



Wellness Spotlight Practice balance

Can you stand on one foot? How about while your eyes are closed? If this is difficult for you, then working on your balance is important to prevent things like falling down. As we get older, balance becomes more difficult if we don't practice it regularly. Try these for better balance:

- From standing, shift your weight onto one foot and lift the other foot off the ground just a little. Hold for up to 30 seconds and then repeat on the other side
- Stand near a wall, march slowly in place, lifting one knee up high, and then the other.
- Tai Chi and Yoga are activities that can help improve balance
- Walking, weightlifting, and core exercises improve strength and help with balance



Safety Spotlight Ladder safety

Ladders! Are you using them correctly?

Dos

Only use a ladder/stepladder:

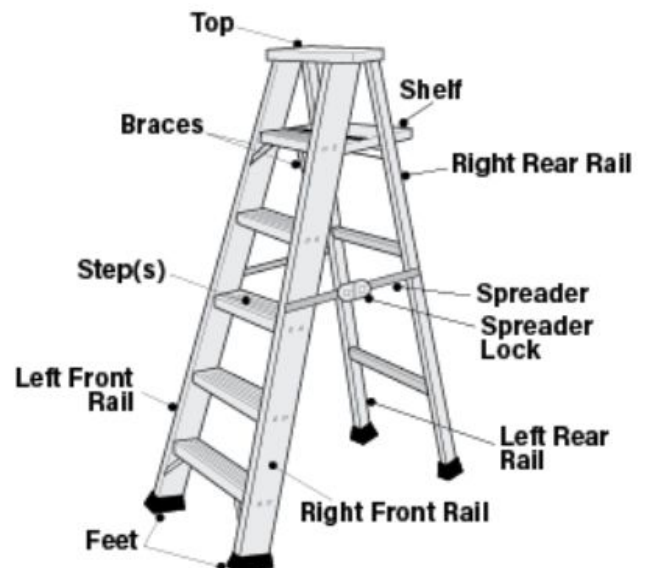
- In a safe environment
- On a flat and level surface
- Have inspected the ladder before use
- Can maintain 3 points of contact (hands and feet)
- Locks are secured

Parts of a ladder to check before use

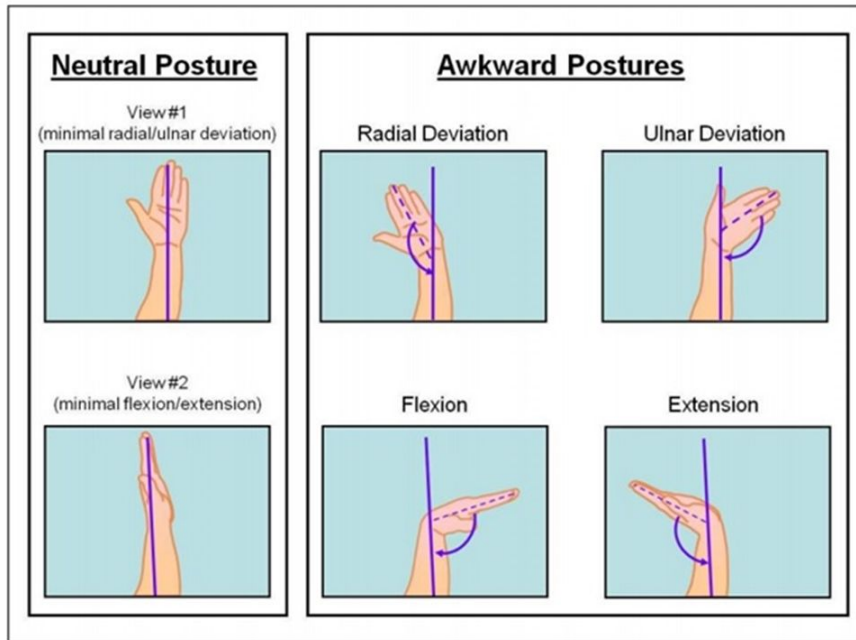
Don'ts

Do not use a ladder/stepladder:

- Has damaged parts
- Isn't high enough for the task
- Going over the load limit
- On uneven ground
- Climbing onto the top steps
- Labels are faded or missing
- At risk of getting hit or bumped
- Reaching outside of the side rails



Be aware of your hand positions while gripping tools- Awkward postures increase muscular strain
Use a light grip while manipulating objects- Forceful gripping can stress the hands and arms
Keep elbows close to the body when using tools- This provides power and less stress on the shoulders
Always have a bend in your elbow and knee joints- Locking joints increases force and muscle strain



Bent Wrist → Poor Wrist Position



Straight Wrist → Ideal Wrist Position



Bent Wrist → Poor Wrist Position



Straight Wrist → Ideal Wrist Position

Quiz

Name:

