외국인을 위한 5분 안전미팅

5 Minute Safety Meeting

for the foreign workers

Instructions for Manual Transportation Tasks Ⅰ

인력운반작업에 있어서 주의사항 Ⅰ

1. Face the work after preparing physical conditions ready for the given task by making the body state, especially the waist condition, soft with practicing proper physical exercise before commencing

   작업에 앞서 온몸을 부드럽게 하여 충분히 체력의 상태를 정비하여 작업에 임할 것. 특히 허리를 부드럽게 하여야 한다.

2. First of all, figure out the size and weight of the object to carry and examine whether any nail or other hazardous material is attached to it. Choose the most appropriate handling method depending on the shape of the object material

   먼저 운반할 물건의 크기와 무게를 알아보고 못이나 기타 위험물이 부착되어 있나 살펴보고 형상에 따라 안전한 작업방법을 택한다.

3. When lifting any object, estimate the weight by eye-measurement or by lifting up slightly to determine whether it can be handled by a single person. If it is found too heavy to lift by you alone, ask another person for help.

   물건을 들어 올릴 때는 중량을 눈으로 측정하던가, 약간 들어 올려봐서 혼자 들어 올려도 가능한가를 확인할 것, 이때 혼자 들기가 무거울 때는 도움을 받도록 한다.

4. When handling any substance, identify the content before commencing it. If the content is hazardous or toxic material, handle it with extreme care with wearing appropriate personal protection equipment.

   물건을 운반할 때는 그 내용물이 무엇인가를 확인한 후 내용물이 위험물이나 독극물일 때는 적절한 보호구를 착용한 후 주의하여 다루어야 한다.

5. Do not try to lift or carry too heavy object alone. (In general the recommendable weight for a man is less than 25 kg and that for a woman is less than 15kg)

   물건을 들거나 옮겨 놓을 때는 항시 힘에 겨운 작업은 금한다.(성인남자의 경우는 약 25kg미만, 성인 여자인 경우는 약 15kg까지가 적당함.)

6. Maintain tools for transportation in good state always by making regular inspections and repairing in order to use without any trouble when needed.

   운반 용구는 항상 점검 및 수리하여 사용하는데 지장이 없도록 한다.

7. Before starting any transportation task, check the route for the width, height, existence of any protruded object, house-keeping state and so on. Adopt the most appropriate method according to the results of this checking.

   물건을 운반하기 전에 이동할 경로의 폭과 높이, 돌출물, 정리정돈 상태 등과 내릴 장소를 확인하고 그에 따른 방법을 강구한다.