

**UNA SA SURVEY NG ERGO BILUGAN ANG PINAKAMAGALING NA SAGOT PANGALAN\_\_\_\_\_**

1. Sa karaniwan, alin ang lumilikha ng mas kaunting stress sa katawan:
  - a. Humihila ng bagay.
  - b. Nagtutulak ng bagay.
2. Mababawasan ang pagkabanat ng bandang ibaba ng likod kapag:
  - a. Malapit sa baywang ang direksyon ng pwersa.
  - b. Malapit sa balikat ang direksyon ng pwersa.
3. Tungkol sa stress sa likod, ang pagyuko sa may baywang para pumulot n lapis, ay kapareho lang ng nakatayo nang tuwid na may hawak na karton na tumitimbang ng ilang libra?
  - a. 20 libra
  - b. 40 libra
  - c. 60 libra
  - d. 80 libra
4. Kapag gumagawa ng paulit-ulit na trabaho na nangangailangan ng pwersa, at ginagamit ang kamay, pinakamagaling na:
  - a. Panatilihing nakabaluktot nang bahagya ang pupulsuhan.
  - b. Panatilihing nakatuwid ang pupulsuhan.
5. Sa 2 litrato: BILUGAN ang 1 litrato na nagpapakita ng pinakamagaling na paraan sa pagkarga o paghawak ng bagay para mabawasan ang pagkabana ng likod. Lagyan ng "X" ang ika-2 litrato na nagpapakita ng paraan na lumilikha ng PINAKAMATINDING pagkabanat ng likod.



A.



B.

6. Sa 2 litrato: BILUGAN ang 1 litrato na nagpapakita ng pinakamagaling na paraan sa pagbuhat o paghawak ng bagay para mabawasan ang pagkabanat ng likod. Lagyan ng "X" ang ika-2 litrato na nagpapakita ng paraan na lumilikha ng PINAKAMATINDING pagkabanat ng likod.



A.



B.

7. BILUGAN ang tao sa litrato kung kaninong kamay ang nakapwesto para mas kaunting pagkabanat ang nalilikha sa likod.



A. Ang babae sa kaliwa

B. Ang lalaki sa kanan

**PAGKATAPOS NG SURVEY NG ERGO BILUGAN ANG PINAKAMAGALING NA SAGOT PANGALAN\_\_\_\_\_**

1. Sa karaniwan, alin ang lumilikha ng mas kaunting stress sa katawan:
  - a. Humihila ng bagay.
  - b. Nagtutulak ng bagay.
2. Mababawasan ang pagkabanat sa bandang ibaba ng likod kapag:
  - a. Malapit sa baywang ang direksyon ng puwersa.
  - b. Malapit sa balikat ang direksyon ng puwersa.
3. Tungkol sa stress sa likod, ang pagyuko sa may baywang para pumulot ng lapis ay kapareho lang ng nakatayo nang tuwid na may hawak na karton na tumitimbang ng ilang libra?
  - a. 20 libra
  - b. 40 libra
  - c. 60 libra
  - d. 80 libra
4. Kapag gumagawa ng paulit-ulit na trabaho na nangangailangan ng puwersa, at ginagamit ang kamay, pinakamagaling na:
  - c. Panatilihing nakabaluktot nang bahagya ang pupulsuhan.
  - a. Panatilihing nakatuwid ang pupulsuhan.
5. Sa 2 litrato: BILUGAN ang 1 litrato na nagpapakita ng pinakamagaling na paraan sa pagkarga o paghawak ng bagay para mabawasan ang pagkabanat ng likod. Lagyan ng "X" ang ika-2 litrato na nagpapakita ng paraan na lumilikha ng PINAKAMATINDING pagkabanat ng likod.



A.



B.

6. Sa 2 litrato: BILUGAN ang 1 litrato na nagpapakita ng pinakamagaling na paraan sa pagbuhat o paghawak ng bagay para mabawasan ang pagkabana ng likod. Lagyan ng "X" ang ika-2 litrato na nagpapakita ng paraan na lumilikha ng PINAKAMATINDING pagkabanat ng likod.



A.



B.

7. BILUGAN ang tao sa litrato kung kaninong kamay ang nakapwesto para mas kaunting pagkabanat ang nalilikha sa likod.



A. Ang babae sa kaliwa

B. Ang lalaki sa kanan