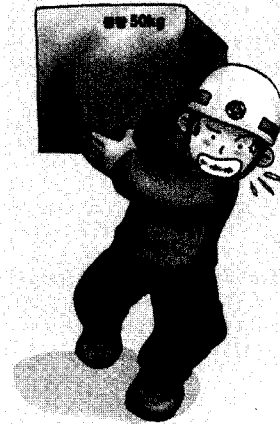


요통예방을 위한 체크리스트



1. 작업

- 1) 작업대상물을 몸에서 떨어뜨린 자세로 들고 있는가?
- 2) 몸통을 뒤트는가?
- 3) 등만 구부리고 다리를 구부리지 않고 대상물을 드는가?
- 4) 운반거리(들기, 내림, 이동, 밀기, 당기기) 과도하지 않은가?
- 5) 작업 대상물의 급작스런 움직임이 있는가?
- 6) 정적인 자세로 작업을 해야 하는가?
- 7) 휴식 시간이 충분한가?



2. 작업 대상물

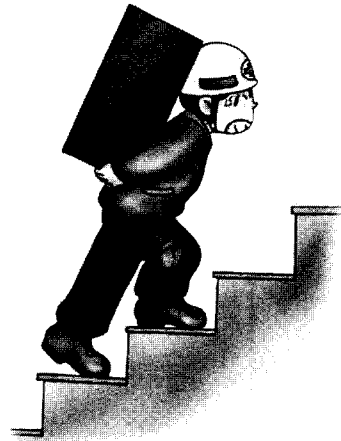
- 1) 무거운가?
- 2) 부피가 큰가?
- 3) 손으로 잡기가 용이한가?
- 4) 무게 중심이 안정되어 있는가?
- 5) 날카롭거나, 뜨겁거나, 그 밖의 잠재 위험요소가 있는가?





3. 작업환경

- 1) 좋은 자세를 방해하는 공간 제한이 있는가?
- 2) 바닥이 미끄럽지 않은가?
- 3) 대상물을 들고 오르락 내리락 해야 하는가?
- 4) 온도, 습도, 기류 등은 적절한가?
- 5) 조명상태는 좋은가?



4. 개인특성

- 1) 작업자에게 특별히 요구되는 체격이 있는가?
- 2) 임신부나 건강상 문제가 있는 사람에게 위험을 초래할 요소가 있는가?
- 3) 안전한 작업 수행을 위하여 특별한 지식이나 훈련이 필요한가?



자료제공 : 한국산업안전공단