

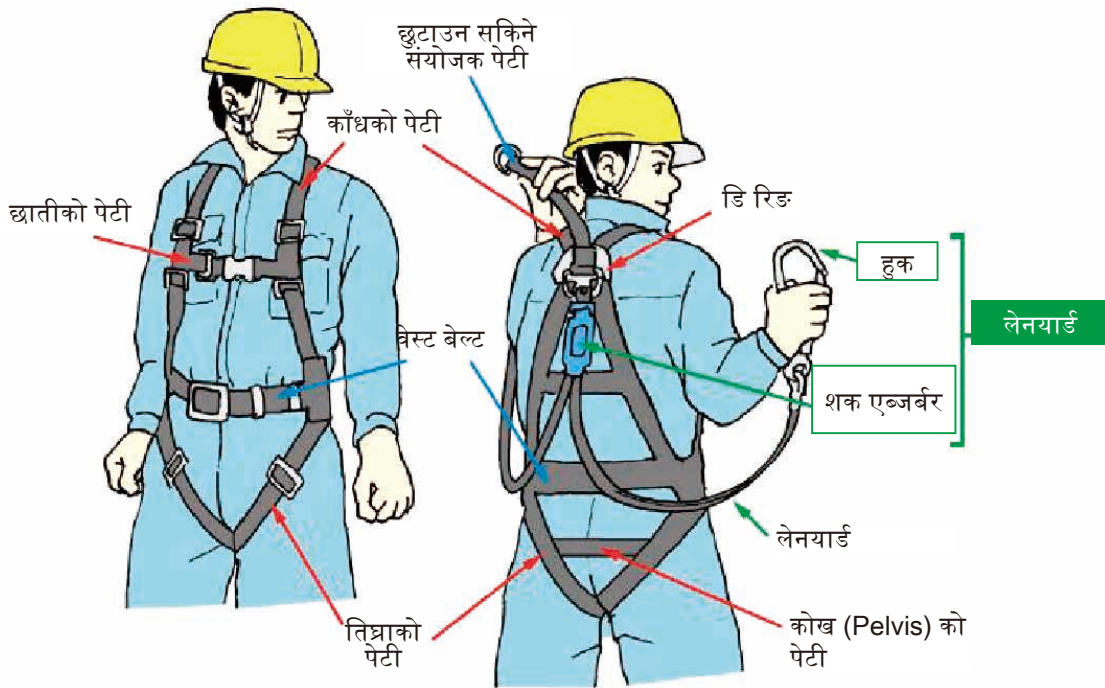
# “दूरसञ्चार कार्य”

सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण बुँदाहरू

## उच्च स्थानमा काम गर्दा, भारी मेशिनरी

(1) व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गर्ने

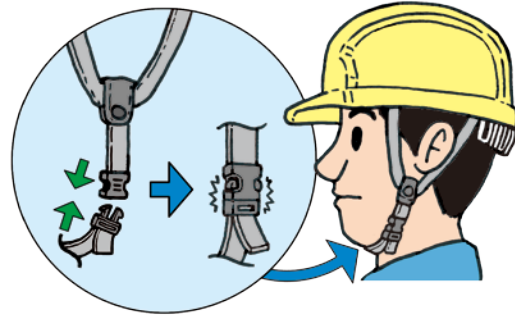
साधारण नियम अनुसार, व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीसँग सम्बन्धित पूर्ण शरीरलाई सम्हाल्ने उपकरण (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गर्नुहोस्।



