Urdu

مینول ہینڈلنگ ۔ اکثر پوچھے جانے والے سوالات

(Manual handling - frequently asked questions)

- کیا زیادہ سے زیادہ وزن کی کوئی حد ہے جو کوئی شخص اپنے کام کے وقت اٹھا سکتا ہو؟
- مینول ہینڈلنگ کے جائزوں میں مدد کے لیے کیا کوئی گائیڈ موجود ہے؟
- مینول ہینڈلنگ کے کسی تربیتی کورس میں کیا ہونا چاہیے؟
- کیا ایچ ایس ای نے ''ٹیم ہینڈلنگ'' پر کوئی معلوماتی شے شائع کی ہے؟

کیا زیادہ سے زیادہ وزن کی کوئی حد ہے جو کوئی شخص اپنے کام کے وقت اٹھا سکتا ہو؟

مینول ہینڈلنگ آپریشنز ریگولیشنز 1992ء (ترمیمی) کوئی ایسا مخصوص تقاضا نہیں کرتے جو وزن کی حد سے متعلق ہو۔

کام سے متعلق علم (ergonomics) کا تصور واضح طور پر ظاہر کرتا ہے کہ اس طرح کے تقاضے کسی مسئلے پر بہت سادہ سی رائے پر مبنی ہوتے ہیں اور وہ غلط نتائج کی طرف لے جا سکتے ہیں۔ اس کی بجائے بہت سے متعلقہ حقائق پر مبنی کام سے متعلق علم کا جائزہ، حادثے کے خطرات کا تعین کرنے کے لیے کیا جاتا ہے جو انسدادی کارروائی کی نشاندہی کرتا ہے۔

یہ قواعد گرفت رکھنے کے طریقوں کی مندرجہ ذیل ترتیب (hierarchy) کو تشکیل دیتے ہیں:

اے۔ جہاں تک مناسب طریقے سے قابل عمل ہو، خطرناک مینول آپریشنوں سے گریز کریں، مثلاً بوجھ کو حرکت کرنے سے بچانے کے لیے کام کو از سر نو ترتیب دے کر، یا کام کو خودکار انداز میں یا مشینوں سے سرانجام دے کر۔

بی۔ ان خطرناک مینول ہینڈلنگ آپریشنوں کا ایک مناسب اور بھرپور جائزہ لے کر جن سے گریز نہ ہو سکے۔

سی۔ جس حد تک مناسب طریقے سے قابل عمل ہو، ان کاموں میں سے حادثے کے خطرے کو کم کریں۔ جہاں ممکن ہو، آپ کو چاہیے کہ آپ تکنیکی معاونت فراہم کریں، مثلاً ریت والی ٹرالی یا ہوئیسٹ (Hoist)۔ جہاں یہ کام مناسب طریقے سے قابل عمل نہ ہو، وہاں کام کرنے کے انداز، بوجھ اور کام کی فضا تبدیل کرنے پر غور کریں۔

جدید طبی اور سائنسی تصور مسئلے کی سطح کو سمجھتا ہے اور کام سے متعلق علم کے اس تصور کی اہمیت کو تسلیم کرتا ہے جو مینول ہینڈلنگ والے حادثات کے خطرات دور کرنے، یا ان میں کمی کے لیے ہوتے ہیں۔ ایرگونومکس کی تعریف بعض اوقات یوں کی جاتی ہے: ''کام شخص کی نسبت سے ہو، نہ کہ شخص کام کی نسبت سے ہو''۔ ایرگونومکس سوچ مینول ہینڈلنگ کو بحیثیت مجموعی دیکھتی ہے۔ یہ کام کی نوعیت، بوجھ، کام کا ماحول، اور انفرادی اہلیت سمیت، بہت سے متعلقہ عوامل پیش نظر رکھتی ہے اور کارکنوں کی شمولیت کا تقاضا کرتی ہے۔

جب کوئی زیادہ تفصیلی جائزہ ضروری ہو، تو اسے ریگولیشنوں کے شیڈول 1 میں متعین توسیعی ساخت کی پیروی کرنا چاہیے۔ یہ شیڈول پانچ زمروں میں متعدد سوالات مرتب کرتا ہے:

