

Consideraciones sobre la ausencia de descansos



seguro
laboral

1 Trabajar de forma continua sin interrupciones es, a menudo, muy extenuante, lo que genera un aumento de la fatiga, siendo necesario insertar intervalos antes de que ésta sea excesiva.

2 Los largos períodos de trabajo continuo aumentan el riesgo de accidentes. La precisión del trabajo disminuye y la posibilidad de error humano aumenta con la fatiga. La calidad del trabajo también disminuye cuando los períodos de trabajo son demasiado largos.

3 Es mejor que incluya descansos cortos y frecuentes para prevenir la fatiga, antes que tomar un largo descanso después de un período mucho más largo de trabajo. Por lo tanto, es útil para planificar salidas antes de la fatiga excesiva, ya que la recuperación requiere mucho más tiempo. Es también beneficioso para prevenir trastornos musculoesqueléticos y reducir el estrés relacionado con tipos de trabajo vigorosos.

4 Asegure un ambiente cómodo y refrescante en el cual tomar descansos cortos.

5 Demasiadas horas de trabajo pueden conducir a una enfermedad inducida por el estrés. Un período de trabajo mucho más largo de lo normal, reduce el tiempo libre disponible para el sueño y el descanso, elementos esenciales para la recuperación de la fatiga.

