

روش ROSA¹

روش ارزیابی ROSA (ارزیابی سریع تنش دفتری)، از جمله روش‌های قلم-کاغذی است که چک لیستی را برای کمی سازی تماس با ریسک فاکتورهای ارگونومیک موجود در محیط های کار دفتری مهیا می‌کند. این روش بر پایه تهیه عکس طراحی شده است. در این روش، مانند روش RULA و REBA بعد از نمونه برداری (تهیه عکس) و تکمیل چک لیست، از چارت های امتیاز دهی به منظور تعیین سطح اولویت اقدام اصلاحی استفاده می‌شود. در روش ROSA فرد واکاوگر باید پوسچرهایی را که مورد مشاهده قرار می‌دهد، انتخاب و دوره هایی (طول مدت زمان استفاده از وسایل موجود در محیط کار) را که به وسیله افراد ارزیابی

شونده گزارش می‌شوند، ثبت نماید. در واقع این روش یک ابزار غربالگری به منظور شناسایی و تعیین نواحی دارای اولویت در محیط‌های کاری دفتری مهیا می‌سازد.

اعتبار روش ROSA:

تحقیقات انجام شده در این زمینه ارتباطی بین افزایش سطح ناراحتی و افزایش نمره ROSA نشان داده‌اند. اعتبار درون مشاهده گر و بین مشاهده گر در این روش خوب و بسیار خوب گزارش شده است. در ادامه دستورالعمل انتخاب پوسچرها و استفاده از چک لیست ROSA تشریح می‌شود.

روند ارزیابی به روش ROSA:

روش کار در این شیوه به این صورت می‌باشد که واکاوگر، کاربر را حین انجام کار با کامپیوتر مورد مشاهده قرار داده و چک لیست مربوطه را در مورد وی تکمیل می‌کند. در چک لیست ROSA سه بخش کلی (A، B و C) وجود دارد. بخش A، اطلاعاتی در مورد صندلی ارائه می‌دهد که مواردی از قبیل ارتفاع و عمق نشستگاه، ارتفاع دسته صندلی و پشتی صندلی را شامل می‌شود. بخش B، اطلاعاتی در مورد مانیتور و تلفن و بخش C، اطلاعات مربوط به موس و صفحه کلید را به دست می‌دهد. پس از تکمیل بخش‌های مختلف چک لیست ROSA (A، B و C) که در ادامه به آن پرداخته می‌شود، با استفاده از چارت‌های مربوطه امتیاز مربوط به هر بخش محاسبه و در نهایت امتیاز نهایی ROSA به دست می‌آید. سپس این امتیاز (امتیاز نهایی ROSA) در یکی از دو سطح اولویت اقدام اصلاحی قرار خواهد گرفت. در زیر به ترتیب به نحوه انتخاب پوسچر و محاسبه امتیاز هر بخش و امتیاز نهایی ROSA پرداخته می‌شود.

بخش A: صندلی

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

ارتفاع نشستگاه:

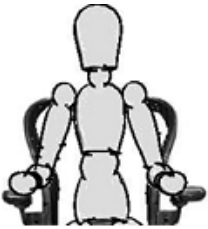
وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
زاویه زانوها ۹۰ درجه است.		۱	۱- اگر فضای کافی در زیر میز برای مانور پاها وجود ندارد، ۱ عدد اضافه کنید. ۲- اگر ارتفاع نشستگاه قابل تنظیم نیست، ۱ عدد اضافه کنید.
ارتفاع نشستگاه کم است و زاویه زانوها کمتر از ۹۰ درجه است.		۲	
ارتفاع نشستگاه زیاد است و زاویه زانوها بیش از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

عمق نشستگاه:

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

امتیاز به دست آمده از ارتفاع صندلی با امتیاز به دست آمده از عمق صندلی جمع می شود و امتیاز این قسمت استخراج می شود. سپس در چک لیست ROSA، در بخش مربوط به صندلی (A)، موقعیت دسته و پشتی صندلی را انتخاب کنید.

