





Ergo/IBV
Evaluación de riesgos ergonómicos

OCRA Checklist

Tarea:

Empresa:

Fecha:

Observaciones:

Organización

Distribución de la jornada

Especificar la secuencia exacta de los eventos durante la jornada laboral (y su duración en minutos), diferenciando entre:

- **Tarea XXX** (cualquiera de las tareas repetitivas definidas anteriormente)
 - **Trabajo no repetitivo** (que **no** puede considerarse como recuperación: aprovisionamiento, preparación, limpieza, transporte, etc.)
 - **Recuperación** (pausas, o trabajo no repetitivo que **sí** puede considerarse como recuperación: control visual, etc.)
 - **Comida incluida en horario.** Pausa para comer que está incluida dentro del horario de trabajo (y, por tanto, pagada).
 - **Comida no incluida en horario.** Se refiere a períodos de descanso o para comer que no están incluidos en el horario de trabajo (por ejemplo, en el caso de jornadas partidas).

Evento	Minutos

Distribución de la jornada

Especificar la secuencia exacta de los eventos durante la jornada laboral (y su duración en minutos), diferenciando entre:

- **Tarea XXX** (cualquiera de las sutareas repetitivas definidas anteriormente)
 - **Trabajo no repetitivo** (que **no** puede considerarse como recuperación: aprovisionamiento, preparación, limpieza, transporte, etc.)
 - **Recuperación** (pausas, o trabajo no repetitivo que **sí** puede considerarse como recuperación: control visual, etc.)
 - **Comida incluida en horario.** Pausa para comer que está incluida dentro del horario de trabajo (y, por tanto, pagada).
 - **Comida no incluida en horario.** Se refiere a períodos de descanso o para comer que no están incluidos en el horario de trabajo (por ejemplo, en el caso de jornadas partidas).

Evento	Minutos

Datos Tarea

Tarea	Tiempo Neto de Ciclo (seg)	
Frecuencia (Identificar las acciones técnicas de los miembros superiores derecho e izquierdo en 1 ciclo de trabajo)		
Acciones dinámicas	Derecho	Izquierdo
Número de acciones técnicas observadas contenidas en un ciclo.		
Es posible realizar breves interrupciones (el ritmo no está completamente impuesto por la máquina). Marcar esta opción en el caso de que el ciclo permita realizar breves interrupciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acciones estáticas		
Un objeto es mantenido en presa estática por una duración de al menos 5 segundos consecutivos y ocupa entre el 51% y el 80% del tiempo del ciclo o del periodo de observación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un objeto es mantenido en presa estática por una duración de al menos 5 segundos consecutivos y ocupa más del 80% del tiempo ciclo del periodo de observación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fuerza

(Especificar la fuerza realizada con cada miembro superior, derecho e izquierdo, durante el ciclo (en segundos).

	Derecho	Izquierdo
LA ACTIVIDAD LABORAL IMPLICA USO DE FUERZA MODERADA. La fuerza moderada se relaciona con una puntuación 3-4 en la escala de Borg para: tirar o empujar palancas, pulsar botones, cerrar o abrir, presionar o manipular componentes, Utilizar herramientas, Manipular componentes para levantar objetos.		
LA ACTIVIDAD LABORAL IMPLICA USO DE FUERZA INTENSA. La fuerza intensa se relaciona con una puntuación 5-6-7 en la escala de Borg para: tirar o empujar palancas, pulsar botones, cerrar o abrir, presionar o manipular componentes, Utilizar herramientas, Manipular componentes para levantar objetos.		
LA ACTIVIDAD LABORAL IMPLICA USO DE FUERZA MUY INTENSA. La fuerza muy intensa se relaciona con una puntuación 8-9-10 en la escala de Borg para: tirar o empujar palancas, pulsar botones, cerrar o abrir, presionar o manipular componentes, Utilizar herramientas, Manipular componentes para levantar objetos.		

Postura			
Extremidades Superiores		Derecho	Izquierdo
El brazo se mantiene casi a la altura del hombro o en otra postura extrema: - Movimientos de flexión >80°, - Movimientos de extensión >20°, - Movimientos de abducción >80°.			
El codo debe realizar amplios movimientos de flexo-extensión o pronosupinación o movimientos bruscos.			
La muñeca debe doblarse en una posición extrema o adoptar posturas molestas (amplias flexiones o extensiones, o desviaciones laterales)			
La mano sujeta objetos o partes o instrumentos con los dedos en agarre de pinza, palmar o gancho (no en agarre de potencia)			
Movimientos Estereotipados		Derecho	Izquierdo
Indicar si existen una o varias de las siguientes situaciones dentro del ciclo			
Presencia del movimiento del hombro y/o codo, y/o muñeca, y/o mano idénticos, repetidos por más de la mitad del tiempo (o el tiempo de ciclo es entre 8 y 15 segundos en que prevalecen las acciones técnicas, incluso distintas entre ellas, de los miembros superiores.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Presencia del movimiento del hombro y/o codo, y/o muñeca, y/o mano idénticos, repetidos casi todo el tiempo (o el tiempo de ciclo es inferior a 8 segundos en que prevalecen las acciones técnicas, incluso distintas entre ellas, de los miembros superiores).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Factores complementarios			
Factores físico-mecánicos		Derecho	Izquierdo
Indicar para cada miembro superior (derecho e izquierdo) si están presentes una o varias de las siguientes situaciones durante el ciclo:			
Existen alguna de las siguientes circunstancias durante más de la mitad del tiempo: <ul style="list-style-type: none">• Uso de guantes inadecuados para la tarea, (incómodos, demasiado gruesos, talla incorrecta).• Contacto con superficies frías (inferior a 0 grados) o desarrollo de labores en cámaras frigoríficas.• Se emplean herramientas que provocan compresión sobre las estructuras musculosas y tendinosas (verificar la presencia de enrojecimiento, callos, heridas, etc. sobre la piel).• Se realizan tareas de precisión (tareas en áreas menores a 2 o 3mm) que requieren distancia visual de acercamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Presencia de movimientos repentinos, bruscos con frecuencia de 2 o más por minuto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Presencia de impactos repetidos (uso de las manos para dar golpes) con frecuencia de al menos 10 veces por hora.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Se emplean herramientas vibradoras por al menos un tercio del tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Existen uno o más factores complementarios que ocupan casi todo el tiempo del ciclo.		
Factores socio-organizativos Indicar si existen una o varias de las siguientes situaciones dentro del ciclo	Derecho	Izquierdo
El ritmo de trabajo está determinado por la máquina, pero existen "espacios de recuperación" por lo que el ritmo se puede acelerar o desacelerar.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
El ritmo de trabajo está determinado por la máquina, pero la velocidad de desplazamiento es muy lenta.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
El ritmo de trabajo está completamente determinado por la máquina, sin posibilidad de ajustar la velocidad de movimiento.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>