

ESTE TEMA HA SIDO ELABORADO POR PLENA INCLUSIÓN CANARIAS A PETICIÓN DEL CABILDO DE GRAN CANARIA, Y CEDIDO SU USO AL AYUNTAMIENTO DE CIUDAD RODRIGO PARA ESTE PROCESO SELECTIVO

# **Tema 12**

## **Seguridad y riesgos laborales en los trabajos de jardinería**

Oposiciones de Peón de  
Jardinería.  
Ayuntamiento de Ciudad  
Rodrigo.



**Versión en Lectura Fácil**

Este documento en Lectura Fácil ha sido redactado, adaptado y validado por el servicio **Más Fácil** de **Plena inclusión Canarias** en el mes de octubre de 2019.

Las imágenes se utilizan con fines didácticos y están disponibles gratuitamente en la red.



Coordinación del documento en Lectura Fácil:  
Redacción y adaptación en Lectura Fácil:  
Validación:

Óscar Muñoz Rodríguez  
José Jorge Amigo Extremera  
Pablo Buhigas Lorenzo  
Nereida Hernández Santana  
[masfacil@plenainclusioncanarias.org](mailto:masfacil@plenainclusioncanarias.org)

Correo electrónico:

# Índice

<b>12.1. El trabajo en jardinería</b> _____	<b>2</b>
<b>12.2. Riesgos laborales en jardinería</b> _____	<b>3</b>
12.2.1. Caídas _____	4
12.2.2. Pisadas sobre objetos _____	5
12.2.3. Golpes o cortes con herramientas _____	7
12.2.4. Atrapamientos _____	8
12.2.5. Atropellos, golpes y choques con vehículos _____	9
12.2.6. Contactos con la electricidad _____	11
12.2.7. Contactos con sustancias químicas _____	13
12.2.8. Contaminantes biológicos _____	14
12.2.9. Accidentes causados por seres vivos _____	16
12.2.10. Ruido _____	17
12.2.11. Vibraciones _____	18
12.2.12. Fatiga _____	20
<b>12.3. Equipos de Protección Individual</b> _____	<b>23</b>
<b>12.4. Manipulación manual de cargas</b> _____	<b>25</b>

## Tema 12. Seguridad y riesgos laborales en los trabajos de jardinería

En este tema,  
aprenderás sobre seguridad  
y riesgos laborales en los trabajos de jardinería.

Primero, puedes repasar  
algunos aspectos principales  
del trabajo en jardinería.

Después, puedes estudiar los siguientes contenidos  
en este tema:

- Los riesgos laborales más importantes  
y cómo prevenirlos.
- Los **Equipos de Protección Individual**,  
que son los elementos  
que llevan las personas  
para protegerse  
de los riesgos del trabajo.
- La manipulación manual de cargas,  
es decir, transportar los objetos,  
materiales o cualquier cosa útil  
para el trabajo en jardinería.



Equipo de Protección Individual

## 12.1. El trabajo en jardinería

El trabajo en jardinería tiene que ver con proteger la naturaleza y con conseguir que los lugares sean más bonitos.

En el trabajo en jardinería, hay que construir zonas verdes y mantener las que ya están.

En él, trabajan personas que usan máquinas, equipos y materiales.

Las personas que hacen labores de jardinería trabajan de pie y se mueven.

La jornada de trabajo se hace de día en la mayoría de las ocasiones. Además de las labores de jardinería, es necesario hacer labores para gestionar la producción.

Para las personas que trabajan en jardinería, es normal trabajar en soledad.



## 12.2. Riesgos laborales en jardinería

El **riesgo** es la posibilidad de que las trabajadoras y los trabajadores se hagan daño haciendo las labores del trabajo.

Los **factores de riesgo** son el conjunto de hechos que tienen que ver con el trabajo y que afectan a la salud de los trabajadores.

A continuación, te contamos los riesgos de los trabajos de jardinería más importantes. También te contamos algunas medidas para prevenirlos.

### **Riesgos laborales en jardinería**

- Caídas
- Pisadas sobre objetos
- Golpes o cortes con herramientas
- Atrapamientos
- Atropellos, golpes y choques con vehículos
- Contactos con la electricidad
- Contactos con sustancias químicas
- Contaminantes biológicos
- Accidentes causados por seres vivos
- Ruido
- Vibraciones
- Fatiga

### 12.2.1. Caídas

Las caídas pueden ser al **mismo nivel** o a **distinto nivel**.

