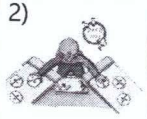
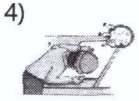
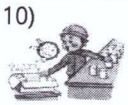
작성	검토	승인
1/20	1	1/20

근골격계부담작업 체크리스트

PJT 명	SEC 천안 C1_C4 층간 Lifter 공사	조사 일자	2025.01.20	조사자	관리감독자 나채왕
업 체 명	㈜세명에프에이	작업 내용	1. 현장관리업무(작업관리감독) 2. 케이블 포설 작업 3. 케이블 결선 작업 4. 판넬 고정 작업		

구 분	1)	2) 	3)	4) 	5)	6)	7)	8)	9)	10) 	11)
작업 자세 및 내용	집중적인 입력 작업 (마우스, 키보드 사용)	같은 동작 반복 작업	.머리 위에 손 .팔꿈치가 몸통으로부터 들림 .팔꿈치를 몸통 뒤쪽에 위치	구부리거나 비틈 (지지되지 않은 상태, 자세변경 불가)	쪼그리고 앉거나 무릎을 굽힘	한 손가락 집어 옮기거나 쥐는 작업 (지지되지 않은 상태)	물건을 한손으로 들거나 잡는 작업	물건을 드는 작업	.어깨 위에서 들기 .팔을 뻗은 상태에서 물건을 드는 작업	물건을 드는 작업	반복적인 충격
노출 시간	하루에 총 4시간 이상	하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상	-		하루에 총 2시간 이상	하루에 총 2시간 이상
노출 빈도	-							하루에 총 10회 이상	하루에 총 25회 이상	분당 2회 이상	시간당 10회 이상
신체 부위	손, 손가락, 팔, 어깨	목, 어깨, 손목, 손, 팔꿈치	어깨, 팔	목, 허리	다리, 무릎	손가락	손	허리	손, 무릎	허리	목, 무릎, 팔꿈치
무 게	-					.1Kg 이상의 물건 .2Kg 이상에 상응하는 힘으로 쥐기	.4.5kg 이상의 물건 들기 .동일한 힘으로 집기	25Kg 이상	10Kg 이상	4.5Kg 이상	-

단위작업명												
	케이블포설작업	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	케이블결선작업	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	판넬고정작업	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	시운전대응	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X