

# CHECK LIST OCRA

## PROCEDURA BREVE PER L'IDENTIFICAZIONE DEL RISCHIO DA SOVRACCARICO DEGLI ARTI SUPERIORI DA LAVORO RIPETITIVO

SCHEDA 1

COMPILATORE/I ..... Data di compilazione.....

- DENOMINAZIONE E BREVE DESCRIZIONE DEL POSTO DI LAVORO

	DESCRIZIONE	MINUTI *
DURATA TURNO	ufficiale =	
	effettivo (es:causa: a/r posto di lavoro) =	
PAUSE UFFICIALI	da contratto =	
ALTRE PAUSE (oltre alle ufficiali)		
PAUSA MENSA	ufficiale =	
	effettiva =	
LAVORI NON RIPETITIVI (es:pulizia , rifornimento ecc)	ufficiale =	
	effettiva =	
<b>TEMPO NETTO DI LAVORO RIPETITIVO (m')</b>		
N.PEZZI (cicli)	programmati =	
	effettivi =	
<b>TEMPO NETTO DI CICLO (sec.)</b>		
<b>TEMPO DI CICLO OSSERVATO (sec.)</b>		

\* riportare i minuti "effettivi" per arrivare a definire il tempo netto di lavoro ripetitivo e quindi il tempo netto di ciclo

- quanti posti di lavoro sono presenti identici a quello descritto e quanti posti sono, anche se non identici, molto simili tali da poter essere assimilati a quello analizzato.....
- su quanti turni è utilizzato il posto/i di lavoro.....
- quanti lavoratori in totale (considerando il numero di postazioni identiche o molto simili e i turni di lavoro) e di che sesso (n.maschi e n. femmine) operano sul posto di lavoro analizzato.....
- % temporale di reale utilizzo del posto di lavoro in un turno di lavoro. Può infatti succedere che una postazione sia utilizzata solo parzialmente in un turno di lavoro

- MODALITA' DI INTERRUZIONE DEL LAVORO A CICLI CON PAUSE O CON ALTRI LAVORI DI CONTROLLO VISIVO) (*massimo punteggio possibile = 10*) scegliere una sola risposta: è possibile scegliere valori intermedi

- 0 - esiste una interruzione del lavoro ripetitivo di almeno 8/10 min. ogni ora (contare anche la pausa mensa); oppure il tempo di recupero è interno al ciclo .
- 1 - esistono due interruzioni al mattino e due al pomeriggio ( oltre alla pausa mensa) di almeno 8-10 minuti in turno di 7-8 ore o comunque 4 interruzioni oltre la pausa mensa in turno di 7-8 ore; o 4 interruzioni di 8-10 minuti in turno di 6 ore.
- 3 - esistono 2 pause di almeno 8-10 minuti l'una in turno di 6 ore circa (senza pausa mensa); oppure 3 pause oltre la pausa mensa in turno di 7-8 ore.
- 4 - esistono 2 interruzioni oltre alla pausa mensa di almeno 8-10 minuti in turno di 7-8 ore (o 3 interruzioni senza mensa); oppure in turno di 6 ore, una pausa di almeno 8-10 minuti.
- 6 - in un turno di 7 ore circa senza pausa mensa e' presente una sola pausa di almeno 10 minuti; oppure in un turno di 8 ore e' presente solo la pausa mensa (mensa non conteggiata nell'orario di lavoro).
- 10 - non esistono di fatto interruzioni se non di pochi minuti (meno di 5) in turno di 7-8 ore.

Ora inizio Ora fine

--	--	--	--	--	--	--	--

Indicare la durata del turno in minuti..... e disegnare la distribuzione delle pause nel turno



**RECUPERO**

**NOTE:** risulta utile allegare alla Check List una mappa del reparto in cui riportare la denominazione numerica e la collocazione della postazione analizzata.

• L'ATTIVITA' DELLE BRACCIA E LA FREQUENZA DI AZIONE NELLO SVOLGERE I CICLI

(massimo punteggio possibile = 10): è prevista una sola risposta; è possibile scegliere valori intermedi. Descrivere l'arto dominante: citare se il lavoro è simmetrico. Può essere talora necessario descrivere entrambi gli arti: in questo caso in questo utilizzare le due caselle, una per il destro e una per il sinistro.

