Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Esguinces y Distensiones Musculares:** Realizar una actividad física sin un calentamiento adecuado puede conllevar un mayor riesgo de sufrir distensiones musculares y esguinces.
2. **Flexibilidad Reducida:** Saltarse los ejercicios de estiramiento puede resultar en una disminución de la flexibilidad, haciendo que los músculos sean más susceptibles a las lesiones.
3. **Mala Postura y Equilibrio:** Sin los estiramientos adecuados, los estudiantes pueden experimentar una mala postura y equilibrio, lo que puede provocar caídas u otros accidentes.
4. **Aumento del Estrés y la Ansiedad:** Descuidar las rutinas de calentamiento puede contribuir a elevar los niveles de estrés, afectando el bienestar general de los estudiantes.
5. **Activación Muscular Retardada:** No realizar ejercicios de calentamiento puede provocar un retraso en la activación muscular, lo que repercute en el rendimiento y aumenta el riesgo de lesiones.
6. **Lesiones por Sobreesfuerzo:** Sin una preparación gradual, los alumnos pueden realizar sobreesfuerzos durante las actividades físicas, provocando lesiones.

ESTADÍSTICAS

- WorkSafeBC informó en 2022 de que el 20% de las reclamaciones por lesiones musculoesqueléticas del personal escolar en la Columbia Británica estaban relacionadas con esfuerzos repetitivos o sobreesfuerzos, evitables con pausas regulares para estiramientos y prácticas ergonómicas.
- Un estudio del PMC de 2021 sobre jugadores de baloncesto de

secundaria descubrió que el 60% de los entrenadores informaban de rutinas de calentamiento inadecuadas debido a limitaciones de tiempo o espacio, lo que contribuía a lesiones de las extremidades inferiores como esguinces de tobillo y rodilla.
- Una encuesta de Statistics Canada de 2021 indicaba que el 15% de los niños en edad escolar declaraban padecer dolores musculoesqueléticos por permanecer sentados o realizar actividades físicas durante mucho tiempo, y citaba la falta de descansos para estirarse como un factor contribuyente.
- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH) señaló en 2021 que el 25% de las lesiones del personal escolar estaban relacionadas con movimientos repetitivos o sobreesfuerzos, que podrían mitigarse incorporando pausas para estiramientos en las rutinas diarias.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que la implementación de pausas de estiramiento de 5-10 minutos en las escuelas redujo las molestias declaradas entre el personal y los estudiantes hasta en un 30% en programas piloto.
- Un informe de 2020 de la revista Journal of School Health descubrió que el 18% de los alumnos de educación física sufrían pequeñas distensiones musculares, y que el tiempo de calentamiento inadecuado era un factor de riesgo clave.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Stats and Facts

FACTS

1. **Muscle Strains and Sprains:** Engaging in physical activity

without proper warm-up can lead to increased risk of muscle strains and sprains.

2. **Reduced Flexibility:** Skipping stretching exercises may result in decreased flexibility, making muscles more susceptible to injury.
3. **Poor Posture and Balance:** Without proper stretching, students may experience poor posture and balance, leading to falls or other accidents.
4. **Increased Stress and Anxiety:** Neglecting warm-up routines can contribute to heightened stress levels, affecting overall student wellbeing.
5. **Delayed Muscle Activation:** Failing to perform warm-up exercises can result in delayed muscle activation, impacting performance and increasing injury risk.
6. **Overexertion Injuries:** Without gradual preparation, students may overexert themselves during physical activities, leading to injuries.

STATS

- WorkSafeBC reported in 2022 that 20% of school staff musculoskeletal injury claims in British Columbia were linked to repetitive strain or overexertion, preventable with regular stretch breaks and ergonomic practices.
- A 2021 PMC study on high school basketball players found that 60% of coaches reported inadequate warm-up routines due to time or space constraints, contributing to lower extremity injuries like ankle and knee sprains.
- A 2021 Statistics Canada survey indicated that 15% of school-aged children reported musculoskeletal pain from prolonged sitting or physical activities, with lack of stretch breaks cited as a contributing factor.
- The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) noted in 2021 that 25% of school staff injuries were related to repetitive motions or overexertion, which could be mitigated by incorporating stretch breaks into daily routines.
- The Canadian Centre for Occupational Health and Safety

(CCOHS) stated in 2022 that implementing 5–10 minute stretch breaks in schools reduced reported discomfort among staff and students by up to 30% in pilot programs.
- A 2020 Journal of School Health report found that 18% of students in PE classes experienced minor muscle strains, with inadequate warm-up time identified as a key risk factor.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Consider the variety of physical demands we encounter throughout a typical school day. From standing for extended periods while teaching, to moving furniture or equipment, to participating in activities with students, our bodies are constantly in motion. Without proper preparation and regular breaks that incorporate movement, we put ourselves at risk for a range of issues. These might start as minor aches and stiffness but can escalate into more significant problems like muscle strains, back pain, and even repetitive stress injuries.

WHAT'S THE DANGER

Going into physical activity or prolonged periods of standing or moving without warming up is like starting a car on a cold day and immediately flooring the gas pedal – it puts unnecessary stress on the system. Similarly, staying in static positions for too long without stretching can lead to muscle tightness and reduced flexibility, making us more vulnerable to injury. Let's look at some specific dangers.

- **Increased Risk of Muscle Strains and Sprains:** Cold muscles and tight tissue are less pliable and more susceptible to tearing or overstretching when suddenly stressed. For example, quickly bending and lifting without warming up the back and leg muscles can easily lead to strain.
- **Back Pain:** Poor flexibility and tight hamstrings, often a result of prolonged sitting without stretching, can contribute to back pain. Similarly, sudden movements without warming up the core muscles can strain the back.
- **Reduced Range of Motion and Flexibility:** Spending long periods in the same position without stretching can cause muscles to shorten and tighten, limiting our range of motion. This can make everyday movements feel more difficult and increase the risk of injury.
- **Increased Risk of Repetitive Strain Injuries:** Performing repetitive tasks with tight or unprepared muscles can contribute to conditions like tendinitis or carpal tunnel syndrome. Regular stretching can help maintain tissue health and reduce this risk.
- **Decreased Performance and Energy Levels:** Tight muscles can restrict movement and make physical tasks feel more tiring. Incorporating warm-ups and stretches can improve blood flow, increase energy levels, and make physical activities feel easier.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Incorporating warm-up and stretch breaks into our school day doesn’t have to be time-consuming or complicated. Here are some simple yet effective ways we can protect ourselves:

Start Your Day with Gentle Warm-Ups: Before engaging in any physical activity, even seemingly light tasks, take a few moments to warm up your muscles. This could involve simple movements like arm circles, leg swings, torso twists, and marching in place. For example, before helping to move a stack of chairs, do some arm circles and leg swings for about a minute.

