

장년근로자 근골격계질환 올바른 작업자세로 예방합니다!



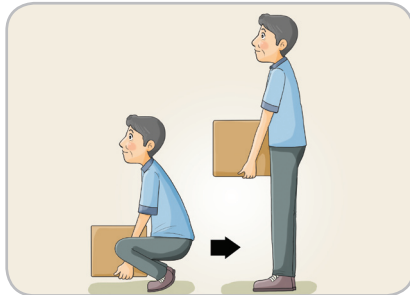
중량물
취급작업



운반 작업 시 남성은 10kg 이하,
여성은 7kg 이하로 무게를 제한한다.



밀기 작업 시 남성은 25kg 이하,
여성은 16kg 이하로 무게를 제한한다.



중량물 취급 시 허리힘으로 들지 말고
다리힘을 이용하여 든다.



권장 무게 초과 시 두 명이 작업하거나
보조기구를 활용한다.

작업자세



가능한 한 팔을 어깨보다 높이 드는
작업을 줄이도록 한다.



목, 손목, 허리를 구부린 상태에서
하루에 1시간 이상 작업하지 않는다.



다리를 움직여서 상체를 비틀어야
하는 작업을 줄인다.



가능한 한 서서하는 작업을 줄인다.

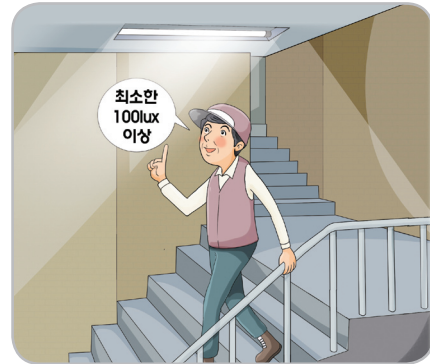
장년근로자 근골격계질환 작업환경 개선으로 예방합니다!



조명



야간 작업 시 조도는 600lux 이상, 정밀 작업 시에는 800lux 이상 되도록 한다.



어두운 장소에서는 최소한 100lux 이상의 조도를 확보 한다.

소음

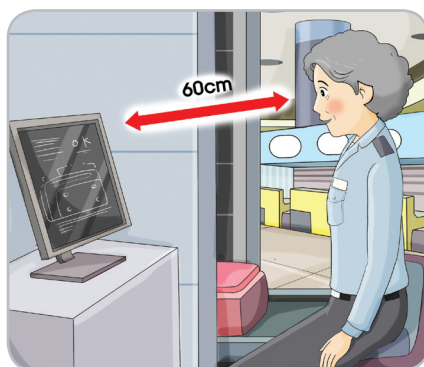


대화를 막는 배경소음을 감소 시킨다.
(현장 70dB 이하, 사무실 55dB 이하 유지)



소음이 심한 경우 위험상황을 시각적 정보전달로 바꾼다.

게시물



작업 시 모니터의 거리는 60cm 정도를 유지한다.



게시물은 흐릿한 색채나 불명확한 문구를 사용하지 않는다.