Unit:

DIRECTIONS: Complete the quiz together in a group, if possible. Your Supervisor or Wellness Leader will email or return the quiz to Carla Jackson of the BWAWSafe Newsletter team: ckjackson@berkeley.edu

1. Choose the image that shows a safe way to use a step ladder



2. I will be ok on the ladder if I lean out past the side rail for just a moment. **True or False?**

3. Older people can struggle with balance, especially if they don't practice often.
True or False?

4. Which of the following does **NOT** help with balance:

- A. Yoga
- B. Standing on one leg
- C. Walking
- D. Watching TV

5. A bent wrist puts less stress on the arm
True or False?

6. How much force should be used when using tools?

- A. As much as possible
- B. So little that the object can drop out of the hand
- C. Just enough to get the job done without losing control
- D. All of the above

Feb/Mar gift card winners:

Kelly de la cruz Morales - CK dining
Deneshia Johnson - CK dining
Ikimia King - ASUC

Maria Gonzalez - Unit 2
Maria Rodriguez - CK
custodial

Be Well at Work Safe News

Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras



Foco de bienestar Practica el equilibrio

¿Puedes pararte en un pie? ¿Qué tal mientras tus ojos están cerrados? Si esto es difícil para usted, entonces es importante trabajar en su equilibrio para evitar caídas. A medida que envejecemos, el equilibrio se vuelve más difícil si no lo practicamos con regularidad. Pruebe estos para un mejor equilibrio:

- De pie, cambie su peso sobre un pie y levante el otro pie del suelo solo un poco. Sostenga por hasta 30 segundos y luego repita en el otro lado
- Párese cerca de una pared, camine lentamente en su lugar, levantando una rodilla en alto y luego la otra.
- El Tai Chi y el Yoga son actividades que pueden ayudar a mejorar el equilibrio
- Caminar, levantar pesas y los ejercicios básicos mejoran la fuerza y ayudan con el equilibrio



Foco de seguridad Seguridad en escalera

¡Escaleras! ¿Los estás usando correctamente?

Hacer

Utilice únicamente una escalera/escalera de tijera:

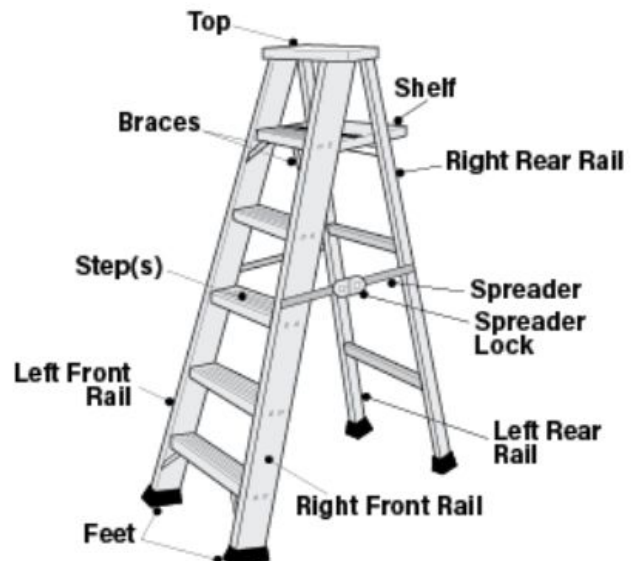
- En un ambiente seguro
- En una superficie plana y nivelada
- Haber inspeccionado la escalera antes de usarla
- Puede mantener 3 puntos de contacto (manos y pies)
- Las cerraduras están aseguradas

No hacer

No use una escalera/escalera de tijera:

- Tiene partes dañadas
- No es lo suficientemente alto para la tarea
- Superando el límite de carga
- en terreno irregular
- Subiendo a los escalones superiores
- Las etiquetas están descoloridas o faltan
- En riesgo de ser golpeado o golpeado
- Llegar fuera de los rieles laterales

