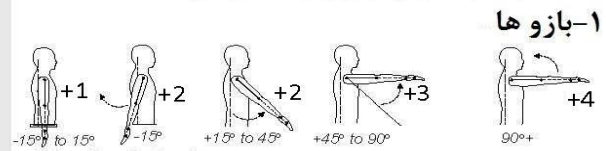


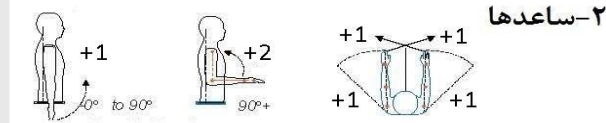
برگه ارزیابی وضعیت بدنی کارکنان به روش RULA

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

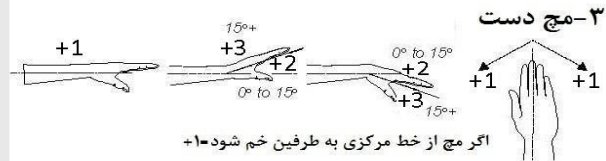
A. تحلیل بازو و مچ دست



اگر بازوها بالا است = +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
Wrist Twist Score =

امتیاز پوسچر را بوسیله جدول A بدست آورید.
Posture Score A =

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 =

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 ۱۰ 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

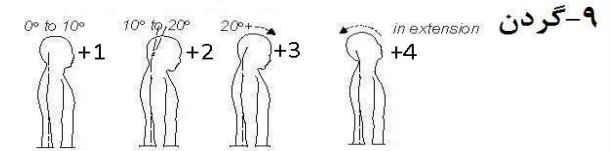
A	مچ دست	مچ دست							
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	بسیار	1	2	1	2	1	2	1	2
	مچ	1	2	2	2	2	3	3	3
2	بسیار	2	3	3	3	3	4	4	4
	مچ	2	3	3	3	3	4	4	4
3	بسیار	3	4	4	4	4	4	5	5
	مچ	3	4	4	4	4	5	5	5
4	بسیار	4	4	4	4	4	5	5	5
	مچ	4	4	4	4	4	5	5	5
5	بسیار	5	5	5	5	5	6	6	7
	مچ	5	6	6	6	6	7	7	7
6	بسیار	6	6	6	7	7	7	7	8
	مچ	6	6	6	7	7	7	7	8
7	بسیار	7	7	7	7	7	8	8	9
	مچ	7	7	7	7	7	8	8	9
8	بسیار	8	8	8	8	8	9	9	9
	مچ	8	8	8	8	8	9	9	9
9	بسیار	9	9	9	9	9	9	9	9
	مچ	9	9	9	9	9	9	9	9

Table C

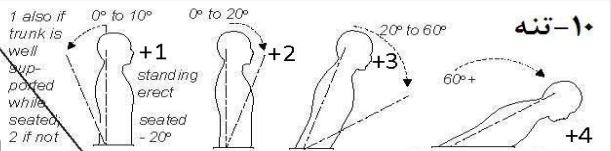
مچ دست و بازو	گردن، تنه، پاها						
	1	2	3	4	5	6	7+
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	4	3	3	3	4	5	6
5	5	4	4	4	5	6	7
6	6	4	4	4	5	6	7
7	7	5	5	6	6	7	7
8+	8+	5	5	6	7	7	7

Final Score =

B. تحلیل گردن، تنه و پا



اگر گردن به طرفین پیچیده یا خم شده = +1
Final Neck Score =



اگر تنه به طرفین پیچیده یا خم شده = +1
Final Trunk Score =

اگر در وضعیت تعادل است = +1
اگر دارای تعادل نیست = +2
Final Leg Score =

Table B

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

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
Muscle Use Score =

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 ۱۰ کیلوگرم بار و یا تکراری و یا ناگهانی = ۳
Force/load Score =

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.