Schedule Short Stretch Breaks Throughout the Day: Aim to take

short stretch breaks every 20-30 minutes, especially if you've been sitting or standing in one position for a while. These breaks can be as brief as 30-60 seconds and can include simple stretches like neck tilts, shoulder rolls, wrist stretches, back extensions (gentle leaning back while standing), and hamstring stretches (bending forward from the hips with slightly bent knees). Set a timer on your phone as a reminder.

Focus on Key Muscle Groups: Pay attention to the muscle groups that are most used or strained in your daily tasks. For example, if you do a lot of computer work, focus on stretching your neck, shoulders, wrists, and fingers. If you spend a lot of time on your feet, stretch your calves, hamstrings, and quadriceps.

Incorporate Movement into Your Routine: Find opportunities to move throughout the day. Instead of sending an email, walk over to a colleague's classroom. Take the stairs instead of the elevator (when appropriate and safe). Even small amounts of movement can help improve circulation and reduce stiffness.

Listen to Your Body: Never force a stretch. You should feel a gentle pull, not pain. Hold each stretch for about 15-30 seconds and breathe deeply. If a particular movement causes discomfort, stop immediately.

Stay Hydrated: While not directly a warm-up or stretch, staying well-hydrated helps keep your muscles and joints lubricated and functioning properly, which can contribute to overall flexibility and injury prevention.

FINAL WORD

Taking a few moments for warm-ups and regular stretches can make a significant difference in how our bodies feel and our ability to stay active throughout the busy school day.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Fatality File – Spanish

La falta de Calentamiento Provoca Lesiones Graves en un Entrenamiento Deportivo Escolar

Sara Smeaton era una estudiante de secundaria a la que le gustaba practicar deportes extraescolares. Durante un entrenamiento de fútbol sala, el entrenador se saltó la rutina habitual de calentamiento para ahorrar tiempo y pasar directamente a los ejercicios. Sin estirar ni preparar el cuerpo, los alumnos se lanzaron a hacer sprints de alta intensidad y ejercicios de agilidad.

A mitad de la sesión, Sara se desplomó con un repentino y agudo dolor en la parte baja de la espalda. Más tarde se le diagnosticó una distensión lumbar grave, con lesiones nerviosas que requirieron meses de fisioterapia. Los médicos concluyeron que la ausencia de un calentamiento y estiramientos adecuados fue un factor importante en la lesión, que podría haberse evitado incluso con un breve periodo de preparación.

Aunque no fue un incidente mortal en sentido literal, la lesión tuvo un impacto duradero en las capacidades físicas de Sara y en su confianza a la hora de participar en deportes. El incidente se convirtió en un punto de inflexión para el programa deportivo de

la escuela, lo que provocó una revisión de las prácticas de educación física y la reintroducción de pausas obligatorias de calentamiento y estiramiento antes de cualquier actividad física.

El caso de Sara Smeaton es un duro recordatorio de que saltarse el calentamiento no es sólo una decisión que ahorra tiempo, sino un riesgo para la seguridad. Las rutinas estructuradas de estiramiento y preparación del movimiento son fundamentales para prevenir lesiones y garantizar la salud de los alumnos a largo plazo en el deporte escolar.

Fuente: ***Activeforlife.Com***

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Picture This



The image shows a student who appears to have injured their foot or ankle, likely during a physical activity such as running or sports. The absence of one shoe and the act of holding the foot suggest a possible strain, sprain, or muscle cramp, which are common in schools when students engage in physical activity without proper warm-up or stretching. Without preparing the body,

muscles and joints are more susceptible to sudden injuries.

To prevent such injuries, schools should incorporate structured warm-up and stretching routines before any physical activity, including PE classes and sports events. These routines should focus on gradually increasing heart rate and improving flexibility, especially in the legs, back, and arms. Regular stretch breaks during long sitting periods in classrooms can also reduce fatigue and improve concentration. Educators should teach students the importance of warm-ups and monitor proper techniques to foster a culture of safety and injury prevention in all school environments.

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Picture This – Spanish



La imagen muestra a un alumno que parece haberse lesionado el pie o el tobillo, probablemente durante una actividad física como correr o hacer deporte. La ausencia de un zapato y el hecho de sujetar el pie sugieren una posible distensión, esguince o

calambre muscular, que son frecuentes en las escuelas cuando los alumnos realizan actividades físicas sin un calentamiento o estiramiento adecuados. Sin preparar el cuerpo, los músculos y las articulaciones son más susceptibles de sufrir lesiones repentinas.

Para prevenir este tipo de lesiones, los centros escolares deben incorporar rutinas estructuradas de calentamiento y estiramiento antes de cualquier actividad física, incluidas las clases de educación física y los eventos deportivos. Estas rutinas deben centrarse en aumentar gradualmente el ritmo cardíaco y mejorar la flexibilidad, especialmente en piernas, espalda y brazos. Las pausas periódicas para estirarse durante los largos periodos en que se está sentado en clase también pueden reducir la fatiga y mejorar la concentración. Los educadores deben enseñar a los alumnos la importancia del calentamiento y supervisar las técnicas adecuadas para fomentar una cultura de seguridad y prevención de lesiones en todos los entornos escolares.

Posture and Ergonomics – School Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Mala Postura al Sentarse: Los estudiantes y el personal que se sientan con los hombros encorvados o la cabeza hacia delante durante un tiempo prolongado de trabajo en el ordenador o en el escritorio tensan el cuello, la espalda y los hombros, lo que aumenta el riesgo de sufrir TME.

Configuración Inadecuada del Puesto de Trabajo: Los pupitres, las sillas o los ordenadores no ajustables que no se adaptan al tamaño

de cada persona provocan posturas incómodas y lesiones por esfuerzo repetitivo.

Mochilas Pesadas: Llevar mochilas demasiado pesadas o mal colocadas (por ejemplo, sobre un hombro) provoca tensiones en la espalda, el cuello y los hombros, sobre todo entre los estudiantes.

Falta de capacitación Ergonómica: Los alumnos y el personal escolar carecen a menudo de formación sobre el mantenimiento de una alineación neutra de la columna vertebral y una postura óptima, lo que contribuye al dolor crónico y las molestias.

