
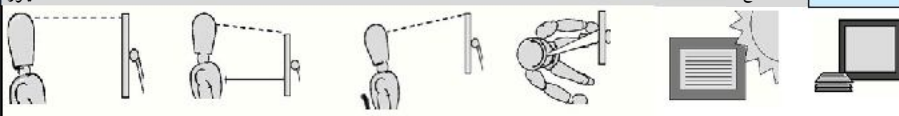






بخش A: صندلی					بخش B - ماینیتور و تلفن				
ارتفاع صندلی  امتیاز سطح: غیر قابل تنظیم (+1)					ماینیتور  امتیاز سطح:				
بدون تماس پا با زمین (۳) فضای ناگافی در زیر میز امکان برخورد با پاها (+1)					فاصله طول بازو (۴۰ تا ۷۵ سانتی متر) / صفحه نمایش در سطح چشم (۱) خیلی کم (کمتر از ۲۰ درجه) (۲) خیلی نور (+)				
عمق نشیمنگاه  امتیاز سطح: غیر قابل تنظیم (+1)					مدت زمان امتیاز ماینیتور امتیاز سطح:				
بیش از حد کوتاه - بیشتر از ۷/۶ سانتی متر فضا (۲) بیش از حد بلند - کمتر از ۷/۶ سانتی متر فضا (۲)					مهندیزی غیر قابل تنظیم (+1) نگهدارنده گردن و شانه (۲) خیلی دور از دسترس (خارج از ۳۰ سانتی متر) (۲) هدست / یک دست روی تلفن و پوسپر گردن خشی (۱)				
دسته صندلی  امتیاز سطح: غیر قابل تنظیم (+1)					تلفن امتیاز تلفن امتیاز ROSA امتیاز سطح:				
سطح سخت / آسیب رسان (+1) بیش از حد گسترده (+1) بیش از حد بالا (شانه ها بالا انداخته) / پایین (بازوها پشتیبانی نشده راحت) (۱)					ماس / صفحه کلید در سطح مختلف (۲-) دسترسی به ماس (+1) ماس در امتداد شانه (۱)				
پشتیبانی کمر  امتیاز سطح: پشتیبانی صندلی غیر قابل تنظیم (+1)					بخش C - ماس و صفحه کلید ماس  امتیاز سطح:				
بدون حمایت مهره های کمری و حمایت کافی گودی کمر - خم شدن (درجه) یا زاویه بیش از حد رو به جلو (کمتر از ۹۵ درجه) (۱) با حمایت کننده مهره های کمری بر روی بخش کوچک کمر قرار نگرته (۲)					محافظت دست در جلوی ماس (+1) چگش ظریف روی ماس (+1) دسترسی به ماس (+1) ماس / صفحه کلید در سطح مختلف (۲-) ماس در امتداد شانه (۱)				
مدت زمان امتیاز ماس امتیاز سطح:					مدت زمان امتیاز ماس امتیاز سطح:				
سطح کار بیش از حد بالا (شانه ها بالا انداخته) (+1) بدون حمایت از پشت (به عنوان مثال زاویه خیلی دور پشت (بیشتر از ۱۱۰ درجه) یا زاویه بیش از حد رو به جلو (کمتر از ۹۵ درجه) (۲)					دسترسی به موارد بالای سر (+1) صفحه کلید بیش از حد بالا - شانه ها بالا انداخته (+1) انحراف در زمان تایپ (+1) میج دستها کشیده / صفحه کلید در زاویه مثبت (کشش میج دست > ۱۵) (۲)				
مدت زمان امتیاز صندلی نمره نهایی ROSA					مدت زمان امتیاز صفحه کلید امتیاز ROSA امتیاز ماینیتور و لوازم جانبی دستورالعمل مدت زمان				
اگر کمتر از ۳۰ دقیقه به طور مداوم، و یا کمتر از ۱ ساعت در روز استفاده شود، نمره (۱-) اگر بیشتر از ۱ ساعت به طور مداوم، و یا بین ۱ و ۲ ساعت در روز استفاده شود، نمره (۰)					اگر کمتر از ۳۰ دقیقه به طور مداوم، و یا کمتر از ۱ ساعت در روز استفاده شود، نمره (۱-) اگر بیشتر از ۱ ساعت به طور مداوم، و یا بین ۱ و ۲ ساعت در روز استفاده شود، نمره (۰)				

