



5 Rules for Injury Prevention (Winter DIY Edition)

By Brad Revie — Pro Painter6



ENGLISH — INTRODUCTION

Winter DIY painting comes with unique hazards — cold surfaces, low ventilation, slippery floors, stiff muscles, and tools that feel different when your hands are cold. This guide gives you the 5 essential rules to stay safe and injury-free while painting indoors this season.

Whether you're a homeowner or beginner painter, these rules will keep you working safely, prevent injuries, and help you complete your project confidently.



ESPAÑOL — INTRODUCCIÓN

Pintar en interiores durante el invierno trae peligros únicos: superficies frías, poca ventilación, pisos resbalosos, músculos tensos y herramientas más difíciles de manejar con las manos frías. Esta guía te ofrece las 5 reglas esenciales para mantenerte seguro y sin lesiones mientras pintas dentro de tu hogar esta temporada.

Ya seas un propietario o un pintor principiante, estas reglas te ayudarán a trabajar de forma segura, evitar lesiones y completar tu proyecto con confianza.

RULE 1 — LADDERS ON COLD FLOORS



ENGLISH

Cold tile, vinyl, or garage floors can cause ladder feet to slip.

How to stay safe:

- Warm ladder feet indoors
- Place a rubber-backed mat under your ladder



ESPAÑOL



Los pisos fríos de baldosa, vinilo o garaje pueden hacer que las patas de la escalera se deslicen.

Cómo mantenerte seguro:

- Calienta las patas de la escalera adentro
- Usa un tapete antideslizante debajo

<ul style="list-style-type: none"> • Avoid climbing on moisture, frost, or cords • Maintain a safe 75° ladder angle <p>DIY Mistake:</p> <p>Leaning sideways while cutting in — major tip-over risk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evita subir si hay humedad, escarcha o cables • Mantén un ángulo seguro de 75° <p>Error común:</p> <p>Inclinarse hacia los lados mientras cortas — alto riesgo de caída.</p>
--	--

RULE 2 — SHOULDER FATIGUE

<p> ENGLISH</p> <p>Overhead work strains shoulders quickly.</p> <p>Stay safe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use the shortest roller pole you can • Switch arms frequently • Take micro-breaks • Warm up your shoulders first <p>DIY Mistake:</p> <p>Overextending while cutting ceilings.</p>	<p> ESPAÑOL</p> <p>El trabajo sobre la cabeza fatiga los hombros rápidamente.</p> <p>Para estar seguro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usa la extensión de rodillo más corta posible • Cambia de brazo frecuentemente • Toma micro-pausas • Calienta tus hombros antes de empezar <p>Error común:</p> <p>Extender demasiado el brazo al cortar los techos.</p>
--	--

RULE 3 — PPE & WINTER VENTILATION



ENGLISH

Ventilation becomes tricky in cold weather.

Stay safe:

- Wear an N95 or carbon mask
- Crack two windows for cross-ventilation
- Use an outward-facing box fan
- Avoid propane heaters inside

DIY Mistake:

Painting in a sealed room.



ESPAÑOL

La ventilación se complica durante el invierno.

Para estar seguro:

- Usa una mascarilla N95 o filtro de carbón
- Abre dos ventanas ligeramente para ventilación cruzada
- Usa un ventilador apuntando hacia afuera
- Evita calefactores de propano en interiores

Error común:

Pintar en una habitación completamente cerrada.

RULE 4 — SAFE TOOL HANDLING



ENGLISH

Cold stiffens tools and increases risks.

Stay safe:

- Keep utility blades sharp
- Never cut toward your hand
- Warm brushes under warm water
- Keep your grip dry

DIY Mistake:

Using knives with paint-covered gloves.



ESPAÑOL

El frío endurece las herramientas y aumenta los riesgos.

Para estar seguro:

- Mantén las cuchillas afiladas
- Nunca cortes hacia tu mano
- Calienta las brochas bajo agua tibia
- Mantén el mango seco

Error común:

Usar cuchillos con guantes llenos de pintura.

RULE 5 — PROTECT YOUR BODY

<p> ENGLISH</p> <p>Cold tightens muscles — increase injury risk.</p> <p>Stay safe:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stretch wrists, shoulders & lower back• Take reset breaks• Warm room to 65–70°F• Use rolling carts to avoid repetitive bending	<p> ESPAÑOL</p> <p>El frío tensa los músculos — aumenta el riesgo de lesiones.</p> <p>Para estar seguro:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estira muñecas, hombros y espalda baja• Toma pausas de reinicio• Mantén la habitación a 18–21°C• Usa un carrito para evitar agacharte repetidamente
---	--

FINAL WORD

<p> ENGLISH</p> <p>Safety is a system. Follow these 5 rules and you'll work like a pro this winter.</p>	<p> ESPAÑOL</p> <p>La seguridad es un sistema. Sigue estas 5 reglas y trabajarás como un profesional este invierno.</p>
---	---