

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## UNA NAVIDAD VERDE

POR AARON WEIDMAN, MS, ATC, CEAS

Bueno, si es un atleta industrial (IA), ¡deje que Work Right le ayude! Así que, establezcamos algunas reglas básicas para su lista de compras navideñas. Ni ese flamante coche, ni el precioso perro, ni la tele OLED 8K de 95" estarán incluidos en esta lista. Piense en esto más como una guía de regalos/relleno de calcetines. Déjame ser tu gurú de los obsequios de IA... tu Papá Noel con polo verde, por así decirlo. ¡Comparta anuncios de servicio público con sus seres queridos para obtener ideas!

### HAZ LA LISTA. COMPRUÉBALO DOS VECES

**Plantillas Superfeet:** Tu IA está de pie todo el día. ¡Vamos a [conseguirles unas plantillas](#) para sus zapatos que harán que sus pies estén más cómodos y todo el cuerpo también!



**Pelota de lacrosse/pelota de tenis:** Esta es sencilla para ayudarles a resolver esos nudos y tensión muscular. Además, esto ayuda a mantener la punta de su media perfectamente formada y lista para una foto de IG.

**Pistola de masaje:** No es un relleno de calcetines, pero es un gran regalo para ayudar a su IA a recuperarse de largos días y aliviar dolores y molestias.

**Una nueva botella de agua:** La hidratación es clave, y seamos realistas, tener una botella de agua a mano es una manera fácil de mantener la hidratación sin tener que ir constantemente al enfriador de agua.



Más tarde transpiraremos mientras bebemos, junto al fuego.

**Gafas de seguridad:** Si su IA tiene que usar gafas de seguridad todos los días, esta es una gran adición. ¡Está garantizado que su par se rayará gravemente si se usan constantemente! Echa un vistazo a un nuevo estilo o forma de montura para cambiar las cosas para el nuevo año que se avecina.

**Bandas de ejercicio:** ¡Estas pequeñas herramientas portátiles de entrenamiento de [fuerza vuelven a estar disponibles](#) en EquipRight!



**Aaron Weidman, MS, ATC, CEAS** || Aaron es un entrenador atlético certificado en el 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, le gusta viajar con su esposa, hacer giras con Taylor Swift o estar en casa mimando a su terrier escocés, Zoey.

VOLUMEN 9 | NUMERO 49 | ARCHIVO



**Calzado con punta de seguridad:** Ok, podemos volvernos caros aquí. Pero, al igual que las gafas de seguridad, el EPP del IA siempre debe **[E] Evaluarse** y actualizarse periódicamente. ¡Tener un segundo par para cambiar durante la semana también ayudará a prevenir el dolor de pies!

**Guantes/gorros/calcetines abrigados:** No todos los IA's trabajan en interiores y los que no lo hacen nunca rechazarán un nuevo par de guantes, calcetines o un gorro para mantenerse abrigados en el trabajo.

**Toallas refrescantes y protección solar:** Por otro lado, para los que viven en climas cálidos, algún equipo refrescante o protección solar siempre será bienvenido.

**Bolsa de hielo/bolsa de calor reutilizable:** Una excelente manera de ayudarlos **[D] a informar y recuperarse** después de un largo día de trabajo..

**Una visita in situ con un especialista en prevención de lesiones en Work Right:** Prepárelos con una resolución de Año Nuevo visitándolos con un profesional que pueda ayudarlos a evaluarlos y comenzar por el camino correcto. ¿La mejor parte? ¡Es un servicio gratuito que su empresa ya ofrece! Hazales saber que te importan y que quieres que estén sanos.

**Una nueva taza de café:** Por último, pero no menos importante, una nueva taza de café mantendrá caliente el café caliente de su IA favorito en los días fríos, o su café frío frío en los días calurosos (mi mezcla de temperatura preferida).

¡Mantenga su IA **PREPARADO** en estas fiestas y regale la prevención de lesiones a sus seres queridos!

**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.

