



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, recogerlo.
- 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)

