

# 근골격계질환 재해예방 체조

간단한 체조의 생활화로 근골격계 질환을 예방합니다

**목운동 : 2회 이상**



1  
↓  
목에 힘을 뺀다.



2  
↓  
직방향으로




3  
↓  
우방향으로



4  
↓  
머리를 앞으로 숙이고, 뒤를 그리듯 좌에서 우로 돌리고, 바로 반대방향으로 돌림.

**어리운동 : 2회 이상**




1  
↓  
오른손을 왼쪽 귀에 손을 얹고, 왼손은 오른쪽 팔꿈치를 감싼다



2  
↓  
오른쪽 팔꿈치를 왼쪽으로 감싼다



3  
↓  
반대방향으로 ①과 ②와 동일하게 함




4  
↓


**어리운동 : 양방향 5회 이상 실시**



어깨보다 약간 넓게 다리를 벌리고 반우를 상태에서 출발한 뒤로 뻗 다음 절반만 이동하여 좌에서 우로, 또 우에서 좌로 회전



**손목운동 : 각 동작 5회 이상 실시**





1 → 2 → 3

주먹 쥐고 앞으로 뻗고, 주먹을 쥐었다 뺀다 함

주먹진 손목을 아래로 숙인다. 위로 올렸다 함


손바닥을 펴고, 손목중심으로 왼손은 위로, 다른 왼손은 아래로 교차함.

**다리운동 (1분 이상 실시)**


무릎이 직각이 되도록 올려주고, 팔도 앞으로 직각, 뒤로 45도 이상 올려 주며 제자리 걷기를 함.

## 2월의 주요 업무

- 작업전 TBM(Tool Box Meeting) 실시
- 장시간 외기 노출시 동상 발생방지를 위한 손, 발, 귀 등 보온장비 구비
- 기온 하강에 따른 뇌·심혈관 질환 예방조치 

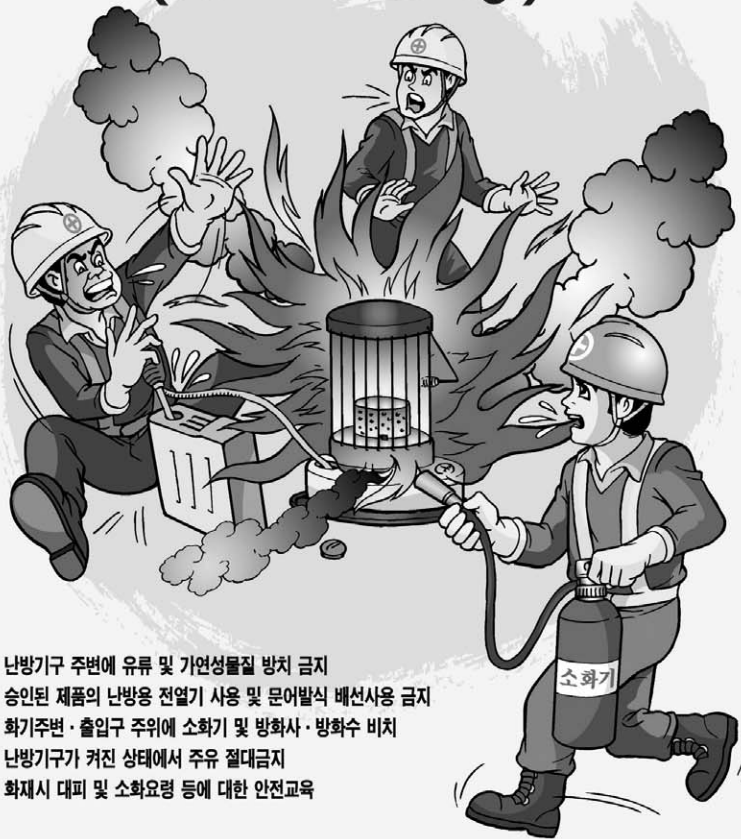
- 1 (화)
- 2 (수)
- 3 (목)
- 4 (금) 안전점검의 날, 입춘
- 5 (토)
- 6 (일)
- 7 (월)
- 8 (화)
- 9 (수) 설날
- 10 (목)
- 11 (금)
- 12 (토)
- 13 (일)
- 14 (월)
- 15 (화)
- 16 (수)
- 17 (목)
- 18 (금) 우수
- 19 (토)
- 20 (일)
- 21 (월)
- 22 (화)
- 23 (수)
- 24 (목)
- 25 (금)
- 26 (토)
- 27 (일)
- 28 (월)

MEMO -February

- 1 (화)
- 2 (수)
- 3 (목)
- 4 (금) 안전점검의 날, 입춘
- 5 (토)
- 6 (일)
- 7 (월)
- 8 (화)
- 9 (수) 설날
- 10 (목)
- 11 (금)
- 12 (토)
- 13 (일)
- 14 (월)
- 15 (화)
- 16 (수)
- 17 (목)
- 18 (금) 우수
- 19 (토)
- 20 (일)
- 21 (월)
- 22 (화)
- 23 (수)
- 24 (목)
- 25 (금)
- 26 (토)
- 27 (일)
- 28 (월)

# 건설현장 화재예방

## (소화기 배치 등)



- 난방기구 주변에 유류 및 가연성물질 방치 금지
- 승인된 제품의 난방용 전열기 사용 및 문어발식 배선사용 금지
- 화기주변·출입구 주위에 소화기 및 방화사·방화수 비치
- 난방기구가 켜진 상태에서 주유 절대금지
- 화재시 대피 및 소화요령 등에 대한 안전교육

### 2월의 주요 업무

- 폭설로 인한 가설구조물의 붕괴 또는 변형 방지
- 강설 및 결빙구간에서의 미끄러짐으로 인한 전도 또는 추락 방지
- 혹한으로 인한 지하매설물의 동파 예방 