

OCRA CHECKLIST (v2013)

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

Frequentie	
* Dynamische armbewegingen	
0	trage bewegingen (<20/min)
1	redelijk trage bewegingen (<30/min)
3	redelijke snelle bewegingen (40/min), onderbreking mogelijk
4	redelijke snelle bewegingen (40/min), geen pauze mogelijk
6	snelle bewegingen (50/min), geen pauze mogelijk
8	heel snelle bewegingen (60/min), geen pauze mogelijk
9	Heel hoge frequentie (70/min), onderbrekingen mogelijk
10	heel hoge frequentie (70/min), geen pauzes mogelijk
* Statische houdingen	
2,5	houden >5sec in totaal 50-80% cyclustijd
4,5	houden >5sec in totaal >80% 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	33% cyclustijd
4	50%
6	67%
8	100%

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

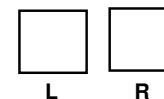
Houding	
* Schouder: houding 80°flexie/abductie, 20° ext., (boven hoofdhoogte x2)	
2	10% cyclustijd
4	18%
6	25%
8	37%
10	43%
12	50%
16	66%
20	82%
24	100%
* Elleboog: plotse beweging met 60° flexie/extensie/pro/supinatie	
2	1/3 tijd (25-50% cyclustijd)
4	1/2 tijd (50-80% cyclustijd)
8	hele tijd (>80% cyclustijd)
* Pols: 20° ulnaire/15° radiale deviatie of 45° flexie/extensie	
1	15% cyclustijd
2	25%
3	37%
4	50%
5	57%
6	65%
7	72%
8	80%
* Hand (pincet of haakgreep)	
2	1/3 tijd
4	1/2 tijd
8	hele tijd
+ (hoogste van vier houdingsscores 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	Plotse beweging, 2x/min (vb. hamer)
2	Slagbeweging, 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, regelmatigheid ritme en snelheid
2	tempo volledig bepaald door machine

Herstel (aantal uren zonder 8/10' pauze)		
1	0u	elk uur een pauze van 8/10 min
1,05	1u	Shift 2 uur repetitief werk zonder pauze
1,12	2u	Shift 4 uur repetitief werk met één pauze en lunch
1,20	3u	Shift 4 uur repetitief werk met enkel lunch Shift 7 uur repetitief werk met lunch en twee pauzes
1,33	4u	Shift 8 uur repetitief werk met lunch en twee pauzes Shift 7 uur repetitief werk met lunch en één pauze
1,48	5u	Shift 7 uur repetitief werk met enkel lunch Shift 8 uur repetitief werk met lunch en één pauze
1,7	6u	Shift 8 uur repetitief werk met enkel lunch
2	7u	Shift 8 uur repetitief werk zonder pauzes

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 + Houding + Extra) x Herstel x Duur



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)