

Anexos

Anexo A

Formato Lista de Chequeo

INSPECCION DE PUESTO DE TRABAJO		
Nombre:		
Sede:		Área:
Reporte de Sintomatología		
A- Aspecto Biomecánico		
Factores de Riesgo para Miembros Superiores		
SIN FACTOR	Cumple	No Cumple
Realiza movimientos manuales como digitar y/o archivar más de treinta minutos continuos.		
El trabajador realiza levantamientos o traslados de peso por encima de la cabeza.		
Se observa posición forzada a nivel del cuello en flexión, extensión o rotación.		
Hay desviaciones en manos con relación al eje neutro de la muñeca en la digitación o agarre de objetos o herramientas.		
El trabajador mantiene una postura forzada a nivel de la muñeca.		
Se observa la articulación del hombro en abducción o flexión de 60° A 90° combinados con acciones como levantar, alcanzar objetos		
El trabajador mantiene una postura prolongada durante el 75% o más de la jornada laboral sin posibilidad de alternancia (de pie o sentado).		
El trabajador carece de información sobre higiene postural		
Factores de Riesgo relacionados con Espalda Lumbar		
SIN FACTOR	Cumple	No Cumple
Existen rotaciones, inclinaciones, flexión o extensión (mayor a 30°) de tronco		

El trabajador manipula pesos teniendo el cuerpo en una posición inestable.		
El peso manipulado es demasiado grande, voluminoso o pesado que implica que el trabajador no tenga un buen agarre del mismo.		
El trabajador traslada pesos mayores a 10 kilogramos por escaleras.		
El trabajador cuenta con las herramientas necesarias para el desarrollo de su labor silla		
El trabajador carece de información acerca de la forma adecuada de manipulación de pesos		
El trabajador no realiza actividad física por lo menos tres veces a la semana (hábito)		
B. Aspecto del Puesto de Trabajo		
Factores de Riesgo relacionados con Espalda Lumbar		
SIN FACTOR	Cumple	No Cumple
El trabajador manipula y transporta pesos horizontales y/o verticales en un espacio reducido		
Las herramientas de trabajo NO se ajustan a las necesidades del trabajador en cuanto a la funcionalidad para ejecutar la tarea.		
C. Aspecto Ambiental		
SIN FACTOR	Cumple	No Cumple
El trabajador refiere disconfort térmico		
Existen sombras por falta de iluminación en el área de trabajo		
Existen deslumbramientos en el área de trabajo natural insuficiente cortinas		
Se observan cables sueltos sin canalizar en pasillos de circulación o acceso al puesto de trabajo		
La superficie de trabajo y/o suelo es irregular o inestable		
Observaciones y Recomendaciones		

Anexo B

Cuestionario Nórdico

	Cuello	Hombro		Dorso Lumbar	Codo o antebrazo		Muñeca o Mano	
1. ¿Ha tenido molestias en....?	Si___ No___	Si__ No__	Izdo.__ Dcho.__	Si___ No	Si__ No___	Izdo.__ Dcho.__ Ambos___	Si__ No___	Izdo.__ Dcho.__ Ambos___

Si ha contestado NO a la pregunta 1, no conteste más y devuelva la encuesta.

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o Mano
2. ¿Desde hace cuánto tiempo?					
3. ¿Ha necesitado cambiar de tiempo de trabajo?	Si___ No___	Si__ No__	Si___ No	Si__ No___	Si__ No___
4. ¿Ha tenido molestias en los últimos 12 meses?	Si___ No___	Si__ No__	Si___ No	Si__ No___	Si__ No___

Si ha contestado NO a la pregunta 4, no conteste más y devuelva la encuesta

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o Mano
5. ¿Cuánto tiempo ha tenido molestias en los últimos 12 meses?	1-7 días__	1-7 días__	1-7 días__	1-7 días__	1-7 días__
	8-30 días__	8-30 días__	8-30 días__	8-30 días__	8-30 días__
	>30 días, no seguidos	>30 días, no seguidos			
	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o Mano
6. ¿Cuánto dura cada episodio?	< 1 hora__	< 1 hora__	< 1 hora__	< 1 hora__	< 1 hora__
	1 a 24 horas__	1 a 24 horas__	1 a 24 horas__	1 a 24 horas__	1 a 24 horas__
	1 a 7 días__	1 a 7 días__	1 a 7 días__	1 a 7 días__	1 a 7 días__
	1 a 4 semanas__	1 a 4 semanas__	1 a 4 semanas__	1 a 4 semanas__	1 a 4 semanas__
	>1 mes__	>1 mes__	>1 mes__	>1 mes__	>1 mes__

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o Mano
7. ¿Cuánto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 12 meses?	0 días__	0 días__	0 días__	0 días__	0 días__
	1 a 7 días__	1 a 7 días__	1 a 7 días__	1 a 7 días__	1 a 7 días__
	1 a 4 Semanas__	1 a 4 Semanas__	1 a 4 Semanas__	1 a 4 Semanas__	1 a 4 Semanas__
	> a un mes__	> a un mes__	> a un mes__	> a un mes__	> a un mes__

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o Mano
8. ¿Ha recibido tratamiento por estas molestias en los últimos 12 meses?	Si__	Si__	Si__	Si__	Si__
	No__	No__	No__	No__	No__

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o Mano
9. ¿Ha tenido molestias en los últimos 7 días?	Si___ No___	Si___ No___	Si___ No___	Si___ No___	Si___ No___
	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o Mano
10. ¿Póngales nota a sus molestias entre 0 (sin molestias) y 5 (molestias muy fuertes)?	1__	1__	1__	1__	1__
	2__	2__	2__	2__	2__
	3__	3__	3__	3__	3__
	4__	4__	4__	4__	4__
	5__	5__	5__	5__	5__

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o Mano
11. ¿A qué atribuyen los trabajadores estas molestias?					

Anexo C Comportamiento de las actividades por el Método REBA inicial

Comportamiento en la actividad de Corte

FORMATO DE EVALUACIÓN REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____ Área: _____
 Estación: _____ Operación: Corte.
 Evaluador: _____ Decisión REBA: _____

GRUPO A.

Tronco

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Se suma -1 si hay rotación o lateralización del tronco.
Flexión: 0°-20° Extensión: 0°-20°	2	
Flexión: 20°-60° Extensión: >30°	3	
Flexión >60°	4	
Total:		2

Cuello

Movimiento	Puntuación	Corrección
Flexión: 0°-20°	1	Se suma -1 si hay rotación o lateralización.
Flexión > 20°	2	
Extensión > 20°	2	
Total:		2

Piernas

Posición	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral andando o sentado	1	Se suma -1 si hay flexión de rodilla >20°-80°
Soporte unilateral soporte ligero o postura inestable	2	Se suma +2 si las rodillas flexiona >90°
Total:		2

Puntuación de la TABLA A 4

Fuerza y/o Carga

Peso	Puntuación	Corrección
< 5 kg	0	Si hay impacto o movimientos bruscos: +1
5 - 10 Kg	1	
> 10 Kg	2	
Total:		0

Puntuación A (Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga) 4

Actividad

Lina o más partes del cuerpo se mantienen estáticas por más de 1 min.	(+1)	
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto	(+1)	
Cambios rápidos de postura o postura inestable	(+1)	
Total:		3

