

Ergonomic Breaks, Rest Periods, and Stretches Fallen Phrases – Spanish



L					A		S					G						A				Y				N
							N						P	R				C			V				D	
							B			A	D			Y												
				A						N		D					I		N	E	.					
	S			R						N			S			U			E	N		A	Y		D	
		L	E	N		A	R			N		E	S													
R				J		R	S											A	S			A		S		S

M I D R
 E S R A A S E L R S U A
 A L A T E E J E R R D Ó M O A U A U L R A
 D E A A T A I A A D T O E O N E A D U D I A I A D L
 C A T P U A M I T A T O R A N L E S L C E S B C I O A Y A
 E A L I P R U C E Ó R U L A P T E O I T R T P U J D O S A A

Respuesta:

Las pausas ergonómicas ayudan a aumentar la productividad del trabajador y a reducir la aparición de lesiones. Los estiramientos pueden ayudar a calentar antes del trabajo y a relajarse durante las pausas.