

Informarle

**Para podar, esté  
bien preparado,  
bien equipado,  
bien protegido...**

Prevención de los riesgos profesionales

## **Empiece progresivamente la temporada de la poda**

- ☒ Durante la primera semana de poda, la duración y la cadencia de trabajo deben ser progresivas.
- ☒ Alterne las actividades.
- ☒ Este principio debe ser igualmente aplicado a la hora de reanudar el trabajo después de una interrupción de la actividad durante la temporada (inclemencias del tiempo, enfermedad, vacaciones...).

## **Usted utiliza una podadera manual**

- ☒ La podadera debe ser adaptada a las dimensiones de su mano y al diámetro de la madera.
- ☒ Para las ramas anchas utilice imperativamente una podadera con las dos manos.
- ☒ Es indispensable aguzar y afilar la podadera profesional.

## **Usted utiliza una podadera asistida**

- ☒ Permite reducir la aparición de afecciones de la mano y del antebrazo.
- ☒ Para evitar cercenar el dedo, la podadera debe ser ajustada al modo progresivo o controlado.
- ☒ No fuerce sobre el material y utilice las herramientas “complementares” (serrucho, motosierra...).
- ☒ Utilice los guantes de protección recomendados.
- ☒ El material debe ser aguzado, afilado, engrasado. No descuide su mantenimiento.

## **La desinfección**

- ☒ Leer la etiqueta relativa a los peligros vinculados con la utilización del producto de desinfección.
- ☒ Lleve los equipamientos de protección (guantes, máscara, mono,...) recomendados por el fabricante.

## **No olvide...**

### **☒ ... prepararse y recuperarse**

- ☒ Empiece su jornada de trabajo por un ligero calentamiento.
- ☒ Realice movimientos de estiramiento de la espalda durante y después del trabajo.

### **☒ ... protegerse del frío y de la lluvia**

- ☒ Vístase con ropa de abrigo protegiendo sobre todo la parte inferior de la espalda.
- ☒ Lleve una cinta flexible y caliente alrededor de la muñeca para una mejor flexibilidad de las articulaciones.
- ☒ Proveerse de un traje resistente al agua y que no dificulte los movimientos.

### **☒ ... beber uno litro y medio por día como mínimo**

- ☒ Para una buena hidratación y una mejor eliminación.

## ¿Lo sabía?

### ☒ **La repetitividad de los gestos**

8 000 a 16 000 impactos de podadera en una jornada solicitan siempre los mismos músculos y tendones de la mano y del antebrazo.

### ☒ **La aplicación de esfuerzos excesivos**

El esfuerzo aplicado sobre una podadera manual para cortar es sustancioso. Este se vuelve excesivo en el caso de una lámina mal aguzada.

### ☒ **La inclinación de la muñeca**

Las fuertes inclinaciones laterales y verticales de la muñeca provocan una compresión y fricción considerable de los tendones.

### ☒ **El frío**

Provoca una tensión muscular y un endurecimiento de las articulaciones. Es un factor de riesgo agravante.

### ☒ **La posición**

La sujeción prolongada de la posición de pie con los brazos sobre los hombros puede provocar la aparición de afecciones a más o menos largo plazo.

**Su cuerpo es esencial.**

**Sepa protegerlo y preservarlo.**

**No dude en contactar a los Consejeros en  
Prevención de Riesgos Profesionales.**

**Los consejeros están ahí para aconsejarle.**