मानव साधित कार्य - अक्सर पूछे जाने वाले सवाल (Manual handling - frequently asked questions)

- क्या अपने काम के दौरान किसी व्यक्ति द्वारा भार उठाने की कोई अधिकतम सीमा है?
- क्या कोई ऐसी गाइड है जिसमें मानवसाधित कार्यों का आकलन किया गया हो?
- मानवसाधित कार्य के प्रशिक्षण में क्या शामिल होना चाहिए?
- क्या एच एस ई ने 'टीम हैंडलिंग' पर कोई गाइडलाइन प्रकाशित की हैं?

क्या अपने काम के दौरान किसी व्यक्ति द्वारा भार उठाने की कोई अधिकतम सीमा है?

द मैन्युअल हैंडलिंग ऑपरेशन्स रेग्यूलेशन्स 1992 (यथा संशोधित) में भार सीमाओं जैसी कोई खास अपेक्षाओं का निर्धारण नहीं किया गया है.

कार्यवातावरण दृष्टिकोण यह स्पष्ट करता है कि इस प्रकार की अपेक्षाओं का, समस्या के प्रति बहुत सामान्य-सा नजरिया हैं और इससे गलत निष्कर्ष निकल सकते हैं. इसकी बजाय, संगत तथ्यों की पूरी श्रृंखला के आधार पर कार्यवातावरण के आकलन का प्रयोग चोट-चपेट के जोखिम का निर्धारण करने के लिए हो सकता है और इसी आधार पर सुधार की कार्रवाई का उल्लेख किया जा सकता है.

नियन्त्रण उपायों की स्पष्ट क्रम व्यवस्था को रेग्यूलेशन्स में इस प्रकार बताया गया है:

a. जहाँ तक उचित रूप से व्यावहारिक हो,खतरनाक संचालनों में मानवों को काम पर लगाने से बचाया जाए, उदाहरण के लिए, भार को लाने ले जाने से बचने के लिए , काम की रूपरेखा को बदलना या प्रक्रिया को स्वचालित करना या मशीनों की सहायता लेना.
b. मानवीय रूप से किए जाने वाले खतरनाक संचालनों का उचित और पर्याप्त आकलन किया जाए.
c. इन परिचालनों में से सुसंगत रूप से व्यावहारिक सीमा तक चोट-चपेट के जोखिम को कम किया जाए. यदि संभव हो, तो यांत्रिक सहायता प्रदान किया जाए, उदाहरण के लिए, सैक ट्राली या ठेली. यदि यह सुसंगत रूप से व्यावहारिक न हो तो काम, बोझ और कार्य के परिवेश को बदलने के तरीकों पर गौर किया जाए.

आधुनिक मेडिकल और वैज्ञानिक अभिमत में इस समस्या को स्वीकार किया गया है और मानवसाध्य कामों में चोट-चपेट के जोखिम को दूर या कम करने के लिए कार्यपरिवेश के नजरिए के महत्त्व पर जोर दिया है. कई बार इस कार्यपरिवेश का उल्लेख 'व्यक्ति को काम के अनुरूप बनाने की बजाय व्यक्ति के अनुरूप काम' के रूप में किया जाता है. कार्यपरिवेश दृष्टिकोण में मानव द्वारा कामकाज को समग्र रूप से देखा जाता है. इसमें काम, भार, काम के परिवेश और व्यक्तिगत क्षमता सहित सभी संगत तथ्यों की पूरी श्रृंखला को ध्यान में रखा जाता है, और इसमें कामगारों की सहभागिता जरूरी है.

यदि अधिक विस्तृत आकलन जरूरी हो तो रेग्यूलेशन्स के शेड्यूल1 में निर्धारित मोटे तथ्यों का अनुसरण करना चाहिए. इस शेड्यूल में बहुत से सवालों को पाँच वर्गों में दिया गया है:

a. काम;
b. भार;
c. कामकाज का परिवेश;
d. व्यक्तिगत क्षमता (रेग्यूलेशन 4(3) और इसकी गाइडेन्स में इस वर्ग के बारे में विस्तार से बताया गया है); और
e. अन्य तथ्य, उदाहरण के लिए बचाव पोशाक.

इनमें प्रत्येक वर्ग एक दूसरे को प्रभावित कर सकते हैं और इनमें से किसी को भी अलग मानकर विचार नहीं किया जाए. हालांकि, कोई भी आकलन संरचनागत तरीके से करने पर परिचालनों को अलग, अधिक व्यवस्था योग्य मदों में बाँट करके आकलन शुरू करना अधिक मददगार होता है.

