

January 30, 2022 | Attachment # 5

## Work Smarter: Stretch & Flex

**It's well known that working in the construction industry is physically hard work.**

Consider a typical work day: you may be placing mortar and bricks; running copper wire and piping; hanging drywall and shoveling gravel; or handling a variety of other materials. The weight of these materials can add up to thousands of pounds per worker on any given day. As a jobsite weight lifter, do your part by **working smarter**:

- Move as much material as possible by machinery such as forklifts, cranes, dollies and carts.
- Get help if objects are heavy, large, or awkward in shape or size.
- When materials must be moved or placed manually, take the proper precautions to prevent muscle strain injuries such as a simple stretching routine to loosen up the muscles.

**When stretching your muscles to loosen up, consider the following best practices:**



- *Do warm-ups* – Limber up muscles before performing strenuous work, much as an athlete would do.
- *Take regular stretch breaks* – Periodically stretch unused muscles and provide relief from being in the same position for too long.
- *Remember to breathe while exercising* – Slow regular breathing helps maintain a slow, steady exercise pace.
- *Always stretch gently* – Feel a stretch, but not pain.
- *Go easy at first* – Start out with a few exercises and/or a few repetitions and gradually increase. Slowly increase the number of exercises in the program and be more vigorous with stretching over time.
- *Move slowly and smoothly* – Avoid sudden jerky movements. Do not bounce.
- *Exercise regularly* – Try to do some of the exercises every day at regular intervals, even on days off work. Perform some combination of exercises every 1-2 hours.
- *Discontinue the exercise if pain occurs* – If you experience pain and discomfort after you have exercised, it probably means that you did too much. It does not necessarily mean that the exercise is wrong. When in doubt, or if pain persists, check with a medical professional.



**Foremen:** Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.  
**All apprentices must be held back for additional 5 minute training.**

## Trabaje con inteligencia: Estírese y Flexiónese

Se sabe que trabajar en la industria de la construcción físicamente se considera un trabajo duro. Consideremos un día típico de trabajo: usted podría estar colocando un mortero y ladrillos; enredando alambres de cobre y tuberías para las paredes de yeso y apaleando cascajo o manejando una gran variedad de otros materiales. El peso de estos materiales se puede acumular a miles de libras por cada trabajador en cualquier día que sea. Como levantador de cosas pesadas en su sitio de trabajo haga su parte **trabajando con inteligencia**:

- Mueva tantos materiales como le sea posible utilizando maquinaria tales como horquillas, grúas, carretillas y carros.
- Busque ayuda si los objetos son muy pesados, muy grandes o de una forma rara en forma o en tamaño.
- Cuando los materiales tienen que moverse o colocarse manualmente, tome las precauciones necesarias para evitar lesiones o maltrato a los músculos, usando una simple rutina para relajar los músculos.



Al estirar los músculos para relajarlos, considere las siguientes mejores prácticas:



- *Caliente los músculos* – ponga los músculos flexibles antes de hacer el trabajo pesado, tal como lo hacen los deportistas y atletas.
- *Tome el tiempo para estirarse con regularidad* – Periódicamente estire los músculos que no ha utilizado y le dará alivio por haber permanecido tanto tiempo en la misma posición.
- *Recuerde respirar mientras hace los ejercicios* – Respirar lentamente ayuda a mantener un lento y constante ritmo de ejercicio.
- *Estírese siempre suavemente* – Sienta el estiramiento, pero no el dolor.
- *Al principio hágalo suave* – Comience con unos pocos ejercicios y/o menos repeticiones y gradualmente aumentelas. Lentamente aumente el número de ejercicios en el programa y estírese más vigorosamente poco a poco con el correr del tiempo.
- *Muévase lenta y suavemente* – Evite movimientos repentinos y bruscos No brinque.
- *Haga ejercicios con regularidad* – Trate de hacer algunos de los ejercicios a intervalos regulares, aun los días libres de trabajo. Haga alguna combinación de ejercicios todos los días Cada 1-2 horas.
- *Suspenda el ejercicio si siente dolor* – si siente dolor o incomodidad cuando hace ejercicios, lo más probable es que exageró los ejercicios. No necesariamente quiere decir que el ejercicio esté equivocado. Cuando tenga alguna duda, o si el dolor persiste, consulte a un profesional médico.

**Capataces:** No olviden discutir y documentar (en los informes de las reuniones del portón trasero) en su sitio de trabajo artículos específicos en su reuniones del portón.

**Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación.**