

MÁS TE VALE TENER CUIDADO

Durante la temporada alta de vacaciones, todos queremos asegurarnos de que nuestras decoraciones navideñas sean un 10/10 perfecto. Ya sea para impresionar a nuestros vecinos, entrar en el espíritu navideño o hacer nuestra mejor imitación de Clark Griswold, ¡las decoraciones navideñas son imprescindibles! Dicho esto, la instalación y la inevitable desinstalación de estas decoraciones pueden ser difíciles a veces. Para mantenerse seguro en esta temporada navideña, **PREPARADO** no es solo para el atleta industrial. Este Especialista en Prevención de Lesiones quiere asegurarse de que todos **[E]** evalúen su equipo para el trabajo, recuerden mantener sus **[E]** codos adentro y pulgares arriba al alcanzar, y **[R]** revisen sus riesgos.

ENTRA EN LA NAVIDAD

Tener decoraciones exteriores como luces es una excelente manera de adornar tu casa. Desafortunadamente, no es tan fácil como simplemente ponerlos o bajarlos. La instalación de decoraciones exteriores generalmente implica escaleras o banquetas. Una cosa crucial que debemos hacer es evaluar nuestro equipo para el trabajo para saber si estamos utilizando un equipo seguro. Cuando saque la escalera del garaje (que puede haber estado allí desde el invierno pasado), o guardarla después de usarla, debemos inspeccionarla para asegurarnos de que sea segura de usar. ¿Hay piezas rotas o débiles? ¿Es adecuada para soportar nuestro peso? El daño estructural solo aumenta el riesgo de lesiones. Después de la inspección y durante el uso, debemos tener cuidado de mantener una postura adecuada al levantar una escalera.

ILUMINANDO LA DECORACIÓN EXTERIOR

Al instalar o quitar luces y decoraciones, es importante tener en cuenta la postura y la técnica adecuadas. Cuando estés en la escalera recién inspeccionada y segura, tendrás que alcanzar bastante hacia adelante o hacia un lado para instalar la decoración. Cuando lo hagas, será importante que mantengas los codos hacia dentro y los pulgares hacia arriba. Tus hombros te lo agradecerán.

VOLUMEN 9 | NUMERO 51 | ARCHIVO

POR STEVE LIMBRUNNER, ATC



Mientras trabajas en la instalación o desmontaje, ¡entender que trabajar rápido puede ahorrar tiempo, pero puede ser perjudicial! En lugar de alcanzar todo el camino a través de la casa o intentar colgarte de los canales para instalar esa última luz, baja la escalera y muévela. Es una forma fácil de mantenerse libre de lesiones durante las vacaciones. ¡*Despacito es suave, suave es rápido!*

EN LA AZOTEA

Hemos evaluado nuestro equipo y utilizado una postura y una técnica adecuadas, ¡pero los peligros persisten! La temporada de invierno presenta numerosos peligros para la decoración navideña exterior y debemos estar atentos a algunos específicos.

- ¡Primero, el hielo! Cuando muevas la escalera o subas de un peldaño a otro, mantente alerta por si se forma hielo.
- Observa si cae nieve del techo o de las canaletas. Si la nieve se acumula, los movimientos al clavar o grapar pueden hacer que la nieve caiga, haciéndonos perder el equilibrio o algo peor.
- ¡Por último, es sabio usar la ropa adecuada durante la decoración! Podemos pensar (o desear) que este proceso tomará 5 minutos, pero en realidad, eso no va a pasar. Así que ponte tus pantalones de nieve, chaqueta de invierno, gorro y guantes cálidos, ¡y evita la
- hipotermia y la frustración!

¡Felices fiestas a todos de parte de Work Right NW!



Steve Limbrunner, ATC || Steve es un Entrenador Atlético Certificado en Normal, IL y es el chef gourmet residente de Work Right. Ha trabajado en deportes juveniles, escuelas secundarias, colegios, clínicas y ahora en el entorno industrial. Le apasiona motivar a la gente para que se cuide mediante el ejercicio preventivo. Cuando no está trabajando, disfruta haciendo ejercicio, cocinando y jugando al golf.

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.