



“पुनर्बल संरचना र पुनर्बल संयुक्त कार्य” सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण बुँदाहरू

स्टेपल्याडर/पोर्टेबल वर्कबेन्च

(1) स्टेपल्याडर/पोर्टेबल वर्कबेन्च

स्टार-अप निरीक्षण पूरा गर्न निश्चित हुनुहोस्।

प्रत्येक भाग जाँच गराउनुहोस्

- खुकुला स्कूहरू
- छुट्टिएका भागहरू
- सदस्यहरूको कुरूपता क्षति

ग्याब स्टिकहरूलाई सुरक्षित तरिकाले लक गर्नुहोस्।

टेलिस्कोपिक लेगहरूका स्टपरहरूलाई सुरक्षित तरिकाले लक गर्नुहोस्।

मुख्य फ्रेमका स्टपरहरूलाई सुरक्षित तरिकाले लक गर्नुहोस्।

ग्याब स्टिक

डेकको उचाइ 700mm वा सो भन्दा बढी हुँदा ग्याब स्टिकहरू स्थापना गर्न योग्य हुन्छ।

मुख्य फ्रेम

डेक

टेलिस्कोपिक लेग

एक्जिलरी ह्याण्डरेल

डिटेक्टर बार

1500mm वा सो भन्दा बढी उचाइको शीर्ष प्लेटको लागि, सहायक ह्याण्डरेल वा संवेदन बारहरू स्थापना गर्न योग्य हुन्छ।

पोर्टेबल वर्कबेन्चलाई सही र सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस्।

(2) ढाडको भरमा वर्कबेन्चमा खस्ने

पछाडि तल जाने र लोट्ने

दर्घटनाको अवस्था

वर्कबेन्चमा ढाडको भरमा पल्टिएको
एउटा हातमा उपकरण समातेर,
चिप्लियो र खस्यो।



वस्तु समात्दै लोट्ने र कार्यबेन्चमा चढ्ने

दर्घटनाको अवस्था

कामको लागि आवश्यक वस्तुहरू
लिएर कार्यबेन्चमा चढ्दा सन्तुलन
गुम्छ र लोटिन्छ



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. एउटा हातले वस्तुलाई माथि र तल जान नदिनुहोस्।
2. ढाडको भरमा वर्कबेन्चमा माथि र तल नजानुहोस्।
3. एउटा हातले ग्याब स्टिकहरू वा मुख्य फ्रेम समातेर माथि र तल जानुहोस्।

(3) प्रतिक्रिया बलले कामको समयमा खस्यो



दर्घटनाको अवस्था

बिमको सुदृढीकरण बार बाइन्डिङ् अवधिमा, कामदारले बिमलाई केही थोरै स्थान पछाडितिर शिफ्ट गरेर धकेल्दा प्रतिक्रियाको कारणले पोर्टेबल वर्कबेन्चमा खस्यो।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. पोर्टेबल वर्कबेन्चमा वाल वा वस्तुलाई बलपूर्वक धकेल्ने वा तान्ने काम नगर्नुहोस्।
2. प्ल्याटफर्ममा झुकाव दिने काम नगर्नुहोस्।
3. वर्कबेन्च स्थापना गरिएको स्थानमा वस्तुहरू नराख्नुहोस्।