- 0 - i movimenti delle braccia sono lenti con possibilità di frequenti interruzioni (20 azioni/minuto).
- 1 - i movimenti delle braccia non sono troppo veloci (30 az/min o un'azione ogni 2 secondi) con possibilità di brevi interruzioni
- 3 - i movimenti delle braccia sono più rapidi (circa 40 az/min) ma con possibilità di brevi interruzioni;
- 4 - i movimenti delle braccia sono abbastanza rapidi (circa 40 az/min), la possibilità di interruzioni e' più scarsa e non regolare
- 6 - i movimenti delle braccia sono rapidi e costanti (circa 50 az/min) sono possibili solo occasionali e brevi pause.
- 8 - i movimenti delle braccia sono molto rapidi e costanti. la carenza di interruzioni del lavoro rende difficile tenere il ritmo (60 az/min o una volta al sec.).
- 10 - frequenze elevatissime (70 e oltre al minuto), non sono possibili interruzioni.

	dx	sx
numero azioni tecniche conteggiate nel ciclo		
frequenza di azione al minuto		
presenza di possibilità di brevi interruzioni		

DX                      SX

**FREQUENZA**

• PRESENZA DI ATTIVITA' LAVORATIVE CON USO RIPETUTO DI FORZA DELLE MANI/BRACCIA (ALMENO UNA VOLTA OGNI POCCHI CICLI DURANTE TUTTA L'OPERAZIONE O COMPITO ANALIZZATO) :  SI  NO

Possono essere barrate più risposte: sommare i punteggi parziali ottenuti. Scegliere se necessario anche più punteggi intermedi e sommarli ( descrivere l'arto più interessato, lo stesso di cui si descriverà la postura). Può essere talora necessario descrivere entrambi gli arti: in questo utilizzare la due caselle, una per il destro e una per il sinistro

**SE SI:**

L'ATTIVITA' LAVORATIVA COMPORTA USO DI FORZA QUASI MASSIMALE (punt. di 8 e oltre della scala di Borg) NEL:

- tirare o spingere leve
- schiacciare pulsanti
- chiudere o aprire
- premere o maneggiare componenti
- uso attrezzi
- si usa il peso del corpo per compiere una azione lavorativa
- vengono maneggiati o sollevati oggetti

L'ATTIVITA' LAVORATIVA COMPORTA USO DI FORZA INTENSA (punt. 5-6-7 della scala di Borg) NEL:

- tirare o spingere leve
- schiacciare pulsanti
- chiudere o aprire
- premere o maneggiare componenti
- uso attrezzi
- vengono maneggiati o sollevati oggetti

L'ATTIVITA' LAVORATIVA COMPORTA USO DI FORZA DI GRADO MODERATO NEL:

- TIRARE O SPINGERE LEVE
- SCHIACCIARE PULSANTI
- CHIUDERE O APRIRE
- PREMERE O MANEGGIARE COMPONENTI
- USO ATTREZZI
- vengono maneggiati o sollevati oggetti

<input type="checkbox"/> 6	- 2 secondi ogni 10 minuti
<input type="checkbox"/> 12	- 1 % del tempo
<input type="checkbox"/> 24	- 5 % del tempo
<input type="checkbox"/> 32	-OLTRE IL 10% DEL TEMPO (*)
<input type="checkbox"/> 4	- 2 secondi ogni 10 minuti
<input type="checkbox"/> 8	- 1 % del tempo
<input type="checkbox"/> 16	- 5 % del tempo
<input type="checkbox"/> 24	-OLTRE IL 10% DEL TEMPO (*)
<input type="checkbox"/> 2	- 1/3 DEL TEMPO
<input type="checkbox"/> 4	- CIRCA META' DEL TEMPO
<input type="checkbox"/> 6	- PIU' DELLA META' DEL TEMPO
<input type="checkbox"/> 8	- PRESSOCHE' TUTTO IL TEMPO

DX                      SX

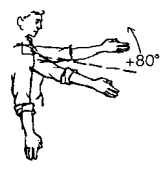
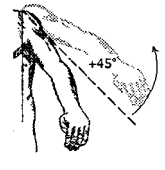
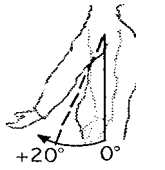
**FORZA**

(\*) N.B.: Le due condizioni segnalate non possono essere ritenute accettabili.