संदर्भ

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L23 (Third edition - तीसरा संस्करण) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X, कीमत £8.95

जानकारी देने वाले कई अन्य लीफलेट मुफ्त उपलब्ध हैं :

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

ऊपर बताए गए मुफ्त लीफलेट्स एच एस ई के वेबसाइटः http://www.hse.gov.uk/pubns/manlinde.htm पर देखे और वहाँ से डाउनलोड करके मुद्रित किए जा सकते हैं.

बताए गए सभी प्रकाशन के मिलने की जगह है : HSE Books PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA फोन : 01787 881165 फैक्स : 01787 313995 वेबसाइट : www.hsebooks.co.uk

क्या कोई ऐसी गाइड है जिसमें मानवसाधित कार्यों का आकलन किया गया हो?

मानवसाध्य कार्यो के आकलन में रोजगारदाताओं की सहायता के लिए एच एस ई ने मैनुअल हैंडलिंग एसेसमेन्ट चार्ट (MAC) तैयार किया है. *Manual handling assessment charts* (INDG383) से निम्नलिखित जानकारी ली गई हैः

मानवसाध्य कामों में चोट-चपेट सहित अन्य कामों से जुड़े हुए अस्थिपेशी विकृतियाँ (MSDs) यूके में नौकरी के दौरान पैदा होने वाली बीमारियों का सबसे सामान्य प्रकार हैं और इनकी रोकथाम एचएससी/ई के लिए प्राथमिकता है. याद रखना महत्त्वपूर्ण है किः

a. एम एस डी (MSD) की रोकथाम के लिए क्या किया जा सकता है;
b. बचाव के उपाय किफायती हैं;
c. सभी प्रकार की MSD की रोकथाम हो सकती है; इसलिए लक्षणों की जल्द रिपोर्ट करना, उचित इलाज और उचित पुनर्वासन अनिवार्य है.

किए जाने वाले उपाय

दि मैन्युअल हैंडलिंग ऑपरेशन्स रेग्यूलेशन्स 1992 (यथा संशोधित) में मानवसाध्य कामों में जोखिमों से निपटने के लिए उपायों की स्पष्ट क्रम व्यवस्था दी गई है.

ये इस प्रकार हैं:

a. जहाँ तक उचित रूप से व्यावहारिक हो खतरनाक प्रकार के मानवसाध्य कामों से बचिए;
b. जिन मानवसाध्य खतरनाक कामों से बचा नहीं जा सकता उनका आकलन कीजिए; और
c. जहाँ तक संगत रूप से व्यावहारिक हो चोट-चपेट के जोखिम को कम कीजिए.

एम ए सी

उठाने (नीचे रखने), लादकर ले जाने और मिलजुलकर किए जाने वाले कामों में सबसे ज्यादा सामान्य जोखिमों के आकलन में हैल्थ एन्ड सेफ्टी इंस्पेक्टरों की मदद के लिए एक नई जुगत तैयार की है - यह है- द मैनुअल हैंडलिंग एसेसमेन्ट चार्ट (MAC). अत्यधिक जोखिम वाले मानवसाध्य कामों की शिनाख्त करने और जोखिम आकलन को पूरा करने में एमएसी से रोजगारदाताओं, सुरक्षा अधिकारियों, सुरक्षा प्रतिनिधियों अन्नेर अन्य को भी मदद मिलेगी.

एम ए सी की बनावट

एम ए सी की मदद से तीन प्रकार के आकलन किए जा सकते हैं:

a. भार उठाने के कार्य;
b. लाद कर ले जाने के कार्य;
c. मिलजुलकर किए जाने वाले काम. हर तरह के आकलन के लिए अलहदा फ्लो चार्ट है.

नोट:

कुछ मानवसाध्य कामों के लिए एमएसी ठीक नहीं है, उदाहरण के लिए भार धकेलने और खींचने के काम. इसके प्रयोग में पूर्ण जोखिम आकलन को शामिल नहीं किया गया है (पूर्ण आकलन कैसे करें, इस पर सलाह के लिए, देखिए L23 *Manual handling).* स्कोर शीट को पूरा करते समय आप व्यक्तिगत और मनोवैज्ञानिक बातों पर भी गौर करें. साथ ही कार्यस्थलों पर ऊपरी अंगों में विकृति के जोखिमों का आकलन करने के लिए भी एम ए सी को नहीं बनाया गया है.

यह एम ए सी टूल, एच एस ई की वेबसाइट से भी मिल सकता है : http://www.hse.gov.uk/msd/mac/index.htm INDG383 की प्रतियाँ एच एस ई बुक्स से भी मिल सकती हैं.

