



RULA (RAPID UPPER LIMB ASSESMENT) METODU

Hızlı üst uzuv değerlendirme (RULA)

Rapid Upper Limb Assessment (RULA) Yöntemi ile Ergonomi Risk Analizi

RULA, işçilerin üst vücutlarının ergonomik maruziyetlerini hızlı ve etkili bir şekilde değerlendirmek için tasarlanmış bir yöntemdir. Bu yöntem, çalışanların işlerini yaparken omuzlarını, kollarını, dirseklerini ve ellerini nasıl kullandıklarını analiz ederek, potansiyel risk faktörlerini belirlemeyi amaçlar.

Neden RULA?

- Hızlı ve etkili: RULA, bir iş istasyonunun ergonomik durumunu hızlıca değerlendirmek için tasarlanmıştır. Birkaç dakika içinde sonuçlar elde edilir.
- Basit kullanım: RULA, karmaşık ekipmanlar veya uzmanlık gerektirmez. İşçiler ve yöneticiler tarafından kolayca uygulanabilir.
- Risk değerlendirme: RULA, potansiyel üst vücut ergonomi risklerini belirler ve bu risklerin düzeltilmesi için öneriler sunar.
- Önleyici yaklaşım: RULA, işyerindeki ergonomik sorunları tespit etmek ve gelecekteki sakatlanma ve rahatsızlıkları önlemek için kullanılır.

Nasıl Kullanılır?

- İş istasyonunu gözlemleyin ve çalışanın pozisyonunu belirleyin.
- Çalışanın omuz, kol, dirsek ve el pozisyonlarını not edin.
- RULA skorunu belirlemek için her pozisyonu değerlendirin ve RULA tablosunu kullanın.
- Elde edilen skora göre, ergonomik risk seviyesini belirleyin ve düzeltici önlemleri planlayın.

Kimler İçin Uygundur?

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

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

RULA Employee Assessment Worksheet

Based on RULA: a survey method for the investigation of work-related upper limb disorders, McAtamney & Corlett, Applied Ergonomics 1993, 24(2), 91-99

A. Arm and Wrist Analysis

Step 1: Locate Upper Arm Position:

Step 1a: Adjust...
If shoulder is raised: +1
If upper arm is abducted: +1
If arm is supported or person is leaning: -1

Step 2: Locate Lower Arm Position:

Step 2a: Adjust...
If either arm is working across midline or out to side of body: Add +1

Step 3: Locate Wrist Position:

Step 3a: Adjust...
If wrist is bent from midline: Add +1

Step 4: Wrist Twist:

Step 5: Look-up Posture Score in Table A:
Using values from steps 1-4 above, locate score in Table A.

Step 6: Add Muscle Use Score
If posture mainly static (i.e. held >10 minutes):
Or if action repeated occurs 4X per minute: +1

Step 7: Add Force/Load Score
If load < 4.4 lbs (2kg): +0
If load 4.4 to 22 lbs (2kg): +1
If load 4.4 to 22 lbs (static or repeated): +2
If more than 22 lbs or repeated or shocks: +3

Step 8: Find Row in Table C
Add values from steps 5-7 to obtain Wrist and Arms Score. Find row in Table C.

B. Neck, Trunk and Leg Analysis

Step 9: Locate Neck Position:

Step 9a: Adjust...
If neck is twisted: +1
If neck is side bending: +1

Step 10: Locate Trunk Position:

Step 10a: Adjust...
If trunk is twisted: +1
If trunk is side bending: +1

Step 11: Legs:
If legs and feet are supported: +1
If not: +2

Step 12: Look-up Posture Score in Table B:
Using values from steps 9-11 above, locate score in Table B.

Step 13: Add Muscle Use Score
If posture mainly static (i.e. held >10 minutes):
Or if action repeated occurs 4X per minute: +1

Step 14: Add Force/Load Score
If load < 4.4 lbs (2kg): +0
If load 4.4 to 22 lbs (2kg): +1
If load 4.4 to 22 lbs (static or repeated): +2
If more than 22 lbs or repeated or shocks: +3

Step 15: Find Column in Table C
Add values from steps 12-14 to obtain Neck, Trunk and Leg Score. Find Column in Table C.

Task name: _____ Reviewer: _____ Date: _____

This tool is provided without warranty. The author has provided this tool as a simple means for applying the concepts provided in RULA. © 2004 Nease Consulting, Inc. rbariker@ergonomart.com (816) 444-1667

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 İŞ SAĞLIĞI EĞİTİM DANIŞMANLIK SANAYİ VE TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ © 2009 Tokgoz Ergonomi

ANASAYFA

Ergonomi Risk Analizi

Ergonomi Eğitimi

Hakkımızda

Referanslarımız

İletişim

Tanıtım Broşürü

