

## INTRODUCCIÓN

El trabajo que realizas puede exponerte a una serie de riesgos que debes saber identificar y controlar. Estos pueden estar originados por:

- ❖ Las características de las zonas por las que te desplazas (terrenos irregulares, barrancos, terraplenes, ríos...).
- ❖ El desplazamiento en vehículos, especialmente por pistas no asfaltadas o campo a través.
- ❖ El contacto con animales, ya sea de forma deliberada o accidental.
- ❖ Condiciones climatológicas adversas como las temperaturas extremas en invierno o en verano, la presencia de lluvia, nieve, etc.

Recuerda que cuanto más consciente seas de los riesgos que te rodean, más fácilmente podrás tomar las medidas necesarias para evitar que se materialicen en un accidente o enfermedad laboral.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

### GENERALES

- ❖ Antes de desplazarte por un paraje que desconoces, infórmate sobre los riesgos existentes: presencia de balsas, de pozos, de barrancos, de líneas eléctricas o si ha habido fumigaciones recientes, entre otros. Por ello, siempre que sea posible hazte acompañar por alguien que conozca la zona.

- ❖ Evita zonas de paso arriesgadas como cauces de ríos, terraplenes, puentes inestables; si es preciso, da un rodeo, aunque te lleve más tiempo llegar a tu destino.
- ❖ No realices actos inseguros como:
  - Saltar desde un desnivel, vehículos o escaleras.
  - Sortear una valla trepando por ella, aunque no sea muy elevada.
  - Desplazarte en vehículos no adaptados para viajeros, como los tractores o los remolques.



*Evita cualquier acto inseguro, aunque pienses que "controlas la situación".*

### DESPLAZAMIENTO EN VEHÍCULO

- ❖ Cuando uses vehículos en tus desplazamientos, considera las siguientes recomendaciones:
  - Periódicamente, comprueba el buen estado de las lunas, los retrovisores, los frenos, la dirección, las luces, la presión y el dibujo de los neumáticos, los niveles de agua, el aceite y el líquido lavaparabrisas.
  - Respeta las normas de circulación en todo momento.
  - Adapta siempre tu conducción a las circunstancias de la vía y del entorno: reduce la velocidad y aumenta la distancia de seguridad cuando sea preciso (atascos, noche, lluvia, hielo...).

- Ten en cuenta que el uso de vehículos por terrenos no acondicionados requiere de un adiestramiento adecuado. Aparte de contar con la licencia de conducción, es necesario que sepas como desenvolverte con este tipo de vehículos por terrenos agrestes.
- Si tu vehículo dispone de sistemas de aviso y localización de emergencia, no los anules, ya que en caso de accidente podrían salvarte la vida. Además, lleva siempre el teléfono móvil a plena carga.
- Adapta el puesto de conducción a tus características individuales: altura e inclinación del asiento, altura y profundidad del volante, reposacabezas y cinturón de seguridad. De esta manera reducirás la fatiga.
- Evita la ingesta de comidas copiosas y de alcohol, así como medicamentos que pudieran afectar a tu capacidad de conducción. En viajes largos, procura descansar periódicamente.

### TRABAJO CON ANIMALES

- ❖ En el trabajo con animales, observa lo siguiente:
  - Maneja siempre que sea posible al animal estabulado; si es necesario pide que te lo inmovilicen antes de actuar sobre él.
  - Utiliza siempre los equipos de protección individual suministrados por tu empresa.
  - Nunca tomes productos animales que no hayan sido correctamente tratados para su consumo.



- Asegúrate que dispones de todas las vacunas recomendadas por tu servicio de prevención.
- En caso de accidente o sintomatología que denote un contagio, acude de inmediato a tu servicio médico.

- Mantén una correcta higiene personal. Si prevés la imposibilidad de acceso a agua potable, lleva siempre en tu vehículo agua, jabón líquido y medios de secado.
- ❖ En los contactos accidentales con animales, también debes tener en cuenta lo siguiente:
  - Infórmate previamente de la existencia de animales endémicos (insectos, arañas, alacranes, serpientes...).
  - Si tu actividad interfiere directamente con colmenas, avisperos o nidos, siempre que sea posible, pide que se retiren, y en caso contrario, infórmate y adopta las medidas de protección adecuada antes de realizar tu trabajo.
  - Evita la manipulación directa de zonas ocultas como levantar piedras o buscar entre matorrales. Para ello, ayúdate de herramientas, palos u objetos similares que impidan que animales agazapados puedan dañarte.
  - En caso de sufrir una picadura o mordedura, si puedes, identifica el animal, adopta de inmediato las medidas de primeros auxilios siempre que las conozcas y ponte en contacto con tu servicio médico.



#### TRABAJOS A LA INTEMPERIE

- ❖ **En verano:**
  - Evita en lo posible la exposición directa al sol.
  - Utiliza sombrero de ala ancha y crema de protección solar.
  - Usa ropa amplia de manga y pernera larga, ligera, de color claro y transpirable.
  - Organízate, Siempre que puedas, para realizar las tareas de mayor esfuerzo físico a primera hora de la jornada.

- Bebe agua o bebidas isotónicas con frecuencia aunque no tengas sed para reponer agua y las sales perdidas al sudar y evita las comidas copiosas, el alcohol, los refrescos de cola y el café.
- Realiza pausas periódicas en zonas de sombra.

En caso de golpe de calor:

- Coloca al afectado en zona de sombra.
- Enfríalo rápidamente por cualquier método disponible: duchas, mangueras, compresas de agua fría, abanicándolo...
- Pide ayuda médica inmediatamente.



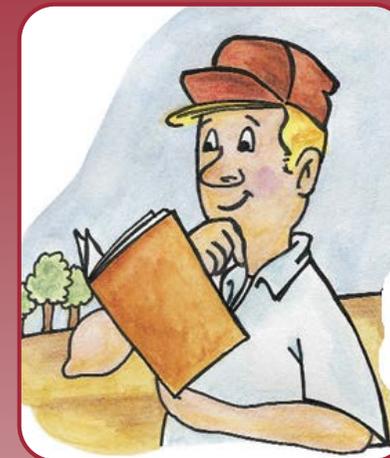
❖ **En invierno:**

- Utiliza ropa de protección adecuada y sustituye inmediatamente la mojada.
- Protégete las extremidades con guantes, calcetines térmicos, botas, etc.
- Toma alimentos y bebidas calientes. El alcohol y el café no son recomendables, ya que alteran la circulación sanguínea y aumentan la pérdida de calor corporal.
- Si tienes problemas circulatorios, ponlo en conocimiento de tu servicio de prevención.

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones básicas de seguridad y salud para

## TÉCNICOS DE CAMPO



**LOGO EMPRESA**  
(pinchar aquí con botón derecho e ir a "cambiar imagen")



**FREMAP**

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Número 61