

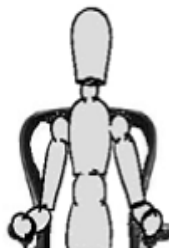
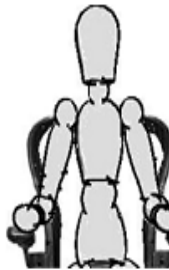
بخش A: صندلی

در چک لیست ROSA، در بخش مربوط به صندلی (A)، موقعیت ارتفاع و عمق نشستنگاه را انتخاب کنید.

ارتفاع نشستنگاه:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
زاویه زانوها ۹۰ درجه است.		۱	۱- اگر فضای کافی در زیر میز برای مانور پاها وجود ندارد، ۱ عدد اضافه کنید. ۲- اگر ارتفاع نشستنگاه قابل تنظیم نیست، ۱ عدد اضافه کنید.
ارتفاع نشستنگاه کم است و زاویه زانوها کمتر از ۹۰ درجه است.		۲	
ارتفاع نشستنگاه زیاد است و زاویه زانوها بیش از ۹۰ درجه است.		۲	
پاها روی زمین قرار نمی گیرند و آویزان هستند.		۳	

دسته صندلی:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
آرنجها به خوبی حمایت می شوند و با شانه در یک راستا قرار دارند، همچنین شانهها در حالت استراحت اند.		۱	۱- اگر سطح دسته صندلی سفت است ۱ عدد اضافه کنید. ۲- اگر فاصله بین دو دسته صندلی زیاد است، ۱ عدد اضافه کنید. ۳- اگر ارتفاع دسته صندلی غیر قابل تنظیم است، ۱ عدد اضافه کنید.
ارتفاع دسته صندلی خیلی زیاد (شانهها بالا آمده) یا خیلی کم (بازوها حمایت نمی شوند) است.		۲	

عمق نشستنگاه:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
تقریباً ۷/۵ سانتی متر (۳ اینچ) فاصله بین رگبی ^۱ و لبه نشستنگاه وجود دارد.		۱	۱- اگر عمق نشستنگاه قابل تنظیم نباشد، ۱ عدد اضافه کنید.
عمق نشستنگاه زیاد است (کمتر از ۷/۵ سانتی متر بین رگبی و لبه نشستنگاه فاصله وجود دارد).		۲	
عمق نشستنگاه کم است (بیش از ۷/۵ سانتی متر بین رگبی و لبه نشستنگاه فاصله وجود دارد).		۲	

پشتی صندلی:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
کمر به خوبی حمایت می شود (زاویه پشتی صندلی بین ۱۱۰-۹۵ درجه می باشد).		۱	۱- اگر ارتفاع سطح کار بلند است (شانهها بالا آمده اند)، ۱ عدد اضافه کنید. ۲- اگر پشتی صندلی غیر قابل تنظیم است، ۱ عدد اضافه کنید.
کمر حمایت نمی شود یا پشتی صندلی بخش کوچکی از پشت و کمر را حمایت می کند.		۲	
زاویه پشتی صندلی بیش از ۱۱۰ درجه یا کمتر از ۹۵ درجه است.		۲	
پشتی صندلی وجود ندارد (استفاده از چهارپایه یا اینکه کاربر از پشتی فاصله گرفته است).		۲	

چارت A: برای محاسبه امتیاز نهایی صندلی

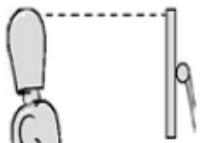
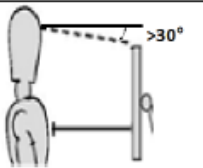
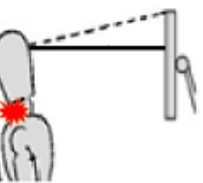
امتیاز به دست آمده از قسمت دسته و پشتی صندلی	امتیاز به دست آمده از قسمت دسته و پشتی صندلی							
	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
امتیاز به دست آمده از قسمت ارتفاع و عمق نشستنگاه	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۸
	۲	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷
	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
	۴	۳	۳	۴	۵	۷	۷	۸
	۵	۴	۴	۴	۵	۷	۷	۸
	۶	۵	۵	۵	۵	۸	۸	۹
	۷	۶	۶	۷	۷	۸	۹	۹
	۸	۷	۷	۷	۸	۹	۹	۹

جدول ۱۶: محاسبه امتیاز مدت زمان استفاده از صندلی در روز

امتیاز	مدت زمان استفاده از صندلی در روز
-۱	کمتر از ۱ ساعت به صورت متناوب یا کمتر از ۳۰ دقیقه به صورت مداوم
۰	۱-۴ ساعت به صورت متناوب یا ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت به صورت مداوم
+۱	۴ ساعت به صورت متناوب یا > ۱ ساعت به صورت مداوم

