

아프고

저리고

배근한

—
근골격계 질환

이유가 뭘까요?

부적절한 자세
무리한 힘의 사용
장시간 작업으로 인한

피로와 손상

근골격계 안전

**지금.
재설정**

하시겠습니까?

YES



Step 01.

스트레칭



농작업 전·중·후에
바른 자세로 **스트레칭**을 해주세요.



Step 02.

편이장비 활용



Step 03.

규칙적인 휴식



오래 일하고 길게 쉬는 것보다



짧고 잦은 휴식을 취하는 것이
피로 회복에 도움이 됩니다.





농업인의 안전을 지키는
건강한 습관입니다.



농촌진흥청