En una caída al mismo nivel, perdemos el equilibrio pero no hay diferencia de altura. Es, por ejemplo, cuando tropezamos con un objeto.

Como consecuencia de estas caídas, podemos sufrir **contusiones**, heridas pequeñas y **esguinces** leves.

Una **contusión**

es el daño en una parte del cuerpo que no causa herida exterior.

Un **esguince**

es una torcedura brusca y dolorosa de una articulación, por ejemplo, un tobillo o una muñeca.

Para evitar estas caídas, es aconsejable usar calzado de protección, como botas con suela no resbaladiza.



Caída al mismo nivel



### Una **caída a distinto nivel**

se da cuando perdemos el equilibrio desde una altura.

Pasa, por ejemplo, cuando nos caemos de una escalera.



Caída al distinto nivel

Como consecuencia de estas caídas, podemos sufrir **traumatismos** y contusiones.

Las caídas de altura son frecuentes cuando podamos un árbol o recogemos sus frutos.

Para evitar estas caídas, hay que tener los equipos adecuados, por ejemplo, unas escaleras en buenas condiciones y que queden bien sujetas en el suelo.

#### Un **traumatismo**

es una lesión por un golpe con algo duro, por ejemplo, caerse al suelo.

También puede ser un golpe con un objeto duro, por ejemplo, un palo.

### 12.2.2. **Pisadas sobre objetos**

Es pisar un objeto inesperado durante la actividad laboral.

Algunos de estos objetos pueden ser:



- Materiales.
- Herramientas.
- Máquinas.
- Equipos.

Como consecuencia,  
puede haber cortes y pinchazos en el calzado,  
podemos tener caídas  
y esguinces de tobillo.

Para prevenir pisadas sobre objetos,  
hay que tomar varias medidas:

- El lugar de trabajo  
debe estar libre de obstáculos  
para trabajar bien.

Estos obstáculos pueden ser, por ejemplo,  
mangueras para regar,  
herramientas,  
cubos o cajas.

- Los materiales y herramientas  
deben estar en orden  
y en el lugar adecuado,  
como en bandejas, cajas,  
estanterías y carros.
- El lugar de trabajo  
debe tener la luz suficiente.

### 12.2.3. Golpes o cortes con herramientas

Este tipo de accidentes puede pasar con todo tipo de herramientas.

Las consecuencias pueden ser heridas, contusiones y pequeñas **fracturas**.

Las causas de estos accidentes son:

- **Uso inadecuado de las herramientas.**  
Es decir, usar una herramienta para una tarea diferente de la que ha sido diseñada.  
Por ejemplo,  
usar una pala para cortar un arbusto.
- **Uso de herramientas en mal estado.**  
Por ejemplo,  
cortar con unas tijeras desgastadas o cortar con un cuchillo sin mango.
- **Uso de herramientas de manera incorrecta.**  
Es importante aprender a usar las herramientas y seguir las instrucciones.



Una **fractura** es una rotura de un hueso.

- **Almacenamiento incorrecto o abandono de las herramientas.**

Hay que guardar las herramientas en sitios en los que no hay riesgos. Estos sitios pueden ser, por ejemplo, carros, paneles o estanterías.

- **Transporte de herramientas de forma incorrecta o peligrosa.**

Hay que transportar las herramientas de manera segura y evitar los riesgos. Para ello, puedes usar cinturones o cajas, por ejemplo.

#### **12.2.4. Atrapamientos**

Un atrapamiento puede ser cuando una persona queda aprisionada entre objetos o también cuando una máquina o vehículo vuelca hacia un lado y la aprisiona.



Las consecuencias de un atrapamiento pueden ser leves y graves.

Una fractura pequeña en las manos y en los dedos es una consecuencia leve.

Un atrapamiento con una máquina o un vehículo es una consecuencia grave.

Para evitar atrapamientos,  
es importante cumplir  
con las siguientes medidas de seguridad:

- Parar los motores de las máquinas y de los vehículos para hacer las tareas de mantenimiento y limpieza.
- Revisar los vehículos y las máquinas antes de usarlos.  
Hacer planes de revisión y programas de mantenimiento.
- Asegurarse de que los elementos de seguridad, como los frenos, están en buen estado.
- La carga de los vehículos debe estar bien repartida.