Posturas Estáticas Prolongadas: Estar sentado o de pie durante periodos prolongados sin pausas de movimiento, algo habitual en las aulas o durante el aprendizaje por ordenador, provoca fatiga muscular y rigidez.

Movimientos Repetitivos: Las tareas repetitivas frecuentes, como teclear en teclados mal colocados o escribir durante largos periodos, pueden provocar tensión en muñecas y manos, especialmente si no se realizan los ajustes ergonómicos adecuados.

ESTADÍSTICAS

- Statistics Canada informó en 2021 de que el 20% de los niños en edad escolar experimentaban dolores musculoesqueléticos relacionados con posturas inadecuadas durante el uso del ordenador o el transporte de mochilas.
- La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) señaló en 2020 que el 30% de las lesiones musculoesqueléticas entre el personal escolar (por ejemplo, profesores, conserjes) estaban relacionadas con malas prácticas ergonómicas, como permanecer sentado durante mucho tiempo o adoptar posturas incómodas.
- WorkSafeBC informó en 2022 de que aproximadamente 2.500 reclamaciones anuales de personal escolar en Columbia Británica se debían a TME, y que las malas posturas durante las tareas en posición sentada o al levantar objetos se citaban como un factor clave.

- Un estudio del NIOSH de 2021 indicaba que el 35% de los empleados escolares que desempeñaban funciones informáticas sufrían dolor de cuello o de hombros debido a la configuración no ergonómica de los puestos de trabajo.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) declaró en 2022 que el 45% del personal escolar con funciones administrativas o docentes manifestaba molestias derivadas de posturas estáticas prolongadas, evitables con intervenciones ergonómicas.
- Un informe de 2023 de la Academia Americana de Pediatría descubrió que el 15% de los estudiantes que utilizaban ordenadores portátiles o tabletas en entornos escolares no ergonómicos declaraban molestias en la muñeca o la mano relacionadas con movimientos repetitivos.

Posture and Ergonomics – School Safety Stats and Facts

FACTS

Poor Sitting Posture: Students and staff sitting with slouched shoulders or forward head positions during prolonged computer or desk work strain the neck, back, and shoulders, increasing the risk of MSDs.

Improper Workstation Setup: Non-adjustable desks, chairs, or computer setups in schools that don’t align with individual body sizes lead to awkward postures and repetitive strain injuries.

Heavy Backpacks: Carrying backpacks that are too heavy or worn incorrectly (e.g., on one shoulder) causes back, neck, and shoulder strain, particularly among students.

Lack of Ergonomic Training: Students and school staff often lack training on maintaining neutral spine alignment and optimal posture, contributing to chronic pain and discomfort.

Prolonged Static Postures: Sitting or standing for extended periods without movement breaks, common in classrooms or during computer-based learning, leads to muscle fatigue and stiffness.

Repetitive Motions: Frequent repetitive tasks, like typing on poorly positioned keyboards or writing for long periods, can cause wrist and hand strain, especially without proper ergonomic adjustments.

STATS

- Statistics Canada reported in 2021 that 20% of school-aged children experienced musculoskeletal pain linked to improper posture during computer use or backpack carrying.
- The Bureau of Labor Statistics (BLS) noted in 2020 that 30% of musculoskeletal injuries among school staff (e.g., teachers, custodians) were related to poor ergonomic practices, such as prolonged sitting or awkward postures.
- WorkSafeBC reported in 2022 that approximately 2,500 school staff claims annually in British Columbia were for MSDs, with poor posture during seated tasks or lifting cited as a key contributor.
- A 2021 NIOSH study indicated that 35% of school employees in computer-based roles experienced neck or shoulder pain due to non-ergonomic workstation setups.
- The Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS) stated in 2022 that 45% of school staff in administrative or teaching roles reported discomfort from prolonged static postures, preventable with ergonomic interventions.
- A 2023 report from the American Academy of Pediatrics found that 15% of students using laptops or tablets in non-ergonomic school settings reported wrist or hand discomfort linked to repetitive motions.

Posture and Ergonomics – School Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piense en el tiempo que pasamos trabajando en distintas posturas. Ya sea corrigiendo trabajos, trabajando con el ordenador o interactuando con los alumnos, la postura que adoptamos y la configuración de nuestros espacios de trabajo influyen considerablemente en nuestra salud y bienestar. Las malas posturas y la falta de conciencia ergonómica pueden provocar una cascada de problemas que afectan no sólo a nuestra comodidad física, sino también a nuestra capacidad para realizar eficazmente nuestro trabajo. Estamos hablando de algo más que un poco de rigidez; estamos hablando de dolor crónico potencial, niveles de energía reducidos e incluso menor productividad. Cuando no estamos cómodos, nos resulta más difícil centrarnos en nuestros alumnos y en nuestras tareas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Piensa en cuántas horas pasamos al día en distintas posturas. Ya sea corrigiendo trabajos encorvados sobre un escritorio, tecleando en el ordenador con el cuello inclinado hacia delante o de pie durante largos periodos sin un apoyo adecuado, nuestro cuerpo puede sufrir una auténtica paliza.

- **Trastornos Musculoesqueléticos (TME):** Se trata de un término amplio que engloba las lesiones y trastornos que afectan a los músculos, huesos, ligamentos, nervios y tendones. Las malas posturas y los movimientos incómodos o repetitivos en espacios de trabajo mal diseñados contribuyen en gran medida a los TME. Pueden manifestarse como dolor de espalda, dolor

de cuello, dolor de hombros, síndrome del túnel carpiano, etc. La Oficina de Estadísticas Laborales informa sistemáticamente de que los TME son una de las principales causas de lesiones y bajas laborales en diversos sectores, y nuestro entorno escolar no es una excepción.

