

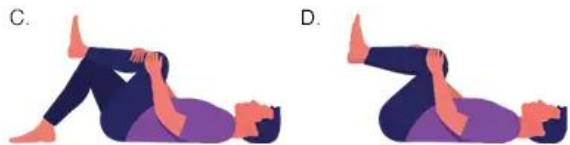
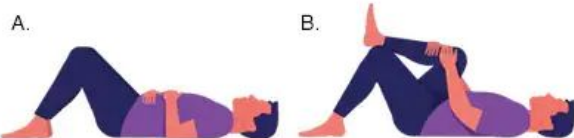


## Wellness Spotlight Tips for a Healthy Back

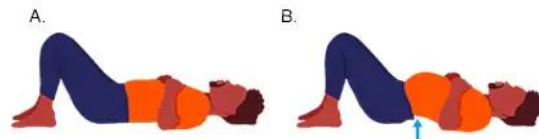
1. Strengthen your core - start with pelvic tilts or bridge pose
2. Stretch - start with the knee to chest stretch, then add other stretches like the ones from Stretch & Flex
3. Walk - movement helps keep joints loose, improves circulation, strengthens muscles, and burns calories
4. Maintain proper posture - keep the spine (backbone) long when sitting, standing, and moving
5. Sleep position matters - Try a pillow between your knees for side sleeping, or under your knees for sleeping on your back



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

## Safety Spotlight

### Protect your back when lifting

#### Prevent Lifting Injuries

## Lift With Your Legs Not With Your Back



A healthy back is essential to doing anything that involves movement. In addition to stretching and exercising, getting plenty of sleep, drinking enough water and eating a good diet, we need to make sure we're aware of maintaining proper posture.

Follow these guidelines:

- Test the load before lifting. If it's too heavy, use a cart or ask for help
- Keep the back straight
- Lift with the legs
- Face forward
- Hold the load close
- Avoid twisting. Turn your feet in the direction of movement



Your back muscles work constantly to hold your body up against 15 pounds of air and gravity. Be sure to give your back a rest break by sitting correctly in the chair. Sitting with lower and upper back touching the chair, provides support for the spine so the muscles of the back can relax. Be sure your shoulder blades are touching the chair so that your head is balanced and the spine is supported. Enjoy the release of tension in your neck and use abdominal breathing to increase the relaxation.

## Quiz

Name:

### **DIRECTIONS:**

Put your name on the quiz and choose the best answer. You can complete the quiz verbally together in a group. Your Supervisor or Wellness Leader will email the quizzes and a photo of the group to Carla Jackson of the BAWW Safe Newsletter team: ckjackson@berkeley.edu

1. Circle the correct posture while lifting:



2. Match the correct word to finish each statement about proper lifting:

Keep the back \_\_\_\_\_ a. close  
Hold the load \_\_\_\_\_ b. twisting  
Avoid \_\_\_\_\_ c. straight

3. You should lean forward while sitting in your chair to relax.

**True or False**

4. What is a good way to protect the back?

- A. Lift mainly with legs
- B. Strengthen the stomach muscles
- C. Take relaxation breaks
- D. Sit with back support
- E. All of the above

5. Walking is one thing that can help keep my back healthy.

**True or False**

6. To strengthen my core, I can do:

- A. Pelvic tilts
- B. Jumping jacks
- C. Bridge pose
- D. A and C

**Winners from last issue:** Devon Hillard (Cafe 3)  
Gerardo Cortez (ASUC) Clyde Aikins (ASUC) See Lin  
Yan (Unit 1) Mandy Miao Huang (Unit 1)

# Be Well at Work Safe News

## Estar Bien en el Trabajo: Noticias Seguras

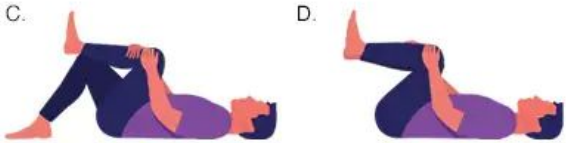
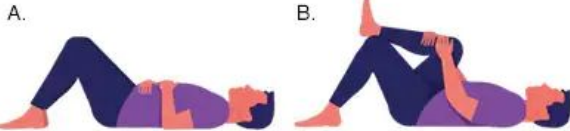