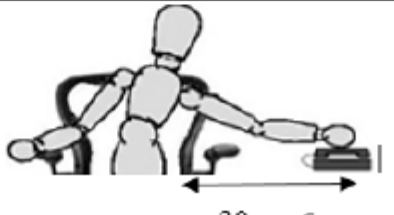
بخش B: مانیتور و تلفن

مانیتور:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
فاصله مانیتور از کاربر به اندازه طول دست فرد است (۴۰-۷۵ سانتی-متر) و مانیتور در ارتفاع چشم قرار دارد.		۱	۱- اگر مانیتور از کاربر زیاد فاصله داشت، ۱ عدد اضافه کنید.
ارتفاع مانیتور پایین است (زاویه بین خط دید افقی و دید کاربر بیش از ۳۰ درجه است).		۲	۲- اگر در گردن پیچش بیش از ۳۰ درجه وجود داشت، ۱ عدد اضافه کنید.
ارتفاع مانیتور زیاد است (باعث کشش گردن می‌شود).		۳	۳- اگر بر روی سطح مانیتور خیرگی وجود داشت، ۱ عدد اضافه کنید. ۴- اگر نگهدارنده اسناد وجود ندارد، ۱ عدد اضافه کنید.

افزایش امتیاز

تلفن:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
اگر در صحبت با تلفن، کاربر با یک دست تلفن را گرفته است یا از هد ست استفاده می‌شود (پوسچر گردن خنثی است).		۱	۱- اگر گوشی بین گردن و شانه نگه داشته می‌شود ۲ عدد اضافه کنید. ۲- اگر هندزفری ^۱ وجود ندارد، ۱ عدد اضافه کنید.
تلفن دور از دسترس قرار دارد (بیش از ۳۰ سانتی-متر).		۲	

جدول ۱۸: محاسبه امتیاز مدت زمان استفاده از تلفن در طول روز

امتیاز	مدت زمان استفاده از تلفن در روز
-۱	کمتر از ۱ ساعت به صورت متناوب یا کمتر از ۳۰ دقیقه به صورت مداوم
۰	۱-۴ ساعت به صورت متناوب یا ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت به صورت مداوم
+۱	< ۴ ساعت به صورت متناوب یا < ۱ ساعت به صورت مداوم

جدول ۱۷: محاسبه امتیاز مدت زمان استفاده از مانیتور در طول روز

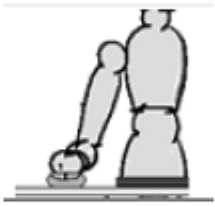
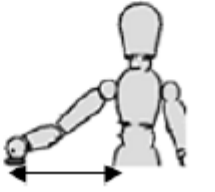
امتیاز	مدت زمان استفاده از مانیتور در روز
-۱	کمتر از ۱ ساعت به صورت متناوب یا کمتر از ۳۰ دقیقه به صورت مداوم
۰	۱-۴ ساعت به صورت متناوب یا ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت به صورت مداوم
+۱	< ۴ ساعت به صورت متناوب یا < ۱ ساعت به صورت مداوم

چارت B: برای محاسبه امتیاز بخش B

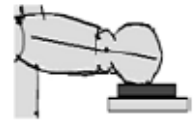
		امتیاز نهایی مانیتور							
		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
امتیاز نهایی تلفن	۰	۱	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶
	۱	۱	۱	۲	۲	۳	۴	۵	۶
	۲	۱	۲	۲	۳	۳	۵	۶	۷
	۳	۲	۲	۳	۳	۴	۵	۶	۸
	۴	۳	۳	۴	۴	۵	۶	۷	۸
	۵	۴	۴	۵	۵	۶	۷	۸	۹
	۶	۵	۵	۶	۷	۸	۸	۹	۹

بخش C: موس و صفحه کلید

موس:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
موس با شانه در یک راستا قرار گرفته است.		۱	۱- اگر موس و صفحه کلید در دو سطح متفاوت قرار گرفته اند، ۲ عدد اضافه کنید. ۲- اگر موس با نوک انگشتان گرفته می شود ۱ عدد اضافه کنید. ۳- اگر تکیه گاه کف دست جلوی موس قرار گرفته است، ۱ عدد اضافه کنید.
موس دور از دسترس قرار گرفته است.		۲	

صفحه کلید:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
مچ ها مستقیم اند و شانه ها در حالت خنثی قرار دارند.		۱	۱- اگر در حین تایپ کردن، مچ از خط مرکزی به طرفین خم شود، ۱ عدد اضافه کنید. ۲- اگر ارتفاع سینی صفحه کلید زیاد است، ۱ عدد اضافه کنید.
مچ ها دارای کشش شده اند (بیش از ۱۵ درجه انحراف).		۲	۳- اگر برای دستیابی به آیتم های بالای سر، در ناحیه ی دست کشش وجود دارد، ۱ عدد اضافه کنید. ۴- اگر ارتفاع محل قرارگیری صفحه کلید غیرقابل تنظیم است، ۱ عدد اضافه کنید.

