

“ការងារស្ថាបនាគ្រោងដៃកម្លាំងអំពៅ និងតភ្ជាប់ដៃកម្លាំងអំពៅ”

ចំណុចសំខាន់សម្រាប់សុវត្ថិភាពនិងសុខភាព

ស្ថានភាពទូទៅនៅក្នុងការងារ

(1) សញ្ញាសុវត្ថិភាពសំខាន់ៗ

ហាមចូល

* ហាមចូលពីព្រោះជាកន្លែងគ្រោះថ្នាក់!



ប្រយ័ត្នធ្លាក់

* ប្រយ័ត្នធ្លាក់ពីព្រោះមានប្រឡោះធំគ្មានអ្វីឃាំង!
* ហាមឈរលើខ្នងទៅរកប្រឡោះដែលគ្មានឃាំង!



ប្រយ័ត្នប៉ះក្បាល

* ប្រយ័ត្នវត្ថុធ្លាក់លើ!
* ប្រយ័ត្នប៉ះក្បាល!



ប្រយ័ត្នជំពប់ជើង

* ប្រយ័ត្នជំពប់និងភ្លាត់ជើង!
* ប្រយ័ត្នដួលដោយសារជាន់លើវត្ថុ!



ប្រព័ន្ធបង្ការការធ្លាក់

* អ្នកត្រូវតែប្រើប្រព័ន្ធបង្ការការធ្លាក់



ការឆក់អគ្គិសនី

* ប្រយ័ត្នឆក់! * ចូរប្រុងប្រយ័ត្ន!
* ចាំបាច់ត្រូវប្រយ័ត្នខ្សែម៉ាស់ផងដែរ!

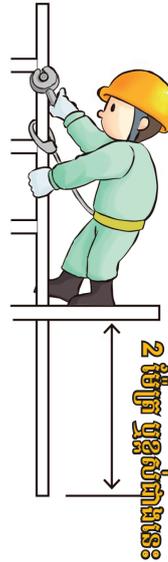


(2) អំពីការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបង្ការការធ្លាក់ (ចង្វាយខ្សែបង្ការការធ្លាក់)

■ ចូរប្រាកដថាបានពាក់ប្រព័ន្ធបង្ការការធ្លាក់ (ចង្វាយខ្សែបង្ការការធ្លាក់) នៅកម្ពស់ 2 ម៉ែត្រ ឬខ្ពស់ជាងនេះ!



បុគ្គលិកនឹងបាក់ធ្លាក់ដោយសារការអុកទង្គិចនៅពេលធ្លាក់។

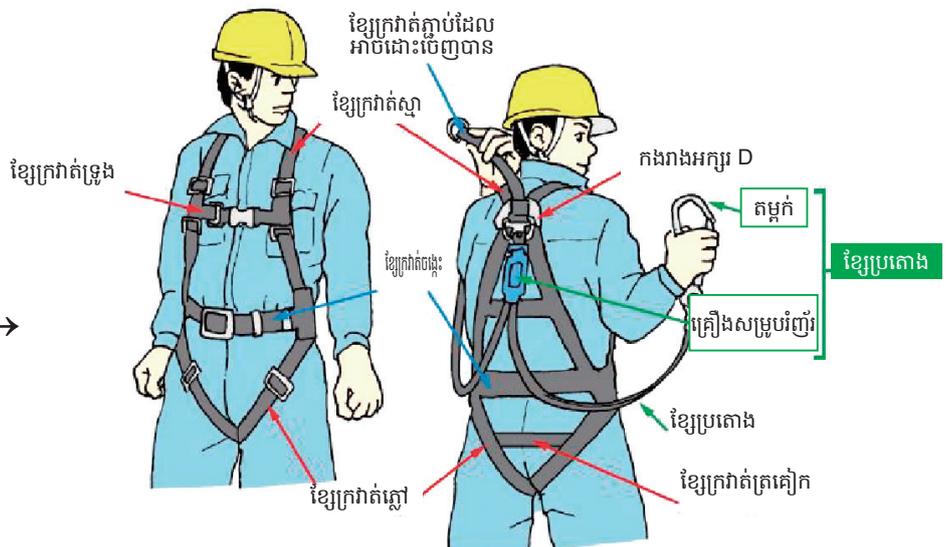


ចូរប្រើប្រព័ន្ធបង្ការការធ្លាក់ (ចង្វាយខ្សែបង្ការការធ្លាក់) នៅកម្ពស់ 2 ម៉ែត្រ ឬខ្ពស់ជាងនេះ នេះជាកាតព្វកិច្ចរបស់អ្នក!!

