

Cómo levantar carga en forma segura

Responsabilidades de los adultos

LOS ADULTOS DEBEN ASEGURAR QUE:

- El lugar de trabajo no sea peligroso
- La carga pese menos del 10 a 15% del peso del niño
- El niño transporte la carga a una distancia de menos de 10 a 15 yardas

Estos son los pasos que debe seguir para agacharse en forma segura:

1. Párese cerca de la carga
2. Separe los pies para centrar la carga
3. Póngase en cuclillas, doblando las rodillas y las caderas
4. Mantenga la cabeza en alto y la espalda derecha
5. Afirme los músculos del estómago
6. Levante la carga poniendo la fuerza en los músculos de las piernas
7. Mantenga la carga cerca del cuerpo bien agarrada
8. Gire los pies y no la espalda, en la dirección donde camina
9. Siga los consejos de arriba para poner la carga en el suelo

Es importante recordar a la gente joven lo siguiente:

- Levantar carga en forma incorrecta puede producir dolor de espalda permanente
- Pida ayuda si la carga es demasiado pesada o si usted no sabe cuánto pesa
- Tome la carga “abrazándola”
- Use herramientas mecánicas cuando sea posible, por ejemplo, carros o palancas
- Nunca levante la carga más arriba de la altura de su pecho
- Los objetos grandes son más difíciles de equilibrar y transportar
- Trate de no girar el cuerpo cuando levanta carga
- Descanse frecuentemente y no use los músculos en exceso



¿Puede hacer este trabajo su hijo(a)?

Riesgos Frecuentes



Si la superficie es resbalosa o dispareja se puede tropezar, resbalar y caer



El peso puede causar daño muscular



El movimiento repetido puede dañar los músculos, lesionar la espalda y las articulaciones

HABILIDAD

¿Puede el niño agacharse en forma segura? (Vea “Cómo agacharse en forma segura”)

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Para hacer este trabajo, el niño debe saber agacharse en forma segura.

¿Está creciendo el niño rápidamente? Por ejemplo, actúa en forma torpe o cambia el tamaño de su ropa frecuentemente?

- Sí. **PARE** ¡PARE! Durante el período de crecimiento rápido, los niños pierden su flexibilidad aumentando la posibilidad de sufrir desgarros musculares, lesiones a la espalda y las articulaciones.
- No.

¿Pesa la carga menos de 10 a 15% del peso del niño?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que levantan carga que pesa más del 15% de su peso tienen más posibilidad de lesionarse la espalda.

¿Tiene el niño(a) que transportar la carga menos de 10-15 yardas?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños que llevan carga por más de 10 a 15 yardas tienen más posibilidad de lesionarse la espalda.

CAPACITACIÓN

Si el niño debe levantar objetos pesados, ¿le han enseñado técnicas adecuadas para levantar peso?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Si levanta carga en forma incorrecta se puede lesionar la espalda.

¿Ha demostrado un adulto en el trabajo cómo levantar carga en forma adecuada?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Los niños aprenden mejor cuando se les enseña a hacer su trabajo en el lugar mismo del trabajo.

¿Ha mostrado el niño unas cuatro o cinco veces que puede hacer su trabajo en forma segura, teniendo supervisión de un adulto?

- Sí.
- No. **!** ¡CUIDADO! Un adulto debe supervisar al niño constantemente hasta que muestre que puede hacer bien el trabajo.

SUPERVISIÓN

¿Puede un adulto supervisar al niño en la forma recomendada?

- Sí.
- No. **PARE** ¡PARE! Una supervisión adecuada es importante para prevenir lesiones.

Recuerde



Zapatos que no resbalen

Supervisión

¿Qué tipo de supervisión es adecuada? Estos son algunos consejos—pero recuerde, todo depende del niño.

7-9 años: LIMITE el trabajo a 15 minutos. REVISELO constantemente.

10-11 años: LIMITE el trabajo a 20 minutos. REVISELO después frecuentemente.

12-13 años: REVISELO después a cada rato.

14-15 años: Al comienzo REVISELO con frecuencia. Cuando el niño o la niña muestre que puede hacer el trabajo, DÉJELA(O) por unos 15 a 30 minutos y después asegure que está levantando la carga en forma correcta y que no muestra señales de fatiga.