



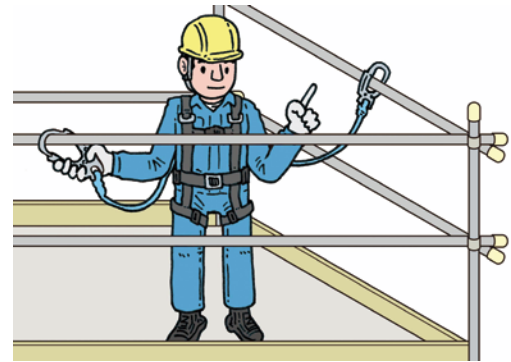
“फर्मवर्क निर्माण”

सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण बुँदाहरू

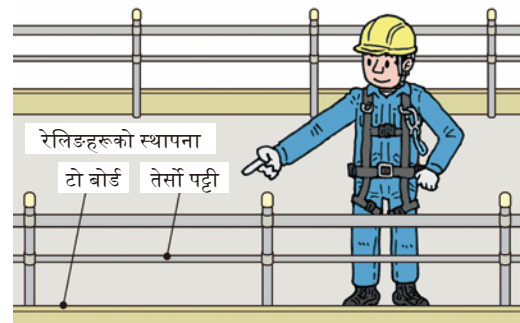
खस्रबाट रोक्रे यन्त्र (एपचर)

(1) खस्रबाट रोक्रे यन्त्र (ओपनिड, आदि।)

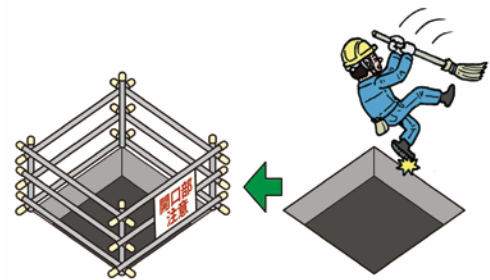
व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू
(खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गरौं!



ह्याण्डरेल स्थापना गरौं!



सुरुवातमा सुरक्षा उपकरणहरू (ह्याण्डरेल,
लिड, आदि) स्थापना गरौं!

