



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin.
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Stretching Exercises for Construction Workers

Week Ending 1/16/2026

The construction industry is one of the most physically demanding sectors, requiring workers to perform heavy lifting, repetitive motions, and awkward positions. Over time, these tasks can lead to muscle strain, fatigue, and injury.

Maintaining physical health through workplace stretching and exercise routines is essential for construction workers to mitigate the physical toll. Incorporating stretching exercises helps prepare the body for the day's tasks and reduces the risk of injury, promoting long-term well-being.

What Is Stretch and Flex In Construction?

Stretch and Flex is a safety program widely implemented in construction sites to reduce workplace injuries and improve physical readiness. It involves a series of structured stretching exercises designed to prepare construction workers for the physical demands of the construction project. These workplace exercises typically focus on enhancing flexibility, improving joint mobility, and promoting blood flow to muscles, which can help reduce the risk of strain-related injuries.

The program generally begins with a brief warm-up to get the body moving, followed by dynamic stretches that target key muscle groups used during construction work, such as the back, shoulders, hamstrings, and wrists. This preparation not only improves physical performance but also makes workers more aware of their movements, helping them avoid awkward postures that could lead to injury.

Benefits of Stretching Before Construction Work

Engaging in stretching exercises before starting construction work offers a variety of benefits that help prepare the body for the physical needs of the job. Here are some key advantages:

1. **Reduces Muscle Tension and Stiffness:** Stretching releases tension in the muscles, preventing stiffness and discomfort during construction work.
2. **Improves Flexibility and Range Of Motion:** Increased flexibility allows for a greater range of motion, making tasks like bending and reaching easier and less painful.
3. **Enhances Blood Flow to Muscles and Joints:** Stretching improves circulation, delivering oxygen-rich blood to muscles and joints, which helps prevent fatigue.
4. **Increases Strength and Power:** Stretching before work can enhance muscle strength, helping workers carry out physically demanding tasks more efficiently.
5. **Improves Coordination and Balance:** Better coordination reduces the risk of trips, slips, and falls on the job site.
6. **Reduces Fatigue and Improves Endurance:** Regular stretching keeps muscles energized and reduces fatigue during long work hours.
7. **Enhanced Well-Being:** Stretching improves overall well-being by reducing stress and increasing mental focus.

Here are several stretching exercises that target the muscle groups most commonly used in construction work, designed to meet the physical demands of the job:

Neck Stretch

A simple neck stretch can relieve tension. To do this, tilt your head slowly to one side, bringing your ear toward your shoulder, and hold for 15-20 seconds. Repeat on the other side. This helps maintain neck flexibility and reduces stiffness.

Shoulder Circles

The shoulders endure a lot of stress during activities like lifting and carrying. To perform shoulder circles, stand upright and rotate your shoulders in a circular motion, both

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents.
Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

forward and backward. This exercise loosens the shoulder joints and muscles, increasing flexibility and reducing the chance of injury.

Chest and Shoulder Stretch

To counter the tightness that can occur from repetitive pushing or carrying, this stretch opens up the chest and shoulders. Stand straight, clasp your hands behind your back, and gently lift your arms until you feel a stretch across your chest and shoulders. Hold for 15-30 seconds.

Arms, Shoulders, and Rib Cage Stretch

Reach your arms overhead and lean to one side, stretching the arms, shoulders, and side of your rib cage. Hold for 15-20 seconds, then switch sides. This exercise helps improve flexibility and reduces the risk of strains in the upper body.

Wrist Stretch

To perform a wrist stretch, extend one arm straight out in front of you with your palm facing upward. Gently pull back on the fingers with the opposite hand, holding the stretch for 15-30 seconds. This stretch prevents strain on the wrists and forearms.

Shoulders, Back, and Hips Stretch

Standing and bending at the waist can strain the back and hips. To stretch these areas, stand with feet hip-width apart, bend at the waist, and reach for the floor while keeping your back straight. Hold the position for 15-30 seconds to stretch the lower back, hip flexors, and hamstrings.

Hamstring Stretch

Tight hamstrings potentially occur when bending or lifting. To stretch the hamstrings, stand upright, extend one leg in front of you, and rest it on an elevated surface like a step. Gently lean forward, keeping your back straight, and hold for 20-30 seconds. This helps improve flexibility and prevents leg injuries.