मानवसाधित कार्य के प्रशिक्षण में क्या शामिल होना चाहिए?

इससे जुड़े कानून का नाम है दि मैन्युअल हैंडलिंग ऑपरेशन्स रेग्यूलेशन्स 1992 (यथा संशोधित). प्रशिक्षण के बारे में इस रेग्यूलेशन्स की गाइडेन्स में कहा गया है:

'हैल्थ एन्ड सेफ्टी एट वर्क एक्ट 1974 के सेक्शन 2 और मैनेजमेन्ट ऑफ हैल्थ एन्ड सेफ्टी एट वर्क रेग्यूलेशन्स 1999 के नियम 10 और 13 में रोजगारदाताओं से यह अपेक्षा की गई है कि वे अपने कर्मचारियों को सेहत और सुरक्षा की जानकारी तथा इस बारे में प्रशिक्षण प्रदान करें. इसके साथ जैसे भी जरूरी हो तो इन रेग्यूलेशन्स के नियम 4(1)(b)(ii) की अपेक्षा के अनुसार जोखिम को कम करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों के हिस्से के रूप में, मानवसाध्य कामों में जोखिम और इससे बचाव के बारे में खासतोर पर जानकारी और प्रशिक्षण दिया जाए.

'यदि कामगारों को सुरक्षापूर्वक काम करने के बारे मे प्रशिक्षण या जानकारी नहीं दी जाती है तो मानवसाध्य कामों में चोट-चपेट का जोखिम बढ़ जाता है. उदाहरण के लिए, यदि वे बोझ या भार की असामान्य हरकतों के बारे में नहीं जानते हैं या मानवसाध्य कामों के दौरान सुरक्षा को पक्का करने के लिए बनाई गई व्यवस्था से अनजान हैं तो चोट-चपेट लग सकती है. इसलिए यह जरूरी हे कि, मान लीजिए यांत्रिक रूप से काम करने की मशीने हैं, तो इनके उपयोग का पर्याप्त प्रशिक्षण दिया जाए.

‘केवल जानकारी और प्रशिक्षण देने भर से ही सुरक्षित रूप से मानवसाध्य कार्य नहीं होने लगते. चोट-चपेट के जोखिम को कम करने का पहला उद्देश्य यह होना चाहिए कि मानवसाध्य कामों को यथासंभव व्यावहारिक रूप से सुरक्षित ढंग से डिजाइन किया जाए. इसमं कामों, काम के परिवेश का सुधार और बोझ को यथासंभव कम करना शामिल है. जहाँ भी मुमकिन हो, मानवसाध्य कामों को व्यक्ति के अनुरूप डिजाइन किया जाए, न कि व्यक्ति को कामों के अनुरूप. मानव साध्य कामेां में चोट-चपेट को कम करने में प्रभावी प्रशिक्षण की भी महत्त्वपूर्ण भूमिका रहती है. इसे काम करने की सुरक्षित प्रणाली का विकल्प न बनाया जाए.

‘रोजगारदाताओं को यह निश्चित करना चाहिए कि उनके कर्मचारी साफतौर पर यह समझ गए हैं कि मानवसाध्य कामों को इस प्रकार डिजाइन किया गया है कि वे सुरक्षित रहें. मानवसाध्य कामों में प्रशिक्षण तैयार करने इसको लागू करने और इनकी प्रभावशीलता की निगरानी के लिए कर्मचारियों उनके सुरक्षा प्रतिनिधियों और सुरक्षा समितियों को भी शामिल किया जाना चाहिए. उदाहरण के लिए इसमें यह निरीक्षण शामिल हो सकता है कि क्या किसी प्रशिक्षण को व्यवहार में भी लाया जा रहा है, और यह भी कि दुर्घटना की दरों में गिरावट आई है. जहां तक आकलनकर्ताओं का प्रश्न है, तो यदि अपनी संस्था के ही कार्मिकों को प्रशिक्षक के रूप में प्रयोग में लाया जा रहा हो तो यह तय करने के लिए जांच की जाए कि इन लोगों ने जानकारी को अच्छी तरह से समझ लिया है और दक्षता का पर्याप्त स्तर भी प्राप्त कर लिया है.

