

“प्लास्टर गर्ने र भित्री पूरा गर्ने कार्य”

सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण बुँदाहरू

स्टेपल्याडर, पोर्टेबल वर्कबेन्च

(1) प्रयोग गर्नुअघि जाँच गर्न निश्चित हुनुहोस्! (वहनीय वर्कबेन्च)

प्रत्येक भाग जाँच गरौं

- खुकुला स्कूहरू
- छुट्टिएका भागहरू
- बाङ्गेका/चर्केका भागहरू

ग्याब स्टिक

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

डेक

ग्याब स्टिकहरू सुरक्षित तरिकाले लक गर्नुहोस्।

मुख्य फ्रेम

मुख्य फ्रेमका स्टेपरहरूलाई सुरक्षित तरिकाले लक गर्नुहोस्।

टेलिस्कोपिक खुट्टाहरूलाई सुरक्षित तरिकाले लक गर्नुहोस्।

टेलिस्कोपिक खुट्टा

पालना गर्नुपर्ने कुराहरू

1. खुला ठाँउ रोकथाम यन्त्र, नचिप्लिने खुट्टा र टेलिस्कोपिक फिक्स गर्ने ब्राकेटहरू जाँच गर्नुहोस् र एकपटक खराब भइसकेको प्रयोग नगर्नुहोस्।
2. स्टेपल्याडर तेर्सो र स्थिर स्थानमा स्थापना गरिएको हुनुपर्छ।

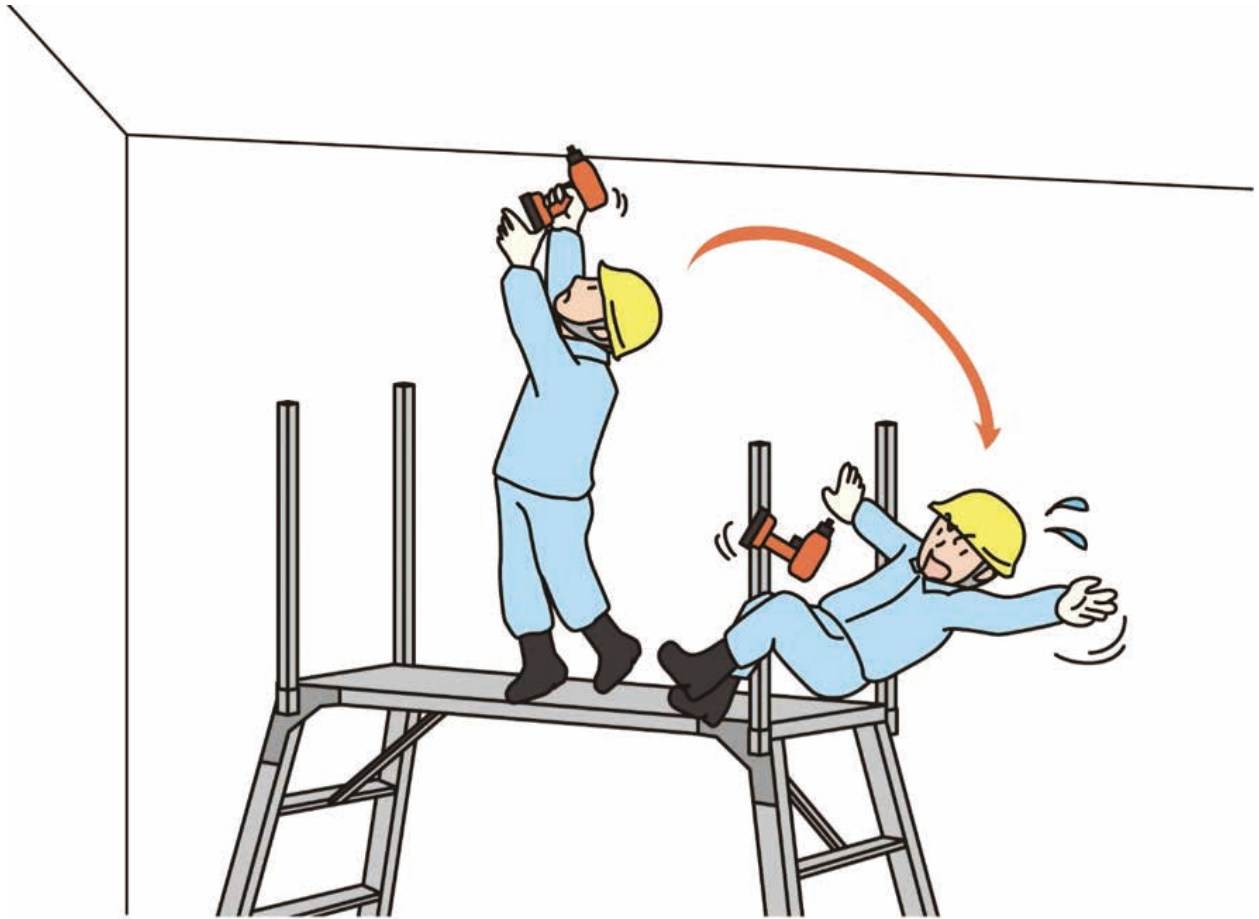
(2) वहनीय वर्कबेन्चमा सुरक्षित रूपमा माथि जाने र तल झर्ने