TABLA A

Cuello	Piernas	Tronco	1	2	3	4	5
1	1	2	3	4	5	6	7
2	2	3	4	5	6	7	8
3	3	4	5	6	7	8	9
4	4	5	6	7	8	9	10
5	5	6	7	8	9	10	11
6	6	7	8	9	10	11	12
7	7	8	9	10	11	12	13
8	8	9	10	11	12	13	14
9	9	10	11	12	13	14	15
10	10	11	12	13	14	15	16
11	11	12	13	14	15	16	17
12	12	13	14	15	16	17	18
13	13	14	15	16	17	18	19
14	14	15	16	17	18	19	20
15	15	16	17	18	19	20	21
16	16	17	18	19	20	21	22
17	17	18	19	20	21	22	23
18	18	19	20	21	22	23	24
19	19	20	21	22	23	24	25
20	20	21	22	23	24	25	26
21	21	22	23	24	25	26	27
22	22	23	24	25	26	27	28
23	23	24	25	26	27	28	29
24	24	25	26	27	28	29	30
25	25	26	27	28	29	30	31
26	26	27	28	29	30	31	32
27	27	28	29	30	31	32	33
28	28	29	30	31	32	33	34
29	29	30	31	32	33	34	35
30	30	31	32	33	34	35	36
31	31	32	33	34	35	36	37
32	32	33	34	35	36	37	38
33	33	34	35	36	37	38	39
34	34	35	36	37	38	39	40
35	35	36	37	38	39	40	41
36	36	37	38	39	40	41	42
37	37	38	39	40	41	42	43
38	38	39	40	41	42	43	44
39	39	40	41	42	43	44	45
40	40	41	42	43	44	45	46
41	41	42	43	44	45	46	47
42	42	43	44	45	46	47	48
43	43	44	45	46	47	48	49
44	44	45	46	47	48	49	50
45	45	46	47	48	49	50	51
46	46	47	48	49	50	51	52
47	47	48	49	50	51	52	53
48	48	49	50	51	52	53	54
49	49	50	51	52	53	54	55
50	50	51	52	53	54	55	56
51	51	52	53	54	55	56	57
52	52	53	54	55	56	57	58
53	53	54	55	56	57	58	59
54	54	55	56	57	58	59	60
55	55	56	57	58	59	60	61
56	56	57	58	59	60	61	62
57	57	58	59	60	61	62	63
58	58	59	60	61	62	63	64
59	59	60	61	62	63	64	65
60	60	61	62	63	64	65	66
61	61	62	63	64	65	66	67
62	62	63	64	65	66	67	68
63	63	64	65	66	67	68	69
64	64	65	66	67	68	69	70
65	65	66	67	68	69	70	71
66	66	67	68	69	70	71	72
67	67	68	69	70	71	72	73
68	68	69	70	71	72	73	74
69	69	70	71	72	73	74	75
70	70	71	72	73	74	75	76
71	71	72	73	74	75	76	77
72	72	73	74	75	76	77	78
73	73	74	75	76	77	78	79
74	74	75	76	77	78	79	80
75	75	76	77	78	79	80	81
76	76	77	78	79	80	81	82
77	77	78	79	80	81	82	83
78	78	79	80	81	82	83	84
79	79	80	81	82	83	84	85
80	80	81	82	83	84	85	86
81	81	82	83	84	85	86	87
82	82	83	84	85	86	87	88
83	83	84	85	86	87	88	89
84	84	85	86	87	88	89	90
85	85	86	87	88	89	90	91
86	86	87	88	89	90	91	92
87	87	88	89	90	91	92	93
88	88	89	90	91	92	93	94
89	89	90	91	92	93	94	95
90	90	91	92	93	94	95	96
91	91	92	93	94	95	96	97
92	92	93	94	95	96	97	98
93	93	94	95	96	97	98	99
94	94	95	96	97	98	99	100
95	95	96	97	98	99	100	101
96	96	97	98	99	100	101	102
97	97	98	99	100	101	102	103
98	98	99	100	101	102	103	104
99	99	100	101	102	103	104	105
100	100	101	102	103	104	105	106
101	101	102	103	104	105	106	107
102	102	103	104	105	106	107	108
103	103	104	105	106	107	108	109
104	104	105	106	107	108	109	110
105	105	106	107	108	109	110	111
106	106	107	108	109	110	111	112
107	107	108	109	110	111	112	113
108	108	109	110	111	112	113	114
109	109	110	111	112	113	114	115
110	110	111	112	113	114	115	116
111	111	112	113	114	115	116	117
112	112	113	114	115	116	117	118
113	113	114	115	116	117	118	119
114	114	115	116	117	118	119	120
115	115	116	117	118	119	120	121
116	116	117	118	119	120	121	122
117	117	118	119	120	121	122	123
118	118	119	120	121	122	123	124
119	119	120	121	122	123	124	125
120	120	121	122	123	124	125	126
121	121	122	123	124	125	126	127
122	122	123	124	125	126	127	128
123	123	124	125	126	127	128	129
124	124	125	126	127	128	129	130
125	125	126	127	128	129	130	131
126	126	127	128	129	130	131	132
127	127	128	129	130	131	132	133
128	128	129	130	131	132	133	134
129	129	130	131	132	133	134	135
130	130	131	132	133	134	135	136
131	131	132	133	134	135	136	137
132	132	133	134	135	136	137	138
133	133	134	135	136	137	138	139
134	134	135	136	137	138	139	140
135	135	136	137	138	139	140	141
136	136	137	138	139	140	141	142
137	137	138	139	140	141	142	143
138	138	139	140	141	142	143	144
139	139	140	141	142	143	144	145
140	140	141	142	143	144	145	146
141	141	142	143	144	145	146	147
142	142	143	144	145	146	147	148
143	143	144	145	146	147	148	149
144	144	145	146	147	148	149	150
145	145	146	147	148	149	150	151
146	146	147	148	149	150	151	152
147	147	148	149	150	151	152	153
148	148	149	150	151	152	153	154
149	149	150	151	152	153	154	155
150	150	151	152	153	154	155	156
151	151	152	153	154	155	156	157
152	152	153	154	155	156	157	158
153	153	154	155	156	157	158	159
154	154	155	156	157	158	159	160
155	155	156	157	158	159	160	161
156	156	157	158	159	160	161	162
157	157	158	159	160	161	162	163
158	158	159	160	161	162	163	164
159	159	160	161	162	163	164	165
160	160	161	162	163	164	165	166
161	161	162	163	164	165	166	167
162	162	163	164	165	166	167	168
163	163	164	165	166	167	168	169
164	164	165	166	167	168	169	170
165	165	166	167	168	169	170	171
166	166	167	168	169	170	171	172
167	167	168	169	170	171	172	173
168	168	169	170	171	172	173	174
169	169	170	171	172	173	174	175
170	170	171	172	173	174	175	176
171	171	172	173	174	175	176	177
172	172	173	174	175	176	177	178
173	173	174					

Comportamiento en la actividad de Empaque en cajas

FORMATO DE EVALUACIÓN REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____
 Estación: _____
 Evaluador: _____

Área: _____
 Operación: Empaque en cajas.
 Decisión REBA: _____

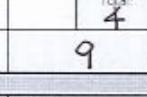
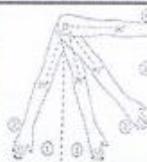
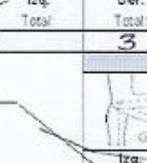
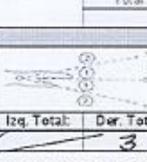
GRUPO A.			
Tronco			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Se suma +1	
Flexión: 0°-20° Extensión: 0°-20°	2	Se suma +1 punto si hay rotación o lateralización del tronco.	
Flexión: 20°-80° Extensión > 20°	3		
Flexión > 80°	4		
Total:			5
Cuello			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Flexión: 0°-20°	1	Se suma +1 si hay rotación o lateralización.	
Flexión > 20° Extensión > 20°	2		
Total:			3
Piernas			
Posición	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral andando o sentado	1	Se suma +1 si hay flexión de rodilla 30°-90°.	
Soporte unilateral soporte ligero o postura inestable	2	Se suma +2 si las rodillas flexiona > 90°.	
Total:			4
Puntuación de la TABLA A			9
Fuerza y/o Carga			
Peso	Puntuación	Corrección	
< 5 kg	1	Si hay impacto o movimientos bruscos: +1	
5 - 10 kg > 10 kg	1 2		
Total:			0
Puntuación A (Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga)			9
Actividad			
Una o más partes del cuerpo se mantienen estáticas por más de 1 min.			(+1)
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto.			(+1)
Cambios rápidos de postura o postura inestable.			(+1)
Total:			+1

TABLA A		Tronco				
Cuello	Piernas	1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	4	5
	2	2	3	4	5	6
	3	3	4	5	6	7
	4	4	5	6	7	8
2	1	1	3	4	5	6
	2	2	4	5	6	7
	3	3	5	6	7	8
	4	4	6	7	8	9
3	1	3	4	5	6	7
	2	4	5	6	7	8
	3	5	6	7	8	9
	4	6	7	8	9	10

TABLA B		Brazos					
Antebrazos	Muñecas	1	2	3	4	5	6
1	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	2	2	3	3	3
	2	2	3	4	5	5	5
	3	3	4	5	6	7	8

TABLA C		Puntuación A											
Puntuación B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5	1	1	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	
	2	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	
	3	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	
	4	2	3	3	4	5	7	8	9	10	11	11	
	5	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	12	
	6	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	
	7	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12	
	8	5	6	7	8	8	9	10	11	12	12	12	
	9	6	6	7	8	9	10	10	11	12	12	12	
	10	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	
	11	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	
	12	7	8	9	9	9	10	11	11	12	12	12	

GRUPO B			
Brazos			
	Corrección	Puntuación	Posición
	Se suma +1 si hay rotación o abducción, elevación de hombros. Se suma +1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	1	Flexión: 0°-30° Extensión: 0°-20°
		2	Flexión: 20° - 45° Extensión > 20°
	Corrección	Puntuación	Movimiento
		1	Flexión: 80°-100°
		2	Flexión < 80° Flexión > 100°
	Corrección	Puntuación	Movimiento
	Se suma +1 si hay rotación o lateralización.	1	Flexión: 0°-15° Extensión: 0°-15°
		2	Flexión > 15° Extensión > 15°
Izq. Total:		3	
Der. Total:		3	
Puntuación de la TABLA B:			5
Acoplamiento			
Izq. Total:	Der. Total:	0 Bueno	
3		1 Aceptable	
8		2 Pobre	
10		3 Inaceptable	
Total:			8
Total:			8
Puntuación B: (Puntuación de la TABLA B + Puntuación del acoplamiento)			10
Puntuación C: (De la TABLA C)			10
Puntuación actividad			1
Puntuación DEL REBA (Puntuación C + Puntuación actividad)			10-11

