

SOBREVIVIENDO LAS VACACIONES NAVIDEÑAS

POR OMAR FERCHA, ATC

Las vacaciones navideñas son una época mágica del año. Buena comida y alegría se esparcen por todo el mundo. Por fin se jugó una Copa del Mundo en esta época del año para los deportistas verdaderos. ¡Hay tantas cosas que celebrar esta temporada! Razón de más para priorizar la seguridad durante las vacaciones. Qué mejor manera de aprender esta lección que de la familia favorita de Estados Unidos, The Griswolds. Bienvenido a sobrevivir las vacaciones Navideñas con WorkRight.

VOLUMEN 8 | NUMERO 49 | ARCHIVO



“ ¿Puedo rellenar tu ponche de huevo?
¿Quieres algo de comer?
¿Manejarte al medio de la nada, dejarte por muerto?



CAZA DE ÁRBOLES

“ Comenzamos nuestra divertida Navidad familiar a la antigua al salir al campo en el viejo carro con tracción delantera para abrazar la majestuosidad helada del paisaje invernal y seleccionar el símbolo navideño más importante.



Para aquellos de ustedes que todavía abrazan la majestuosidad helada del paisaje invernal para obtener su árbol, hay algunas cosas que deben considerar antes de embarcarse en su viaje.

En primer lugar, ¡ASEGÚRESE de tener algo para cortar el árbol! ¡Excavar un árbol en la tundra congelada no solo es un trabajo extra (no recomendado) sino que imagina el peso extra que tus hijos tendrán que soportar para llevarlo a cabo!

En segundo lugar, vístase apropiadamente. Guantes, botas, calcetines, pantalones cálidos y un abrigo son la clave. Estos mantendrán los músculos calientes para el trabajo que está a punto de hacer y ayudarán a prevenir cualquier laceración de una sierra fuera de lugar (si se acordó de traer la sierra). A pesar de lo que pueda decir Clark, estar congelado de la cintura para abajo no tiene por qué ser parte de la experiencia. Para obtener más consejos ergonómicos sobre cómo buscar el árbol perfecto, ¡echa un vistazo a estos consejos!

CUIDADO DE LOS ÁRBOLES:

Ahora que llegó a casa con su árbol, permítanos ayudarlo a reconocer algunos peligros que podrían pasarse por alto mientras cuida dicho árbol.

- Los árboles son más anchos de lo que parecen cuando están envueltos. Asegúrese de que el espacio entre el árbol y la ventana sea suficiente para no volar las ventanas cuando desenrolle el árbol.
- Asegúrate de sacudir el árbol antes de llevarlo dentro de la casa para deshacerte de las ramas muertas, los insectos y, ya sabes, las ardillas. Preferiblemente, hazlo frente a los vecinos para que puedan contemplar con asombro la magnificencia del árbol que has traído a casa.



“ Ese árbol es genial, Clark... ¿es real?



THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



CUIDADO DE LOS ÁRBOLES (CONTINUADO)

- Mantenga a todos los perros y otras mascotas alejados de la base del árbol (un poco de agua del árbol no lo lastimará). Los árboles necesitan agua para mantenerse hidratados y no querrás que se seque antes de la cena de Navidad. Solo para estar seguro, mantén a todos los tíos fumadores de puros alejados del árbol... ¡te estamos mirando, tío Lewis!

Todo lo que tiene que hacer ahora es sentarse y relajarse y tratar de no estrangular a los miembros de la familia que tienen la audacia de pensar que su árbol es falso.



DECORACIONES NAVIDEÑAS

Si el objetivo es tener la casa más festiva de la cuadra, es crucial prepararse para la tarea de decoración. Probablemente prefiere no colgarse de la canaleta después de caerse del techo. Aunque este escenario permite que una lanza congelada de agua de alcantarilla se dispare en la habitación de los vecinos. ¿Qué es más festivo que escuchar a tus vecinos discutir completamente desconcertados?

“ ¿Y por qué está mojada la alfombra, Todd! ? ¡NO LO SÉ, MARGO!

Algunos puntos clave para reflexionar:

- La seguridad de la escalera ES importante. Asegúrate de que esté asegurado a tu casa. No olvide verificar dos veces que la extensión de su escalera esté laqueada en su lugar. Todo es diversión y juegos hasta que alguien pierde tres cuartos de un dedo.
- ¡Vístase abrigado pero mantenga sus mangas fuera del camino de su pistola de grapas, pistola de clavos o clip de luces!
- Siempre revise dos veces las bombillas DESPUÉS de asegurarse de que los cables de extensión estén enchufados.

Ahora todo lo que tienes que preocuparte de es... la familia.

“ ¡Mira la hora tengo que ir a la cama! Todavía tengo que cepillarme los dientes, alimentar al cerdo, todavía tengo tareas que hacer, todavía tengo que pagar esas cuentas, lavar el auto.



¡FELICES FIESTAS A TODAS!



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 1. Hace cinco años, trajo esa experiencia al margen del atleta industrial. En su tiempo libre, puede encontrarlo caminando con su esposa, perros y un niño pequeño

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.

