
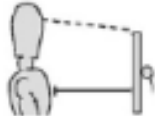
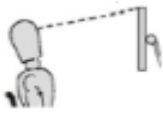







بخش ب: مانیتور و تلفن

۱-۲ 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)
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 هندس/ با یک دست تلفن را نگهداشته و حالت گردن طبیعی (۱)	

بخش پ: موس و کیبورد

۱-۳ 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)	
مدت زمان:			امتیاز موس:		

۲-۳ 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 میج ها در هنگام تایپ کردن (+۱)	خمش میج بسمت بالا (با زاویه بیش از ۱۵ درجه) (+۲)	میج در حالت راست، شانه ها بصورت طبیعی (۱)	
مدت زمان:			امتیاز کیبورد:		

بخش الف: صندلی





۱-۱ ارتفاع صندلی

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

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)	
آرنجها در راستای شانه و شانه ها در حالت طبیعی (۱)	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 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 (متمايل شدن به سمت جلو) (۲)	ارتفاع سطح کار بیش از حد (شانه ها بالا کشیده شده) (+۱)	ارتفاع سطح کار بیش از حد (شانه ها بالا کشیده شده) (+۱)	
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	۵	۶
	۳	۲	۲	۳	۳	۴	۵	۶	۷
	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	۱۰
	۷	۶	۶	۷	۷	۸	۹	۱۰	۱۱

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	۴	۵	۶	۷	۸
	۴	۳	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۵	۴	۵	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
	۶	۵	۶	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
	۷	۶	۷	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲

۳-مجموع بخش ب و پ

		Mouse and Keyboard							
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
Monitor and Telephone	۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
	۲	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
	۵	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
	۶	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
	۷	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
	۸	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
	۹	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
	۱۰	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	۱۱
	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
	۵	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
	۶	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
	۷	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
	۸	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
	۹	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
	۱۰	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
	۱۱	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰

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:	آپدیت روزانه (۱)
نهائی	کیبورد:	موس:	
نظریه نهائی کارشناسی:			