

“प्लास्टर गर्ने र भित्री पूरा गर्ने कार्य”

सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण बुँदाहरू

निर्माणको अवधिमा चेतावनीपूर्ण नोटहरू (स्क्याफोल्ड, स्टेपल्याडर स्क्याफोल्ड)

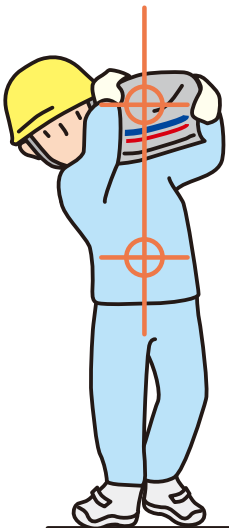
(1) सामग्रीहरू ढुवानी गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू

सामग्रीहरू बोक्नको लागि फ्ल्याट कार, कन्क्रिट कार्ट प्रयोग गर्नुहोस्। बलपूर्वक बोक्दा यसले तपाईंको तल्लो ढाडलाई चोट पुर्याउन सक्छ। सम्भव भएसम्म तपाईंको तल्लो ढाडमा परेको जोरलाई कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

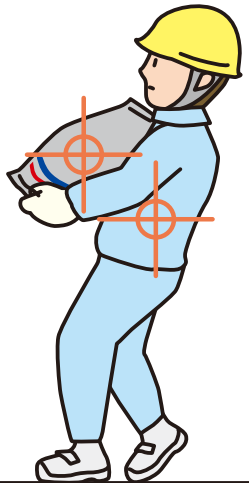
[भारी वस्तु बोक्दा]

शरीरको गुरुत्वाकर्षणको केन्द्र र वस्तुको गुरुत्वाकर्षणको केन्द्र समान ठाडो रेखामा हुनुपर्छ।

शरीरको गुरुत्वाकर्षणको केन्द्र र वस्तुको गुरुत्वाकर्षणको केन्द्र सम्भव भएसम्म नजिक हुनुपर्छ।



कसरी बोक्ने



कसरी समाउने



(2) स्टेपल्याडर र वहनीय वर्कबेन्चहरूको सुरक्षित प्रयोग

- ल्याचहरू नरोकिदासम्म स्टेपल्याडर र वहनीय वर्कबेन्चलाई फ्ल्याट सतह र खुल्ला ठाउँमा राख्नुपर्छ।
- स्टेपल्याडर स्क्याफोल्डको वर्क प्ल्याटफर्मलाई तीनवटा पोइन्टहरूमा सहायता गर्नुपर्छ, प्रत्येक स्प्यान 1.8 मिटर वा सो भन्दा कम हुनुपर्छ र कुनै दुईवटा भन्दा धेरै व्यक्तिहरूले समान समयमा मुख्य बिन्दुहरू बीच हुनुहुँदैन।
- स्टेपल्याडर स्क्याफोल्डको एसेम्बलिङलाई विशेष शिक्षा पूरा गरेको व्यक्तिद्वारा सञ्चालन गरिन्छ।

[स्टेपल्याडर स्क्याफोल्डको उदाहरण]