ارزیابی سریع تنش اداری

دستورالعمل امتیاز دهی ROSA

1. امتیازات ارتفاع صندلی و عمق نشیمنگاه را با هم جمع کنید تا امتیاز ستون عمودی بخش A بدست آید. امتیازات دسته صندلی و پشتیبانی کمر را با هم جمع کنید تا امتیاز ستون افقی بخش A بدست آید. با استفاده از این امتیازات و دنبال نمودن چارت امتیاز دهی، امتیاز صندلی را بدست آورید. امتیاز مدت زمان مناسب را براساس مدت زمان صرف شده در روز توسط پرسنل بر روی صندلی، اضافه نمایید.
2. امتیازات مانیتور و مدت زمان مناسب را با هم جمع کنید تا امتیاز ستون افقی بخش B بدست آید. امتیاز تلفن و مدت زمان مناسب را با هم جمع کنید تا امتیاز ستون عمودی بخش B بدست آید. با استفاده از این امتیازات و دنبال نمودن چارت امتیاز دهی، امتیاز بخش B را بدست آورید.
3. امتیاز صفحه کلید و مدت زمان مناسب را با هم جمع کنید تا امتیاز ستون افقی بخش C بدست آید. امتیاز ماوس و مدت زمان مناسب را با هم جمع کنید تا امتیاز ستون عمودی بخش C بدست آید. با استفاده از این امتیازات و دنبال نمودن چارت امتیاز دهی، امتیاز بخش C را بدست آورید.
4. امتیاز بدست آمده از گام دوم به عنوان امتیاز ستون عمودی بخش مانیتور و لوازم جانبی استفاده می شود. امتیاز بدست آمده از گام سوم نیز به عنوان امتیاز ستون افقی بخش مانیتور و لوازم جانبی استفاده شود.
5. از امتیاز بدست آمده در گام اول (بخش A) برای ستون عمودی جدول امتیاز نهائی استفاده کنید. امتیاز بدست آمده در گام چهارم را در ستون افقی جدول امتیاز نهائی استفاده نمایید. این دو امتیاز ما را به امتیاز نهائی ROSA خواهد رساند.
6. امتیاز بالای 5، ریسک بالا تلقی شده و ایستگاههای کاری باید بیشتر مورد بررسی قرار گیرد.

		امتیاز بخش A								
		دسته صندلی و پشتیبانی کمر								
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
ارتفاع / عمق نشیمنگاه	۱	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۲	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۳	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۴	۳	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۵	۴	۴	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۶	۵	۵	۵	۵	۶	۷	۸	۹	۹
	۷	۶	۶	۶	۷	۷	۸	۸	۹	۹
	۸	۷	۷	۷	۷	۸	۹	۹	۹	۹
	۹	۸	۸	۸	۸	۹	۹	۹	۹	۹
	۱۰	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹

		امتیاز بخش B								
		مانیتور								
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
تلفن	۱	۰	۱	۱	۲	۲	۳	۴	۵	۶
	۲	۱	۱	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷
	۳	۱	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
	۴	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۵	۲	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۶	۳	۳	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۷	۴	۴	۵	۵	۶	۷	۸	۹	۹
	۸	۵	۵	۶	۶	۷	۸	۹	۹	۹
	۹	۶	۶	۷	۷	۸	۹	۹	۹	۹
	۱۰	۷	۷	۸	۸	۹	۹	۹	۹	۹

		امتیاز بخش C								
		صفحه کلید								
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
ماوس	۱	۰	۱	۱	۲	۲	۳	۴	۵	۶
	۲	۱	۱	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷
	۳	۱	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
	۴	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۵	۲	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۶	۳	۳	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۷	۴	۴	۵	۵	۶	۷	۸	۹	۹
	۸	۴	۵	۵	۶	۶	۷	۸	۹	۹
	۹	۵	۶	۶	۷	۷	۸	۹	۹	۹
	۱۰	۶	۷	۷	۸	۸	۹	۹	۹	۹

		امتیاز مانیتور و لوازم جانبی									
		لوازم جانبی و مانیتور									
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
صندلی	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰
	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰
	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۵	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۶	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۷	۷	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۸	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۹	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰

		امتیاز مانیتور و لوازم جانبی									
		ماوس و صفحه کلید									
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
مانیتور	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰
	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰
	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۵	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۶	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۷	۷	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۸	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۹	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰

		امتیاز نهائی ROSA									
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