

સીડી (લેડર) અને ખોલી શકાય તેવી પગથિયાંવાળી સીડી (સ્ટેપ લેડર) ઉપર સુરક્ષા માટેનાં મુખ્ય સલાહ સૂચનો (Top tips for ladder and stepladder safety)

ઢળતી સીડીઓ માટેની ગોઠવણી

- દરરોજ વાપરતાં પહેલાં તેને તપાસી જુઓ (સીડીના પાયા સહિત)
- તેને સજ્જડ રીતે ઊભા રાખો
- નીચેની જમીન સખત અને સપાટ હોવી જોઈએ
- જમીનનો આજુબાજુના ભાગનો વધુમાં વધુ સલામત ઢોળાવ 16° (સીડીના આડા દાંડા કે પગથિયાંને યોગ્ય સાધન વડે એક સપાટી પર કરો)
- જમીનનો પાછળના ભાગનો વધુમાં વધુ સલામત ઢોળાવ 6°
- ઉપરના ભાગમાં ઊભા રહેવા માટેનું પગથિયું મજબૂત હોવું જોઈએ (પ્લાસ્ટિક ગટરિંગ નહિ)
- જમીન સાફ હોવી જોઈએ, લપસણી નહિ.

વપરાશમાં રહેલી ઢળતી સીડીઓ

- થોડા સમય માટેનું કામ (વધુમાં વધુ 30 મિનિટ)
- હળવું કામ (10 કિલો સુધીનું)
- સીડીનો ખૂણો 75° – 4માં 1 નો નિયમ (ઉપરના દર 4 યૂનિટોમાંથી 1 યૂનિટ)
- ઉપર ચડતી વખતે હંમેશાં સીડી બરાબર પકડો
- તમે પહોંચી શકો તેના કરતાં વધારે ઊંચા થવા માટે શરીર ન ખેંચો – તમે કમર પર પહેરેલો પટ્ટો (તમારી ડૂંટી) પગથિયાંની વચ્ચે રહે અને આખાથે કામ દરમ્યાન તમારા બંને પગ સીડીના એક જ દાંડા કે પગથિયા પર રહે તેની ખાતરી કરો
- સીડીના સૌથી ઉપરના ત્રણ દાંડા પર ઊભા રહીને કામ ન કરો – તે તમારે હાથથી પકડવા માટે છે

ખોલી શકાય તેવી પગથિયાંવાળી સીડીઓની ગોઠવણી

- દરરોજ વાપરતાં પહેલાં તે તપાસી જુઓ
- તેને આખી ખોલવા માટે પૂરતી જગ્યા હોય તેની ખાતરી કરો
- તેને તાળું મારીને સુરક્ષિત કરવા માટેનું કોઈ સાધન હોય તો તેનો ઉપયોગ કરો
- નીચેની જમીન સખત અને સપાટ હોવી જોઈએ
- જમીન સાફ હોવી જોઈએ, લપસણી નહિ

વપરાશમાં રહેલી ખોલી શકાય તેવી પગથિયાંવાળી સીડીઓ

- થોડા સમય માટેનું કામ (વધુમાં વધુ 30 મિનિટ)
- હળવું કામ (10 કિલો સુધીનું)
- સીડીના સૌથી ઉપરના બે પગથિયાં પર (અને પાછળ ઝૂકી શકે તેવી/બે બાજુથી ખૂલતી સ્ટેપ લેડરો માટે સૌથી ઉપરનાં ત્રણ પગથિયાં પર) ઊભા રહીને કામ ન કરો, સિવાય કે પગથિયાં પર તમે હાથ વડે સલામતીથી પકડી શકો તેટલી પૂરતી જગ્યા હોય
- સીડી પર ઊભા રહીને તેની બાજુની દિશામાં કામ ન કરો
- તમે પહોંચી શકો તેના કરતાં વધારે ઊંચા થવા માટે શરીર ન ખેંચો – તમે કમર પર પહેરેલો પટ્ટો (તમારી ડૂંટી) પગથિયાંની વચ્ચે રહે અને આખાથે કામ દરમ્યાન તમારા બંને પગ સીડીના એક જ દાંડા કે પગથિયા પર રહે તેની ખાતરી કરો

વધારે માહિતી

Safe use of ladders and stepladders: An employers' guide સેઈફ યૂઝ ઓફ લેડર્સ એન્ડ સ્ટેપ લેડર્સ: એન એમ્પ્લોયર્સ ગાઈડ (સીડીઓ અને ખૂલી શકે તેવી પગથિયાંવાળી સીડીઓનો સુરક્ષિત વપરાશ: એમ્પ્લોયર્સ માટેની માર્ગદર્શિકા) INDG402 HSE Books 2005 (છૂટક એક નકલ મફત અથવા 5 નંગનું પેકેટ ખરીદી શકાય છે ISBN 0 7176 6105 9)

વધારે માહિતી અહીંથી મળી શકે છે: <http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm>

હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી વિશે માહિતી માટે, એચ.એસ.ઈ.ની ઈન્ફોલાઈનને ફોન કરો, ફોન: 0845 345 0055 ફેક્સ: 0845 408 9566 ટેક્સ્ટફોન: 0845 408 9577 ઈ-મેઈલ: hse.infoline@natbrit.com અથવા આ સરનામે લખો: HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, અથવા એચ.એસ.ઈ.ની આ વેબસાઈટ જુઓ: www.hse.gov.uk

આ માર્ગદર્શિકામાં સારા કાર્યવ્યવહાર વિશેની નોંધો આપવામાં આવી છે જે ફરજિયાત નથી, પરંતુ તેનાથી તમારે શું કરવું જરૂરી છે તેનો વિચાર કરવામાં કદાચ મદદ થઈ શકે. આ માર્ગદર્શિકા એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી 25 નંગના પેકેટમાં ખરીદી શકાય છે, ISBN 0 7176 6127 X. તેની છૂટક મફત નકલો પણ એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી મેળવી શકાય છે, ફોન: 01787 881165.

© Crown copyright આ પત્રિકા જાહેરાત, પુષ્ટિ આપવા કે વ્યાપારિક હેતુઓ સિવાય, કોઈ નિયંત્રણ વગર ફરીથી પ્રકાશિત કરી શકાય છે. પ્રથમ પ્રકાશન 10/05. તે એચ.એસ.ઈ. પાસેથી લેવામાં આવી હોવાની કૃપા કરીને સ્વીકૃતિ કરવી.

INDG405 10/05 C4000

હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એક્ઝેક્યુટિવ દ્વારા પ્રકાશિત અને મુદ્રિત