पालना गर्नुपर्ने कुराहरू

1. ढाड फर्काएर वर्कबेन्चमा माथि र तल नजानुहोस्।
2. ग्याब स्टिकहरू वा मुख्य फ्रेमलाई एउटा हातले समातेर माथि र तल नगर्नुहोस्।
3. एउटा हातमा वस्तु लिएर माथि र तल नगर्नुहोस्।

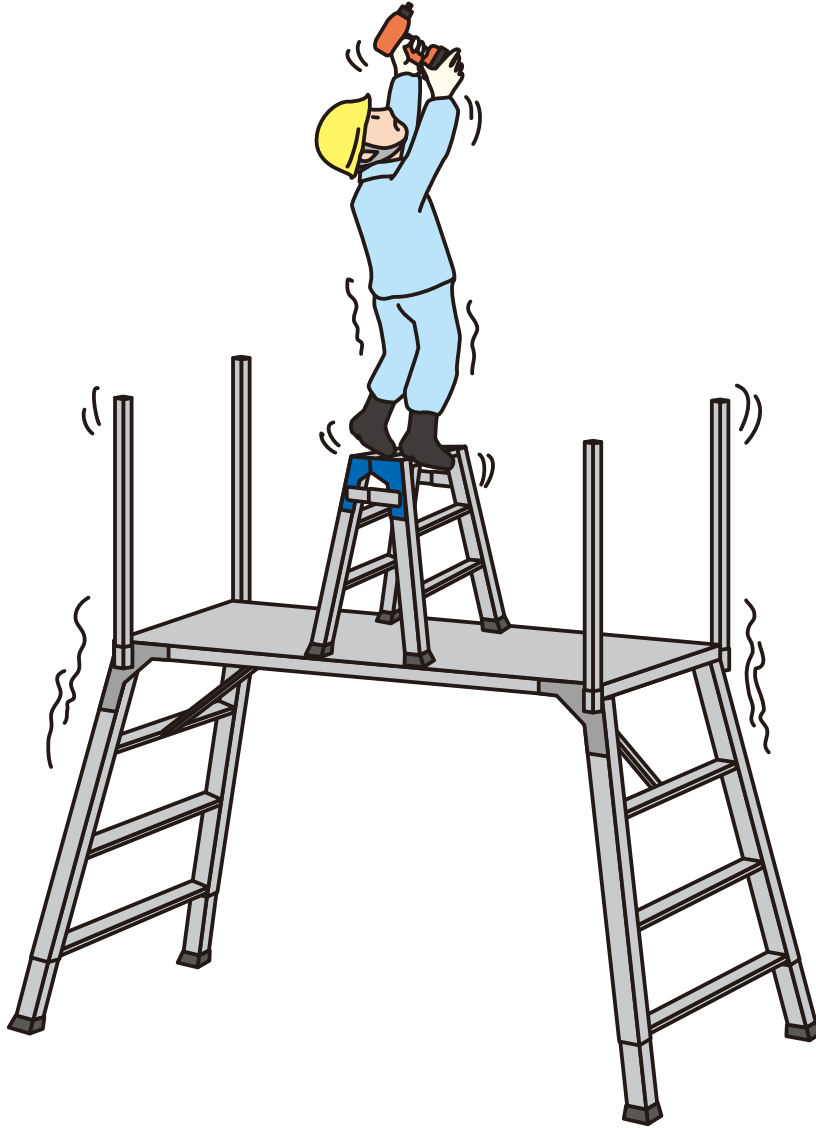
(3) अनुचित आसनमा काम गर्न निषेधित गरिएको छ!