دسته صندلی:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
آرنج‌ها به خوبی حمایت می‌شوند و با شانه در یک راستا قرار دارند، همچنین شانه‌ها در حالت استراحت‌اند.		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 غیرقابل تنظیم است، ۱ عدد اضافه کنید.
ارتفاع دسته صندلی خیلی زیاد (شانه‌ها بالا آمده) یا خیلی کم (بازوها حمایت نمی‌شوند) است.		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 (شانه ها بالا آمده اند)، اعداد ضافه کنید ۲- اگر پشتی صندلی غیرقابل 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	

امتیاز به دست آمده از دسته صندلی با امتیاز به دست آمده از پشتی صندلی جمع می شود و امتیاز این قسمت استخراج می شود. امتیاز استخراج شده از قسمت قبل (ارتفاع و عمق نشستن) و امتیاز به دست آمده از این قسمت در چارت A قرار گرفته تا امتیاز نهایی صندلی محاسبه شود.

چارت A: برای محاسبه امتیاز نهایی 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 نشیمنگاه	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
	۳	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
	۴	۳	۳	۳	۴	۵	۷	۷	۸
	۵	۴	۴	۴	۴	۵	۷	۷	۸
	۶	۵	۵	۵	۵	۵	۸	۸	۹
	۷	۶	۶	۶	۷	۷	۸	۹	۹
	۸	۷	۷	۷	۸	۸	۹	۹	۹

برای محاسبه مدت زمانی که کاربر در طول روز از صندلی استفاده می‌کند، از جدول ۱۶ استفاده می‌شود.

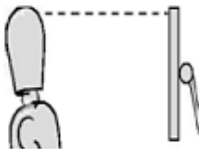
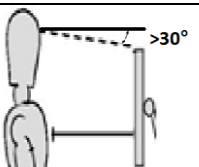
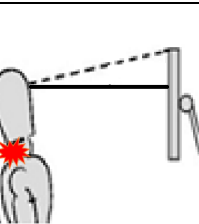
جدول ۱۶: محاسبه امتیاز مدت زمان استفاده از صندلی در روز

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

امتیاز به دست آمده از چارت A با امتیاز طول مدت زمان، جمع می‌شود و امتیاز بخش A به دست می‌آید.

بخش B: مانیتور و تلفن

مانیتور:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
فاصله مانیتور از کاربر به اندازه طول دست فرد است (۷۵-۴۰ 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 ^۱ گردن می شود).		۳	۳- اگر بر روی سطح مانیتور خیرگی وجود داشت، ۱ عدد اضافه کنید. ۴- اگر نگهدارنده اسناد وجود ندارد، ۱ عدد

اضافه کنید.

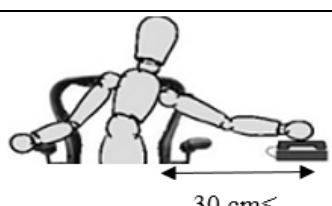
برای محاسبه‌ی مدت زمانی که کاربر در طول روز از مانیتور استفاده می کند، از جدول ۱۷ استفاده می شود.

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

امتیاز به دست آمده از قسمت مانیتور با امتیاز طول مدت زمان، جمع می‌شود و امتیاز نهایی مانیتور به دست می‌آید.

تلفن:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
اگر در صحبت با تلفن، کاربر با یک دست تلفن را گرفته است یا از هدست 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 سانتی‌متر).		۲	

برای محاسبه‌ی مدت زمانی که کاربر در طول روز از تلفن استفاده می‌کند، از جدول ۱۸ استفاده می‌شود.

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

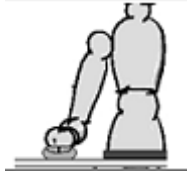
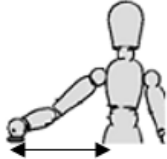
امتیاز به دست آمده از قسمت تلفن با امتیاز طول مدت زمان، جمع می‌شود و امتیاز نهایی تلفن به دست می‌آید. سپس با استفاده از امتیاز نهایی مانیتور و تلفن و با استفاده از چارت B، امتیاز بخش B به دست می‌آید.

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 گرفته‌اند، ۲ عدد اضافه کنید. ۲- اگر موس با نوک انگشتان گرفته می‌شود 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	

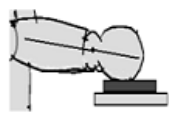
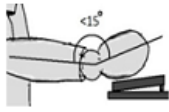
برای محاسبه مدت زمانی که کاربر در طول روز از موس استفاده می‌کند، از جدول ۱۹ استفاده می‌شود.

جدول ۱۹: محاسبه‌ی 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

امتیاز به دست آمده از قسمت موس با امتیاز طول مدت زمان، جمع می‌شود و امتیاز نهایی موس به دست می‌آید.