ប្រព័ន្ធបង្ការការធ្លាក់ (ចង្វាយខ្សែបង្ការការធ្លាក់) គួរតែប្រើនៅកម្ពស់លើចង្កេះ។

ការពាក់ប្រព័ន្ធបង្ការការធ្លាក់ (ចង្វាយខ្សែបង្ការការធ្លាក់) ត្រឹមត្រូវ

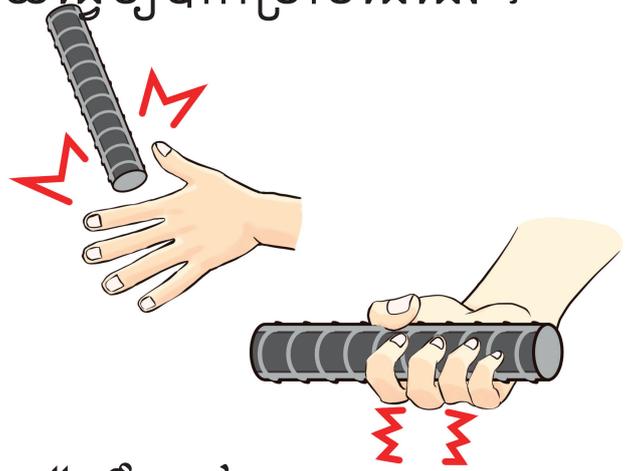
ពិនិត្យមើលតំណឹង! →



(3) ការចាត់ចែងវត្ថុធ្ងន់និងវែង

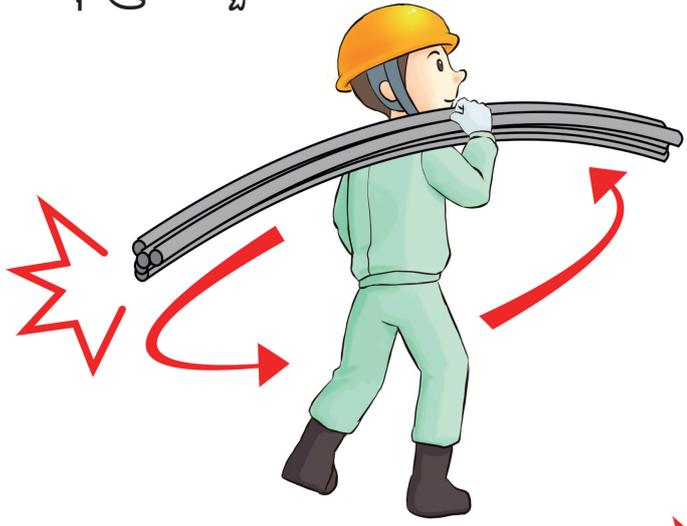
■ ចាំបាច់ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពីព្រោះគ្រោះថ្នាក់មានច្រើនដោយសារតែការធ្លាក់ដែកសរសៃធំៗ!

* សូម្បីការប៉ះទង្គិចបន្តិចបន្តួចក៏អាចងាយធ្វើឲ្យបាក់ម្រាមដៃដែរ ។

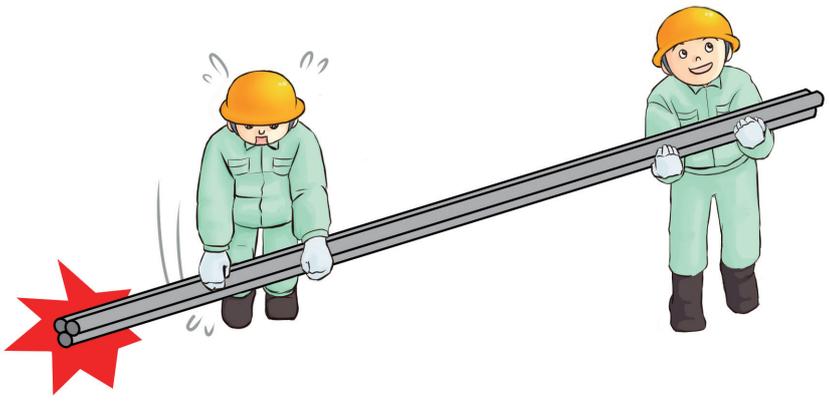


■ ជាញឹកញយ ការងារបូសបង្ហូរឡើងដោយសារប៉ះនឹងវត្ថុវែងៗ!