اے۔ کام

بی۔ بوجھ

سی۔ کام کا ماحول

ڈی۔ انفرادی اہلیت (اس زمرے پر ریگولیشن 4(3) کے تحت زیادہ تفصیل سے بحث کی گئی ہے)، اور

ای۔ دیگر عوامل، جیسے حفاظتی ملبوسات کا استعمال

ان زمروں میں سے ہر ایک دوسرے پر اثر انداز ہو سکتا ہے اور ان میں سے کسی کو بھی اپنے طور پر نہیں لیا جا سکتا۔ تاہم کسی متعین طریقے پر کسی جائزے کے لیے بسا اوقات بہتر یہ ہوتا ہے کہ کاموں کے زمرے مزید ذیلی قابل انتظام حصوں میں الگ الگ کر کے کام شروع کیے جائیں۔

حوالہ جات Manual Handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (ترمیمی)

- Guidance on Reulations L23 (تیسرا ایڈیشن) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 x قیمت 8.95 پاؤنڈ

متعدد معلوماتی لیف لیٹ مفت بھی دستیاب ہیں۔

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

محولہ بالا مفت لیف لیٹ ایچ ایس ای کی ویب سائٹ پر دیکھنے اور طباعت کے لیے دستیاب ہیں:

http://www.hse.gov.uk/pubns/manlinde./htm

محولہ بالا تمام کتب درج ذیل سے دستیاب ہیں:

HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA

فون: 01787 881165 ، فیکس : 01787 313995

ویب سائٹ: www.hsebooks.co.uk

مینول ہینڈلنگ کے جائزوں میں مدد کے لیے کیا کوئی گائیڈ موجود ہے؟

ایچ ایس ای نے ایمپلائروں کو ان کے مینول ہینڈلنگ والے جائزوں میں مدد دینے کے لیے مینول ہینڈلنگ والا جائزہ چارٹ (ایم اے سی) تیار کیا ہے۔ مندرجہ ذیل معلومات لیف لیٹ بعنوان Manual handling assessment charts (INDG383) سے لی گئی ہیں۔

مینول ہینڈلنگ والے زخموں سمیت، کام سے متعلقہ اعصابی اور ساختیاتی (musculoskeletal : MSDs) بے ترتیبی برطانیہ میں پیشہ وارانہ ناقص صحت کے حوالے سے بہت عام نوعیت کی بیماری ہے، اور اس کا تدارک ایچ ایس سی/ای کی ایک ترجیح ہے۔ یہ ذہن نشین رکھنا ضروری ہے کہ:

اے۔ ایم ایس ڈی سے بچاؤ کے لیے کام کیے جا سکتے ہیں،

بی۔ حفاظتی اقدامات اخراجات سے معمور ہوتے ہیں،

سی۔ تمام ایم ایس ڈی کا تدارک نہیں ہو سکتا۔ چنانچہ ابتدا ہی میں علامتوں کی خبر باقاعدہ علاج اور مناسب بحالی ضروری ہے۔

عملی اقدامات

مینول ہینڈلنگ آپریشنز ریگولیشنز 1995ء (ترمیمی) مینول ہینڈلنگ سے پیدا ہونے والے خطرات سے نمٹنے والے اقدامات کی ایک واضح ترتیب تشکیل دیتے ہیں جو یہ ہے:

اے۔ مناسب طریقے سے جتنا قابل عمل ہو، خطرناک مینول ہینڈلنگ والے کاموں سے گریز کریں،

بی۔ مینول ہینڈلنگ والے جن خطرناک کاموں سے گریز نہ ہو سکے، ان کا اندازہ کریں،

سی۔ مناسب طریقے سے جتنا قدر قابل عمل ہو، خطرات میں کمی کریں۔

ایم اے سی (MAC)

