

শারীরিক পরিচালন - প্রায়শঃ জিজ্ঞাসা করা প্রশ্ন

(Manual handling - frequently asked questions)

- কাজের সময় সর্বোচ্চ কতটুকু ওজন একজন মানুষ ওঠাতে পারবে তা নির্ধারিত আছে কি?
- শারীরিক পরিচালন কাজের পরিমাপের জন্য সহায়ক কোনো নির্দেশিকা আছে কি?
- শারীরিক পরিচালন বিষয়ক প্রশিক্ষণ কোর্সে কি থাকা উচিত?
- এইচএসই দলগত পরিচালন বিষয়ে কোনো দিক নির্দেশনা প্রকাশ করেছে কি?

কাজের সময় সর্বোচ্চ কতটুকু ওজন একজন মানুষ ওঠাতে পারবে তা নির্ধারিত আছে কি?

The Manual Handling Operations Regulations 1992 (যেভাবে সংশোধিত) ওজনসীমার কোনো সুনির্দিষ্ট শর্ত নির্ধারণ করেনি।

শ্রমদক্ষতা ও কর্মপরিবেশ বিষয়ক (নক্ষফযশযলভদ) পর্যবেক্ষণ থেকে সুস্পষ্টভাবে দেখা যায় যে এধরণের শর্ত সমস্যাকে অতি সরলভাবে দেখার ভিত্তিতে দেয়া হয়, এবং এর ফলে ভুল সিদ্ধান্তে পৌঁছার সম্ভাবনা থাকে। এর পরিবর্তে, অনেকগুলো প্রাসঙ্গিক দিক বিবেচনা করে পরিবেশ ও শ্রমদক্ষতার মূল্যায়নের মাধ্যমে আহত হওয়ার ঝুঁকি ও এর প্রতিকারের জন্য কর্মব্যবস্থা স্থির করা হয়েছে।

সংশ্লিষ্ট রেগুলেশনস-এ নিম্নলিখিত সুস্পষ্ট স্তরভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা প্রবর্তন করা হয়েছেঃ

- ক. যুক্তিসংগতভাবে যতদূর বাস্তবে সম্ভব বিপজ্জনক শারীরিক পরিচালন ভিত্তিক কার্যক্রম পরিহার করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ ওজন সম্পন্ন দ্রাব্যাদি সরানো এড়ানোর জন্য কাজটিকে ভিন্নভাবে বিন্যাস করা অথবা উক্ত প্রক্রিয়াকে স্বয়ংক্রিয় বা যন্ত্রচালিত করা।
- খ. বিপজ্জনক কোনো শারীরিক পরিচালনামূলক কর্মপ্রক্রিয়া অনিবার্য কিনা তা একটি যথোপযুক্ত ও যথেষ্ট মূল্যায়নের মাধ্যমে ঠিক করা
- গ. ঐসব কর্মকাণ্ডে আহত হওয়ার ঝুঁকি বাস্তবে যতটুকু সম্ভব কমানো। যেখানে সম্ভব, আপনাকে যান্ত্রিক সহায়তার ব্যবস্থা করতে হবে, যেমন, মালামাল বহনের ট্রলি বা উত্তোলন যন্ত্র। যেখানে যুক্তিসংগতভাবে বাস্তবসম্মতঃ নয়, সেখানে কাজের ধরণ, জিনিসের ওজন ও কর্মপরিবেশ বদলানোর উপায় খুঁজে দেখতে হবে।