Decisión del REBA		
Puntuación del REBA	Nivel de riesgo	Color de riesgo
1	BAJO	VERDE
(2-3)	BAJO	VERDE
(4-7)	MEDIO	AJARILLO
(8-10)	ALTO	ROJO
(11-15)	MUY ALTO	ROJO -

Comportamiento en la actividad de Transporte a sala post-cosecha

FORMATO DE EVALUACIÓN REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____
 Estación: _____
 Evaluador: _____

Área: _____
 Operación: Transporte a sala post-cosecha.
 Decisión REBA: _____

GRUPO A.			
Tronco			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Se suma +1 si punto si hay rotación o lateralización del tronco.	
Flexión: 0°-20°	2		
Extensión: 0°-20°	2		
Flexión: 20°-60°	3		
Extensión >20°	4		
Flexión > 60°	4		Total: 2
Cuello			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Flexión: 0°-20°	1	Se suma +1 si hay rotación o lateralización.	
Flexión >20°	2		
Extensión > 20°	2		
			Total: 2
Piernas			
Posición	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral andando o sentado	1	Se suma +1 si hay flexión de rodilla 30°-60°.	
Soporte unilatera soporte ligero o postura inestable	2	Se suma +2 si las rodillas flexiona >80°.	
			Total: 2
Puntuación de la TABLA A			4
Fuerza y/o Carga			
Peso	Puntuación	Corrección	Total:
< 5 kg	0	Si hay impacto o movimientos bruscos: + 1	
5 - 10 kg	1		
> 10 kg	2		
			Total: 2
Puntuación A (Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga)			6
Actividad			
Una o más partes del cuerpo se mantienen estáticas por más de 1 min			(+1)
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto			(+1)
Cambios rápidos de postura o postura inestable			(+1)
Total:			+1

TABLA A		Tronco						
		Cuello	Piernas	1	2	3	4	5
1	1	1	1	2	3	4	5	6
	2	2	2	3	4	5	6	7
	3	3	3	4	5	6	7	8
	4	4	4	5	6	7	8	9
2	1	1	1	2	3	4	5	6
	2	2	2	3	4	5	6	7
	3	3	3	4	5	6	7	8
	4	4	4	5	6	7	8	9
3	1	1	1	2	3	4	5	6
	2	2	2	3	4	5	6	7
	3	3	3	4	5	6	7	8
	4	4	4	5	6	7	8	9

TABLA B		Brazos							
		Antebrazos	Muñecas	1	2	3	4	5	6
1	1	1	1	1	2	3	4	5	6
	2	2	2	2	3	4	5	6	7
	3	3	3	3	4	5	6	7	8
2	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	2	2	3	4	5	6	7	8
	3	3	3	4	5	6	7	8	9

TABLA C		Puntuación A											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Puntuación B	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	2	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
	3	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
	4	2	3	3	4	5	7	8	9	10	11	12	12
	5	2	4	4	5	6	8	9	10	10	11	12	12
	6	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12
	7	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12	12
	8	5	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	12
	9	6	6	7	8	9	10	10	10	11	12	12	12
	10	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
	11	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
	12	7	8	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12

GRUPO B			
Brazos			
Corrección	Puntuación	Posición	
Se suma +1 si hay rotación o abducción, elevación de hombro. Se -1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	1	Flexión: 0°-20° Extensión: 0°-20°	
	2	Flexión: 20° - 45° Extensión > 20°	
	3	Flexión: 45°-90°	
	4	Flexión >90°	
Izq. Total:	3	Der. Total:	3
Antebrazos			
	Puntuación	Movimiento	
	1	Flexión: 60°-100°	
	2	Flexión <60° Flexión >100°	
Izq. Total:	2	Der. Total:	2
Muñecas			
Corrección	Puntuación	Movimiento	
Se suma +1 si hay rotación o lateralización.	1	Flexión: 0°-15° Extensión: 0°-15°	
	2	Flexión: >15° Extensión >15°	
Izq. Total:	3	Der. Total:	3
Puntuación de la TABLA B:			5
Acoplamiento			
Izq. Total:	3	Der. Total:	3
		0	Buena
		1	Aceptable
		2	Pobre
		3	Inaceptable
Total:		8	Puntuación B: (Puntuación de la TABLA B + Puntuación del acoplamiento)
Izq. Total:	5	Der. Total:	5
Puntuación C: (De la TABLA C)			5
Izq. Total:	1	Der. Total:	1
Puntuación actividad			1
Izq. Total:	6	Der. Total:	6
Puntuación del REBA (Puntuación C + Puntuación actividad)			6

Decisión del REBA		
Puntuación del REBA	Nivel de riesgo	Color de riesgo
1		VERDE
(2-3)	BAJO	VERDE
(4-7)	MEDIO	AMARILLO
(8-10)	ALTO	ROJO
(11-15)	MUY ALTO	ROJO +

Comportamiento en la actividad de Hidratación generalizada

FORMATO DE EVALUACIÓN REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____
 Estación: _____
 Evaluador: _____

Área: _____
 Operación: Hidratación generalizada
 Decisión REBA: _____

GRUPO A.			
Tronco			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Enguido	1	Se suma +1	
Flexión: 0°-20°	2		
Extensión: 0°-20°			
Flexión: 30°-60°	3		
Extensión: >30°			
Flexión: >60°	4		
Total:			2
Cuello			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Flexión: 0°-20°	1	Se suma +1	
Flexión: >20°	2		
Extensión: >20°			
Total:			2
Piernas			
Posición	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral andando o sentado	1	Se suma +1 si hay flexión de rodilla 30°-60°	
Soporte unilaterar soporte ligero o postura inestable	2	Se suma +2 si las rodillas flexiona >30°	
Total:			2
Puntuación de la TABLA A			4
Fuerza y/o Carga			
Peso	Puntuación	Corrección	Total:
< 5 kg	0		
5- 10 kg	1	Si hay impacto o movimientos bruscos: +1	0
> 10 kg	2		
Puntuación A (Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga)			Total: 4
Actividad			
Una o más partes del cuerpo se mantienen estáticas por más de 1 min.			+1
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto.			+1
Cambios rápidos de postura o postura inestable			+1
Total:			+1

TABLA A		Tronco				
Cuello	Piernas	1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	4	5
	2	2	3	4	5	6
	3	3	4	5	6	7
	4	4	5	6	7	8
2	1	1	2	3	4	5
	2	2	3	4	5	6
	3	3	4	5	6	7
	4	4	5	6	7	8
3	1	1	2	3	4	5
	2	2	3	4	5	6
	3	3	4	5	6	7
	4	4	5	6	7	8

TABLA B		Brazos					
Antebrazos	Muñecas	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	3	4	5	6
	2	2	3	4	5	6	7
	3	3	4	5	6	7	8
2	1	1	2	3	4	5	6
	2	2	3	4	5	6	7
	3	3	4	5	6	7	8

TABLA C		Puntuación A												
Puntuación B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	2	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12	
	3	1	3	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12	
	4	1	3	4	4	5	7	8	9	10	11	11	12	
	5	2	4	4	5	6	8	9	10	10	11	12	12	
	6	2	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12	
	7	4	5	6	7	8	9	9	10	11	11	12	12	
	8	6	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	12	
	9	6	8	7	8	9	10	10	10	11	12	12	12	
	10	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12	
	11	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12	
12	7	8	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12		

GRUPO B			
Brazos			
Corrección	Puntuación	Posición	
Se suma +1 si hay rotación o abducción, elevación de hombro. Se -1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	1	Flexión: 0°-20° Extensión: 0°-20°	
	2	Flexión: 20° - 45° Extensión: >20°	
	3	Flexión: 45°-80°	
	4	Flexión: >80°	
Izq. Total:	Der. Total:	2	
Antebrazos			
	Puntuación	Movimiento	
	1	Flexión: 60°-100°	
	2	Flexión: <60° Flexión: >100°	
Izq. Total:	Der. Total:	2	
Muñecas			
Corrección	Puntuación	Movimiento	
Se suma +1 si hay rotación o lateralización.	1	Flexión: 0°-15° Extensión: 0°-15°	
	2	Flexión: >15° Extensión: >15°	
Izq. Total:	Der. Total:	3	
Puntuación de la TABLA B:			4
Acoplamiento			
Izq. Total:	Der. Total:	0	
		1	Bueno
		2	Aceptable
		3	Inaceptable
Total:	Total:	4	
Puntuación B: (Puntuación de la TABLA B + Puntuación de acoplamiento)			
Izq. Total:	Der. Total:	4	
Puntuación C: (De la TABLA C)			
Izq. Total:	Der. Total:	4	
Puntuación actividad			
Izq. Total:	Der. Total:	1	
Puntuación DEL REBA (Puntuación C + Puntuación actividad)			
Izq. Total:	Der. Total:	5	

