



# 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

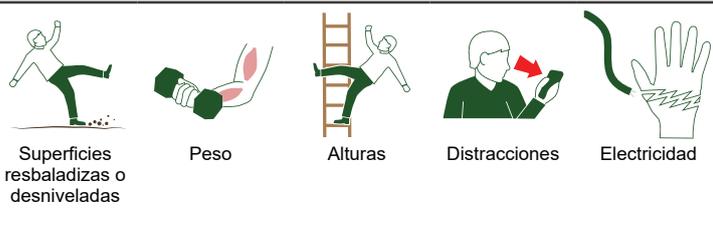
**Nota:** La capacidad de subir escaleras y la **altura máxima de ascenso** no deben depender solo de la edad sino de la evaluación de los siguientes aspectos:

- **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



## Estrategias de protección

