



CÓMO SOBREVIVIR A UN ATAQUE DE DINOSAURIO

¡Bienvenido a Jurassic World! Durante el Mes Nacional de la Seguridad, en Work Right queremos estar seguro de que estás PREPARADO para prevenir cualquier posible lesión.

POR OMAR FERCHA, ATC

Esto obviamente incluye ataques de dinosaurios, ya que los dinosaurios están siendo liberados en el mundo esta semana. Queremos asegurarnos de que ESTES listo en caso de que tengas la desafortunada suerte de encontrarte con uno de estos depredadores del ápice. ¡Déjame explicar! No, es demasiado. ¡Permítame resumir!



Si te encuentras con un velociraptor

- **Preparación previa al turno:** ¡Asegúrate de calentar! Estos depredadores son rápidos, ágiles y mezquinos. "50-60 millas por hora si salen sueltos a campo libre. Y son saltadores asombrosos". Lo último que necesitas es un tendón jalado mientras intentas escapar de un rapaz. Levanta las rodillas altas, has patadas de glúteos y sentadillas antes de salir por el día.
- **Reconoce tus peligros:** El Dr. Grant explicará, "Ellos se mueven como un pájaro, balanceando ligeramente sus cabezas. Te quedas mirandolo y él solo miran hacia atrás. Y ahí es donde el ataque llega. No desde el frente, sino desde los lados. De los dos rapaces que ni siquiera sabías que estaban allí. Los velociraptores son cazadores de manadas. Utilizan coordinados patrones de ataque y te cortan con esto, una garra retráctil de 6 pulgadas, como una navaja, en el dedo medio del pie. El punto es decir, estás vivo cuando empiezan a comerte."



¿No buscas que te coman vivo? Entonces es mejor que mantengas la cabeza en un girar, trata de al menos evitar trampas de velociraptor, y "no correr en la hierba larga!"

Si te encuentras con un T-Rex

- **Alinea tus hombros, caderas y dedos de los pies en la misma dirección** y NO MOVER un músculo. Su visual agudeza se basa en el movimiento, los perderás si no te mueves. Rexy mide más de 12 pies de altura y tiene más de 40 pies de largo. No hay necesidad de intentar superar a esta bestia, solo perfecciona tu pose de estatua.
- Si elige correr (lo recomendamos encarecidamente en contra de esta elección), continua a **reconocer tus peligros**. Una instalación del baño afuera puede parecer una buena idea, a menos que esté mal construido. No quieres estar sentado en el inodoro mientras el T-Rex destruye la instalación. Todos vimos lo bien que pasó en la primera película...



Independientemente del dinosaurio prehistórico que encuentres, harías bien en asegurarte de que estás **PREPARADO** para evadir el animal lo mejor que puedas. Sin embargo, los dinosaurios no está realmente sueltos en el mundo (desafortunadamente) pero esto no significa que no puedas **informarte y recuperarte** después de una larga semana de trabajo en tu cine local y ver cómo interactúan los humanos y los dinosaurios en Jurassic World Dominio.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.



Sobre Omar Fercha, LAT, ATC || Omar es un entrenador atlético basado en Portland, Oregón con Work Right NW. Tiene más de 10 años de experiencia trabajando con jóvenes hasta atletas de la División I. En 2017, trajo esa experiencia al margen del atleta industrial. En su tiempo libre, puedes encontrarlo caminando con su esposa, perros y un bebé recién nacido.