- PRESENZA DI POSTURE INADEGUATE DELLE BRACCIA DURANTE LO SVOLGIMENTO DEL COMPITO RIPETITIVO (massimo punteggio ottenibile = 11) :  DESTRO  SINISTRO  ENTRAMBI (descrivere il più interessato o entrambi se necessario)

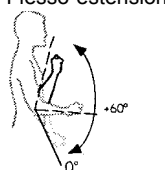
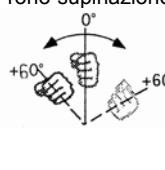
A) SPALLA

DX  SX

<p>flessione</p> 	<p>abduzione</p> 	<p>estensione</p> 	
<p><b>1</b> - il braccio /le braccia non sono appoggiate sul piano di lavoro ma sono sollevate di poco per piu' di meta' del tempo</p> <p><b>2</b> - le braccia sono mantenute senza appoggio quasi ad altezza spalle per circa il 10% del tempo</p> <p><b>3</b> - le braccia sono mantenute senza appoggio quasi ad altezza spalle per circa 1/3 del tempo</p> <p><b>4</b> - le braccia sono mantenute senza appoggio quasi ad altezza spalle per circa metà del tempo</p> <p><b>6</b> - le braccia sono mantenute senza appoggio quasi ad altezza spalle per più della metà del tempo</p> <p><b>8</b> - le braccia sono mantenute senza appoggio quasi ad altezza spalle circa per tutto il tempo</p>			

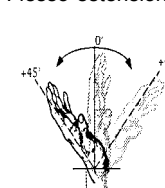
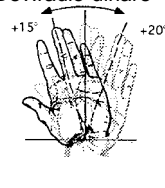
B) GOMITO

DX  SX

<p>Flesso-estensione</p> 	<p>Prono-supinazione</p> 	<p><b>2</b> il gomito deve eseguire ampi movimenti di flesso-estensioni o prono-supinazioni, movimenti bruschi per circa 1/3 del tempo.</p> <p><b>4</b> il gomito deve eseguire ampi movimenti di flesso-estensioni o prono-supinazioni, movimenti bruschi per più di metà del tempo.</p> <p><b>8</b> il gomito deve eseguire ampi movimenti di flesso-estensioni o prono-supinazioni, movimenti bruschi per circa tutto il tempo</p>
--	--	---

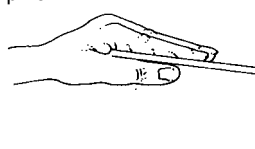
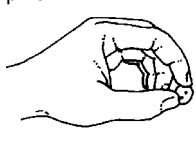

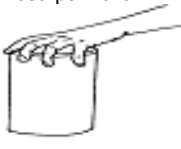
C) POLSO

DX  SX

<p>Flesso-estensione</p> 	<p>Dev. radio-ulnare</p> 	<p><b>2</b> - il polso deve fare piegamenti estremi o assumere posizioni fastidiose (ampie flessioni o estensioni o ampie deviazioni laterali) per almeno 1/3 del tempo.</p> <p><b>4</b> - il polso deve fare piegamenti estremi o assumere posizioni fastidiose per più di metà del tempo</p> <p><b>8</b> - il polso deve fare piegamenti estremi per circa tutto il tempo</p>
---	---	---

D) MANO-DITA

DX  SX

<p>pinch</p> 	<p>pinch</p> 	<p>Pres a uncino</p> 	<p>Pres a palmare</p> 
<p>La mano afferra oggetti o pezzi o strumenti con le dita</p> <p><input type="checkbox"/> a dita strette (pinch);</p> <p><input type="checkbox"/> a mano quasi completamente allargata (presa palmare);</p> <p><input type="checkbox"/> tenendo le dita a forma di uncino</p> <p><input type="checkbox"/> con altri tipi di presa assimilabili alle precedenti indicate</p>		<p><b>2</b> per circa 1/3 del tempo.</p> <p><b>4</b> per piu' di meta' del tempo.</p> <p><b>8</b> per circa tutto il tempo</p>	

E) STEREOTIPIA

DX  SX

PRESENZA DI GESTI LAVORATIVI DELLA SPALLA E/O DEL GOMITO E/O DEL POLSO E/O MANI IDENTICI, RIPETUTI PER OLTRE META' DEL TEMPO. (o tempo di ciclo tra 8 e 15 sec.)

**1,5** E

PRESENZA DI GESTI LAVORATIVI DELLA SPALLA E/O DEL GOMITO E/O DEL POLSO E/O MANI IDENTICI, RIPETUTI QUASI TUTTO IL TEMPO (o tempo di ciclo inf. o uguale a 8 sec.)