আধুনিক মেডিকেল ও বৈজ্ঞানিক মতামত এই সমস্যার ব্যাপকতা স্বীকার করে এবং শারীরিকভাবে মালামাল স্থানান্তরের কারণে আঘাত পাওয়ার ঝুঁকি দূর করতে কর্মপরিবেশ ও শ্রমদক্ষতা সম্পর্কিত আর্গনমিক দৃষ্টিভঙ্গির গুরুত্বের ওপর জোর দেয়। এটিকে মাঝে মাঝে বলা হয় কাজটাকে মানুষকে কাজের সাথে সংযুক্ত করা নয় বরং কাজটাকে মানুষের সাথে সংযুক্ত করা আর্গনমিক পদ্ধতি শারীরিক পরিচালনা সম্পর্কিত পুরো দিক বিবেচনা করে। কাজের ধরণ, মালের ওজন, কাজের পরিবেশ ও ব্যক্তির সক্ষমতাসহ সংশ্লিষ্ট সকল দিককে এতে বিবেচনায় নেয়া হয় এবং এতে কর্মীদের অংশগ্রহণ প্রয়োজন হয়।

আরো বিস্তারিত মূল্যায়ন প্রয়োজন হলে রেগুলেশনস-এর শিডিউল ১ এ প্রদত্ত ব্যাপক কাঠামো অনুযায়ী তা করতে হবে। উক্তি শিডিউলে পাঁচ ধরণের অনেকগুলো প্রশ্নের তালিকা দেয়া আছেঃ

- ক. কাজটি;
- খ. বোঝাটি;
- গ. কাজের পরিবেশ;

- ঘ. ব্যক্তিগত সক্ষমতা (বিধি ৪(৩)- এ এই ক্যাটাগরি সম্পর্কে আরো বিস্তারিত আলোচনা ও দিকনির্দেশনা দেয়া আছে); এবং
- ঙ. অন্যান্য বিষয়, যেমন সুরক্ষামূলক পোষাক।

প্রতিটি শ্রেণী অন্য শ্রেণীকে প্রভাবিত করতে পারে এবং কোনোটিই এককভাবে ক্রিয়াশীল নয়। যাই হোক, পরিস্থিতির মূল্যায়ন একটু সুবিন্যস্তভাবে করতে হলে পুরো প্রক্রিয়াকে স্বতন্ত্র, আরো সহজে সামলানোরযোগ্য অংশে বিভক্ত করলে তা অনেকসময় সহায়ক হয়।

সূত্রঃ

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L23 (Third edition) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X , মূল্য £৮.৯৫

এছাড়াও বেশকিছু তথ্যপত্র বিনামূল্যে পাওয়া যায়ঃ

Getting to grips with manual handling: A short guide INDG143(rev2)

Aching arms (or RSI) in small businesses INDG171(rev1)

Mark a parcel - save a back INDG348 Manual handling assessment charts INDG383

Are you making the best use of lifting and handling aids? INDG398

উপরে প্রদত্ত ফ্রি লিফলেট পড়তে ও প্রিন্ট করতে এইচএসই-র ওয়েবসাইট HSE website: <http://www.hse.gov.uk/pubns/manlinde.htm>. দেখুন।

সবগুলো প্রকাশনা HSC Books PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA ফোনঃ 01787 881165, ফ্যাক্সঃ 01787 313995 ওয়েবসাইটঃ www.hsebooks.co.uk

শারীরিক পরিচালন কাজের পরিমাপের জন্য সহায়ক কোনো নির্দেশিকা আছে কি?

এইচএসই শারীরিকভাবে পরিচালিত কাজের পরিমাপ করতে নিয়োগকারীদের সহায়তার জন্য *Manual handling assessment charts* (MAC) প্রস্তুত করেছে। নীচের তথ্যাদি *Manual handling assessment charts* (IWDG 383) থেকে নেয়া হয়েছেঃ

কাজ সম্পর্কিত মাসকুলোস্কেলেটাল ডিসঅর্ডার (MSDs), যার মধ্যে আছে শারীরিক পরিচালন জনিত আঘাত, বৃটেনের সবচেয়ে সাধারণ ধরণের চাকুরী সম্পৃক্ত অসুস্থতা। HSC/E-র একটি অগ্রাধিকারপ্রাপ্ত বিষয় হচ্ছে এটি প্রতিরোধ করা। এটা মনে রাখা জরুরী যেঃ