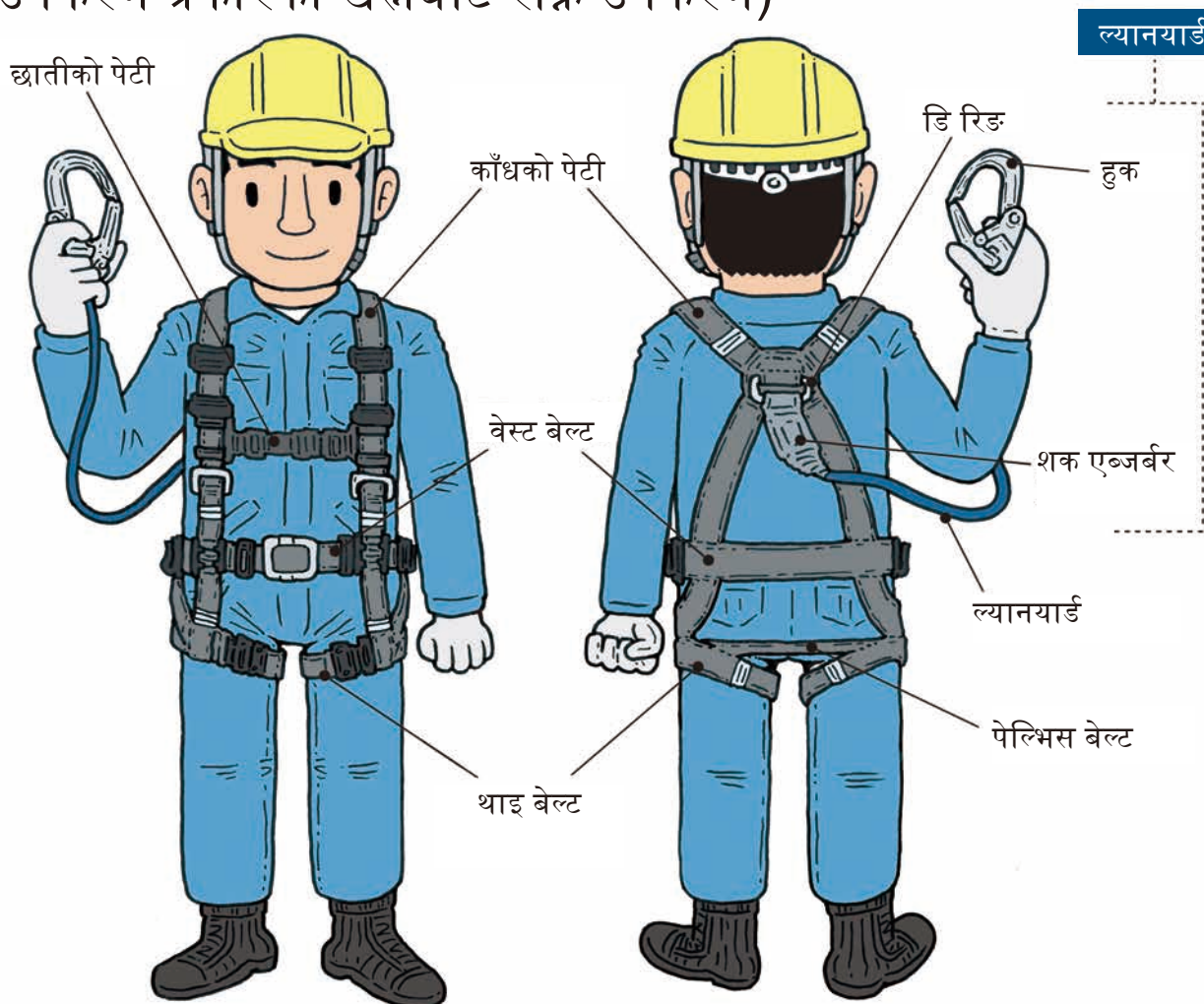


प्रक्रिया कायम राखौं र पालना गरौं!



(2) व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण)