### Foco de bienestar Consejos para una espalda saludable

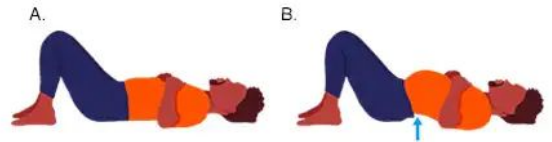
1. Fortalezca su núcleo: comience con inclinaciones pélvicas o pose de puente
2. Estiramiento: comience con el estiramiento de la rodilla al pecho, luego agregue otros estiramientos como los de Stretch & Flex
3. Caminar: el movimiento ayuda a relajar las articulaciones, mejora la circulación, fortalece los músculos y quema calorías.
4. Mantenga una postura adecuada: mantenga la columna (columna vertebral) estirada al sentarse, pararse y moverse.
5. La posición para dormir es importante: pruebe con una almohada entre las rodillas para dormir de lado o debajo de las rodillas para dormir boca arriba.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

### Foco de seguridad

### Proteja su espalda al levantar

**Prevent Lifting Injuries**

## Lift With Your Legs Not With Your Back

- 1 Get close to the object.
- 2 Bend at your hips and knees. Get a good grip. Gloves may improve your grip.
- 3 Lift smoothly and slowly, keeping the object close to your body. Keep the load between your knees and shoulders.
- 4 Pivot with your feet instead of twisting your back.

**DON'TS**

- Don't use back muscles, use your stronger leg muscles instead.
- Don't lift heavy loads when you can use equipment.
- Don't twist when lifting, lowering, or carrying any load.

• Use dollies or carts whenever possible.  
• Get help from others if you need it.

Una espalda saludable es esencial para hacer cualquier cosa que implique movimiento. Además de estirarnos y hacer ejercicio, dormir lo suficiente, beber suficiente agua y comer una buena dieta, debemos asegurarnos de mantener una postura adecuada.

- Siga estas pautas:
- Pruebe la carga antes de levantarla. Si es demasiado pesado, use un carrito o pida ayuda.
- Mantén la espalda recta
- Levantar con las piernas
- Mirar hacia adelante
- Mantenga la carga cerca
- Evite torcer. Gire los pies en la dirección del movimiento.



Los músculos de su espalda trabajan constantemente para sostener su cuerpo contra 15 libras de aire y gravedad. Asegúrese de darle un descanso a su espalda sentándose correctamente en la silla. Sentarse con la parte superior e inferior de la espalda tocando la silla proporciona apoyo a la columna para que los músculos de la espalda puedan relajarse. Asegúrese de que sus omóplatos toquen la silla para que su cabeza esté equilibrada y la espalda esté apoyada. Disfrute de la liberación de la tensión en su cuello y use la respiración abdominal para aumentar la relajación.

## Examen

Nombre:

### **DIRECCIONES:**

Pon tu nombre en el cuestionario y elige la mejor respuesta. Puede completar el cuestionario verbalmente en grupo. Su Supervisor o Líder de Bienestar le enviará por correo electrónico los cuestionarios y una foto del grupo a Carla Jackson del equipo BWAWSafe Newsletter: ckjackson@berkeley.edu

1. Encierre en un círculo la postura correcta mientras levanta:



2. Haga coincidir la palabra correcta para terminar cada declaración sobre el levantamiento adecuado:

Mantén la espalda \_\_\_\_\_ a. cerrar  
Aguanta la carga \_\_\_\_\_ b. retortijón  
Evitar \_\_\_\_\_ c. derecho

3. Debe inclinarse hacia adelante mientras está sentado en su silla para relajarse.

**¿Verdadero o falso?**

4. ¿Cuál es una buena manera de proteger la espalda?

- A. Levantar principalmente con las piernas
- B. Fortalecer los músculos del estómago.
- C. Tome descansos de relajación
- D. Sentarse con respaldo
- E. Todo lo anterior

5. Caminar es una cosa que puede ayudar a mantener mi espalda saludable.

**¿Verdadero o falso?**

6. Para fortalecer mi núcleo, puedo hacer:

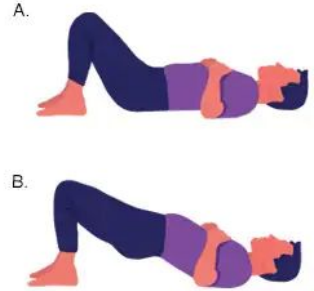
- A. Inclinaciones pélvicas
- B. Saltos de tijera
- C. postura del puente
- D. A y C

**Ganadores del último número:** Devon Hillard  
(Cafe 3) Gerardo Cortez (ASUC) Clyde Aikins (ASUC)  
See Lin Yan (Unit 1) Mandy Miao Huang (Unit 1)

