

Tareas Repetitivas

Tarea/Área:

Empresa:

Fecha:

Observaciones:

Subtareas

Subtarea	Exposición (% del total tarea)	Rep. Brazos (rep/min)	Rep. Manos (rep/min)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Posturas

Postura	Tiempo (% del total subtarea)	Subtarea
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

Postura

Subtarea:

Postura:

Tiempo (% del total subtarea):

Observaciones:



Cuello

Flexión o extensión	<input type="checkbox"/> flexión 0-10°	<input type="checkbox"/> flexión 10-20°	<input type="checkbox"/> flexión >20°	<input type="checkbox"/> extensión
Inclinación lateral	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No		
Torsión	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No		

Brazos

Flexión o extensión	<input type="checkbox"/> extensión >20°	<input type="checkbox"/> posición entre 20° de extensión y 20° de flexión		
	<input type="checkbox"/> flexión 20-45°	<input type="checkbox"/> flexión 45-90°	<input type="checkbox"/> flexión > 90°	

Muñecas

Flexión o extensión	<input type="checkbox"/> posición neutra (0°)	<input type="checkbox"/> flexión o extensión < 15°	<input type="checkbox"/> flexión o extensión > 15°
Desviación radial o cubital	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	
Pronación o supinación	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	
Esfuerzo de la mano	<input type="checkbox"/> tarea ligera (< 10% de la fuerza máxima)	<input type="checkbox"/> tarea algo dura (10-30% de la fuerza máxima)	<input type="checkbox"/> tarea dura (30-50% de la fuerza máxima)
	<input type="checkbox"/> tarea muy dura (50-80% de la fuerza máxima)	<input type="checkbox"/> casi el máximo (> 80% de la fuerza máxima)	