

# “फर्मवर्क निर्माण”

सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण बुँदाहरू

## खस्रबाट रोक्रे यन्त्र (स्क्याफोल्डिङ, आदि।)

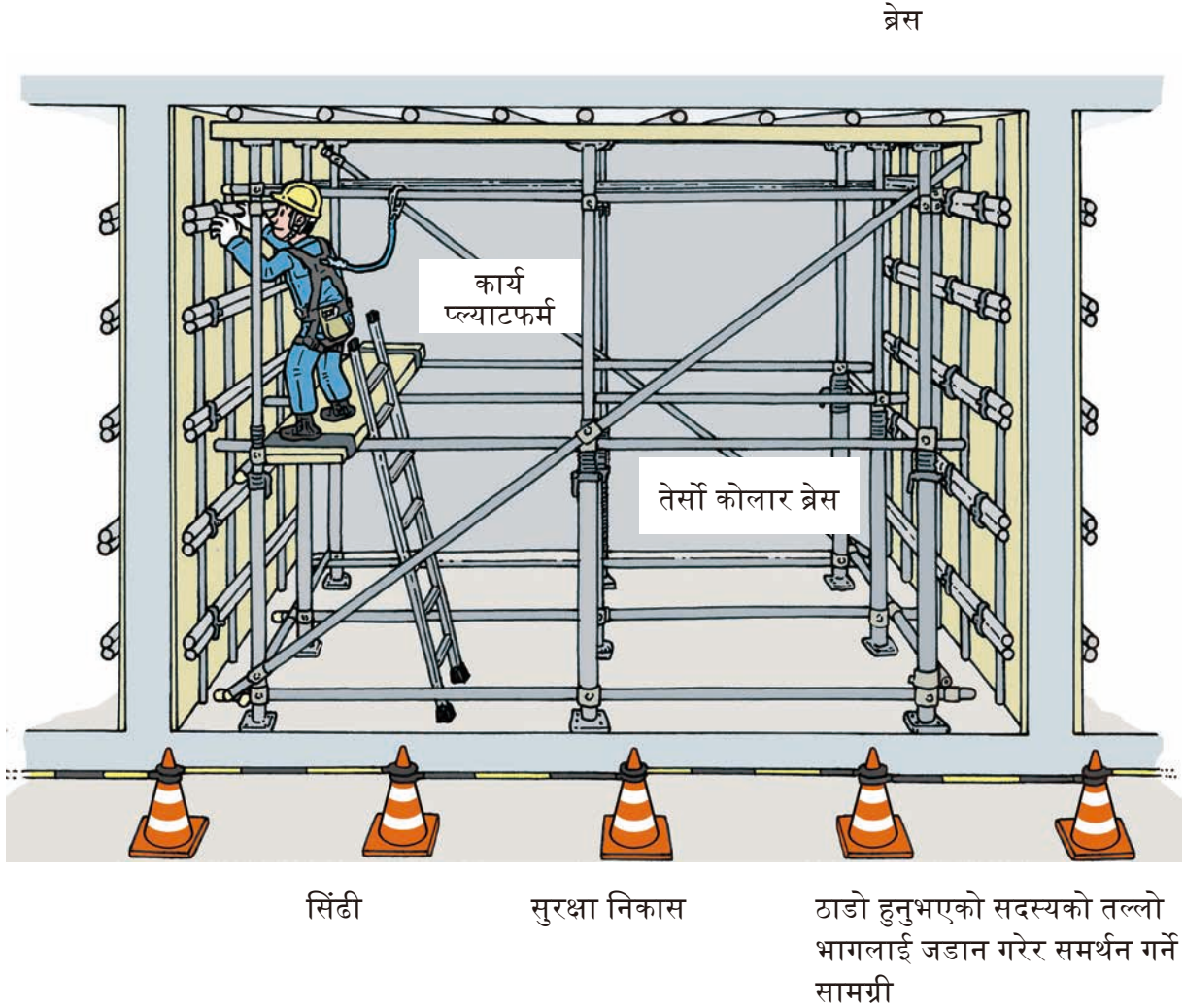
### (1) कार्य प्ल्याटफर्म



### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. ग्राउण्ड वायरिङ र कभर उपलब्ध गराउनको लागि चेतावनी कथनहरूद्वारा ठोक्किन सक्ने सम्बन्धी रोकौं।
2. सँधैँ कार्यस्थलमा वस्तुहरू व्यवस्थित राख्नुहोस्।
3. प्ल्याङकिंग जस्तो सानो चरणका किनाराहरूमा रङ लगाएर ध्यानाकर्षण गरौं।
4. खण्ड वा म्याट र रङहरूका साथ सुरक्षा निकासहरू प्रदर्शन गरौं।
