Cómo levantar objetos

¿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.
- Agacharse de manera segura, usando la técnica adecuada para agacharse.
- Realizar ejercicios de precalentamiento.
- Verificar que el objeto pese menos del 25 % del peso corporal de los jóvenes.
- Acceder al objeto sin obstrucciones.
- Transportar la carga la distancia necesaria sin esfuerzo.
- Levantar objetos de manera segura, usando la técnica de levantamiento adecuada.
- 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.
- Enseñar a los jóvenes a evitar o abordar los peligros que puedan quedar.
- Mostrar cómo levantar objetos de manera segura.
- Proporcionar la capacitación adecuada.
- Asegurarse de que el objeto pese menos del 25 % del peso corporal del joven.
- Determinar si se necesita otra persona u otro dispositivo de levantamiento.
- Determinar la longitud del transporte en función de las dimensiones y el peso del objeto. Controlar que no se observen signos de cansancio.
- Determinar la frecuencia de los levantamientos en función del peso del objeto.
- Proporcionar 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)*
12-13 años	Supervisión intermitente
14-15 años	Supervisión intermitente y progresiva hasta volverse periódica
16 años o más	Supervisión periódica

Peligros



Peso | Superficies resbaladizas o desniveladas | Movimiento repetitivo | Objetos filosos | Distracciones

Estrategias de protección



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

cultivate SAFETY

www.cultivatesafety.org

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