برگه ارزیابی وضعیت بدنی کارکنان به روش OWAS

۱-تنه

۱		تنه صاف وکشیده و بدون خمیده گی است
۲		ستون مهره ها به جلو یا عقب خمیده است
۳		تنه درحال چرخش است
۴		تنه دارای چرخش و خمیده به یک طرف است

+

۲-بازوها

۱		هر دو دست پایین تر از حد شانه است
۲		یکدست در حد شانه یا بالاتر است
۳		هر دو دست در حد شانه یا بالاتر است

+

۳-پاها

۱		در وضعیت نشسته است
۲		حالت ایستاده و پاها کشیده است
۳		در حالت ایستاده و فشار بر روی یک پا است
۴		ایستاده ولی هر دو زانو به صورت خمیده است
۵		ایستاده ولی یک پا خمیده است
۶		زانو زده است
۷		در حال حرکت و راه رفتن است

+

۴-وزن بار

۱	نیرو کمتر از10 کلیوگرم باشد
۲	نیرو بیشتر از 10 کیلوگرم وکمتر از 20 کیلوگرم باشد
۳	نیرو بیشتر از 20 کیلوگرم باشد

جدول محاسبه سطح اولویت اقدامات اصلاحی

کمر	بازوها	۱			۲			۳			۴			۵			۶			۷			پاها
		۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	نیرو
	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	
	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	
	۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۲	۲	۲	۲	۳	۱	۱	۱	۱	۱	۲	
۲	۱	۲	۲	۳	۲	۲	۳	۲	۲	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۲	۲	۲	۲	۳	۳	
	۲	۲	۲	۳	۲	۲	۳	۲	۳	۳	۳	۴	۴	۳	۴	۴	۳	۳	۴	۲	۳	۴	
	۳	۳	۳	۴	۲	۲	۳	۳	۳	۳	۳	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۲	۳	۴	
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۳	۳	۳	۴	۴	۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	
	۲	۲	۲	۳	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۳	۳	۳	۱	۱	۱	
	۳	۲	۲	۳	۱	۱	۱	۲	۳	۳	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۱	۱	۱	
۴	۱	۲	۳	۳	۲	۲	۳	۲	۲	۳	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۲	۳	۴	
	۲	۳	۳	۴	۲	۳	۴	۳	۳	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۲	۳	۴	
	۳	۴	۴	۴	۲	۳	۴	۳	۳	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۲	۳	۴	

ارزیابی پوسچرهای کدگذاری شده:

۱ : فعالیتهای که نیاز به اصلاح ندارند/ ۲: فعالیتهای که در آینده نیاز به اصلاح دارند/ ۳: فعالیتهای که سریعا باید اصلاح گردند/ ۴: فعالیتهای که تا زمان اصلاح باید متوقف گردند.