

TÖÖASENDI HINDAMINE RULA MEETODIL

A. Käte ja randme asendi analüüs	
<p>1a. Määra õlavarre asend (max: 4+2)</p>	
<p>1b. Vajadusel lisa parandustegurid: Õlad tõstetud +1; õlavaras on kehas eemal (abduktsioon) +1 käed on toetatud või inimene nõjatub -1</p>	
<p>2a. Määra küünarvarre asend (max: 2+1)</p>	
<p>2b. Vajadusel lisa parandustegurid: töötamisel asub käsi üle „keskjoone“ +1 käed on sirutatud küljele või selja taha +1</p>	
<p>3a. Määra randme asend (max: 3+1)</p>	
<p>3b. Vajadusel lisa parandustegur: ranne on painutatud pöidla või v. sõrme suunas +1</p>	
<p>4. Küünarvarre sisse- /väljapööre: keskmisses ulatuses +1 liikuvusulatuse lähedal +2</p>	
<p>5. Leia käe ja randme koondhinne tabelist A (sammud 1-4)</p>	
<p>6. Lihaste rakendamine: staatiline kehaasend (hoitakse >1min) või töötaja on selles asendis üle 4 korra minutis +1</p>	
<p>7. Koormuse/jõu hinne: sama, mis samm nr 14 (0-3)</p>	
<p>8. Liida kokku sammude 5-7 hinded; tulemus annab lõpphinde leidmiseks rea tabelis C</p>	

TABEL A

Õlavarre asendi hinne	K.-varre asendi hinne	Randme asendi hinne							
		1		2		3		4	
		Küünarvarre pöörde ala-hinne							
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	2	3	3	3	4	4
2	1	2	2	2	3	3	3	4	4
	2	2	2	2	3	3	3	4	4
	3	2	3	3	3	3	4	4	5
3	1	2	3	3	3	4	4	5	5
	2	2	3	3	3	4	4	5	5
	3	2	3	3	4	4	4	5	5
4	1	3	4	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	3	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	7	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

TABEL C

B poole tulemus

	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

Lõpphinne (samm 8 ja 15 põhjal tabelist C:

B. Kaela, ülakeha ja jalgade asendi analüüs																																																																																																																				
<p>9a. Määra kaela asend (max: 4+2)</p>																																																																																																																				
<p>9b. Lisa parandustegurid kui pea on: pööratud +1; kallutatud külgsuunas +1</p>																																																																																																																				
<p>10a. Määra ülakeha asend (max: 4+2)</p>																																																																																																																				
<p>10b. Lisa parandustegurid kui ülakeha on: pööratud +1; kallutatud külgsuunas +1</p>																																																																																																																				
<p>11. Jalad toetatud ja tasakaalus +1 kui ei +2</p>																																																																																																																				
<p>TABEL B</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Kaela hinne</th> <th colspan="12">Ülakeha asendi hinne</th> </tr> <tr> <th colspan="2">1</th> <th colspan="2">2</th> <th colspan="2">3</th> <th colspan="2">4</th> <th colspan="2">5</th> <th colspan="2">6</th> </tr> <tr> <th>Jalad</th><th>Jalad</th><th>Jalad</th><th>Jalad</th><th>Jalad</th><th>Jalad</th><th>Jalad</th><th>Jalad</th><th>Jalad</th><th>Jalad</th><th>Jalad</th><th>Jalad</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1</td><td>3</td><td>2</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>5</td><td>6</td><td>6</td><td>7</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td><td>3</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>7</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>4</td><td>5</td><td>5</td><td>6</td><td>6</td><td>7</td><td>7</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>6</td><td>6</td><td>7</td><td>7</td><td>7</td><td>7</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>7</td><td>7</td><td>7</td><td>7</td><td>7</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>9</td><td>9</td><td>9</td><td>9</td><td>9</td> </tr> </tbody> </table>	Kaela hinne	Ülakeha asendi hinne												1		2		3		4		5		6		Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	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	8	8	8	5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	
Kaela hinne		Ülakeha asendi hinne																																																																																																																		
		1		2		3		4		5		6																																																																																																								
	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad	Jalad																																																																																																								
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	8	8	8																																																																																																								
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8																																																																																																								
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9																																																																																																								
<p>12. Leia asendi koondhinne tabelist B</p>																																																																																																																				
<p>13. Lihaste rakendamine: sama, mis samm nr 6</p>																																																																																																																				
<p>14. Koormuse/ jõu hinne: vahelduv koormus, mass alla 2 kg +0 vahelduv koormus, mass 2-10 kg +1 staatiline või vahelduv koormus, mass 2-10 kg +2 mass >10kg, koormus vahelduv või äkiline +3</p>																																																																																																																				
<p>15. Liida kokku sammude 12-14 hinded; tulemus annab lõpphinde leidmiseks tulba tabelis C</p>																																																																																																																				

Hinnatav

Hindaja:

Kuupäev:

Lõpphinne: 1-2 aktsepteeritav; 3-4 vajab täiendavat uurimist; 5-6 vajab täiendavat uurimist ja peatset muutmist; 7 vajab kohest muutmist