

1. 일반안전수칙

1. 작업을 할 때는 규정된 복장 및 보호구를 착용한다.
2. 시설 및 작업기구는 점검 후 사용한다.
3. 작업장 주위환경을 항상 정리한다.
4. 인화물질 또는 폭발물이 있는 장소에는 화기취급을 엄금한다.
5. 위험표시 구역은 담당자 외 무단출입을 금한다.
6. 담배는 흡연장소에서만 피워야 한다.
7. 모든 기계는 담당자 이외의 취급을 금한다.
8. 음주 후 작업을 금한다.
9. 현장 내에서는 장난을 하거나 뛰어다녀서는 안된다.
10. 모든 전선은 전기가 통한다고 생각하고 주의한다.
11. 기계가동 중 기계에 대한 청소, 정비 및 칩 등을 제거하지 않는다.
12. 사전 승인이 없는 화기취급은 절대 엄금한다.
13. 책상, 캐비닛 등은 사용 후 서랍을 꼭 닫도록 한다.

1-2 일반 안전수칙(2)

1. 기계의 가동시는 자리를 비우지 말 것
2. 기계의 가동중에는 정비, 청소를 하지 말 것
3. 기계의 조정이나 정비시 막대기를 사용하지 말 것
4. 밸브는 서서히 열고, 잠그도록 할 것
5. 작업내용을 모르는 기계에 함부로 손대지 말 것
6. 모든 기계는 담당자 이외에 손대지 말 것
7. 작업장 내에서는 뛰어다니지 말 것
8. 통제구역은 허가없이 출입하지 말 것
9. 안전방호장치는 이상이 없는지 확인할 것
10. 기계운전시 사전 안전점검을 할 것
11. 기계고장시 적합한 수리보수 등의 조치를 취하고 작업에 임할 것

1. 복장은 언제나 단정하게 할 것
2. 보호구는 바르게 착용할 것
3. 작업 전에는 기계나 수공구의 점검을 행할 것
4. 안전표지의 의미를 잘 이해할 것
5. 스위치는 신호확인을 할 것
6. 안전장치를 임의로 제거하지 않을 것
7. 공동운반은 항상 신호를 맞추고 행할 것
8. 수공구는 사용목적에 맞는 것을 사용할 것
9. 넘어지기 쉬운 것은 밴드나 쇠사슬로 고정시킬 것
10. 물건을 적재할 때는 큰 것부터 작은 것으로, 무거운 것부터 가벼운 것으로 할 것

1-4 복장보호구 안전수칙

1. 그라인더작업, 용접작업, 유독물질 취급작업 등에는 눈을 해칠 위험성이 있으므로 적절한 보안경을 착용할 것
2. 건설업, 광업 등 물체의 낙하 또는 비래의 위험이 있는 작업에는 안전모를 착용할 것
3. 고소작업자는 안전대를 착용할 것
4. 중량물을 취급하는 자는 안전화를 착용할 것
5. 유독물질이나 분진이 발생하는 작업에는 방독마스크나 방진마스크를 착용할 것
6. 뜨거운 물질, 철판, 주조물을 취급하는 근로자는 안전장갑을 착용할 것
7. 소음이 많이 발생하는 곳에서는 귀마개를 착용할 것
8. 기계주위에서 작업할 때는 넥타이를 착용하지 말 것
9. 너풀거리거나 찢어진 바지를 입지 말 것

1. 불필요한 것이 눈에 띌 때 즉시 정리정돈 한다.
2. 자재와 장비 그리고 잔재와 버리는 토막은 장소를 정하고 제자리에 두어야 한다.
3. 올바른 방법과 안전한 방법으로 정리정돈 한다.
4. 작업장 주위에 통로나 작업장내의 청소를 항상 깨끗이하고 작업을 행한다.
5. 소화전, 화재 및 비상표시, 안전표시를 잘 보이는 곳에 올바르게 부착한다.
6. 구르기 쉬운 물건은 받침대를 튼튼히 하고 가능한 한 묶어서 적재 또는 보관한다.
7. 사용시기별, 용도별로 정리하고 빨리 사용할 것을 밑에 쌓지 않는다.
8. 부식 및 발화위험이 있는 위험물질은 별도로 보관한다.
9. 품명 및 수량을 파악하기 좋도록 정리정돈 한다.
10. 정리정돈이 잘 된 곳이 재해없는 안전한 곳이란 것을 명심한다.

