

한 눈에 보는 산업현장 필수 안전

# 사업주가 꼭 알아야 할 근골격계질환예방 주요 작업안전수칙



1 작업 전·후 스트레칭 실시



2 물품 중량 및 무게중심 표시



3 근골격계부담작업의 유해요인 등 교육



4 올바른 중량물 취급 자세 교육



5 중량물 이동대차 이용



6 상자 손잡이 등 보조도구 설치



7 서서 일하는 근로자에게 의사 제공



8 정기적 휴식시간 제공



9 유해요인 조사 및 작업환경 개선

## 올바른 중량물 취급 자세



중량물의 무게중심 확인



가까이 서기



쫓그리고 앉아 물체를 몸에 밀착시켜 안정되게 잡기



허리는 펴고 무릎은 구부린 채로 다리 힘으로 들어올리기



허리를 구부린 채로 중량물 들어올리기



물체를 들고 불안정한 상태로 이동

## 잘못된 자세



# 올바른 자세로 근골격계질환 예방!