- **Dolores de Espalda y Cuello:** Son dos de las dolencias más comunes relacionadas con las malas posturas. Estar sentado encorvado sobrecarga los músculos y ligamentos de la espalda y el cuello. Inclinar el cuello hacia delante para mirar la pantalla del ordenador puede provocar dolor de cuello crónico y dolores de cabeza. Con el tiempo, esto puede contribuir a problemas más graves de la columna vertebral. Los estudios han demostrado una fuerte correlación entre estar sentado durante mucho tiempo con una mala postura y un mayor riesgo de dolor crónico de espalda y cuello.
- **Dolores de Cabeza:** Las cefaleas tensionales suelen estar provocadas por una mala postura, especialmente en el cuello y los hombros. Cuando los músculos de estas zonas se tensan debido a una postura incorrecta, puede producirse una tensión que se irradia hacia la cabeza, causando molestias importantes y afectando a la concentración.
- **Reducción de la Circulación y Fatiga:** Encorvarse puede comprimir nuestros órganos internos y restringir el flujo sanguíneo. Esto puede provocar sensación de fatiga, pereza e incluso problemas digestivos. Cuando el cuerpo no está bien alineado, se necesita más energía para mantener la postura, lo que aumenta el cansancio a lo largo del día.
- **Síndrome del Túnel Carpiano y otros problemas nerviosos:** La posición incorrecta de las muñecas al teclear, a menudo debido a una mala configuración del puesto de trabajo, puede ejercer presión sobre el nervio mediano de la muñeca y provocar el síndrome del túnel carpiano. Esto puede causar dolor, entumecimiento y hormigueo en las manos y los dedos. Del mismo modo, otros nervios de todo el cuerpo pueden comprimirse o irritarse debido a una mala postura.
- **Menor Productividad y Concentración:** Cuando estamos incómodos o doloridos debido a una mala postura o a un espacio de trabajo mal diseñado, es mucho más difícil

concentrarse en nuestras tareas. La incomodidad puede distraernos y provocar una disminución de la eficiencia y la productividad.

COMO PROTEGERSE

Entonces, ¿qué podemos hacer para combatir estos peligros y crearnos un entorno escolar más cómodo y ergonómico? Se trata de ajustar conscientemente nuestra postura y nuestros espacios de trabajo.

Mantener una Postura Correcta Al Sentarse, procure mantener los pies apoyados en el suelo o en un reposapiés. Las rodillas deben formar un ángulo de 90 grados o estar ligeramente por debajo de las caderas. Siéntese en la silla de modo que la parte inferior de la espalda quede apoyada en el soporte lumbar de la silla o en un cojín. Evite encorvarse o inclinarse excesivamente hacia delante. Imagine que una cuerda tira de usted desde la coronilla.

Coloque el Monitor a la Altura de los Brazos, con la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos o ligeramente por debajo. Esto ayuda a evitar la tensión en el cuello. Utilice un soporte para documentos si consulta copias impresas con frecuencia. El teclado debe colocarse directamente frente a ti, de modo que los codos queden doblados en un ángulo de 90 grados aproximadamente, con las muñecas rectas. Utiliza un ratón que se adapte cómodamente a tu mano y colócalo cerca del teclado para no tener que alcanzarlo. Considere la posibilidad de utilizar un reposamuñecas si le ayuda a mantener una posición neutra de la muñeca.

Adoptar una Buena Postura de Pie Si su trabajo implica estar de pie durante periodos prolongados, intente distribuir su peso uniformemente en ambos pies. Evite bloquear las rodillas. Si es posible, utilice un reposapiés para desplazar el peso de vez en cuando. Mantenga la columna vertebral neutra, con los hombros relajados y la cabeza nivelada.

Practicar Técnicas Seguras de Levantamiento y Transporte Aunque ya tratamos este tema en una charla anterior, es crucial para la

ergonomía general. Dobla siempre las rodillas y mantén la espalda recta al levantar objetos. Sujeta los objetos cerca del cuerpo y evita torcerte. Si algo es demasiado pesado o incómodo, pide ayuda o utiliza equipos como plataformas rodantes.

Las Posturas Estáticas Prolongadas, ya sea sentado o de pie, pueden ser perjudiciales. Intente hacer pausas breves cada 20-30 minutos para levantarse, estirarse o caminar. Incluso los movimientos breves pueden ayudar a mejorar la circulación y reducir la fatiga muscular. Considere la posibilidad de incorporar ejercicios de estiramiento a su rutina diaria.

CONCLUSIÓN

Pensar en nuestra postura y en la configuración del espacio de trabajo puede parecer poco importante, pero influye significativamente en nuestra comodidad diaria y en nuestra salud a largo plazo. Hacer pequeños ajustes puede suponer grandes mejoras en cómo nos sentimos y trabajamos.

Posture and Ergonomics – School Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Think about how much of our day we spend working in various positions. Whether it's grading papers, working at our computers, or interacting with students, the way we position our bodies and the setup of our workspaces significantly impact our health and well-being. Poor posture and a lack of ergonomic awareness can lead to a cascade of problems that affect not only our physical comfort but also our ability to effectively do our jobs. We're talking about more than just a little stiffness; we're talking about potential for chronic pain, reduced energy levels, and even decreased productivity. When we're not comfortable, it's harder to focus on our students and our tasks.

WHAT'S THE DANGER

Think about how many hours we spend each day in various postures. Whether we're grading papers hunched over a desk, typing on a computer with our neck craned forward, or standing for long periods without proper support, our bodies can take a real beating.

- **Musculoskeletal Disorders (MSDs):** This is a broad term for injuries and disorders that affect the muscles, bones, ligaments, nerves, and tendons. Poor posture and awkward or repetitive movements in poorly designed workspaces are major contributors to MSDs. These can manifest as back pain, neck pain, shoulder pain, carpal tunnel syndrome, and more. The Bureau of Labor Statistics consistently reports that MSDs are a leading cause of workplace injury and lost workdays across various sectors, and our school environment is no exception.
- **Back and Neck Pain:** These are two of the most common complaints related to poor posture. Slouching while sitting puts excessive strain on the muscles and ligaments in our backs and necks. Craning our necks forward to look at a computer screen can lead to chronic neck pain and headaches. Over time, this can contribute to more serious spinal

issues. Studies have shown a strong correlation between prolonged sitting with poor posture and increased risk of chronic back and neck pain.

- **Headaches:** Tension headaches are often triggered by poor posture, especially in the neck and shoulders. When the muscles in these areas are strained due to incorrect positioning, it can lead to tightness that radiates up into the head, causing significant discomfort and impacting concentration.
- **Reduced Circulation and Fatigue:** Slouching can compress our internal organs and restrict blood flow. This can lead to feelings of fatigue, sluggishness, and even digestive issues. When our bodies aren't properly aligned, it takes more energy just to maintain our posture, leading to increased tiredness throughout the day.
- **Carpal Tunnel Syndrome and Other Nerve Issues:** Incorrect positioning of our wrists while typing, often due to a poorly set-up workstation, can put pressure on the median nerve in the wrist, leading to carpal tunnel syndrome. This can cause pain, numbness, and tingling in the hands and fingers. Similarly, other nerves throughout the body can become compressed or irritated due to poor posture.
- **Reduced Productivity and Focus:** When we're uncomfortable or in pain due to poor posture or a poorly designed workspace, it's much harder to concentrate on our tasks. Discomfort can be distracting and can lead to decreased efficiency and productivity.