(3) वहनीय वर्कबेन्चमा सुरक्षित रूपमा माथि जाने र तल झर्ने

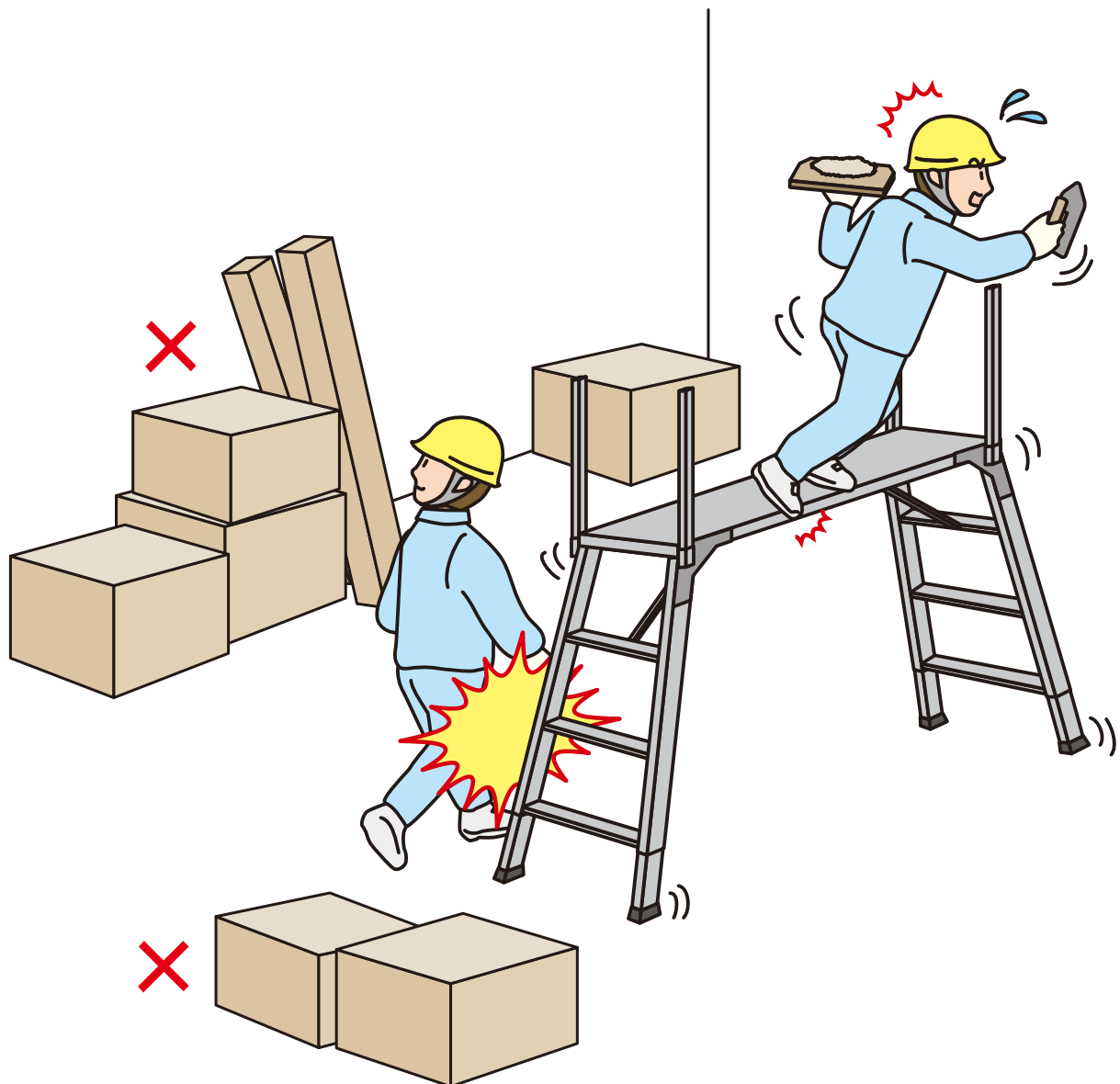
- पहिले स्क्याफोल्डमा उपकरण र सामग्रीहरू राख्नुहोस् र ह्याण्डरेल बार वा भर्याडहरू समातेर बिस्तारै माथि जानुहोस् र तल झर्नुहोस्।
- कार्य प्लेटफर्ममा तपाईंको ढाडले माथि नउठाउनुहोस् र तल नझार्नुहोस्।



माथि र तल जाँदै गर्दा ह्याण्डरेल बारहरू प्रयोग गर्नुहोस्

(4) वस्तुहरूलाई स्वच्छ बनाएर र क्रममा राखेर प्यासेजहरू प्राप्त गर्ने

प्यासेजमा भएका वहनीय वर्कबेन्च प्रयोग गर्दा, वस्तुहरू राम्रोसँग व्यवस्था गरेर राखिएको हुनुपर्छ जसकारण अन्य कामदारहरूले प्यासेज प्रयोग गर्न सक्छन्।