### **12.2.5. Atropellos, golpes y choques con vehículos**

Los atropellos, golpes y choques pasan con los vehículos en movimiento. Son riesgos laborales si pasan en horas de trabajo y haciendo actividades de trabajo.



Llamamos **accidentes de tránsito** a los accidentes por desplazamientos autorizados por la empresa, tanto en el coche propio como en el coche de la empresa.

Las consecuencias de estos accidentes pueden ser:

- Heridas.
- Contusiones.
- Fracturas.
- Riesgos graves para la vida.

Para prevenir atropellos, golpes y choques con vehículos, es importante hacer lo siguiente:

- Asegurarse de que los vehículos tienen elementos de seguridad, como bocinas e indicadores de marcha atrás.
- Debe haber zonas para aparcar los vehículos y también para ponerles gasolina.
- Las personas que conducen deben tener los carnés necesarios y el permiso de la empresa.

- Hay que revisar los vehículos antes de usarlos.
- En los vehículos, deben indicarse todas las características. Por ejemplo, la carga y la altura máximas.
- Está prohibido transportar personas en vehículos que son para cargas.
- Las personas que trabajan deben respetar siempre el Código de Circulación. La velocidad ha de ser siempre la adecuada.

### 12.2.6. Contactos con la electricidad

Un contacto con la electricidad es el paso de la corriente eléctrica por el cuerpo humano por tocar partes puestas bajo tensión por accidente.



Estos contactos pueden pasar cuando trabajamos con máquinas como las **motobombas**.

Una **motobomba** es una bomba para aspirar e impulsar agua.

Los contactos con la electricidad pueden tener varias consecuencias:

- Quemaduras.
- **Electrocución.**
- Paradas del corazón.
- Riesgos graves para la vida.

### **Electrocución**

es sufrir una descarga de electricidad.

Para prevenir contactos con la electricidad es importante hacer lo siguiente:

- Mantener los equipos y las instalaciones en perfecto estado.
- Quitar la humedad.
- No tocar ni hacer cambios en los mecanismos de seguridad.
- Cuando hay una avería, cortar la luz eléctrica.
- Seguir las normas y las señales.
- Las instalaciones eléctricas han de tener sistemas de protección para evitar que las personas las toquen.



## 12.2.7. Contactos con sustancias químicas

Las sustancias químicas pueden dañar a las personas, a los objetos y al medio ambiente.



Dependiendo del peligro, las sustancias químicas se clasifican en **inflamables** y **tóxicas**.

### 1) Sustancias químicas inflamables

Son sustancias que, al calentarse, llega su punto de **inflamación** y se prende llama.

#### **Inflamación**

es encender algo que arde con facilidad y que provoca llamas rápido.

### 2) Sustancias químicas tóxicas

Son sustancias que nos hacen daño cuando las tocamos, las tragamos o las aspiramos.

Las consecuencias del contacto con sustancias químicas pueden ser las siguientes:

- **Intoxicación.**
- Alergias.
- Quemaduras.

#### **Intoxicación**

es envenenarse por tomar una sustancia.

Para prevenir contactos con las sustancias químicas es importante hacer lo siguiente:

- Tener siempre los productos en su envase original.
- Almacenar solo los productos necesarios.
- No poner los productos incompatibles en estantes que están cerca.
- Tomar muchas precauciones y evitar derramar estas sustancias.
- Usar los medios de precaución necesarios, como mascarillas y guantes.

### 12.2.8. Contaminantes biológicos

Los contaminantes biológicos son **microorganismos** que pueden dañar a las personas. Son, por ejemplo, virus y bacterias.

Los contaminantes biológicos están en el aire y también en los alimentos.



Los **microorganismos** son organismos pequeños que solo podemos ver con un microscopio.

Para protegerse de los contaminantes biológicos, es necesario seguir varias medidas:

- Hacer un plan de limpieza y un plan de control de plagas en los lugares de trabajo.
- Tener una higiene personal máxima.
- No fumar, no beber y no comer en los lugares de trabajo.
- Usar métodos seguros para manipular líquidos, **residuos** sólidos o herramientas con contaminantes biológicos.
- Usar los medios de precaución necesarios, como mascarillas y guantes.
- Hacerse controles médicos.

