# મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ (માણસોએ હાથેથી કરવાનાં કામો) - વારંવાર પૂછવામાં આવતા પ્રશ્નો (Manual handling - frequently asked questions)

- કોઈ વ્યક્તિ તેના કામ દરમ્યાન વધુમાં વધુ વજન કેટલું ઉંચકી શકે તેની મર્યાદા છે?
- મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ મૂલ્યાંકનોમાં મદદ માટે કોઈ માર્ગદર્શિકા મળે છે?
- મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગની તાલીમના કોર્સમાં શેનો સમાવેશ કરવો જોઈએ?
- એચ.એસ.ઈ.એ 'ટીમ હેન્ડલિંગ' વિશેની કોઈ માર્ગદર્શિકા બહાર પાડી છે?

## કોઈ વ્યક્તિ તેના કામ દરમ્યાન વધુમાં વધુ કેટલું વજન ઉંચકી શકે તેની મર્યાદા છે?

મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ ઓપરેશન્સ રેગ્યુલેશન્સ 1992 (સુધારો કરાયા મુજબ) વજનની મર્યાદા જેવી કોઈ નિશ્ચિત જરૂરિયાતો નક્કી કરતો નથી.

કામની જગ્યાએ કામદારોની ક્ષમતાને લગતાં વલણો બતાવે છે કે આવી જરૂરિયાતો બહુ સહેલાઈથી કોઈ સમસ્યાના દ્રષ્ટિબિંદુ ઉપર આધારિત હોય છે, અને તેનાથી કદાચ ખોટાં તારણો નીકળી શકે છે. તેના બદલે, ઈજા થવાનાં જોખમ કેટલાં છે તે નક્કી કરવા માટે અને તેનો ઉકેલ લાવવાનાં પગલાં જણાવવા માટે, અનેક જુદાં જુદાં પરિબળો પર આધારિત એક અર્ગોનોમિક અસેસમેન્ટ (કામદારોની ક્ષમતાના મૂલ્યાંકન)નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

નિયંત્રણનાં પગલાંની અગત્યતા મુજબના નીચે જણાવેલા સ્પષ્ટ દરજ્જા આ રેગ્યુલેશન્સ સ્થાપિત કરે છે:

a. જ્યાં સુધી વાજબી રીતે વ્યવહારૂ હોય ત્યાં સુધી મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં ખતરનાક કામો કરવાનું ટાળવું, દાખલા તરીકે, તે કામની ફરીથી ગોઠવણી કરીને, જેથી ભારે વજન ખસેડવું ન પડે અથવા તે પ્રક્રિયા આપમેળે થાય તેવી રીતે કે મશીન દ્વારા કરીને.
b. નિવારી ન શકાય તેવાં મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં કોઈ પણ ખતરનાક કામોનું યોગ્ય અને પૂરતું મૂલ્યાંકન કરવું.
c. જ્યાં સુધી વાજબી રીતે વ્યવહારૂ હોય ત્યાં સુધી તેવાં કામોને લીધે થતી ઈજાઓનું જોખમ ઓછું કરવું. જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તમારે મિકેનિકલ સહાય પૂરી પાડવી જોઈએ, દાખલા તરીકે, કોથળા ખસેડવાની ટ્રોલી અથવા હોઈસ્ટ. જ્યાં આ વાજબી રીતે વ્યવહારૂ ન હોય ત્યાં તે કામ, સામાન અને કામનું વાતાવરણ બદલવાના રસ્તા શોધવા.

આધુનિક તબીબી અને વૈજ્ઞાનિક અભિપ્રાય આ સમસ્યા કેટલા મોટા પ્રમાણમાં છે તે સ્વીકારે છે અને મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગને કારણે થતી ઈજાઓ અટકાવવા કે ઓછી કરવા માટેના કામદારોની ક્ષમતાના મૂલ્યાંકનના વલણની અગત્યતા ઉપર ભાર મૂકે છે. અર્ગોનોમિક (કામદારોની ક્ષમતાને લગતી બાબતો)ને કેટલીકવાર 'વ્યક્તિનો કામ સાથે મેળ બેસાડવો, કામનો વ્યક્તિ સાથે નહિ' તરીકે વર્ણવવામાં આવે છે. અર્ગોનોમિક વલણ મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ ઉપર સમગ્ર રીતે નજર નાંખે છે. તેમાં અનેક પ્રકારનાં જુદાં જુદાં પરિબળોને ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે, જેમાં કામનો પ્રકાર, સામાન (વજન), કામનું વાતાવરણ અને વ્યક્તિગત ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે, અને આમાં કામદારે પોતે ભાગ ભજવવાની જરૂર પડે છે.