Decisión del REBA		
Puntuación del REBA	Nivel de riesgo	Color de riesgo
1		VERDE
(2-3)	BAJO	VERDE
(4-7)	MEDIO	AMARILLO
(8-10)	ALTO	ROJO
(11-15)	MUY ALTO	ROJO +

Comportamiento en la actividad de Boncheo

FORMATO DE EVALUACIÓN REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____
 Estación: _____
 Evaluador: _____

Área: _____
 Operación: Boncheo
 Decisión REBA: _____

GRUPO A. Tronco				
Movimiento	Puntuación	Corrección		
Erguido	1	Se suma +1 si hay rotación o lateralización del tronco.		
Flexión 0°-20° Extensión 0°-20°	2			
Flexión 20°-60° Extensión >20°	3			
Flexión >60°	4			
Total			3	
Cuello				
Movimiento	Puntuación	Corrección		
Flexión 0°-20° Flexión >20° Extensión >20°	1 2	Se suma +1 si hay rotación o lateralización.		
Total				2
Piernas				
Posición	Puntuación	Corrección		
Soporte bilateral: andando o sentado	1	Se suma +1 si hay flexión de rodilla 30°-60°.		
Soporte unilaterales: soporte ligero o postura inestable	2	Se suma +2 si las rodillas flexiona >60°.		
Total			2	
Puntuación de la TABLA A			5	
Fuerza y/o Carga				
Peso	Puntuación	Corrección	Total	
< 5 kg	0	Si hay impacto o movimientos bruscos + 1	0	
5 - 10 kg	1			
> 10 kg	2			
Puntuación A (Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga)			5	
Actividad				
Una o más partes del cuerpo se mantienen estables por más de 1 min.			(+1)	
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto.			(+1)	
Cambios rápidos de postura o postura inestable.			(+1)	
Total:			+1	

TABLA A+ Tronco						
Cuello	Piernas	1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	3	4
2	2	2	3	4	5	6
3	3	3	4	5	6	7
4	4	4	5	6	7	8
5	5	5	6	7	8	9
6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	8	9	10	11
8	8	8	9	10	11	12
9	9	9	10	11	12	13
10	10	10	11	12	13	14
11	11	11	12	13	14	15
12	12	12	13	14	15	16

TABLA B+ Brazos							
Antebrazos	Muñecas	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	3	4	5	6
2	2	2	3	4	5	6	7
3	3	3	4	5	6	7	8
4	4	4	5	6	7	8	9
5	5	5	6	7	8	9	10
6	6	6	7	8	9	10	11
7	7	7	8	9	10	11	12
8	8	8	9	10	11	12	13
9	9	9	10	11	12	13	14
10	10	10	11	12	13	14	15
11	11	11	12	13	14	15	16
12	12	12	13	14	15	16	17

TABLA C Puntuación A												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
8	8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
9	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
10	10	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
12	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

GRUPO B Brazos			
Corrección	Puntuación	Posición	
Se suma +1 si hay rotación o abducción, elevación de hombro. Se -1 si hay apoyo a postura a favor de la gravedad.	1	Flexión 0°-20° Extensión 0°-20°	
	2	Flexión 20° - 45° Extensión >20°	
	3	Flexión 45°-90°	
	4	Flexión >90°	
Izq. Total	3	Der. Total	3

Antebrazos			
	Puntuación	Movimiento	
	1	Flexión 80°-100°	
	2	Flexión <60° Flexión >100°	
Izq. Total	1	Der. Total	1

Muñecas			
Corrección	Puntuación	Movimiento	
Se suma +1 si hay rotación o lateralización.	1	Flexión 0°-15° Extensión 0°-15°	
	2	Flexión >15° Extensión >15°	
Izq. Total	2	Der. Total	2
Puntuación de la TABLA B:			4

Acoplamiento			
Izq. Total	Der. Total	Buena	
	0	1	Aceptable
		2	Pobre
		3	Inaceptable
Total	Total	Puntuación B: (Puntuación de la TABLA B + Puntuación del acoplamiento)	
Izq. Total	Der. Total	Puntuación C: (De la TABLA C)	
	1	Puntuación actividad	
Izq. Total	Der. Total	PUNTAJE DEL REBA (Puntuación C + Puntuación actividad)	
	6		

Decisión del REBA		
Puntuación del REBA	Nivel de riesgo	Color de riesgo
1		VERDE
(2-3)	BAJO	VERDE
(4-7)	MEDIO	AMARILLO
(8-10)	ALTO	ROJO
(11-15)	MUY ALTO	ROJO +

Comportamiento en la actividad de Empaque final

FORMATO DE EVALUACIÓN REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____
 Estación: _____
 Evaluador: _____

Área: _____
 Operación: Empaque final.
 Decisión REBA: _____

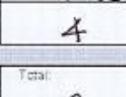
GRUPO A.			
Tronco			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Encorvad.	1	Se suma -1 si hay rotación o lateralización del tronco.	
Flexión 0°-20°	2		
Extensión 0°-20°	3		
Flexión >20°	4		
Flexión >50°	4		Total: 2
Cuello			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Flexión 0°-20°	3	Se suma -1 si hay rotación o lateralización.	
Flexión >20°	2		
Extensión >20°	2		
			Total: 2
Piernas			
Posición	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral andando o sentado	1	Se suma +1 si hay flexión de rodilla 30°-60°	
Soporte unilateral soporte ligero o postura inestable	2	Se suma +2 si las rodillas flexiona >60°	
			Total: 2
Puntuación de la TABLA A			4
Fuerza y/o Carga			
Peso	Puntuación	Corrección	
< 5 Kg	0	Si hay impacto o movimientos bruscos +1	
5- 10 Kg	1		
> 10 Kg	2		
Puntuación A (Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga)			6
Actividad			
Una o más partes del cuerpo se mantienen estáticas por más de 1 min.			(+1)
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto.			(+1)
Cambios rápidos de postura o postura inestable			(+1)
Total:			+1.

TABLA A+ Tronco						
Cuello	Piernas	1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	4	4
2	2	3	4	5	6	6
3	3	4	5	6	7	7
4	4	5	6	7	8	8
5	5	6	7	8	9	9
6	6	7	8	9	10	10
7	7	8	9	10	11	11
8	8	9	10	11	12	12
9	9	10	11	12	13	13
10	10	11	12	13	14	14
11	11	12	13	14	15	15
12	12	13	14	15	16	16

TABLA B+ Brazos							
Antebrazos	Muñecas	1	2	3	4	5	6
1	1	1	1	3	4	7	7
2	2	2	2	4	5	8	8
3	3	3	3	5	6	9	9
4	4	4	4	6	7	10	10
5	5	5	5	7	8	11	11
6	6	6	6	8	9	12	12
7	7	7	7	9	10	13	13
8	8	8	8	10	11	14	14
9	9	9	9	11	12	15	15
10	10	10	10	12	13	16	16
11	11	11	11	13	14	17	17
12	12	12	12	14	15	18	18

TABLA C Puntuación A													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	12
5	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	12	12
6	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	12	12
7	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12
8	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12
9	6	6	7	8	9	10	10	11	12	12	12	12	12
10	7	7	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	12
11	7	7	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	12
12	7	8	8	9	10	11	11	12	12	12	12	12	12

GRUPO B Brazos			
Corrección	Puntuación	Posición	
Se suma +1 si hay rotación o abducción, elevación de hombro	1	Flexión 0°-20°	Extensión 0°-20°
Se -1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad	2	Flexión 20° - 45°	Extensión >20°
	3	Flexión 45°-90°	
	4	Flexión >90°	
Izq. Total	5		
Der. Total	5		

Antebrazos		
	Puntuación	Movimiento
	1	Flexión 60°-100°
	2	Flexión <60°
	3	Flexión >100°
Izq. Total	2	
Der. Total	2	

Muñecas			
Corrección	Puntuación	Movimiento	
Se suma +1 si hay rotación o lateralización	1	Flexión 0°-15°	Extensión 0°-15°
	2	Flexión >15°	Extensión >15°
Izq. Total	2		
Der. Total	2		
Puntuación de la TABLA B: 8			