**3** E.

N. B. : usare il valore più alto ottenuto tra i 4 blocchi di domande (A,B,C,D) preso una sola volta e sommarlo eventualmente all'ultima domanda E

■ PRESENZA DI FATTORI DI RISCHIO COMPLEMENTARI: scegliere una sola risposta per blocco. Descrivere l'arto più interessato ( lo stesso di cui si descriverà la postura). Può essere talora necessario descrivere entrambi gli arti: in questo utilizzare la due caselle, una per il destro e una per il sinistro

- 2 - vengono usati per più della metà del tempo guanti inadeguati alla presa richiesta dal lavoro da svolgere (fastidiosi, troppo spessi, di taglia sbagliata, etc).
- 2 - sono presenti movimenti bruschi o a strappo o contraccolpi con frequenze di 2 al minuto o più
- 2 - sono presenti impatti ripetuti ( uso delle mani come attrezzi) con frequenze di almeno 10 volte/ora
- 2 - vengono usati strumenti vibranti o avvitatori con contraccolpo per almeno 1/3 del tempo. Attribuire un valore 4 in caso di uso di strumenti con elevato contenuto di vibrazioni (es.: martello pneumatico; mole flessibili ecc.)
- 2 - vengono usati attrezzi che provocano compressioni sulle strutture muscolo tendinee ( verificare la presenza di arrossamenti, calli ,bolle, ecc.. sulla pelle).
- 2 - vengono svolti lavori di precisione per più della metà del tempo (lavori in aree inferiori ai 2 -3 mm.) che richiedono distanza visiva ravvicinata.
- 2 - sono presenti più fattori complementari (quali:...) che considerati complessivamente occupano più della metà del tempo
- 3 - sono presenti uno o più fattori complementari che occupano quasi tutto il tempo (quali.....)

- 1 - i ritmi di lavoro sono determinati dalla macchina ma esistono zone "polmone" per cui si accelerare o decelerare il ritmo di lavoro.
- 2 - i ritmi di lavoro sono completamente determinati dalla macchina

DX

SX

**COMPLEMENTARI**

SCHEDA 4

### CALCOLO DEL PUNTEGGIO CHECKLIST PER COMPITO/POSTAZIONE

**A) PUNTEGGIO DELLA POSTAZIONE** . Per calcolare l'indice di compito, sommare i valori riportati nelle 5 caselle con la dicitura: Recupero + Frequenza + Forza + Postura + Complementari.

DX

SX

**PUNTEGGIO POSTAZIONE**

**B) PUNTEGGIO DI ESPOSIZIONE PER PIU' COMPITI RIPETITIVI**. Se esistono più compiti ripetitivi svolti nel turno eseguire la seguente operazione per ottenere il punteggio complessivo di lavoro ripetitivo nel turno (% PZ = percentuale di tempo del compito Z nel turno).

$$(punt A \times \% P A) + (punt B \times \% P B) + \dots + (punt z \times \% P z)$$

COMPITI SVOLTI NEL TURNO E/O DENOMINAZIONE DELLA POSTAZIONE :

	DENOMINAZIONE	DURATA (min)	PREVALENZA DEL TURNO	( P )
A				(PA)
B				(PB)
C				(PC)
D				(PD)

**C) PUNTEGGIO CONSIDERANDO LA DURATA TOTALE GIORNALIERA DEI COMPITI RIPETITIVI**. Per lavori part-time o per tempi di lavoro ripetitivo inferiori a 7 ore o superiori a 8 moltiplicare il valore finale ottenuto per gli indicati fattori moltiplicativi:

60-120 min : Fattore moltiplicativo = 0,5	241-300 min: Fattore moltiplicativo= 0,85	421-480 min: Fattore moltiplicativo= 1
121-180 min: Fattore moltiplicativo= 0,65	301-360 min: Fattore moltiplicativo= 0,925	sup.480 min: Fattore moltiplicativo= 1,5
181-240 min: Fattore moltiplicativo= 0,75	361-420 min: Fattore moltiplicativo= 0,95	

### CORRISPONDENZA DI PUNTEGGI FRA OCRA E PUNTEGGI CHECK-LIST

CHECK LIST	OCRA	FASCE	RISCHIO
FINO A 7,5	2,2	FASCIA VERDE	RISCHIO ACCETTABILE
7,6 – 11	2,3 – 3,5	FASCIA GIALLO	BORDERLINE O RISCHIO MOLTO LIEVE
11,1 - 14,0 14,1 – 22,5	3,6 - 4,5 4,6 – 9	FASCIA ROSSO LEGGERO FASCIA ROSSO MEDIO	RISCHIO LIEVE RISCHIO MEDIO
≥ 22,6	≥ 9,1	FASCIA VIOLA	RISCHIO ELEVATO