

## ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ – ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ (Manual handling - frequently asked questions)

- ਕੀ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਅਧਿਕਤਮ ਸੀਮਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਗਾਈਡ ਮਜ਼ੂਦ ਹੈ?
- ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੌਰਸ ਵਿਚ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਐਚਐਸਈ ਨੇ ‘ਟੀਮ ਹੈਂਡਲਿੰਗ’ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ?

### ਕੀ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਅਧਿਕਤਮ ਸੀਮਾ ਹੈ?

ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1992 (ਤਰਮੀਮ-ਸ਼ੁਦਾ) ਭਾਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨਾ, ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਘੋਖਿਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨਾ, ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਮਰਯਾਦਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- a. ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਜਬ ਹੋਵੇ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- b. ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖਮ ਭਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੋਗ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ।
- c. ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਵਾਜਬ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਕੈਨੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈੱਕ ਟਰਾਲੀ ਜਾਂ ਹੋਇਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਕੰਮ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੌਲ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਅਧੁਨਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਰਾਇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਰਾਹੀਂ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਗੋਨੋਮਿਕਸ (ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਮਸ਼ੀਨਾ, ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ) ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਰਗੋਨੋਮਿਕਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ‘ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਬ ਅਨੁਸਾਰ ਫਿਟ ਕਰਨ’ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ‘ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਫਿਟ ਕਰਨ’ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਰਗੋਨੋਮਿਕ ਪਹੁੰਚ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਭਾਰ, ਕੰਮਕਾਜੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮਰੱਥਾ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਲੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਸਕੈਜੂਅਲ 1 ਵਿਚ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਾਲ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਕੈਜੂਅਲ ਵਿਚ ਪੰਜ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ:

- a. ਕੰਮ;
- b. ਭਾਰ;

- c. ਕੰਮ-ਕਾਜੀ ਵਾਤਾਵਰਨ;
- d. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮਰੱਥਾ (ਇਸ ਮਾਪਦੰਡ ਉਤੇ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 4(3) ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਗਾਈਡੈਂਸ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ); ਅਤੇ
- e. ਦੂਸਰੇ ਤੱਥ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ, ਢਾਂਚੇਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਸਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੈਨੇਜ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਹਵਾਲੇ:

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

ਕਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਮੁਫਤ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ:

*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

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਸਤੇ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: <http://www.hse.gov.uk/pubns/manlinde.htm>. ਉਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ: HSE Books PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA ਫੋਨ: 01787 881165 ਫੈਕਸ: 01787 313995 ਵੈਬਸਾਈਟ: [www.hsebooks.co.uk](http://www.hsebooks.co.uk) .

## ਕੀ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਅਸੈਸਮੈਂਟਸ ਸਬੰਧੀ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਗਾਈਡ ਮਜ਼ੂਦ ਹੈ?

ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਅਸੈਸਮੈਂਟਸ ਸਬੰਧੀ ਇੰਪਲਾਯਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਐਚਐਸਈ ਨੇ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਚਾਰਟ (MAC) ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੇਠਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ *ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਚਾਰਟਸ* (INDG383) ਵਿਚੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ:

ਕੰਮਕਾਜੀ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਨਾਲ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਸਮੇਤ ਮਸਕਲੋਸਕੈਲਿਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰਸ (ਐਮਐਸਡੀ) ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਇਲ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਐਚਐਸਈ ਲਈ ਤਰਜੀਹੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ:

- a. ਐਮਐਸਡੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਕੁੱਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ;
- b. ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਾਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ;
- c. ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਐਮਐਸਡੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਲੱਛਣਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ, ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

## ਜਿਸ ਰਸਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨਜ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ 1992 (ਤਰਮੀਮ-ਸ਼ੁਦਾ) ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਮਰਯਾਦਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਉਪਾਅ ਹਨ:

- ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਜਬ ਹੋਵੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚੋ;
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨਜ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ; ਅਤੇ
- ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।

## ਐਮਏਸੀ (ਮੈਕ)

ਭਾਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ (ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ), ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਟੀਮ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਇੰਸਪੈਕਟਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਹਥਿਆਰ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਚਾਰਟਸ (ਐਮਏਸੀ) ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਲਕਾਂ, ਸੇਫਟੀ ਅਫਸਰਾਂ, ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ, ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨਜ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਐਮਏਸੀ ਦਾ ਢਾਂਚਾ

ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਹਨ ਜੋ ਐਮਏਸੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲਿਫਟਿੰਗ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨਜ;
- ਕੈਅਰਿੰਗ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨਜ;
- ਟੀਮ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨਜ। ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਵਾਸਤੇ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਫਲੋਅਚਾਰਟ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

## ਨੋਟ:

ਐਮਏਸੀ ਕੁੱਝ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨਜ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਰਿਸਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ (ਪੂਰਾ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ ਐਲ23 ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ)। ਸਕੋਰ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਮਨੋਸਮਾਜਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਐਮਏਸੀ ਵਰਕਪਲੇਸ ਵਿਚ ਉਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ।

ਐਮਏਸੀ ਟੂਲ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

<http://www.hse.gov.uk/msd/mac/index.htm> INDG383 ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਤੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

## ਮੈਨੂਅਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨਜ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ 1992 (ਤਰਮੀਮ-ਸ਼ੁਦਾ) ਸਬੰਧਤ ਵਿਧਾਨ ਹੈ। ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੋਰਸ ਸਬੰਧੀ, ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ ਦੀ ਗਾਈਡੈਂਸ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

‘ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਟ ਵਰਕ ਐਕਟ 1974 ਦਾ ਸੈਕਸ਼ਨ 2 ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਟ ਵਰਕ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1999 ਦੀਆਂ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ 10 ਅਤੇ 13 ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਾਲਕ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ। ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 4(1)(b)(ii) ਦੀ ਮੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

‘ਜਿੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਉੱਥੇ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਜਾਂ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਵਾਸਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਮਕੈਨੀਕਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

‘ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਇਕੱਲੀ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ। ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਉਦੇਸ਼ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਇਸਦੇ ਉਲਟ। ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਰਦਾਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਇਕ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਸੇਫ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

‘ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝ ਲੈਣ ਕਿ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਕਮੇਟੀਆਂ, ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਅਸਰਦਾਰੀ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੀ ਦਰ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਟ੍ਰੇਨਰ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਣ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਢੁਕਵੀਂ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਸਤਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ।

‘ਇਕ ‘ਚੰਗੇ’ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਤਨਾਂ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਐਚਐਸਈ ਕੋਈ ਵਿਧੀਪੂਰਵਕ ਗਾਈਡੈਂਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੋਰਸ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਬੰਧਤ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਣ ਯੋਗ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਐਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਸੰਭਾਵੀ-ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਥ ਅਤੇ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ;
- ਵਧੀਆ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਸਮੇਤ, ਸੇਫ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ;
- ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਬੰਧੀ ਕੰਮ ਦੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਿਸਟਮ;
- ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ; ਅਤੇ
- ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਕੰਮ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ।

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਢੁੱਕਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਸਮੱਗ੍ਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਪੂਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਪਡੇਟਸ ਸਮੇਤ ਬੇਸਿਕ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਲੇ ਇਕ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ

ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਕਵਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਗੇ-ਛਾਗੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ। ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਹਾਦਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਬਚਣ (ਨੀਅਰ-ਮਿਸ) ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

‘ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਡਾਂ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ, ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਤ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੋਲਿਯੂਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਸਮੱਗੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨਾਲੋਂ ਵੋਲਿਯੂਮ ਦੀ ਘੱਟ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ, ਉੱਥੇ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਢੰਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਸਿਖਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

‘ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਲੋਡਾਂ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਲੀ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਡੂੰਮਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੰਦ ਕੰਟੇਨਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਖਾਲੀ ਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਸਿਰਾ ਉਠਾ ਕੇ, ਚੈਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

‘ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸਟਾਫ ਸੁਝਾਅ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਰਕਫੋਰਸ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ’।

## ਹਵਾਲੇ

*Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L23 (Third edition) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X*, ਕੀਮਤ £8.95 ਇਕ ਮੁਫਤ ਲੀਫਲੈੱਟ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ *Getting to grips with manual handling: A short guide for employers* INDG143(rev2).

ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਤੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

## ਕੀ ਐਚਐਸਈ ਨੇ ‘ਟੀਮ ਹੈਂਡਲਿੰਗ’ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ?

ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨਜ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ 1992 (ਤਰਮੀਮ-ਸੂਦਾ) ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡੈਂਸ ਟੀਮ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਦੀ ਹੈ:

‘ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਦਾ ਖਤਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਟੀਮ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ੇ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਟੀਮ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਫਰਕ ਢਲਾਣ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੈਂਡਲ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਲੋਡ ਉਸ ਲੋਡ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਮੈਂਬਰ ਵਲੋਂ ਸੇਫ ਹੈਂਡਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਡ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਬਣਦਾ ਹੋਵੇ।

'ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਗਾਈਡ ਅਨੁਸਾਰ, ਦੋ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਦੋ-ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਡ ਨੂੰ ਢਲਾਣ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਰ ਨੀਵੇਂ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਦੇ ਲੋਕਾ ਉੱਪਰ ਪਵੇਗਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੁੱਚੀ ਟੀਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ:

- a. ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਗਤੀ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ ਬਣਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ
- b. ਲੋਡ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਥਾਵਾਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਵਾਸਤੇ ਥਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ; ਜਾਂ
- c. ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਕਾਰਨ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ।

'ਸੇਫ ਟੀਮ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਹੈਂਡਲਰਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚੱਲਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੋਡ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਡ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਥਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਲੋਡ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਕੜਨ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਏਡ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੈਚਰ ਜਾਂ ਸਲਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਚਾਰਜ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੇਖੇ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਇਕਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

'ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਟੀਮ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਠਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਾਰੇ ਟੀਮ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪ੍ਰਾਟੋਕਾਲ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਇਰ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਟਾਫ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹੋਣ। ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਕੱਦ ਕਾਠ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਲੋਡ ਦਾ ਭਾਰ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਥੇ ਸੱਭ ਨਾਲੋਂ ਤਕੜੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਭਾਰੇ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ'।

## ਹਵਾਲੇ

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

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਐਚਐਸਈ ਬੁਕਸ ਤੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।