HOW TO PROTECT YOURSELF

So, what can we do to combat these dangers and create a more comfortable and ergonomic school environment for ourselves? It's all about making conscious adjustments to our posture and our workspaces.

Maintaining Proper Sitting Posture When sitting, aim to keep your feet flat on the floor or on a footrest. Your knees should be at about a 90-degree angle or slightly lower than your hips. Sit back in your chair so that your lower back is supported by the chair's

lumbar support or a cushion. Avoid slouching or leaning forward excessively. Imagine a string pulling you up from the crown of your head.

Setting Up an Ergonomic Computer Workstation Position your monitor at arm’s length, with the top of the screen at or slightly below eye level. This helps prevent neck strain. Use a document holder if you frequently refer to hard copies. Your keyboard should be placed directly in front of you, allowing your elbows to be bent at about a 90-degree angle, with your wrists straight. Use a mouse that fits comfortably in your hand, positioned close to your keyboard to minimize reaching. Consider using a wrist rest if it helps maintain a neutral wrist position.

Adopting Good Standing Posture If your work involves standing for extended periods, try to distribute your weight evenly on both feet. Avoid locking your knees. If possible, use a footrest to shift your weight occasionally. Maintain a neutral spine, keeping your shoulders relaxed and your head level.

Practicing Safe Lifting and Carrying Techniques While we covered this in a previous talk, it’s crucial for overall ergonomics. Always bend your knees and keep your back straight when lifting. Hold items close to your body and avoid twisting. If something is too heavy or awkward, ask for help or use equipment like dollies.

Taking Regular Breaks and Incorporating Movement Prolonged static postures, whether sitting or standing, can be detrimental. Aim to take short breaks every 20-30 minutes to stand up, stretch, or walk around. Even brief movements can help improve circulation and reduce muscle fatigue. Consider incorporating stretching exercises into your daily routine.

FINAL WORD

Thinking about our posture and workspace setup might feel minor, but it significantly impacts our daily comfort and long-term health. Making small adjustments can lead to big improvements in how we feel and work.

Posture and Ergonomics – School Safety Fatality File

Teacher Suffers Career-Ending Injury Due to Poor Posture and Inadequate Workspace

Sarah worked at a large high school, spending most of her day sitting at her desk, grading papers, and interacting with students. The school’s budget constraints meant that she was provided with a basic, non-adjustable chair, and the desks were also fixed in height. Over time, Sarah developed a habit of hunching over, slumping in her chair, and not taking regular breaks to stand or stretch.

Initially, she dismissed the growing discomfort in her back as fatigue, but the pain persisted and intensified. Ignoring her body’s signals, she continued to work in the same posture, eventually experiencing a sharp pain in her lower back that forced her to seek medical attention.

The doctor diagnosed her with a herniated disc, a serious condition caused by the compression and damage of the spinal discs. The injury was directly linked to her poor posture, prolonged sitting, and the lack of ergonomic support in her workplace.

Source: Pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Posture and Ergonomics – School Safety Fatality File – Spanish

Una profesora sufre una lesión que pone fin a su carrera debido a una mala postura y a un espacio de trabajo inadecuado

Sarah trabajaba en un gran instituto y pasaba la mayor parte del día sentada en su pupitre, corrigiendo trabajos e interactuando con los alumnos. Las limitaciones presupuestarias del centro le obligaban a utilizar una silla básica, no regulable, y los pupitres tenían una altura fija. Con el tiempo, Sarah adquirió el hábito de encorvarse, desplomarse en la silla y no hacer pausas periódicas para levantarse o estirarse.

Al principio, descartó las crecientes molestias en la espalda por cansancio, pero el dolor persistía y se intensificaba. Ignorando las señales de su cuerpo, siguió trabajando en la misma postura y acabó sintiendo un dolor agudo en la parte baja de la espalda que la obligó a buscar atención médica.

El médico le diagnosticó una hernia discal, una grave afección causada por la compresión y el daño de los discos vertebrales. La lesión estaba directamente relacionada con su mala postura, el permanecer sentada durante mucho tiempo y la falta de apoyo ergonómico en su lugar de trabajo.

Fuente: Pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Posture and Ergonomics – School Safety Picture This



The image shows a woman working at a desk, clearly experiencing lower back pain, likely caused by poor ergonomic setup and posture. Her chair lacks lumbar support, her back is arched uncomfortably, and her screen and documents appear to be positioned in a way that promotes slouching or twisting. In school settings, whether for staff or students, prolonged poor posture like this can lead to musculoskeletal disorders, fatigue, and reduced productivity.

Schools should ensure that ergonomics are prioritized in all desk-based environments. Chairs should provide adjustable back support, feet should rest flat on the floor or a footrest, and screens should be at eye level to prevent neck strain. Workstations must be designed to fit the user, not the other way around. Providing training on proper posture and ergonomic practices, as well as encouraging regular movement breaks, can greatly reduce discomfort and prevent long-term injuries among staff and students.

Posture and Ergonomics – School Safety Picture This – Spanish



La imagen muestra a una mujer que trabaja en un escritorio, claramente con dolor lumbar, probablemente causado por una mala configuración ergonómica y postura. Su silla carece de apoyo lumbar, su espalda está arqueada de forma incómoda y su pantalla y documentos parecen estar colocados de forma que favorecen el encorvamiento o la torsión. En el entorno escolar, ya sea para el personal o para los alumnos, una mala postura prolongada de este tipo puede provocar trastornos musculoesqueléticos, fatiga y menor productividad.

Las escuelas deben garantizar que la ergonomía sea una prioridad en todos los entornos de escritorio. Las sillas deben ofrecer un respaldo ajustable, los pies deben descansar en el suelo o en un reposapiés, y las pantallas deben estar a la altura de los ojos para evitar la tensión en el cuello. Los puestos de trabajo deben diseñarse para adaptarse al usuario, y no al revés. Impartir formación sobre posturas correctas y prácticas ergonómicas, así

como fomentar pausas regulares para moverse, puede reducir en gran medida las molestias y prevenir lesiones a largo plazo entre el personal y los estudiantes.

Strains at School – Proper Lifting Techniques Fatality File – Spanish

Trabajador Escolar que Sufre un Fun Fuerte Esguince de Espalda por Levantar Incorrectamente un Pesado Escritorio

John, trabajador escolar desde hacía mucho tiempo, era conocido por su fiabilidad y amabilidad. Un día le pidieron que reorganizara la biblioteca para crear más espacio para un nuevo centro tecnológico. Como parte de la reorganización, tuvo que mover un viejo y pesado escritorio que estaba firmemente anclado al suelo.