* លំយោលដែកសរសៃអាចធ្វើឲ្យអ្នកនៅជុំវិញរងរបួស ។



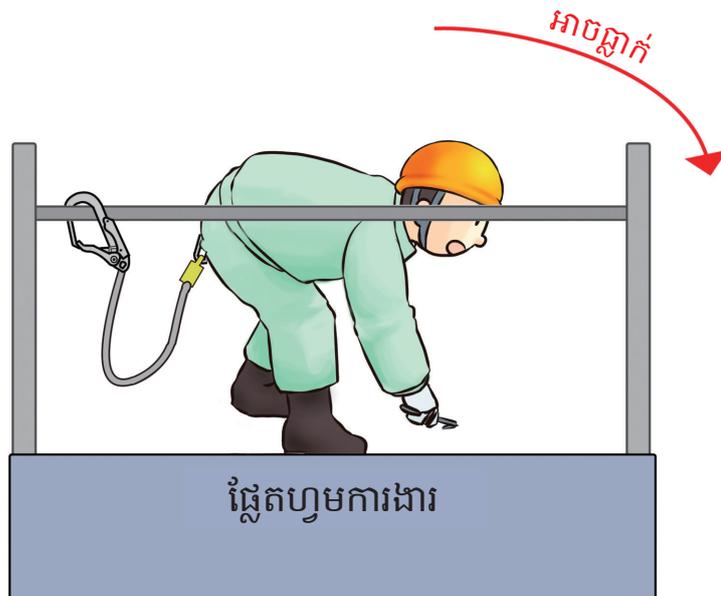
* ជួនកាលបុគ្គលិកបាត់បង់លំនឹងខ្លួនដោយសារលើកឬសែងដែកសរសៃពីរនាក់ ។



លើកឡើងឲ្យស៊ីសង្វាក់គ្នា និងទម្លាក់ចុះដោយផ្តល់សញ្ញាដល់គ្នា ។

(4) អំពីការបំពេញការងារនៅចុងនិងជុំវិញប្រឡោះដែលគ្មានអ្វីឃាំង។

* នៅពេលបំពេញការងារនៅជុំវិញតែមួយប្រឡោះដែលគ្មានអ្វីឃាំង ចូរប្រកដថាបានពាក់ប្រព័ន្ធបង្ការការធ្លាក់ (ចង្កាយខ្សែបង្ការការធ្លាក់) !



* ហាមឈរលើខ្នងទៅរកតែមួយ ប្រឡោះដែលគ្មានអ្វីឃាំង !