જ્યારે વધારે વિગતવાર મૂલ્યાંકન કરવાની જરૂર હોય ત્યારે તે રેગ્યુલેશન્સના શેડ્યુઅલ 1 માં જણાવ્યા મુજબના વિસ્તૃત બંધારણ અનુસાર કરવામાં આવવું જોઈએ. શેડ્યુઅલમાં નીચેની પાંચ શ્રેણીમાં અનેક પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા છે:

a. કામ;
b. સામાન (વજન);
c. કામનું વાતાવરણ;
d. વ્યક્તિગત ક્ષમતા (આ શ્રેણી વિશે રેગ્યુલેશન 4(3) અને તેની માર્ગદર્શિકા હેઠળ વધારે વિગતવાર ચર્ચા કરવામાં આવી છે); અને
e. બીજાં પરિબળો, જેમ કે સુરક્ષાત્મક કપડાંનો ઉપયોગ કરવો.

આ દરેક શ્રેણી બીજી શ્રેણીઓ ઉપર અસર પાડી શકે અને તેમાંથી એકેય શ્રેણીનો અલગ રીતે વિચાર કરી શકાય તેમ નથી. જો કે પદ્ધતિસર મૂલ્યાંકન કરવા માટે કામોને અલગ અલગ વધારે સારી રીતે કરી શકાય તેવી વસ્તુઓમાં વહેંચી દેવાનું ઘણીવાર મદદરૂપ નીવડે છે.

**સંદર્ભો (રેફરન્સો)**

*Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations* L23 (ત્રીજી આવૃત્તિ) એચ.એસ.ઈ. બુક્સ 2004 ISBN 0 7176 2823 X , કિંમત £8.95

અનેક મફત માહિતી પત્રિકાઓ પણ મળી શકે છેઃ

*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

ઉપરોક્ત મફત પત્રિકાઓ વાચંવા અને ડાઉનલોડ કરવા માટે એચ.એસ.ઈ.ની આ વેબસાઈટ પરથી મળી શકે છેઃ http://www.hse.gov.uk/pubns/manlinde.htm.

ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલાં બધાં જ પ્રકાશનો એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી આ સરનામેથી મળી શકે છે PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA ફોનઃ 01787 881165 ફેક્સઃ 01787 313995 વેબસાઈટઃ www.hsebooks.co.uk .

## મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં મૂલ્યાંકનોમાં મદદ માટેની કોઈ માર્ગદર્શિકા છે?

એચ.એસ.ઈ.એ એમ્પ્લોયરોને તેમનાં મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં મૂલ્યાંકનો કરવામાં મદદ કરવા માટે મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ ચાર્ટ (એમ.એ.સી. - મેક) બનાવ્યો છે. નીચેની માહિતી પત્રિકા *Manual handling assessment charts* (INDG383) માંથી લેવામાં આવી છેઃ

કામને લગતા 'મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ ડિસઓર્ડર્સ' (એમ.એસ.ડી. - સ્નાયુઓ અને હાડકાંને લગતી બીમારીઓ), જેમાં મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગથી થતી ઈજાઓનો પણ સમાવેશ થાય છે, તે યુકેમાં સૌથી વધારે પ્રમાણમાં થતી કામને લગતી બીમારી છે અને એચ.એસ.સી./ઈ. માટે તેની રોકથામ સૌથી મોટી અગ્રતા છે. એ યાદ રાખવાનું અગત્યનું છે કેઃ

a. એમ.એસ.ડી. રોકવા માટે ગોઠવણો કરી શકાય છે;
b. રોકથામ કરવાનાં પગલાંથી પૈસા બચે છે;
c. બધા જ એમ.એસ.ડી. થતા અટકાવી શકાતા નથી; એટલે તેનાં ચિહ્નોની જાણ શરૂઆતમાં જ કરી દેવાનું, યોગ્ય સારવાર અને અનુરૂપ રીહેબિલિટેશન આવશ્યક છે.