Los **residuos** son los desechos de la actividad laboral.

## 12.2.9. Accidentes causados por seres vivos

Estos accidentes son los causados por animales o por personas.



Son, por ejemplo, mordeduras y picaduras de insectos y **coces** de caballos y otros animales de carga en los trabajos en el campo.

Algunas de sus consecuencias son heridas, infecciones, alergias y contusiones.

Para protegerse de estos accidentes, es necesario seguir varias medidas:

- Usar productos para matar insectos, como espray.
- En el caso de haber animales peligrosos, estos deben estar encerrados en recintos como corrales, cuadras y jaulas.
- Las herramientas para trabajar con animales deben estar en buen estado.
- Las puertas para encerrar a los animales deben tener cerrojo.

Las **coces** son golpes violentos que dan los animales con alguna de las patas.

- En los lugares en los que hay animales, es necesario poner carteles con instrucciones y avisos para las personas que están cerca.

### 12.2.10. Ruido

El **ruido** es todo sonido que no deseamos y que no es agradable.



Es normal en trabajos con herramientas de corte, como motosierras.

También es habitual en trabajos con máquinas como **segadoras** y vehículos como tractores.

Algunas consecuencias del ruido en la salud de las personas que trabajan pueden ser las siguientes:

- Choques y golpes.
- Vibraciones.
- Cansancio físico.
- Cansancio mental.
- Dolor de cabeza.
- Sordera.

Una **segadora** es una máquina para cortar hierbas, raíces y demás especies vegetales en trabajos de jardinería y en el campo.

Las empresas están obligadas a:

- Proteger a las personas que trabajan de los riesgos del ruido.
- Reducir el nivel de ruido todo lo posible.

Hay 2 tipos de medidas para prevenir el ruido:

**colectivas e individuales.**

- **Colectivas:**  
Por ejemplo, alejarse de la fuente de ruido y hacer mantenimiento preventivo de las máquinas y vehículos.
- **Individuales:**  
Por ejemplo, usar Equipos de Protección Individual como tapones y auriculares.

### **12.2.11. Vibraciones**

Las **vibraciones** son movimientos repetitivos cuando se usan herramientas como motosierras y vehículos como tractores.



Algunas consecuencias de las vibraciones en la salud de las personas que trabajan en jardinería pueden ser las siguientes:

- Fatiga física.
- Caídas de objetos.
- Choques y golpes contra objetos.
- Lesiones en las articulaciones.
- Cambios en la sensibilidad y en los reflejos.

Algunas medidas de prevención de las vibraciones son las siguientes:

- Las personas que usan máquinas y herramientas que vibran deben recibir formación para aprender a usarlas.
- Las máquinas y herramientas que vibran deben tener aislamiento y **amortiguación**. Así, las vibraciones no pasan a las personas que las usan.
- Revisar las máquinas y herramientas para asegurarse de que no vibran.

La **amortiguación** hace más leves los efectos de choques, golpes y sacudidas.



Plancha vibratoria ligera para movimientos de tierra

Cuando no se pueden reducir las vibraciones para que no haya molestias, hay que tomar las siguientes medidas:

- Hacer descansos y rotar los turnos de trabajo. De esta manera, puedes sentir menos las vibraciones.
- Usar Equipos de Protección Individual como muñequeras y fajas antivibratorias.



Faja antivibratoria

### 12.2.12. Fatiga

La **fatiga** es el cansancio del trabajo.

La fatiga puede ser **física** o **psicológica**.



#### 1) Fatiga física

La **fatiga física** puede tener causas distintas:

- Posturas inadecuadas.
- Mantener una postura durante mucho tiempo.
- Hacer muchos desplazamientos.
- Hacer muchos esfuerzos.

La fatiga física

tiene las siguientes consecuencias:

- Sobreesfuerzos.
- Caídas.
- Golpes y cortes.

Para prevenir la fatiga física,

sigue las recomendaciones siguientes:

- Evitar posturas forzadas.  
Una postura forzada es,  
por ejemplo,  
estar de rodillas mucho rato  
para arreglar un enchufe.
- Evitar movimientos repetitivos.
- Hacer tareas acordes a la edad,  
al estado físico  
y a la salud.
- Cuando se hace el trabajo,  
los brazos han de estar por debajo del corazón  
y por encima del abdomen.
- Siempre sea posible,  
es mejor mover las cargas con máquinas  
y cargarlas en manos y brazos.

