

VDT 취급 올바른 작업자세



때때로 가벼운 체조나
몸을 움직여 기분전환을...



1. 눈높이는 화면의 상단과 일치할 정도로, 화면은 뒤로 약간 젖혀지도록 조정한다.
2. 모니터는 보기 편한 위치로 조정한다.
3. 키보드는 조작하기 편한 위치에 놓는다.
4. 손목받침대를 사용하여 손목근육의 부담을 줄여 주고 손목의 근육통을 예방한다.
5. 발바닥은 전체가 바닥에 닿도록 한다.
6. 등받이에 등을 충분히 기대든다.
7. 의자 깊숙히 앉는다.

 대한산업안전협회

안전가이드

12월의주요업무
| 동절기 재해예방대책 수립
| 화재예방 대책수립



December_M E

1 금	11 월	21 목	31 일
2 토	12 화	22 금 동지	
3 일 소비자의 날	13 수 소설	23 토	
4 월 안전점검의 날	14 목	24 일	
5 화	15 금	25 월 성탄절	
6 수	16 토	26 화	
7 목 대설	17 일	27 수	
8 금	18 월	28 목	
9 토	19 화	29 금	
10 일	20 수	30 토	

안전가이드

건설부문

12월의 주요업무

- 동절기 재해예방대책 수립
- 폭설로 인한 가설구조물의 붕괴 또는 변형에 대한 대책
- 동절기 근로자 건강관리 계획 수립



제94호 / (사)대한산업안전협회 / 전화 860-7000 / 등록 1999년 6월9일 / 서울 라-09067 / 월간 안전기술 발매 부록

안전가이드

보호구 착용

(안전모, 안전대 등)



- 적합한 보호구 선정
- 필요장소에 충분한 수량 비치
- 근로자에게 올바른 사용방법 지도
- 보호구 사용에 불편이 없도록 관리
- 작업시 필요한 보호구는 반드시 착용



대한산업안전협회

December_M E

1 금	11 월	21 목	31 일
2 토	12 화	22 금 동지	
3 일 소비자의 날	13 수 소설	23 토	
4 월 안전점검의 날	14 목	24 일	
5 화	15 금	25 월 성탄절	
6 수	16 토	26 화	
7 목 대설	17 일	27 수	
8 금	18 월	28 목	
9 토	19 화	29 금	
10 일	20 수	30 토	