**અનુસરવાનાં પગલાં**

મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ ઓપરેશન્સ રેગ્યુલેશન્સ 1992 (સુધારો કરાયા મુજબ), મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગમાંથી ઊભાં થતાં જોખમો સામે પગલાં લેવા માટેના ઉપાયોના સ્પષ્ટ દરજ્જા સ્થાપિત કરે છે.

તે છેઃ

a. જ્યાં સુધી વાજબી રીતે વ્યવહારૂ હોય ત્યાં સુધી ખતરનાક મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં કામો કરવાનાં ટાળવાં;
b. મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં જે ખતરનાક કામો ટાળી શકાય તેમ ન હોય તેનું મૂલ્યાંકન કરવું; અને
c. જ્યાં સુધી વાજબી રીતે વ્યવહારૂ હોય ત્યાં સુધી ઈજા થવાનું જોખમ ઓછું કરવું.

### એમ.એ.સી. - મેક

મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ અસેસમેન્ટ ચાર્ટ્સ (એમ.એ.સી. - મેક) એક નવી પદ્ધતિ છે, જે વસ્તુઓ ઉંચકવા (અને તેમને નીચી કરવા), ઉપાડવા અને ટીમ હેન્ડલિંગનાં કામોમાં રહેલાં સૌથી સાધારણ જોખમનાં પરિબળોનું મૂલ્યાંકન કરવામાં હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી ઈન્સપેક્ટરોની મદદ કરવા માટે બનાવવામાં આવી છે. એમ્પ્લોયરો, સુરક્ષા અધિકારીઓ, સુરક્ષા પ્રતિનિધિઓ અને બીજાં લોકોને પણ વધારે જોખમવાળાં મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં કામો ઓળખવામાં કદાચ 'મેક' ઉપયોગી લાગશે અને તેમને તેમનાં જોખમનાં મૂલ્યાંકનો પૂરા કરવામાં મદદ કરશે.

### 'મેક'નું બંધારણ

'મેક' સાથે ત્રણ પ્રકારનાં મૂલ્યાંકનો કરી શકાય છે.:

a. વસ્તુઓ ઉંચકવાનાં કામો;
b. વસ્તુ ઉપાડવાનાં કામો;
c. ટીમ હેન્ડલિંગનાં કામો. દરેક પ્રકારના મૂલ્યાંકન માટે એક અસેસમેન્ટ ગાઈડ અને ફ્લોચાર્ટ છે.

### નોંધઃ

અમુક પ્રકારનાં મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ કામો માટે 'મેક' યોગ્ય નથી, દાખલા તરીકે જેમાં ધક્કો મારવાનું કે ખેંચવાનું કામ હોય. તેના ઉપયોગમાં જોખમનું સંપૂર્ણ મૂલ્યાંકન સમાવવામાં આવેલું નથી (સંપૂર્ણ મૂલ્યાંકન કેવી રીતે કરવું તેની સલાહ માટે, જુઓ L23 *Manual handling). સ્કોર શીટ ભરતી વખતે તમારે વ્યક્તિગત અને સામાજિક પ્રોવિજ્ઞાનને લગતી બાબતોને ધ્યાનમાં લેવી જ જોઈએ. આ ઉપરાંત, કામના સ્થળે થતી શરીરના ઉપરના અંગોની બીમારીઓનાં જોખમોનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે 'મેક' બનાવવામાં આવ્યા નથી.*

'મેક' પદ્ધતિ એચ.એસ.ઈ.ની આ વેબસાઈટ પરથી મળી શકે છેઃ
http://www.hse.gov.uk/msd/mac/index.htm એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી INDG383 ની નકલો મળી શકે છે.

## મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગની તાલીમના કોર્સમાં શેનો સમાવેશ કરવો જોઈએ?

આની સાથે સંબંધિત કાયદો મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ ઓપરેશન્સ રેગ્યુલેશન્સ 1992 (સુધારો કરાયા મુજબ) છે. તાલીમના સંદર્ભમાં, રેગ્યુલેશન્સ માટેની માર્ગદર્શિકા કહે છે કેઃ

'હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એટ વર્ક એક્ટ 1974ની કલમ 2 અને મેનેજમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એટ વર્ક રેગ્યુલેશન્સ 1999નાં રેગ્યુલેશનો 10 અને 13 અનુસાર, એમ્પ્લોયરોએ તેમનાં કામદારોને આરોગ્ય અને સુરક્ષાને લગતી માહિતી તેમજ તાલીમ આપવી જરૂરી છે. આની સાથે રેગ્યુલેશન્સનાં રેગ્યુલેશન 4(1)(b)(ii)ની શરત અનુસાર જોખમ ઓછાં કરવાનાં પગલાંના ભાગ તરીકે, જેમ જરૂર જણાય તેમ મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગથી થતી ઈજાઓનાં જોખમો અને તેમની રોકથામ ઉપર વધારે સ્પષ્ટતા કરાયેલી ચોક્કસ માહિતી અને તાલીમ આપવામાં આવવી જોઈએ.

'જ્યાં કામદારો પાસે સલામતીપૂર્વક કામ કરવા માટે જરૂરી માહિતી કે તાલીમ નહિ હોય ત્યાં મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં કામોમાંથી ઈજા થવાનાં જોખમો વધશે. દાખલા તરીકે, જો તેમને ભારે સામાનનાં કોઈ અસાધારણ લક્ષણોની ખબર નહિ હોય અથવા મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનું કામ કરતી વખતે તેમની સુરક્ષાની ચોક્સાઈ કરવા માટે બનાવવામાં આવેલી પદ્ધતિની જાણ નહિ હોય, તો આના પરિણામે તેમને ઈજા થઈ શકે. એટલા માટે, દાખલા તરીકે, જ્યાં મિકેનિકલ હેન્ડલિંગ માટેનાં સહાયક સાધનો ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં, તેમનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાની તાલીમ આપવામાં આવે તે આવશ્યક છે.

‘ફક્ત માહિતી અને તાલીમ આપવાથી જ સુરક્ષિત મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગની ખાતરી કરી શકાશે નહિ. ઈજાનું જોખમ ઓછું કરવા માટેનો સૌથી પહેલો ધ્યેય મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં કામો જેટલાં વાજબી રીતે વ્યવહારૂ હોય તેટલાં સુરક્ષિત બનાવવાનો છે. આમાં કામની રીતમાં, કામના વાતાવરણમાં સુધારો કરવાનો અને યોગ્ય હોય તે અનુસાર સામાનનું વજન ઘટાડવાનો સમાવેશ થશે. જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં કામો વ્યક્તિને માફક આવે તેવી રીતે બનાવવામાં આવવાં જોઈએ, તેનાથી ઊંધું નહિ. મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગથી થતી ઈજાઓનાં જોખમ ઓછાં કરવામાં અસરકારક તાલીમ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તેને કામ કરવાની સલામત પદ્ધતિના બદલે ગણવામાં આવવી જોઈએ નહિ.

‘એમ્પ્લોયરોએ ખાતરી કરવી જોઈએ કે મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં કામો કામદારોની સુરરક્ષાની ખાતરી કરવા માટે કેવી રીતે બનાવવામાં આવ્યાં છે તેની તેનાં કામદારોને સ્પષ્ટપણે સમજ પડી હોય. કામદારો, તેમનાં સુરક્ષા પ્રતિનિધિઓ અને સુરક્ષા કમિટીઓનો મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગની તાલીમનો વિકાસ અને અમલ કરવામાં અને તેની અસરકારકતા ઉપર દેખરેખ રાખવામાં સમાવેશ કરવામાં આવવો જોઈએ. આમાં, દાખલા તરીકે, કોઈ પણ તાલીમનો ખરેખર વ્યવહારમાં અમલ કરવામાં આવે છે કે નહિ અને અકસ્માતોનું પ્રમાણ ઘટ્યું છે કે નહિ તેની તપાસ રાખવાનો સમાવેશ થશે. તે જ રીતે મૂલ્યાંકન કરનારાં માટે, જો સંસ્થાની અંદરના જ અધિકારીઓનો ઉપયોગ તાલીમ આપનારાં તરીકે કરવામાં આવતો હોય, તો તેમને આપવામાં આવેલી માહિતી તેઓ સમજ્યાં છે અને આવડતના યોગ્ય સ્તર સુધી તેઓ પહોંચ્યાં છે તેની ખાતરી કરવા માટે યોગ્ય તપાસ કરવામાં આવવી જોઈએ.

