

작업전 스트레칭을 습관화합시다

근골격계질환 예방으로 가는 바른 길

출발



1 등
5초동안 3회씩 반복



2 목뒤
한번에 15초동안



3 목옆
5초동안
각 3회씩 반복



4 몸통 측면
5초동안
각 3회씩 반복



5 어깨 측면
15초동안
각 1회씩 반복



6 어깨뒤
15초동안
각 1회씩 반복



7 어깨 앞
15초동안
각 1회씩 반복



8 몸통 상부
15초동안
1회씩 반복



9 팔 및 손목
15초동안
각 1회씩 반복



10 허벅지 뒤
다리당 15초동안
각 1회씩 반복



11 종아리
다리당 15초동안
각 1회씩 반복



12 허벅지 앞
다리당 15초동안
각 1회씩 반복

도착

요통!

3N 수칙 준수로 예방하세요

물건을
가까이에서
Near

허리는
펴고
No bending back

무릎을 굽혀
다리 힘으로
kNee



고용노동부

산업재해예방

안전보건공단

