



# La cosecha de las fresas

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Guía para los  
trabajadores  
de temporada**

# ¡ BIENVENIDOS !

Usted acaba de ser contratado para recoger fresas.

Para su empleador, esta campaña de cosecha es el resultado de un año de trabajo.

Ya recogidas se venderán las frutas en las mejores condiciones: esto dependerá de su calidad y, por tanto, de la calidad de su trabajo, de su eficiencia, de su respeto de las instrucciones pero también del comportamiento de seguridad que van a tener.

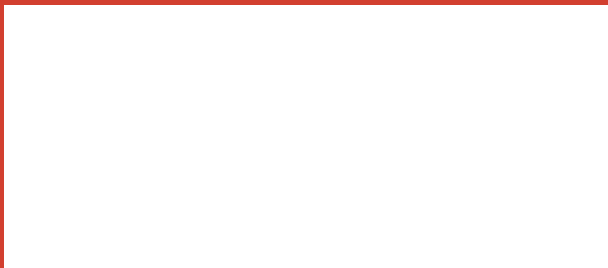
Viene aquí este pequeño guía para recordarle lo que su jefe de equipo le enseñó, pero también para ayudarle a preservar su salud.

Guárdelo preciosamente y léalo de vez en cuando.

Apunte todas las informaciones útiles para su trabajo.

Utilícelo para hacer un balance de su seguridad y para fortalecer sus habilidades.

Le deseamos una buena cosecha.



¿A Quién debo contactar?	4
¿Qué hacer en caso de accidente?	5
¿Cómo preparar su día de trabajo?	6
El taller de cosecha	8
La recogida	10
Normas de higiene	15
¿ Cómo evitar la fatiga?	16



# ¿A QUIÉN DEBO CONTACTAR?

*Jefe de la empresa*

.....

.....

*Jefe de equipo*

.....

.....



**En caso de accidente... SOCORRISTAS**

.....

.....

**Nº europeo único ..... 112**

**Servicio móvil de urgencias médicas ..... 15**



# ¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE?

- **Advierto a los equipos de socorristas y / o al responsable**
- **Alerto a los socorros declarando:**
  - El lugar del accidente
  - La naturaleza del accidente
  - El número de víctimas
  - El estado aparente de las víctimas (tipo de lesión)
- **¡No cuelgo el primero!** Espero instrucciones.
- **Facilito la llegada y el trabajo de los socorros**

**En caso de incendio ..... 18**

**En caso de accidente de carretera ..... 17**

**Si se produce intoxicación con productos químicos, me pongo en contacto con el centro de control de envenenamiento lo más cercano.**

## La ropa de trabajo

- **Para evitar la insolación y las quemaduras del sol:**

- Preveo una camiseta de algodón y una gorra o un sombrero.
- Protejo mi piel con crema contra las UV (protección mínima: SPF 20).
- Preveo una botella de agua.

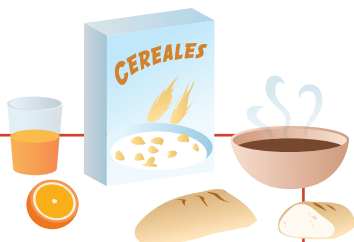


- **Preveo cambios de clima.**

- **El 20% de los accidentes están relacionados con caídas. Para prevenirlas:**

- Tengo zapatos con cordones que se ajustan cómodamente a los pies.

- **Tomo un generoso desayuno.**



# Voy al lugar de trabajo

## • A la ida

- Conozco la hora de entrada al trabajo: preveo un tiempo suficiente para el viaje.
- Yo respeto las reglas de la carretera (50 km/ h velocidad máx en los pueblos).
- La fatiga del conductor es una causa de accidente : un momento de recuperación es importante.

## • Al llegar al sitio

- Aparco mi coche, así que no interfieran el tráfico de vehículos agrícolas y de usuarios de la carretera. Para facilitar mi salida, pienso en el aparcamiento ordenado.