- ক. এমএসডি প্রতিরোধে কিছু করা সম্ভব;
- খ. প্রতিরোধমূলক কর্মকান্ড ব্যয়-সাশ্রয়ী;
- গ. সব এমএসডি প্রতিরোধ করা যাবে না; অতএব লক্ষণগুলো যথাশীঘ্র ডাক্তারের কাছে জানানো, যথাযথ চিকিৎসা ও উপযুক্ত পূর্ণবাসন বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

যেসব পদক্ষেপ এরপর নিতে হবে

The Manual Handling Operation Regulation, 1992 (যেভাবে সংশোধিত) শারীরিকভাবে পরিচালিত কাজের ঝুঁকি মোকাবেলার জন্য একটি সুস্পষ্ট সুরবিন্যস্ত কার্যব্যবস্থা প্রতিষ্ঠিত করেছে।

এগুলো হচ্ছেঃ

- ক. যুক্তিসংগতভাবে যতটুকু বাস্তবে সম্ভব, বিপজ্জনক শারিরীক পরিচালন কাজ এড়িয়ে চলা;
- খ. বিপজ্জনক শারিরীক পরিচালন কাজ যা পরিহার করা যাবে না তার পরিমাপ করা; এবং
- গ. যতদূর যুক্তিসংগতভাবে বাস্তবে সম্ভব, আঘাত পাওয়ার ঝুঁকি কমানো

এম এ সি

Manual Handling Assessment Chart (MAC) হলো ওপরে উল্লেখ (ও নামানো), পরিবহন করা এবং দলগত শারিরীক পরিচালনের ক্ষেত্রে অত্যন্ত সাধারণ ঝুঁকির সম্ভাবনাগুলো পরিমাপ করতে স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা পরিদর্শকদের সুবিধার জন্য করা একটি নতুন পদ্ধতি। নিয়োগকারী, নিরাপত্তা কর্মকর্তা, নিরাপত্তা প্রতিনিধি ও অন্যান্যদের জন্যও উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন শারিরীক পরিচালন কাজ চিহ্নিত করতে এবং তাঁদের ঝুঁকি পরিমাপ সম্পন্ন করতে MAC উপকারী হতে পারে।

MAC-র কাঠামো

খঅই দ্বারা তিন ধরনের পরিমাপ কাজ করা যেতে পারেঃ

- ক. মালামাল উত্তোলন কার্যাবলী;
- খ. মাল পরিবহন কার্যাবলী;
- গ. দলগত শারিরীক পরিচালন কার্যাবলী। প্রতিটি ধরনের পরিমাপ কাজের জন্য একটি পরিমাপ নির্দেশিকা ও একটি ফ্লো-চার্ট রয়েছে।

নোটঃ

MAC কতিপয় শারিরীক পরিচালন কাজের জন্য যথাযথ নয়, উদাহরণস্বরূপ যে কাজে ঠেলা ও টানার প্রয়োজন হয়। এর দ্বারা পরিপূর্ণ ঝুঁকি পরিমাপ হয় না (পূর্ণ পরিমাপ কিভাবে করবেন সেবিষয়ে পরামর্শের জন্য দেখুন L23 Manual Handling). অর্জিত মান লিখার স্কেয়ারশীট পূরণের সময় আপনাকে অবশ্যই ব্যক্তির মানসিক দিকগুলো বিবেচনা করতে হবে। এছাড়া, খঅই কর্মক্ষেত্রে উদ্বিগ্ন সমূহের ত্রুটি বা বৈকল্যের ঝুঁকি পরিমাপের জন্য পরিকল্পিত হয়নি।

MAC পদ্ধতি পাওয়া যাবে এজউ-র ওয়েবসাইটেঃ

<http://www.hse.gov.uk/msd/mac/index.htm>383 এর কপি HSE Books-এ পাওয়া যাবে।

শারিরীক পরিচালন বিষয়ক প্রশিক্ষণ কোর্সে কি থাকার উচিত?

