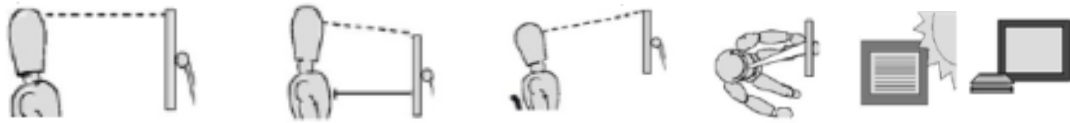


**بخش ب: مانیتور و تلفن**

**۲-۱ مانیتور**



عدم وجود نگهدارنده کاغذ (+1)	بازتاب های خیره کننده (+1)	چرخش گردن بیش از ۳۰ درجه (+1)	ارتفاع مانیتور خیلی زیاد (خمیده شدن گردن بسمت عقب) (۳)	اگر ارتفاع مانیتور کمتر از ۳۰ (۲) اگر فاصله بین مانیتور تا چشم ها بیش از حد (+1)	فاصله بین مانیتور تا چشمها (۴۰ تا ۷۵ سانتی متر) و صفحه نمایش هم راستای چشم (1)
مدت زمان:			امتیاز مانیتور:		

**۲-۲ تلفن**



عدم وجود هندزفری (+1)	مدت زمان:	امتیاز تلفن:
با گردن و شانه تلفن را نگهداشته (+۲)	فاصله دسترسی خیلی زیاد (۲)	استفاده از هدست/با یک دست تلفن را نگهداشته و حالت گردن طبیعی (1)

**بخش پ: موس و کیبورد**

**۳-۱ موس**



پد مقابل موس قرار دارد (+1)	گرفتن نیشگونی موس (+1)	موس و کیبورد در دو سطح مختلف (+۲)	فاصله دسترسی به موس زیاد (۲)	موس هم راستا با شانه (1)
مدت زمان:			امتیاز موس:	

**۳-۲ کیبورد**



غیر قابل تنظیم (+1)	بالا بردن دست جهت کار با اجسام بالای سر (+1)	ارتفاع کیبورد بیش از حد و شانه ها بسمت بالا کشیده شده اند (+1)	انحراف میج ها در هنگام تایپ کردن (+1)	خمش میج بالا (با زاویه بیش از ۱۵ درجه) (+۲)	میج در حالت راست، شانه ها بصورت طبیعی (1)
مدت زمان:			امتیاز کیبورد:		

**بخش الف: صندلی**

**۱-۱ ارتفاع صندلی**



غیر قابل تنظیم (+1)	فضای ناکافی در زیر میز جهت راحتی پاها (+1)	عدم تماس پا با کف (۳)	زاویه زانو بسیار زیاد >۹۰° (۲)	زاویه زانو بسیار کم <۹۰° (۲)	زانو زاویه ۹۰° (1)
مدت زمان:					

**۱-۲ عمق نشیمنگاه**



غیر قابل تنظیم (+1)	فاصله بیشتر از ۷/۵ سانتیمتر (۲)	فاصله کمتر از ۷/۵ سانتیمتر (۲)	فاصله زانو و لبه صندلی حدود ۷/۵ سانتیمتر (1)
مدت زمان:			

**۱-۳ تکیه گاه آرنج**



پهنای بین دو تکیه گاه آرنج زیاد (+1)	سختی جنس تکیه گاه آرنج (+1)	ارتفاع تکیه گاه آرنج اگر خیلی زیاد باشد (شانه ها بالا کشیده شده) یا خیلی کم باشد (عدم حمایت بازوها) (۲)	آرنجها در راستای شانه و شانه ها در حالت طبیعی (1)
مدت زمان:			

**۱-۴ پشتی صندلی**



غیر قابل تنظیم (+1)	ارتفاع سطح کار بیش از حد (شانه ها بالا کشیده شده) (+1)	عدم حمایت ناحیه پشت (متماثل شدن به سمت جلو) (۲)	زاویه نامناسب پشتی صندلی (۲) اگر: بیشتر از ۱۱۰ درجه یا کمتر از ۹۵ درجه	پشتی صندلی خیلی کوچک و عدم حمایت ناحیه پشت (۲)	پشتی صندلی مناسب با قابلیت تنظیم بین ۹۵ تا ۱۱۰ درجه (1)
مدت زمان:			امتیاز صندلی:		

جدولهای محاسباتی ROSA

۱-بخش الف: صندلی

		Arms / Back rest							
		۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
seat pan height /depth	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
	۳	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
	۵	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
	۶	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
	۷	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
	۸	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
	۹	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

۲-بخش ب: مانیتور و تلفن

		Monitor							
		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
Phone	۰	۱	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	۱	۱	۱	۲	۲	۳	۴	۵	۶
	۲	۱	۲	۲	۳	۳	۴	۶	۷
	۳	۲	۲	۳	۳	۴	۵	۶	۸
	۴	۳	۳	۴	۴	۵	۶	۷	۸
	۵	۴	۴	۵	۵	۶	۷	۸	۹
	۶	۵	۵	۶	۶	۷	۸	۹	۹
	۷	۶	۶	۷	۷	۸	۸	۹	۹

۳-بخش پ: موس و کیبورد

		Keyboard							
		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
Mouse	۰	۱	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	۱	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
	۲	۱	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷
	۳	۲	۳	۳	۳	۵	۶	۷	۸
	۴	۳	۴	۴	۵	۵	۶	۷	۸
	۵	۴	۵	۵	۶	۶	۷	۸	۹
	۶	۵	۶	۶	۷	۷	۸	۸	۹
	۷	۶	۷	۷	۸	۸	۹	۹	۹

۳-مجموع بخش ب و پ

		Mouse and Keyboard								
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
Monitor and Telephone	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
	۵	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
	۶	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
	۷	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
	۸	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
	۹	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷

۵-مجموع نهائی

		Peripherals and Monitor									
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
Chair	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

نحوه محاسبه زمان (Duration):

کمتر از ۱ ساعت در طول روز بطور منقطع و یا کمتر از ۳۰ دقیقه بطور مداوم (یکنواخت)	-۱		
بین ۱ تا ۴ ساعت در طول روز بطور منقطع و یا بین ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت بطور یکنواخت	۰		
بیش از ۴ ساعت در طول روز بطور منقطع و یا بیشتر از ۱ ساعت بطور یکنواخت	+۱		
تلفن:	مانیتور:	صندلی:	امتیازات
نهائی	کیبورد:	موس:	

نظریه نهائی کارشناسی: