

Ergonomía. Índice OCRA (check list)

1. Introducción

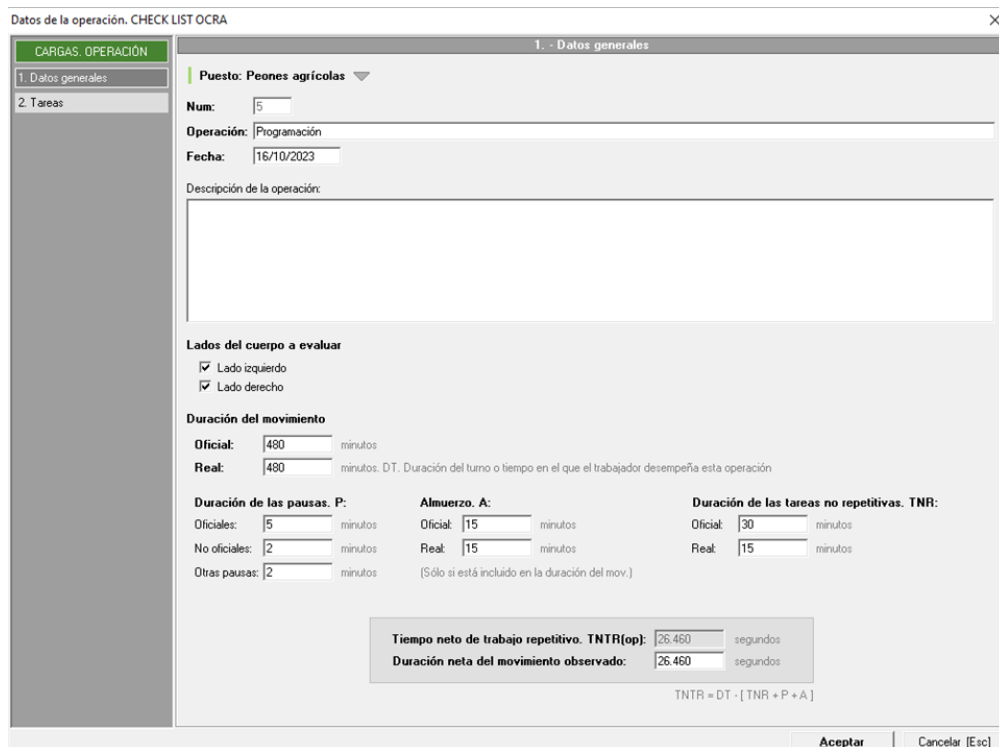
En este apartado veremos como realizar un estudio de movimientos repetitivos con el método Índice OCRA (check list)

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 tiempo dedicado 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 tiempo de 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.

- **Tareas** En este apartado se registran las distintas tareas que componen la operación, pudiendo existir una o más. 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 el **tiempo de recuperación**, la **frecuencia de trabajo** y las **posturas de riesgo**, entre otros.

Datos de la tarea. CHECK LIST OCRA

1. - Datos generales

Operación: Programación

Num: 1

Tarea: Programación

Descripción de la tarea:

TNTR. Tiempo neto de la tarea repetitiva: 300 minutos

Porcentaje de tiempo de la tarea: 66,67 (% respecto a la duración neta del movimiento en la operación)

NC. Núm. de ciclos de la acción repetitiva: 48

TNC. Tiempo neto del ciclo de trabajo: 375,0 segundos [TNC = 60 · TNTR / NC]

Na. Núm. de acciones técnicas en el ciclo: 750

Total acciones técnicas: 36.000

Aceptar Cancelar [Esc]

Con todas las tareas registradas, podrá observar la valoración de cada una de ellas y también el índice de riesgo compuesto de las mismas.

Datos de la operación. CHECK LIST OCRA

2 - Tareas de la operación. CHECKLIST OCRA

Áreas

Orden	Tarea	Duración	OCRA (Izq)	OCRA (Dcho)
1	Programación	300 min	10,6	10,6
2	Redacción	150 min	7,5	7,5

Duración total del movimiento de las tareas: 450 min

Duración neta del movimiento de la operación: 441 min

Índice Check List OCRA compuesto

Lado izquierdo: 9,6 Nivel del riesgo: INCIERTO

Lado derecho: 9,6 Nivel del riesgo: INCIERTO

Aceptar Cancelar [Esc]