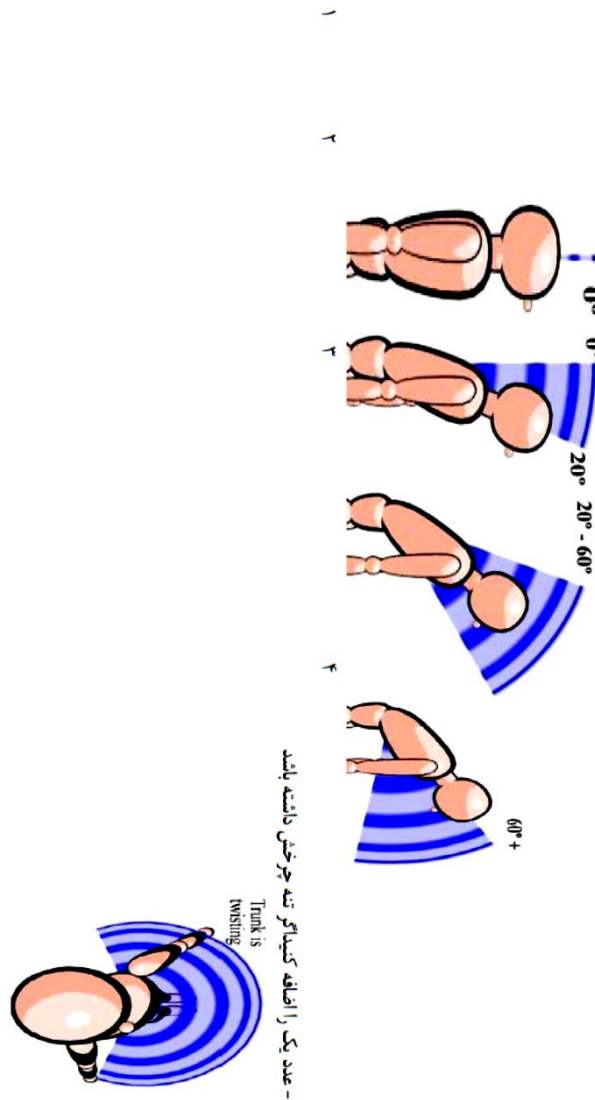




مقطع تحصیلی: کاردانی □ کارشناسی □ رشته: معماری .ترم: بهمن سال تحصیلی: ۱۳۹۸-۱۳۹۹  
نام درس: ارگونومی و طراحی محصول نام و نام خانوادگی مدرس: سیادتی

جزوه درس: ارگونومی و طراحی محصول مربوط به هفته : هفتم □ هشتم □ نهم □  
text: دارد □ ندارد □ voice: دارد □ ندارد □ power point: دارد □ ندارد □



تنه



عدد یک را اضافه کنی تا اگر تنه به طرفین خم شده باشد

Trunk is side-bending



امتیاز:

### پاها

اگر پا در حالت تعادل باشد یا اینکه در حال نشسته باشد عدد یک می گیرد.

0°



امتیاز:

استفاده از ماهیچه

- عدد یک را در نظر می گیریم زمانی که کار استاتیک باشد یا اینکه نگه داشتن بار بیشتر از ۱۰ دقیقه طول بکشد.  
- بیشتر از ۴ بار در دقیقه آن کار تکرار بشود.

استفاده از نیرو

- ۰ - برای زمانیکه وزن یا نیروی وارده کمتر از ۴ lbs
- ۱ - برای زمانیکه وزن یا نیروی وارده ۴-۲۰ lbs
- ۲ - برای زمانیکه کار استاتیک با وزن یا نیروی وارده ۲۰-۴۰ lbs یا کارهای تکراری
- ۳ - برای زمانیکه وزن یا نیروی وارده بیشتر از ۲۰ lbs در کار استاتیک یا کارهای تکراری یا اینکه کارهای که نیاز به یک نیروی شوک و سریع کار کردن می باشد

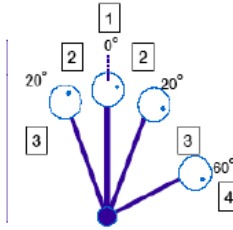
امتیاز:



## Rapid Entire Body Assessment : ( REBA)

REBA: Trunk Score امتیاز:.....