1-6 통행 안전수칙

1. 구내 통행수칙을 잘 알아두고 준수한다.
2. 계단을 오르내릴 때는 난간을 붙잡고 좌측통행한다.
3. 높은 곳이나 비계, 도크 등에서 뛰어내리지 않는다.
4. 통로를 보행할 때는 움직이는 기계를 잘 살피고 조심한다.
5. 달리는 운반차에 뛰어오르거나 뛰어내리지 않는다.
6. 통로에 장애물이 있으면 즉시 치우는 습관을 가진다.
7. 선반, 레일, 앵글, 기타 물건을 넘어다니지 말고 그 위를 걷지도 않는다.
8. 통제구역이나 지름길을 허가없이 다니지 않는다.
9. 보통 통로를 이용하고 질러가지 말고 항상 주위를 살피며 함부로 뛰지 않는다.
10. 문의 개폐를 조용히 한다. 문을 열 때 자기 앞으로 당기게 되어있는 문은 반드시 옆으로 서서 당긴다.
11. 상부에서 작업중이거나 물체가 매달려 있는 상태에서는 그 밑을 일체 통행하지 않는다.
12. 부득이 설비 밑으로 통행하는 경우에는 안전모를 반드시 착용한다.

1. 기계나 적재물, 나무상자 등을 사다리 대신 사용하지 말 것
2. 사다리는 사용 전에 결함여부를 꼭 점검할 것
3. 직선사다리(외줄사다리)를 사용할 때는 벽으로부터 1m 이상 띄울 것
4. 손을 잡을 때와 디딜 때는 특히 조심할 것
5. 작업이 진행됨에 따라 사다리를 자주 옮길 것
6. 사다리로부터 자기 팔길이 이상 떨어진 곳에 대한 작업을 하지 말 것
7. 사다리를 오르기 전에 밑을 잘 고정시키고 올라갈 때는 두 손을 사용 할 것
8. 출입문이나 통로 가까이에 사다리를 세울 필요가 있을 때에는 주의 표지를 붙이거나 바리케이트를 쳐둘 것
9. 사다리를 세울 때에는 윗부분이 자기 위치에서부터 1m 이상 여유가 있도록 세울 것

1. 환경관리를 깨끗이 하는 것은 올바른 저장법의 요소가 된다.
2. 물건을 쌓을 때는 떨어지거나 건드려서 넘어지게 하지 말고 모든 저장품은 안전하게 보관해야 한다.
3. 끝이 뾰족하거나 날카로운 물건은 이를 취급하는 사람이 다치지 않도록 보관해야 한다.
4. 가연성 액체를 저장하거나 취급할 때는 증발하지 않도록 주의할 것이며 증발할시 공기와 혼합될 기회를 주지 말아야 한다.
5. 물품을 야외에 저장할 때는 밀받침을 하여 부식을 방지하고 덮개를 덮어야 한다.
6. 드럼통류의 저장시는 굴러 떨어지지 않게 단단히 고정 놓아야 하며 세워서 쌓을 때는 밑통과 위의 통을 정확히 맞추어야 한다.
7. 높이 올려쌓은 물건은 쌓아서 무너질 염려가 없도록 할 것이며 쌓아놓은 물건 위에 다른 물건을 던져 쌓아 물건의 무너지는 것을 방지하여야 한다.
8. 공중에 매달린 물건 밑에 다른 물건을 놓지 말고 작은 물건 위에다 큰 물건을 놓지 말아야 한다.
9. 가늘고 긴 물체는 세우거나 기대놓지 말고 눕혀 놓아야 한다.
10. 물건을 한 줄로 높이 쌓지 말아야 한다.
11. 물품운반시에는 운반작업 수칙을 필히 준수하여야 한다.
12. 산소 및 아세틸렌 저장은 가연성물질과 멀리 떨어진 곳(별도 창고)에 보관하여야 하고 유류가 닿지 않도록 할 것이며, 직사광선에 노출저장을 피해야 한다.

