



Dress Warmly and Stretch

Nobody has to tell a logger – winter weather can be brutal. Frigid temperatures, fierce winds, snow, and ice make it very unpleasant to work outdoors. But it's more than just unpleasant. Winter weather can be hazardous. In addition to the slip/fall hazard created by ice, winter weather brings with it the risk of cold-weather injuries such as frostbite, hypothermia. Additionally, cold weather makes muscles tenser and hence more prone to strain injuries.

For starters, wear warm and dry clothing, and keep an extra coat hat and pair of gloves on hand.

Remember – several layers of loose-fitting clothing are better than tight clothing to keep you warm.

Heat escapes your body through your extremities, so warm footwear and gloves are important not only to keep your hands and feet warm and dry but to keep your whole body warm.

Invest in the right cold-weather clothing. Be sure the outer layer of your clothing is tightly woven, preferably wind-resistant, to reduce body-heat loss caused by wind. Wool, silk, or polypropylene inner layers of clothing will hold more body heat than cotton.

Although you want to stay warm, do get so warm that you begin sweating. Excess perspiration will increase heat loss. If you begin to perspire, remove extra layers of clothing.

Your body has its own warning alarm that causes you to shiver when you get cold. Don't ignore shivering. It's an important first sign that the body is losing heat. Persistent shivering is a signal to add additional layers.

Cold weather puts an extra strain on the heart. If you have heart disease or high blood pressure, follow your doctor's advice about performing work in the cold. If you have to do heavy physical work, take your time. Remember – your body is already working hard just to stay warm. Don't overdo it.

Because muscles get tense in the cold, it is important to warm-up prior to working outdoors during the winter months.

It's really just like getting ready for a sporting event. Stretching is a means to avoid the most common muscle strain injuries. And please don't think that stretching is for sissies or wimps. After all, look at football players. All of them, from the 150 lb kicker to the 300+ lb linebacker, stretch before each practice and before each game. They do that so they are less likely to be injured. In that respect, you should think of yourself as an athlete. Start the day off by stretching. And do the same after taking long breaks.

Here are some tips.

- Go into stretching with a relaxed and open mind.
- Stretch to the point where it is comfortable, not painful. Do not strain when you stretch – straining keeps the muscle from relaxing.
- Concentrate on the muscle being stretched – think about the good feeling of a proper stretch.
- As the feeling of the stretch changes to a mild stretch, stretch a little further, comfortable with no pain.
- Don't bounce when you stretch. That can cause injuries.
- Breathe with a slow, normal rhythm. Do not hold your breath.



Vístase abrigado y estírese

Nadie tiene que decirle a un maderero: el clima invernal puede ser brutal. Las temperaturas frías, los vientos feroces, la nieve y el hielo hacen que sea muy desagradable trabajar al aire libre. Pero es más que desagradable. El clima invernal puede ser peligroso. Además del peligro de resbalón / caída creado por el hielo, el clima invernal conlleva el riesgo de lesiones por clima frío como congelación, hipotermia. Además, el clima frío hace que los músculos estén más tensos y, por lo tanto, más propensos a sufrir lesiones por tensión.

Para empezar, use ropa abrigada y seca, y tenga a mano un gorro extra y un par de guantes.

Recuerde: varias capas de ropa holgada son mejores que la ropa ajustada para mantenerlo abrigado.

El calor escapa de su cuerpo a través de sus extremidades, por lo que el calzado y los guantes abrigadores son importantes no solo para mantener sus manos y pies calientes y secos, sino también para mantener caliente todo su cuerpo.

Invierta en la ropa adecuada para clima frío. Asegúrese de que la capa externa de su ropa esté bien tejida, preferiblemente resistente al viento, para reducir la pérdida de calor corporal causada por el viento. Las capas internas de ropa de lana, seda o polipropileno mantendrán más calor corporal que el algodón.

Aunque desea mantenerse caliente, haga tanto calor que empiece a sudar. La transpiración excesiva aumentará la pérdida de calor. Si comienza a transpirar, quítese capas adicionales de ropa.

Su cuerpo tiene una alarma de advertencia que lo hace temblar cuando tiene frío. No ignore los temblores. Es una primera señal importante de que el cuerpo está perdiendo calor. El temblor persistente es una señal para agregar capas adicionales.

El clima frío ejerce una presión adicional sobre el corazón. Si tiene una enfermedad cardíaca o presión arterial alta, siga los consejos de su médico sobre cómo realizar un trabajo en el frío. Si tiene que hacer un trabajo físico pesado, tómese su tiempo. Recuerde: su cuerpo ya está trabajando duro solo para mantenerse caliente. No te excedas.

Debido a que los músculos se tensan con el frío, es importante calentar antes de trabajar al aire libre durante los meses de invierno.

Realmente es como prepararse para un evento deportivo. El estiramiento es un medio para evitar las lesiones por tensión muscular más comunes. Y por favor no pienses que estirar es para mariquitas o débiles. Después de todo, mira a los jugadores de fútbol. Todos ellos, desde el pateador de 150 lb hasta el linebacker de más de 300 lb, se estiran antes de cada práctica y antes de cada juego. Lo hacen para que sea menos probable que se lesionen. En ese sentido, debes pensar en ti mismo como un atleta. Comience el día estirándose. Y haz lo mismo después de tomar largos descansos.

Aquí hay algunos consejos.

- Haga estiramientos con una mente relajada y abierta.
- Estírate hasta el punto donde sea cómodo, no doloroso. No se esfuerce al estirar: el esfuerzo evita que el músculo se relaje.
- Concéntrese en el músculo que se estira: piense en la buena sensación de un estiramiento adecuado.
- A medida que la sensación de estiramiento cambia a un estiramiento leve, estírate un poco más, cómodo sin dolor.
- No rebotes cuando te estires. Eso puede causar lesiones.
- Respire con un ritmo lento y normal. No contengas la respiración.