



# TAILGATE/TOOLBOX SAFETY MEETINGS



SAFETY SERVICES COMPANY

Safety Services Company-Safety Meeting Division, PO Box 78402, Corona, CA 92877 Toll Free (866)204-4786

Nombre de Compañía: \_\_\_\_\_ Localidad del sitio de trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo Empezaron: \_\_\_\_\_ Tiempo Terminaron: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

## Tópico 61: La Importancia de Estiramiento

**Introducción:** Trabajadores en el campo de construcción generalmente comienzan su día temprano. No es raro estar trabajando en el sitio de trabajo antes de las 6 a.m. Nos costamos con la espalda dolorida, rodillas tiesas, y hombros doloridos todo desde un día duro de trabajo. No es raro conducir más de una hora al sitio de trabajo y salir del vehículo más rígido que cuando empezamos. ¡Todo esto es razón porque es importante estirar sus músculos antes de empezar otro día de trabajo!



### Sugerencias de estiramiento pre-trabajo:

Personas deberían estirarse solamente después de calentamiento, cuando los músculos están calentitos y menos probables de romperse. El método mas efectivo de calentarse es lentamente pasando por los movimientos actuales del ejercicio o trabajo que se llevara a cabo en un paso relajado por 3 a 10 minutos. Cada estirada debería ser bastante comfortable para mantenerlo por una cuenta hasta diez. Estirándose estira los músculos y tendones, y permite los músculos largos generar mas fuerza alrededor coyunturas, contraerse más eficaz, y trabajar mejor. En orden de evitar estirones de músculos es importante estirarse cinco a diez minutos anterior de trabajar. Para hacer ese tiempo verdaderamente efectiva sigue estas sugerencias:

**Espalda:** La espalda esta compuesta del grupo de músculos mas grandes y fuertes del cuerpo. Esto es porque tradicionalmente gente sobre trabajan sus espaldas. Lesiones de espalda son las heridas más comunes en el campo de construcción hoy en día. Es recomendado tomar 1-2 minutos para estirar su espalda.

- Dóblese lentamente**, lado a lado (20-30 segundos).
- Coloca tus manos** en tu espalda inferior, dobla tu cuello atrás y arca tu espalda (20-30 segundos).
- Coloca tus pies** juntos y lentamente dóblate tratando de tocar los dedos de los pies (20 segundos).
- Lentamente oscila** tu torso y cuerpo superior lado a lado (20-30 segundos).



**Piernas/rodillas:** Piernas y rodillas están bajo mucho estrés desde cargando cargas pesadas, poniéndose en cuclillas, hincándose repetidamente, etc. Es recomendado estirar sus piernas y rodillas por lo menos 1-2 minutos.

- Parece en una pierna**, alcance detrás usted y jale su pie hacia delante (20-30 segundos cada pierna).
- Extiende sus piernas** y dóblese tratando tocar la tierra (20-30 segundos).

**Hombros:** Los hombros se cansan y ponen dolorosos y puede ser una lesión fastidiosa que te molestara por el resto de tu vida. Es recomendado por lo menos estirar tus hombros 1-2 minutos.

- Haz grandes**, lentos movimientos circulares con sus brazos. Primero hacia delante, después hacia detrás (20-30 segundos).
- Agarre el codo opuesto** y jale el codo a través su cuerpo para estirar los músculos del hombro (20-30 segundos cada brazo).

**Cuello:** Los músculos del cuello se ponen extremadamente fatigados y dolorosos, especialmente cuando trabajando en espacios apretados o trabajando en una posición que requiere que te fijas en un ángulo hacia arriba (es recomendado que estire su cuello por lo menos 1-2 minutos).

- Haz un lento** movimiento circular oscilando su cabeza primero de izquierda a derecha, luego de derecha a izquierda (20-30 segundos cada dirección).
- Coloca su mano** en algún lado de su cabeza y use los músculos del cuello para empujar contra su mano. luego cambia y empuje desde la otra dirección (20-30 segundos cada dirección).



**Conclusión:** Una programa regular de ejercicio ayudara reforzar los músculos lo cual ayuda prevenir estirones y dolor. Cambiando de ejercicio y tareas de trabajo diariamente permitirá que se recuperen los músculos, prevenir lesiones, y prometer un nivel alto de salud. Siempre consulte su medico antes de empezar una programa de ejercicio.

## Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros específicos del Sitio de Trabajo y sugerencias de seguridad: \_\_\_\_\_

**Firma de Empleado:**

*(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no e sufrido, experimentado, o sostenido cualquier reportado lesión o enfermedad relatado con el trabajo)*

**Firma de Forman/Supervisor:**

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no son substituta para interpretación legal de las regulaciones de OSHA.