এসংক্রান্ত প্রাসঙ্গিক আইন হচ্ছে The Manual Handling Operations Regulations 1992 (যেভাবে সংশোধিত)। প্রশিক্ষণ বিষয়ে, বিধির নির্দেশনায় বলা হয়েছেঃ

Health and Safety at work Act 1974 এর বিধি ২ এবং Manual of Health or safety at work Regulations 1999 অনুযায়ী নিয়োগকারীদেরকে কর্মচারীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা তথ্যাদি ও প্রশিক্ষণ দিতে হবে। এর অতিরিক্ত হিসাবে প্রয়োজনে বিধিমালার বিধি 4(1)(b)(ii) অনুযায়ী ঝুঁকি কমানোর পদক্ষেপের অংশ হিসাবে কর্মচারীদেরকে শারীরিক পরিচালন কাজে আঘাত প্রাপ্ত হওয়ার ঝুঁকি ও এর প্রতিরোধ বিষয়ে প্রশিক্ষণ দিতে হবে।

শারিরীক পরিচালনা কাজে আঘাতের ঝুঁকি বেড়ে যাবে যেখানে কর্মচারীদের নিরাপদে কাজ করতে সক্ষমকারী তথ্যাদি ও প্রশিক্ষণ নেই। উদাহরণস্বরূপ, যদি তারা মালের কোনো অস্বাভাবিক বৈশিষ্ট্যের বিষয়ে বা শারিরীক পরিচালন কাজের সময় তাদের নিরাপত্তা নিশ্চিতকল্পে প্রণীত ব্যবস্থাদি সম্পর্কে

না জানে, তাহলে তা আঘাত পাবার কারণ ঘটতে পারে। এটা গুরুত্বপূর্ণ যে, উদাহরণস্বরূপ, যেখানে যান্ত্রিক পরিচালন সহায়ক ব্যবস্থা আছে, সেখানে সেগুলোর যথাযথ ব্যবহারের জন্য প্রশিক্ষণ দিতে হবে।

শুধু তথ্য ও প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা নিরাপদ শারীরিক পরিচালন কাজ নিশ্চিত করতে পারবে না। আঘাতের ঝুঁকি কমানোর লক্ষ্যে প্রথম উদ্দেশ্য হতে হবে এমনভাবে শারীরিক পরিচালন কার্যক্রমের ডিজাইন করা যাতে যুক্তিগ্রাহ্যভাবে তা যতদূর সম্ভব নিরাপদ করা যায়। এর অংশ হিসাবে কাজটি ও এর কর্মপরিবেশের উন্নয়ন এবং মালের ওজন যথাযথভাবে কমানো প্রয়োজন। যেখানে সম্ভব, শারীরিক পরিচালন কাজের ডিজাইন ব্যক্তির সাথে খাপ খাইয়ে করতে হবে, কাজের সাথে ব্যক্তিকে খাপ খাইয়ে নয়। শারীরিক পরিচালনজনিত আঘাতের ঝুঁকি কমানোর ক্ষেত্রে কার্যকর প্রশিক্ষণের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। এটাকে কাজের নিরাপদ একটি পদ্ধতির বিকল্প হিসাবে গণ্য করা উচিত নয়।

নিয়োগকারীদেরকে নিশ্চিত করতে হবে, তাঁদের কর্মীরা যেন স্পষ্টভাবে বুঝতে পারেন তাঁদের নিরাপত্তার জন্য শারীরিক পরিচালন কর্মপদ্ধতিটি কিভাবে তৈরি করা হয়েছে। কর্মচারীবৃন্দ, তাঁদের নিরাপত্তা প্রতিনিধিগণ ও নিরাপত্তা কমিটিগুলোকে শারীরিক পরিচালন প্রশিক্ষণ এবং এর কার্যকারিতা পরিবীক্ষণ পদ্ধতি গড়ে তুলতে ও বাস্তবায়নে সম্পৃক্ত করতে হবে। এর মধ্যে থাকতে হবে, উদাহরণস্বরূপ, কোনো প্রশিক্ষণ বাস্তবে প্রয়োগ হচ্ছে কিনা ও দুর্ঘটনার হার কমেছে কিনা তা যাচাই করা। পরিমাপকারীদের ব্যাপারে যেমনটা, তেমনি যদি প্রতিষ্ঠানের নিজস্ব লোকজন প্রশিক্ষকের দায়িত্ব পালন করেন তাহলে যথাযথভাবে যাচাই করতে হবে যে তাঁরা তাঁদেরকে প্রদত্ত তথ্য সঠিকভাবে বুঝেছেন কি না এবং যথেষ্ট মাত্রার উপযুক্ততা অর্জন করেছেন কি না।

