



# 복포작업 중 과도한 힘과 동작으로 인한 근골격계질환



## 재해상황 >>

- 2018년 11월, 000항 야적장에서 야적이 마무리 된 펄프를 시트로 덮는 복포작업\* 중  
\* 화물을 보관하기 위해 시트 등으로 화물을 덮는 작업
- 겹겹이 접혀있는 시트를 당기며 순간적으로 힘을 쓰다가 허리에 심한 통증이 발생



## 발생원인 >>

- 부자연스러운 자세로 불안정한 동작 및 과도한 힘 사용



## 예방대책 >>

- 대책 1** 중량물 취급 시 최대한 몸에 가깝게 하고 양손으로 잡을 것
- 대책 2** 목과 등이 가능한 일직선이 되도록 하고, 발은 어깨넓이 정도로 벌려 균형을 유지할 것
- 대책 3** 무릎을 굽히고 등을 반듯이 유지하면서 다리를 펼 것
- 대책 4** 중량물을 당기거나 운반 시 2인 이상 함께 작업할 것