(4) फरक स्तर भएको स्थानमा स्थापना गरिएको वर्कबेन्चबाट खस्ने



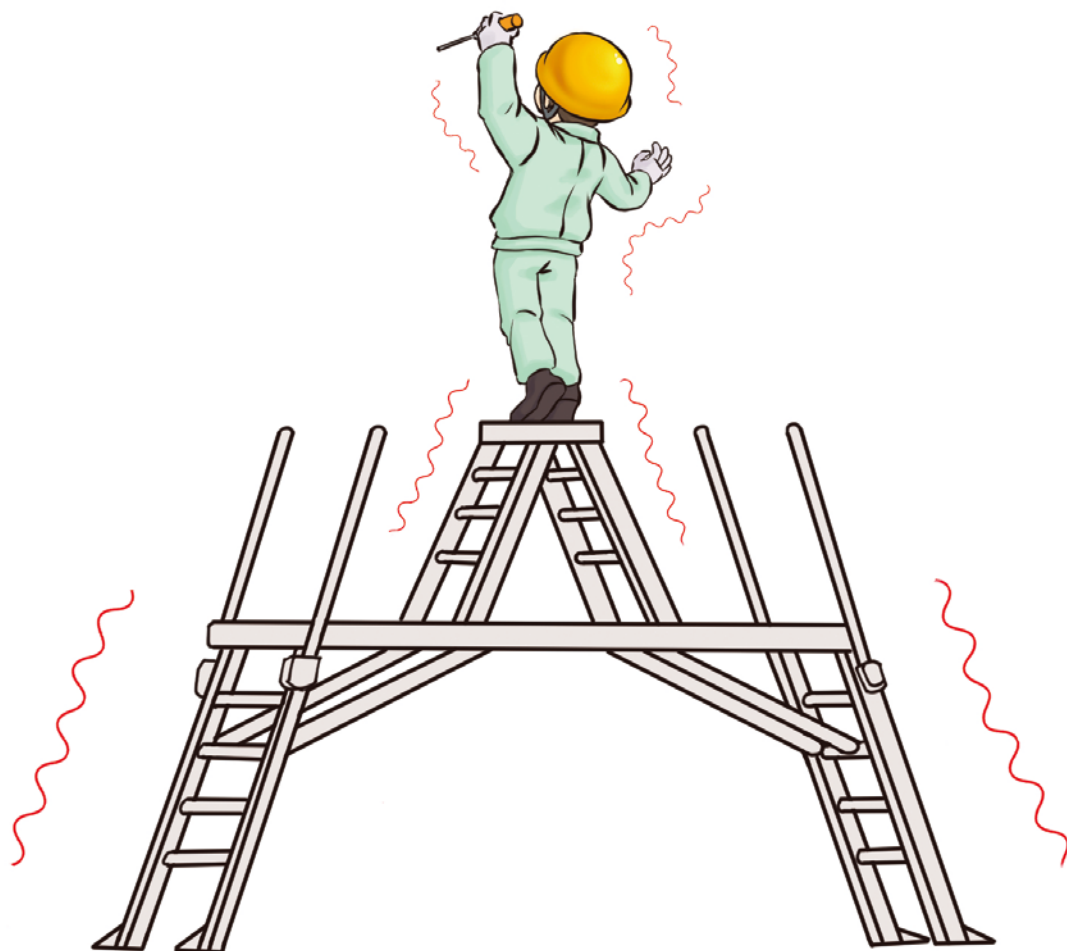
दर्घटनाको अवस्था

पोर्टेबल वर्कबेन्च स्थापना गर्दा, यसलाई फरक फ्लोर स्तर समायोजन गर्न एउटा खुट्टालाई 15cm उचाइ भएको बाकसमा राख्नुहोस्। त्यसपछि, वर्कबेन्चको डेकमा पुग्ने प्रयास गर्दा, सन्तुलन हराएको थियो र कामदार वर्कबेन्चबाट खसेका थिए।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. उचाइ समायोजनका लागि वर्कबेन्चलाई बेस वा बाकसमा नराख्नुहोस्।
2. त्यस समयमा प्लेफर्ममा दुईजना व्यक्ति भन्दा बढी समान समयमा नजानुहोस्।