جدول ۱۹: محاسبه ی امتیاز مدت زمان استفاده از موس در طول روز

امتیاز	مدت زمان استفاده از موس در روز
-۱	کمتر از ۱ ساعت به صورت متناوب یا کمتر از ۳۰ دقیقه به صورت مداوم
۰	۱-۴ ساعت به صورت متناوب یا ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت به صورت مداوم
+۱	< ۴ ساعت به صورت متناوب یا < ۱ ساعت به صورت مداوم

بخش الف : صندلی

۱-۱ ارتفاع صندلی

غیر قابل تنظیم (+۱)				
	زانو زاویه ۹۰° (۱)	زاویه زانو بسیار کم < ۹۰° (۲)	زاویه زانو بسیار زیاد > ۹۰° (۲)	عدم تماس پا با کف (۳)
				فضای ناکافی در زیر میز جهت راحتی پاها (+۱)

۱-۲ عمق نشیمنگاه

غیر قابل تنظیم (+۱)				
		فاصله زانو و لبه صندلی حدود ۷/۵ سانتیمتر (۱)	فاصله کمتر از ۷/۵ سانتیمتر (۲)	فاصله بیشتر از ۷/۵ سانتیمتر (۲)

۱-۳ تکیه گاه آرنج

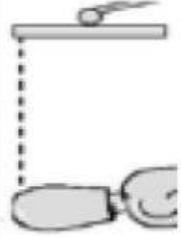
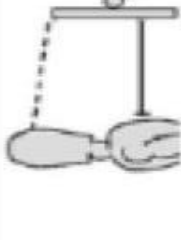
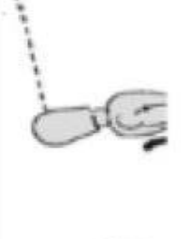
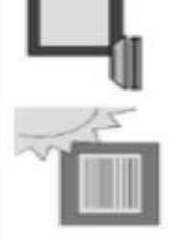
غیر قابل تنظیم (+۱)				
	در حالت طبیعی (۱)	آرنجها در راستای شانه و شانه ها	ارتفاع تکیه گاه آرنج اگر خیلی زیاد باشد (شانه ها بالا کشیده شده) یا خیلی کم باشد (عدم حمایت بازوها) (۲)	سختی جنس تکیه گاه آرنج (+۱)
				پهنای بین دو تکیه گاه آرنج زیاد (+۱)

۱-۴ پشتی صندلی

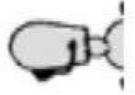
غیر قابل تنظیم (+۱)				
	پشتی صندلی مناسب با قابلیت تنظیم بین ۹۵ تا ۱۱۰ درجه (۱)	پشتی صندلی خیلی کوچک و عدم حمایت ناحیه پشت (۲)	زاویه نامناسب پشتی صندلی (۲) اگر: (بیشتر از ۱۱۰ درجه یا کمتر از ۹۵ درجه)	عدم حمایت ناحیه پشت (متداصل شدن په سمت جلو) (۲)
			امتیاز صندلی:	مدت زمان: (+۱) شده

بخش ب: مانیتور و تلفن

۲-۱ مانیتور

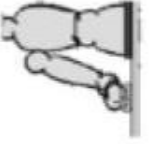
						
فاصله بین مانیتور تا چشمها (۴۰ تا ۷۵ سانتی متر) و صفحه نمایش هم راستای چشم (۱)	اگر ارتفاع مانیتور کمتر از ۳۰ (۲) اگر فاصله بین مانیتور تا چشم ها بیش از حد (۱) (+)	ارتفاع مانیتور خیلی زیاد (خمیده شدن گردن (۳) بسمت عقب)		چرخش گردن بیش از ۳۰ درجه (۱) (+)	بازتاب های خیره کننده (۱) (+)	عدم وجود نگهدارنده کاغذ (۱) (+)
مدت زمان:		امتیاز مانیتور:				