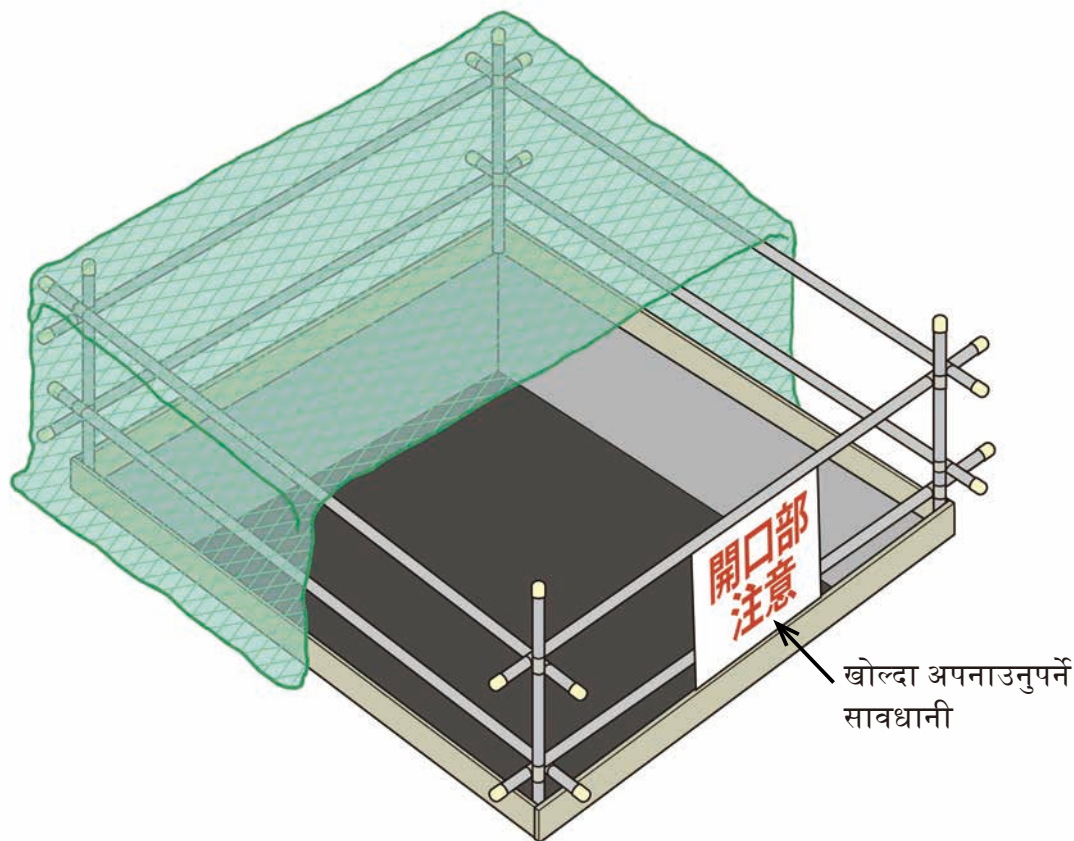
व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू
(पूर्ण उपकरण प्रकारको खस्रबाट रोक्रे उपकरण)



