Cómo agacharse

¿Pueden los jóvenes realizar esta tarea de manera segura?

Los jóvenes deben ser capaces de hacer lo siguiente/tener las siguientes características para hacer esta tarea de manera segura:

- Evitar la ropa suelta o con cordones; si tienen el cabello largo, recogérselo.
- Realizar ejercicios de precalentamiento.
- Estar capacitados en las técnicas adecuadas para agacharse.
- Agacharse de manera segura, usando la técnica adecuada para agacharse.
- Mostrar de manera segura cómo se hace la tarea cuatro o cinco veces.
- Mantener una vía de comunicación bidireccional.



Responsabilidades de los adultos

- Cumplir con lo indicado en la guía de trabajo al aire libre (si corresponde).
- Asegurarse de que el área de trabajo esté libre de peligros en la mayor medida posible.
- Enseñar a los jóvenes a evitar o abordar los peligros que puedan quedar.
- Adaptar las herramientas y la estación de trabajo para tener que agacharse menos.
- Mostrar cómo agacharse de manera segura.
- Proporcionar la capacitación adecuada.
- Hacer que los jóvenes se arrodillen sobre almohadillas cuando trabajen a baja altura.
- Considerar el uso de dispositivos o "carros para trabajar boca abajo" a fin de evitar que los jóvenes tengan que estar agachados o arrodillados durante mucho tiempo.
- Proporcionar a los jóvenes períodos frecuentes de elongación.

Supervisión

7-9 años	Supervisión constante *(limitar el trabajo a 15 minutos)*
10-11 años	Supervisión intermitente *(limitar el trabajo a 20 minutos)*
12 años o más	Supervisión periódica

Peligros



Superficies resbaladizas o desniveladas



Movimiento repetitivo



Distracciones



Estrés térmico por frío/calor



Condiciones climáticas adversas

Estrategias de protección



Calzado antideslizante



Herramientas de comunicación



Usar protección solar



Lavarse las manos



Beber líquido (hidratarse)

cultivate SAFETY

www.cultivatesafety.org

https://doi.org/10.21636/nfmc.nccrahs.youthwork.bending.g.2017