पालना गर्नपर्ने कुराहरू

1. अनुचित आसनमा काम नगर्नुहोस्।
2. वर्कबेन्च माथि झुकेर काम नगर्नुहोस्।
3. वर्कबेन्चको वरपर सामानहरू नराख्नुहोस्।

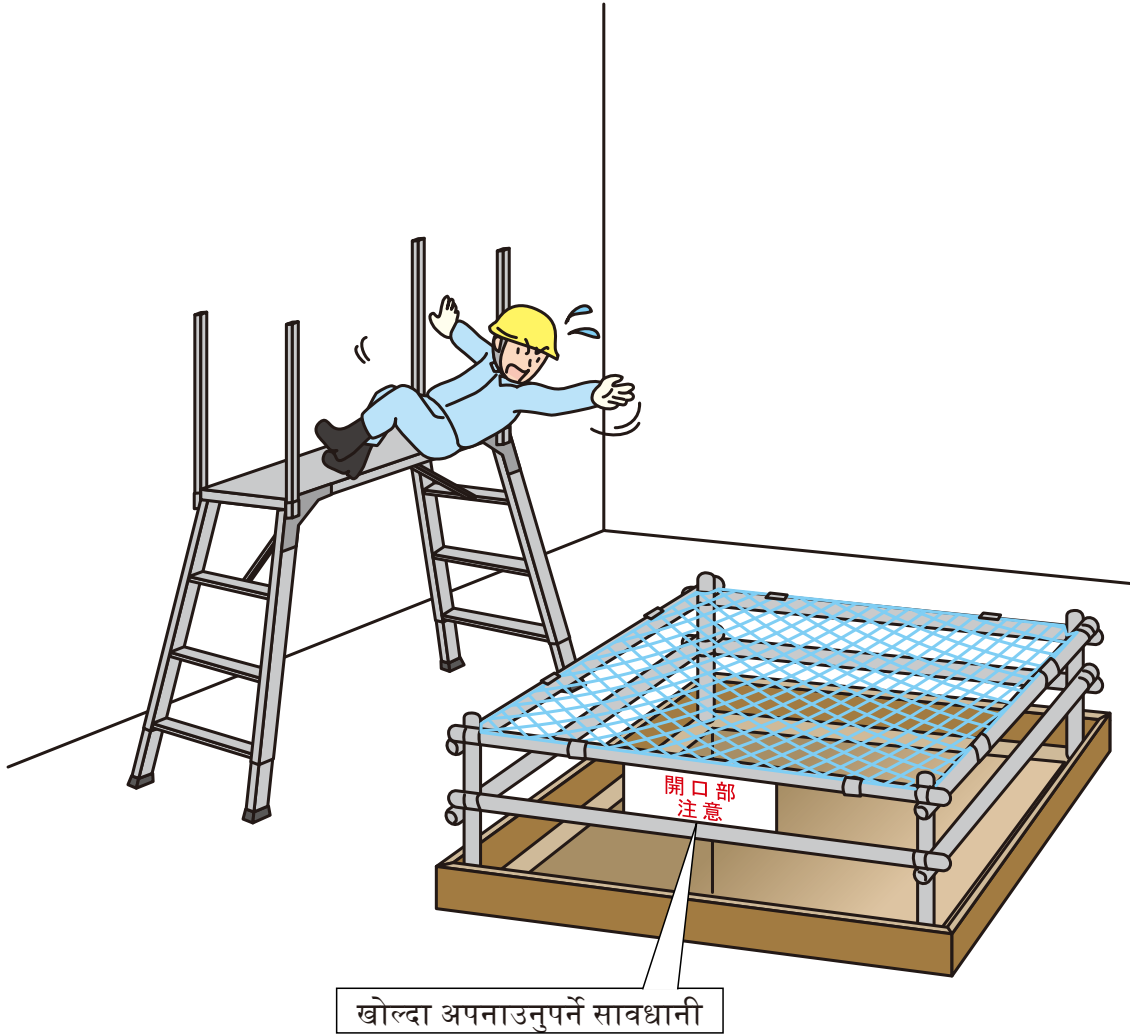
(4) वर्कबेन्चमा स्टेपल्याडर वा स्टूल नराखुहोस्।



