

برگه ارزیابی وضعیت بدنی کارکنان به روش REBA

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

۱- تنه

اگر تنه پیچیده یا خم شده +1

۲- گردن

اگر گردن پیچیده یا خم شده +1

۳- پاها

اگر پاها پیچیده یا خم شده +1

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

۵- امتیاز نیرو/بار
Force/load Score =

اگر بار کمتر از ۵ کیلوگرم = +۱
اگر بار بین ۵ تا ۱۰ کیلوگرم = +۲
اگر بیش از ۱۰ کیلوگرم = +۳

گردن

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

ساعد

مج	2			1			
	3	2	1	3	2	1	
دست	3	2	1	2	2	1	1
4	3	2	3	2	1	2	2
5	5	4	5	4	3	3	3
7	6	5	5	5	4	4	4
8	8	7	8	7	6	5	5
9	9	8	8	8	7	6	6

۴- بازوها

اگر بازو بچرخد یا از بدن دور گردد +1
اگر شانه در ارتفاع بالاتر قرار گیرد +1
اگر بازو دارای تکیه گاه یا در جهت جاذبه زمین باشد -1

۵- ساعدها

۶- مچ دستها

Table C

A	B											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

۴- امتیاز پوسچر را بوسیله جدول B بدست آورید.
= Posture B Score

۵- امتیاز مربوط به
جفت شدن دست با بار

اگر بار دارای دسته مناسب و جفتش فشرده و خوب باشد = ۱
اگر بار خوب گرفته باشد اما فشرده نباشد = ۲
اگر بار خوب گرفته باشد اما فشرده نباشد و دسته آن = ۳

شرایط

امتیاز	شرایط
1	اگر یک یا قسمتی از بدن در حالت استاتیک و بیشتر از یک دقیقه طول بکشد
1	فعالیت بصورت تکراری باشد و بیش از ۴ بار در دقیقه طول بکشد
1	تغییرات سریع در فعالیت یا در وضعیت غیر پایدار باشد

۶- یافتن امتیاز بکمک جدول C

Final Score

Subject/Name: _____ Date: ___/___/___
Company: _____ Department: _____ Scorer: _____

پیشنهاد برای اجراء در آینده

Action level	امتیاز	سطح خطر	پیشنهاد
۰	۱	ناچیز	لازم نیست
۱	۲-۳	کم	ممکن است لازم باشد
۲	۴-۵	متوسط	لازم است
۳	۶-۸	زیاد	ضروری است
۴	۹-۱۱	خیلی زیاد	خیلی ضروری است