

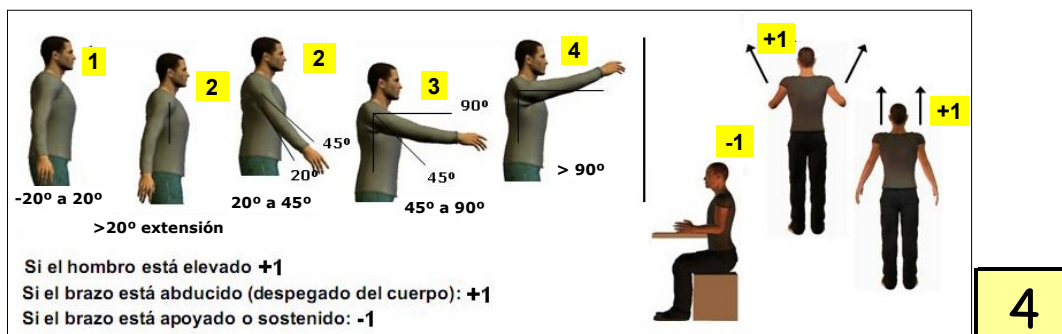
## PUESTO DE TRABAJO: OPERARIO DE FIBRA



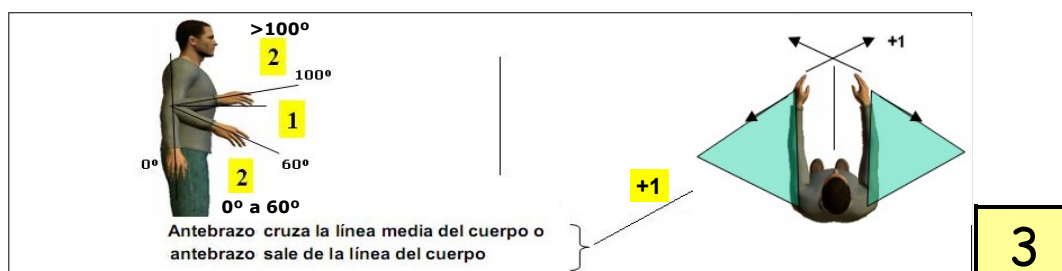
## MÉTODO R.U.L.A (HOJA DE DATOS):

### A. Análisis de brazo, antebrazo y muñeca

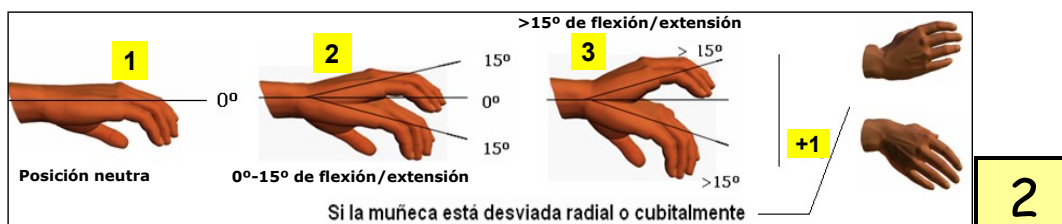
#### Puntuación del brazo:



#### Puntuación del antebrazo:



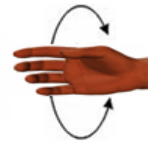
#### Puntuación de la muñeca:



### Puntuación giro de muñeca:

Si la muñeca está en el rango medio de giro: **1**

Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: **2**



**1**

### Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**

Si la postura es principalmente estática (p.e. agarres superiores a 1 min.) ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

### Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**

entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**

entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**

más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas : **3**

**0**

## B. Análisis de cuello, tronco y pierna

### Puntuación del cuello:

0° a 10° **1**    10° a 20° **2**    >20° **3**    en extensión **4**

+1 cuello rotado  
+1 inclinación lateral

**6**

### Puntuación del tronco:

De pie tronco recto o sentado bien apoyado **1**    0° a 20° **2**    20° **3**    20° a 60° **4**    >60° **+1**    +1    +1

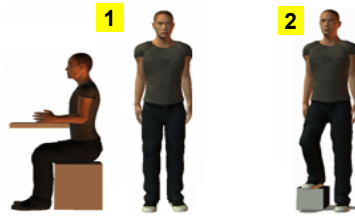
Si hay torsión +1; si hay inclinación lateral: +1

**6**

### Puntuación de las piernas:

Sentado, con pies y piernas bien apoyados o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: **1**

Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: **2**



**1**

### Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B):

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): **0**

Si la postura es principalmente estática ó si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. ó más): **1**

**1**

### Puntuación de carga / fuerza (Grupo B):

No resistencia o Carga o fuerza menor de 2 Kg. y se realiza intermitentemente: **0**

entre 2 y 10 Kg. y se levanta intermitente: **1**

entre 2 y 10 Kg. y es estática o repetitiva / o más de 10 Kg. intermitente: **2**

más de 10 Kg. estática o repetitiva / o golpes o fuerzas bruscas o repentinas : **3**

**0**

## RESUMEN DE DATOS:

### Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

|                                                                        |   |
|------------------------------------------------------------------------|---|
| Puntuación del brazo <sup>(1-6)</sup> :                                | 4 |
| Puntuación del antebrazo <sup>(1-3)</sup> :                            | 3 |
| Puntuación de la muñeca <sup>(1-4)</sup> :                             | 2 |
| Puntuación giro de muñeca <sup>(1-2)</sup> :                           | 1 |
| Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) <sup>(0-1)</sup> : | 1 |
| Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) <sup>(0-3)</sup> :              | 0 |

### Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

|                                                                        |   |
|------------------------------------------------------------------------|---|
| Puntuación del cuello <sup>(1-6)</sup> :                               | 6 |
| Puntuación del tronco <sup>(1-6)</sup> :                               | 6 |
| Puntuación de piernas <sup>(1-2)</sup> :                               | 1 |
| Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) <sup>(0-1)</sup> : | 1 |
| Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) <sup>(0-3)</sup> :              | 0 |

## NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

**Puntuación final RULA** <sup>(1-7)</sup>: 7

**Nivel de riesgo** <sup>(1-4)</sup>: 4

**Actuación:** Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.