صفحه کلید:

وضعیت	تصویر	امتیاز	افزایش امتیاز
مچ‌ها مستقیم‌اند و شانه‌ها 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.
مچ‌ها دارای کشش شده‌اند (بیش از ۱۵ درجه انحراف).		۲	۳- اگر برای دستیابی به آیتم‌های بالای سر، در ناحیه‌ی دست کشش وجود دارد، ۱ عدد اضافه کنید. ۴- اگر ارتفاع محل قرارگیری صفحه کلید غیرقابل تنظیم است، ۱ عدد اضافه کنید.

برای محاسبه‌ی مدت زمانی که کاربر در طول روز از صفحه کلید استفاده می‌کند، از جدول ۲۰ استفاده می‌شود.

جدول ۲۰: محاسبه‌ی امتیاز مدت زمان استفاده از صفحه‌کلید در طول روز

امتیاز	مدت زمان استفاده از صفحه‌کلید در روز
-۱	کمتر از ۱ ساعت به‌صورت متناوب یا کمتر از ۳۰ دقیقه به‌صورت مداوم
۰	۱-۴ ساعت به‌صورت متناوب یا ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت به‌صورت مداوم
+۱	<۴ ساعت به‌صورت متناوب یا >۱ ساعت به‌صورت مداوم

امتیاز به دست آمده از قسمت صفحه‌کلید با امتیاز طول مدت زمان، جمع می‌شود و امتیاز نهایی صفحه‌کلید به دست می‌آید. سپس با استفاده از امتیاز نهایی موس و صفحه‌کلید و با استفاده از چارت C، امتیاز بخش C به دست می‌آید.

چارت C: برای محاسبه‌ی امتیاز بخش C

		امتیاز نهایی صفحه‌ی کلید							
		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
امتیاز نهایی موس	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

در مرحله‌ی بعد با استفاده از امتیاز بخش B و C و با استفاده از چارت D، امتیاز وسایل جانبی و مانیتور به دست می‌آید.

چارت D: برای محاسبه‌ی امتیاز وسایل جانبی و مانیتور

		امتیاز بخش C								
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
امتیاز بخش B	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۲	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۳	۳	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۴	۴	۴	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۶	۷	۸	۹
	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۷	۸	۹
	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۸	۹
	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۹
	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹

هم اکنون با استفاده از چارت E، امتیاز بخش صندلی (A) و امتیاز وسایل جانبی و مانیتور با هم ترکیب شده و امتیاز نهایی ROSA به دست می‌آید.

چارت E: برای محاسبه‌ی امتیاز نهایی ROSA

[illegible]

امتیاز نهایی ROSA در یکی از دو سطح اولویت اقدامات اصلاحی زیر قرار می‌گیرد:

(۱) اگر امتیاز نهایی ۴ یا کمتر به دست آمد، فرد در معرض آسیب‌های اسکلتی-عضلانی قرار ندارد و نیاز به ارزیابی بیشتر ایستگاه کاری وجود ندارد.

(۲) اگر امتیاز نهایی ۵ و بالاتر به دست آمد، فرد در معرض آسیب‌های اسکلتی-عضلانی قرار دارد و ایستگاه کاری باید مورد ارزیابی بیشتر قرار گیرد.

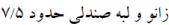
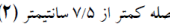
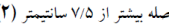
چک لیست ارزیابی ROSA و همچنین نحوه محاسبه امتیازات در زیر ارائه شده است.

بخش الف : صندلی

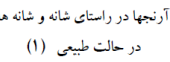
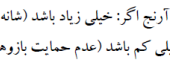
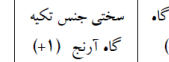
۱-۱ ارتفاع صندلی

					غیر قابل تنظیم (+۱)
 (۱)	 (۲)	 (۳)	 (۴)	 (۵)	فضای ناکافی در زیر میز جهت راحتی پاها (+۱)

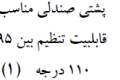
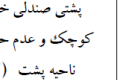
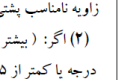
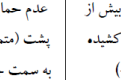
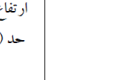
۱-۲ عمق نشیمنگاه

			غیر قابل تنظیم (+۱)
 (۱)	 (۲)	 (۳)	

