su entorno para evitar apuntar la boquilla hacia ti, otras personas o mascotas.
- Tenga mucho cuidado en superficies mojadas, ya que podría resbalar y perder el control.
- Si su lavadora viene con boquillas intercambiables, apague la máquina antes de cambiar una por otra para asegurarse de que no recibe un potente chorro de agua.

LAS MEJORES PRÁCTICAS PARA EVITAR LESIONES

1. **Evite las lesiones por sobrecarga.** Tómese 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 sólo mejoran el agarre de las herramientas, sino que también protegen de las astillas, los escombros y la hiedra venenosa.
4. **Manténgase hidratado.** Cuando hace calor, es fácil deshidratarse. Beba mucho líquido antes y durante los trabajos de jardinería. Tómese un descanso y siéntese a la sombra si empieza a sentirse mareado.
5. **póngase protección solar.** No se deje engañar por un día nublado. Los rayos UV atraviesan las nubes igual que cuando hace sol, así que la protección solar es vital cuando se pasa mucho tiempo al aire libre. Utilice protectores solares físicos a base de zinc o titanio frente a los protectores solares químicos 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 también puede ayudar a proteger el cuello y la cara.
6. **Molestas picaduras de insectos.** Los mosquitos proliferan en zonas húmedas, así que vacía todo lo que contenga agua estancada en el jardín, como canalones, bebederos de mascotas, macetas, cubos, cubiertas de piscinas, neumáticos viejos o piletas para pájaros.

CONCLUSIÓN

Las personas sufren lesiones por sobreesfuerzo, deshidratación, cortes y amputaciones en el uso de equipos eléctricos. Pero también hay lesiones por caídas de escaleras que causan más lesiones que los equipos.