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. 2 मिटर वा सो भन्दा बढी उचाइमा व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) लगाउन निश्चित गर्नुहोस्।
2. 5 मिटर वा सो भन्दा बढी उचाइमा पूर्ण उपकरण प्रकारको व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) को प्रयोग गरौं।
3. 2मिटर वा सो भन्दा बढी उचाइका साथ कार्य प्ल्याटफर्म उपलब्ध गराउन कठिन हुँदा, व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (पूर्ण उपकरण प्रकारको खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गर्दा "विशेष सुरक्षा र स्वास्थ्य शिक्षा" आवश्यक हुन्छ।

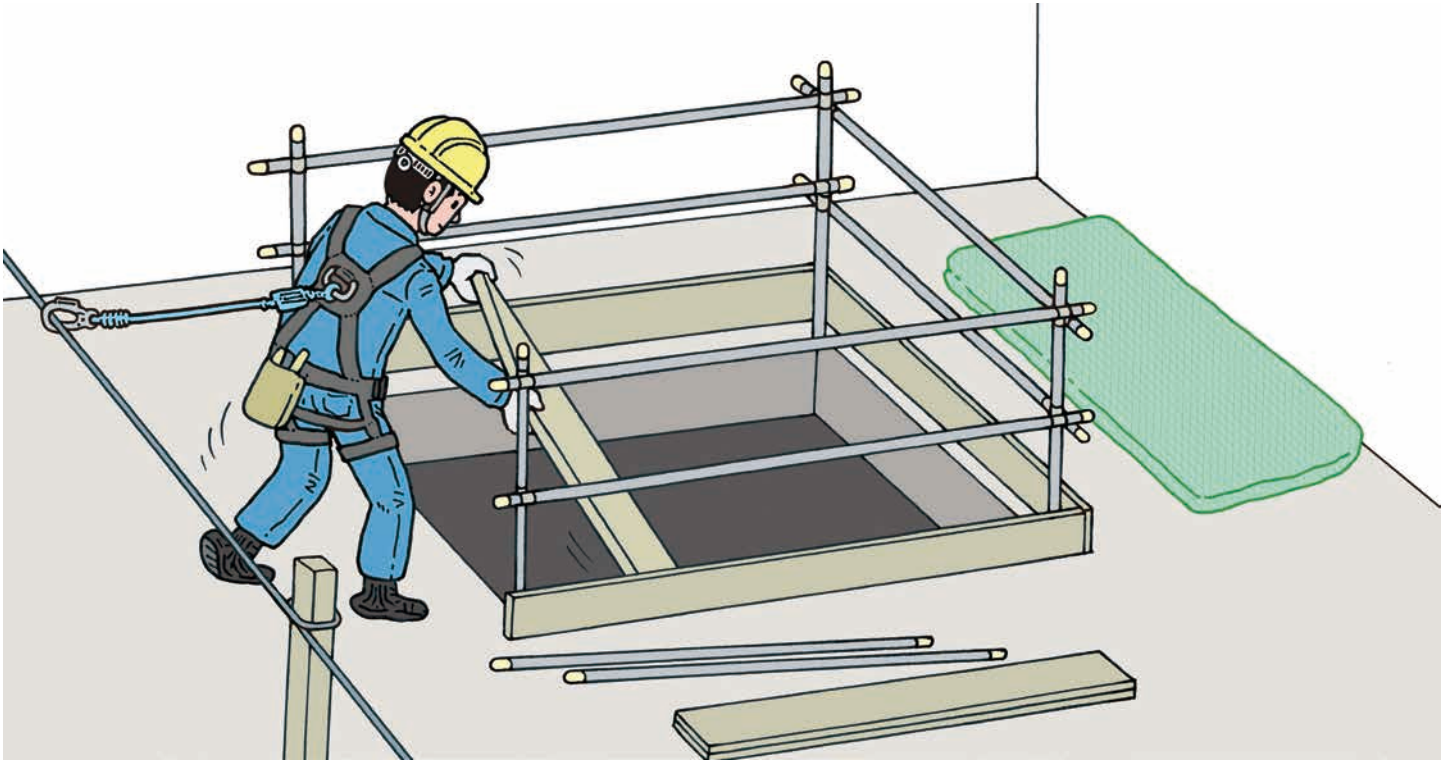
(3) सुरुवात वरिपरिका कार्यहरू



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. सुरुवातको प्रकाश वरिपरि लाइटिङ राख्नुहोस्।
2. संसाधन नेट उड्ने र खस्ने रोकको लागि उपलब्ध गराइएको छ भनी पुष्टि गरौं।
3. 85mm वा सो भन्दा बढीको उचाइका साथ ह्याण्डरेल उपलब्ध गराइएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
4. खस्ने वस्तुहरूको लागि टो बोर्डहरू स्थापना गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
5. सुरुवातको नजिकै कुनै पनि सामग्रीहरू नराख्नुहोस्।
6. सुरुवातमा ह्याण्डरेलमा भएका सामग्रीहरू नराख्नुहोस्।