۱-۳ تکیه گاه آرنج

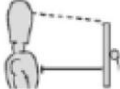
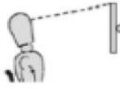
				غیر قابل تنظیم (+۱)
 (۱)	 (۲)	 (۳)	 (۴)	پهنای بین دو تکیه گاه آرنج زیاد (+۱)

۱-۴ پشتی صندلی

					غیر قابل تنظیم (+۱)
 (۱)	 (۲)	 (۳)	 (۴)	 (۵)	ارتفاع سطح کار بیش از حد (شانه ها بالا کشیده شده) (+۱)

بخش ب : مانیتور و تلفن

۲-۱ مانیتور

					
عدم وجود نگهدارنده کاغذ (+۱)	بازتاب های خیره کننده (+۱)	چرخش گردن بیش از ۳۰ درجه (+۱)	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 (+۱)	فاصله بین مانیتور تا چشمها (۴۰) تا ۷۵ سانتی متر، و صفحه نمایش هم راستای چشم (۱)
امتیاز مانیتور :				مدت زمان :	

۲-۲ تلفن

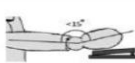
			عدم وجود هندزفری (+۱)		
			مدت زمان :	امتیاز تلفن :	
	فاصله دسترسی خیلی زیاد (۲)	استفاده از هندست/ با یک دست تلفن را نگهداشته و حالت گردن طبیعی (۱)	با گردن و شانه تلفن را نگهداشته (+۲)		

بخش پ : موس و کیبورد

۳-۱ موس

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

۳-۲ کیبورد

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

ارزیابی پوسچر به روش ROSA				نام و نام خانوادگی:..... محل اندازه گیری:..... تاریخ:.....			
بخش الف: صندلی				بخش ب: مانیتور و کلن			
۱-۱ ارتفاع صندلی				۲-۱ مانیتور			
غیر قابل تنظیم (+۱)							
	فصلی تا کانی در زیر نیز جهت راستی پیدا (+۱)	عدم تماس با پا کف (۳)	زاویه دایر سیار زیاد > ۹۰ (۲)	زاویه دایر سیار کمتر < ۹۰ (۱)	زاویه دایر سیار کمتر < ۹۰ (۱)	زاویه دایر سیار کمتر < ۹۰ (۱)	زاویه دایر سیار کمتر < ۹۰ (۱)
۱-۲ عمق نشیمنگاه				۲-۲ مانیتور			
غیر قابل تنظیم (+۱)							
	فاصله پست از ۷۵ سانتیمتر (۲)	فاصله کمر از ۷۵ سانتیمتر (۲)	فاصله زانو و ف صندلی حدود ۷۵ سانتیمتر (۱)	فاصله کمر از ۷۵ سانتیمتر (۲)	فاصله زانو و ف صندلی حدود ۷۵ سانتیمتر (۱)	فاصله زانو و ف صندلی حدود ۷۵ سانتیمتر (۱)	فاصله زانو و ف صندلی حدود ۷۵ سانتیمتر (۱)
۱-۳ تکیه گاه آرنج				۲-۳ موبس و کیبورد			
غیر قابل تنظیم (+۱)							
	پشتی من و موی گاه آرنج زیاد (+۱)	سختی جسی تکیه گاه آرنج (+۱)	ارتفاع تکیه گاه آرنج کمتر از ۷۵ سانتیمتر (۲)	ارتفاع تکیه گاه آرنج کمتر از ۷۵ سانتیمتر (۲)	ارتفاع تکیه گاه آرنج کمتر از ۷۵ سانتیمتر (۲)	ارتفاع تکیه گاه آرنج کمتر از ۷۵ سانتیمتر (۲)	ارتفاع تکیه گاه آرنج کمتر از ۷۵ سانتیمتر (۲)
۱-۴ پستی صندلی				۲-۴ کیبورد			
غیر قابل تنظیم (+۱)							
	ارتفاع سطح کمر بیش از حد (شده) بالا کشیده شده (+۱)	عدم حمایت قوسی پشت (اصطلاح دندان به سمت جلو) (۳)	زاویه نامناسب پستی صندلی (۲)	زاویه نامناسب پستی صندلی (۲)	زاویه نامناسب پستی صندلی (۲)	زاویه نامناسب پستی صندلی (۲)	زاویه نامناسب پستی صندلی (۲)
۱-۵ پستی صندلی				۲-۵ کیبورد			
غیر قابل تنظیم (+۱)							
	پشتی من و موی گاه آرنج زیاد (+۱)	سختی جسی تکیه گاه آرنج (+۱)	ارتفاع تکیه گاه آرنج کمتر از ۷۵ سانتیمتر (۲)	ارتفاع تکیه گاه آرنج کمتر از ۷۵ سانتیمتر (۲)	ارتفاع تکیه گاه آرنج کمتر از ۷۵ سانتیمتر (۲)	ارتفاع تکیه گاه آرنج کمتر از ۷۵ سانتیمتر (۲)	ارتفاع تکیه گاه آرنج کمتر از ۷۵ سانتیمتر (۲)

