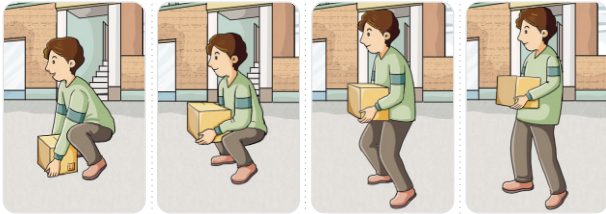


물품 형태별 올바른 들기자세

■ 박스 형태



■ 파이프 형태



■ 판 형태



■ 마대/자루 형태



내 건강을 스마트하게 지키는 방법!
공단 홈페이지에서 확인해 보세요!

근골격계질환에 대한
다양한 정보!
지금 바로 **클릭**하세요!



※ 공단 홈페이지에서 위와 같은 순서대로 클릭하면 정보를 찾을 수 있습니다.



문의 : 한국산업안전보건공단
Tel: 032-5100-718~719
www.kosha.or.kr

하루에도 수십 번씩
물품을 들고, 밀고, 운반하시죠?

올바른 물품취급 작업
5대 수칙

“꼭 지켜주세요”



올바른 물품취급

당신의 건강한 허리를 위해
“올바른 물품취급 작업 5대 수칙”을 지켜주세요!

요통 등 근골격계질환의 발생원인 중 50% 이상이 작업자가 근력을 사용하여 물품을 들거나 운반하는 물품취급 작업 때문이라는 거 알고 있나요?

※ 물품취급 작업의 종류

- 들거나 내리기
- 운반하기
- 밀고 당기기
- 던지기

물품을 취급할 때는 물품의 특성, 취급요인, 작업자 특성, 작업장 상황 등을 고려하여 안전하게 작업하도록 합니다.

[물품취급 작업을 할 때 고려요인]

물품 특성

- 무게, 무게분포
- 크기
- 모양
- 손잡이 유무

취급요인

- 거리 (수평, 수직, 이동)
- 취급빈도
- 취급형태
- 작업대/적재대

작업장

- 작업, 여유공간
- 통로 구획, 높이
- 바닥, 표면상태
- 조명

기 타

- 교육, 훈련
- 휴식시간
- 작업순환
- 보조도구

작업자

- 신체적 특성
- 작업자세
- 작업경험
- 연령
- 성별
- 근력

01 물품을 들거나 내릴 때는 허리를 굽히거나 비틀지 않습니다



02 어깨 위 높이에는 가능한 한 물품을 두지 않습니다



03 물품을 운반할 때는 이동대차를 사용합니다



04 상자, 트레이 등의 용기는 알맞은 손잡이가 있는 제품을 선택합니다



05 무거운 물품은 가볍게 나눠서 들거나 둘이서 같이 듭니다