‘अच्छा’ मानवसाध्य कार्य प्रशिक्षण कोर्स किस प्रकार का होना चाहिए या यह कितनी अवधि का होना चाहिए, इस बारे में एच एस ई से सुझावपरक मार्गदर्शन प्रकाशित नहीं किए जाते. हालांकि सामान्य रूप से जो भी कोर्स हो वह निहित व्यक्तियों, काम और परिवेश के लिए उचित होना चाहिए, संगत उदाहराणों का प्रयोग किया जाए और इतनी अवधि होनी चाहिए कि सभी जरूरी जानकारी शामिल की जा सके. इस प्रकार की जानकारी में निम्न प्रकार की सलाह दी जा सकती है.

a. मानवसाध्य कामों में जोखिम और चोट चपेट कैसे लग सकती है;
b. मानवसाध्य कामों को सुरक्षापूर्वक कैसे किया जाए, काम करने की बेहतर तकनीक सहित;
c. अलग अलग काम और परिवेश के लिए कार्य की समुचित प्रणाली;
d. मशीनों का उपयोग; और
e. प्रायोगिक कार्य ताकि प्रशिक्षक यह शिनाख्त कर सके कि किन बातों को ठीक कराना है, जोकि प्रशिक्षणार्थी द्वारा सुरक्षित रूप से नहीं की जा रही है.

‘रोजगारदाताओं का यह रिकार्ड रखना तय करना चाहिए कि किन्हे प्रशिक्षण दिया गया, प्रशिक्षण कब दिया गया है और कोर्स की विषयवस्तु क्या थी. रोजगारदाताओं को योजनाबद्ध प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि समूचे स्टाफ ने अपेक्षित नवीन जानकारी सहित बुनियादी प्रशिक्षण प्राप्त कर लिया है. इस कार्यक्रम में नया नया काम शुरू करने वालों को भी शामिल किया जाए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि या तो नया काम शुरू करने से पहले ही या फिर नया नया काम शुरू करने के लगभग साथ साथ ही प्रशिक्षण दे दिया जाता है. प्रबन्धक यह भी कर सकते हैं कि बीमारी के कारण गैरहाजिरी और लगभग छूट गए - पर ध्यान देकर प्रशिक्षण की प्रभावशीलता का आकलन किया जाए.

‘कर्मचारियों को यह समझाने के लिए प्रशिक्षण दिया जाए कि किस प्रकार का बोझा अपने भार के साथ साथा आकार और अन्य बातों के साथ, तथा जिन हालात उसका रखरखाव किया जाता है, सब मिलकर चोट चपेट पहुँचा सकता है. आकार प्रकार के आधार पर भार का अनुमान लगाने के आसान तरीके बताए जाएं. यदि सामान की मात्रा घनत्व की तुलना में कम महत्त्वपूर्ण हो तो - उदाहरण के लिए कूड़ेदान जिसमें कचरा भरा है - रखरखाव में सुरक्षा का अनुमान लगाने के विकल्प भी बताए जाएं, जैसे कि ऐसे सामान को उठाने से पहले इधर उधर लुढ़का कर देख लेना चाहिए.

‘आमतौर पर अनजान भार को सावधानी से उठाना चाहिए. उदाहरण के लिए, यह नहीं मान लेना चाहिए कि खाली प्रतीत होने वाले या अन्य बन्द कनस्तर वास्तव में खाली ही हैं. इन्हें पहले जांच लेना चाहिए. इसके लिए एक तरफ से थोड़ा सा उठाकर देख लिया जाए. कर्मचारियों को बताया जाए कि बहुत अधिक भार महसूस होने तक उठाने के लिए धीरे धीरे जोर लगाएं. इसके बाद सामान अगर उठाने वाले व्यक्ति से उठ सकता हो तो उठाया जाए या फिर उस सामान को उठाने के लिए दूसरा तरीका अपनाया जाए.

‘यदि कामगारों को समुचित प्रशिक्षण दे दिया जाता है तो यह तय करना भी जरूरी है कि सुपरवाइजर और दूसरे सीनियर स्टाफ को भी यह जानकारी है कि बताई गई बेहतर विधियों को अपनाया जाता है और वे कामगारों को भी

लगातार प्रोत्साहन देते रहते हैं कि उचित तकनीकों को अपनाया जाए और सुनिश्चित किया जाए कि इन्हें लगातार प्रयोग में लाया जाता है.

संदर्भ

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L23 (Third edition - तीसरा संस्करण) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X, कीमत £8.95. मुफ्त लीफलेट भी मिल सकती है : *Getting to grips with manual handling: A short guide for employers* INDG143(rev2).

दोनों ही प्रकाशन एच एस ई बुक्स से मिल सकते हैं.

क्या एच एस ई ने टीम हैंडलिंग पर कोई गाइडलाइन प्रकाशित की हैं?