‘મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગની તાલીમના એક ‘સારા’ કોર્સમાં શેનો સમાવેશ કરવામાં આવવો જોઈએ અથવા તે કેટલો સમય ચાલવો જોઈએ તેના ઉપર એચ.એસ.ઈ. કોઈ લેખિત માર્ગદર્શન પ્રકાશિત કરતું નથી. જો કે, સામાન્ય રીતે, આવા કોર્સીસ તેમાં સંકળાયેલાં વ્યક્તિગત લોકો, કામો અને વાતાવરણને યોગ્ય હોવા જોઈએ, તેમાં લાગતાવળગતાં ઉદાહરણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવવો જોઈએ અને સંબંધિત બધી જ માહિતી આવરી લેવાય તેટલો પૂરતો લાંબો સમય ચાલવા જોઈએ. આવી માહિતીમાં નીચેના મુદ્દા પરની સલાહનો સમાવેશ કરી શકાય છેઃ

a. મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગનાં જોખમનાં પરિબળો અને ઈજાઓ કેવી રીતે થઈ શકે;
b. હેન્ડલિંગની સારી ટેક્નીકો સહિત, સલામત મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ કેવી રીતે કરવું;
c. વ્યક્તિનાં પોતાનાં કામો અને વાતાવરણ માટે યોગ્ય પદ્ધતિઓ;
d. મિકેનિકલ સાધનોનો ઉપયોગ; અને
e. તાલીમાર્થી કામદાર જો કોઈ કામ સુરક્ષિતપણે ન કરતાં હોય તે તેને તાલીમ આપનાર અધિકારી ઓળખી શકે અને યોગ્ય કરી શકે તે માટે વ્યવહારિક કામો.

‘એમ્પ્લોયરોએ ખાતરી કરવી જોઈએ કે કોને તાલીમ આપવામાં આવેલી છે, તાલીમ ક્યારે કરવામાં આવેલી અને તે કોર્સમાં શું સમાવવામાં આવેલું તે બતાવા માટે તેઓ પૂરતી નોંધો રાખે. બધાં જ કર્મચારીઓને પાયાની તાલીમ મળે અને જેમ જરૂર પડે તેમ તેમને અદ્યતન તાલીમ આપવામાં આવ્યા કરે તેની ખાતરી કરવા માટે એમ્પ્લોયરોએ એક સુનિયોજિત તાલીમનો કાર્યક્રમ બનાવવો જોઈએ. આ કાર્યક્રમમાં કામ શરૂ કરનારાં નવાં લોકોને પણ સમાવી લેવાં જોઈએ અને તેમની તાલીમ નવી નોકરી શરૂ કરતાં પહેલાં અથવા શરૂ કરવાના સમયથી બને તેટલી નજીકના સમયમાં કરવામાં આવે છે તેની ખાતરી કરવી જોઈએ. તાલીમ કેટલી અસરકારક નીવડે છે તેનું મૂલ્યાંકન કરવાની એક પદ્ધતિ તરીકે મેનેજરો બીમારીને લીધે થતી ગેરહાજરીઓ પર અને માંડ માંડ પહોંચી શકતાં કામદારો ઉપર દેખરેખ રાખવાનું પણ કદાચ ઈચ્છે.

‘જે સામાન હેન્ડલ કરતી વખતે તેના વજન, આકાર અને અન્ય બાબતો અને સંજોગોની સાથે મળીને તે કદાચ ઈજા પહોંચાડી શકે એવો ભારે સમાન ઓળખવા માટે કામદારોને તાલીમ આપવામાં આવવી જોઈએ. જથ્થાના આધારે સામાનનું વજન કેટલું હશે તેનો અંદાજ લગાવવા માટેની સરળ પદ્ધતિઓ કદાચ શીખવાડી શકાય. જ્યાં જથ્થાનું મહત્વ બહુ ન હોય ત્યાં સામાનની ઘનતા, દાખલા તરીકે, કચરો ભરેલા કચરાના ડબાના કિસ્સામાં, હેન્ડલિંગની સલામતીનું મૂલ્યાંકન કરવા માટેની બીજી કોઈ પદ્ધતિ શીખવડાવામાં આવવી જોઈએ, જેમ કે સામાન ઊંચકવાનો પ્રયત્ન કરતાં પહેલાં તેને આમથી તેમ હલાવી જોવો જોઈએ.

