

OCRA CHECKLIST

OCRA checklist score = (Frequentie + Kracht + Herstel + Houding + Extra) x Werkduur

Frequentie	
* Dynamische armbewegingen	
0	trage bewegingen (<20/min), korte pauzes mogelijk
1	redelijk trage bewegingen (<30/min), korte pauzes mogelijk
3	redelijke snelle bewegingen (40/min), korte pauzes mogelijk
4	redelijke snelle bewegingen (40/min), onregelmatige pauzes
6	snelle bewegingen (50/min), onregelmatige pauzes
8	heel snelle bewegingen (60/min), nauwelijks pauze mogelijk
10	heel hoge frequentie (70/min), geen pauzes mogelijk
* Statische houdingen	
2,5	houden >5sec met statische acties gedurende 2/3 cyclustijd
4,5	houden >5sec met statische acties gedurende 3/3 cyclustijd

Kracht	
* Bijna maximale kracht (8 op Borgschaal)	
6	2sec elke 10 minuten
12	1% tijd
24	5% tijd
32	>10% tijd
* Hoge kracht (5-6-7 op Borgschaal)	
4	2sec elke 10 minuten
8	1% tijd
16	5% tijd
24	>10% tijd
* Matige kracht (3-4 op Borgschaal)	
2	1/3 cyclustijd
4	1/2 cyclustijd
6	> 1/2 cyclustijd
8	bijna hele cyclustijd

Trekken of duwen hendels, duwen knoppen, openen of sluiten, drukken of manipuleren componenten, gebruik van tools, nemen of manipuleren voorwerpen

Herstel	
0	elk uur een pauze van 8/10 minuten tijdens repetitief werk
2	4 pauzes en middagpauze (shift 8u) 4 pauzes van 8/10 minuten (shift 6u)
3	3 pauzes en middagpauze (shift 8u) 2 pauzes van 8/10 minuten (shift 6u)
4	2 pauzes van 8/10 minuten en middagpauze (shift 8u) 1 pauze van 8/10 minuten (shift 6u)
6	1 pauze van 10 minuten (shift 7u) enkel middagpauze (shift 8u)
10	geen echte pauzes of slechts enkele minuten (<5min)

Houding	
* Schouder: 80° flexie/abductie, 40° extensie, (boven hoofdhoogte x2)	
1	arm licht geheven zonder steun, 1/2 tijd
2	arm op schouderhoogte zonder steun, 10% tijd
6	arm op schouderhoogte zonder steun, 1/3 tijd
12	arm op schouderhoogte zonder steun, > 1/2 tijd
24	arm op schouderhoogte zonder steun, hele tijd
* Elleboog: 60° flexie/extensie, 45° pronatie/supinatie	
2	plotse bewegingen, 1/3 tijd
4	plotse bewegingen, 1/2 tijd
8	plotse bewegingen, hele tijd
* Pols: 20° ulnaire/15° radiale deviatie of 45° flexie/extensie	
2	extreme houding, 1/3 tijd
4	extreme houding, 1/2 tijd
8	extreme houding, hele tijd
* Hand (pincet of haakgreep)	
2	1/3 tijd
4	1/2 tijd
8	hele tijd
+ (hoogste van vier houdingscores optellen bij repetitiviteit)	
* Repetitiviteit of eenzijdigheid	
1,5	cyclustijd 8-15 sec, zelfde beweging 2/3 cyclustijd
3	cyclustijd < 8 sec, zelfde beweging hele cyclustijd

Bijkomende factoren (slechts 1 score per groep)	
2	Handschoenen niet passend, >1/2 tijd
2	Terugslag, 2x/min (vb. hamer)
2	Terugslag, 10x/min (hand als gereedschap)
2	Koude, <0°, 1/2 tijd
2	Trillingen, 1/3 tijd (sterke trilling: 4)
2	Lokale druk (roodheid, eelt, blaren)
2	Hoge precisie vereist, <2-3mm, 1/2 tijd
2	meer dan 1 extra factor tegelijk gedurende 1/2 tijd
3	meer dan 1 extra factor tegelijk gedurende hele tijd
+	
1	tempo opgelegd, regelmogelijkheid ritme en snelheid
2	tempo volledig bepaald door machine

Werkduur	
0,5	60 – 120 min
0,65	121 – 180 min
0,75	181 – 240 min
0,85	241 – 300 min
0,925	301 – 360 min
0,95	361 – 420 min
1	421 – 480 min
1,5	> 480 min

OCRA checklist score = (Frequentie + Kracht + Herstel + Houding + Extra) x Werkduur

L	R

Checklist score	OCRA	Risico overbelasting bovenste ledematen
< 7,5	2,2	Aanvaardbaar
7,6 – 11	2,3 – 3,5	Beperkt risico
11,1 – 14 14,1 – 22,5	3,6 – 4,5 4,6 – 9	Laag risico (x2) Gemiddeld risico (x3)
> 22,5	> 9	Hoog risico (x4)