1. 작업은 질서있게 하는 습관을 가질 것
2. 장난하지 말고 남을 조롱하지 말 것
3. 바닥에 유독물질을 방치하지 말 것
4. 공구 기타 물품을 자기 무릎높이 이상의 위에서 던지지 말 것
5. 상부에서 작업시는 그 밑의 통행을 금지시키고 공구 기타 물건을 떨어뜨리지 말 것
6. 자기 작업부서를 함부로 이탈하지 말 것
7. 작업중에는 자기의 숙련을 믿고 방심하지 말 것
8. 모든 안전수칙과 표지를 준수할 것
9. 요행을 바라지 말 것
10. 작업중에는 작업에만 전념하고 경거망동하지 말 것
11. 공동작업은 서로 긴밀한 협조를 할 것
12. 무리한 작업은 선임자에게 보고하고 적절한 조치를 취할 것
13. 교대시에는 작업에 대한 내용을 확실하게 인수인계할 것

1-10 공동작업 안전수칙

1. 작업 전 작업지휘자를 정하고 지휘신호에 따라 작업한다.
2. 기계수리 작업자에는 경광등을 설치하여 주변 접근을 통제한다.
3. 기계수리 작업시 2개소 이상 동시작업을 절대 하지 않는다.
4. 작업전 상호신호를 반드시 정한다.
5. 작업형태에 따라 필요한 보호구를 반드시 착용한다.
6. 작업순서와 작업방법을 반드시 익히고 정해진대로 바르게 한다.
7. 기계의 수리작업시는 사전 안전점검을 반드시 실시한다.
8. 작업중 교대시에는 작업내용을 확실하게 인수인계한다.
9. 기계수리 후 조작하기 전에 주변의 작업자를 반드시 확인한다.
10. 중량물 취급시는 상호 신호나 연락을 정확히 하고 호흡을 맞춘다.
11. 작업장 주변은 항상 청소, 청결을 유지한다.

1. 작업시간 중 허가없이 작업부서를 이탈하여서는 안된다.
2. 작업장 내에서 작업 외의 목적으로 집합할 때, 유인물 게시, 시설물을 이용하고자 할 때는 사전에 소속장의 승인을 받아야 한다.
3. 작업장 내에서는 도박, 싸움, 유언비어, 낙서, 풍기문란 행위를 하여서는 안된다.
4. 타인의 물품 및 관유물을 절취하거나 파괴하는 행위를 하여서는 안된다.
5. 식사는 원칙적으로 중식시간에 지정된 장소에서 하여야 한다.
6. 작업기간 중 면회를 할 경우에는 지정된 장소에서 하여야 한다.
7. 작업시간 종료 후에는 전원 퇴장하여야 한다.
8. 작업시 각종 안전수칙을 철저히 이행하여야 한다.
9. 작업장 내에서 개인 행동은 일체 불허한다.

작업자 한 사람 한 사람이 다음 사항을 지킴으로써 사고나 재해를 없애자.

1. 안전규칙, 작업표준, 안전상의 주의점을 지키자.
2. 직장의 정리, 정돈, 청소에 유의하자.
3. 올바르게 결정된 일을 준수하자.
4. 자기 담당 외의 일을 할 때는 감독자에게 연락하자.
5. 기계, 공구는 사용전에 점검한다.
6. 안전복장을 지키며, 정해진 안전 보호구를 착용하자.
7. 기계, 공구가 망가지면 우선 책임자에게 알리자.
8. 공장내의 시설에 불안전한 상태를 발견할 때는 책임자에게 연락하자.
9. 동료의 불안전 행위를 발견한 때는 주의를 주자.
10. 일상생활은 무엇보다도 건강에 유의하고, 사생활을 바르고 원만하게 하자.
11. 출퇴근시 교통사고에 항상 주의하자.

