

사무실 작업 시 휴식시간을 갖자

휴식시간에 할 수 있는 스트레칭



1 눈의 피로 감소

컴퓨터 작업 매 20분마다 6m이상 먼곳의 물체를 20초이상 쳐다본다.



2 눈과 목의 피로감소

눈을 감고 천천히 머리를 숙인다.



3 팔의 긴장을 풀어줌

팔과 손가락을 쪽 편 다음 돌린다. 반대쪽도 실시한다.



4 팔과 손, 손가락의 피로 감소

팔을 옆으로 편 다음 손가락을 흔든다.



5 어깨와 상체의 긴장을 풀어줌

어깨를 올렸다 내렸다 반복한다.



6 상체의 긴장 감소

팔을 직각으로 올린 채 천천히 뒤쪽으로 최대한 당겨준다.



7 좋은 자세 유지 및 요통 경감

팔을 상체 위로 올린 후 팔꿈치를 지긋히 당겨준다. 반대팔도 당겨준다.



8 다리의 혈액순환을 좋게 해줌

발 끝을 몸쪽으로 당겨준다. 한 쪽 발씩 번갈아 당겨준다.



9 눈주위를 감싸줌

눈을 감고 두 손으로 눈 주위를 감싼다.



10 눈의 긴장을 풀어줌

눈을 상하 좌우로 움직여준다.

안전 앞에 늘 겸손하세요!

안전보건
정보가
핑! 핑!
쏟아집니다.

중대재해속보가
실시간으로 내손에...
QR코드를
스캔하세요!



위기탈출
바이오리듬

바이오리듬



안전보건

바이오리듬

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

안전보건

산업재해예방

안전보건공단