### <विशेष शिक्षा>

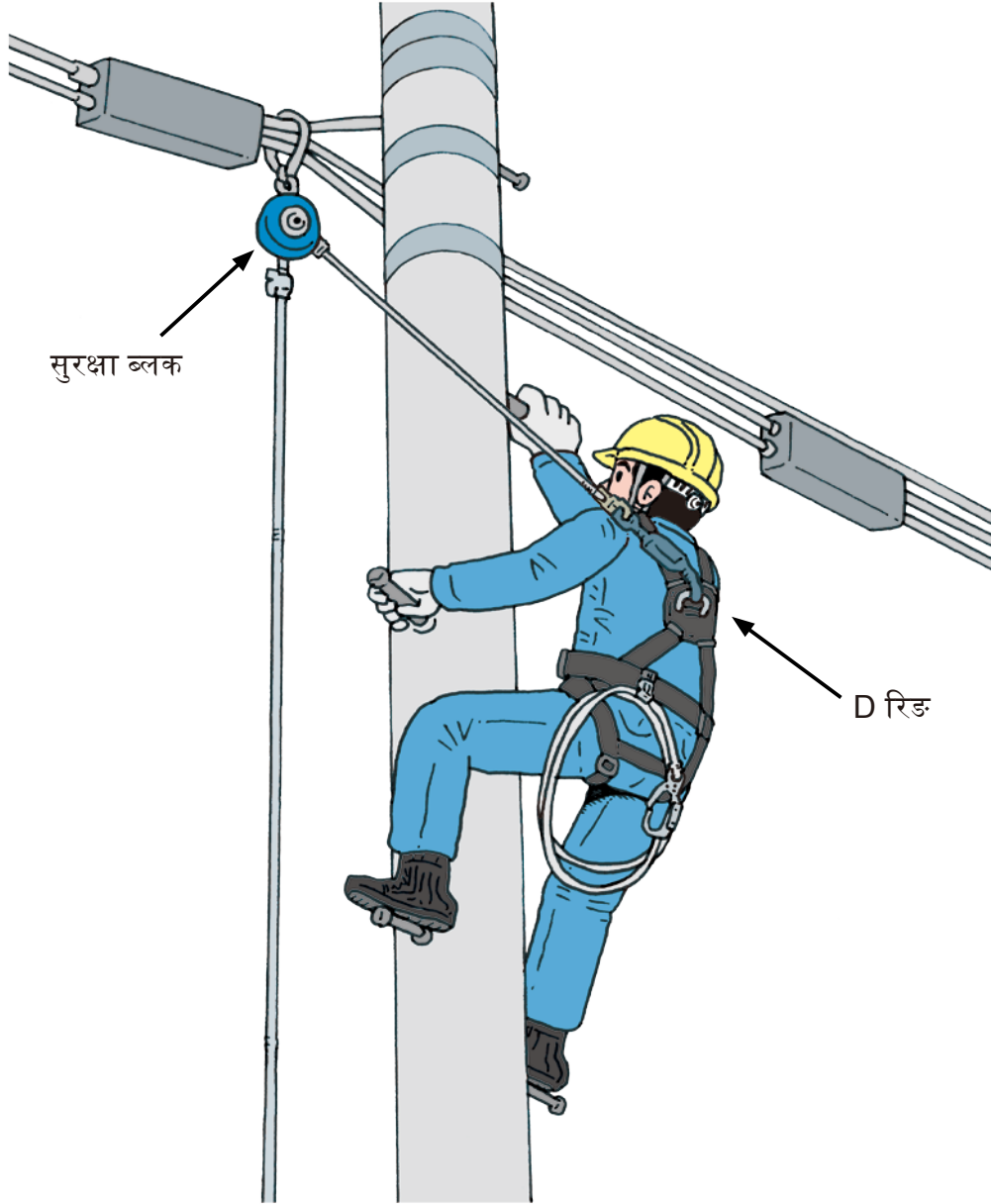
2m वा सोभन्दा बढीको उचाइमा र वर्क प्लेटफर्म स्थापना गर्न कठिन रहेको तथा व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीसँग सम्बन्धित पूर्ण शरीरलाई सम्हाल्ने उपकरण (डोरीको सहायताले उच्च स्थानमा गर्ने काम बाहेक) प्रयोग गर्नुपर्ने ठाउँमा काम गर्न जाने व्यक्तिहरूका लागि विशेष तालिम (लेक्चरको लागि 4.5 घण्टा, अभ्यासको लागि 1.5 घण्टा) आवश्यक छ।

