



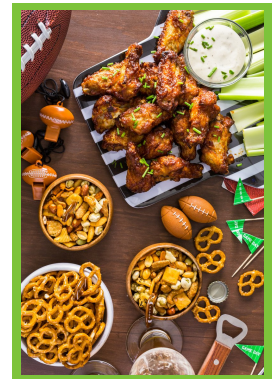
## PREPARADO PARA EL GRAN JUEGO



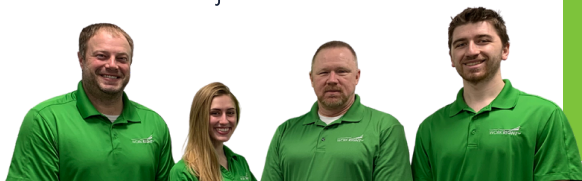
POR EL EQUIPO  
WRNW ILLINOIS

En Work Right NW, entendemos que no siempre está en el trabajo, pero eso no significa que no deba estar PREPARADO. Hemos diseñado una lista de verificación para adelantarnos a la prevención de lesiones. Entonces, a medida que nos acercamos al gran partido de fútbol americano, ¡asegúrate de completar cada letra para mantenerte seguro mientras miras todos esos comerciales!

- P** **Participar en el calentamiento previo al turno:** incluso cuando el evento para el que se está preparando es ver un partido de fútbol americano y comer alitas de pollo, esto no significa que no deba calentar adecuadamente. Tienes mucho trabajo de preparación que hacer para garantizar que la noche salga bien. Un rápido estiramiento y flexión de 5 minutos lo preparará para su día.
- R** **Revise los peligros del área:** eche un vistazo alrededor de su casa... ¿están despejados todos los pasillos? Vas a tener prisa por volver a tu asiento para no perderte esos comerciales. Despeje los pasillos entre el sofá, la cocina y el baño. Recoge esos juguetes para perros y Legos también. ¡No podemos tener resbalones, tropezones o caídas en un día como hoy!
- E** **Evalúe las herramientas para el trabajo:** saque la olla eléctrica y asegúrese de que esté limpia y que el cable esté en buen estado. ¿Espacio para sobras de bebidas y salsas en la nevera? ¿Baterías nuevas en el control remoto? Revise las conexiones del sistema de bocinas y TV. El espectáculo de medio tiempo no se hará esperar si tu equipo no funciona. Verificar las "herramientas" del día del juego asegura que no tenga preocupaciones en el gran día.
- P** **Postura correcta al levantar:** un buen anfitrión garantiza una visualización de televisión sin obstáculos. Por lo tanto, asegúrese de usar la postura de levantamiento adecuada mientras reorganiza sus muebles para optimizar la visualización desde todos los asientos... ¡Mantenga esa curva en S, enganche su núcleo y gire esas caderas!
- A** **Alinee los hombros, las caderas y los dedos de los pies:** asegúrese de estar alineado con el televisor mientras mira. No se conforme con ángulos de visión inadecuados desde su sofá. No queremos cuellos rígidos debido a asientos inadecuados.
- R** **Recuerde permanezca en la zona verde:** mantenga ambas manos debajo del plato mientras lo lleva de regreso a su asiento. No podemos arriesgarnos las alitas de pollo porque no mantuviste ese plato pegado a tu cuerpo.
- E** **Acomode los codos adentro y pulgares hacia arriba al alcanzar:** la forma adecuada mientras se bebe una bebida en el sofá es fundamental. No dejes que tu codo salga volando hacia un lado mientras disfrutas de tu bebida del día del juego. No podemos arriesgarnos a los ojos morados por tu compañero de asiento porque te volviste flojo.
- D** **Recuperarse e Informar:** ¡QUÉ JUEGO! ¿Y esos comerciales? ¡Fueron mejores que el año pasado! Ahora toma un poco de agua para hidratarte y vete a la cama, campeón. Tienes trabajo mañana!!!



Feliz "Gran Juego"  
¡del equipo de Work  
Right NW Illinois!



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.

