

근골격계 질환 예방을 위한 올바른 작업자세 5대 수칙

1. 작업 높이는 팔꿈치 높이로 맞춘다.



2. 자주 사용하는 부품이나 공구는 몸 가까이 둔다.



근골격계 질환 예방을 위한 올바른 작업자세 5대 수칙

3. 오래 서서 일할 때는 입좌식 의자, 발 받침대를 사용한다.



4. 한 가지 자세만 유지하지 말고, 자주 자세를 바꿔준다.



근골격계 질환 예방을 위한 올바른 작업자세 5대 수칙

5. 정밀한 작업은 앉아서, 힘을 쓰는 작업은 서서 한다.



※ 신체에 부담을 주는 작업 자세※



머리 위 자세



구부리는 자세



비트는 자세



과도하게 뺀 자세



위로 들리는 자세



벌어지는 자세