

MINIQUIZZ

¿Cuánto sabes sobre prevención?



Si trabajamos con un ordenador realizando tareas de gran concentración, ¿cada cuanto deberíamos descansar para prevenir la fatiga?

 5 min cada hora.

 10 min cada hora.

 10 min cada dos horas.

 Lo que diga el convenio.

La solución es: 10 minutos cada hora.

A este respecto, el INSST indica:

"A título orientativo, se pueden establecer pausas de unos 10 o 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla. En tareas que requieran el mantenimiento de una gran atención o precisión conviene realizar al menos una pausa de 10 minutos cada 60 minutos, mientras que en tareas con menos demandas se podría reducir la frecuencia de las pausas, pero sin hacer menos de una cada dos horas de trabajo con la pantalla".

juegos.exyge.eu

¿jugar para prevenir?

