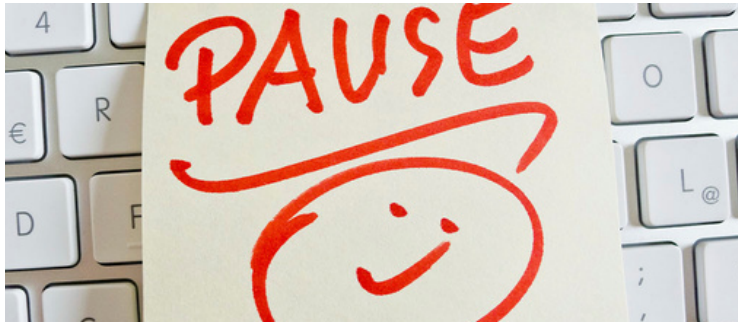
Pausas y Descansos en el trabajo

- 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 ordenados, limpios y confortables

Con la financiación de:
Conselleria de Treball, Funció Pública i Diàleg Social
Institut de Seguretat i Salut Laboral

UGT Illes Balears
Gabinet Salut Laboral

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

Con la financiación de:
Conselleria de Treball, Funció Pública i Diàleg Social
Institut de Seguretat i Salut Laboral

UGT Illes Balears
Gabinet Salut Laboral