

# PREFERRED OPERATOR GROUP (POG)

# SAFETY TIPS AND TOPICS

## *Job Rotation: A Tool in Reducing Repetitive Motion*

### JOB ROTATION

What is job rotation? It is the structured interchange of workers between different jobs, requiring workers to rotate between different workstations or jobs at certain time intervals. It increases the variety of tasks required, as the worker takes on different duties, thus altering the physical demands and adding variety to the job.

A principal reason for job rotation is to help alleviate physical fatigue and stress of a particular set of muscles and tendons by rotating employees among other jobs that use different muscle-tendon groups. If rotation is utilized, a job analysis should be conducted to ensure that the same muscle-tendon groups are not used at the next rotated job. Use job rotation proactively as a preventive measure, rather than reactively as a response to symptoms.

### REPETITIVE MOTION

The potential for repetitive motion injuries can be reduced by using well-planned job rotation. A repetitive motion injury (RMI) may also be called repetitive stress injury, repetitive strain injury, or cumulative trauma. This is a form of injury that builds over time rather than occurring immediately.

In quick-service restaurants, methods to reduce highly repetitive movements include:

- Increasing the number of workers performing a task.
- Lessening repetition by combining jobs with very short cycle times, thereby increasing cycle time. (Sometimes referred to as “job enlargement”.)
- Using automation where appropriate.
- Designing or altering jobs to allow self-pacing, when feasible.
- Designing or altering jobs to allow sufficient rest pauses (“job rotation”).

Job rotation can be a win/win for both employee and operator. Incorporating the above methods can assist you in not only addressing RMI exposures, but can also enrich the employee’s overall work experience and provide a more well-rounded, cross trained crew.



# GRUPO DE OPERADORES PREFERIDOS (POG)

## CONSEJOS Y TEMAS DE SEGURIDAD

### *Rotación de puestos: una herramienta para reducir el movimiento repetitivo*

#### ROTACIÓN DE PUESTOS

¿Qué es la rotación de puestos? Es el intercambio estructurado de trabajadores de diferentes puestos. Requiere que los trabajadores roten entre diferentes estaciones de trabajo o estar en intervalos de tiempo determinados. Aumenta la variedad de tareas requeridas, ya que el trabajador asume diferentes tareas, modificando así las exigencias físicas y añadiendo variedad al trabajo.

Una razón principal para la rotación de puestos es ayudar a aliviar la fatiga física y el estrés de un conjunto particular de músculos y tendones. Rotando empleados entre otros trabajos que utilizan diferentes grupos músculo-tendones. Si se utiliza la rotación, se debe realizar un análisis de puestos para asegurar que no se usen los mismos grupos músculo-tendón en la siguiente rotación. Utiliza la rotación de puestos de forma proactiva como medida preventiva, en lugar de reactivamente como respuesta a los síntomas.

#### MOVIMIENTO REPETITIVO

El potencial de lesiones por movimientos repetitivos puede reducirse utilizando una rotación de trabajo bien planificada. Una lesión por movimiento repetitivo (RMI) también conocida como lesión por estrés repetitivo, lesión por esfuerzo repetitivo o trauma acumulativo. Esta es una forma de lesión que se acumula con el tiempo en lugar de ocurrir de inmediato.

En restaurantes de servicio rápido, los métodos para reducir movimientos altamente repetitivos incluyen:

- Aumentando el número de trabajadores realizando una tarea.
- Reducir la repetición al combinar trabajos con tiempos de ciclo muy cortos, aumentando así el tiempo de ciclo. (También se le conoce como "ampliación de puestos".)
- Utilizar automatización cuando sea apropiado.
- Diseñar o modificar trabajos para permitir el auto-ritmo, cuando sea posible.
- Diseñar o modificar trabajos para permitir pausas suficientes de descanso ("rotación de puestos").

La rotación de puestos puede ser beneficiosa tanto para el empleado como para el operador. Incorporar los métodos anteriores puede ayudarte no solo a abordar las exposiciones a RMI, sino también enriquecer la experiencia laboral global del empleado y proporcionar un equipo más completo y con entrenamiento transversal.