5. रङका कोनहरू, आदिका साथ सामग्रीको अस्थायी भण्डारण स्थान र कार्य क्षेत्र विभाजन गरौं र प्रदर्शन गरौं।

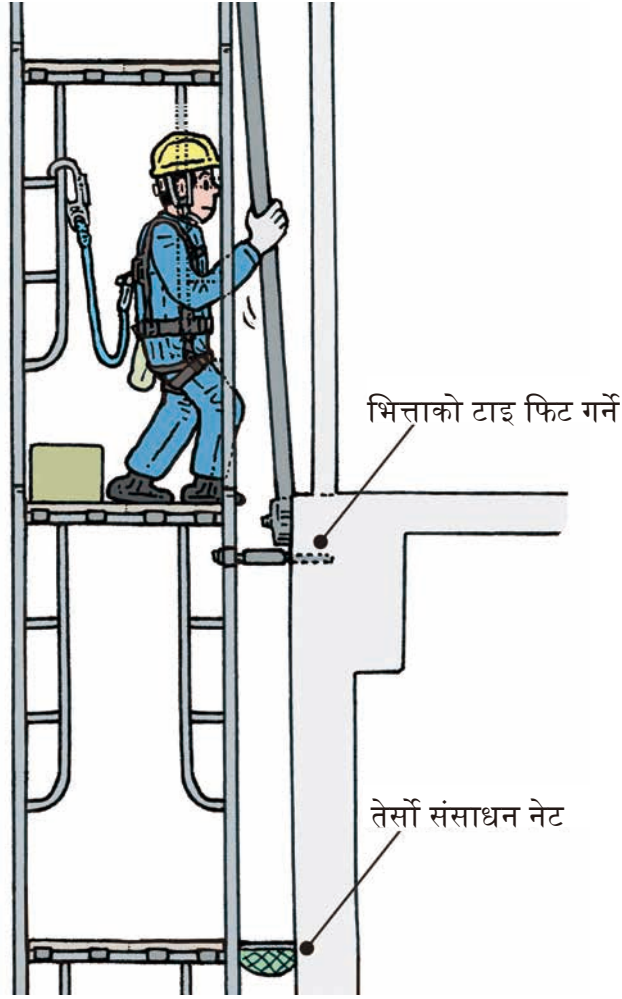
## (2) फर्मवर्क सहायताका आधारहरू



### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. दुईवटा निर्देशनहरूमा (X, Y) तेर्सो कोलार ब्रेस स्थापना गर्नुहोस्।
2. तेर्सो कोलार ब्रेस क्ल्याम्प गर्नुहोस्।
3. कार्य प्ल्याटफर्मलाई बाध्यकारीद्वारा प्रयोग गरिएको छ।
4. अस्थायी लिफ्ट सुविधा प्रयोग गर्नुअघि निश्चित गर्नुपर्छ।
5. उच्च स्थानमा भएका कार्यमा व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) को प्रयोग गरौं।

