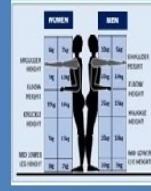




# ERGONOMİ



## REBA (RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT) METODU

### REBA Metodu ile Ergonomi Risk Değerlendirmesi

REBA (Rapid Entire Body Assessment), işçilerin tüm vücut hareketlerini değerlendirerek mesleki kas ve iskelet rahatsızlıklarına neden olabilecek çalışma şekillerini belirlemeyi amaçlayan gözlemsel bir duruş analiz metodudur.

Hem statik hem de dinamik faaliyetler sırasında çalışanların duruşlarını değerlendirir ve ergonomik riskleri tespit ederek önlem alınmasına olanak sağlar.

### Neden REBA?

- Kapsamlı analiz: REBA, çalışanların tüm vücut hareketlerini değerlendirir ve potansiyel risk faktörlerini belirler.
- Esneklik: Hem statik hem de dinamik faaliyetler için uygundur, bu da farklı iş ortamlarında ve işlerde kullanılabilirliği artırır.
- Önleyici yaklaşım: REBA, işyerlerindeki ergonomik sorunları tespit ederek önleyici önlemler alınmasına olanak tanır.
- Kullanım kolaylığı: Gözlemsel bir metod olduğu için karmaşık ekipmanlar veya uzmanlık gerektirmez, bu da işçiler ve yöneticiler tarafından kolayca uygulanabilir.

### Nasıl Kullanılır?

1. Çalışanın faaliyetlerini gözlemleyin ve kaydedin.
2. Çalışanın vücut pozisyonlarını ve hareketlerini not edin.
3. REBA tablosunu kullanarak her vücut bölgesinin duruşunu ve hareketlerini değerlendirin.
4. Elde edilen sonuçlara göre, ergonomik risk seviyelerini belirleyin ve düzeltici önlemleri planlayın.

### Kimler İçin Uygundur?

- İş sağlığı ve güvenliği uzmanları
- Endüstriyel mühendisler
- İşyeri yöneticileri ve liderleri
- İşçiler ve sendika temsilcileri

REBA, işyerlerindeki ergonomik riskleri belirlemek ve iyileştirmek için güçlü bir araçtır. Daha sağlıklı ve daha verimli bir çalışma ortamı oluşturmak için REBA'yı kullanmaya başlayın!

### A. Neck, Trunk and Leg Analysis

**Step 1: Locate Neck Position**

+1 10-20° +2 20°+ in extension

Step 1a: Adjust...  
If neck is twisted: +1  
If neck is side bending: +1

**1**  
Neck Score

**Step 2: Locate Trunk Position**

+1 0° in extension +2 0-30° +3 30-60° +4 60°+ 80°+

Step 2a: Adjust...  
If trunk is twisted: +1  
If trunk is side bending: +1

**3**  
Trunk Score

**Step 3: Legs**

Adjust: 30-60° >60°

+1 +2 Add +1 Add +2

**1**  
Leg Score

**Step 4: Look-up Posture Score in Table A**

Using values from steps 1-3 above,  
Locate score in Table A

**2**  
Posture Score A

**Step 5: Add Force/Load Score**

If load < 11 lbs.: +0  
If load 11 to 22 lbs.: +1  
If load > 22 lbs.: +2  
Adjust: If shock or rapid build up of force: add +1

**1**  
Force / Load Score

**Step 6: Score A. Find Row in Table C**

Add values from steps 4 & 5 to obtain Score A.  
Find Row in Table C.

**3**  
Score A

**Scoring**

1 = Negligible Risk  
2-3 = Low Risk. Change may be needed.  
4-7 = Medium Risk. Further Investigate. Change Soon.  
8-10 = High Risk. Investigate and Implement Change  
11+ = Very High Risk. Implement Change

### Scores

Table A		Neck											
		1				2				3			
Legs		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Trunk	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
Posture	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
Score	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

Table B		Lower Arm					
		1			2		
Wrist		1	2	3	1	2	3
Upper Arm	1	1	2	2	1	2	3
Score	2	1	2	3	2	3	4
	3	3	4	5	4	5	5
	4	4	5	5	5	6	7
	5	6	7	8	7	8	8
	6	7	8	8	8	9	9

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

Table C Score + Activity Score = REBA Score

**İLETİŞİM BİLGİLERİMİZ**

Tokgöz İş Sağlığı Eğitim Danışmanlık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi  
WhatsApp, SMS, Mobil Telefon: +90 (532) 516 96 76  
İzmir Merkez Ofis: Etiler Mah. 9 Eylül Meydanı A. Başaran No: 12 No: 120 Konak İZMİR TÜRKİYE  
E-mail : drhasantokgoz@hotmail.com  
www.tokgozgroup.com

**TOKGÖZ İŞSAĞLIĞI EĞİTİM DANIŞMANLIK SANAYİ VE TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ © 2009 Tokgoz Ergonomi**

**ANASAYFA**

**Ergonomi Risk Analizi**

**Ergonomi Eğitimi**

**Hakkımızda**

**Referanslarımız**

**İletişim**

**Tanıtım Broşürü**