(5) दुवै हात र खुट्टाहरू प्रयोग गरेर स्टेपल्याडरमा माथि जाने र तल झर्ने

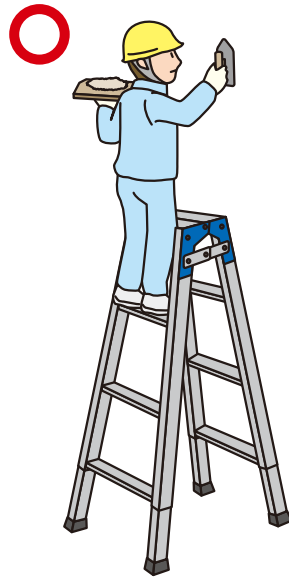
तपाईंको दुवै हातहरूमा ट्रुव्यल वा ट्रुव्यल प्लेट प्रयोग गर्नुहुन्छ र स्टेपल्याडरमा माथि जानुहुन्छ र तल झर्नुहुन्छ भने, तपाईंले सन्तुलन गुमाउन सक्नुहुन्छ र तल खस्र्न सक्नुहुन्छ। माथि जाँदा र तल झर्दा, सामानहरू नबोक्नुहोस् र तीनतिर आड लगाउनेमा दुवै हात र खुट्टाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।



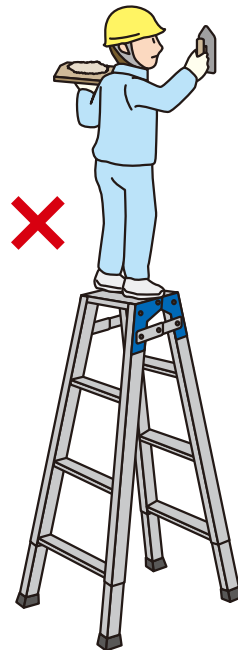
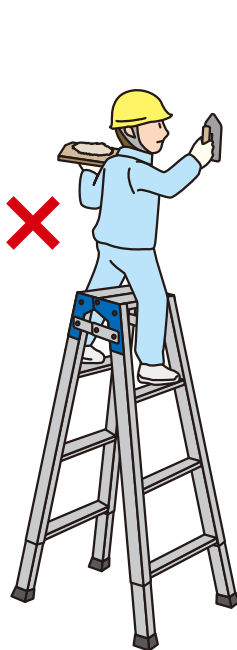
(6) स्टेपल्याडरहरूको सुरक्षित प्रयोग

तपाईं स्टेपल्याडरको शीर्ष प्लेटमा उभिनुहुन्छ वा फैलाउनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो सन्तुलन गुमाउन सक्नुहुन्छ जसले ओभरटर्न/तल खस्न सक्नुहुन्छ। यसलाई सही तरिकाले प्रयोग गरौं।