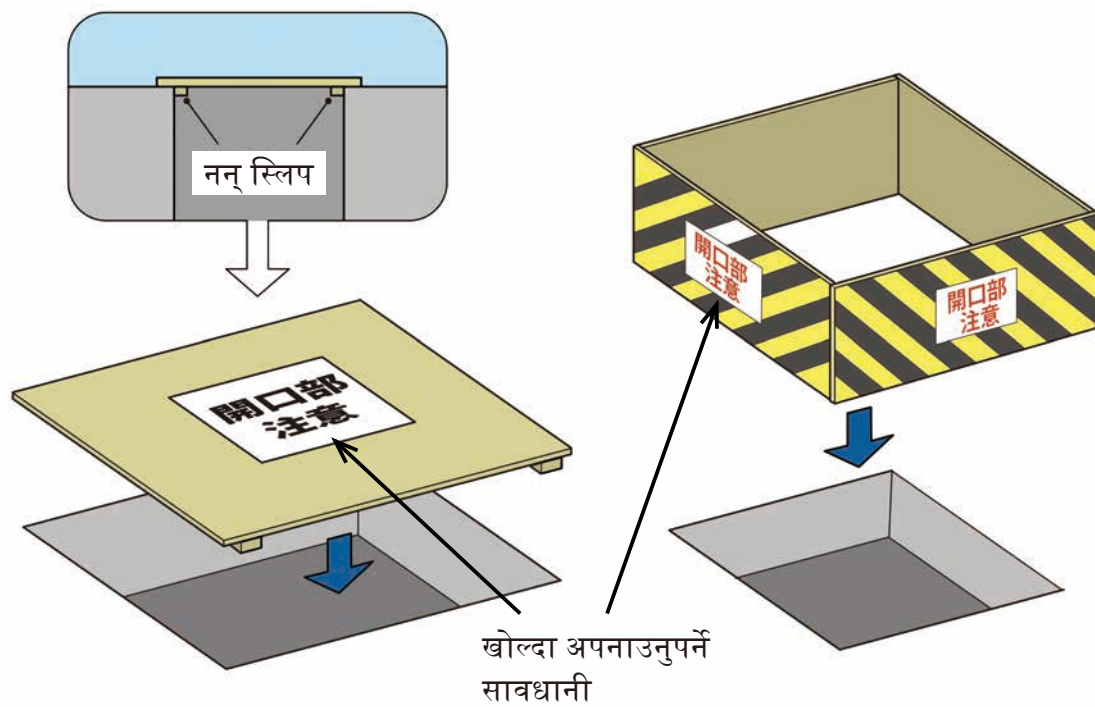
(4) ह्याण्डरेल हटाउँदा



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. ह्याण्डरेल जस्ता सुरक्षा उपकरण हटाउँदा, मुख्य ठेकेदारबाट अनुमति प्राप्त गर्न आवश्यक हुन्छ।
2. व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गर्दा अग्रिम रूपमा स्थापना उपकरण प्राप्त गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।
3. तेर्सो पक्षहरूद्वारा प्रवेश रोक्रेको लागि उपाय लिनुहोस्।
4. कार्य हस्तक्षेपको अवधिमा वा कार्यको अन्त्यमा सुरक्षा उपकरण पूर्वावस्था गर्न र पुनःस्थापनपछि सुरक्षा जाँच गर्न निश्चित गर्नुहोस्।
5. पुनःस्थापन कार्यको समापन नहुँदासम्म व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) को प्रयोग गरौं।

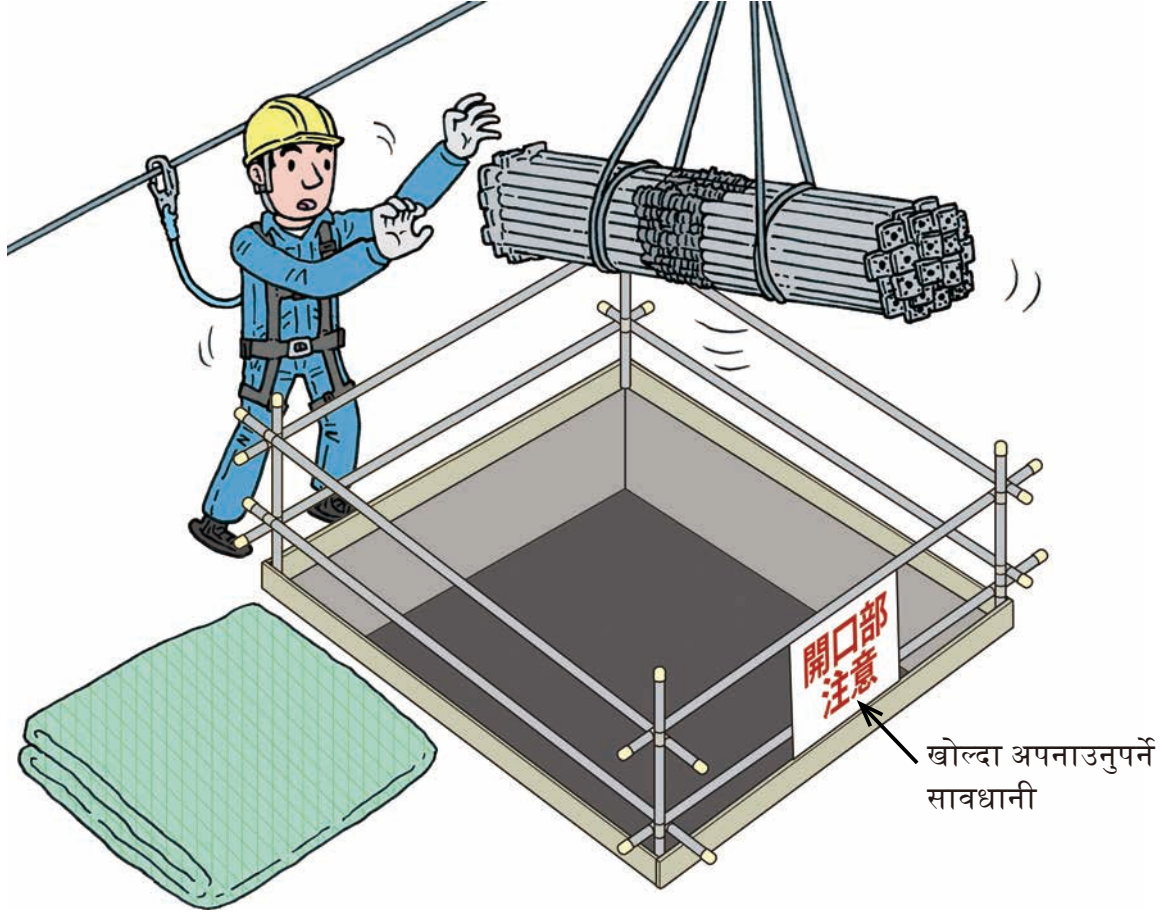
(5) निरीक्षणको सुरुवात, आदि जस्ता भुइँको सुरुवातको लागि कभर गर्छ