এইচএসই কোন্ 'ভাল' শারীরিক পরিচালন প্রশিক্ষণ কোর্সে অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে বা তা কতদিন ব্যাপী হওয়া উচিত এসম্পর্কে কোনো ব্যবস্থাপত্র ধরণের নির্দেশনা প্রকাশ করে না, তবে সাধারণতঃ কোর্সগুলো ব্যক্তি, কাজ ও সংশ্লিষ্ট পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়ানো হতে হবে, প্রাসঙ্গিক উদাহরণ বাবহার করতে হবে এবং যথেষ্ট দীর্ঘসময় ব্যাপী হতে হবে যাতে সব প্রাসঙ্গিক তথ্য এর আওতায় থাকে। এসব তথ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকবে নিম্নলিখিত বিষয়ের উপর পরামর্শঃ

- ক. শারীরিক পরিচালন কাজে ঝুঁকি উপাদান ও কিভাবে আঘাত ঘটে;
- খ. নিরাপদ শারীরিক পরিচালন কাজ কিভাবে করতে হবে, যাতে থাকবে ভাল শারীরিক পরিচালন কাজের কৌশল;
- গ. ব্যক্তির কাজ ও পরিবেশের জন্য যথাযথ কর্মপদ্ধতি;
- ঘ. যান্ত্রিক সহায়ক দ্রব্যাদির ব্যবহার; এবং
- ঙ. হাতে কলমে কাজ, যাতে করে প্রশিক্ষনার্থী যা নিরাপত্তার সাথে করছে না প্রশিক্ষক তা চিহ্নিত করে সঠিক করে দিতে পারেন।

নিয়োগকারীদেরকে কতজন প্রশিক্ষক কখন কি কি বিষয়ে প্রশিক্ষণ পেয়েছেন সে সম্পর্কে যথেষ্ট তথ্য যাতে সরক্ষণ করা হয় তা নিশ্চিত করতে হবে। তাঁদেরকে সকল কর্মচারী যাতে মৌলিক প্রশিক্ষণ নেন, প্রয়োজনমত তা হালনাগাদকরণ সহ, তার জন্য পরিকল্পিত প্রশিক্ষণ কর্মসূচী গ্রহণ করতে হবে। এই কর্মসূচীতে নতুন চাকুরী শুরু করা কর্মচারীদেরকেও অন্তর্ভুক্ত করতে হবে এবং দেখতে হবে প্রশিক্ষণটি যেন নতুন চাকুরী শুরু করার পূর্বে হয় অথবা শুরুর যথাসম্ভব স্বল্প সময়ের মধ্যে অনুষ্ঠিত হয়। ম্যানেজারগণও প্রশিক্ষণের কার্যকারিতা যাচাইয়ের অন্যতম উপায় হিসাবে কর্মচারীদের অসুস্থতাজনিত অনুপস্থিতি পর্যবেক্ষণ ও প্রায়-অনুপস্থিতি রিপোর্ট করার কথা ভাবতে পারেন।'

কর্মচারীদেরকে আঘাত প্রাপ্তির সম্ভাব্য কারণ হিসাবে মালামালের ওজন, আকার ও অন্যান্য বৈশিষ্ট্য এবং যে পারিপার্শ্বিক অবস্থায় তা পরিচালন করতে হবে তা বোঝার প্রশিক্ষণ দিতে হবে। মালের