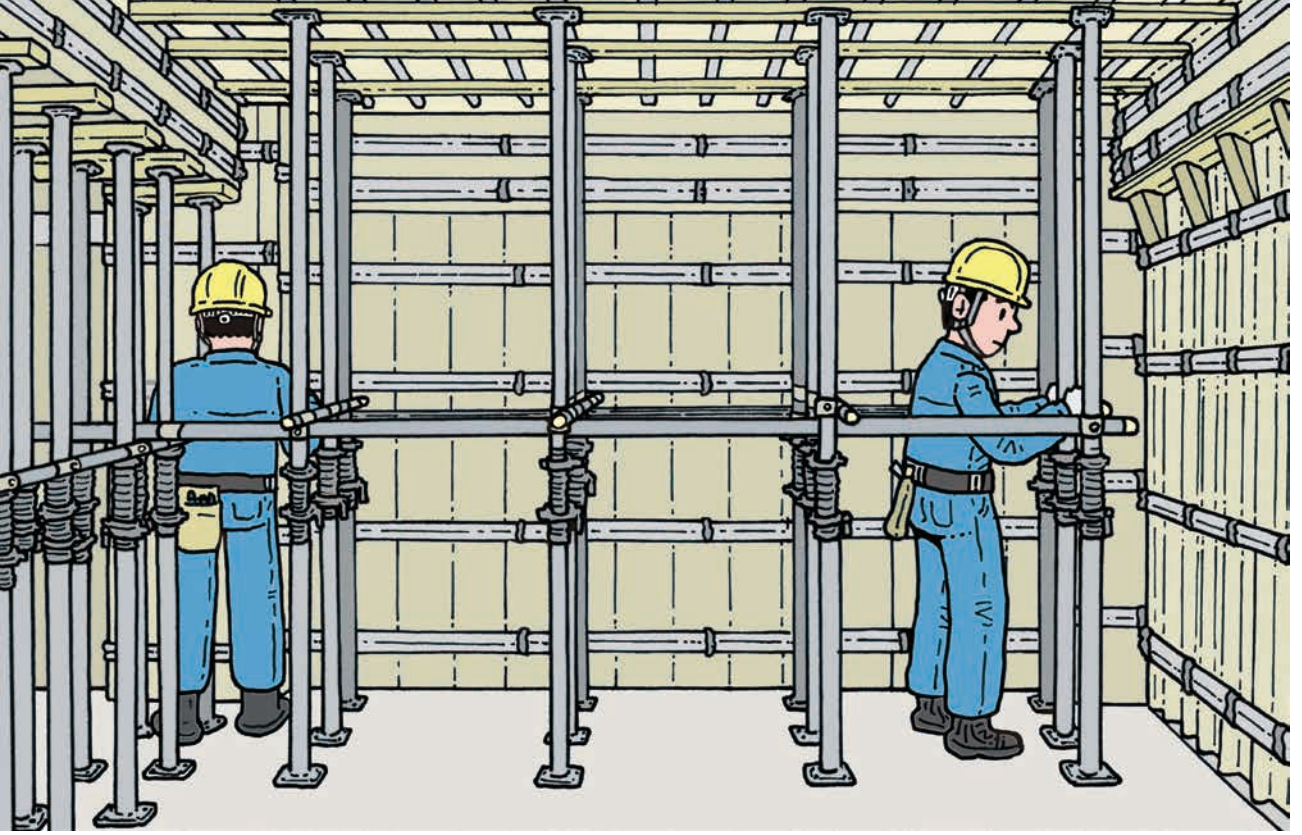
### (3) बाहिरी भित्ताहरूको लागि प्यानल फर्मवर्क समाधान गर्ने



#### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गरौं।
2. कार्य स्थान अन्तर्गत प्रवेश निषेधका उपायहरू लिगौं।
3. एक तल्ला तल तेर्सो संसाधन नेट छ भनी पुष्टि गर्नुहोस्।
4. स्क्याफोल्डको लागि भित्ताको टाइ फिटिङहरू जाँच गरौं।
5. प्यानललाई हावाले ब्लोन गर्न सक्ने हुनाले बलियो हावामा कार्य नगर्नुहोस्।
6. खस्रबाट रोक्रेको लागि कन्टेनर झोला, आदिमा साना वस्तुहरू राखौं।