1. 작업하는 데 의문사항은 없었는가?
2. 기계, 장비의 이상유무를 보고하였는가?
3. 파손된 부분의 수리·보충은 했는가?
4. 화기나 위험물의 뒷처리는 좋은가?
5. 스위치의 고장부분은 없는가?
6. 교체할 부속품은 없는가?
7. 정리정돈·청소는 정확히 하였는가?
8. 공구는 원 위치에 두었는가?
9. 기계나 공구의 손질은 잘 했는가?
10. 내일 작업에 이상없도록 준비되었는가?

1-14 안전의 지름길 12가지

1. 안전점검은 스스로 하자.
2. 작업은 정해진 순서대로 하자.
3. 위험한 동작은 일체 하지 말자.
4. 규칙을 지키자, 그리고 지키게 하자.
5. 작은 상처도 소홀히 말고 치료하자.
6. 항상 정리정돈, 청소청결을 생활화 하자.
7. 보호구 착용을 반드시 하자.
8. 숨은 위험을 찾아내어 시정하자.
9. 위험물 취급에 만전을 기하자.
10. 지시사항은 철저히 지키자. (주의, 충고도 진지하게 받아들이자)
11. 안전표시 내용을 알고 따르자.
12. 건강은 자기 스스로 지키자.

1. 안전모, 안전화, 안전대를 반드시 착용하겠습니다.
2. 아침에는 안전회의를 하고 현장에 나가겠습니다.
3. 아무리 급하더라도 침착하게 행동하겠습니다.
4. 안전책임자, 안전관리자의 지시에 꼭 따르겠습니다.
5. 「점검필」의 표시가 없는 발판에는 올라가지 않겠습니다.
6. 상부에서 물건이 떨어지지 않도록 하며 뛰어내리는 행위도 않겠습니다.
7. 다른 사람의 불안정한 행위를 보고 방관하지 않겠습니다.
8. 자신이 사용한 물건은 반드시 뒷정리 하겠습니다.
9. 자신의 몸은 자신이 꼭 보호하겠습니다.
10. 가정의 불행과 회사의 손실을 방지하기 위하여 안전서약을 꼭 이행하겠습니다.

1-16 안전에 대한 원칙

1. 모든 사고나 직업병은 사전에 예방될 수 있다.
2. 관리자는 모든 사고와 질병을 예방하는 직접적인 책임이 있다.
3. 안전은 직원이 지켜야 할 중요한 조건이다.
4. 안전한 작업장이 되기 위하여 훈련은 매우 중요한 요소이다.
5. 안전에 대한 점검은 반드시 수행되어야 한다.
6. 모든 결함은 즉시 교정되어야 한다.
7. 안전하지 않은 작업과 사고 우려가 있는 위험요소에 대한 조사는 매우 중요하다.
8. 업무 후의 안전은 업무 중의 안전과 마찬가지로 매우 중요하다.
9. 사고와 질병을 예방하는 것은 업무에도 도움이 된다.
10. 안전에 있어서는 사람이 가장 중요하다.

1. 단독 작업근무자의 독립작업 수행능력과 체력을 고려해야 한다.
2. 작업구역내에는 통신시설이 구비되어야 한다.
3. 관리자는 통상 2시간 간격으로 작업자를 관찰한다.
4. 임시 단독작업시에는 경비실에 통보해야 한다.
5. 임시 단독작업자는 그 관리자가 연락인을 지정한다.
6. 단독작업의 해당구역은 보통 작업조장이 책임을 진다.

1. 사용전 검사한다.
2. 정확한 도구를 사용한다.
3. 주기적으로 관리한다.
4. 날카로운 도구는 손잡이 없는 것을 사용할 수 없다.
5. 칼끝 절단은 한 마디씩 절단기를 사용한다.