আকার আয়তন থেকে ওজন নিরূপনের সহজ উপায় সম্পর্কে তাদের শেখানো যেতে পারে। যেখানে মালামালের ঘনত্ব এর আয়তনের চেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ, উদাহরণস্বরূপ ময়লা আবর্জনা ভর্তি ডাস্টবিন, সেক্ষেত্রে নিরাপত্তা ঝুঁকি পরিমাপের বিকল্প কৌশল শেখানো যেতে পারে, যেমন- মালামালটিকে ওঠানোর আগে এপাশ থেকে ওপাশে নেড়েচেড়ে নেয়া।

সাধারণভাবে, অজানা ভারী বস্তু সাবধানে নাড়াচাড়া করতে হবে। উদাহরণ হিসাবে, আপাতদৃষ্টিতে খালি ড্রাম বা অন্যান্য বন্ধ পাত্র আসলেই খালি বলে ধরে নেয়া উচিত নয়। এগুলোকে প্রথমে পরীক্ষা করে দেখতে হবে, যেমন এক পাশ ওঠানোর চেষ্টা করে। কর্মচারীদের শেখাতে হবে পর্যায়ক্রমে শক্তি প্রয়োগ করতে হবে যতক্ষণ পর্যন্ত অতিরিক্ত কষ্ট না হচ্ছে- সে রকম অবস্থায় কাজটি করার ব্যাপারে পূরণায় ভেবে দেখতে হবে- অথবা স্পষ্ট বোঝা যাচ্ছে যে যারা ওঠাচ্ছেন, কাজটি তাদের সাধের মধ্যে।’

কর্মীদের যখন যথাযথ প্রশিক্ষণ দেয়া হবে, তখন এটা নিশ্চিত করতে হবে যে তত্ত্বাবধানকারীরা ও অন্য আরো উর্দ্ধতন কর্মচারীরাও শেখানো ভাল দৃষ্টান্তগুলো সম্পর্কে জানেন এবং তাঁরা কর্মীবাহিনীকে যথাযথ কৌশল গ্রহণ ও তা অনুসরণ জারী রাখার জন্য নিয়মিত উৎসাহিত করেন।’

সূত্রঃ

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L23 (Third edition) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X, মূল্য £8.95. Getting to grips with manual handling: A short guide for employers INDG143(rev2). নামক ফ্রি তথ্যপত্র ও পাওয়া যাবে।

দুইটি প্রকাশনাই HSE Books-এ পাওয়া যাবে।

দলগত পরিচালন’ সম্পর্কে এইচএসই কোনো নির্দেশিকা প্রকাশ করেছে কি?

The Manual Handlign Operation Regulation, 1992 (যেভাবে সংশোধিত) তে পরিচালন সম্পর্কে নিম্নলিখিত করণীয় বিষয় উল্লেখ করা হয়েছেঃ

দুই বা ততোধিক ব্যক্তি দ্বারা পরিচালন একজনের পক্ষে অসম্ভব বা তাঁর আঘাত পাবার সম্ভাবনা আছে, এমন কার্যক্রমগুলো সম্ভব করতে পারে। তবে কাজের পরিমাপকালে বিবেচনায় রাখতে হবে যে দলগত পরিচালন কিছু বাড়তি সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। পরিচালনকালে দলের প্রতিটি কর্মীর বহনযোগ্য ওজনের পরিমাণ অবধারিতভাবে কিছুটা ভিন্ন হবে। অতএব, দলগতভাবে যে ওজন একটি টীম নিরাপদে নিতে পারবে তার পরিমাণ এককভাবে দলের প্রতিটি সদস্য যতটুকু ওজন নিতে পারবে তার মোট পরিমাণের চেয়ে কম হবে।’