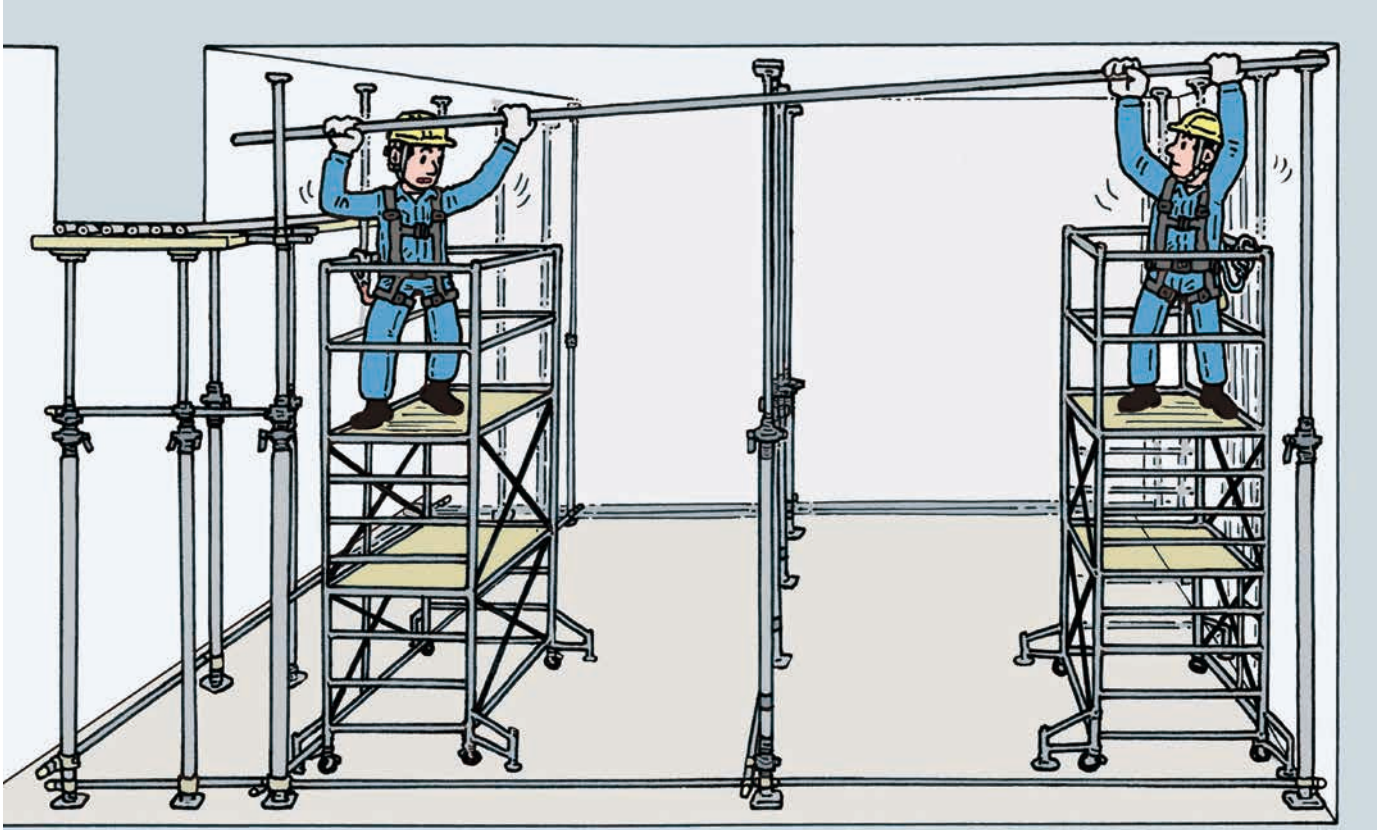
## (4) स्ल्याब फर्मवर्कको लागि तेर्सो कोलार ब्रेसहरू



### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. फर्मवर्क सहायतालाई संक्षिप्त गर्नबाट रोक्रे, तेर्सो कोलार ब्रेसहरूलाई सहायताका दुईवटा दिसाहरू जडान गर्नको लागि उपलब्ध गराइन्छ
2. अन्तरालहरू अग्रिम रूपमा विकास गरिएको सम्मेलन चित्र अनुसार समान छन् वा छैनन् भनी जाँच गरौं।
3. एक अर्कालाई बाहिर बोलौं र पाइपहरूलाई खस्रबाट रोक्रेको लागि कार्य गरौं।
4. ठाडो हुनुभएको सदस्यको तल्लो भागलाई जडान गरेर समर्थन गर्ने सामग्रीहरू कल्याम्पहरूसँग बाँधिएका छन्। एकले यिनीहरूमा आराम गर्नुहुँदैन।

