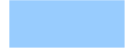
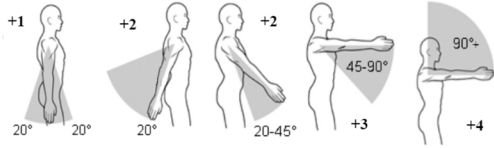


METODA RULA

A. ANALÝZA PAŽE, PŘEDLOKTÍ A ZÁPĚSTÍ

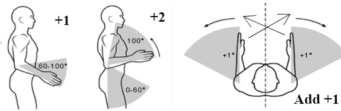
Krok 1: Paže



skóre paže

Dodatečné body:
+1 paže v odtažení
-1 při opoře váhy paže
+1 zvednutá ramena/nadměrné použití telefonu

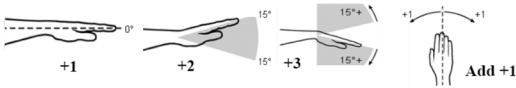
Krok 2: Předloktí



skóre předloktí

Dodatečné body:
+1 paže křížicí střednici nebo ven na stranu
-1 sezení s nízkou položenou klávesnicí a negativní naklonění

Krok 3: Zápěstí



skóre zápěstí

Dodatečné body:
+1 zápěstí odkloněno
+1 zápěstí v neutrální poloze/stočené ve střední poloze
+2 téměř krajní rotace zápěstí

Krok 4: Použij jednotlivá skóre u kroků 1 – 3. Vyhledej skóre Tabulky A.

skóre
otočení zápěstí

Krok 5: Skóre používané u svalů



Skóre Tabulky A



Skóre používané u svalů



Silové skóre



Skóre C

Krok 7: Vypočítej skóre C

Tabulka A: skóre pozice zápěstí

skóre paže	skóre předloktí	skóre pozice zápěstí							
		1		2		3		4	
		otočení zápěstí	otočení zápěstí	otočení zápěstí	otočení zápěstí	otočení zápěstí	otočení zápěstí	otočení zápěstí	otočení zápěstí
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
	2	4	4	4	4	4	5	5	5
	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	7	7	7
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
	2	8	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

Tabulka C: skóre D

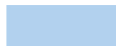
skóre C	skóre D							
	1	2	3	4	5	6	7+	
1	1	2	3	3	4	5	5	
2	2	2	3	4	4	5	5	
3	3	3	3	4	4	5	6	
4	3	3	3	4	5	6	6	
5	4	4	4	5	6	7	7	
6	4	4	5	6	6	7	7	
7	5	5	6	6	7	7	7	
8+	5	5	6	7	7	7	7	

Finální hodnocení – celkové skóre

- 1.kategorie: skóre 1 nebo 2 – práce je přijatelná, pokud není prováděna po dlouhou dobu
- 2.kategorie: skóre 3 nebo 4 – potřebné je další hodnocení, změny by měly být požadovány
- 3.kategorie: skóre 5 nebo 6 – potřeba provést změnu v provádění práce co nejdříve
- 4.kategorie: skóre 7 – změna v provádění práce je potřebná okamžitě

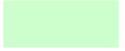
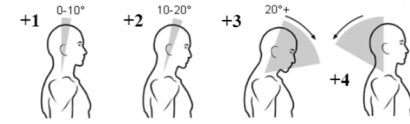
*vyšší hodnoty skóre C a D vyšší než 9 se nepředpokládají, v případě výskytu je pracovní poloha zařazena do 4.kategorie

Celkové skóre:



B. ANALÝZA KRKU, TRUPU A NOHOU

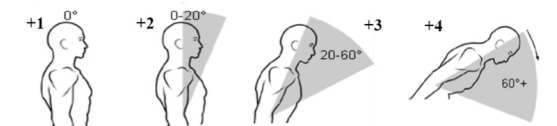
Krok 8: Krk



skóre krku

Dodatečné body:
+1 otočený krk
+1 krk nakloněný na stranu

Krok 9: Trup



skóre trupu

Dodatečné body:
+1 trup otočený na stranu
+1 trup nakloněný na stranu

Krok 10: Dolní končetiny

+1 nohy a chodidla jsou při sedu dobře podepřeny, vyrovnané zatížení
+2 nohy a chodidla nepodepřené nebo nerovnoměrné zatížení



skóre nohou

Tabulka B: skóre trupu

bodování krku	skóre trupu											
	1		2		3		4		5		6	
	nohy	nohy	nohy	nohy	nohy	nohy	nohy	nohy	nohy	nohy	nohy	nohy
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9



Skóre tabulky B



Krok 11: Použij jednotlivá skóre u kroků 8 -10. Vyhledej v Tabulce B



Skóre používané u svalů

Krok 12: Skóre používané u svalů

+1 statická poloha (držení > 1 min. nebo opakování > 4krát/1 min.)
+1 provádí-li práci ve statické poloze > 2 hodiny



Silové skóre

Krok 13: Silové/zátěžové skóre (viz. Hodnoty KROK 6)



Skóre D

Krok 14: Vyhledej skóre C a D v Tabulce C. Urči celkové skóre