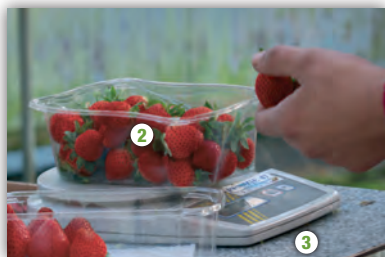
## • Trayecto entre dos sitios

- Para evitar accidentes en vehículos, los coches pueden seguir en convoy, lo encabeza el jefe del equipo.
- No adelantamiento inoportuno, velocidad limitada. Reduzco mi velocidad en los caminos para llegar a los parcelas.

## • A la salida del sitio

- Presto atención a otros vehículos.
- Recuerdo bien el lugar de encuentro del día siguiente.

## Herramientas para cosechar en producción de fresas sin suelo

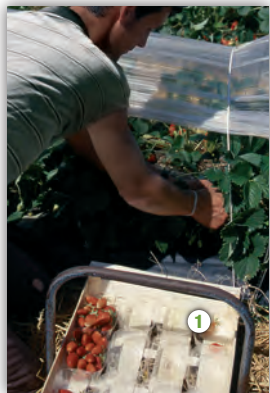


- 1 Carro de cosecha
- 2 Tarrinas
- 3 Libra
- 4 Bandejas
- 5 Cubo de residuos





# Herramientas para cosechar en producción de fresas in suelo



1 Bandeja

2 Portabandeja



## Cosechar es elegir la buena fruta

La **coloración de cosecha** puede ser diferente, depende de las variedades, del clima y del tiempo de comercialización.

*Ex.: La variedad Gariguette es una fresa roja, Ciflorette es roja-Naranja.*



Todas las fresas no están maduras al mismo tiempo!

- **Bien cosechar es elegir las frutas que están a la buena etapa de madurez.**
- **El jefe de la empresa recuerda regularmente las instrucciones para la cosecha.**



Elegir la fruta para cosechar seguirá diferentes criterios:

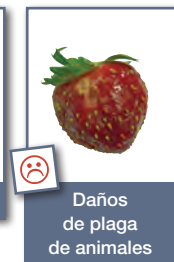
**1. El color uniforme de la fruta**

**2. El calibre: pequeñas frutas / grandes**

**3. La forma:**



**4. Estado de salud visible:**

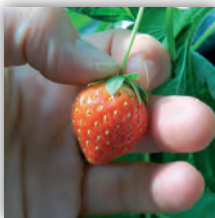
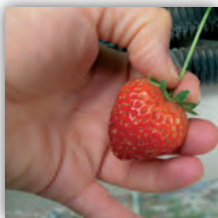


## Cosechar es elegir la buena fruta

Según la facilidad de romper el pedúnculo de las diferentes variedades, hay dos gestos de cosecha.

- **Pedúnculo difícil de romper** (variedades de tipo Gariguette, Ciflorette)

- Tomo la fresa por el pedúnculo.
- Trato de no apretarle entre los dedos o la palma. El pulgar y el dedo índice están justo por encima de los restos del cáliz.
- Ejercer una torcedura sobre el pellizco con el pulgar y el índice, para recoger la fruta en la mano sin herirlo.



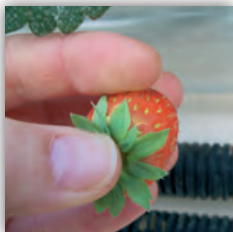
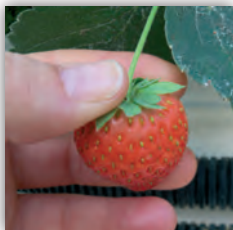
☹️ ; **No tiro de la fruta!** Podría herir el plantío, arrancar o doblar el tallo floral.

☹️ **El pedúnculo no debe ser demasiado largo:** puede herir otra fresa cuando estará en la tarrina.



• **Pedúnculo muy quebradizo** (*variedades tipo Ronde*)

- Me tomo la fruta en los sépalos entre el pulgar y el índice.
- Hago un cambio rápido de la fruta sin tirar, para recoger la fruta en la mano sin hierla.



