

# INSTRUCCIONES DEL JUEGO DE LA OCA ERGOFER

## Objetivo:

Ser el primero en llegar a la casilla central de la Gran Oca, saltando de posiciones, según la tirada de los dados y sometido a unas reglas de Juego, establecidas por cada casilla.

## Materiales y jugadores:

- Un Tablero de la Oca.
- 1 ficha de diferente color por cada Jugador.
- Uno dado.
- Jugadores: 2 o más. Las partidas clásicas suelen ser de 2 o 4 jugadores.
- Los jugadores, tiran por orden en el sentido de alcanzar la OCA. Es decir, contrario a las agujas del reloj.



**LA OCA :** Cuando se cae en una Oca se avanza hasta la Oca siguiente, pero antes hay que decir una medida preventiva de tu puesto de trabajo, siendo aprobada por el resto de jugadores. Por ejemplo :

- Evita realizar tareas mantenidas con los brazos por encima del hombro.
- Evita realizar giros del tronco mientras transportas una carga.
- Utiliza equipos de elevación mecánicos para transportar cargas pesadas.
- No subas a la cabina del vehículo con cargas u objetos pesados.
- No flexiones la espalda en la recogida y clasificación de piezas.
- Utiliza equipos de elevación mecánicos para voltear y mover piezas de gran peso.
- No mantengas durante un tiempo prolongado una postura forzada.
- Después de una postura forzada, intenta que la siguiente no lo sea o no se fuercen las mismas partes del cuerpo.
- Realiza pausas periódicas planificadas cada dos horas. Estas permiten la recuperación de la fatiga.
- Alterna la posición adoptada para el corte de manera periódica. Manipula con las dos manos el soplete cambiando el agarre.
- Evita la adopción de posturas forzadas en brazos. Reduce el tiempo de las posturas con brazos estirados o levantados.
- En la clasificación de piezas utiliza plataformas a la misma altura que los contenedores.
- Regula el asiento y puesto de conductor según tu envergadura.
- La espalda debe estar apoyada en el asiento y la cabeza permanecer recta sin giro ni flexión.
- Entre otros.....



## CASILLAS COMODIN

Son casillas en las que te llevas alguna recompensa por haber caído en ellas.

En este juego de la Oca, lo mejor es que cada Jugador contabilice los comodines que va consiguiendo porque a lo largo del camino de la Oca le van a hacer falta. Estas casillas son:

### ESTIRAMIENTOS

### EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL

## OTRAS CASILLAS

Hay casillas Informativas, de penalización, Casillas de actividades ... etc.. El juego está pensado para que los trabajadores se diviertan a la vez que aprenden buenas prácticas y medidas preventivas, fundamentalmente ergonómicas y asociadas a los puestos de trabajo del Operador de Oxicorte, Conductor maquinista, y Operador de Cinta.

## **LA OCA (CASILLAS 1, 5, 9, 14, 18, 23, 27, 32, 36, 41, 45, 50, 54, 59)**

Para avanzar, una medida preventiva debo nombrar. Tras esto, el jugador deberá decir al resto de compañeros una medida preventiva de las que debe adoptar en su puesto de trabajo (guardar distancia de seguridad, en la pala excavadora la cabina debe estar cerrada para evitar la inhalación de polvo, ruido y estrés térmico, usar el cinturón de seguridad, protección ocular...) sin repetir las citadas anteriormente, en el caso de que otro jugador haya caído en otra casilla de oca.

## **ZONA DE SEGURIDAD PEATONAL (CASILLAS 2, 3, 4)**

Cuando transitemos por el almacén, deberemos hacerlo siempre por las zonas de paso destinadas a tal fin, como viales y zonas señalizadas. En ningún caso transitaremos por zonas de paso restringidas a peatones y destinadas a tráfico de vehículos.

## **PUENTE GRÚA (CASILLAS 6 Y 12)**

“Para pasar por debajo, hay que parar la grúa en el trabajo”. Y de puente a puente y tiro porque me ha tocado. Saltas a la casilla 12 o a la 6 y vuelves a tirar.

## **OPERADOR DE OXICORTE (CASILLAS 7)**

Realiza el corte o separación en varios trozos de piezas de gran tamaño que por sus dimensiones no pueden ser recicladas. Para dividir en piezas más pequeñas que permiten ese posterior reciclaje se utiliza un equipo de oxicorte.

## **EVITA ADOPTAR POSTURAS FORZADAS (CASILLAS 8, 39)**

Después de una postura forzada, intenta que la siguiente no lo sea o no se fuercen las mismas partes del cuerpo. Sabias que puedes evitarlas. Si impides que las mangueras del equipo de oxicorte se puedan quedar atrapadas aumentando la tensión, o no realizando cortes por encima de los hombros. O evitando que los brazos permanezcan estirados o alejados del cuerpo.

