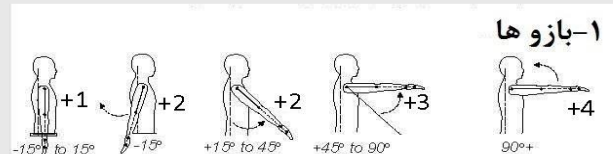


برگه ارزیابی وضعیت بدنی کارکنان به روش RULA

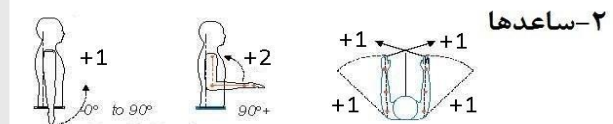
برگه زیر را گام به گام تکمیل کرده و یک کپی از آنرا برای مراجعه بعدی در پرونده پرسنلی کارمند نگهدارید.

A. تحلیل بازو و مچ دست



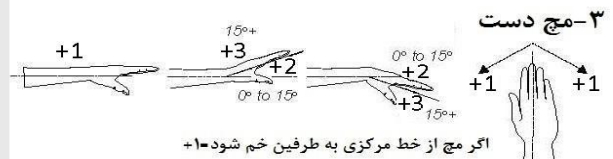
اگر بازوها بالاست = +1
اگر بازو از تنه فاصله = +1
اگر بازو به بدن چسبیده = +1

Final Upper Arm Score =



اگر کار در طرفین بدن یا دورتر از جلوی بدن صورت میگیرد = +1

Final Lower Arm Score =



اگر مچ از خط مرکزی به طرفین خم شود = +1

Final Wrist Score =

اگر مچ چرخش نداشت = +1
اگر مچ چرخش داشت = +2

اگر مچ چرخش نداشت = +1
اگر مچ چرخش داشت = +2

۵- امتیاز پوسچر را بوسیله جدول A بدست آورید.

Posture Score A =

۶- امتیاز فعالیت ماهیچه‌ای و تکرار حرکت
اگر بیش از یک دقیقه ثابت باشد (عمدتاً استاتیک) و یا

بشدت تکراری باشد (بیش از ۴ بار در دقیقه تکرار) = +1

Muscle Use Score =

۷- امتیاز نیرو/بار

اگر بار کمتر از ۲ کیلوگرم (منقطع) = -

اگر بار بین ۲ تا ۱۰ کیلوگرم (منقطع) = +1

اگر بار بین ۱۰ تا ۲۰ کیلوگرم (استاتیک و یا تکراری) = ۲

اگر بیش از ۲۰ کیلوگرم بار و یا تکراری و یا ناگهانی = ۳

Force/load Score =

۸- یافتن امتیاز در جدول C

Final Wrist & Arm Score =

SCORES

Table A

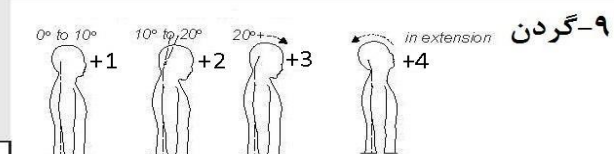
A	مچ دست	مچ دست			
		1	2	3	4
بازو	مچ	1	2	3	4
1	1	1	2	2	3
2	2	2	3	3	4
3	3	3	4	4	5
4	4	4	5	5	6
5	5	5	6	6	7
6	6	6	7	7	8

Table C

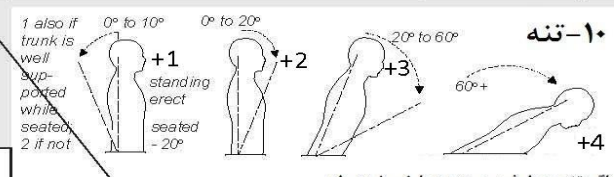
مچ دست و بازو	گردن، تنه، پاها						
	1	2	3	4	5	6	7+
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	4	3	3	4	4	5	6
5	4	4	4	4	5	6	7
6	4	4	4	5	6	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7
8+	5	5	6	7	7	7	7

Final Score

B. تحلیل گردن، تنه و پا



اگر گردن به طرفین پیچیده یا خم شده = +1



اگر تنه به طرفین پیچیده یا خم شده = +1

اگر در وضعیت تعادل است = +1
اگر دارای تعادل نیست = +2

۱۱- پاها (Legs)

تنه	تنه					
	1	2	3	4	5	6
گردن	1	2	1	2	1	2
1	1	3	2	3	3	4
2	2	3	2	3	4	5
3	3	3	3	4	4	5
4	4	5	5	6	6	7
5	5	6	6	7	7	8
6	6	7	7	8	8	9

Table B

۱۲- امتیاز پوسچر را بوسیله جدول B بدست آورید.

Posture B Score =

۱۳- امتیاز فعالیت ماهیچه‌ای و تکرار حرکت
اگر بیش از یک دقیقه ثابت باشد (عمدتاً استاتیک) و یا

بشدت تکراری باشد (بیش از ۴ بار در دقیقه تکرار) = +1

۱۴- امتیاز نیرو/بار

اگر بار کمتر از ۲ کیلوگرم (منقطع) = -

اگر بار بین ۲ تا ۱۰ کیلوگرم (منقطع) = +1

اگر بار بین ۱۰ تا ۲۰ کیلوگرم (استاتیک و یا تکراری) = ۲

اگر بیش از ۲۰ کیلوگرم بار و یا تکراری و یا ناگهانی = ۳

۱۵- یافتن امتیاز در جدول C

Final Neck, Trunk & Leg Score =

Subject/Name: _____

Date: ____/____/____

Company: _____

Department: _____

Scorer: _____

امتیاز نهائی: ۱ یا ۲ قابل قبول. ۳ یا ۴ نیاز به بررسی بیشتر. ۵ یا ۶ بررسی بیشتر و تغییر در آینده نزدیک ضروری است. ۷ بررسی بیشتر و تغییر ارگونومیک فوراً ضروری است.