

# Eines i seguretat

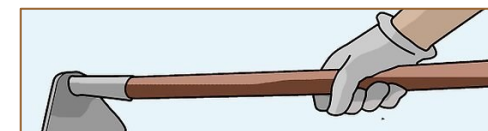
## Prevenió de riscos en l'ús de les eines forestals

### Recomanacions ergonòmiques generals

- 1 Agafa les eines de manera que el canell quedi recte amb l'avantbraç.



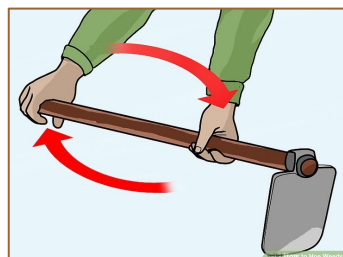
- 2 Agafa les eines envoltant el mànec, de manera que el dit índex i el polze estiguin superposats.



- 3 Utilitza guants de la teva talla per agafar millor les eines.



- 4 Intenta distribuir la força en els dos costats del cos. Intercanvia la feina de les dues mans i braços.



- 5
- 

Per agafar objectes pesants, flexiona els genolls amb l'esquena recta.



# Eines i seguretat

## Prevenió de riscos en l'ús de les eines forestals

### Ergonomia de les eines:

#### XERRAC

Agafa el xerrac amb la teva mà dominant. Pots estendre el dit índex, t'ajudarà a mantenir el mànec recte. Utilitza l'altra mà per subjectar la branca, mantenint una distància de seguretat!



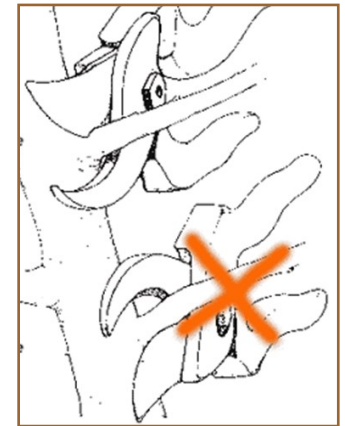
Intenta fer la mínima pressió. Deixa que el xerrac faci la seva feina! Si fas massa força, faràs que el xerrac es quedi encallat i es doblegui.



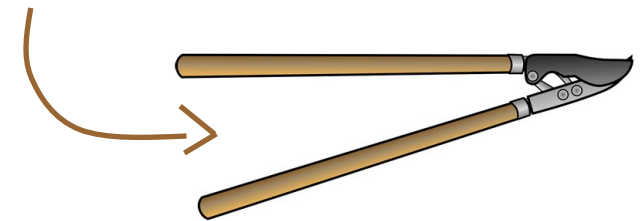
Utilitza la major part de la longitud de la fulla. No és un ganivet, així que no intentis utilitzar-lo com a tal.

#### TISORES DE PODAR

Per evitar el sobreesforç dels músculs de la mà, utilitza la part més profunda de la fulla.



Si la branca es resisteix degut al gruix o densitat, utilitza les tisores de dues mans!





# Eines i seguretat

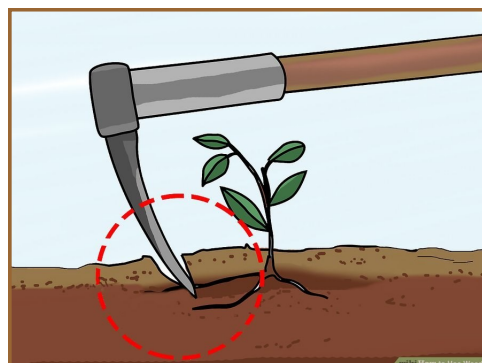
## Prevenció de riscos en l'ús de les eines forestals

### Ergonomia de les eines:

#### AIXADA

Talla la planta just a sota la superfície del sòl, això evitarà que torni a sortir!

Intenta ser precís/a i prudent, si et desvies pots arrencar alguna planta no desitjada...



Treballa amb les cames obertes i lleugerament flexionades, per evitar carregar les lumbrars i colpejar-te els peus amb l'aixada.



#### PINCES

Utilitza sempre les pinces per agafar objectes punxants i d'altres residus perillosos.

Quan utilitzis les pinces, no t'ajupis a recollir les restes del terra.



#### Quins Equips de Protecció Individual (EPI) has de portar?

- Guants de jardineria
- Roba d'alta visibilitat
- Gorra
- Calçat adequat
- Ulleres protectores (quan sigui necessari)
- Casc (quan sigui necessari)



# Eines i seguretat

## Prevenió de riscos en l'ús de les eines forestals



Cercle de Voluntaris  
dels Parcs Naturals




### Ergonomia de les eines:

#### DESTRAL

Talla les branques en el sentit oposat del que han crescut, d'aquesta manera sempre tindràs el tronc entre tu i la branca. Agafa el mànec fort amb les dues mans. Al principi del cop, una mà ha d'estar a l'inici del mànec i l'altra a prop del cap de la dstral.



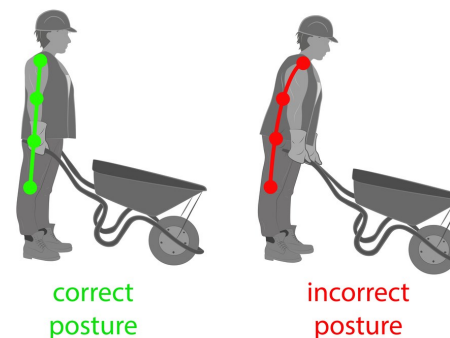
#### I recorda...

-  Separar les cames de manera que els peus et quedin a l'alçada de les espatlles.
-  Retirar qualsevol objecte que toqui o es pugui quedar enganxat a la dstral.
-  Assegurar-te que no tens cap persona massa a prop.

#### CARRETÓ

Abans de carregar el carretó, posa'l buit en la direcció de desplaçament. Poseu la càrrega més a prop de la roda i no del mànec, així serà més fàcil aixecar-la.

En aixecar el carretó, manteniu els braços i l'esquena recta i alceu-vos amb les cames.



#### PALA

Orienta les espatlles i el maluc cap a la càrrega. Mantén els genolls flexionats i l'esquena recta. Canvia el teu pes de la cama del darrere a la del davant, enlloc de girar la cintura.

