

Hacer lo mismo es cansador. Cambie seguido



Cambie a una tarea diferente para evitar el aburrimiento y fatiga.



Cambie de posición para dar un descanso a los músculos.



Puntos de Discusión de la Reunión de Seguridad

- Hacer lo mismo una y otra vez o mantener la misma posición durante un tiempo largo puede cansar los músculos y estresar las articulaciones.
- Con el tiempo, la falta de variedad puede estresar las mismas partes de su cuerpo y provocar lesiones.
- Se necesita tiempo para que sus músculos y articulaciones se recuperen del estrés.
- Es mejor para su cuerpo si tiene tiempo de recuperación durante la jornada laboral, así como cuando se va a casa.

Pregunta de discusión

- ¿Hay trabajos en los que una mayor variedad le ayudaría a evitar el uso excesivo de los mismos músculos y articulaciones?