## **EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI) (CASILLAS 10, 22, 33, 51)**

(Comodín) Has caído en la casilla de Equipo de protección Individual o comodín. Dispón siempre de tu equipo para estar protegido contra los riesgos que durante el trabajo puedan amenazar tu salud o seguridad. Esta casilla es un comodín que te salvará cuando caigas en la de baja Médica o en cualquier otra que se necesite.

## **PAUSA PERIÓDICA CADA 2 H (CASILLAS 11, 29, 35, 46)**

Frente a movimientos repetitivos haz pequeñas pausas cada 2 horas en tu puesto de trabajo realizando estiramientos y cambiando de posturas, incluso paseos cortos. Tendrás que parar un turno, pero en el turno siguiente tirarás dos veces consecutivas pues tus músculos estarán descansados.

## **MOVIMIENTOS REPETITIVOS (CASILLA 13 Y 61)**

Has caído en la casilla de movimientos repetitivos, una de las causas de riesgo de puestos como el de operador de cinta o maquinista. Para evitar lesionarte, realiza estiramientos hasta que vuelva a ser tu turno.

**Variante casilla 61:** ¿Sabes identificar los síntomas? (Hinchazón de tejidos, limitación de la movilidad, disminución del tacto y la fuerza, y dolor) Te quedarás un turno sin jugar a menos que no tengas un comodín de estiramientos.

## **OPERADORES DE CINTA (CASILLAS 15 Y 20)**

Los operadores de cinta realizan la selección con manos y brazos en la cinta de transporte, segregando los residuos o los impropios en contenedores o tolvas. Comenta los riesgos ergonómicos que existen en el puesto y cuáles son las medidas preventivas que se aplican.

## **ESTIRAMIENTOS (CASILLAS 16, 21, 30, 37 Y 60)**

(Comodín) Realiza estiramientos de cuello, brazos y piernas y gana un comodín que te salvará ante cualquier baja por lesión en la que puedas caer (casilla).

## **MANEJO MANUAL DE CARGA (CASILLA 17)**

Has caído en MMC, para no lesionarte debes decirle con movimiento a tus compañeros como se realiza esta operación de manera segura. ¡¡Adelante!! Y demuéstraselo.

## **BAJA MÉDICA (CASILLA 19)**

Qué pena! Has caído en la casilla de baja médica. Tira el dado para conocer de cuántos días es la baja, que corresponde a los turnos que te quedas sin jugar. Podrás salvarte si has caído antes en el comodín de un EPIS o de Estiramientos, en ese caso podrás salvarte y continuar el turno.

## **OPERADOR DE OXICORTE (CASILLA 24)**

Cuando cortes con soplete, evita realizar movimientos bruscos y con continuos cambios de posición del soplete e intenta que los movimientos tengan una cadencia evitando cambios de dirección drásticos e innecesarios.

## **¡¡PELIGRO INCENDIO!! (CASILLA 25)**

En este turno, el jugador que hay por detrás de ti pierde el turno porque está apagando el fuego, salvo que tenga un comodín de EPIS.

## **DADOS. CURSO DE FORMACIÓN (CASILLAS 26 Y 53)**

¿Has hecho algún curso en prevención de riesgos laborales? ¿Qué aprendiste? Cuéntaselo a tus compañeros. Puedes seguir avanzando porque...de dado a dado, y tiro porque me he formado.

## **AVISO DE SIMULACRO (CASILLA 28)**

Aviso general de simulacro de emergencia en el almacén. Como has hecho el Curso de prevención contra incendios, solo avanzas tu. Así que tira de nuevo el dado.

### **CARGA PESADA (CASILLA 31)**

Manejo manual de carga pesada. El jugador deberá permanecer aquí hasta que otro caiga en la misma casilla y pueda “ayudarle a cargar el peso”. Ya que para manipular la carga muy pesada de forma manual, necesitará la ayuda de un compañero para cumplir con las medidas de seguridad previstas. El jugador que ayuda a liberarlo no queda atrapado.

### **CAMBIA TU POSICIÓN EN LA CINTA (CASILLA 34)**

Peligro de lesionarte con la cinta en marcha por movimientos repetitivos: Ante movimientos repetitivos se recomienda realizar variaciones alternando la posición y vas a hacerlo con tu compañero de la derecha, lo que te llevará a adelantar o atrasarte en el juego.

### **VIDA SALUDABLE (CASILLA 38)**

Has caído en la casilla Saludable ya que una buena alimentación, ejercicio físico y sueño reparador te mantiene en forma. Por lo que vas a hacer dos tiradas seguidas.