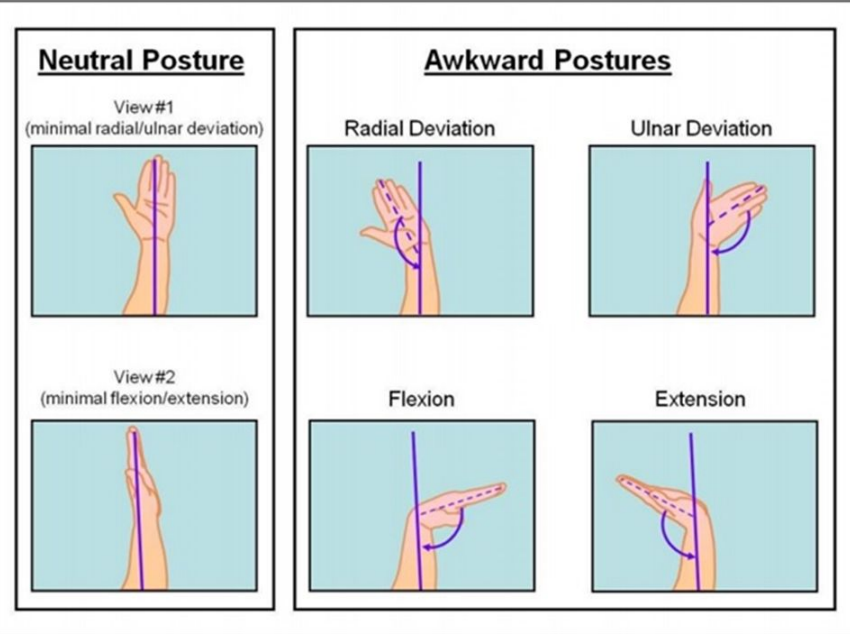
Partes de una escalera para comprobar antes de usar



Tenga en cuenta las posiciones de sus manos mientras agarra herramientas: las posturas incómodas aumentan la tensión muscular

Use un agarre ligero mientras manipula objetos. El agarre fuerte puede estresar las manos y los brazos.

Mantenga los codos cerca del cuerpo cuando use herramientas. Esto proporciona potencia y menos tensión en los hombros. Siempre tenga una flexión en las articulaciones del codo y la rodilla: el bloqueo de las articulaciones aumenta la fuerza y la tensión muscular



Bent Wrist → Poor Wrist Position



Straight Wrist → Ideal Wrist Position



Bent Wrist → Poor Wrist Position



Straight Wrist → Ideal Wrist Position

Examen

Nombre:

Unidad:

DIRECCIONES: Completen el cuestionario juntos en grupo, si es posible Su supervisor o líder de bienestar enviará un correo electrónico o devolverá el cuestionario a Carla Jackson del equipo del boletín informativo BWAW Safe: ckjackson@berkeley.edu

1. Elija la imagen que muestra una forma segura de usar una escalera de tijera



2. Estaré bien en la escalera si me asomo más allá de la barandilla lateral por un momento. ¿Verdadero o falso?

3. Las personas mayores pueden tener problemas con el equilibrio, especialmente si no practican con frecuencia...¿Verdadero o falso?

4.Cuál de los siguientes NO ayuda con el equilibrio:

- A. Yoga
- B. De pie sobre una pierna
- C. Caminando
- D. Viendo la televisión

5. Una muñeca doblada pone menos tensión en el brazo. ¿Verdadero o falso?

6. ¿Cuánta fuerza se debe usar al usar herramientas?

- A. Cuanto más se pueda
- B. Tan pequeño que el objeto puede caerse de la mano
- C. Lo suficiente para hacer el trabajo sin perder el control
- D. Todo lo anterior

Ganadoras de tarjetas de regalo Febrero/Marzo:

- Kelly de la cruz Morales - CK dining
- Deneshia Johnson - CK dining
- Ikimia King - ASUC
- Maria Gonzalez - Unit 2
- Maria Rodriguez - CK custodial



健康聚光灯

练习平衡

你能单脚站立吗？当你闭上眼睛时怎么样？如果这对您来说有困难，那么保持平衡很重要，可以防止摔倒之类的事情。随着年龄的增长，如果我们不经常练习，平衡会变得更加困难。试试这些以获得更好的平衡：

- 从站立开始，将重心转移到一只脚上，另一只脚稍微抬离地面。保持最多 30 秒，然后在另一侧重复
- 站在墙边，原地缓慢行进，将一只膝盖抬高，然后是另一只。
- 太极拳和瑜伽是有助于改善平衡的活动
- 步行、举重和核心锻炼可以增强力量并帮助保持平衡