पालना गर्नुपर्ने कुराहरू

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

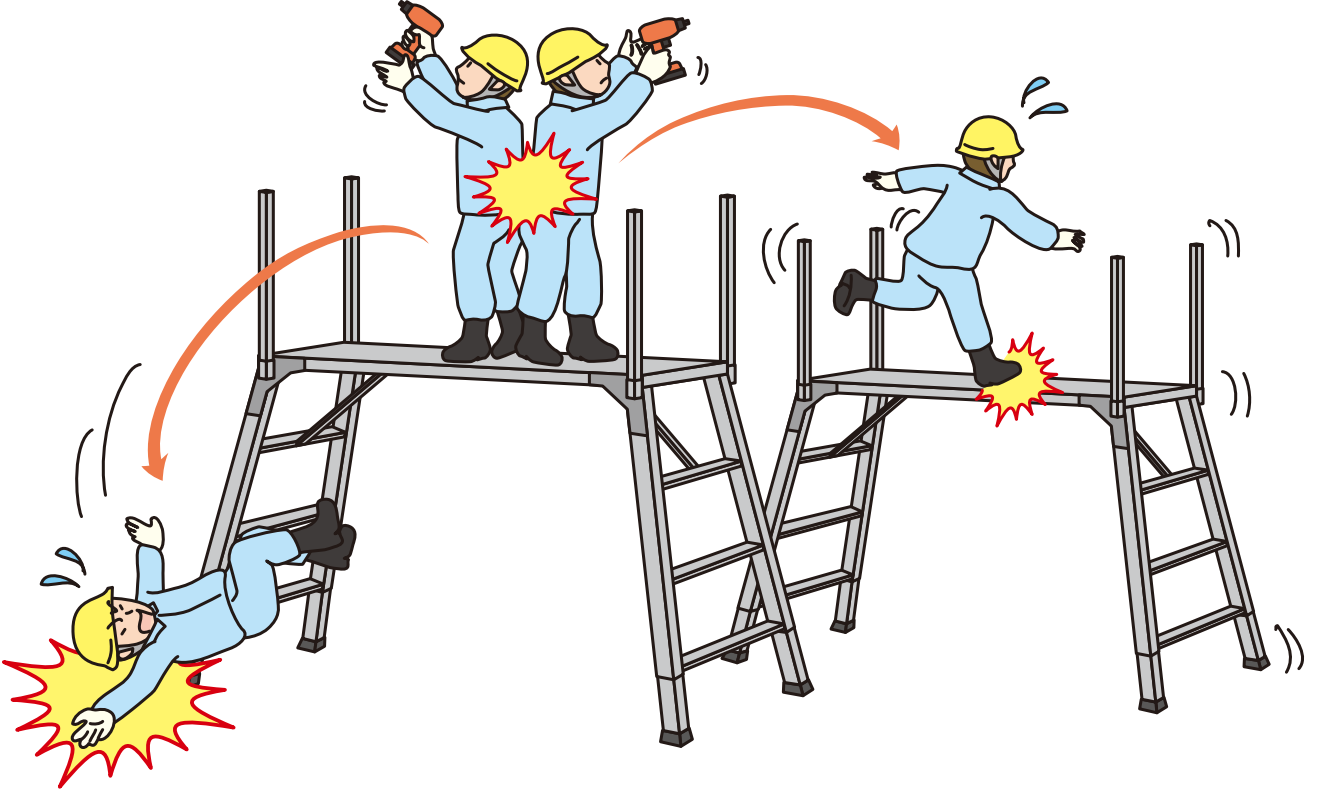
(5) वर्कबेन्च स्थापना गर्दा, फिट जाँच गर्नुहोस्!