## (2) सुरक्षा हेल्मेट लगाउने



1. उच्च स्थानमा गर्ने कामको लागि, सुरक्षा हेल्मेट (सुरक्षा हेल्मेट भित्र फोम गरिएको पोलिस्टिरिनको झट्का अवशोषण गर्ने लाइनर भएको) लगाउनुहोस्।
2. सुरक्षा हेल्मेट प्रयोग गर्न, हेडब्याण्डको लम्बाइलाई टाउकोको पछाडि मिलाइन्छ र कामको अवधिमा कम्पन रोक्नका लागि चेनस्ट्रयापलाई सुरक्षित तरिकाले कसिन्छ।

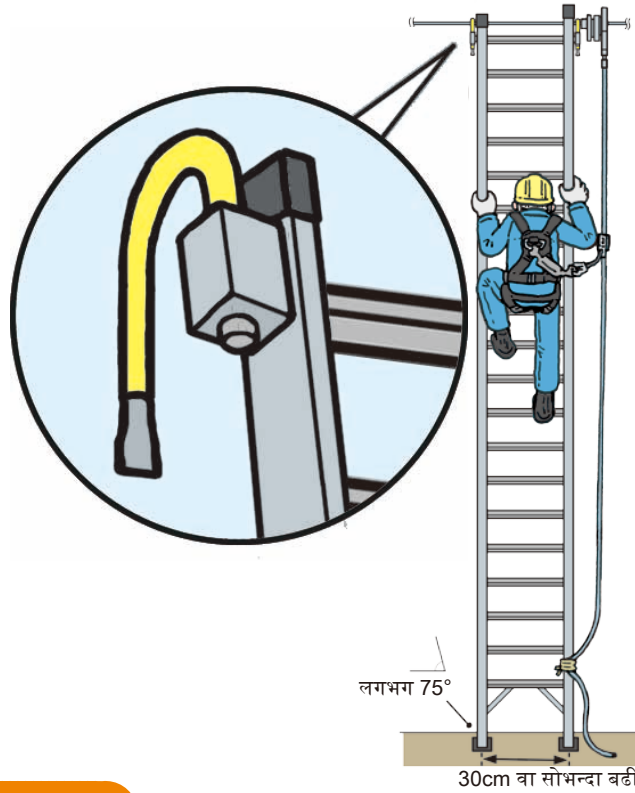
### (3) पिल्लरमा काम गर्ने



#### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. कहिल्यै पनि डोरी नभएको परिस्थितिमा काम नगर्नुहोस्।
2. सुरक्षा ब्लकहरू जस्ता खस्रबाट रोक्रे सुरक्षा यन्त्र प्रयोग गर्नुहोस्।
3. तपाईंले सुरक्षा ब्लकको हुकलाई डि रिङमा लगाउँदा, आवाज, आँखा, संकेत र कलिङद्वारा जाँच गर्न सकुहुन्छ।

