

Name: _____

Date: _____

Hand Safety

G I D R D I A W G H L R Q V K X L V Q H O R N E
M B F K W T S Q U Z B B V G Y X F B I B V W N H
E J I R Q O W K S U B Y I O J S D W W V U V X D
C V N J D E I Q F L I M Q I C W Z B N T X P T D
O D G A X T T M L T W R I S T A G Q N H K O O W
R K E E N H C A Z A X N G J G S X B X U E Y R H
Z X R L U U H Z D Q D S L X R H N G M M Y J E S
N K S W B M R H O G F S I D I G L O P B U O S H
M O T A D B C J P V B N F C P M D H S T Y X T S
T B R R F F F F P D Z W A A S K J C D O M H E E
H U E A I L J G J I M Q N F T J D D Z U S Y R L
O U T Z S E T N M H O J Z B R E V Z X C H F G C
M V C E T X S Y Z A K F P E E K X Z N H U R O J
N A H G L O V E S R V E R Z N I U W G J M O N H
I Q F B Q Y V V I H Q E O L G A C Q C U A O O S
Y V S T R E T C H J G S P T T S I Q K X M P M L
C L A W S T R E T C H W E A H U A C Y S F H I A
S Q J I K N U L U B F U R R A A Y H Y W R L C Y
G I N D L O U W S C Q T T A Y C O R C Y F G S D
M A R V B X G X F Y R A O S V B B F U N T Q X P
Y G O Z X Q R A N G O Q O S B Q C W R G S L P J
Q W U I F R J P P X B Z L N T G K D R D L U K W
B P L R Z F B R B E E Q S M S C N O Z N P G X M
P P X N Y J T M Q M C G U H S T R E N G T H E N

finger stretch
Claw Stretch
Ergonomics
Switch
fist

Grip Strength
Thumb Touch
Strengthen
Gloves
Rest

Proper Tools
Thumb Flex
Stretch
Wrist
wash