Ergonomía. Índice OCRA (check list)

1. Introducción

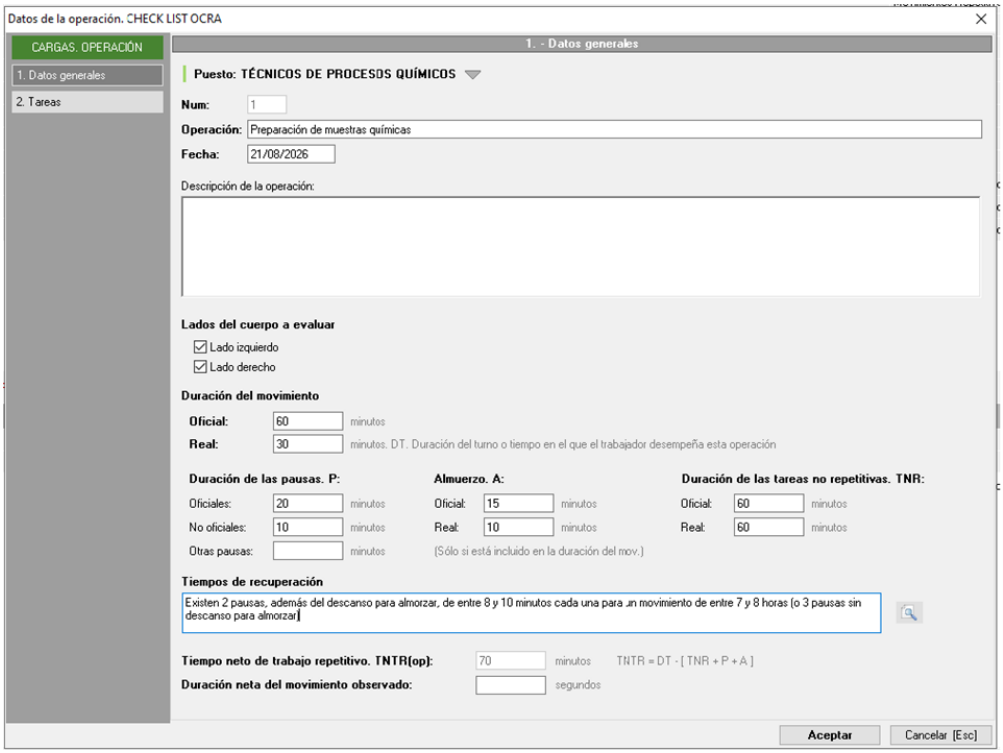
En este apartado veremos cómo realizar un estudio de movimientos repetitivos con el método Índice OCRA (Check List).

2. M. repetitivos. Índice OCRA (check list)

2.1 Movimientos repetitivos

Una vez seleccionado el tipo de operación y el método, el sistema muestra un formulario con dos apartados en la parte superior izquierda de la ficha de la operación.

- **Datos generales:** Los campos obligatorios son el **nombre de la operación**, la **fecha** y los **lados del cuerpo a evaluar**. El número de operación es asignado automáticamente por el sistema y la descripción es opcional.