‘સામાન્ય રીતે, અજાણ્યા સામાન સાથે સાવચેતીપૂર્વક કામ કરવું જોઈએ. દાખલા તરીકે, દેખીતી રીતે ખાલી જણાતાં પીપડાં કે બંધ કરેલાં બીજાં કન્ટેઈનરો ખરેખર ખાલી જ હશે એવું ધારી ન લેવું જોઈએ. તેની પહેલાં તપાસ કરી લેવી જોઈએ, દાખલા તરીકે તેને એક બાજુએથી ઊંચું કરવાનો પ્રયત્ન કરીને. કામદારોને શીખવાડવું જોઈએ કે ધીમે ધીમે બળનો ઉપયોગ કરે અને જો છેવટે તેમાં ખૂબ જ વધારે પડતો શ્રમ લાગે, અથવા એવું દેખીતું હોય કે તે કામ કરનાર કામદારની ક્ષમતાનું છે તો તેવા કિસ્સામાં તે કામ બીજી કોઈ રીતે કરવાનું વિચારવું જોઈએ.

'જ્યારે કામદારોને યોગ્ય તાલીમ આપવામાં આવે ત્યારે એ ખાતરી કરવાનું અગત્યનું છે કે ભલામણ કરવામાં આવેલી સારી કાર્યપદ્ધતિઓ વિશે સુપરવાઈઝરો અને બીજાં વધારે સીનિયર કર્મચારીઓને પણ જાણ થાય અને તેઓ નિયમિત રીતે કામદારોને યોગ્ય પદ્ધતિઓ અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરતાં રહે અને તે પદ્ધતિઓ વપરાવાનું ચાલુ રહે તેની ખાતરી કરે.'

**સંદર્ભો (રેફરન્સો)**

*Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations* L23 (ત્રીજી આવૃત્તિ) એચ.એસ.ઈ. બુક્સ 2004 ISBN 0 7176 2823 X , કિંમત £8.95. મફત માહિતી પત્રિકા *Getting to grips with manual handling: A short guide for employers* INDG143(rev2) પણ મળી શકે છે.

આ બંને પત્રિકાઓ એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી મળી શકે છે.

## એચ.એસ.ઈ.એ 'ટીમ હેન્ડલિંગ' વિશેની માર્ગદર્શિકા બહાર પાડી છે?

મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ ઓપરેશન્સ રેગ્યુલેશન્સ 1992 (સુધારો કરાયા મુજબ) સાથે આપવામાં આવેલી માર્ગદર્શિકા ટીમ હેન્ડલિંગના સંબંધમાં નીચેની આવશ્યક શરત જણાવે છેઃ

'જે કામ એક વ્યક્તિની ક્ષમતા બહારનું હોય તે કામ બે કે તેથી વધારે લોકો દ્વારા કરવાનું કદાચ શક્ય બની શકે અથવા તે એક વ્યક્તિને ઈજા થવાનું જોખમ ઓછું કરી શકે. પરંતુ, ટીમ હેન્ડલિંગ કરવાથી બીજી વધારાની સમસ્યાઓ કદાચ ઊભી થઈ શકે જેને મૂલ્યાંકનમાં ધ્યાનમાં લેવામાં આવવી જોઈએ. હેન્ડલિંગનાં કામ દરમ્યાન દરેક વ્યક્તિ ઉપર આવતા સામાનના વજનનું પ્રમાણ અનિવાર્યપણે અમુક હદ સુધી જુદું જુદું હશે. ઢોળાવો પર કે ખાડાટેકરાવાળી જમીન પર આ પ્રમાણ જુદું જુદું હોવાનું વધારે સ્વભાવિક છે. એટલા માટે એક ટીમ સુરક્ષિત રીતે જેટલું વજન હેન્ડલ કરી શકે તે વજન, એકલાં કામ કરતી વખતે તે ટીમમાંથી એક એક વ્યક્તિ જેટલું વજન સંભાળી શકે તેના સરવાળા કરતાં ઓછું હોય છે.

