



PREPARADO PARA VIAJAR

POR AARON WEIDMAN

¡¡¡VACACIONES!!! Es una de las cosas que más esperamos: esa dulce, dulce sensación de escapar. Planificó el viaje, reservó su vuelo, auto y el hotel. Lo último que necesita es una lesión para que el viaje se arruine. Se supone que debe de ser un gran tiempo fuera, no una semana en la cama donde todo lo que puede hacer es mirar por la ventana del hotel que reservó a una playa que no puede visitar porque se lastimó la espalda al levantar la maleta que empacaste con demasiada ropa y zapatos. ¡No gracias!

Sin embargo, si estás PREPARADO, puedes evitar esta situación, puedes estar en la playa, tomando bajo el sol, obteniendo un poco de descanso y relajación que tanto necesita. Aquí están algunos consejos para prepararse para el éxito.



Revise Sus Peligros

Este paso comienza antes de partir hacia el aeropuerto. Comienza cuando estás empacando la maleta. ¿Sabes cuánto pesa? Utilice una báscula de maletín para asegurarse de que puede manejar la maleta de manera segura. ¿No tienes uno? Siempre puedes pesarse sosteniendo la bolsa y luego pesarse sin la bolsa. Ahora utiliza una calculadora y determina el peso de tu bolso.

La mayoría de las aerolíneas limitan el peso de las maletas registradas a 50 libras sin cargos adicionales. Están protegiendo a sus empleados de lesionarse con esta regla. Si una bolsa demasiado pesada aumenta el riesgo de lesiones de esos atletas industriales, entonces ciertamente aumenta el suyo también. Así que aligera la carga. No empaques 5 pares de zapatos, y quizás empaques sólo 2 pares de jeans (quiero decir, ¿realmente crees que vas a usar jeans en la playa!?).



Técnica de Levantamiento Adecuada

¡¡Genial!! Has empacado la maleta perfectamente. A continuación, es hora de levantarlo de manera segura utilizando la técnica de levantamiento adecuada. Utilice las manijas de sus bolsas mientras levanta y mantenga esa curva en S en su columna vertebral cuando las levante del suelo para ponerlas en su automóvil. Esto garantiza que pueda levantar esa maleta de manera segura, incluso si está superando el límite de peso de la maleta.

Ahora bien, si usted es uno de esos empacadores expertos que pueden colocar todo en un artículo de equipaje de mano (no yo), asegúrese de mantener los codos adentro y pulgares hacia arriba al levantarlo en el compartimento superior. Esta se asegurará de que sus hombros estén protegidos de lesiones mientras se levanta por encima de su cabeza. Mientras estamos en eso, asegúrese de no arquear la espalda. ¡Es hora de disfrutar del entretenimiento a bordo!



PREPARADO Para Vacaciones

¡Has llegado a tu destino final en una sola pieza y sin lesiones! Finalmente, es hora de comenzar ese itinerario que tan meticulosamente planeó. O tal vez ahora es el momento de instalar esa silla en la playa en el lugar perfecto y simplemente relajarse. De cualquier manera, si sigue estos consejos para estar PREPARADO para viajar, ¡estará listo para disfrutar de sus tan necesarias vacaciones!



Acerca de Aaron Weidman, MS, ATC, CEAS

Aaron es un entrenador atlético certificado del área de Normal, IL. Aaron ha pasado su carrera ayudando a atletas, pacientes y miembros del equipo a prevenir y recuperarse de lesiones y le apasiona la prevención. Cuando Aaron no está en el trabajo, disfruta viajar con su esposa o estar en casa mimando a Zoey, su terrier escocés.

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.