

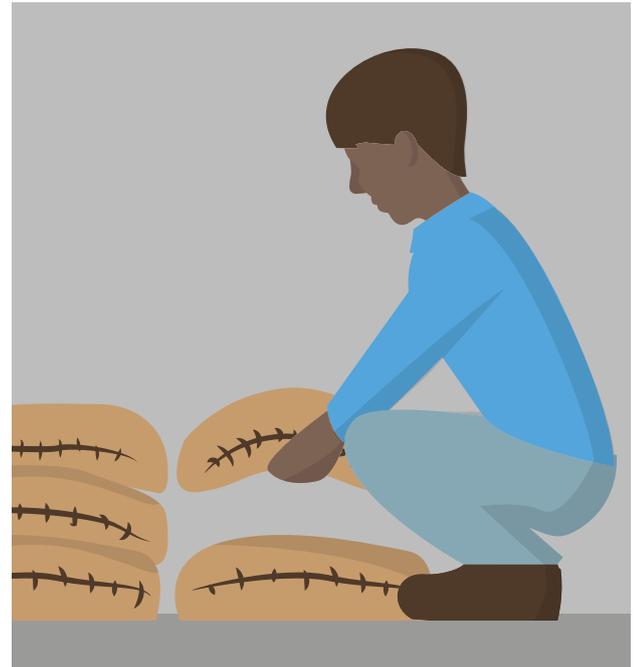


Cómo levantar objetos

¿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, recogerlo.
- 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](#).



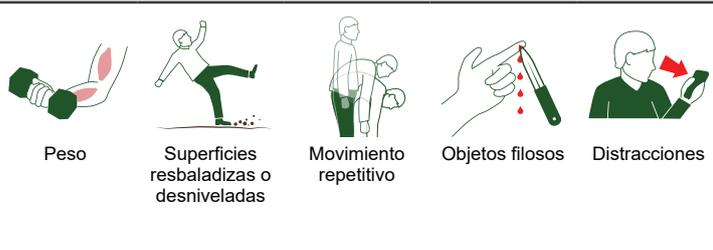
Responsabilidades de los adultos

- 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 <i>(limitar el trabajo a 15 minutos)</i>
10-11 años	Supervisión intermitente <i>(limitar el trabajo a 20 minutos)</i>
12-13 años	Supervisión intermitente
14-15 años	Supervisión intermitente y progresiva hasta volverse periódica
16 años o más	Supervisión periódica

Peligros



Estrategias de protección