Acoplamiento			
Izq. Total	Der. Total	Puntuación B: (Puntuación de la TABLA B + Puntuación del acoplamiento)	
0	0	1	Buena
1	1	2	Aceptable
2	2	3	Pobre
3	3	4	Inaceptable
Total	Total	Puntuación B: 8	
Izq. Total	Der. Total	Puntuación C: (De la TABLA C)	
9	9		
Izq. Total	Der. Total	Puntuación actividad	
1	1		
Izq. Total	Der. Total	Puntuación DEL REBA (Puntuación C + Puntuación actividad)	
10	10		

Decisión del REBA		
Puntuación del REBA	Nivel de riesgo	Color de riesgo
1	BAJO	VERDE
(2-3)	BAJO	VERDE
(4-7)	MEDIO	AMARILLO
(8-10)	ALTO	ROJO
(11-15)	MUY ALTO	ROJO -

Anexo D

Resultados del Método REBA con base a las Posturas

Resultados en la actividad de Poda

Postura	Tronco	Cuello	Piernas	Puntuación A	Fuerza / Carga	Actividad	Brazos	Antebrazos	Muñecas	Puntuación B	Acoplamiento	Puntuación C	Puntuación del REBA	Nivel de riesgo
P1	4	3	2	7	0	1	2	2	1	2	1	7	8	Alto
P2	2	3	2	5	0	1	2	2	1	2	1	4	5	Medio
P3	3	2	2	5	0	1	2	1	3	3	0	4	5	Medio
P4	2	2	2	4	0	1	3	2	2	5	0	5	6	Medio
P5	4	2	3	7	0	1	5	1	2	6	2	9	10	Alto
P6	5	3	4	9	0	1	4	2	3	5	3	10	11	Muy alto
P7	2	2	2	4	0	1	2	2	2	3	0	4	5	Medio
P8	3	2	4	7	0	1	3	2	3	5	0	9	10	Alto
P9	4	2	4	8	0	1	3	2	2	5	1	10	11	Muy alto
P10	2	3	2	5	0	1	3	2	2	5	0	6	7	Medio
P11	4	3	2	7	0	1	3	2	2	5	3	9	10	Alto
P12	2	2	2	4	0	1	3	2	2	5	0	5	6	Medio
P13	4	3	4	9	0	1	4	2	2	6	2	10	11	Muy alto
P14	3	2	2	5	0	1	3	2	2	5	1	6	7	Medio
P15	5	3	4	9	0	1	5	1	2	7	3	11	12	Muy alto
													(6-11)	Alto - Muy alto

Resultados en la actividad de Corte

Postura	Tronco	Cuello	Piernas	Puntuación A	Fuerza / Carga	Actividad	Brazos	Antebrazos	Muñecas	Puntuación B	Acoplamiento	Puntuación C	Puntuación del REBA	Nivel de riesgo
P1	3	2	3	6	0	1	3	1	3	5	1	8	9	Alto
P2	2	2	2	4	0	1	3	2	2	4	0	4	5	Medio
P3	2	2	1	3	0	1	3	1	3	4	1	3	4	Medio
P4	2	2	2	4	0	1	2	1	3	3	0	4	5	Medio
P5	2	2	2	4	0	1	2	2	2	3	0	3	4	Medio
P6	2	3	2	5	0	1	3	1	3	5	1	6	7	Medio
P7	2	2	2	4	0	1	3	1	2	4	0	4	5	Medio
P8	2	2	2	4	0	1	3	1	3	5	0	5	6	Medio
P9	4	3	4	9	0	1	3	1	2	4	2	10	11	Muy alto
P10	2	2	2	4	0	1	3	1	1	3	0	4	5	Medio
P11	2	2	2	4	0	1	3	1	2	4	0	4	5	Medio
P12	2	3	3	6	0	1	3	1	2	4	0	6	7	Medio
P13	3	2	3	6	0	1	3	1	2	4	1	7	8	Alto
P14	2	2	2	4	0	1	3	1	3	5	0	5	6	Medio
P15	3	2	3	6	0	1	4	1	3	5	1	8	9	Alto
													5	Medio

Resultados en la actividad de Empaque en cajas

Postura	Tronco	Cuello	Piernas	Puntuación A	Fuerza / Carga	Actividad	Brazos	Antebrazos	Muñecas	Puntuación B	Acoplamiento	Puntuación C	Puntuación del REBA	Nivel de riesgo
P1	5	3	4	9	0	1	3	2	3	5	3	10	11	Muy alto
P2	5	3	4	9	0	1	3	1	3	5	3	10	11	Muy alto
P3	5	3	4	9	0	1	2	1	3	3	3	9	10	Alto
P4	4	2	3	7	0	1	2	1	3	3	2	7	8	Alto
P5	2	3	4	7	0	1	3	1	2	4	3	8	9	Alto
P6	5	3	4	9	0	1	3	1	2	4	3	10	11	Muy alto
P7	4	3	4	9	0	1	2	1	3	3	2	9	10	Alto
P8	4	3	4	9	0	1	5	1	3	7	2	11	12	Muy alto
													(10-11)	Alto - Muy alto

Resultados en la actividad de Transporte a sala post-cosecha

Postura	Tronco	Cuello	Piernas	Puntuación A	Fuerza / Carga	Actividad	Brazos	Antebrazos	Muñecas	Puntuación B	Acoplamiento	Puntuación C	Puntuación del REBA	Nivel de riesgo
P1	2	2	2	4	3	1	4	2	3	7	3	7	8	Alto
P2	4	3	3	8	3	1	4	2	3	7	3	10	11	Muy alto
P3	2	2	2	4	2	1	3	2	3	5	2	5	6	Medio
P4	2	2	3	5	2	1	3	2	3	5	3	6	7	Medio
													6	Medio

Resultados en la actividad de Hidratación generalizada

Postura	Tronco	Cuello	Piernas	Puntuación A	Fuerza / Carga	Actividad	Brazos	Antebrazos	Muñecas	Puntuación B	Acoplamiento	Puntuación C	Puntuación del REBA	Nivel de riesgo
P1	2	2	2	4	0	1	4	1	3	5	0	5	6	Medio
P2	2	2	2	4	0	1	2	2	1	2	0	4	5	Medio
P3	2	2	2	4	0	1	3	2	3	5	0	5	6	Medio
P4	2	2	2	4	0	1	2	2	1	2	0	4	5	Medio
													5	Medio

Resultados en la actividad de Boncheo

Postura	Tronco	Cuello	Piernas	Puntuación A	Fuerza / Carga	Actividad	Brazos	Antebrazos	Muñecas	Puntuación B	Acoplamiento	Puntuación C	Puntuación del REBA	Nivel de riesgo
P1	2	2	2	4	0	1	4	1	2	5	0	5	6	Medio
P2	2	3	2	5	0	1	3	1	2	4	0	5	6	Medio
P3	2	2	2	4	0	1	3	2	2	5	0	5	6	Medio
P4	3	2	2	4	0	1	2	1	2	5	0	5	6	Medio
P5	3	2	2	5	0	1	4	1	2	5	0	6	7	Medio
P6	3	3	2	4	0	1	3	1	3	3	0	4	5	Medio
P7	3	2	2	4	0	1	3	1	3	3	0	4	5	Medio
													6	Medio

Resultados en la actividad de Empaque final

Postura	Tronco	Cuello	Piernas	Puntuación A	Fuerza / Carga	Actividad	Brazos	Antebrazos	Muñecas	Puntuación B	Acoplamiento	Puntuación C	Puntuación del REBA	Nivel de riesgo
P1	3	2	2	5	0	1	5	1	2	7	0	8	9	Alto
P2	2	2	2	4	0	1	4	1	3	5	0	5	6	Medio
P3	2	2	2	4	0	1	4	1	2	5	1	5	6	Medio
P4	3	2	3	6	0	1	2	1	2	2	1	6	7	Medio
P5	2	2	2	5	2	1	5	2	2	8	0	8	11	Muy alto
													10	Alto

Anexo E

Posturas de procesos de producción

Actividad de Poda

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



P9



P10



P11



P12



P13



P14



P15



Actividad de Corte

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



P9



P10



P11



P12



P13



P14



P15



Actividad de Empaque en cajas

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



Actividad de Transporte a sala post-cosecha

P1



P2



P3



P4



Actividad de Hidratación generalizada

P1



P2



P3



P4



Actividad de Boncheo

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



Actividad de Empaque final

P1



P2



P3



P4



P5



Anexo F

Posturas de Nivel de riesgo Alto y Muy Alto en procesos de producción

Factor: Movimientos repetitivos en Poda

P1



P5



P6



P8



P9



P11



P13



P15



Factor: Esfuerzo muscular estático en Corte

P1



P9



P13



P15



Factor: Trabajo en posturas perjudiciales en Empaque en cajas

P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



Factor: Manipulación de cargas en Transporte a sala post-cosecha

P1



P2



Factor: Manipulación de objetos de manera repetida y frecuente en Empaque final

P1



P5



Anexo G

Taller de Capacitación

TALLER DE CAPACITACIÓN SOBRE EL MANEJO MANUAL DE CARGAS



ERGONOMÍA

Empresa C.I. Millenium Flower S.A.S.

