HSE

Health and Safety Executive

Gujarati

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 આખાયે 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 આખાયે 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: એમ્પ્લોયરો 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 એક્ઝેક્યૂટિવ દ્વારા પ્રકાશિત અને મુદ્રિત