Cómo subir escaleras

¿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:

- Comodidad con las alturas, buen equilibrio.
- Madurez suficiente para hacer sistemáticamente lo que se deba hacer.
- Pensar detenidamente sobre las acciones y consecuencias antes de actuar.
- Recibir capacitación adecuada.
- Subir escaleras de manera segura usando tres puntos de contacto y la técnica de ascenso adecuada.
- No tener herramientas/objetos en las manos durante el ascenso.
- 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.
- Asegurarse de que la estructura de ascenso/escalera sea segura y cumpla con las normas del Instituto Nacional Estadounidense de Estándares (American National Standards Institute, ANSI) y la CSA.
- Asegurarse de que el tamaño de la escalera sea apropiado para los jóvenes trabajadores.
- Verificar que la escalera pese menos del 25 % del peso corporal de los jóvenes.
- Confirmar que los jóvenes no presenten enfermedades ni tomen medicamentos que puedan afectar su capacidad de subir escaleras.
- Proporcionar equipo contra caídas si es necesario.
- Mostrar cómo subir escaleras de manera segura y brindar capacitación.

Supervisión

Nota: *La capacidad de subir escaleras y la altura máxima de ascenso no deben depender solo de la edad sino de la evaluación de los siguientes aspectos:*

- *Tamaño de las manos, fuerza de agarre, longitud de las extremidades.*
- *Tamaño y forma de los escalones, distancia entre un escalón y otro.*
- *Tipo de escalera.*
- *Superficie de aterrizaje.*

10-11 años	Supervisión constante
12 años o más	Supervisión constante y progresiva hasta volverse periódica, según la habilidad de los jóvenes y las características de la escalera.

Peligros



Superficies resbaladizas o desniveladas | Peso | Alturas | Distracciones | Electricidad

Estrategias de protección



Calzado antideslizante | Guantes | Herramientas de comunicación | Beber líquido (hidratarse) | Lavarse las manos

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