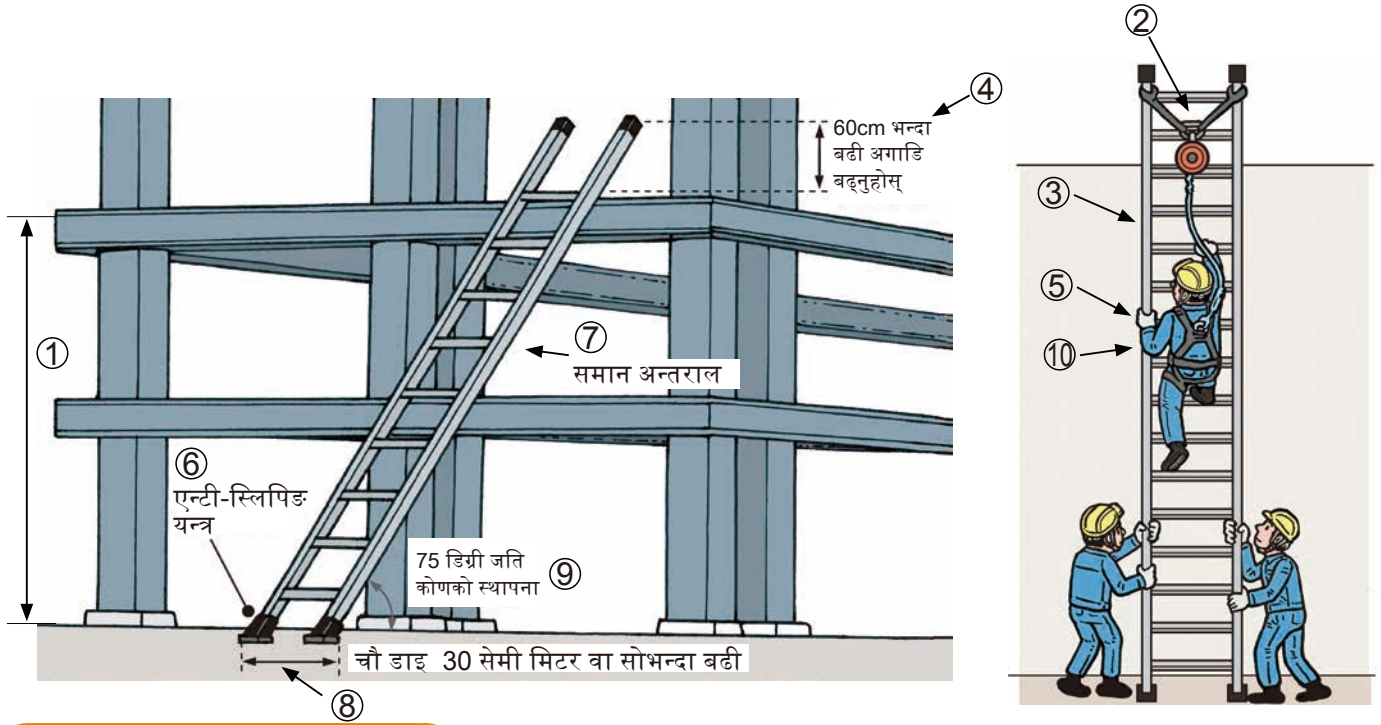
## (5) फर्मवर्क सहायताहरू विखण्डन गर्ने



### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. विखण्डन गर्ने पूर्वनिर्धारण गरिएको अर्डरको पालना गरौं।
2. स्क्याफोल्डमा कुनै पनि सामग्रीहरू नराख्नुहोस्।
3. स्टेपल्याडर, पोर्टेबल कार्य प्ल्याटफर्म, एरियल साधन उचित रूपमा प्रयोग गरौं।
4. उचाइ 2 मिटर वृद्धि हुँदा, कम्मरको उचाइ भन्दा माथि व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) को हुकलाई झुन्डौं र यसको प्रयोग गरौं।
5. तपाईंको वरिपरि "प्रतिबन्धित सीमाहरू-बाहिर" प्रदर्शन गरौं र मानिसहरूलाई प्रवेश गर्न दिनबाट रोकौं।
6. एकलै कार्य नगर्नुहोस्, दुई वा धेरै मानिसहरूसँग कार्य गरौं।