Knee Stretch

Knee pain is common in construction due to constant movement and lifting. Stand and gently pull one knee toward your chest, balancing on the other leg. Hold for 20-30 seconds, then switch legs. This stretch improves mobility in the knee and helps prevent injuries related to repetitive kneeling or squatting.

Standing Calf Stretch

Calf muscles are heavily used when walking, climbing ladders, or lifting. To stretch the calves, place one foot forward, bend the front knee, and press the back heel into the floor while keeping the back leg straight. Hold for 15-30 seconds, then switch legs.

If you experience pain or discomfort during stretching, stop immediately and consult a physical therapist or healthcare professional. **Stretching should not cause pain.** Always listen to your body and seek medical advice if you are unsure about the appropriate exercises for your body.

What Is the Stretching Schedule for Construction Work?

For effective results, construction workers should stretch for 5-10 minutes before beginning their shift. Incorporating brief stretching sessions during breaks can further reduce muscle tension and promote long-term mobility.

What Is a Proper Stretching Technique?

Using the correct technique during workplace exercises is key to preventing injuries and getting the full benefits. Here's what construction workers should keep in mind for proper stretching:

- Hold each stretch for at least 20-30 seconds.
- Avoid bouncing or jerking motions during stretches.
- Focus on breathing deeply and relaxing into each stretch.
- Stretch both sides of the body evenly.
- Avoid forcing your body into uncomfortable positions.
- Keep proper form and alignment during each stretch.

When Should You Avoid Stretching?

While stretching exercises are generally beneficial, there are situations where it's better to avoid or modify them to prevent injury. Construction workers should be cautious about stretching under the following conditions:

- **Injury or Pain:** If you're experiencing a recent injury, such as a sprain, muscle tear, or joint issue, you should stop stretching. It's important to allow injured areas to heal properly before resuming any workplace stretching. If stretching causes sharp pain or discomfort, it's a sign to stop and consult a medical professional. You'll feel tension during a stretch, but you should not feel pain.
- **Cold Muscles:** Stretching cold muscles can lead to strains or pulls. It's a good idea to warm up with light physical activity, like walking or gentle arm swings, before beginning stretches. Warming up increases blood flow and prepares muscles for a more effective stretch.
- **Overstretching:** Trying to stretch too far beyond your range of motion can cause muscle damage. Stretching should be gradual and controlled, never forced. Avoid bouncing or jerking movements, as this can lead to injury.
- **Chronic Conditions:** For workers with chronic conditions like arthritis or tendonitis, certain stretches may aggravate the symptoms. It's important to consult a healthcare provider to determine which stretches are safe and beneficial for your specific condition.

Being mindful of these situations helps prevent injuries and ensures that stretching exercises remain safe and effective.

Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin.
 The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.
 We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.
 You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Ejercicios de estiramiento para trabajadores de la construcción

Week Ending 1/16/2026

La industria de la construcción es uno de los sectores más exigentes físicamente, ya que exige a los trabajadores realizar levantamientos pesados, movimientos repetitivos y posiciones incómodas. Con el tiempo, estas tareas pueden provocar tensión muscular, fatiga y lesiones.

Mantener la salud física mediante rutinas de estiramientos y ejercicio en el lugar de trabajo es esencial para que los trabajadores de la construcción puedan mitigar el impacto físico. Incorporar ejercicios de estiramiento ayuda a preparar el cuerpo para las tareas del día y reduce el riesgo de lesiones, promoviendo el bienestar a largo plazo.

¿Qué es la elasticidad y la flexión en la construcción?

Estiramiento y flexión es un programa de seguridad ampliamente implementado en obras para reducir lesiones laborales y mejorar la preparación física. Consiste en una serie de ejercicios estructurados de estiramiento diseñados para preparar a los trabajadores de la construcción para las exigencias físicas del proyecto. Estos ejercicios en el lugar de trabajo suelen centrarse en mejorar la flexibilidad, mejorar la movilidad articular y promover el flujo sanguíneo a los músculos, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones relacionadas con la tensión.

