

Зүй зохистой ажиллах төлөв ба хязгааргүй эрч хүч! Зүй зохистой ажиллах төлөв 5 зөвлөмж

“Эдгээр зөвлөмжийг дагаж мөрдөнө үү.”



Цаг тутамд биеийн сунгалтын дасгал хийснээр эрүүл мэндээ хамгаалах!

• Эрүүл мэндээ хамгаалж сунгалтын дасгал хийх •

• Хүзүүний дасгал



Хоёр эрхий хуруугаараа эрүүн доороос дээшээ аажмаар түлэх. Гараа толгой дээрээ тавиад хажуу тийш нь татах. Эрүүгээ доош татах.

• Мөрний дасгал



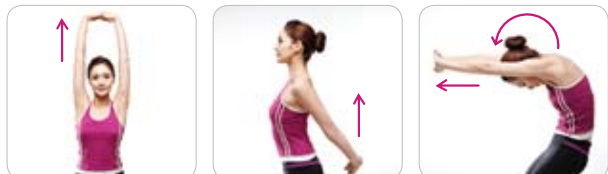
Мөрний хэсгээр аажмаар тойруулан хөдөлгөх. Гараа биерүүгээ аажмаар татах. Хоёр гараа нурууныхаа ард барин дээш өргөж толгойгоо гэдгийлгэх.

• Бугуйн дасгал



Хоёр гарын хуруунуудыг хооронд нь солбилдуулан барьж гараа тойруулан эргүүлэх. Гараа атгах, тавих ба давтан хийх. Тохойгоо хагас нугалан хоёр гарынхаа алгыг нийлүүлэн доош эргүүлэх.

• Бэлхүүсний дасгал



Гарын хуруунуудыг хооронд нь солбилдуулан барьж гараа аажмаар дээш нь сунгах. Хоёр гараа нурууныхаа ард барин аажмаар дээш өргөх. Гарын хуруунуудыг солбин барьж гарын алгыг гадагш харуулан урагш сунгаж толгойгоо бөхийлгөн өвдгөө нугалж хагас суух.

Өөрийн биеийг гэмтэхээс хэрхэн хамгаалах вэ!
Энэ талаарх мэдээллийг манай цахим хуудаснаас олж авна уу!

Булчин, араг ясны өвчний талаарх төрөл бүрийн мэдээлэл
Энд дарна уу!

www.kosha.or.kr



※ Дээрхийг дараалан дарж мэдээллийг олж авна уу.



Лавлах зүйл байвал Солонгос Улсын Хөдөлмөр хамгаалал & эрүүл мэндийн агентлагт хандана уу.
Утас. 032-5100-720

Зүй зохистой ажиллах төлөв

Хэрэв та удаан хугацаагаар тонгойж бөгтийх, хазайх, явган суух зэргээр зүй зохисгүйгээр ажиллаж төлөвшсөн бол таны бага болон сул булчигнууд илүү ачаалал авч улмаар булчингийн хүчийг сулруулсанаар ядрах эсвэл осолдох болон өвдөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг байна.

Биеийн зохисгүй байрлалууд нь биеийн хэсгүүд (хүзүү, бүсэлхий, гар зэрэг)-ийг тэдний үндсэн байрлалаас өөрчлөн буруу байрлалд аваачдаг.

‘Биеийн үндсэн байрлал’-ын тодорхойлолт

Хүний бие сул байхад үе моч бүхэн өөрийн гэсэн үндсэн байрлалдаа байдаг. Өөрөөр хэлбэл үе мочүүд нь хөдөлгөөн хийх далайцын голд буюу төвийг сахисан байрлалд байна.



Буруу Төвийг сахисан байрлал Буруу Буруу Төвийг сахисан байрлал Буруу

Ажлын зохисгүй байрлалууд



Гараа толгойноос дээш өргөж ажиллах



Бөгтийх



Хазайх



Гараараа хол хүрэх



Гар дээр байрлалтай байх



Гараа хол сунгах

Гэмтлээс урьдчилан сэргийлж ажлын бүтээмжийг өсгөх үүднээс эдгээр “Зүй зохистой ажиллах байрлалуудын 5 зөвлөмж” - ийг даган мөрдөнө үү.

01

Ажиллаж буй ширээний өндөр тохойн түвшинтэй адил байх ёстой.



04

Нэг байрлалаар удаан ажиллахаас зайлсхийж байрлалаа өөрчилж байх.



02

Тогтмол хэрэглэгддэг сэлбэг, багаж хэрэгслүүдийг өөрт ойрхон тавих.



05

Нарийвчлал шаардсан ажил хийхэд суугаа байрлалаас, эсвэл биеийн хүчний ажил хийхэд босоо байрлалаас гүйцэтгэх.



03

Удаан зогсож ажиллах байранд босоо сандал эсвэл хөл амрах гишгүүр хэрэглэх.