**Una fruta bien cosechada debe ser entera con sus sépalos.**

 **¡La fresa es una fruta frágil!**

Evito el almacenamiento de varias frutas en la mano: estarán marcadas.

 **Tenga cuidado con las uñas largas** que podrían perforar la fruta.



## Cosechar es saber depositar



### ¡Yo no tiro la fruta a la tarrina!

Los deposito delicadamente sin apretar, pero evitando agujeros.



Pongo las fresas en su posición final: toda manipulación aumenta el riesgo de macas. La tarrina acaba debe tener una apariencia ordenada.

### O pacote acabado deve t er um aspecto ordenado.



Las frutas est an como sobre camas y no levantados para evitar estar aplastados por la cubierta de la tarrina o de la bandeja superior.



El peso de la tarrina debe ser (dentro de lo que cabe) controlado antes de ponerlo en una bandeja.

## Higiene empieza por la parcela...

La seguridad alimentaria de la fresa se hace a lo largo de toda su vida : al ser cosechado, almacenado, transportado, almacenado en la tienda...

Para evitar la contaminación, respetar algunas consignas de higiene simple:

- **Me lavo las manos siempre cuando vuelvo al puesto de trabajo** y en particular tras salir de los servicios, después de comer, después del descanso, después de fumar.



- **Mis uñas están cortadas** para no dañar la fruta y son limpias y sin esmalte.

- **No fumo** en el puesto de trabajo.



- **Mi pelo debe ir atado** y / o cubierto.

- **Todas las heridas deben ser protegidas** por un apósito.



- **No bebo y no como** por encima de los carros de la cosecha y del puesto de trabajo.

- **Los animales están prohibidos** en el sitio de la cosecha.

# ¿CÓMO EVITAR LA FATIGA?

- **Pienso en tratar bien la espalda:**

1. Me voy acercando a la carga.
2. Doblo mis piernas y quedo la columna fija.
3. Empujo en mis piernas, manteniendo los brazos rectos.



- **Pienso en mantener mi fuerza.**

Botellas y termos no deben ir dispersados en la parcela y deben ser agrupados en un mismo lugar.





# NOTAS PERSONALES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La “Mutualité Sociale Agricole” garantiza toda la protección social de las personas trabajando en la agricultura. Lo que menos se sabe, es que es responsable de la prevención de los riesgos y enfermedades profesionales de los empleados y agricultores.

Para garantizar esta misión:

### **Una red de consejeros de prevención ofrece un servicio personalizado basado en:**

- un diagnóstico de las condiciones de trabajo y de seguridad
- acciones de información y formaciones de la seguridad en el trabajo
- un apoyo para sus proyectos: diseño de edificio, sitio fitosanitario, la evaluación de riesgos...

### **Una red de médicos laboral ofrece:**

- consultas médicas apropiadas de su empresa,
- exámenes adicionales si hay sospechos de enfermedades de origen profesional (trastornos de la audición, respiración, vista...).



Damos las gracias a los profesionales que han ayudado a realizar esta guía:

- Myriam Carmentran-Délias: Chambre d'Agriculture 47
- Evelyne Gardes: Vallée du Lot / Silène
- Amélie Pascal: Valprim / Rougeline
- Caroline Granado: AOPN Fraise de France



*El AOPN de la fresa de Francia (Asociación de las Organizaciones de los Productores Nacionales de fresa) se reconoce como tal por orden del Ministerio de Agricultura y Pesca el 11 de marzo 2009. El AOPN de fresa federa un 40% de la producción y reagrupa más de 450 productores.*

*Su objetivo es de mantener y desarrollar la producción de la fresa francesa, por eso tiene dos ejes de acción:*

- > *La mejora de la comercialización de los productos*
- > *La mejora de la producción y de la calidad de los productos*

*Contacto:*

*AOPN Fraise de France – Agropole – Bat. Agrotec – 47931 Agen*

*Tél.: 05 53 77 22 08*

Este documento es disponible  
en la oficina de la MSA de su departamento.



**Mutualité Sociale Agricole**

*Prevenção de los Riesgos Profesionales  
de los Asalariados Agrícolas*