

安全ルール 重量物持ち上げ時の腰痛対策 制定: 2018. 1. 21

- ①ヒザは曲げる
 - ②腰は落とす
 - ③背筋は曲げずに伸ばす
- * 持ち上げ時少しでも違和感を感じたら、即作業中止