## 2) Fatiga psicológica

La fatiga psicológica es el cansancio causado por:

- Estrés mental.
- Aburrimiento.
- Falta de energía.
- Depresión.

La fatiga psicológica tiene las siguientes consecuencias:

- Accidentes de todo tipo, por falta de atención.
- Problemas de salud:
  - Corazón.
  - Sistema nervioso.
  - Cambios en el sueño.
  - Estrés.
  - Infartos.
  - Depresión.
- Cambios de comportamiento.
- Irritación.
- Desánimo.
- Falta de apetito.
- **Absentismo** y bajo rendimiento.

### El **absentismo**

es no acudir al lugar de trabajo y no cumplir con las obligaciones.

Para prevenir la fatiga psicológica,  
hay que evitar repetir las tareas básicas  
y rotar entre varias tareas.

### **12.3. Equipos de Protección Individual**

Como puedes leer en la página 1 de este tema,  
los **Equipos de Protección Individual**  
son los elementos  
que llevan las personas  
para protegerse de los riesgos en el trabajo.

Conocemos a estos equipos  
por sus siglas: **EPI**.

Los Equipos de Protección Individual  
pueden proteger todas las partes del cuerpo:

- Cabeza, oído, ojos y cara.
- Vías respiratorias.
- Manos y brazos.
- Pies y piernas.
- Piel.
- Tronco y abdomen.

Hay que elegir los Equipos de Protección Individual  
adecuados  
para cada riesgo  
y para cada trabajo.

Es importante leer las instrucciones de uso y mantenimiento de estos equipos.

También hay que cambiar de inmediato los equipos caducados y con defectos.

Las personas que trabajan en jardinería pueden necesitar los siguientes equipos de protección:

- Casco.
- Protectores para los oídos.
- Guantes.
- Botas de protección.
- Gafas de protección.
- Pantalla para la cara.
- Mascarilla contra el polvo.
- **Arnés** de seguridad.

Un **arnés**

es un equipo de seguridad con correas y hebillas que usamos para trabajar en las alturas y evitar accidentes.



Equipo de Protección Individual para trabajar en jardinería

## 12.4. Manipulación manual de cargas

La **manipulación manual de cargas** es transportar materiales u objetos sin ayuda de máquinas.

Puede hacerse con herramientas como carros y carretillas.



Hay que tener mucho cuidado con los **sobreesfuerzos**.

Un sobreesfuerzo es un esfuerzo más grande de lo normal al manipular una carga, bien porque pesa más de lo normal o porque se manipula de manera incorrecta.

El sobreesfuerzo puede tener las consecuencias siguientes:

- Fatiga física.
- **Contracturas.**
- Daños musculares.



Las **contracturas** son estados de rigidez de uno o más músculos del cuerpo. Pueden ser muy dolorosas.

En la manipulación manual de cargas,  
hay que seguir las siguientes indicaciones:

- Antes de levantar una carga,  
hay que comprobar su peso.
- Coger la carga con firmeza.
- Separar los pies 50 centímetros  
y apoyarlos bien.
- No coger pesos mayores de 15 kilos si eres mujer  
o de 25 kilos si eres hombre.
- Doblar las rodillas,  
mantener la espalda recta  
y los hombros al mismo nivel.
- Mantener los codos  
y la carga lo más pegados posible  
al cuerpo.
- Evitar giros del cuerpo.
- Hacer movimientos lentos.
- Doblar las rodillas.
- Cuando hay distancias largas,  
es muy importante hacer descansos.

- Cuando la carga es muy pesada, hay que llevar el peso entre 2 personas.
- Siempre que sea posible, es mucho mejor empujar que tirar.



### **Posturas de la espalda**

Esta imagen es del Cuadernillo informativo para el jardinero y el auxiliar del jardinero.

El cuadernillo es de la Guía técnica de Buenas Prácticas Ergonómicas para el sector de Jardinería y Paisajismo.

La guía es de la Asociación Española de Parques y Jardines, de la Asociación de Empresas Restauradoras del Paisaje y del Medio Ambiente y de Comisiones Obreras.

La guía es del año 2012.