

Ergonomia i Vibracions a les Brigades Jardineria

Ergonomia i Postures:

Atenció a la Poda

500-800
talls per hora

El moviment repetitiu durant la poda amb tisores elèctriques o manuals és una de les principals causes de lesions per fatiga muscular.



Postures Forçades i Isquèmia

Treballar amb els braços per sobre de les espatlles durant més de 10 minuts provoca isquèmia muscular (manca de flux sanguini) i risc de bursitis subacromial.

Treball Ajupit o de Genolls

Les postures mantingudes a terra causen una pèrdua del 40% de la força discal i poden derivar en lumbàlgies i lesions de genoll (gonàlgia).



Vibracions:

El Risc Invisible

Vibració Mà-Braç (HAV)
Provocada per motoserres i desbrossadores; causa la síndrome del dit blanc (Raynaud), pèrdua de sensibilitat i formigueig als dits.



Vibració de Cos Sencer (WBV)

Transmesa per tractors, tallagespes o compactadores; provoca hèrnies discals (L4-L5), lumbàlgies cròniques i problemes digestius.



Temps d'Exposició Crític

Com més alta és la intensitat de la vibració, més curt ha de ser el temps d'exposició diari per a prevenir danys. L'ús de maquinària certificada i de manteniment adequat és clau.

Riscos Epicondilitis i Tendinitis

L'esforç continuat amb el canell i els braços en moviments de tall repetitius durant hores pot inflamar els tendons especialment a la part exterior del colze.

Acció Sindical i Prevenció

Rotació de Tasques cada 2 Hores

És imprescindible alternar la poda alta o baixa amb tasques lleugeres cada 90-120 minuts per permetre la recuperació muscular.



Formació i Vigilància de la Salut

Tot treballador té dret a formació específica sobre riscos ergonòmics i a controls mèdics periòdics per detectar malalties professionals precoçment.

La prevenció és el teu dret

Llei de Prevenció de Riscos estableix que l'Ajuntament té l'obligació de garantir la seguretat dels treballadors de la jardineria municipal i proveir els mitjans i la formació adequats.