○ शीर्ष प्लेटमा नउभिनुहोस् वा नफैलाउनुहोस्।

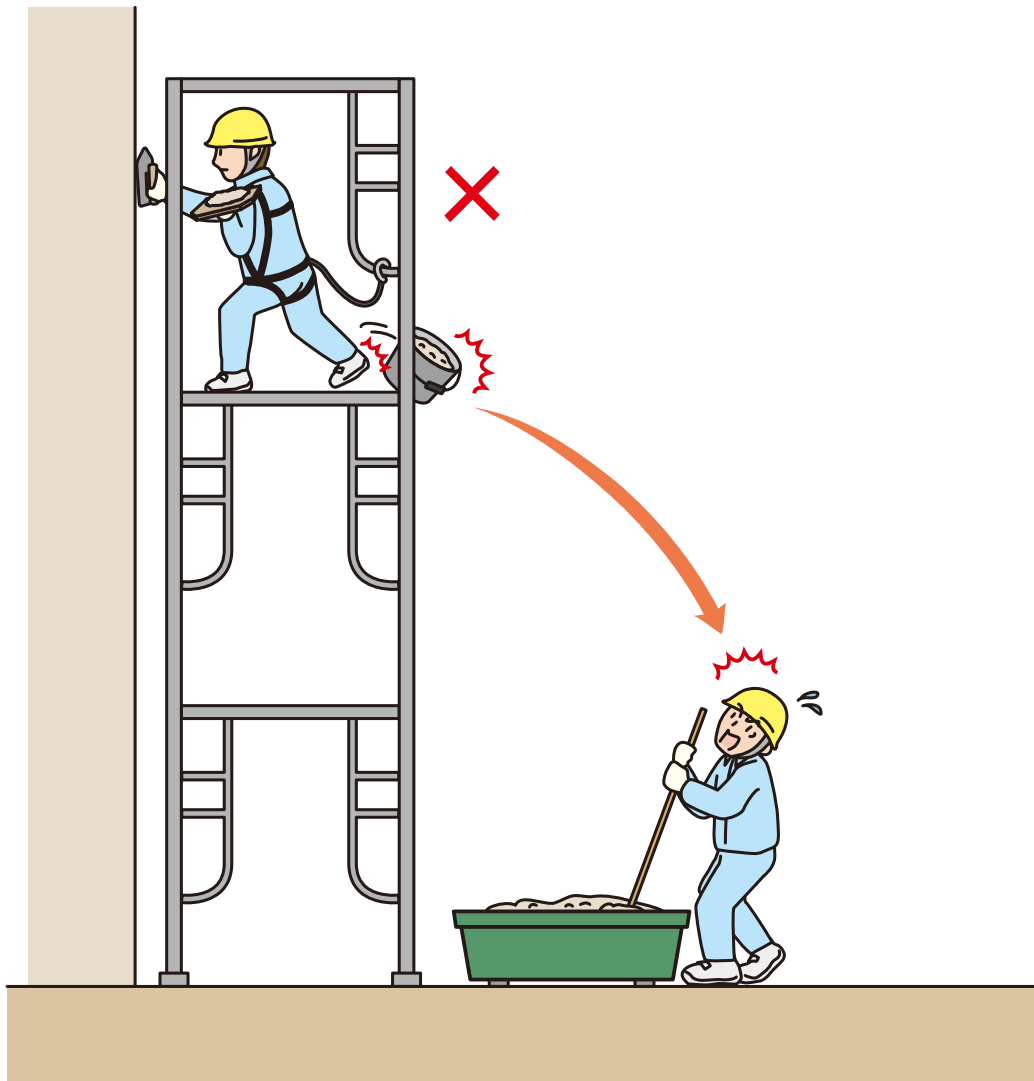


× शीर्ष प्लेटमा उभिने र फैलाउने



(7) स्क्याफोल्डमा अनावश्यक कुराहरू नराख्नुहोस्

तपाईंले स्क्याफोल्डमा भएका भित्ता पूरा गर्दा, उपकरणहरू अचानक खस्र्न सक्छन् त्यसैले कुनै पनि उपकरण वा अनावश्यक वस्तुहरू स्क्याफोल्डमा छान्नु वा छैनन् भनी तपाईंको खुट्टामा ध्यानपूर्वक जाँच गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्। साथै, टो बोर्ड वा सुरक्षा नेटहरू स्थापना गर्नुहोस्।



(8) ओभरटर्निङ: दुर्घटनाहरूको लागि हेर्नुहोस्!

उपकरणहरू भुइँमा छुटेका छन् वा तपाईंले आफ्नो खुट्टाहरू नदेखिने ठूलो वस्तुहरू समाएर कार्य गर्नुभएको छ भने, उच्च सिंढीहरू भएको ठाउँमा "स्टम्बलिङ" वा "सिंढी नदेख्ने" जस्ता कारणले माथिबाट खस्ने सम्भावना हुन्छ।

हिँड्ने क्षेत्रमा वस्तुहरू नछोड्न र आफ्ना खुट्टा नदेखाइकन काम नगर्न निश्चित गर्नुहोस्।

