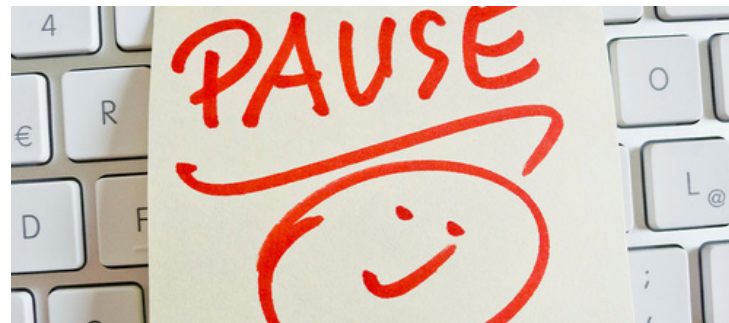


Pausas y Descansos en el trabajo

- ✓ Reduce accidentes
- ✓ Aumenta productividad
- ✓ Evita trastornos musculoesqueléticos
- ✓ Reduce movimientos repetitivos
- ✓ Reduce la exposición a temperaturas extremas
- ✓ Mejora el clima psicosocial en el lugar de trabajo

Si trabajas en oficina deberías saber que:

- ▶ Las pausas deberán ser introducidas antes de que sobrevenga la fatiga.
- ▶ El tiempo de las pausas no debe ser recuperado aumentando, por ejemplo el ritmo de trabajo durante los periodos de actividad.
- ▶ Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas. Es preferible 10 minutos cada hora que 20 minutos cada dos horas de trabajo continuo con pantalla, y siempre que sea posible el descanso debe realizarse lejos de la pantalla



- ▶ Las pausas y descansos deben estar planificadas e integrados en el normal funcionamiento de la actividad productiva

Las zonas de descanso (Real Decreto 486/97)

- ▶ Las zonas de descanso en el centro deben estar especialmente diseñadas para ello y contar con equipación suficiente
- ▶ El espacio será proporcional al número de personas trabajadoras
- ▶ Se dispondrá de agua potable suficiente y fácilmente accesible.
- ▶ Las trabajadoras embarazadas y madres lactantes deberán tener la posibilidad de descansar tumbadas en condiciones adecuadas.
- ▶ Los lugares de descanso deben ser seguros, libres de humos, temperatura adecuada y en general, seguros y confortables

Referencias legales en España.

► Estatuto de los Trabajadores

► **Art. 34.4** Siempre que la duración de la jornada diaria continuada exceda de seis horas, deberá establecerse un periodo de descanso durante la misma de duración no inferior a **quince minutos**.

Este periodo de descanso se considerará tiempo de **trabajo efectivo** cuando así esté establecido o se establezca por convenio colectivo o contrato de trabajo.

► En el caso de los trabajadores **menores de dieciocho años**, el periodo de descanso tendrá una duración mínima de **treinta minutos**, y deberá establecerse siempre que la duración de la jornada diaria continuada exceda de cuatro horas y media

► **Art 34.5** El tiempo de trabajo se computará de modo que tanto al comienzo como al final de la jornada diaria el trabajador se encuentre en su puesto de trabajo.

Recomendaciones Preventivas

► Cuando el trabajo tenga una exigencia elevada tanto **postural** como de repetitividad y/o de **esfuerzo muscular**, son preferibles las pausas cortas y frecuentes para la recuperación de la fatiga física.

► Cuando el trabajo tenga una exigencia elevada tanto **postural** como de repetitividad y/o de **esfuerzo muscular**, son preferibles las pausas cortas y frecuentes para la recuperación de la fatiga física.



**DESCANSOS Y PAUSAS
EN EL TRABAJO: UN PASO
MÁS
DENTRO DEL
PROCESO PRODUCTIVO**