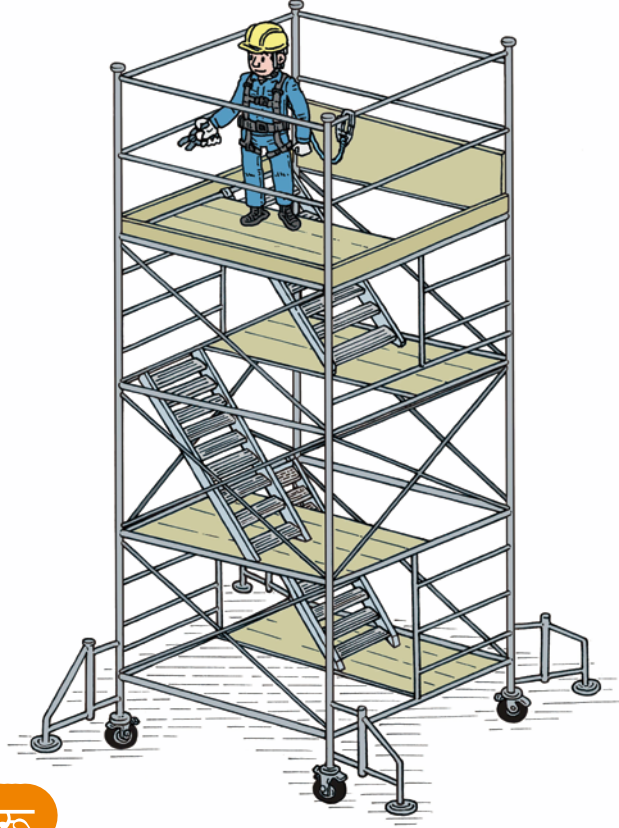
## (6) सार्न सकिने सिंढी



### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. यो उचाइ र गहिराइमा 1.5 मिटर वृद्धि हुँदा, सुरक्षित लिफ्टिङ सुविधा स्थापना गर्नुहोस्।
2. दुर्घटनाको जोखिम हुँदा सुरक्षा रेखा र व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गर्नुहोस्।
3. सिंढी प्रयोग गर्दा यसलाई स्थिर स्थानमा प्रयोग गर्नुहोस्।
4. सिंढीको माथिल्लो भागलाई 60mm भन्दा बढी बाहिर निकाल्न दिनुहोस्।
5. सिंढीमा प्रतिक्रियाको कार्य सञ्चालन नगर्नुहोस्।
6. गैर-स्लिप रबरका साथ सिंढी प्रयोग गर्नुहोस्।
7. समान अन्तरालहरूमा ट्रेड बारहरू स्थापना गरौं।
8. 30 सेमी मिटर वा सो भन्दा बढी चौडाइका साथ सिंढी प्रयोग गर्नुहोस्।
9. लगभग 75° को स्थापना एङ्गल सेट गरौं।
10. वस्तुलाई नसमातेर माथि र तल गरौं।