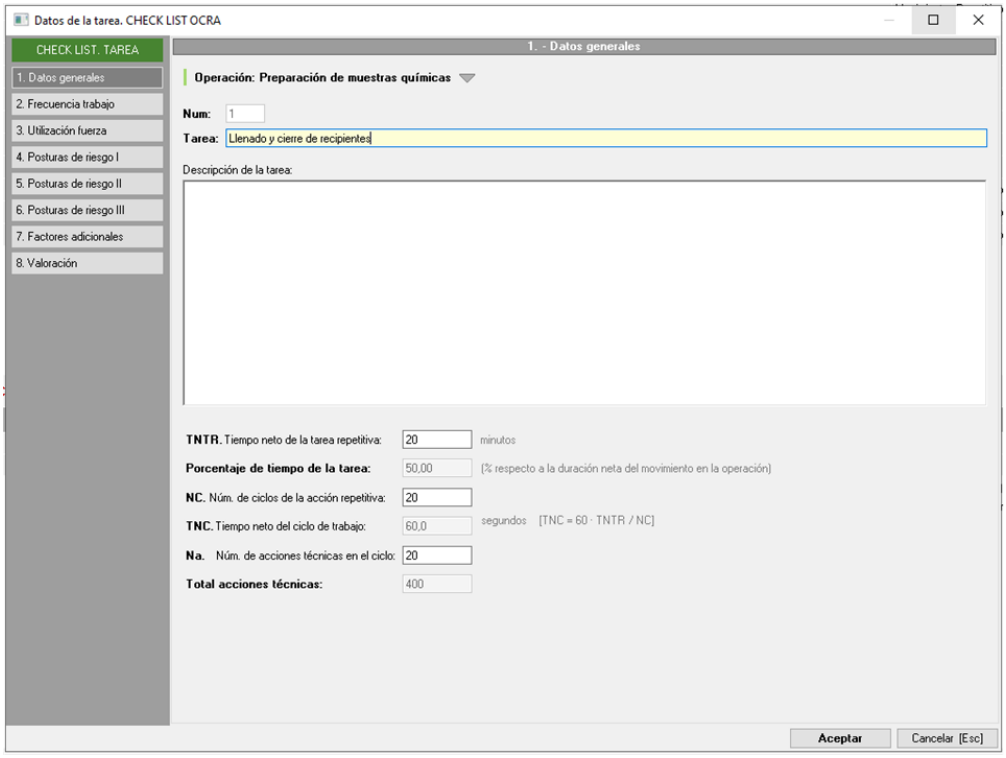


En la parte inferior deben indicarse la **duración del movimiento**, las **pausas**, el tiempo de **almuerzo** y el correspondiente a **tareas no repetitivas**. Todos estos datos intervienen en el cálculo del **Tiempo Neto de Trabajo Repetitivo (TNTR)**, que se obtiene restando a la duración total del trabajo las pausas, el tiempo de almuerzo y el dedicado a tareas no repetitivas. El TNTR es un parámetro fundamental para la valoración final del índice OCRA Check List, ya que refleja el tiempo real durante el cual el trabajador está expuesto a movimientos repetitivos. Este tiempo se expresa en **minutos**.

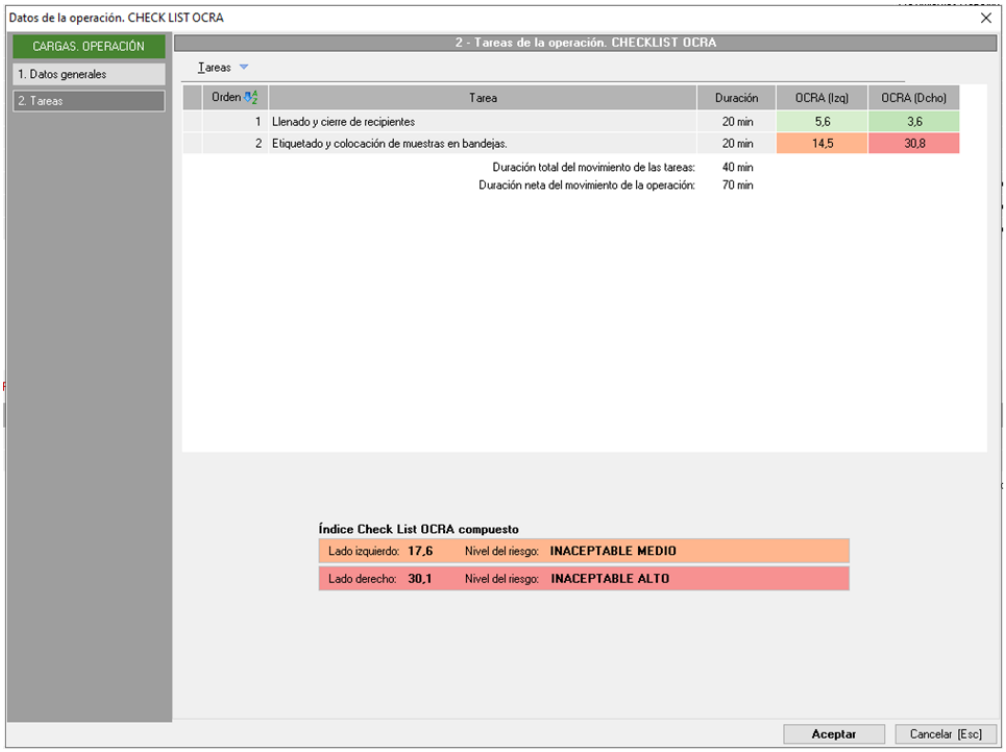
- **Tareas:** En este apartado se registran las distintas tareas que componen la operación, que puede incluir una o varias. El formulario de cada tarea se organiza en varias pestañas:

En la **primera pestaña** se introducen los datos generales de la tarea, como el **número de ciclos** o el **Tiempo Neto de la Tarea Repetitiva (TNTR)**.

En las pestañas siguientes se marcan o desmarcan las opciones correspondientes a los distintos factores de riesgo que intervienen en el cálculo del índice OCRA Check List, entre los que se encuentran la **frecuencia de trabajo**, la **fuerza**, las **posturas de riesgo** y los **factores adicionales**, entre otros. El tiempo de recuperación se establece en la ficha de la operación y no se configura individualmente en cada tarea.



Una vez registradas todas las tareas, se mostrará la valoración individual de cada una, junto con el **índice de riesgo compuesto de la operación**, que refleja el resultado conjunto de las tareas que la integran.


Datos de la operación. CHECK LIST OCRA
CARGAS. OPERACIÓN
1. Datos generales
2. Tareas
2 - Tareas de la operación. CHECKLIST OCRA
Tareas
Orden
Tarea
Duración
OCRA (Izq)
OCRA (Dcho)
1 Llenado y cierre de recipientes 20 min 5,6 3,6
2 Etiquetado y colocación de muestras en bandejas. 20 min 14,5 30,8
Duración total del movimiento de las tareas: 40 min
Duración neta del movimiento de la operación: 70 min
Índice Check List OCRA compuesto
Lado izquierdo: 17,6 Nivel del riesgo: INACEPTABLE MEDIO
Lado derecho: 30,1 Nivel del riesgo: INACEPTABLE ALTO
Aceptar
Cancelar [Esc]