재해발생시 응급처치 요령은 다음과 같다.

1. 침착하고 신속하게 상황을 파악한다.
2. 급한 환자부터 순서적으로 처치한다.
3. 부상의 정도 및 일반상태를 주의깊게 관찰한다.
4. 구급차를 부르거나 의료요원에게 연락한다.
5. 부상부위가 오염되지 않도록 주의한다.
6. 환자의 체온유지에 힘쓴다.
7. 음료수를 공급한다. (심한 출혈환자, 복부 손상환자, 무의식 환자등 기타 수술을 요하는 환자는 음료수를 주면 안된다)
8. 심신이 안정되도록 돕는다.
9. 변, 구토물 등의 증거품을 보존한다.
10. 자신이 조난당하지 않도록 한다.
11. 운반준비
 - 적절한 운반방법 모색
 - 운반재료 확인, 운반자 요청
 - 불필요한 이동 피하고 쇼크예방
12. 응급처치의 구명 4단계
 - 지혈
 - 기도유지(구강내 이물질 제거)
 - 상처보호(오염방지)
 - 쇼크예방 및 치료(보온유지)
13. 사고발생시 일반적인 주의사항
 - 침착하고 냉정하게, 재빨리 재해자의 상태를 충분히 관찰하여 처치한다.
 - 재해자를 함부로 움직이지 않는다.
 - 재해자에게 가장 편안한 자세를 취하게 한다.
 - 내출혈, 호흡정지, 심장정지나 음독 등은 손가락을 닦아 처치한다.
 - 재해자의 보온에 주의한다.
 - 신속히 의사에게 연락한다.

원인

- 일상생활 : 음주, 흡연, 운동부족, 수면부족, 과중한 업무, 생활의 부적응 등
- 정신과적 질환 : 신경증, 정신병
- 각종 질환 및 약물사용

증상

- 불안감, 판단력 저하, 기억력 감퇴
- 맥박, 체중, 신경기능, 호흡기능 등 신체변화
- 자각증상, 불분명한 두통, 근육통

피로회복

- 휴식(수면)
- 식이요법
 - 심한 운동 후 : 당분 보급
 - 신경피로 : 비타민 보급
 - 운동 후 빈혈 : 식염, 칼슘 보급
- 물리적 요법
 - 마사지, 안마, 목욕 등

정 의

업무의 성격과 양에 의한 자극과 정신적 요인에 의해 일어나는 스트레스

증 상

- 심장박동 증가, 혈압상승, 근육수축, 소화기능 저하 등
- 부정적 사고, 사고력 저하 등
- 수동적

대 책

- 미지근한 물로 목욕한다.
- 곤란한 일, 어려운 일은 상사와 의논한다.
- 일할 때는 일하고 즐길 때는 즐긴다.
- 산보를 자주 한다.
- 사소한 일을 경시하지 않는다.
- 경영자 입장에서 생각한다.
- 상대방 감정에 휩쓸리지 않는다.

원 인

- 컴퓨터 단말기에서 나오는 전자파와 전기방사선에 의해 발생된다.
- 그외 작업환경에 의해서도 발생한다.

증 상

- 눈의 피로, 통증
- 가까운 물체가 안보임
- 두통, 불면증, 고혈압, 피부이상

예 방

- 50분 작업 후 10분 휴식
- 단말기 주변 적정조도 유지
- 화면은 주변의 절반 정도 밝기 유지
- 화면에 보안경 부착
- 화면과 눈은 40cm 거리 유지
- 바퀴달린 등받이 의자 사용
- 적당한 온도, 습도, 통풍유지

1. 다양한 식품을 골고루 섭취한다.
2. 정상체중을 유지한다.
3. 단백질을 충분히 섭취한다.
4. 지방질은 총 열량의 20% 정도를 섭취한다.
5. 짜게 먹지 않는다.
6. 우유를 매일 마신다.
7. 신선한 과일이나 야채를 많이 먹는다.
8. 술, 담배, 카페인 음료 등을 절제한다.
9. 식생활과 일상생활의 균형을 유지한다.
10. 식사는 즐겁게 한다.