مینول ہینڈلنگ اسیسمنٹ چارٹ (ایم اے سی) سیفٹی انسپکٹروں کو بوجھ اٹھانے (اور اتارنے)، لے جانے اور ٹیم ہینڈلنگ والے کاموں میں خطرات والے اکثر عام قسم کے عوامل کا اندازہ کرنے میں مدد دینے کے لیے تیار کردہ ایک نئی شے ہے۔ ایمپلائر، سیفٹی افسران، سیفٹی ریپریزینٹیٹو اور دیگر لوگ بھی ایم اے سی کو مینول ہینڈلنگ والے کاموں میں بڑے بڑے خطرات تلاش کرنے میں مفید پا سکتے ہیں اور ان سے انہیں خطرات کے جائزے مکمل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ایم اے سی کی نوعیت

تین طرح کے جائزے موجود ہیں جن کا اہتمام ایم اے سی کے ذریعے کیا جا سکتا ہے:

اے۔ بوجھ اٹھانے والے کام

بی۔ ادھرادھرلانے لے جانے والے کام

سی۔ ٹیم ہینڈلنگ والے کام۔ ہرقسم کے جائزے کے لیے ایک گائیڈ اورترتیب بتانے والا چارٹ موجود ہے

نوٹ: ایم اے سی بعض قسم کے مینول ہینڈلنگ والے کاموں میں مناسب نہیں ہوتا، مثلاً جہاں دھکیلنے اور کھینچنے کا کام ہو۔اس کے استعمال میں خطرات کا بھرپور جائزہ شامل نہیں ہے(بھرپور جائزہ کیسے لیا جائے،اس پرراہنمائی کے لیے ملاحظہ ہو : L23 Manual Handling)۔ متعلقہ شیٹ نشان زدکر کےمکمل کرتے وقت، آپ انفرادی اورنفسیاتی مسائل پرلازماً غورکریں۔اسی طرح ایم اے سی کام والی جگہ پربالائی اعضاءکی بےترتیبی والےخطرات کے جائزے کے لیے تیارنہیں کیا گیا۔

ایم اے سی، ایچ ایس ای کی ویب سائٹ پردیکھا جاسکتا ہے:

http://www.hse.gov.uk/msd/mac/index.htm

INDG383 کے نسخے ایچ ایس ای بکس سے دستیاب ہیں۔

مینول ہینڈلنگ کے کسی تربیتی کورس میں کیا ہونا چاہیے؟

متعلقہ قانون: مینول ہینڈلنگ آپریشنزریگولیشنز 1992ء(ترمیمی) ہے۔تربیت کے سلسلے میں یہ ریگولیشن یوں راہنمائی کرتے ہیں: ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایٹ ورک ایکٹ 1974ء کا سیکشن 2اورریگولیشن 10 اور مینجمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایٹ ورک ریگولیشنز 1999ء کے ریگولیشن 13 کا تقاضا ہے کہ ایمپلائر اپنے ملازمین کوصحت اور سلامتی پرمعلومات اورتربیت فراہم کریں۔جب ضروری ہو، وہ یہ کام ان ریگولیشنوں میں سے ریگولیشن 4(1)(b)(ii) کے تقاضے کےتحت خطرات کم کرنے والے اقدامات کے تسلسل میں مینول ہینڈلنگ کے خطرات اور بچاؤ پرزیادہ خصوصی معلومات اورتربیت دیتے ہوئے کریں۔

مینول ہینڈلنگ والے کسی کام میں حادثے کے خطرات اس وقت بڑھ جائیں گے جب کارکنوں کے پاس وہ معلومات اورتربیت نہ ہوجن سے وہ بحفاظت کام کرسکیں۔مثلاً اگرانہیں بوجھ کے غیر معمولی خصائص، یامینول ہینڈلنگ کے وقت اپنے تحفظ کویقینی بنانے کے لیے وضع کردہ نظام کے متعلق معلومات نہ ہوں تواس کا نتیجہ حادثے کی صورت میں نکل سکتا ہے۔یہ ضروری ہے کہ جہاں مثلاً مکینکل ہینڈلنگ میں معاونت موجود ہو، وہاں اس کے باقاعدہ استعمال پرتربیت دی جاتی ہو۔