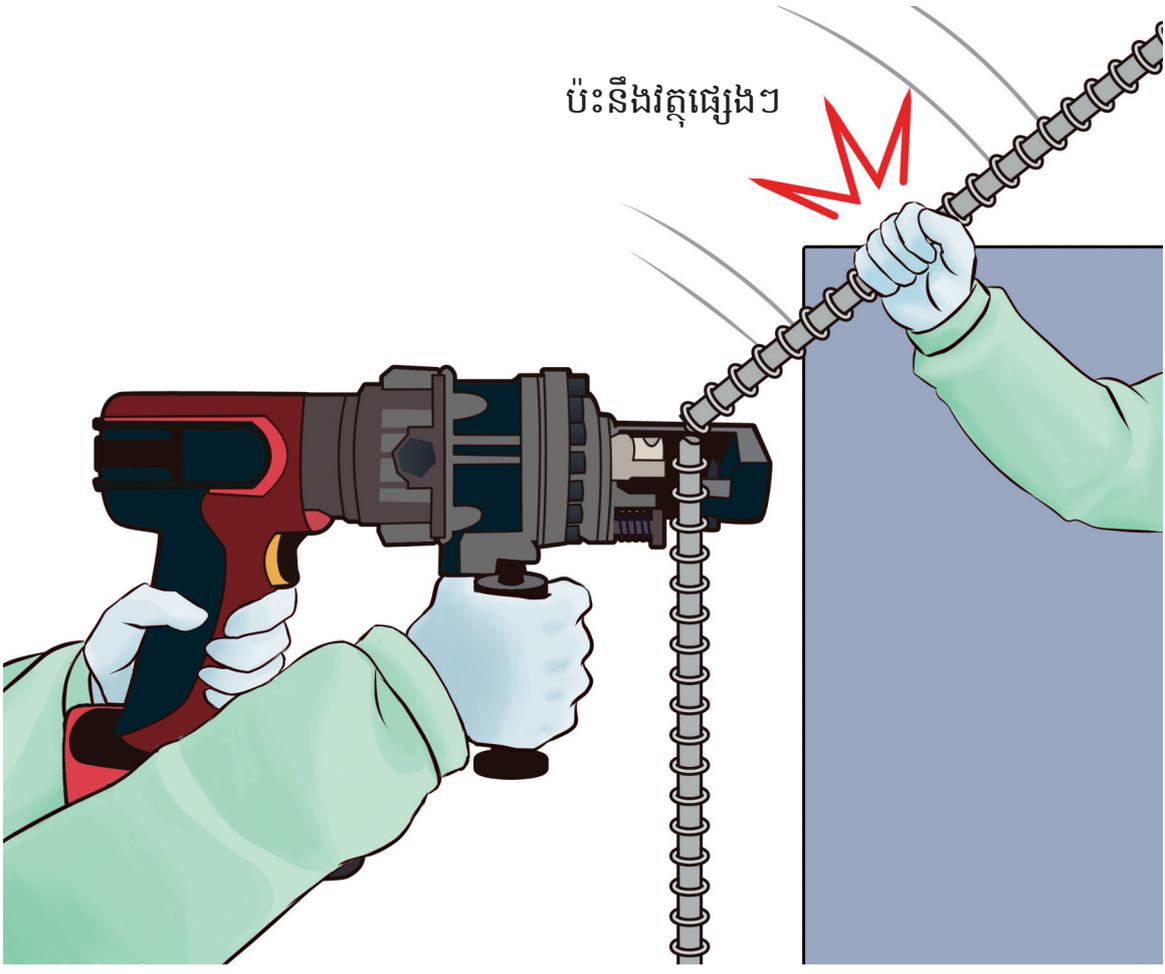
ការផ្តោតលើការងារខ្លាំងពេកនិងភ្លេចគិតការធ្លាក់ ដោយថយក្រោយ!!



(5) ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ថាមពលត្រឹមត្រូវ

ការប្រើប្រាស់ប្រដាប់កាត់និងម៉ាស៊ីនពត់ដែកអគ្គិសនីបានត្រឹមត្រូវ

* មានករណីគាបជាប់ម្រាមដៃមុននិងកាត់ផ្តាច់របារដែក ។



* មានករណីទាក់ជាប់ស្រោមដៃស្បែកនិងម៉ាស៊ីនពត់ដែកអគ្គិសនី!

(6) អំពីគ្រោះថ្នាក់ដោយសារជំពប់ជើងឬធ្លាក់

ការធ្លាក់គឺជាគ្រោះថ្នាក់ទូទៅបំផុតទី២បន្ទាប់ពីវត្តមានធ្លាក់លើ!
ចូរប្រយ័ត្នជើងរបស់អ្នក!

* ចូរប្រយ័ត្នពីព្រោះមានករណីជាច្រើនដែលធ្វើឲ្យបាក់ដៃដោយសារភ្លាត់
ជើងលើជណ្តើរឬវត្ថុ!

ប្រុងប្រយ័ត្នជាពិសេសនៅពេលកំពុងជញ្ជូនសម្ភារ។



* មានករណីគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនដែលបារដែកអំពីរមៀល
ហើយបណ្តាលឲ្យបុគ្គលិកដួល។ គួរតែទុកដាក់សម្ភារនៅកន្លែងមួយជាក់លាក់!