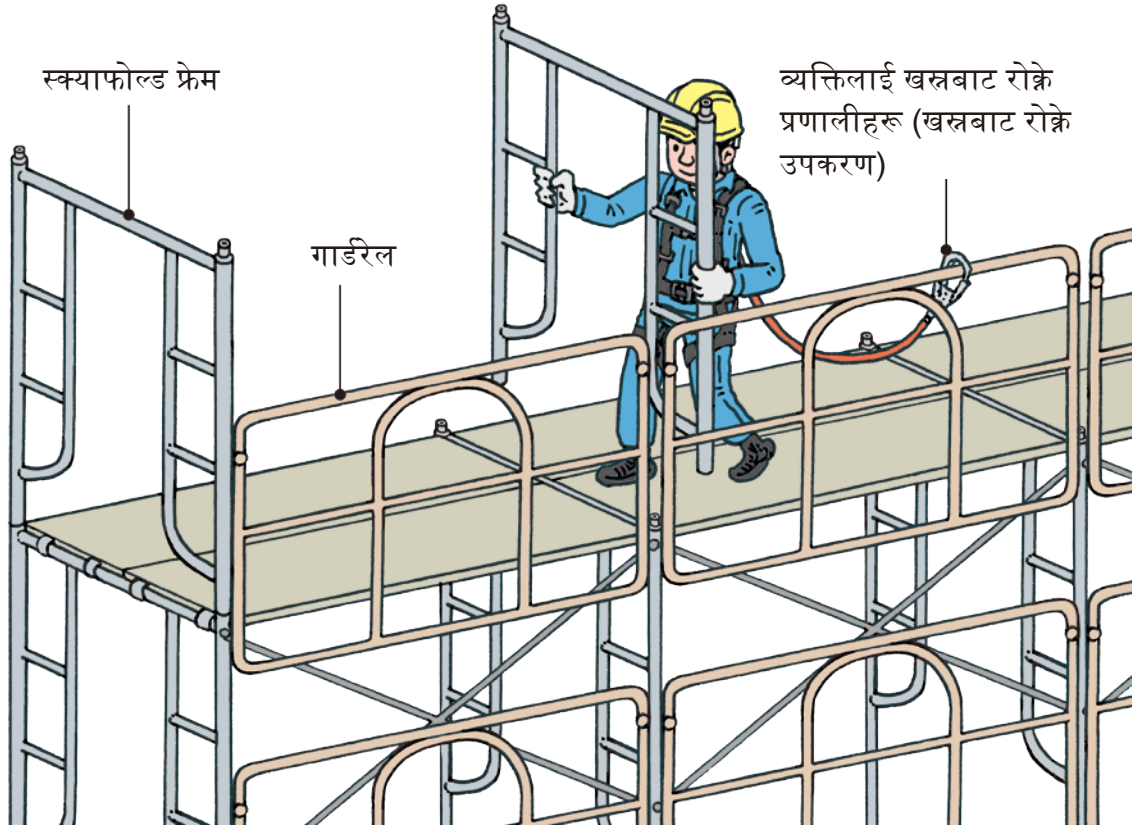
## (4) सिँढीमा काम गर्ने



### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. उचाइ र गहिराइ 1.5m भन्दा बढी हुँदा, सुरक्षित अस्थायी लिफ्ट सुविधा स्थापना गर्नुहोस्।
2. दुर्घटनाको जोखिम हुँदा, सुरक्षित डोरी सहित खस्रबाट रोक्रे यन्त्र आदि प्रयोग गर्नुहोस्।
3. सिँढीहरूलाई स्थिर अवस्थामा स्थापना गरिनुपर्छ।
4. सिँढीको माथिल्लो भागलाई 60cm भन्दा बढी बाहिर निकाल्नुपर्छ।
5. समान अन्तराल भएका सिँढीका भर्याङहरू र खुट्टाहरूको तल्लो भागमा नन्-स्लिपहरू सहितको 30cm वा सोभन्दा बढी चौडाइ भएको सिँढी प्रयोग गर्नुहोस्।
6. स्थापना कोण लगभग 75° हो।
7. सिँढी अन्य कामदारहरूद्वारा सम्हालिएको हुनुपर्छ।
8. सिँढीमा प्रतिक्रियात्मक काम नगर्नुहोस्।
9. वस्तुहरू लिएर माथि र तल नगर्नुहोस्।