'અંદાજિત માર્ગદર્શિકા તરીકે, બે વ્યક્તિઓની ટીમની ક્ષમતા તેમની વ્યક્તિગત ક્ષમતાઓના સરવાળાના બે તૃતિયાંશ જેટલી અને ત્રણ વ્યક્તિઓની ટીમની ક્ષમતા તેમની વ્યક્તિગત ક્ષમતાના સરવાળા કરતાં અડધી હોય છે. ચાર કરતાં વધારે સભ્યોની ટીમ સફળતાપૂર્વક કામ કરી શકે તેવી શક્યતા ઓછી છે. જો પગથિયાં કે ઢોળાવ પરથી ચડવા કે ઉતરવાનું જરૂરી હોય, તો મોટા ભાગનું વજન નીચેના છેડે રહેલાં લોકો પર આવી શકે, જેથી કરીને આખી ટીમ તરીકે તેમની ક્ષમતા વધારે ઓછી થઈ શકે.

બીજી પણ વધારાની મુશ્કેલીઓ ઊભી થઈ શકે, જોઃ

a. ટીમનાં સભ્યો એક બીજાને આડે આવે જેથી તેમને સરખું દેખાય કે હલનચલન ન કરી શકાય; અથવા
b. સામાન પકડવા માટે હાથની પૂરતી પકડ ન હોય. આ ખાસ કરીને નાના કદમાં બંધાયેલા સામાન સાથે થઈ શકે છે, જે માટે તેને ઉંચકનારાંએ નજીક નજીક રહીને કામ કરવું પડે છે અથવા હલનચલન કરવા માટેની જગ્યા પૂરતી ન હોય; અથવા
c. પાર્શ્વભૂમિના અવાજો બહુ મોટા હોવાથી ટીમનાં સભ્યો વચ્ચે સહેલાઈથી વાતચીત ન થઈ શકે.

'સુરક્ષિત રીતે ટીમ હેન્ડલિંગ કરવા માટે, સામાન ઉંચકનારાં એક જૂથ તરીકે સાથે મળીને સામાનનું હલનચલન કરી શકે તે માટે પૂરતી જગ્યા હોવી જોઈએ. તેઓ યોગ્ય રીતે સામાન સુધી પહોંચી શકવાં જોઈએ અને સામાન પકડવા માટે હાથની પૂરતી પકડ રહેવી જોઈએ. જો સામાન ખાસ કરીને નાનો અથવા પકડવાનો મુશ્કેલ હોય, તો સ્ટ્રેચર અથવા ઝોળી જેવું કોઈ સહાયક સાધન વાપરવું જોઈએ. એક વ્યક્તિએ આયોજન કરીને આ કામનું નેતૃત્વ સંભાળવું જોઈએ, અને બધાંનાં હલનચલનો સુનિયોજિત હોય તેની ખાતરી કરવી જોઈએ. જો કે, ટીમનાં સભ્યો વચ્ચે યોગ્ય વાતચીત થવી જોઈએ.

'જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને હેન્ડલ કરવાનું - ઉંચકવાનું કે ઉપાડવાનું કામ કરવામાં આવી રહ્યું હોય ત્યારે જે વ્યક્તિને હેન્ડલ કરવામાં આવી રહી હોય, ત્યારે તે વ્યક્તિને પણ વાતચીતમાં સામેલ કરવી જોઈએ. ઉંચકવા માટેના સમય માટે ટીમનાં સભ્યો વચ્ચે એક સ્પષ્ટ પદ્ધતિ નક્કી કરવામાં આવવી જોઈએ. જ્યારે તે ટીમમાં જુદી જુદી સંસ્થાઓનાં કામદારો હોય ત્યારે આ ખાસ કરીને અગત્યનું છે, દાખલા તરીકે ફાયર સર્વિસ અને એમ્બ્યુલન્સનાં કર્મચારીઓ, જેમને કદાચ તેમની પોતાની રીતે સૂચનાઓ આપવામાં આવેલી હોઈ શકે. ટીમનાં સભ્યો શક્ય હોય ત્યાં સુધી એકસરખા બાંધાનાં અને સરખી શારીરિક ક્ષમતા

ધરાવતાં હોવાં જોઈએ. જ્યાં સામાનનું વજન જુદું જુદું વહેંચાયેલું હોય, ત્યાં ટીમના સૌથી શક્તિશાળી સભ્યએ વધારે વજનદાર ભાગના છેડે રહેવું જોઈએ.

## સંદર્ભ (રેફરન્સ)

*Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations* L23 (ત્રીજી આવૃત્તિ) એચ.એસ.ઈ. બુક્સ 2004 ISBN 0 7176 2823 X , કિંમત £8.95.

આ પત્રિકા એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી મળી શકે છે.