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. तपाईंलाई पिटमा कार्य गर्न आवश्यक हुँदा, तपाईंले अस्थायी होल वरिपरि चेतावनी संलग्न र प्रदर्शन गर्नुपर्छ।
2. साना सुरुवातहरूको लागि, ठोस सामग्रीहरूमा स्लिपिङ कम गर्न र सुरुवातमा बन्द गर्नको लागि लिडमा "सुरुवात, ध्यानाकर्षण!" संकेत प्रदर्शन गर्न उपायहरू लिनुहोस्।

(6) अस्थायी सुरक्षाका ह्याण्डरेलहरू



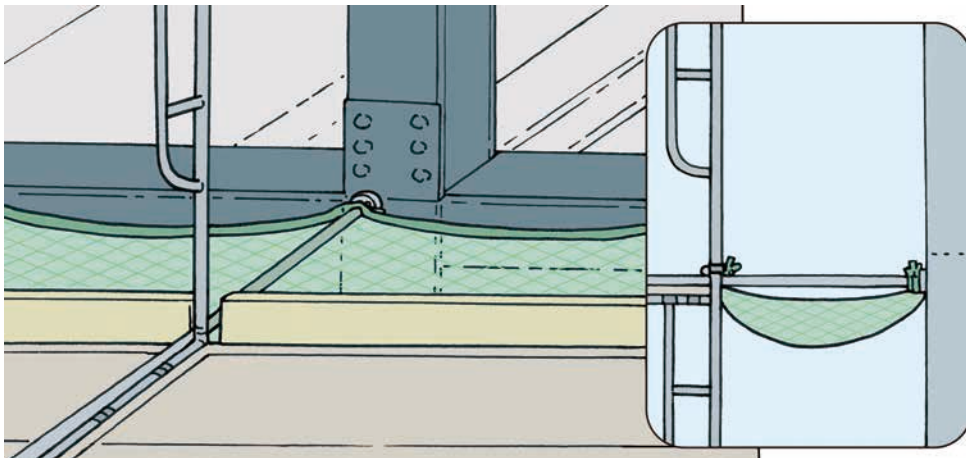
ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. सुरुवात र अस्थायी होलहरू जस्ता खस्ने जोखिम हुने अवस्थामा, ह्याण्डरेल, सुरक्षा रेखाहरू स्थापना गर्न र व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयो गर्न निश्चित हुनुहोस्।
2. ह्याण्डरेलले कार्यमा अवरोध गर्ने अवस्थामा, मुख्य ठेकेदारलाई रिपोर्ट गरेपछि यसलाई हटाउनुहोस् र कार्यको समापनपछि पूर्वावस्था गर्नुहोस्।
3. ह्याण्डरेललाई नटुक्राउनुहोस् र अनुमति बिना तिनीहरूलाई नछोड्नुहोस्।