John, ansioso por terminar el trabajo rápidamente, intentó levantar el escritorio sin el apoyo adecuado. Se dobló por la cintura, sin utilizar las piernas para levantar el peso, e intentó levantarlo sin ayuda. El escritorio pesaba más de lo que había previsto y, de un tirón repentino, sintió un tirón en la parte baja de la espalda. Sintió un dolor agudo y su cuerpo se puso rígido y le costó moverse.

John sufrió un fuerte dolor de espalda que le impidió realizar sus tareas habituales. Acudió al médico, que le diagnosticó una hernia

discal lumbar. La lesión le obligó a ausentarse del trabajo y se sometió a fisioterapia para recuperarse. El incidente no sólo le causó dolor físico e inconvenientes, sino que también puso de relieve la importancia de los protocolos de seguridad en el lugar de trabajo.

Fuente: Specialedresource.com

Strains at School – Proper Lifting Techniques Picture This – Spanish



La imagen muestra a un trabajador escolar levantando un pesado pupitre de clase de forma torpe y desequilibrada, lo que aumenta el riesgo de distensión muscular o lesión de espalda. Esta técnica de levantamiento no es segura y suele provocar esguinces, tirones musculares o lesiones de espalda, sobre todo en entornos escolares en los que los pupitres y el mobiliario se mueven con frecuencia sin las instrucciones o la ayuda adecuadas.

Al levantar cualquier objeto, especialmente muebles pesados o voluminosos, es esencial seguir unas prácticas seguras de manipulación manual. Éstas incluyen doblar las rodillas, mantener la espalda recta, sujetar la carga cerca del cuerpo y levantarla utilizando las piernas en lugar de la espalda. Los muebles deben transportarse con ayuda si son demasiado pesados o incómodos para una sola persona, y deben utilizarse ayudas mecánicas cuando estén disponibles. Los centros escolares deben formar tanto al personal como a los alumnos en las técnicas adecuadas de levantamiento para evitar lesiones y promover un entorno de aprendizaje más seguro.

Strains at School – Proper Lifting Techniques Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Hablemos de algo que todos hacemos a diario, con frecuencia sin pensarlo dos veces: el levantamiento de peso. Pero cuando no lo hacemos correctamente, sobre todo en la escuela, con todo el material que hay que mover, el equipo que hay que utilizar e incluso las cosas que hay que cambiar de sitio en las aulas, corremos el riesgo de sufrir torceduras bastante incómodas y, a veces, graves. Tomarse unos minutos para comprender la forma correcta de levantar peso puede suponer una gran diferencia en cómo nos sentimos al final del día y a largo plazo. Queremos mantenernos sanos y poder hacer nuestro mejor trabajo, y eso empieza por proteger nuestro cuerpo de tensiones innecesarias.

CUÁL ES EL PELIGRO

Piensa en todas las cosas que levantamos y movemos durante una jornada escolar normal. Pueden ser cajas de libros, pilas de papeles, equipamiento deportivo o incluso ayudar a reorganizar los muebles. Cuando levantamos objetos de forma incorrecta, sometemos a una tensión excesiva a nuestros músculos, ligamentos y, sobre todo, a nuestra espalda. He aquí algunos de los peligros específicos.

Lesiones de Espalda: Esta es probablemente la mayor preocupación. Nuestra espalda es una estructura compleja, y levantar objetos de forma incorrecta puede provocar dolorosas distensiones musculares, esguinces de ligamentos e incluso lesiones discales más graves. Imagina que te agachas por la cintura para coger una caja pesada: eso ejerce una enorme presión en la parte baja de la espalda. Según la Oficina de Estadísticas Laborales, las lesiones de espalda son una de las principales causas de pérdida de días de trabajo y cuestan miles de millones de dólares al año. Aunque esas estadísticas abarcan todos los sectores, el principio sigue siendo el mismo: levantar objetos de forma incorrecta equivale a un mayor riesgo de problemas de espalda también para nosotros.

Distensiones Musculares y Esguinces: No sólo la espalda corre peligro. Levantar objetos con torpeza o con demasiado peso puede provocar distensiones musculares en brazos, piernas, hombros y cuello. Estas distensiones pueden ir desde un dolor leve hasta un dolor agudo que limita el movimiento y puede tardar días o incluso semanas en curarse. Piensa en intentar levantar algo pesado con los brazos completamente extendidos: estás sometiendo a una gran tensión a esos grupos musculares más pequeños.

Lesiones por Esfuerzos Repetitivos: Incluso los levantamientos más pequeños y aparentemente insignificantes realizados repetidamente a lo largo del día pueden acumularse y causar problemas. Con el tiempo, estos movimientos repetitivos pueden provocar lo que se conoce como lesiones por esfuerzo repetitivo, que afectan a tendones, nervios y músculos. Esto puede manifestarse como dolor, entumecimiento, hormigueo o debilidad, y puede convertirse en un

problema crónico si no se trata. Piensa en cuántas veces al día te agachas y levantas papeles o suministros: hacerlo incorrectamente cada vez aumenta el riesgo.

COMO PROTEGERSE

Entonces, ¿qué podemos hacer para prevenir este tipo de incidentes? La mejor manera de protegernos de las lesiones relacionadas con el levantamiento de peso es ser conscientes y utilizar las técnicas correctas. He aquí algunas cosas concretas que todos podemos hacer.

Utiliza la Técnica Correcta: La base de un levantamiento seguro Flexione siempre las rodillas y mantenga la espalda recta al levantar peso. Imagina que te sientas para levantar el objeto. De este modo, los fuertes músculos de las piernas realizan el trabajo y la espalda queda protegida. Por ejemplo, cuando levantes una caja de libros del suelo, ponte en cuclillas -manteniendo la espalda recta-, agarra firmemente la caja y levántate con los músculos de las piernas. Evita agacharte por la cintura, ya que esto supone una carga excesiva para la zona lumbar.

Evalúa la Carga: Conozca sus límites y cuándo pedir ayuda Antes de levantar nada, tómese un momento para evaluar su peso y tamaño. Si un objeto le parece demasiado pesado o incómodo para manejarlo con comodidad y seguridad, no dude en pedir ayuda. Levantar objetos en equipo es una buena forma de prevenir lesiones. Por ejemplo, si tienes que mover un equipo pesado, pide a un compañero que te ayude a levantarlo y transportarlo.