Introducción

A continuación, se presenta el contenido teórico para la capacitación sobre el manejo manual de cargas. Al respecto, se plantea que, las cargas que se manipulan deben ser inferiores a 25 kg. En condiciones ideales de manipulación y en el caso de mujeres y personas mayores no deberán sobrepasar los 15 kg. Igualmente, el peso y el tamaño de la carga serán adecuadas a las características individuales de quien las vaya a manipular.

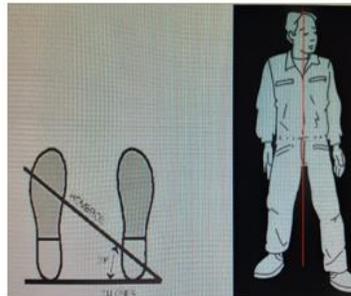
Empresa C.I. Millenium Flower S.A.S.

MANIPULACIÓN DE CARGAS (Planificación del Levantamiento)

- ❖ Se utilizarán medios mecánicos siempre que sea posible.
- ❖ La iluminación deberá ser suficiente, evitándose zonas con elevados contrastes que puedan cegar al trabajador.
- ❖ Se observará la carga, prestando especial atención a su forma, tamaño, posible peso, zonas de agarre, puntos peligrosos, etc.
- ❖ Acondicionar la carga de forma que se impidan los movimientos del contenido.
- ❖ Evitar alzar bruscamente la carga, levantar de un lado, primeramente.
- ❖ Solicitar ayuda a otras personas si el peso es excesivo o la postura adoptada no es la adecuada.
- ❖ Tener prevista la zona de paso y el punto final de destino, asegurando que no haya obstáculos.
- ❖ Los equipos de protección individual como gafas, guantes, etc.
- ❖ No deberán interferir en la capacidad de realizar movimientos, no impedirán la visión, ni disminuirán la deberán manual.

Colocación de los Pies

Se separarán los pies de forma que se asegure una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelante que el otro en la dirección del movimiento.



Adopción de la postura en el levantamiento

Doblar las piernas manteniendo la espalda recta, sin flexionar demasiado las rodillas y manteniendo el mentón metido.



Adopción de la postura en el levantamiento

Agarre:

- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
- El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, y si fuera necesario cambiar de agarre se hará suavemente o apoyando la carga.



Adopción de la postura en el levantamiento

Levantamiento:

- ❖ Levantarse suavemente, ex tensionando las piernas y manteniendo la espalda derecha.
- ❖ No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- ❖ Mantener la carga y los brazos cercanos al cuerpo, manteniendo lo más tenso posible estos últimos.
- ❖ No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
- ❖ Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo, la altura de los hombros, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- ❖ Se evitará manejar cargas subiendo cuestas, escalones o escaleras.
- ❖ Procurar no efectuar giros, es preferible mover los pies para adoptar la posición adecuada.



Adopción de la postura en el levantamiento

Depositar la carga:

Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.



TALLER DE CAPACITACIÓN

PLAN DE PREVENCIÓN PARA RIESGO ERGONÓMICO POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS PARA LOS TRABAJADORES DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN

Empresa C.I. Millenium Flower S.A.S.

La información y el entrenamiento de los trabajadores es uno de los aspectos fundamentales para prevenir la aparición de riesgo ergonómico. Formar a los trabajadores en la prevención de traumatismos repetitivos consiste en enseñarles a trabajar eficientemente de una manera segura y saludable.

Un programa de formación debe orientar a los trabajadores sobre los riesgos derivados de este tipo de trabajos e informar de las medidas y soluciones que se pueden poner en práctica para su prevención: Utilizar adecuadamente las herramientas de trabajo, adoptar posturas de trabajo correctas, minimizar los niveles de fuerza aplicada, reducir el número de movimientos repetitivos, entre otros.



Es necesario realizar capacitaciones en cuanto a los riesgos y sus consecuencias en la salud, con énfasis en las posturas correctas al realizar una actividad y la importancia de los ejercicios a realizarse en las pausas como medios de prevención de los riesgos ergonómicos.

La capacitación debe abarcar las tareas que se realicen fuera del ámbito laboral, debido a movimientos repetitivos y posturas forzadas.

La siguiente tabla muestra el plan de prevención para riesgo ergonómico por movimientos repetitivos en el proceso de producción de la empresa.



PLAN DE PREVENCIÓN PARA RIESGO ERGONÓMICO POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Qué		Cómo	Cuándo	Quién
Vigilancia de la salud de los trabajadores	Bienestar y salud de los trabajadores.	Realizar evaluaciones periódicas.	Anual	Médico ocupacional.
Mantener horarios laborales	Disminuye la exposición.	Contratar personal para cubrir requerimientos de producción.	Anual	Gestión humana.
Incremento de pausas	Recuperación.	Realizar pausas de producción: 2 en la mañana y 1 en la tarde.	Diario	Jefe encargado.
Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular	Relajar músculos.	Ejercicios de calentamiento al inicio de la jornada. Realizar ejercicios de estiramiento en 3 pausas.	Diario	Supervisor.
Capacitar al personal sobre riesgos en el puesto de trabajo	Concientización de higiene postural.	Incluir en el plan de capacitación anual en la unidad de seguridad y salud ocupacional	Según cronograma de capacitación en la empresa.	Jefe encargado.

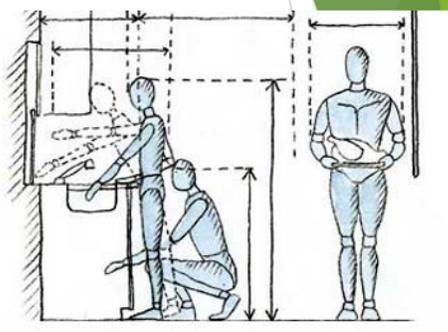
CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA DISMINUIR EL NIVEL DE RIESGO ERGONÓMICO EN LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN DE LA EMPRESA C.I. MILLENIUM FLOWER S.A.S.

Actividades	Noviembre Semana				Diciembre Semana				Enero Semana				Febrero Semana				Marzo Semana			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del programa de				X																
Desarrollo de capacitación del programa de capacitación de el personal del proceso de producción.																				
Charlas de 5 minutos para el personal del proceso de producción.			X				X				X				X				X	
Capacitación en movimientos repetitivos			X				X				X				X				X	

CONCLUSIONES

El estudio de los factores de riesgos en el lugar de trabajo es una parte muy importante dentro del campo de la ergonomía. Es de vital importancia tener los conocimientos bases de este tema tan amplio para poder desarrollar nuestras propias técnicas y mejoras cuando identifiquemos un riesgo ergonómico, no solo en el trabajo, si no incluso dentro de nuestra vida cotidiana.

Así mismo, consideramos que un exhaustivo análisis del puesto de trabajo es un factor del cual nos podemos basar para encontrar los riesgos ergonómicos a los cuales están expuestos los trabajadores.



Empresa C.I. Millenium Flower S.A.S.

Anexo H

Comportamiento de las actividades por el Método REBA después de la aplicación de las estrategias propuestas

Comportamiento en la actividad de Poda

FORMATO DE EVALUACIÓN REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____ Área: _____
 Estación: _____ Operación: Poda
 Evaluador: _____ Decisión REBA: _____

GRUPO A

Tronco		
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Se suma 0
Flexión 0°-20°	2	Se suma 0 si hay rotación o lateralización del tronco.
Flexión 20°-60°	3	
Flexión > 60°	4	
Total:		2

Cuello		
Movimiento	Puntuación	Corrección
Flexión 0°-20°	1	Se suma 0
Flexión > 20°	2	Se suma 0 si hay rotación o lateralización.
Extensión > 20°	2	
Total:		2

Piernas		
Posición	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral: anclando o sentado	1	Se suma 0 si hay flexión de rodilla 90°-120°.
Soporte unilateral: soporte ligero o postura inestable	2	Se suma +2 si las rodillas flexionan > 90°.
Puntuación de la TABLA A:		4

Fuerza y/o Carga		
Peso	Puntuación	Corrección
< 5 Kg	1	Se suma 0 si hay impacto o movimientos bruscos + 1
5 - 10 Kg	1	
> 10 Kg	2	
Puntuación A (Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga):		4

Actividad

Una o más partes del cuerpo se mantienen estáticas por más de 1 min.	(+1)	
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto.	(+1)	
Cambios rápidos de postura o postura inestable.	(+1)	
Total:		+1

GRUPO B

Brazos		
Corrección	Puntuación	Posición
Se suma 0 si hay rotación o abducción, elevación de hombro.	1	Flexión 0°-20° Extensión 0°-20°
Se -1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	2	Flexión 20° - 45° Extensión > 20°
	3	Flexión: 45°-90°
	4	Flexión > 90°
Izq. Total:		2
Der. Total:		2