### **ENFERMERÍA (CASILLA 40 Y 62)**

Te has hecho una pequeña lesión, debes acudir a la enfermería. Tienes un turno sin jugar a menos que tu compañero de la izquierda tenga un comodín para ayudarte. En esta ocasión, no valdrán los tuyos y él se quedará sin su comodín.

### **¡PELIGRO!! ZONA DE PASO DE CARRETILLAS (CASILLA 42)**

En ningún caso transitaremos por zonas de paso restringidas a peatones y destinadas a tráfico de vehículos. Si caes en esta casilla retrocedes a la casilla 4.

### **VIGILANCIA DE LA SALUD (CASILLA 43)**

Los reconocimientos médicos son obligatorios cuando se maneja maquinaria, pero también son importantes porque permiten la detección de patologías, en algunos casos desconocidas por los trabajadores examinados. Y sabías que la patología más frecuente detectada es la cervicalgia, seguida de la lumbalgia y el dolor de hombros.

### **ACCIDENTE POR FALTA DE ORDEN Y LIMPIEZA (CASILLA 44)**

¿Te has acordado de mantener limpia y ordenada la zona de trabajo, así como tu equipo de protección personal, tus prendas de trabajo, herramientas y materiales.?. Te quedas un turno sin jugar para recoger y limpiar tu zona de trabajo. No se puede ni se debe considerar el trabajo como terminado hasta que las herramientas, los equipos y los materiales estén recogidos y el lugar de trabajo limpio y ordenado.

### **SALTAN CHISPAS DEL SOPLETE (CASILLA 47)**

¡¡Cuidado!! Al utilizar el soplete pueden saltar chispas. Haz siempre uso de tu equipo de protección. En este caso pierdes un turno, pero podrás salvarte si tienes un comodín EPI.

### **MANIPULACIÓN DE CONTENEDORES (CASILLA 48)**

En la manipulación de contenedores: Utiliza carretillas, carros de transporte, etc. para transportar los contenedores. Para el vaciado de los contenedores haz uso de los medios mecánicos disponibles, volteadores, tolvas, plataformas, etc.. Pide ayuda a un compañero para un volteo manual o para un transporte de contenedores con gran peso.

### **CONSEJO DE SEGURIDAD (CASILLA 49)**

Para poder pasar el turno, da un consejo de seguridad a tus compañeros de juego.

### **CÁRCEL (CASILLA 52)**

Lo sentimos, has caído en la cárcel por no seguir los consejos de seguridad, te toca quedarte en la casilla tres turnos sin tirar.

### **CONDUCTOR DE CARRETILLA (CASILLA 55)**

Llevas días doliéndote la espalda porque estas mal sentado. Te vas a tener que quedar un turno sin jugar de descanso, a menos que tengas un comodín de estiramientos.

### **POSTURAS FORZADAS MAQUINISTA (CASILLA 56)**

¿Sabes que medidas preventivas deberías de adoptar? En la conducción y manejo de maquinaria, adopta una postura adecuada. Regula el asiento y puesto de conductor según tu envergadura. No flexiones la espalda en la recogida y clasificación de piezas. Evita realizar tareas con los brazos por encima del hombro. La espalda debe estar apoyada en el asiento y la cabeza permanecer recta sin giro ni flexión.

### **A ORDENAR EL ALMACÉN (CASILLA 57)**

Has caído en la casilla de manejo manual de cargas. En tu jornada, hoy te ha tocado ordenar el almacén que está lleno de cajas ¿Sabes cuál es la postura correcta para levantar cargas? Realiza de manera correcta cómo se hace un levantamiento manual de carga de forma segura durante todo este turno hasta que te vuelva a tocar.

### **ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE CARRETILLA (CASILLA 58)**

¡Oh no! Has quedado atrapado por vuelco de carretilla, **tendrás que volver a la casilla de salida.** Debes saber que hay que colocar correctamente la carga a transportar. Circula a una velocidad adecuada al estado del firme. Evita cambios bruscos de dirección y viraje. No eleves la carga por encima de la capacidad nominal del elevador. Circula por las zonas de tránsito de vehículos.

### **OCA FINAL (CASILLA 63)**

Para acabar, tendrás que llegar con el número exacto. Si el jugador que llega a la última casilla, enuncia con éxito al menos 5 medidas preventivas que debe adoptar en su puesto de trabajo, **gana la partida.**

# EL JUEGO DE LA OCA ERGOFER

PROGRAMA DE ERGONOMÍA PARA LOS PUESTOS  
DE TRABAJO DE MAQUINISTA, OPERADOR DE  
CINTA, Y OPERADOR DE OXICORTE

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0104.