El programa generalmente comienza con un breve calentamiento para poner el cuerpo en movimiento, seguido de estiramientos dinámicos que trabajan los grupos musculares clave usados durante el trabajo de construcción, como la espalda, los hombros, los isquiotibiales y las muñecas. Esta preparación no solo mejora el rendimiento físico, sino que también hace que los trabajadores sean más conscientes de sus movimientos, ayudándoles a evitar posturas torpes que podrían provocar lesiones.

Beneficios de estirar antes de la obra

Realizar ejercicios de estiramiento antes de comenzar el trabajo en la construcción ofrece una variedad de beneficios que ayudan a preparar el cuerpo para las necesidades físicas del trabajo. Aquí tienes algunas ventajas clave:

1. **Reduce la tensión y rigidez muscular:** El estiramiento libera la tensión en los músculos, evitando la rigidez y las molestias durante las obras.
2. **Mejora la flexibilidad y el rango de movimiento:** Aumentar la flexibilidad permite un mayor rango de movimiento, haciendo que tareas como doblarse y alcanzar sean más fáciles y menos dolorosas.
3. **Mejora el flujo sanguíneo a músculos y articulaciones:** El estiramiento mejora la circulación, suministrando sangre rica en oxígeno a músculos y articulaciones, lo que ayuda a prevenir la fatiga.
4. **Aumenta la fuerza y la potencia:** Estirar antes de trabajar puede aumentar la fuerza muscular, ayudando a los trabajadores a realizar tareas físicamente exigentes de forma más eficiente.
5. **Mejora la coordinación y el equilibrio:** Una mejor coordinación reduce el riesgo de tropezos, resbalones y caídas en el lugar de trabajo.
6. **Reduce la fatiga y mejora la resistencia:** Los estiramientos regulares mantienen los músculos energizados y reducen la fatiga durante largas jornadas laborales.
7. **Bienestar mejorado:** Estirarse mejora el bienestar general al reducir el estrés y aumentar la concentración mental.

Aquí tienes varios ejercicios de estiramiento que trabajan los grupos musculares más utilizados en la construcción, diseñados para satisfacer las exigencias físicas del trabajo:

Estiramiento del cuello

Un simple estiramiento del cuello puede aliviar la tensión. Para ello, inclina la cabeza lentamente hacia un lado, acercando la oreja al hombro, y mantén la posición durante 15-20 segundos. Repite al otro lado. Esto ayuda a mantener la flexibilidad del cuello y reduce la rigidez.

Círculos de hombro

Los hombros soportan mucho estrés durante actividades como levantar pesas y cargar. Para realizar círculos de hombros, ponte erguido y gira los hombros en un movimiento

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting: _____

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

circular, tanto hacia adelante como hacia atrás. Este ejercicio afloja las articulaciones y músculos del hombro, aumentando la flexibilidad y reduciendo la posibilidad de lesiones.

Estiramiento de pecho y hombros

Para contrarrestar la tensión que puede surgir por empujar o cargar repetidamente, este estiramiento abre el pecho y los hombros. Ponte recto, junta las manos detrás de la espalda y levanta suavemente los brazos hasta sentir un estiramiento en el pecho y los hombros. Mantén la espera entre 15 y 30 segundos.

Estiramiento de brazos, hombros y caja torácica

Extiende los brazos por encima de la cabeza e inclínate hacia un lado, estirando los brazos, los hombros y el lateral de la caja torácica. Mantén la posición durante 15-20 segundos y luego cambia de lado. Este ejercicio ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de distensiones en la parte superior del cuerpo.

Estiramiento de muñeca

Para realizar un estiramiento de muñeca, extiende un brazo estirado delante de ti con la palma hacia arriba. Tira suavemente de los dedos con la mano opuesta, manteniendo el estiramiento durante 15-30 segundos. Este estiramiento evita la tensión en las muñecas y antebrazos.

Hombros, espalda y caderas se estiran

Estar de pie y doblarse de cintura puede forzar la espalda y las caderas. Para estirar estas zonas, ponte de pie con los pies separados a la anchura de las caderas, dobla la cintura y alcanza el suelo manteniendo la espalda recta. Mantén la posición durante 15-30 segundos para estirar la parte baja de la espalda, los flexores de la cadera y los isquiotibiales.