۲-۲ تلفن

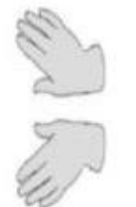
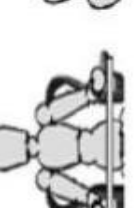
			
عدم وجود هندزفری (۱) (+)			
مدت زمان:			
امتیاز تلفن:	با گردن و شانه تلفن را نگهداشته (۲) (+)	فاصله دسترسی خیلی زیاد (۲)	
استفاده از هلدست/ با یک دست تلفن را نگهداشته و حالت گردن طبیعی (۱)			

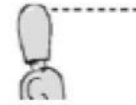
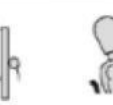
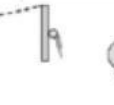
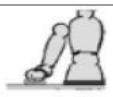
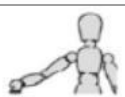
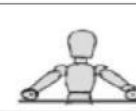
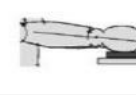
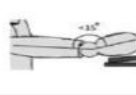
بخش پ: موس و کیبورد

۳-۱ موس

				
موس هم راستا با شانه (۱)		فاصله دسترسی به موس زیاد (۲)	موس و کیبورد در دو سطح مختلف (۲) (+)	گرفتن نیشگونی موس (۱) (+)
مدت زمان:				
امتیاز موس:				
موس مقابل موس قرار دارد (۱) (+)				

۳-۲ کیبورد

					غیر قابل تنظیم (۱) (+)
مچ در حالت راست، شانه ها بصورت طبیعی (۱)	خمش مچ بسمت بالا (با زاویه بیش از ۱۵ درجه) (۲) (+)	انحراف مچ ها در هنگام تایپ کردن (۱) (+)	ارتفاع کیبورد بیش از حد و شانه ها بسمت بالا کشیده شده اند (۱) (+)	بالا بردن دست جهت کار با اجسام بالای سر (۱) (+)	
امتیاز کیبورد:					مدت زمان:

بخش الف: صندلی					بخش ب: مانیتور و تلفن				
۱-۱ ارتفاع صندلی					۲-۱ مانیتور				
غیر قابل تنظیم (+1)									
	فضای ناکافی در زیر میز جهت راحتی پاها (+1)	عدم تماس پا با کف (۳)	زاویه زانو بسیار زیاد $>90^\circ$ (۲)	زاویه زانو بسیار کم $<90^\circ$ (۲)	زانو زاویه 90° (۱)	عدم وجود نگهدارنده کاغذ (+1)	بازتاب های خیره کننده (+1)	چرخش گردن بیش از 30° درجه (+1)	ارتفاع مانیتور خیلی زیاد (خمیده شدن گردن به سمت عقب) (۳)
۱-۲ عمق نشیمنگاه					۲-۲ تلفن				
غیر قابل تنظیم (+1)									عدم وجود هندزفری (+1)
	فاصله بیشتر از $7/5$ سانتیمتر (۲)	فاصله کمتر از $7/5$ سانتیمتر (۲)	فاصله زانو و لبه صندلی حدود $7/5$ سانتیمتر (۱)			استفاده از هندست/با یک دست تلفن را نگهداشته و حالت گردن طبیعی (۱)	فاصله دسترسی خیلی زیاد (۲)	با گردن و شانه تلفن را نگهداشته (۲+)	مدت زمان: امتیاز تلفن:
۱-۳ تکیه گاه آرنج					بخش پ: موس و کیبورد				
۳-۱ موس					۳-۲ کیبورد				
غیر قابل تنظیم (+1)									
	پهنای بین دو تکیه گاه آرنج زیاد (+1)	سختی جنس تکیه گاه آرنج (+1)	کشیده شده یا خیلی کم باشد (عدم حمایت بازوها) (۲)	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 (۱)	پد مقابل موس قرار دارد (+1)	گرفتن نیشگونی موس (+1)	موس و کیبورد در دو سطح مختلف (۲+)	فاصله دسترسی به موس زیاد (۲)
۱-۴ پشتی صندلی					۳-۱ موس				
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 110° درجه یا کمتر از 95° درجه	پشتی صندلی خیلی کوچک و عدم حمایت ناحیه پشت (۲)	پشتی صندلی مناسب با قابلیت تنظیم بین 95° تا 110° درجه (۱)	بالا بردن دست جهت کار با اجسام بالای سر (+1)	ارتفاع کیبورد بیش از حد و شانه ها به سمت بالا کشیده شده اند (+1)	انحراف میج ها در هنگام تایپ کردن (+1)	خمش میج به سمت بالا (با زاویه بیش از 15° درجه) (۲+)
مدت زمان:					مدت زمان:				

