서비스업 10분 TBM · 7편

미화

쓰레기·재활용 운반 – 허리 부상 예방

쓰레기봉투·음식물 통·재활용품 운반

일시		장소		진행자		참석	명

1 인사·건강확인 1분 | 2 오늘의 위험 2분 | 3 질문 나누기 3분 | 4 안전수칙 3분 | 5 구호·서명 1분

1 인사·건강확인 1분

> "허리나 어깨, 손목 아픈 분 계신가요? 오늘은 작업 전에 같이 1분 스트레칭부터 하겠습니다."

2 오늘의 위험 2분

- 무거운 쓰레기봉투·음식물 통을 허리를 숙여 들면 허리 부상이 생깁니다.
- 봉투 속 깨진 유리·캔 뚜껑에 손이나 다리를 베입니다.
- 대차 없이 먼 거리를 여러 번 나르면 어깨·손목에 무리가 쌓입니다.

3 질문 나누기 3분

> "하루 중 가장 무거운 것을 드는 작업은 무엇인가요? 대차가 부족한 곳은 어디인가요?"

→ 대차·손잡이 달린 통이 더 필요한 곳을 적어 보고합니다.

현장 의견 메모

4 안전수칙 확인 3분

- ☐ 무릎을 굽히고 짐을 몸에 붙여 들기, 든 채로 허리 비틀지 않기
- ☐ 무거우면 나눠 담거나 2인 운반·대차 사용
- ☐ 봉투 아래를 손으로 받치지 말고 묶은 부분을 잡기(베임 예방)
- ☐ 베임 방지 장갑 끼기
- ☐ 작업 전 허리·어깨 스트레칭
- ☐ 통증이 있으면 참지 말고 보고하기

5 지적확인 구호·서명 1분

무릎 굽혀! 몸에 붙여! 좋아!

성명	서명	성명	서명	성명	서명