



OCRA Multitarea

Tarea:

Empresa:

Fecha:

Observaciones:

Organización

Subtareas repetitivas

Subtarea	Descripción

Organización

Subtareas repetitivas	
Subtarea	Descripción

Organización

Distribución de la jornada	
<p>Especificar la secuencia exacta de los eventos durante la jornada laboral (y su duración en minutos), diferenciando entre:</p> <ul style="list-style-type: none">- Subtarea XXX (cualquiera de las subtareas 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 (interrupción para comer)	
Evento	Minutos

Distribución de la jornada

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

- **Subtarea XXX** (cualquiera de las subtareas 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** (interrupción para comer)

Evento	Minutos

Datos subtarea

Subtarea		Tiempo de ciclo (s)	
Acciones técnicas (Identificar las acciones técnicas de los miembros superiores derecho e izquierdo en 1 ciclo de trabajo)			
Acción Técnica	Lado (Dcha. / Izq. / Ambos	Nº	Tiempo (s)

Datos subtarea

Subtarea		Tiempo de ciclo (s)	
Acción Técnica	Lado (Dcha. / Izq. / Ambos)	Nº	Tiempo (s)
Observaciones - acción			
Fuerza			
Marcar la fuerza que se realiza, según la escala de Borg (o su equivalente como % de la máxima contracción voluntaria)			
<input type="checkbox"/> 0 nada en absoluto	<input type="checkbox"/> 0,5 muy, muy débil (5% de la MCV)	<input type="checkbox"/> 1 muy débil (10% de la MCV)	<input type="checkbox"/> 2 débil (20% de la MCV)
<input type="checkbox"/> 3 moderado (30% de la MCV)	<input type="checkbox"/> 4 bastante duro (40% de la MCV)	<input type="checkbox"/> ≥5 duro / bastante duro ≥ (50% de la MCV)	
Postura			
Marcar si se dan las siguientes posturas y movimientos del miembro superior			
Hombro	<input type="checkbox"/> Flexión ≥ 80°	<input type="checkbox"/> Extensión ≥ 20°	<input type="checkbox"/> Abducción ≥ 45°
Codo	<input type="checkbox"/> Flexión / Extensión ≥ 60°	<input type="checkbox"/> Pronación ≥ 60°	<input type="checkbox"/> Supinación ≥ 60°
Muñeca	<input type="checkbox"/> Flexión / Extensión ≥ 45° <input type="checkbox"/> Desviación Radial / Cubital ≥ 20°		
Mano	<input type="checkbox"/> Pinza	<input type="checkbox"/> Gancho	<input type="checkbox"/> Palmar <input type="checkbox"/> Potencia
Adicionales			
Marcar si existen factores adicionales de riesgo			
<input type="checkbox"/> Vibraciones	<input type="checkbox"/> Contragolpes	<input type="checkbox"/> Precisión	<input type="checkbox"/> Compresión
<input type="checkbox"/> Frío	<input type="checkbox"/> Guantes	<input type="checkbox"/> Ritmo impuesto	<input type="checkbox"/> Otros