1. 불안전한 기계, 장비는 자물쇠를 채운다.
2. 자물쇠는 담당자가 직접 채운다.
3. 자물쇠 잠금의 책임은 기계설비의 관리자에게 있다,
4. 관리자는 자물쇠를 채우고 꼬리표를 붙이는 등 잠금규정을 세워야 한다.
5. 관리자는 원활한 의사전달과 보수자 지정, 관찰을 한다.

6. 절 차

- 자물쇠를 채운다
- 꼬리표는 자물쇠를 채우는 사람이 서명하고 그 위에 건다.
- 작업 후 자물쇠는 채운 사람이 꼬리표를 보관한다.
- 정돈 후 잔존 동력을 확인한다.

1-25 안전색상 표시법

1. 적 색 : 소방시설, 긴급정지누름단추 등 표시
2. 적색과 황색 줄무늬 : 85dB 이상의 소음구역 표시
3. 황색과 흑색 줄무늬 : 위험물, 장해물 표시
4. 황 색 : 압축기 공기 파이프, 최소한의 안전표시
5. 녹색 : 의료장비, 공장 내 보도 위, 안전샤워 전구표시
6. 자주색 : 방사선 장비구역 표시
7. 흰 색 : 주차장 위치표시
8. 오렌지색 : 기계설비의 위험부위 표시
9. 녹색과 백색 줄무늬 : 긴급대피, 제반 안전지시 표시
10. 남 색 : 스위치 제어상자, 가동정지 등 표시

단 계	실시사항	감 독 자	작 업 자
제 1 단계	준비한다.	<ul style="list-style-type: none"> ● 일시, 장소, 내용, 작업준비 등을 설명한다. ● 작업자의 상태를 파악한다 (복장, 건강, 질병의 유무 등) ● 공구재료를 준비한다. (특히 안전장구) ● 안전사항과 과거재해의 예를 참고한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 일시, 장소, 내용, 작업의 순서 방법, 준비사항을 충분히 고려한다. ● 안전한 작업복장을 착용한다. ● 공구재료의 점검정비를 한다. (특히 안전장구, 연락사항) ● 안전사항과 과거의 재해사례를 참고한다.
제 2 단계	작업자 수칙을 한번 더 확인한다.	<ul style="list-style-type: none"> ● 타협이나 연락에 빠진 것이 없는가 확인한다. ● 위험한 장소나 위험한 작업에 대한 대책은 좋은가 확인한다. ● 작업장의 정리정돈은 이상없는가 확인한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 현장을 잘 확인한다. ● 더 좋은 방법이 있으면 건의한다. ● 작업에 자신이 있는가 확인한다. ● 위험한 일과 주의할 점은 무엇인가 확인한다.
제 3 단계	작업의 착수	<ul style="list-style-type: none"> ● 감독은 작업사항이 잘 보이는 곳에서 감독한다. ● 작업자의 동작과 주위의 사항을 관찰한다. ● 무리는 없는가 확인한다. ● 실수나 잘못은 없는가 확인한다 (위험한 경우 주위를 기울인다) ● 작업종료 직전에 정신력의 방심을 금한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 감독자의 지도에 따른다. ● 익숙한 일이라도 방심하지 않는다. ● 점검할 것은 작업전에 점검한다. ● 발판을 작업전에 밟아본다. ● 무리한 자세를 취하지 않는다. ● 공동작업은 일심동체로 행하고 착실하게 최후까지 행한다.
제 4 단계	작업 후 를 생각한다.	<ul style="list-style-type: none"> ● 잘못이나 실수로 빠뜨린 것이 없는가 확인한다. ● 작업 후의 처리상태는 좋은가? ● 보고와 연락은 했는가? 	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신이 한 일에 자신이 있는가? ● 작업종료 됨을 보고한다. ● 현장의 작업 뒷정리를 행한다.