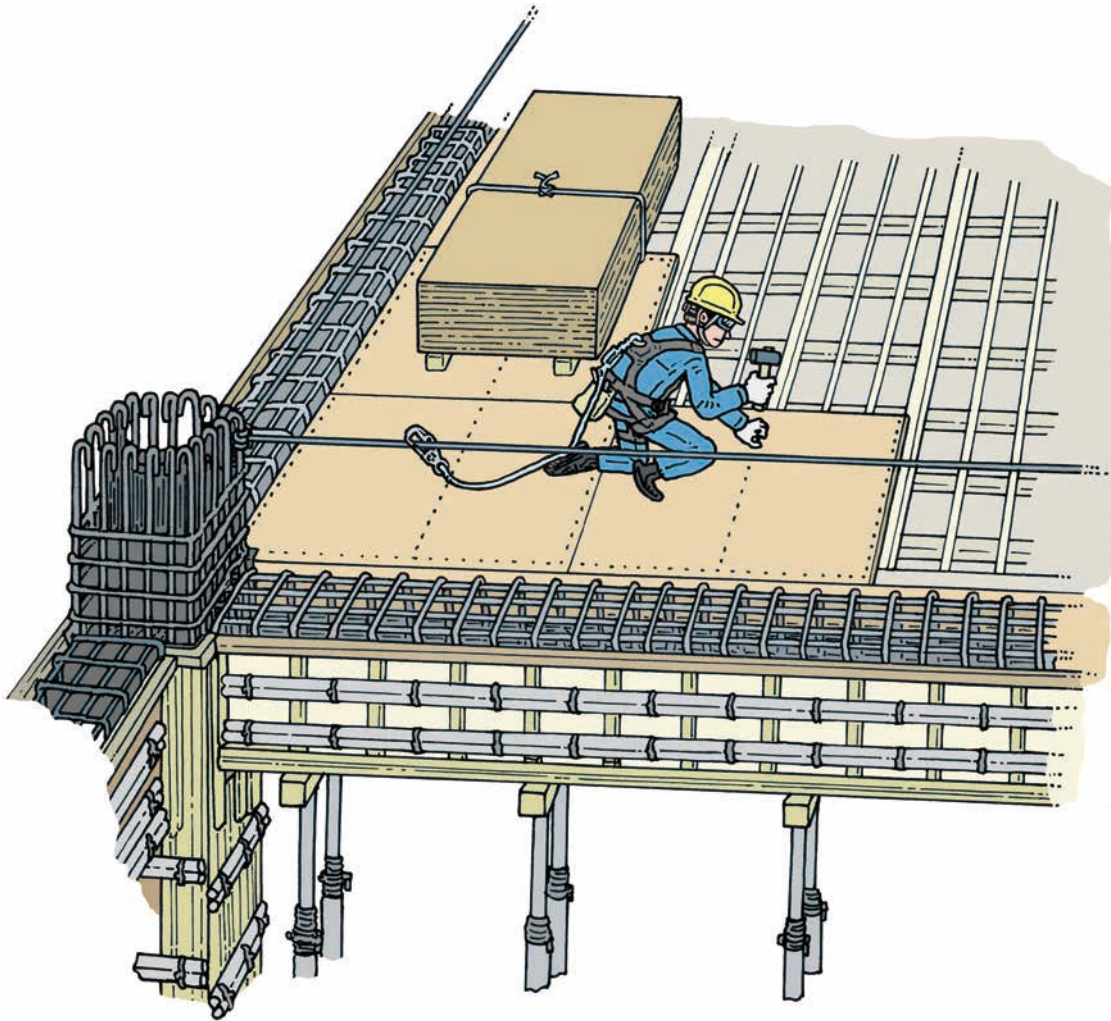
## (7) रोलिङ टावर



### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गरौं।
2. वृद्धि गर्ने र कम गर्ने उपकरण भएको रोलिङ टावरको प्रयोग गरौं।
3. वस्तुलाई नसमातेर माथि र तल गरौं।
4. चारवटा चक्काहरूमा पछाडिका ब्रेकहरू भएका रोलिङ टावरको प्रयोग गरौं।
5. आउटरिगरहरूको सही रूपमा स्थापना गरौं।
6. यसमा भएका मानिसहरूका साथ रोलिङ टावर नसार्नुहोस्।
7. तलका उचाइ सीमा प्रयोग गरौं।
8. शुल्कमा भएको व्यक्तिलाई प्रदर्शन गरौं।
9. लोड गरिएको लोड प्रदर्शन गरौं।
10. कार्य प्ल्याटफर्ममा स्टेपल्याडर, आदि प्रयोग नगर्नुहोस्।
11. 85mm वा सो भन्दा बढी उचाइ भएका ह्याण्डरेलहरूका साथ रोलिङ टावर प्रयोग गरौं।

## (8) स्ल्याबमा भएका कार्यहरू



### ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. सञ्चालन प्रमुख (फर्मवर्क सहायताको सञ्चालन प्रमुख) का निर्देशनहरू अनुसार कार्य गरौं।
2. स्ल्याबमा जानको लागि सँधै लिफ्टिङ उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस्।
3. व्यक्तिलाई खस्रबाट रोक्रे प्रणालीहरू (पूर्ण रूपमा खस्रबाट रोक्रे उपकरण) प्रयोग गरौं।
4. कार्य अवधिमा, तल्लो भागमा प्रवेश प्रतिबन्धको प्रार्थना गरौं।
5. स्ल्याबको अन्त्यमा सुरक्षा रेखा राखौं।
6. पछाडितिर नफिर्कि अगाडि हेरेर कार्य गरौं।
7. प्रत्येक समय, स्ल्याब फारामबाट सामग्रीहरू टाइ गरौं।