पालना गर्नपर्ने कुराहरू

1. स्थापना गर्दा, यसलाई खुट्टामा कुनै पनि स्लिभ प्वालहरू नभएको स्थानमा स्थापना गर्नुहोस्।
2. सफा र स्वच्छ स्थानमा स्थापना गर्नुहोस्।
3. खुला ठाँउको वरपर ठाडो वा तेर्सो क्युरिङ नभएका क्षेत्रहरूबाट बच्नुहोस्।

(6) समान समयमा दुईजना मानिसहरू नजानुहोस्।



पालना गर्नुपर्ने कुराहरू

1. दुई वा सोभन्दा बढी मानिसहरूले समान समयमा वर्कबेन्चमा काम नगर्नुहोस्।
2. एउटा प्लेटफर्मबाट अर्को प्लेटफर्ममा सर्न निषेध गरिएको छ।
3. तपाईंले फरक प्लेटफर्ममा काम गर्नुहुन्छ भने, तपाईं पहिला तल झर्नुपर्छ र अर्को प्लेटफर्महरूमा सर्नुपर्छ।

(7) प्रयोग गर्नुअघि जाँच गर्न निश्चित हुनुहोस्! [स्टेपल्याडर]

प्रत्येक भाग जाँच गरौं

- स्क्रूहरू, खुकुलो पिन, ड्रप आउट
- छुट्टिएका भागहरू
- प्रोपहरू, झर्ने सिँढीहरू, सदस्यहरूको विकृति, खराबी

टेलिस्कोपिकको खुट्टाहरू
विस्तारित गर्न वा फिक्स गर्न सकिन्छ?
Check!

भर्याङको शीर्ष
भाग बाड्गिएको छ?
Check!

खुला ठाउँ रोकथाम यन्त्रलाई
सुरक्षित तरिकाले फिक्स
गरिएको छैन?
Check!

भर्याङको सहायता
गर्ने बाड्गिएको छैन?
Check!

भर्याङको सिँढी
बाड्गिएको छैन?
Check!

भर्याङको तल्लो
भाग बाड्गिएको छैन?
Check!

पालना गर्नुपर्ने कुराहरू

1. स्टपरहरू, नचिप्लिने खुट्टा र टेलिस्कोपिक फिक्स गर्ने ब्राकेटहरू जाँच गर्नुहोस् र एकपटक खराब भइसकेकोलाई प्रयोग नगर्नुहोस्।
2. स्टेपल्याडर तेर्सो र स्थिर स्थानमा स्थापना गरिएको हुनुपर्छ।

(8) सिँढीमा आफ्नो ढाँड फर्काएर काम गर्न निषेध!



पालना गर्नपर्ने कुराहरू

1. स्टेपल्याडरतिर आफ्नो ढाँड फर्काएर काम नगर्नुहोस्।
2. माथिल्लो प्लेटमा उभिएर काम नगर्नुहोस्।