(5) वर्कबेन्चमा स्टेपल्याडर राख्दा खसे



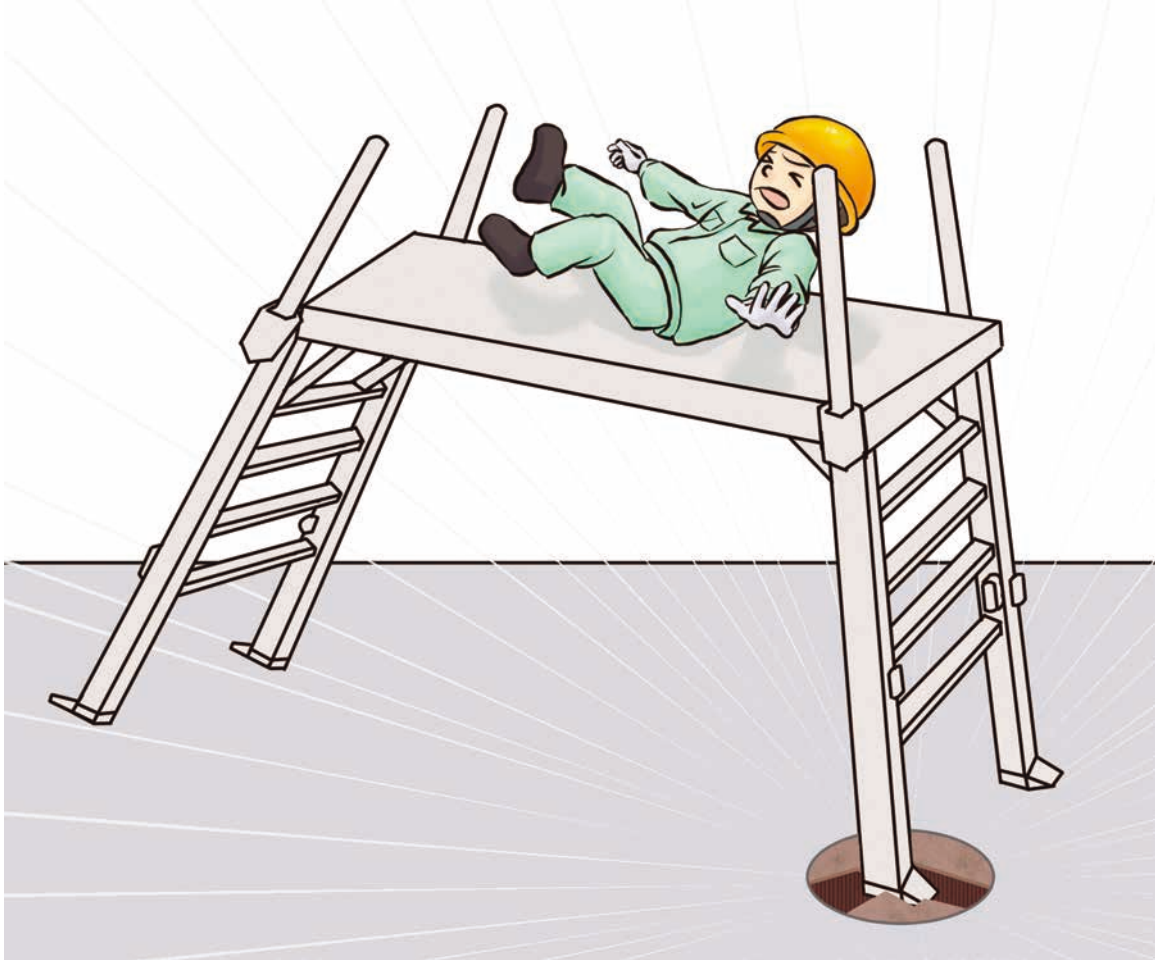
दर्घटनाको अवस्था

वर्कबेन्चको उचाइ अपर्याप्त भएदेखि, स्टेपल्याडर वर्कबेन्चमा राखिएको थियो, कामदार स्टेपल्याडर हल्लिएर सन्तुलन भन्दा बाहिर गएकाले खसे।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. वर्कबेन्चमा स्टेपल्याडर वा स्टूल नराख्नुहोस्।
2. उपयुक्त उचाइको वर्कबेन्च स्थापना गर्नुहोस्।

