

외국인을 위한 5분 안전미팅

5 Minute Safety Meeting for the foreign workers



Instructions for Manual Transportation Tasks ||

인력운반작업에 있어서 주의사항||

1. When lifting a load, lift it up slowly with keeping the waist at low position and the back straight after spreading the legs and putting one foot a little forward for balancing the posture.

물건을 들어 올릴 때는 양 발을 벌린 후 한쪽 발을 약간 앞으로 내밀어 균형을 잡은 다음 무릎을 굽히고 허리를 낮게 하며 등은 똑바로 해서(90°) 천천히 들어 올린다.

2. When lifting a load, avoid unsafe posture and do not shift any step until the knees are straightened fully from sitting position.

들어 올릴 때 불안정한 자세를 피하고 앉은 상태에서 무릎을 완전히 펼 때까지 발을 옮기지 말아야 한다.

3. Place the load to be handled as close to the body as possible for firm grip and to avoid slipping away from hands during carriage operation.

운반중 물건을 꼭 붙잡아 미끄러지지 않도록 될 수 있는 한 몸을 물건 가까이 붙이도록 한다.

- 4 When bringing down a load, do not throw away impatiently.

물건을 내릴 때 조급하게 내 던지면 안된다.

5. When bringing down a load to the floor, remove your hand gently after tilting one side higher than the other.

물건을 놓을 때는 한쪽 면을 높인 다음 손을 슬며시 빼야 한다.

6. If you think you cannot put down a heavy load from your shoulder or from your back by yourself alone, ask another person for help.

무거운 것을 어깨나 허리에서 내릴 경우 무리하다고 생각할 때는 도움을 청한다.

7. If you want to change the location of your hand while holding a load, you should do it after supporting the load safely.

운반도중 잡은 손의 위치를 변경하고자 할 때는 안전하게 받친 다음 고쳐 잡아야 한다.