安全焦点

梯子安全

梯子！您是否正确使用它们？

是的

仅使用梯子/活梯：

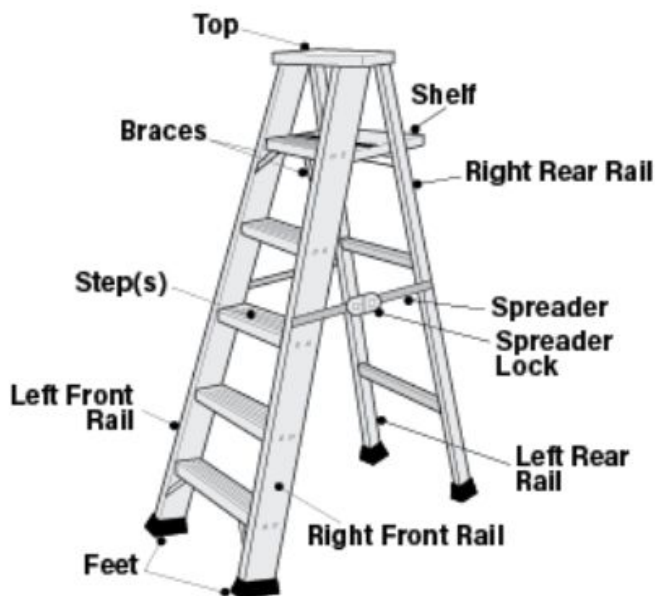
- 在安全的环境中
- 在平坦和水平的表面上
- 使用前检查过梯子
- 可以保持 3 个接触点(手和脚)
- 锁是安全的

不

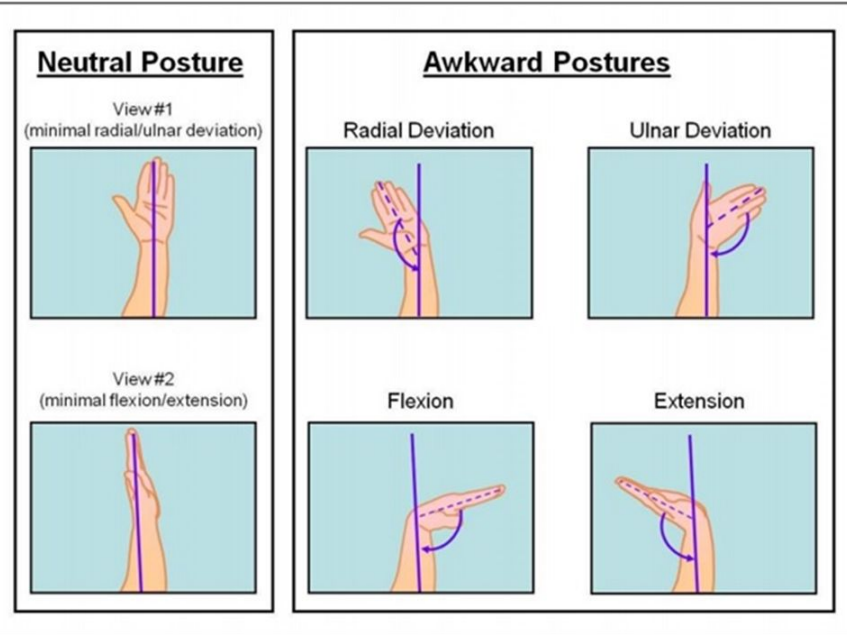
不要使用梯子/活梯：

- 有损坏的零件
- 对任务来说不够高
- 超过负载限制
- 在不平坦的地面上
- 爬上最上面的台阶
- 标签褪色或丢失
- 有被撞或撞到的危险
- 到达侧栏外

使用前要检查的梯子部件



抓握工具时注意手的位置——不当的姿势会增加肌肉拉伤
 操作物体时用力轻握——用力抓握会给手和手臂带来压力
 使用工具时让肘部靠近身体——这样可以提供力量并减轻肩部的压力
 始终弯曲肘关节和膝关节 - 锁定关节会增加力量和肌肉拉伤



Bent Wrist → Poor Wrist Position



Straight Wrist → Ideal Wrist Position



Bent Wrist → Poor Wrist Position



Straight Wrist → Ideal Wrist Position

测验

姓名: _____

单元: _____

方向: 如果可能, 请在小组中一起完成测验 您的主管或健康负责人将通过电子邮件或将测验返回给 BAWW 安全通讯团队的 Carla Jackson: ckjackson@berkeley.edu

1. 选择显示安全梯子使用方法的 图片



2. 如果我从侧栏上探出身子一会儿, 我在梯子上就没事了。**真的** 或者 **错误的**?

3. 老年人可能难以保持平衡, 尤其是在他们不经常练习的情况下。**真的** 或者 **错误的**?

4. 以下哪一项对平衡没有帮助:

- A. 瑜伽
- B. 单腿站立
- C. 步行
- D. 看电视

5. 弯曲的手腕减轻了手臂的压力 **真的** 或者 **错误的**?

6. 使用工具时应该用多大的力?

- A. 越多越好
- B. 太小以至于物体可以从手中掉落
- C. 足以在不失去控制的情况下完成工作
- D. 上述所有的

二月三月礼品卡获奖者:

Kelly de la cruz Morales - CK dining
 Deneshia Johnson - CK dining
 Ikimia King - ASUC

Maria Gonzalez - Unit 2
 Maria Rodriguez - CK
 custodial