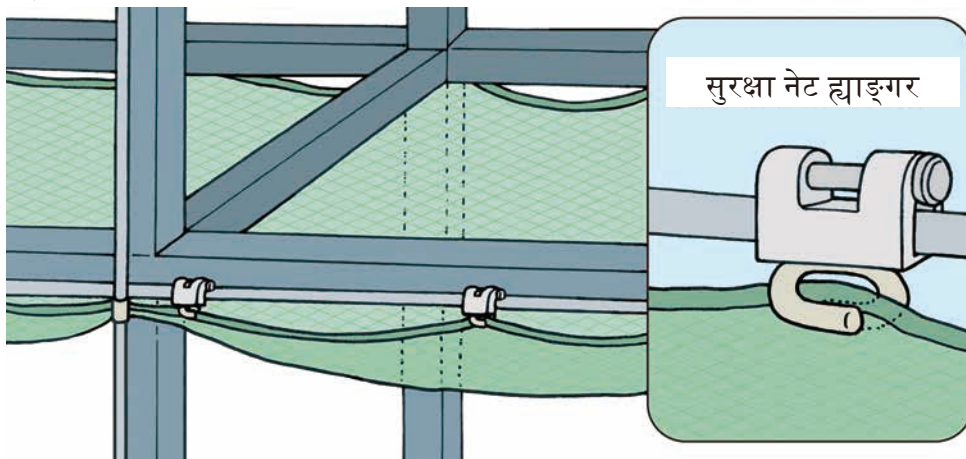
(7) सुरक्षा नेटहरूका साथ संसाधन

स्क्याफोल्डमा कार्य गर्दा सुरक्षा नेटहरू कार्यकर्ता, उपकरण र सामग्रीहरू खस्रबाट रोक्रेको लागि प्रयोग गरिन्छ।

भुईँहरू बीचको संसाधन



सुरुवातहरूको लागि तेर्सो नेट



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. सुरक्षा नेट स्थापना गरेतापनि, व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गर्न निश्चित हुनुहोस्।
2. सुरक्षा नेट पर्याप्त प्रबल र क्षतिरहित छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
3. नेट उचित रूपमा कसिलो गराएर स्थापना गरिएको छ र जसकारण तलको भागमा कुनै बाधाहरू छैन भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

(8) दुर्घटना र खसाइका विपदहरू हटाउने सात वटा स्थितिहरू

1. दुर्घटनाको कुनै जोखिम नभएको ग्राउण्डमा वा भुईँ तलामा कार्य गर्न उच्च स्थानमा भएको कार्यबाट स्विच गर्न तरिकाहरूबारे सोच्नुहोस्।
2. उच्च-स्थानको कार्यको लागि अन-साइट वातावरणलाई ध्यानमा राख्दा, सुरक्षित र सबैभन्दा सुविधाजनक उपकरण प्रयोग गरौं।
3. दुर्घटना वा खस्ने जोखिमको कारण सँधै व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गर्नुहोस्।
4. सुरक्षा ब्लक जस्ता खस्रबाट रोक्रे सुरक्षा उपकरणहरू स्थापना गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।
5. उपकरण/मेशिनहरू र प्रयोग गरिएको सुरक्षात्मक उपकरणको सुरु गर्ने निरीक्षण सञ्चालन गर्नुहोस्।
6. वृद्ध मानिस र खराब स्वास्थ्य भएका कार्यकर्ताहरूले उच्च स्थानमा कार्य गर्नुहुँदैन।
7. उच्च स्थानमा कार्य गर्दा, कार्य स्थानमा भएका जोखिम अनुमान गर्ने क्रियाकलाप वा व्यक्तिगत जोखिम अनुमान गर्ने क्रियाकलापहरू कार्य गर्नुअघि सँधै सञ्चालन गर्नुपर्छ।

