

PAUSAS ACTIVAS

Son "pequeñas" interrupciones de una actividad laboral dentro de la jornada de trabajo para realizar diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, el estrés y prevenir trastornos osteomusculares.

OBJETIVOS

- ❖ Prevenir trastornos osteomusculares por posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.
- ❖ Mejorar la productividad, el rendimiento y las condiciones de trabajo.
- ❖ Fortalecer la relación entre los compañeros de trabajo.

DURACIÓN E INTENSIDAD

- ❖ Actividad diaria de 5 a 10 minutos, Varias veces al día.

EJERCICIOS

- ❖ Lleve el mentón a tocar el pecho, realizando movimientos de la cabeza hacia la derecha e izquierda en forma de péndulo.
- ❖ Con espalda recta piernas separadas y cabeza alineada suba y baje los hombros.
- ❖ Con los brazos extendidos hacia los lados y a altura de los hombros realice giros hacia adelante y atrás.
- ❖ Realice inclinaciones con el tronco de izquierda a derecha.

Con la financiación:
AE-063/2015

Solicitantes:



Ejecutante:



Pausa Activa

<p>1 10 - 20 segundos 2 veces</p>	<p>2 10 - 15 segundos</p>	<p>3 8 - 10 segundos Cada Lado</p>	<p>4 15 - 20 segundos Cada Lado</p>
<p>5 3 - 5 segundos 9 veces</p>	<p>6 10 - 12 segundos 9 veces</p>	<p>7 10 segundos</p>	<p>8 10 segundos</p>
<p>9 8 - 10 segundos cada lado</p>	<p>10 8 - 10 segundos cada lado</p>	<p>11 10 - 15 segundos 2 veces</p>	<p>12 sacudir las manos 8-10 segundos</p>