(6) पोर्टेबल वर्कबेन्चको फुट स्लिभ खोलेर र खसालेर घुसाउँदा हुने



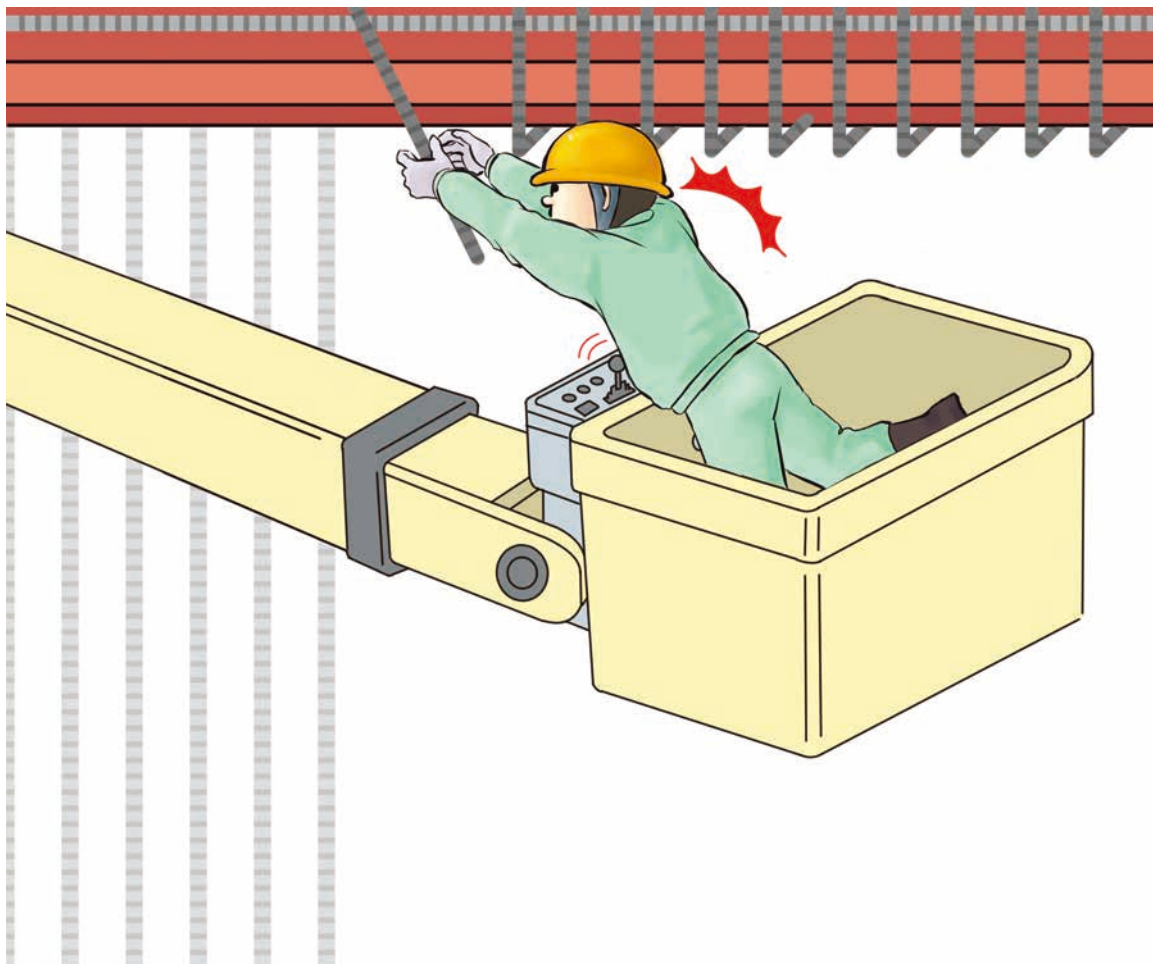
दर्घटनाको अवस्था

चूनाले पखालेको कारणले नदेखिएको खुला स्लिभमा एउटा खुट्टाहरू विश्वास नगरिकन कामदारले पोर्टेबल वर्कबेन्चमा राख्छन् र जब कामदार वर्कबेन्चमा आउँदा धसिएको वर्कबेन्चको खुट्टा स्लिभमा खोलेर खस्यो।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

पोर्टेबल वर्कबेन्च स्थापना गर्दा, खुट्टाहरू काम गर्नुपूर्व मजबुत रूपमा उभिएका छन् भनी जाँच गर्नुहोस्।

(7) एरियल काम गर्ने सवारी साधनहरूको गलत सञ्चालनहरूले दुर्घटना निम्तिने



दुर्घटनाको अवस्था

एरियलको काम गर्ने सवारी साधनमा स्टिलले निर्माण गरिएको बिम (SRC) को सुदृढीकरण व्यवस्था मिलाउँदा, कामदारको शरीरले सवारी साधनको खराबी आउने अनुपयुक्त स्थितिको कारणले सञ्चालन लिभर छोएको थियो।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. कन्ट्रोल लिभरको पोजिशन ध्यानपूर्वक जाँच गर्नुहोस् र यसलाई छुन हुँदैन भन्ने कुरालाई ध्यान दिनुहोस्।
2. अनुपयुक्त अवस्थामा काम नगर्नुहोस्।
3. हल्लाउनु अघि लोअर पोजिशनमा वर्कबेन्च झुकाउनुहोस्।

(8) पोर्टेबल वर्कबेन्च र एरियलको काम गर्ने सवारी साधनहरू (सारांश) बाट चोटपटक लाग्न नदिनका लागि

- वर्कबेन्चमा ढाडको भरमा कहिल्यै पनि नजानुहोस्
- तपाईंको शरीरले आड दिने काम कहिल्यै पनि नगर्नुहोस्।
- पोर्टेबल वर्कबेन्चमा वाल वा वस्तुहरूलाई बलपूर्वक धकेल्ने वा तान्ने काम नगर्नुहोस्।
- पोर्टेबल वर्कबेन्चको स्थापना तेर्सो र निश्चित ठाउँमा हुनुपर्छ!
- पोर्टेबल वर्कबेन्चमा दुईजना कामदारहरूको निषेधाज्ञा! अर्को वर्कबेन्चमा विचलनको निषेधाज्ञा!
- उचाइ पर्याप्त नभएता पनि पोर्टेबल वर्कबेन्चमा स्टेपल्याडर नराख्नुहोस्!
- एरियलको काम गर्ने सवारी साधनले काम गर्दा सामग्रीहरूमा कदम नचाल्नुहोस्!
- एरियलको काम गर्ने सवारी साधनमा कमजोर अवस्थामा काम नगर्नुहोस्!

निर्माण कार्यस्थलमा काम गर्दा, मानिसले प्रायः आफूहरू खतरनाक स्थानमा काम गरिरहेका छौं भनेर बिर्सिन्छन्। मानिस आफ्नो वातावरणमा अभ्यस्त हुन्छन्। तपाईंले निर्माण कार्यस्थलको वरिपरि खतरा हुन्छ भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्।