Planifica tus Movimientos: Antes de levantar objetos, asegúrese de que su camino está libre de obstáculos, como papeles sueltos, bolsas o derrames. Así evitará tropiezos o caídas mientras transporta la carga. Por ejemplo, si está trasladando material de un aula a otra, eche un vistazo rápido al pasillo para asegurarse de que no haya nada en su camino.

Mantén la Carga Cerca: Maximiza la estabilidad y el control Sujete el objeto lo más cerca posible del cuerpo. Esto reduce la fuerza de palanca y la tensión en la espalda. Piensa en llevar una pila

de papeles cerca del pecho en lugar de con los brazos extendidos. Cuanto más cerca esté el peso de su centro de gravedad, más estable y menos estresante será el levantamiento.

Evita las Torceduras: Nunca gires el cuerpo mientras levantas o transportas un objeto. Si necesitas cambiar de dirección, gira los pies. Las torsiones bajo carga pueden someter a la columna vertebral a tensiones importantes y perjudiciales. Por ejemplo, si levantas una caja y necesita girar a la derecha, mueve los pies en esa dirección en lugar de torcer el torso.

Utiliza el Equipo Cuando Esté Disponible: Utiliza equipos como plataformas rodantes, carretillas de mano o carros siempre que sea posible para mover objetos pesados o múltiples. Esto reduce significativamente el esfuerzo físico de tu cuerpo. Por ejemplo, en lugar de cargar con una pila de sillas, utiliza un carro rodante para transportarlas.

Escucha a tu Cuerpo: Reconoce y respeta las señales de dolor Presta atención a cómo se siente tu cuerpo. Si sientes algún dolor o molestia mientras levantas peso, detente inmediatamente. No intentes sobreponerte, ya que podría sufrir lesiones más graves. Informa de cualquier dolor a tu supervisor o a la enfermera del colegio.

CONCLUSIÓN

Pensar en cómo nos levantamos puede parecer poca cosa, pero realmente contribuye a que todos nos sintamos bien y sanos. Hagamos que estos hábitos seguros formen parte de nuestra forma de hacer las cosas cada día para que todos podamos seguir dando lo mejor de nosotros mismos sin dolores ni molestias innecesarios.

Strains at School – Proper Lifting Techniques Stats and Facts

FACTS

1. **Improper Lifting Techniques:** Bending at the waist or twisting while lifting can strain the lower back.
2. **Awkward Postures:** Reaching above shoulder level or extending arms to lift objects increases the risk of musculoskeletal injuries.
3. **Overexertion:** Attempting to lift heavy or bulky items without assistance or mechanical aids can cause injuries.
4. **Repetitive Lifting:** Performing the same lifting tasks repeatedly without breaks can lead to cumulative trauma disorders.
5. **Poor Footwear:** Wearing inappropriate shoes can lead to slips, trips, or falls during lifting activities.
6. **Lack of Training:** Students and school staff often lack formal training on proper lifting techniques, increasing the risk of musculoskeletal injuries when handling heavy classroom materials or sports equipment.

STATS

- In 2021–2022, musculoskeletal disorders (MSDs) accounted for 27.7% of all serious work-related injuries and illnesses in private industry.
- The healthcare and social assistance industry experienced the highest number of musculoskeletal injuries and illnesses in 2021–2022.
- WorkSafeBC noted in 2025 that lifting-related

musculoskeletal injuries, including sprains and strains, are a leading cause of workplace claims among school staff, with over 3,000 claims annually in British Columbia.

- A study revealed a high prevalence of MSD (77.9%) among special education teachers, with the lower back, shoulder, and neck being the most affected regions.
- The Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS) reported in 2022 that 40% of school staff in high-risk roles (e.g., custodians, physical education teachers) experienced strains due to lifting without proper ergonomic practices.
- A 2020 report from the Journal of School Health found that 20% of middle and high school students experienced shoulder or back strain from carrying backpacks weighing more than 15% of their body weight.

Strains at School – Proper Lifting Techniques Picture This



The image shows a school worker lifting a heavy classroom desk in an awkward and unbalanced manner, which increases the risk of muscle strain or back injury. Such lifting technique is unsafe and commonly leads to sprains, pulled muscles, or back injuries, especially in school environments where desks and furniture are frequently moved without proper instruction or assistance.

When lifting any object, especially heavy or bulky furniture, it’s

essential to follow safe manual handling practices. These include bending the knees, keeping the back straight, holding the load close to the body, and lifting using the legs rather than the back. Furniture should be carried with assistance if it’s too heavy or awkward for one person, and mechanical aids should be used when available. Schools should train both staff and students on proper lifting techniques to prevent injuries and promote a safer learning environment.

Strains at School – Proper Lifting Techniques Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Técnicas de Elevación Inadecuadas:** Doblarse por la cintura o girar mientras se levanta puede forzar la zona lumbar.
2. **Posturas Forzadas:** Alcanzar por encima del nivel de los hombros o extender los brazos para levantar objetos aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
3. **Esfuerzo Excesivo:** Intentar levantar objetos pesados o voluminosos sin asistencia o ayudas mecánicas puede provocar lesiones.
4. **Levantamiento Repetitivo:** Realizar repetidamente las mismas tareas de levantamiento sin descansos puede provocar trastornos traumatológicos acumulativos.
5. **Calzado Inadecuado:** El uso de calzado inadecuado puede provocar resbalones, tropiezos o caídas durante las actividades de levantamiento.
6. **Falta de Capacitación:** Los alumnos y el personal de la escuela carecen a menudo de capacitación formal sobre las

técnicas adecuadas para levantar objetos, lo que aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas al manipular materiales pesados en el aula o equipos deportivos.

ESTADÍSTICAS

- En 2021-2022, los trastornos musculoesqueléticos (TME) representaron el 27,7% de todas las lesiones y enfermedades graves relacionadas con el trabajo en la industria privada.
- El sector de la asistencia sanitaria y social experimentó el mayor número de lesiones y enfermedades musculoesqueléticas en 2021-2022.
- WorkSafeBC señaló en 2025 que las lesiones musculoesqueléticas relacionadas con el levantamiento de objetos, incluidos los esguinces y las distensiones, son una de las principales causas de siniestros laborales entre el personal escolar, con más de 3.000 siniestros anuales en Columbia Británica.
- Un estudio reveló una alta prevalencia de TME (77,9%) entre los profesores de educación especial, siendo la zona lumbar, el hombro y el cuello las regiones más afectadas.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo (CCOHS) informó en 2022 de que el 40% del personal escolar que desempeñaba funciones de alto riesgo (por ejemplo, conserjes, profesores de educación física) sufría esguinces por levantar objetos sin las prácticas ergonómicas adecuadas.
- Un informe de 2020 del Journal of School Health reveló que el 20% de los estudiantes de secundaria y bachillerato sufrían tensiones en los hombros o la espalda por llevar mochilas que pesaban más del 15% de su peso corporal.

