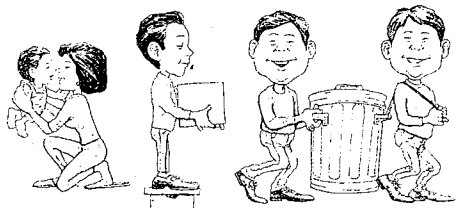


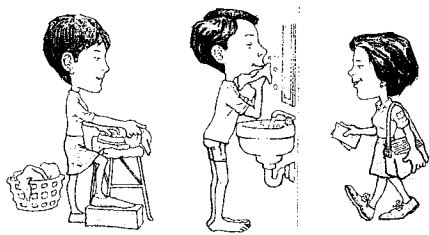
良好的人體工學 避免背部拉傷

正 確

錯 誤



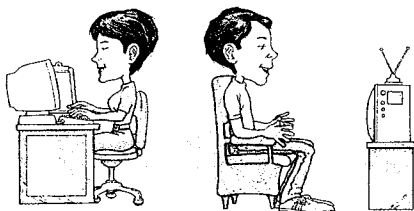
蹲下時，彎您的膝蓋。東西最高只能抬到胸部的高度。太重時，找別人幫忙。



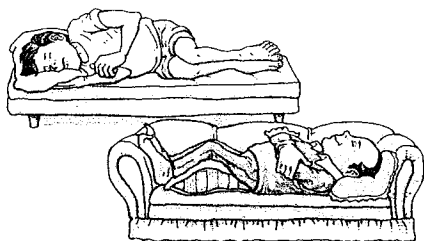
站立時，一隻腳要抬高。行走時，姿勢要正確。要穿低跟舒服的鞋子。



開車時要坐直，兩手放在方向盤上，讓膝蓋和臀部保持水平。



椅子的高度要低到兩腳平放在地面上時，膝蓋和臀部能保持水平。



選擇軟硬適中的床墊。側睡時，膝蓋要彎曲，仰臥時，膝蓋下要墊一塊枕頭。

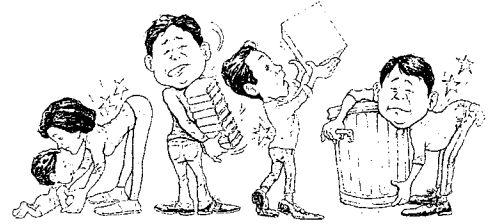
搬 抬

行 走

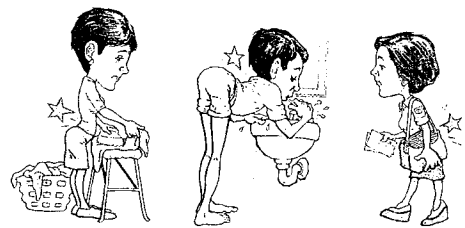
開 車

坐 立

睡 覺



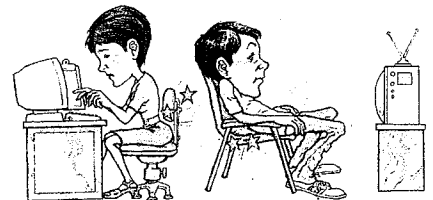
不要伸直著腿彎腰，或在抬東西時扭轉身體。東西不要抬高超過肩部。



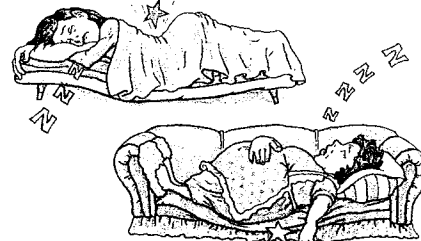
不要用同一個姿勢站立太久，或用不正確的姿勢行走。



不要坐得離方向盤太遠。手腳伸直操控踏板或方向盤，容易造成拉傷。



工作時，座椅不要太高，或距離工作檯太遠，要避免向前傾靠和拱起背部。



不要在太軟、下陷的床墊上睡覺。容易造成背部拉傷，尤其是臥睡時。