## (5) स्क्याफोल्डमा काम गर्ने



### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. स्क्याफोल्ड र भवनको बीचमा प्यासेज स्थापना गरिनेछ।
2. स्क्याफोल्डमा सामग्रीहरू नछोड्नुहोस्।
3. इन्ड स्टप्पर स्थापना गर्नुहोस्।
4. भर्टिकल नेटहरू स्थापना गर्नुहोस्।
5. लोड गरिएको लोड प्रति स्प्यान 400kg वा सोभन्दा कम हुनुपर्नेछ।
6. डेकको चौडाइ 40cm वा सोभन्दा बढी हुनुपर्नेछ र डेकहरू बीचको अन्तर 3cm वा सोभन्दा कम हुनुपर्नेछ।
7. संरचनाको ठाडो पिल्लरका सामग्रीहरू र स्ल्याब बीचको खण्ड 12cm भन्दा कम हुनुपर्नेछ।
8. स्क्याफोल्डमा, व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्ने प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्ने उपकरण) प्रयोग गर्नुहोस्।

## (6) पिल्लर निर्माण: क्रेन सञ्चालनको प्रमाणपत्र आवश्यक हुन्छ

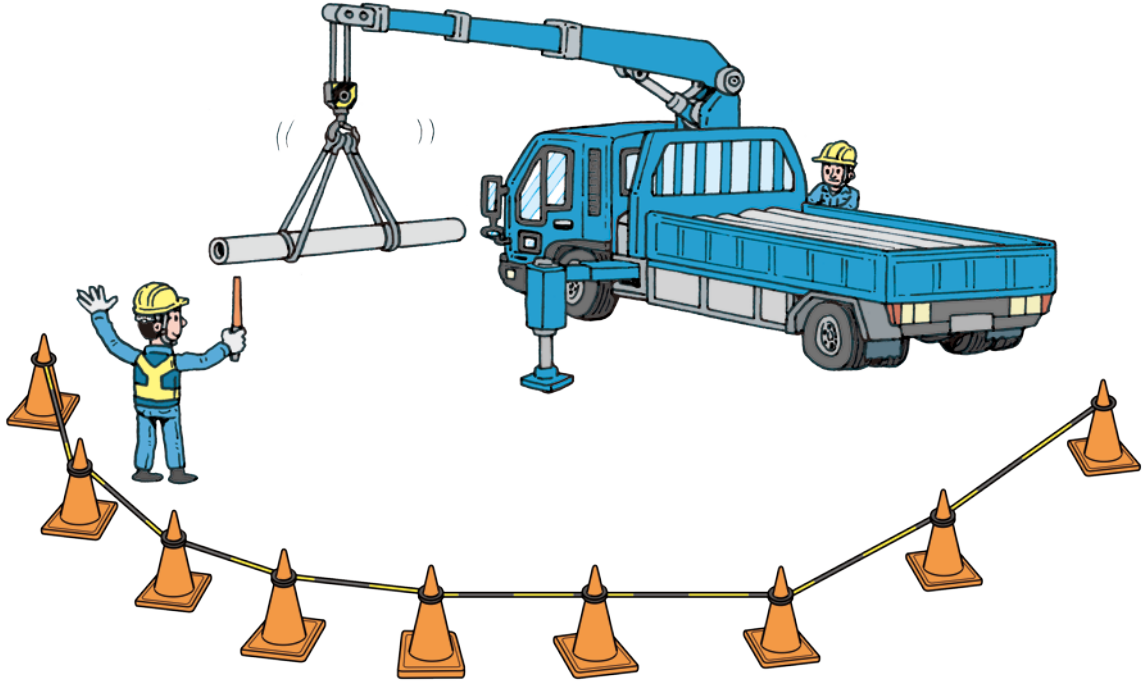
भवनको पिल्लर कार्यको लागि प्रयोग गरिने उत्खनन गरी पोल ठड्याउने कार सञ्चालन गर्नका लागि, सवारी साधन प्रकारको निर्माण मेशिन ड्राइभिङ गर्ने योग्यता र मोबाइल क्रेन ड्राइभिङ गर्ने योग्यता आवश्यक हुन्छ। साथै, व्यक्ति झुन्ड्याउने कार्यहरू गर्नका लागि झुन्ड्याउन योग्य हुनुपर्छ।