Movement	Score	Change Score
Upright	1	+1 if twisting or side flexed
0°-20° flexion 0°-20° extension	2	
20°-60° flexion >20° extension	3	
>60° flexion	4	



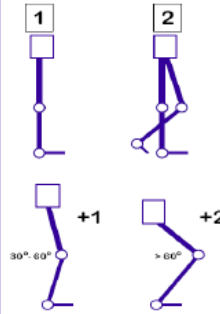
REBA: Neck Score>2> امتیاز:.....

Movement	Score	Change score:
0°-20° flexion	1	+1 if twisting or side flexed
>20° flexion or >20° extension	2	

REBA: Legs Score..... امتیاز:

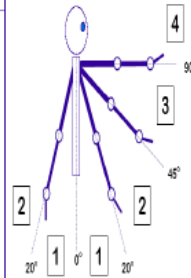


Position	Score	Change score
Bilateral weight bearing, walking or sitting	1	+1 if knees between 30° - 60° flexion
Unilateral weight bearing Feather weight bearing or an unstable posture	2	+2 if knees >60° flexion (n.b. Not for sitting)



#### امتیاز: <4> REBA: Upper Arms

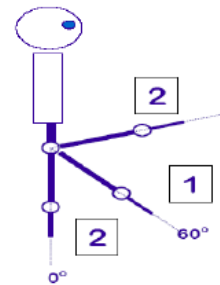
Position	Score	Change score
20° extension to 20° flexion	1	+1 if arm is abducted or rotated
>20° extension 20° - 45° flexion	2	+1 if shoulder is raised -1 if leaning, supporting weight of arm or if posture is gravity assisted
45° - 90° flexion	3	
>90° flexion	4	



#### امتیاز: <2> REBA: Lower arms

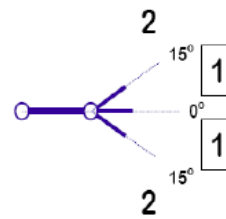


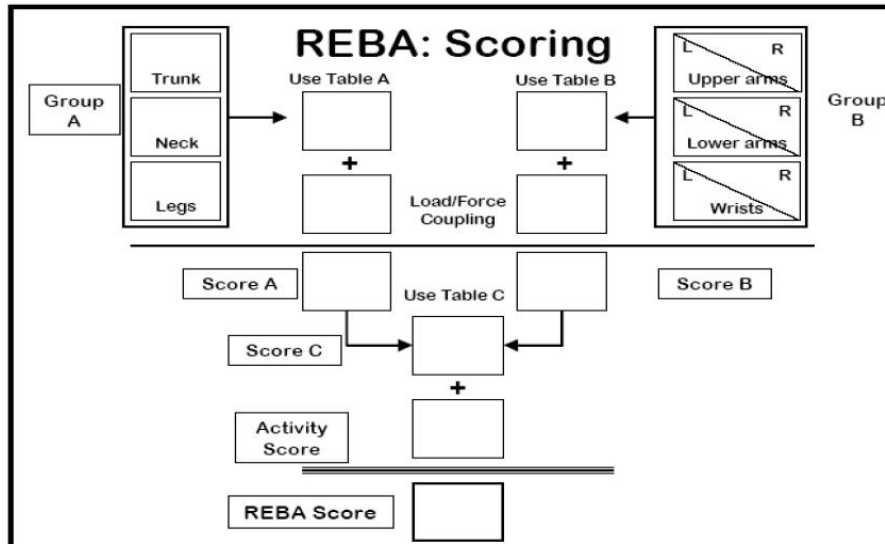
Movement	Score
60° - 100° flexion	1
<60° flexion or >100° flexion	2



#### REBA: Wrists

Movement	Score	Change score:
0° - 15° flexion or extension	1	+1 if wrist is deviated or twisted
>15° flexion or > 15° extension	2	





**Table A and Load**

Trunk	Neck																
	1				2				3								
	Legs	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1		1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6				
2		2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7				
3		2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8				
4		3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9				
5		4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9				
Load/Force																	
		0				1				2				+1			
		< 10 lb (<5 kg)				10-20 lb (5-10 kg)				>20 lb (>10 kg)				Shock or rapid build up of force			