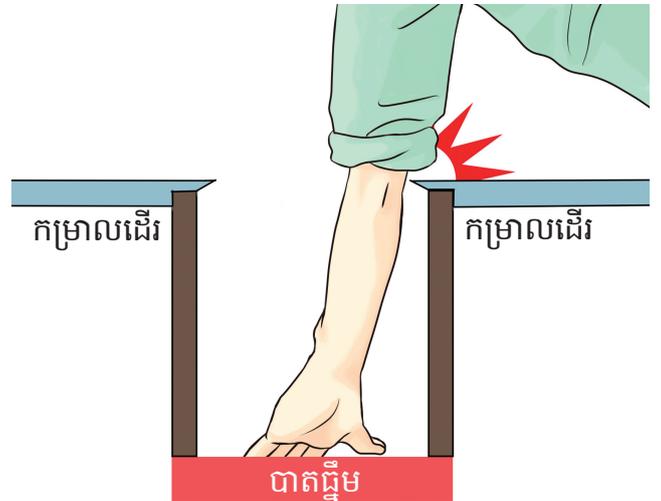
បុគ្គលិកដួលដោយសារតែការ
រមៀលនៃសម្ភារ។



(7) អំពីវត្ថុមុតស្រួចផ្សេងៗ

■ ចូរចងចាំថាមានវត្ថុមុតស្រួចផ្សេងៗនៅក្នុងការដ្ឋានសំណង់។
មានករណីជាច្រើនដែលកំណាត់ដៃកម្លាំងអំពៅបណ្តាលឲ្យរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ!

- * ប្រយ័ត្នចំពោះវត្ថុមុតស្រួចជាច្រើនដូចជាតែមកម្រាលដើរនិងតែមទម្រដែលមានរចនាដៃកម្លាំងអំពៅ!
- * មានករណីជាច្រើនដែលដៃគាបជាប់ប្តូររងរបួសនៅពេលវិសវត្ថុដែលធ្លាក់លើបាតជ្នីម។



* ចូរប្រយ័ត្នពីព្រោះមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើននៅពេលលូកដៃចង់រចនាដៃកខាងក្រោមនៅក្នុងជ្នីម ឬពត់រចនាដៃកនៅក្នុងជ្នីម!



(8) ដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងការដ្ឋានសំណង់ (សង្ខេប)

- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះទឹកនៃងដែលអ្នកមិនត្រូវចូលឬឆ្លងកាត់!
- ប្រើប្រព័ន្ធបង្ការការធ្លាក់ (ចង្កាយខ្សែបង្ការការធ្លាក់) នៅកម្ពស់ 2 ម៉ែត្រពីកម្រាលឬលើនេះ!
- មានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនបង្កឡើងដោយរោងចក្រដែលមានមុខកាត់ធំៗ ដូច្នោះចូរប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់នៅពេលចាត់ចែងវត្ថុទាំងនោះ!
- ក៏មានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនផងដែរដែលបណ្តាលមកពីវត្ថុផ្សេងៗ ដូច្នោះចូរចាត់ចែងវាក្នុងទម្ងន់និងចំនួនមនុស្សសមស្រប។
- កត់សម្គាល់ថាមានការធ្លាក់ច្រើនករណី ដូចជាផ្នែកខាងចុងដែលកំពុងសាងសង់និងប្រឡោះដែលគ្មានអ្វីឃាំងជាដើម!
- មានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនបង្កឡើងដោយឧបករណ៍ថាមពល ដូច្នោះចូរប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់នៅពេលចាត់ចែងវត្ថុទាំងនោះ!
- ការដ្ឋានសំណង់ពិបាកដើរចេញចូលនិងអិល។ ចូរចងចាំថាវាទឹកនៃងដែលគ្រោះថ្នាក់បំផុត!
- ហាមប៉ះទង្គិច លោតទន្រ្ទាំ ឬវាយដំ ពីព្រោះនៅក្នុងការដ្ឋានសំណង់មានវត្ថុមុតស្រួចច្រើន!

ខណៈពេលកំពុងបំពេញការងារនៅក្នុងការដ្ឋានសំណង់ អ្នកអាចងាយនឹងភ្លេចថាអ្នកកំពុងបំពេញការងារនៅក្នុងទឹកនៃងគ្រោះថ្នាក់និងសុំទៅនឹងបរិស្ថាននេះ។ ជានិច្ចកាលចូរចងចាំថាអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្បែរគ្រោះថ្នាក់។