काम	मेशिनको वजन	आवश्यक योग्यताहरू
सवारी साधन प्रकारको निर्माण मेशिन सम्बन्धी ड्राइभिङ कार्य	3 टन वा सोभन्दा बढी सवारी साधन प्रकारको निर्माण मेशिन ( कम्प्याक्सन मेशिन, कन्क्रिट पम्प कार बाहेक )	सवारी साधन प्रकारको निर्माण मेशिन ड्राइभिङ गर्नको लागि सीप तालिम कोर्स
	कम्प्याक्सन मेशिन, कन्क्रिट पम्प कार र 3 टनभन्दा कम वजन भएको सवारी साधन प्रकारको निर्माण मेशिन	सवारी साधन प्रकारको निर्माण मेशिन ड्राइभिङ गर्नको लागि विशेष शिक्षा

काम	लोड उठाउने	आवश्यक योग्यताहरू
मोबाइल क्रेनको सञ्चालन	5 टन वा सोभन्दा बढी लोड उठाउन सक्छ	मोबाइल क्रेनको लागि सञ्चालक
	1 टन वा सोभन्दा बढी वा 5 टनभन्दा कम लोड उठाउन सक्छ	सानो आकारको मोबाइल क्रेनको सञ्चालनका लागि सीप तालिम कोर्स
झुन्ड्याउने कार्य	1 टन वा सोभन्दा बढी लोड उठाउन सक्छ	झुन्ड्याउने कार्यको लागि सीप तालिम कोर्स
	0.5 टन वा सोभन्दा बढी वा 1 टनभन्दा कम लोड उठाउन सक्छ	झुन्ड्याउने कार्यसँग सम्बन्धित विशेष शिक्षा

\* उठाउने लोड भनेको उठाउने वस्तुको वजन नभएर मोबाइल क्रेनको उठाउने लोड हो।

## (7) भारी वस्तुहरू अनलोड गर्ने



### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. कार्य क्षेत्र सीमा बाहिर छ।
2. लोडलाई स्थल सतहमा राखिसकेपछि, काम रोकुहोस् र अवस्था जाँच गर्नुहोस्।
3. उठाइएका लोडहरू मुनि प्रवेश नगर्नुहोस्।
4. बुमको सिधा रेखाको विस्तारमा नउभिनुहोस्।

## (8) सुरक्षित ड्राइभिङको आधारभूत ज्ञान

1. सुरक्षा हेल्मेट र सुरक्षित उपकरण लगाउनुहोस् र कपडाहरू मिलाउनुहोस् र ड्राइभ गर्नुहोस्।
2. ड्राइभरहरूले आफ्नो योग्यता अनुसार ड्राइभ गर्छन्।
3. सञ्चालन सुरु गर्नुअघि, कुनै पनि असामान्यता छैन भनी निश्चित गर्नका लागि ब्रेक र क्लच जस्ता स्टार-अप निरीक्षणहरू गर्न निश्चित हुनुहोस्।
4. ड्राइभरको सिट वा अन्य ठाउँहरूमा ड्राइभर बाहेक अरू मानिसहरूलाई नराख्नुहोस्।
5. सवारी साधनमा बोर्डिङ गर्दा, अन्तर-निर्मित अस्थायी मार्ग सिँढी र ह्याण्डरेल प्रयोग गर्नुहोस्।
6. साधनलाई सफा राख्नुहोस् र लिभरहरूलाई तेल लागेका हातहरूले सञ्चालन नगर्नुहोस्।
7. ड्राइभरले इन्जिन चलिरहँदा ड्राइभरको सिट छोड्नुहुँदैन।
8. कार्य रोकिएपछि वा पूरा भएपछि, सङ्लग्नकलाई जमिनमा राखिन्छ, क्लच छोडिन्छ र सुरक्षित रूपमा ब्रेक लगाइन्छ, इन्जिन बन्द हुन्छ, चाँबी हटाइन्छ र मेशिनलाई सही ठाउँमा पार्क गरिन्छ।

