

در هر حرفه و شغل ابتدا ریسک فاکتورهای آن شغل را شناسایی کرده و در صورتیکه خطری وجود داشته باشد بایستی تا زیر سطح آسیب رسان و تا درجه ای که از نظر فنی و اقتصادی قابل قبول باشد نسبت به کاهش این ریسکها اقدام لازم صورت گیرد.

نام کارگاه/کارخانه: تاریخ:	تعداد کل کارگران:	خطر وجود دارد <input checked="" type="checkbox"/>	حرکات و یا وضعیت بدنی که بطور مرتب انجام شده و در حقیقت قسمتی از آن شغل محسوب شده و بیشتر از یک روز در هفته یا بیش از یک هفته در سال اتفاق می افتد
نظریه کارشناس	تعداد شاغلین در معرض خطر	وضعیت بدن در حین کار	پوسچر نامناسب
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	کارکردن هنگامیکه دو دست بالای سر قرار داشته و یا آرنجها بالاتر از شانه قرار دارد 
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	بالا بردن مکرر دست (دستها) به بالای سر و یا آرنج (آرنجها) به بالای شانه بیش از یکبار در دقیقه 
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	کارکردن با کردن خمیده با زاویه بیش از ۴۵ درجه (بدون تکیه گاه یا توانایی تغییر دادن حالت بدن) 
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	کارکردن با کمر خمیده به سمت جلو با زاویه بیش از ۳۰ درجه (بدون تکیه گاه یا توانایی تغییر دادن حالت بدن) 
		<input type="checkbox"/> بیش از ۲ ساعت در روز	کارکردن با کمر خمیده با زاویه بیش از ۴۵ درجه (بدون تکیه گاه یا توانایی تغییر دادن حالت بدن) 
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	چمپاتمه زدن (قوز کردن) 
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	زانو زدن 