



## ¡TEMPORADA DE CONEJOS! ¡TEMPORADA DE PATOS! OH CIELOS... POR OMAR FERCHA, ATC

Sé muy, muy, tranquilo... Es temporada de caza. *\*\*inserte Elmer Fudd riéndose aquí\*\**

El otoño esta en el aire. Las hojas están cambiando de color a colores más terrosos como el óxido, el ocre y el siena. En contraste con el paisaje, encontrarás toques de color naranja brillante. Estos son humanos. Humanos reales deambulando por el bosque (potencialmente por millas) en una búsqueda para reclamar su premio. Esto no es una hazaña fácil, fíjate, y debes hacer todo lo posible para prepararte. Si se hace en vano, puede que ganes la batalla, pero definitivamente perderás la guerra. Déjame explicarte... no hay tiempo? Déjame informarte.



### BALANCE

El equilibrio cae en dos categorías separadas al cazar.

1. **SU saldo.** Independientemente de dónde vaya a cazar, caminará y caminará y caminará y caminará. A veces cuesta arriba. Posiblemente cuesta abajo. Por encima y por debajo de los árboles. ¡Su capacidad para caminar es crítica! ¡Practicar sus habilidades de equilibrio no solo hará que su caminata de caza sea más exitosa, sino que lo mantendrá preparado para la caminata a casa!

2. **TU paquete.** A menos que esté cazando codornices, está planeando agregar muchos kilos a su mochila durante su caminata. Salir de excursión con una mochila desequilibrada dará lugar a una gran cantidad de problemas con los que preferiría no lidiar. Aquí hay algunos consejos divertidos para que los consideres de parte de los expertos en mecánica corporal... no tanto de los expertos en caza.



- Encuentra el paquete adecuado para ti. Este no es el momento de pedir prestado la mochila de un amigo. El peso debe asentarse a través de los hombros y las caderas.
- Encuentra una bolsa que drene. No es necesario cargar peso innecesario. Siempre puedes crear tu propio desagüe.
- No estamos llevando el mandado desde la tienda tu carro (mínimo 1 viaje). Entonces, si te encuentras cerca del campamento, haz un segundo viaje. O simplemente invierte en caballos o incluso en un vehículo todo terreno.

- Carga tu mochila en la ladera de una colina para que puedas sentarte debajo de la mochila cuando la amarres. Asegúrese de mantener la carga cerca de su cuerpo. Esto reducirá la fuerza en la espalda al estar de pie. ¡Usa el terreno para obtener ventaja! No hay necesidad de trabajar más duro.

### CALENTAMIENTO

La caza requiere cierta habilidad y destreza atlética para tener éxito. El seguimiento requiere caminar mucho para seguir a un animal. Esta tampoco es una caminata de un día. Entre un arma, bocadillos y **AGUA**, llevarás peso extra y gastarás mucha energía durante el día. Un calentamiento adecuado es fundamental para asegurarse de que sus músculos estén preparados para tal esfuerzo. ¡Estarás dolorido! Tu

espalda, hombros y pies se llevarán la peor parte del día. Tómate 10 minutos y asegúrate un calentamiento adecuado.



***\*\*Las lesiones no relacionadas con el trabajo tienen la molesta costumbre de convertirse en lesiones relacionadas con el trabajo. ¡Prepárese para una aventura segura y un regreso saludable al trabajo!\*\****



**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 1. Hace cuatro años, trajo esa experiencia al margen del atleta industrial. En su tiempo libre, puedes encontrarlo caminando con su esposa, perros y un bebé recién nacido.

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.