मिलजुल कर काम करने के बारे में प्रकाशित दि मैन्युअल हैंडलिंग ऑपरेशन्स रेग्यूलेशन्स 1992 (यथा संशोधित) के साथ दी गई गाइडेन्स में निम्नानुसार निर्धारण किया गया है:

'दो या अधिक लोगों द्वारा किसी काम को करने का मतलब यही है कि वह काम एक व्यक्ति की ताकत के बाहर है, या फिर किसी एक कामगार को चोट चपेट लगने का जोखिम कम हो सकता है. हालांकि, मिलजुल कर काम करने के दौरान कुछ अलग किस्म की समस्याएं हो सकती हैं, जिनपर आकलन में विचार किया जाना चाहिए. बोझ को धरने उठाने के काम के दौरान प्रत्येक सदस्य पर पड़ने वाले बोझ का अनुपात कुछ सीमा तक अवश्य ही अलग होगा. इस प्रकार का अंतर ढलान या असमतल जमीन पर अधिक होने की संभवना होती है. इसलिए एक टीम द्वारा सुरक्षित रूप से उठाया जा सकने वाला भार उस भार के कुल योग से कम हो सकता है जिसे टीम के वही सदस्य अकेले काम करने के दौरान उठा सकते हैं.

'अनुमान के तौर पर बताया जाए तो दो लोगों की टीम की क्षमता उन दोनों लोगों की अलग अलग क्षमता का दो तिहाई रह जाती है और तीन लोगों के बारे में देखें तो उन तीनों की अलग अलग क्षमता के कुल योग की आधी ही रह जाती है. चार लोगों से अधिक की टीम के सफलतापूर्वक काम करने के संभावना नहीं रह जाती है. यदि सीढ़ियों या ढलान पर काम करना हो तो सबसे ज्यादा बोझा निचले भाग में रहने वाले व्यक्ति या व्यक्तियों पर पड़ता है, जिसे समग्र रूप से पूरी टीम की क्षमता और भी कम हो जाती है.

कुछ और कठिनाइयां भी हो सकती हैं, यदि:

a. टीम के सदस्य एक दूसरे की नजरों के आगे आ रहे हों या पैरों में उलझ रहे हों; या
b. भार को मजबूती से पकड़ने के लिए हत्थे न लगे हों. यह स्थिति खासतौर पर तब आ सकती है जब सामान काफी भारी हो और उठाने वाले कामगारों को काफी साथ रहना पड़ रहा हो या आने जाने के लिए जगह भी सीमित हो;
c. आस पास में शोर इतना अधिक हो कि टीम के सदस्य आपस में आसानी से एक दूसरे की बात न सुन सकते हों.

'टीम सुरक्षित रूप से काम कर सके इसके लिए इतनी जगह होनी चाहिए कि सामान उठाने वाले सभी लोग एक दल के रूप मं आसानी से आवाजाही कर सकें. वे सामान तक आसानी से पहुँच सकें ओर बोझ में पर्याप्त हत्थे लगे होने चाहिए. यदि बोझा खासतौर पर छोटा हो या जिसे पकड़ना कठिन हो तो कुछ जुगत जैसे स्ट्रेचर या रस्से प्रयोग किए जाएं. एक व्यक्ति योजना बनाए और फिर सारे काम का जिम्मा लेते हुए यह सुनिश्चित करे कि समूची आवाजाही आसानी से समन्वित हो सके. टीम के सभी सदस्यों में आपस में बेहतर बातचीत अवश्य होनी चाहिए.

'यदि टीम के माध्यम से किसी व्यक्ति को कहीं ले जाना हो, तो ले जाए जाने वाले व्यक्ति को भी जहां तक संभव हो बातचीत में शामिल किया जाए. किस समय लिफ्ट करना है इसके बारे में पूरी टीम में स्पष्ट प्रोटोकाल होना चाहिए. यह तब विशेष रूप से जरूरी है जब टीम में अलग अलग एजेंसियों के लोग शामिल हों, उदाहरण के लिए फायर सर्विस और एम्बुलेंस स्टाफ, क्योंकि सबके अपने अपने तौर तरीके निर्धारित होते हैं. कोशिश की जाए कि

टीम के सदस्य एक जैसे कद-काठी और ताकत के हों. यदि बोझे का भार असमान रूप से बंटा हुआ हो तो टीम का सबसे ताकतवर सदस्य सबसे भारी हिस्से की तरफ से उठाए.

संदर्भ

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L23 (Third edition - तीसरा संस्करण) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X, कीमत £8.95

यह प्रकाशन एच एस ई बुक्स से प्राप्त किया जा सकता है.