امتیاز به دست آمده از قسمت دسته و پستی صندوقی									
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	
۳	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸		
۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸			
۵	۴	۵	۶	۷	۸				
۶	۵	۶	۷	۸					
۷	۶	۷	۸						
۸	۷	۸							
۹									

امتیاز نهایی مانیفور									
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷		
۰	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶		
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷		
۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷			
۳	۳	۴	۵	۶	۷				
۴	۴	۵	۶	۷					
۵	۵	۶	۷						
۶	۶	۷							
۷	۷								

امتیاز نهایی صفحه ی کلید									
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷		
۰	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶		
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷		
۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷			
۳	۳	۴	۵	۶	۷				
۴	۴	۵	۶	۷					
۵	۵	۶	۷						
۶	۶	۷							
۷	۷								

امتیاز و سایل جانپی و مانیفور									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
۵	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰		
۶	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰			
۷	۶	۷	۸	۹	۱۰				
۸	۷	۸	۹	۱۰					
۹	۸	۹	۱۰						
۱۰	۹	۱۰							

امتیاز بخشی B									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		
۵	۴	۵	۶	۷	۸	۹			
۶	۵	۶	۷	۸	۹				
۷	۶	۷	۸	۹					
۸	۷	۸	۹						
۹	۸	۹							

امتیاز بخشی C									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹		
۵	۴	۵	۶	۷	۸	۹			
۶	۵	۶	۷	۸	۹				
۷	۶	۷	۸	۹					
۸	۷	۸	۹						
۹	۸	۹							

مثال: فرض کنید فردی در محیط کار دفتری خود با استفاده از روش ROSA، مورد ارزیابی قرار گرفته است و امتیازات زیر از نواحی مختلف به دست آمده است. لازم به ذکر است که فرد مورد نظر بیش از ۴ ساعت به طور متناوب از صندلی، مانیتور، موس و صفحه کلید و کمتر از ۱ ساعت به طور متناوب از تلفن در طول روز استفاده می کند.

در این مثال محاسبه ی امتیازات به صورت زیر انجام می شود.

از چارت A، امتیاز نهایی صندلی به دست می آید.

امتیاز نهایی صندلی با امتیاز مدت زمان جمع شده و امتیاز بخش A را به دست می دهد.

۶ (امتیاز بخش A) = ۱ (امتیاز مدت زمان) + ۵

چارت A: برای محاسبه امتیاز نهایی صندلی

		امتیاز به دست آمده از قسمت دسته و پستی 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	۷	۸
	۳	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
	۴	۳	۳	۳	۴	۵	۷	۷	۸
	۵	۴	۴	۴	۴	۵	۷	۷	۸
	۶	۵	۵	۵	۵	۵	۸	۸	۹
	۷	۶	۶	۶	۷	۷	۸	۹	۹
	۸	۷	۷	۷	۸	۸	۹	۹	۹

سپس از چارت B، امتیاز بخش B به دست می آید.

۳ (امتیاز مانیتور) = ۱ (امتیاز مدت زمان) + ۲

۱ (امتیاز تلفن) = ۱ (امتیاز مدت زمان) - ۲

[illegible]

امتیاز نهایی ROSA در این مثال برابر با ۶ به دست آمده است که در سطح اولویت اقدام اصلاحی ۲ قرار می‌گیرد. این مطلب بدان معناست که ارزیابی بیشتر ایستگاه کاری باید سریعاً انجام شود. با توجه به نتایج ارزیابی، برای اصلاح شرایط اولویت اقدامات اصلاحی می‌بایست بر صندلی، صفحه کلید و ماوس متمرکز باشد. در لینک زیر صفحه اصلی این روش در دسترس است:

<http://leadergonomics.com/rosa/>