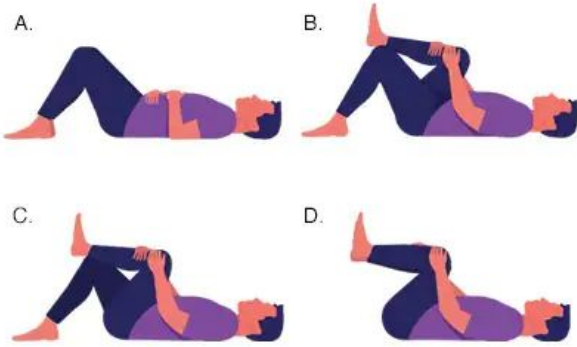




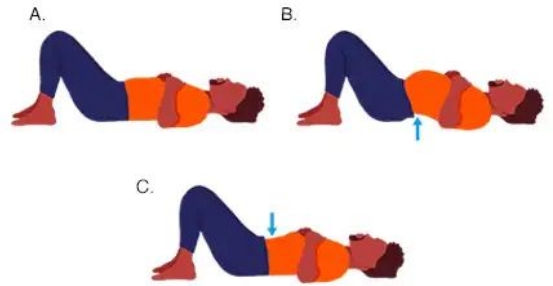
1. 加强你的核心——从骨盆倾斜或桥式开始
2. 伸展 - 从膝盖到胸部伸展开始, 然后添加其他伸展, 如 Stretch & Flex 中的伸展
3. 步行 - 运动有助于保持关节松弛、改善血液循环、增强肌肉和燃烧卡路里
4. 保持正确的姿势——坐着、站着和移动时保持脊椎(骨干)长
5. 睡眠姿势很重要 - 尝试在膝盖之间放置枕头以侧睡, 或在膝盖下放置枕头以仰卧



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

## 安全聚光灯

## 举重时保护背部

**Prevent Lifting Injuries**

### Lift With Your Legs Not With Your Back

**DON'TS**

- Don't use back muscles, use your stronger leg muscles instead.
- Don't lift heavy loads when you can use equipment.
- Don't twist when lifting, lowering, or carrying any load.

• Use dollies or carts whenever possible.  
• Get help from others if you need it.

健康的背部对于做任何涉及运动的事情都是必不可少的。除了伸展和锻炼、充足的睡眠、喝足够的水和良好的饮食外, 我们还需要确保我们意识到保持正确的姿势。

请遵循以下准则:

- 起吊前测试负载。如果太重, 请使用推车或寻求帮助
- 保持背部挺直
- 用腿抬起
- 面向前方
- 保持负载关闭
- 避免扭曲。将脚转向运动方向



你的背部肌肉不断地工作，以使你的身体抵抗 15 磅的空气和重力。请务必正确坐在椅子上，让您的背部休息一下。坐下时，下背部和上背部接触椅子，为脊柱提供支撑，使背部肌肉放松。确保你的肩胛骨接触到椅子，这样你的头才能保持平衡，香料得到支撑。享受颈部紧张的释放，并使用腹式呼吸来增加放松。

### 测验

姓名：

#### 方向：

在测验中输入您的名字并选择最佳答案。您可以在小组中一起口头完成测验。您的主管或健康负责人会将测验和小组照片通过电子邮件发送给 BAWW 安全通讯团队的 Carla Jackson: ckjackson@berkeley.edu

1. 抬举时圈圈正确姿势:



2. 匹配正确的单词以完成每个关于正确举重的陈述:

保持背部 \_\_\_\_\_ a. 闭合  
保持负载 \_\_\_\_\_ b. 扭曲  
避免 \_\_\_\_\_ c. 直

3. 坐在椅子上时，您应该身体前倾以放松。  
真的 或者 错误的?

4. 有什么保护背部的好方法？

- A. 主要用腿举
- B. 加强腹部肌肉
- C. 休息一下
- D. 靠背坐着
- E. 上述所有的

5. 步行是可以帮助保持背部健康的一件事。  
真的 或者 错误的?

6. 为了加强我的核心，我可以这样做：

- A. 骨盆倾斜
- B. 跳跃千斤顶
- C. 桥式
- D. 甲和丙

**上期获奖者：** Devon Hillard (Cafe 3) Gerardo Cortez (ASUC) Clyde Aikins (ASUC) See Lin Yan (Unit 1) Mandy Miao Huang (Unit 1)