Strains at School – Proper Lifting Techniques Fatality File

School Worker Suffering a Severe Back Strain Due to Improperly Lifting a Heavy Desk

John, a long-time school worker, was known for his dependability and helpfulness. One day, he was asked to rearrange the library to create more space for a new technology center. As part of the rearrangement, he needed to move a heavy, old desk that was securely anchored to the floor.

John, eager to get the job done quickly, attempted to lift the desk without proper support. He bent at the waist, not using his legs to lift the weight, and tried to lift it without assistance. The desk was heavier than he anticipated, and with a sudden jerk, his lower back strained. He felt a sharp pain, and his body became stiff and difficult to move.

John’s back strain was severe, causing him significant pain and impacting his ability to perform his regular duties. He sought medical attention, where he was diagnosed with a herniated disc in his lower back. The injury forced him to take time off work, and he underwent physical therapy to help him recover. The incident not only caused him physical pain and inconvenience but also highlighted the importance of workplace safety protocols.

Source: Specialedresource.com

Strains at School – Proper Lifting Techniques Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

Let’s talk about something we all do every day, often without a second thought: lifting. But when we don’t lift properly, especially here at school with all of the moving of supplies, helping with equipment, and even just shifting things around in our classrooms, we put ourselves at risk for some pretty uncomfortable – and sometimes serious – strains. Taking a few moments to understand the right way to lift can make a huge difference in how we feel at the end of the day and in the long run. We want to keep healthy and able to do our best work, and that starts with protecting our bodies from unnecessary strain.

WHAT’S THE DANGER

Think about all the things we lift and move around during a typical school day. It could be boxes of books, stacks of papers, sports equipment, or even helping to rearrange furniture. When we lift incorrectly, we put excessive stress on our muscles, ligaments, and especially our backs. Here are some of the specific dangers.

Back Injuries: This is probably the biggest concern. Our backs are complex structures, and improper lifting can lead to painful muscle strains, sprains in the ligaments, and even more serious disc injuries. Imagine bending over at your waist to pick up a heavy box – that puts a huge amount of pressure on your lower back. According to the Bureau of Labor Statistics, back injuries are a leading cause of lost workdays and cost billions of dollars annually. While those statistics cover all industries, the principle remains the same: improper lifting equals a higher risk of back trouble for us, too.

Muscle Strains and Sprains: It’s not just our backs that are at risk. Lifting awkwardly or with too much weight can strain muscles in our arms, legs, shoulders, and neck. These strains can range from a mild ache to a sharp pain that limits movement and can take days or even weeks to heal. Think about trying to lift something heavy with your arms fully extended – you’re putting a lot of stress on those smaller muscle groups.

Repetitive Strain Injuries: Even smaller, seemingly insignificant lifts done repeatedly throughout the day can add up and cause problems. Over time, these repetitive motions can lead to what are known as repetitive strain injuries, affecting tendons, nerves, and muscles. This can manifest as pain, numbness, tingling, or weakness, and can become a chronic issue if not addressed. Consider how many times you might bend and lift papers or supplies in a day – doing it incorrectly each time increases this risk.

HOW TO PROTECT YOURSELF

So, what can we do to prevent these kinds of incidents? The best way to protect ourselves from lifting-related strains is to be mindful and use correct techniques. Here are some specific things we can all do.

Use the Right Technique: The Foundation of Safe Lifting Always bend your knees and keep your back straight when lifting. Imagine you’re sitting down to pick up the object. This engages your strong leg muscles to do the work, protecting your back. For example, when lifting a box of books from the floor, squat down – keeping your back straight – grip the box firmly and then stand up using your leg muscles. Avoid bending over at your waist, which puts excessive strain on your lower back.

Assess the Load: Know Your Limits and When to Ask for Help Before you lift anything, take a moment to assess its weight and size. If an item feels too heavy or awkward for you to handle comfortably and safely on your own, don’t hesitate to ask for assistance. Team lifting is a great way to prevent injuries. For instance, if you need to move a heavy piece of equipment, get a colleague to help

you lift and carry it.

Plan Your Movement: Ensure a Clear and Safe Path Before you lift, make sure your walking path is clear of any obstacles like loose papers, bags, or spills. This prevents tripping or stumbling while you're carrying the load. For example, if you're moving supplies from one classroom to another, take a quick look at the hallway to ensure nothing is in your way.

Keep the Load Close: Maximize Stability and Control Hold the object as close to your body as possible. This reduces the leverage and strain on your back. Think of carrying a stack of papers close to your chest rather than with outstretched arms. The closer the weight is to your center of gravity, the more stable and less stressful the lift will be.

Avoid Twisting: Pivot Your Feet Instead Never twist your body while lifting or carrying an object. If you need to change direction, pivot your feet instead. Twisting while under load can put significant and damaging stress on your spine. For example, if you pick up a box and need to turn to the right, move your feet in that direction rather than twisting your torso.

Use Equipment When Available: Make Smart Choices Utilize equipment like dollies, hand trucks, or carts whenever possible for moving heavy or multiple items. This significantly reduces the physical strain on your body. For example, instead of carrying a stack of chairs, use a rolling cart to transport them.

Listen to Your Body: Recognize and Respect Pain Signals Pay attention to how your body feels. If you experience any pain or discomfort while lifting, stop immediately. Don't try to push through it, as this can lead to more serious injuries. Report any pain to your supervisor or the school nurse.

FINAL WORD

Thinking about how we lift might seem like a small thing, but it really adds up to keeping us all feeling good and healthy. Let's make these safe habits part of how we do things every day so we

can all keep doing our best work without unnecessary aches and pains.

Recognizing and Preventing Abuse & Neglect for Home Health Care Workers

Course Description

In this course, we'll talk about what those signs look like, what the statistics say, and how you can respond appropriately to protect vulnerable individuals.

Incident and Accident Investigation for Supervisors and Managers

Course Description

This course for managers and supervisors, covers the purpose and benefits of incident investigations and investigation methods, as well as common practices for information gathering and documentation, and tools for determining root cause and implementing corrective actions.

Drug-Free Workplace: A Supervisor’s Guide to a Safe and Supportive Environment

Course Description

This short course is designed for supervisors who want to ensure a drug-free workplace. It will cover why this policy matters, how to recognize potential substance issues in your team, and what to do if you suspect someone is impaired.