Antebrazos		
Corrección	Puntuación	Movimiento
Se suma 0 si hay rotación o lateralización.	1	Flexión: 60°-100° Flexión > 100°
	2	Flexión < 60° Flexión > 100°
Izq. Total:		1
Der. Total:		1
Puntuación de la TABLA B:		2

Muñecas		
Corrección	Puntuación	Movimiento
Se suma 0 si hay rotación o lateralización.	1	Flexión 0°-15° Extensión 0°-15° Extensión > 15°
	2	Flexión > 15° Extensión > 15°
Izq. Total:		2
Der. Total:		2
Puntuación de la TABLA B:		2

Acoplamiento		
Izq. Total:	Der. Total:	Puntuación B:
	0	Bueno
	1	Aceptable
	2	Fuerte
	3	Inaceptable
Total:		2
Puntuación B:		(Puntuación de la TABLA B + Puntuación de acoplamiento)
Izq. Total:		4
Der. Total:		4
Puntuación actividad (De la TABLA C):		1
Izq. Total:		5
Der. Total:		5
Puntuación DEL REBA (Puntuación C + Puntuación actividad):		5

Decisión del REBA

Puntuación del REBA	Nivel de riesgo	Color de riesgo
1	BAJO	VERDE
(2-3)	BAJO	VERDE
(4-7)	MEDIO	AMARILLO
(8-10)	ALTO	ROJO
(11-15)	MUY ALTO	ROJO +

Comportamiento en la actividad de Corte

FORMATO DE EVALUACIÓN REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____ Área: _____
 Estación: _____ Operación: Corte
 Evaluador: _____ Decisión REBA: _____

GRUPO A

Tronco		
Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Se suma si hay rotación o lateralización del tronco.
Flexión: 0°-20°	1	
Extensión: 0°-20°	3	
Flexión: 20°-60°	3	
Extensión: >20°	4	
Flexión: >60°	4	
Total:		2

Cuello		
Movimiento	Puntuación	Corrección
Flexión: 0°-20°	1	Se suma si hay rotación o lateralización.
Flexión: >20°	2	
Extensión: >20°	2	
Total:		2

Piernas		
Posición	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, anillado o sostenido	1	Se suma si hay flexión de rodilla >90°.
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Se suma +2 si las rodillas flexionan >90°.
Total:		2

Puntuación de la TABLA A: **4**

Fuerza y/o Carga		
Peso	Puntuación	Corrección
< 5 kg	0	Si hay impacto
6 - 10 kg	1	o movimientos bruscos +1
> 10 kg	2	
Total:		0

Puntuación A
(Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga): **4**

Actividad

Una o más partes del cuerpo se mantienen estáticas por más de 1 min.	(+1)	
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto.	(+1)	
Cambios rápidos de postura o postura inestable.	(+1)	
Total:		+1

TABLA A

Cuello	Piernas	Tronco				
		1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	4	
2	1	2	3	4	5	
3	1	3	4	5	6	
4	1	4	5	6	7	
5	1	5	6	7	8	
6	1	6	7	8	9	
7	1	7	8	9	10	
8	1	8	9	10	11	
9	1	9	10	11	12	
10	1	10	11	12		
11	1	11	12			
12	1	12				

TABLA B

Antebrazos	Muñecas	Brazos				
		1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	6
3	1	3	4	5	6	7
4	1	4	5	6	7	8
5	1	5	6	7	8	9
6	1	6	7	8	9	10
7	1	7	8	9	10	11
8	1	8	9	10	11	12
9	1	9	10	11	12	
10	1	10	11	12		
11	1	11	12			
12	1	12				

TABLA C

Puntuación A	Puntuación B												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
3	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	12
4	1	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	12	12
5	1	5	6	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12
6	1	6	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12	12
7	1	7	8	9	10	11	12	12	12	12	12	12	12
8	1	8	9	10	11	12	12	12	12	12	12	12	12
9	1	9	10	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12
10	1	10	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
11	1	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
12	1	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

GRUPO B

Brazos		
Corrección	Puntuación	Posición
Se suma si hay rotación o abducción, elevación de hombro. Se -1 si hay apoyo o posturas favorables de la gravedad.	1	Flexión: 0°-20° Extensión: 0°-20°
	2	Flexión: 20° - 45° Extensión: >20°
	3	Flexión: 45°-90°
	4	Flexión: >90°
Izq. Total:		2
Der. Total:		2

Antebrazos		
Corrección	Puntuación	Movimiento
	1	Flexión: 90°-180°
	2	Flexión: <60° Flexión: >100°
Izq. Total:		2
Der. Total:		2

Muñecas		
Corrección	Puntuación	Movimiento
Se suma si hay rotación o lateralización.	1	Flexión: 0°-15° Extensión: >15°
	2	Flexión: >15° Extensión: >15°
Izq. Total:		2
Der. Total:		2

Puntuación de la TABLA B: **3**

Acomodamiento		
Izq. Total:	Der. Total:	
0	0	Buena
1	1	Aceptable
2	2	Pobre
3	3	Inaceptable
Total:		3

Puntuación B:
(Puntuación de la TABLA B + Puntuación del acomodamiento): **3**

Puntuación C:
(De la TABLA C): **4**

Puntuación actividad:
(De la TABLA C): **1**

PUNTAJE DEL REBA (Puntuación C + Puntuación actividad):
5

Decisión del REBA		
Puntuación del REBA	Nivel de riesgo	Color de riesgo
1	BAJO	VERDE
(2-3)	BAJO	VERDE
(4-7)	MEDIO	AMARILLO
(8-10)	ALTO	ROJO
(11-15)	MUY ALTO	ROJO +

Comportamiento en la actividad de Empaque en cajas

FORMATO DE EVALUACION REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____
 Estación: _____
 Evaluador: _____

Área: _____
 Operación: Empaque en cajas
 Decisión REBA: _____

GRUPO A.			
Tronco			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Eruido	0	Se suma 0	
Flexión: 0°-30°	1	Se suma punto si hay rotación o lateralización del tronco.	
Extensión: 0°-30°	2		
Flexión: 20°-60°	3		
Extensión: >20°	4		Tot.: 2
Cuello			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Flexión: 0°-20°	0	Se suma 0	
Extensión: >20°	2	si hay rotación o lateralización.	
Extensión: >20°	2		Tot.: 2
Piernas			
Posición	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral andando o sentado	1	Se suma 0 si hay flexión de rodilla >90°	
Soporte unilateral soporte ligero o postura inestable	2	Se suma +2 a las rodillas flexionadas >90°	
			Tot.: 3
Puntuación de la TABLA A:			5
Fuerza y/o Carga			
Peso	Puntuación	Corrección	
< 5 Kg.	0	Si hay impacto o movimientos bruscos +1	
5 - 10 Kg.	1		
> 10 Kg.	2		Tot.: 0
Puntuación A (Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga)			5
Actividad			
Uno o más partes del cuerpo se mantienen estáticas por más de 1 min.		(+1)	
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto.		(+1)	
Cambios rápidos de postura o postura inestable		(+1)	
Total:			+1

TABLA A+		Tronco	
Cuello	Piernas	1	2
1	1	1	2
2	2	3	4
3	3	4	5
4	4	5	6
1	1	2	3
2	2	3	4
3	3	4	5
4	4	5	6

TABLA B+		Brazos	
Antebrazos	Muñecas	1	2
1	1	1	2
2	2	3	4
3	3	4	5
1	1	2	3
2	2	3	4
3	3	4	5

TABLA C		Puntuación A											
Puntuación B	Puntuación A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
4	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
5	5	5	6	7	8	9	10	11	12				
6	6	6	7	8	9	10	11	12					
7	7	7	8	9	10	11	12						
8	8	8	9	10	11	12							
9	9	9	10	11	12								
10	10	10	11	12									
11	11	11	12										
12	12	12											

GRUPO B			
Brazos			
Corrección	Puntuación	Posición	
Se suma 0 si hay rotación o abducción, extensión de hombro. Se -1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	0	Flexión: 0°-20°	
		Extensión: >20°	
		Flexión: 20° - 45°	
		Extensión: >20°	
		Flexión: >45°	
Izq. Total:	Der. Total:		
			2
Antebrazos			
	Puntuación	Movimiento	
	0	Flexión: 80°-100°	
		Flexión: <80°	
		Flexión: >100°	
Izq. Total:	Der. Total:		
			2
Muñecas			
Corrección	Puntuación	Movimiento	
Se suma 0 si hay rotación o lateralización.	0	Flexión: 0°-15°	
		Extensión: 0°-15°	
		Flexión: >15°	
		Extensión: >15°	
Izq. Total:	Der. Total:		
			2
Puntuación de la TABLA B:			2

