WORK RIGHT NW
INJURY PREVENTION

MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

PREPARANDO AL ATLETA INDUSTRIAL PARA EL ÉXITO ERGONÓMICO

P ARTICIPE EN EL CALENTAMIENTO DEL DÍA

R EEVALÚE LOS PELIGROS DEL ÁREA

E VALÚE LAS HERRAMIENTAS PARA EL TRABAJO

P OSTURA CORRECTA AL LEVANTAR

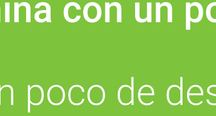
A LINEE LOS HOMBROS, LA CADERA, Y DEDOS DE LOS PIES

R ECUERDE PERMANECER EN LA ZONA VERDE

A COMODE LOS CODOS DENTRO Y PULGARES ARRIBA AL ALCANZAR

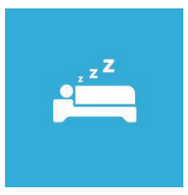
R ECUPERARSE E INFORMAR

Evalúe el día, transmite cualquier información de seguridad al siguiente turno y, como cualquier buen atleta, ¡prepárese para mañana!



Para un atleta, cada práctica o juego termina con un poco de TLC.

Date un poco de descanso y recuperación: Termine su día con un chequeo, ¿tal vez algo de hielo o estiramientos? ¡Hazte un masaje o usa el rodillo de espuma!

¡Igual de importante es una comida saludable después del trabajo y 8 horas de sueño! La nutrición y el sueño adecuados son esenciales para la curación y la restauración.

No te engañes de una comida saludable después del trabajo y 8 horas de sueño.