Estiramiento de isquiotibiales

Los isquiotibiales tensos pueden aparecer al doblarse o levantar pesos. Para estirar los isquiotibiales, ponte erguido, extiende una pierna delante de ti y apóyala sobre una superficie elevada como un escalón. Inclínate suavemente hacia adelante, manteniendo la espalda recta, y mantén la posición durante 20-30 segundos. Esto ayuda a mejorar la flexibilidad y previene lesiones en las piernas.

Estiramiento de rodillas

El dolor de rodilla es común en la construcción debido al movimiento constante y al levantar pesos. Ponte de pie y tira suavemente de una rodilla hacia tu pecho, equilibrándote sobre la otra pierna. Mantén la pata durante 20-30 segundos y luego cambia de pierna. Este estiramiento mejora la movilidad de la rodilla y ayuda a prevenir lesiones relacionadas con el arrodillamiento o sentadillas repetitivos.

Estiramiento de la pantorrilla de pie

Los músculos de la pantorrilla se usan mucho al caminar, subir escaleras o levantar pesos. Para estirar las pantorrillas, coloca un pie hacia adelante, dobla la rodilla delantera y presiona el talón trasero contra el suelo manteniendo la pata trasera recta. Mantén la pata durante 15-30 segundos y luego cambia de pierna.

Si experimentas dolor o molestias durante los estiramientos, detente inmediatamente y consulta a un fisioterapeuta o a un profesional sanitario. **Estirar no debería causar dolor.** Escucha siempre a tu cuerpo y busca consejo médico si no tienes claro cuáles son los ejercicios adecuados para ti.

¿Cuál es el calendario de estiramiento para los trabajos de construcción?

Para obtener resultados efectivos, los trabajadores de la construcción deben estirarse entre 5 y 10 minutos antes de comenzar su turno. Incorporar breves sesiones de estiramiento durante los descansos puede reducir aún más la tensión muscular y promover la movilidad a largo plazo.

¿Qué es una técnica de estiramiento adecuada?

Utilizar la técnica adecuada durante los ejercicios en el lugar de trabajo es clave para prevenir lesiones y obtener todos los beneficios. Esto es lo que los trabajadores de la construcción deben tener en cuenta para un estiramiento adecuado:

- Mantén cada estiramiento al menos 20-30 segundos.
- Evita los movimientos de bote o tirones durante los estiramientos.
- Concéntrate en respirar profundamente y relajarte en cada estiramiento.
- Estira ambos lados del cuerpo de forma uniforme.
- Evita forzar a tu cuerpo a posiciones incómodas.
- Mantén la forma y alineación adecuadas durante cada estiramiento.

¿Cuándo deberías evitar estirarte?

Aunque los ejercicios de estiramiento suelen ser beneficiosos, hay situaciones en las que es mejor evitarlos o modificarlos para evitar lesiones. Los trabajadores de la construcción deben tener cuidado al estirarse bajo las siguientes condiciones:

- **Lesión o dolor:** Si estás experimentando una lesión reciente, como un esguince, un desgarro muscular o un problema articular, deberías dejar de estirar. Es importante permitir que las zonas lesionadas cicatricen correctamente antes de reanudar cualquier estiramiento en el lugar de trabajo. Si estirarse provoca dolor agudo o molestia, es una señal para parar y consultar a un profesional médico. Sentirás tensión durante un estiramiento, pero no deberías sentir dolor.
- **Músculos fríos:** Estirar los músculos fríos puede provocar distensiones o tirones. Es buena idea calentar con actividad física ligera, como caminar o balanceos suaves con los brazos, antes de comenzar los estiramientos. Calentar aumenta el flujo sanguíneo y prepara los músculos para un estiramiento más efectivo.
- **Estiramiento excesivo:** Intentar estirarse demasiado por encima del rango de movimiento puede causar daño muscular. El estiramiento debe ser gradual y controlado, nunca forzado. Evita los movimientos bruscos o bruscados, ya que esto puede provocar lesiones.
- **Enfermedades crónicas:** Para los trabajadores con enfermedades crónicas como artritis o tendinitis, ciertos estiramientos pueden agravar los síntomas. Es importante consultar a un profesional sanitario para determinar qué estiramientos son seguros y beneficiosos para tu condición específica.

Ser consciente de estas situaciones ayuda a prevenir lesiones y garantiza que los ejercicios de estiramiento sigan siendo seguros y efectivos.