Aceptamiento			
Izq. Total:	Der. Total:		
		0	Bueno
		1	Aceptable
		2	Pobre
		3	Inaceptable
Total:	Total:	2	Puntuación B: (Puntuación de la TABLA B + Puntuación de aceptación)
Izq. Total:	Der. Total:		
		4	Puntuación C: (De la TABLA C)
Izq. Total:	Der. Total:		
		1	Puntuación actividad
Izq. Total:	Der. Total:		
		5	PUNTAJE DEL REBA (Puntuación C + Puntuación actividad)

Decisión del REBA		
Puntuación del REBA	Nivel de riesgo	Color de riesgo
1	BAJO	VERDE
(2-3)	BAJO	VERDE
(4-7)	MEDIO	AMARILLO
(8-10)	ALTO	ROJO
(11-15)	MUY ALTO	ROJO +

Comportamiento en la actividad de Transporte a sala post-cosecha

FORMATO DE EVALUACIÓN REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____
 Estación: _____
 Evaluador: _____

Área: _____
 Operación: Transporte sala post-cosecha.
 Decisión REBA: _____

GRUPO A.			
Tronco			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Se suma +1 si hay rotación e	
Flexión 0°-20°	2		
Flexión 20°-60°	3	lateralización del tronco.	
Flexión > 60°	4		
			Total: 2
Cuello			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Flexión 0°-20°	1	Se suma +1 si hay rotación o lateralización	
Flexión > 20°	2		
			Total: 2
Piernas			
Posición	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral anclado o sentido	1	Se suma +1 si hay flexión de rodilla 30°-60°	
Soporte unilateral (soporte ligero o postura inestable)	2	Se suma +1 si las rodillas flexiona > 60°	
			Total: 4
Puntuación de la TABLA A: 6			
Fuerza y/o Carga			
Peso	Puntuación	Corrección	
< 5 kg	0	Si hay impacto	
5- 10 kg	1	o movimientos bruscos + 1	
> 10 kg	2		
			Total: 2
Puntuación A (Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga): 6			
Actividad			
Uno o más partes del cuerpo se mantienen estáticas por más de 1 min.		(+1)	
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto.		(+1)	
Cambios rápidos de postura o postura inestable		(-1)	
			Total: +1

TABLA A↑		Tronco				
Cuello	Piernas	1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	4	5
2	2	2	3	4	5	6
3	3	3	4	5	6	7
4	4	4	5	6	7	8
5	5	5	6	7	8	9
6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	8	9	10	11
8	8	8	9	10	11	12
9	9	9	10	11	12	13
10	10	10	11	12	13	14
11	11	11	12	13	14	15
12	12	12	13	14	15	16
13	13	13	14	15	16	17
14	14	14	15	16	17	18
15	15	15	16	17	18	19
16	16	16	17	18	19	20

TABLA B↓		Brazos				
Antebrazos	Muñecas	1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	4	5
2	2	2	3	4	5	6
3	3	3	4	5	6	7
4	4	4	5	6	7	8
5	5	5	6	7	8	9
6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	8	9	10	11
8	8	8	9	10	11	12
9	9	9	10	11	12	13
10	10	10	11	12	13	14
11	11	11	12	13	14	15
12	12	12	13	14	15	16
13	13	13	14	15	16	17
14	14	14	15	16	17	18
15	15	15	16	17	18	19
16	16	16	17	18	19	20

TABLA C		Puntuación A											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
5	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
6	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
7	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
9	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
10	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
11	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
12	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

GRUPO B			
Brazos			
Corrección	Puntuación	Posición	
Se suma +1 si hay rotación o abducción, elevación de hombro. Se -1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	1	Flexión 0°-20° Extensión 0°-20°	
	2	Flexión 20° - 45° Extensión > 20°	
	3	Flexión 45°-90°	
	4	Flexión > 90°	
Izq. Total:			5

Antebrazos			
Corrección	Puntuación	Movimiento	
Se suma +1 si hay rotación o lateralización	1	Flexión 60°-100°	
	2	Flexión < 60° Rotación > 100°	
Izq. Total:			2

Muñecas			
Corrección	Puntuación	Movimiento	
Se suma +1 si hay rotación o lateralización	1	Flexión 0°-15° Extensión 0°-15°	
	2	Flexión > 15° Extensión > 15°	
Izq. Total:			3

Acoplamiento			
Izq. Total:			
		0 Buena	
		1 Aceptable	
		2 Pobre	
		3 Inaceptable	
		Total:	6

Puntuación B:			
(Puntuación de la TABLA B + Puntuación del acoplamiento)			
Izq. Total:			5
Puntuación C:			
(De la TABLA C)			
Izq. Total:			1
		Total:	6

Decisión del REBA		
Puntuación del REBA	Nivel de riesgo	Color de riesgo
1		VERDE
(2-3)	BAJO	VERDE
(4-7)	MEDIO	AMARILLO
(8-16)	ALTO	ROJO
(11-15)	MUY ALTO	ROJO +

Comportamiento en la actividad de Empaque final

FORMATO DE EVALUACIÓN REBA (Rapid Entire Body Assessment)

Dpto.: _____
 Estación: _____
 Evaluador: _____

Área: _____
 Operación: Empaque final.
 Decisión REBA: _____

GRUPO A.			
Tronco			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Empuñe	2	Se suma punto si hay rotación o lateralización del tronco.	
Flexión 0°-20°	2		
Extensión 0°-20°	3		
Flexión > 20°	4		
Total:			2
Cuello			
Movimiento	Puntuación	Corrección	
Flexión 0°-20°	2	Se suma punto si hay rotación o lateralización.	
Extensión > 20°	2		
Total:			2
Piernas			
Posición	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral anillado o serrado	1	Se suma punto si hay flexión de rodilla 30°-90°	
Soporte uniaxial soporte ligero o postura inestable	2	Se suma +2 a las rodillas flexión > 90°	
Total:			2
Puntuación de la TABLA A:			4
Fuerza y/o Carga			
Peso	Puntuación	Corrección	
< 5 Kg	1	Si hay impacto o movimientos bruscos +1	
> 10 Kg	2		
Total:			0
Puntuación A (Puntuación de la TABLA A + puntuación Fuerza/Carga)			4
Actividad			
Una o más partes del cuerpo se mantienen estáticas por más de 1 min.	(+1)		
Pequeños movimientos repetitivos hechos más de 4 veces por minuto.	(-1)		
Cambios rápidos de postura o postura inestable.	(+1)		
Total:			+1

TABLA A*		Tronco				
Cuello	Piernas	1	2	3	4	5
1	1	1	2	3	4	5
2	2	2	3	4	5	6
3	3	3	4	5	6	7
4	4	4	5	6	7	8
5	5	5	6	7	8	9

TABLA B*		Brazos				
Antebrazos	Muñecas	1	2	3	4	5
1	1	1	1	2	3	4
2	2	2	2	3	4	5
3	3	3	3	4	5	6

TABLA C		Puntuación A											
Puntuación B	Puntuación C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
4	4	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
5	5	5	5	6	7	8	9	10	11	12			
6	6	6	6	7	8	9	10	11	12				
7	7	7	7	8	9	10	11	12					
8	8	8	8	9	10	11	12						
9	9	9	9	10	11	12							
10	10	10	10	11	12								
11	11	11	11	12									
12	12	12	12										

GRUPO B			
Brazos			
Corrección	Puntuación	Flexión	
Se suma punto si hay rotación, abducción, elevación de hombro. Se -1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	1	Flexión 0°-20° Extensión 0°-20°	
	2	Flexión 20° - 45° Extensión > 20°	
	4	Flexión 45°-90° Extensión > 60°	
Izq. Total:	4		
Antebrazos			
	Puntuación	Movimiento	
	1	Flexión 60°-100°	
	2	Flexión < 60° Flexión > 100°	
Izq. Total:	2		
Muñecas			
Corrección	Puntuación	Movimiento	
Se suma punto si hay rotación o lateralización.	1	Flexión 0°-15° Extensión 0°-15°	
	2	Flexión > 15° Extensión > 15°	
Izq. Total:	2		
Puntuación de la TABLA B:			5

Acoplamiento			
Izq. Total:	0		
	1	Buena	
	2	Acceptable	
	3	Pobre	
	4	Inaceptable	
Total:	5		
Puntuación B: (Puntuación de la TABLA B + Puntuación del acoplamiento)			5
Puntuación C: (De la TABLA C)			
Izq. Total:	5		
Puntuación actividad			1
Puntuación DEL REBA (Puntuación C + Puntuación actividad)			6

Decisión de REBA		
Puntuación del REBA	Nivel de riesgo	Color de riesgo
1	BAJO	VERDE
(2-3)	BAJO	VERDE
(4-7)	MEDIO	AMARILLO
(8-10)	ALTO	ROJO
(11-15)	MUY ALTO	ROJO +