গড় ধারণা হিসাবে, একটি দুই সদস্যের টীমের সক্ষমতা তাদের দু’জনের একক সক্ষমতার মোট পরিমাণের দুই তৃতীয়াংশ হবে এবং একটি তিন সদস্যের টীমের সক্ষমতা তাদের প্রতিজনের মোট সক্ষমতার অর্ধেক হবে। চারজনের বেশী সদস্যের দলের সফলভাবে কাজ করার সম্ভাবনা কম। যদি সিঁড়ি বা ঢালু যায়গা বেয়ে উঠতে হয়, তাহলে বেশীরভাগ ওজন নীচের দিকে যারা থাকবে তাদের ওপর বেশী পড়বে, যার ফলে পুরো টীমের সক্ষমতা আরো কমে যাবে।’

এছাড়া আরো কিছু সমস্যা হতে পারেঃ

ক. দলের সদস্যরা একে অন্যের দৃষ্টিপথ বা স্থান পরিবর্তনের মধ্যে এসে যেতে পারেন;

খ. বোঝাটিতে ভালভাবে ধরার সুযোগ যথেষ্ট নয়। এটা বিশেষ নিবিড়ভাবে প্যাক করা বোঝার ক্ষেত্রে হতে পারে, যার ফলে উত্তোলনকারীদেরকে পরস্পর নিবিড় থেকে কাজ করতে হবে বা নড়াচড়া করার মত যথেষ্ট যায়গা থাকবে না; অথবা

গ. কর্মস্থলের আশেপাশে শব্দের মাত্রা এত বেশী যে দলের সদস্যদের নিজেদের মধ্যে বাক্যবিনিময়ের দ্বারা সহজে যোগাযোগ সম্ভব নয়।

নিরাপদ দলগত কাজের জন্য কর্মীদের নড়াচড়ার যথেষ্ট যায়গা থাকতে হবে। বোঝার কাছে পৌঁছানোর যথেষ্ট সুবিধা থাকতে হবে, এবং এতে যথেষ্টভাবে হাত দিয়ে ধরার ব্যবস্থা থাকতে হবে। বোঝাটি যদি বিশেষভাবে ছোট ও ধরতে অসুবিধাজনক হয়, তাহলে বহনযোগ্য খাটিয়া বা বুলন্ত দোলনা ধরনের বহন সহায়ক কল-কৌশল ব্যবহার করা উচিত। একজনকে পরিকল্পনা করা এবং এরপর পুরো কার্যক্রমের দায়িত্ব গ্রহণ করতে হবে, যাতে সকল প্রচেষ্টা সুসমন্বিত হয়। অবশ্য, দলের সদস্যদের মধ্যে ভাল বোঝাপড়ার সুবিধা থাকতে হবে।’

দলগত পরিচালন যখন কোনো মানুষের ক্ষেত্রে, তখন ঐ ব্যক্তিকেও যেখানে সম্ভব যোগাযোগ প্রক্রিয়ায় রাখতে হবে। উত্তোলনের সময়ের ব্যাপারে দলের সদস্যদের মধ্যে একটি সুস্পষ্ট কর্মপরিকল্পনা স্থির করতে হবে। এটা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ যখন দলের সদস্যরা বিভিন্ন সংস্থা থেকে আগত, যেমন ফায়ার সার্ভিস ও এ্যাম্বুলেন্স কর্মচারী যাদের নিজস্ব পছন্দনীয় নির্দেশনা থাকতে পারে। দলের সদস্যদের প্রত্যেকে একইরকমের দৈহিক গঠন ও শারীরিক শক্তির অধিকারী হলে ভাল হয়। বোঝার ওজন যেখানে অসমানভাবে বিভাজিত, সেখানে সবচেয়ে শক্তিশালী সদস্যদের বেশী ভারী অংশ বহন করা উচিত।’

সূত্রঃ

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (যেভাবে সংশোধিত)। *Guidance on Regulations L23* (Third edition) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X , price £8.95

এই প্রকাশনা HSE Books এ পাওয়া যাবে।