محض معلومات اورتربیت دینے سے محفوظ مینول ہینڈلنگ یقینی نہیں ہوتی۔حادثے کے خطرات میں کمی کا پہلا مقصد مینول ہینڈلنگ والے آپریشن کی تیاری ہونا چاہیے جواتنے محفوظ ہوں جتنے مناسب طریقے سے قابل عمل ہوں۔اس میں کام، کام کے ماحول کوبہتر بنانا، اورجس قدر مناسب ہو بوجھ کاوزن کم کرنا شامل ہوتا ہے۔جہاں ممکن ہو، مینول ہینڈلنگ والے کام افراد کے حسب حال ترتیب دیئے جانے چاہئیں، نہ کہ کسی اورکام کے لیے۔مینول ہینڈلنگ والے حادثے کے خطرات میں کمی کے لیے موثر تربیت کا ایک اہم کردار ہوتا ہے۔اس سے یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ یہ کام کا کوئی محفوظ متبادل ہے۔

ایمپلائروں کو یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ان کے ملازمین واضح طور پریہ فہم رکھتے ہوں کہ ان کے یقینی تحفظ کے لیے مینول ہینڈلنگ والے کام کیسے ترتیب دیئے گئے ہیں۔ملازمین، ان کے سیفٹی ریپریزینٹیٹو، اورسیفٹی کمیٹیوں کومینول ہینڈلنگ کی تربیت کے کام اورنفاذ میں شریک ہونا چاہیے اوراس کے موثر ہونے پرنظر رکھنا چاہیے۔مثلاً اس میں یہ خیال رکھنا شامل ہوگا کہ کوئی بھی تربیت واقعتاً عملی طورپردی جاتی ہو، اوریہ کہ حادثات کی شرح میں کمی ہوئی ہے۔جہاں تک جائزہ لینے والوں کا تعلق ہے، تواگراپنے ہاں ہی کے لوگوں سے تربیت دینے کا کام لیا جاتا ہو، تویہ خیال رکھنے کے لیے کہ وہ لوگ دی گئی معلومات کا فہم رکھتے ہوں اوروہ اہلیت کی ایک مناسب سطح تک پہنچ چکے ہوں، مناسب انداز کی نگرانی کا اہتمام کیا جانا چاہیے۔

ایچ ایس ای اس پرکوئی مخصوص راہنمائی شائع نہیں کرتی کہ" اچھی" مینول ہینڈلنگ کے کسی کورس میں کیا شامل ہونا چاہیے، یایہ کتنے عرصے کے لیے ہو۔تاہم بالعموم ان کورسوں کوافراد، کاموں اورمتعلقہ ماحول کے حسب حال ہونا چاہیے، ان میں مناسب مثالوں سے کام لیا گیا ہواوریہ اتنے طویل ہونا چاہیے کہ تمام متعلقہ معلومات کا احاطہ کرسکیں۔یہ معلومات بڑی حد تک مندرجہ ذیل

پرراہنمائی ہوتی ہیں:

اے۔مینول ہینڈلنگ میں خطرات والے عوامل اوریہ کہ حادثات کیسے ہوتے ہیں،

بی۔ بحفاظت مینول ہینڈلنگ کیسے ہوجس میں اچھی ہینڈلنگ کی تکنیک شامل ہو،

سی۔ انفرادی کام اورماحول کے حسب حال کام کے نظام

ڈی۔ مکینیکل ذرائع کا استعمال، اور

ای۔ عملی کام تاکہ تربیت دینے والوں کو معلوم ہواوروہ درستی کردیں کہ زیرتربیت لوگ کیا کام بحفاظت نہیں کررہے۔

ایمپلائروں کو خیال رکھنا چاہیے کہ وہ ایسا ضروری ریکارڈ رکھیں جس سے ظاہر ہوتا ہو کہ کون تربیت مکمل کر چکا ہے، تربیت کب دی گئی تھی اور کورس کن موضوعات پر مشتمل تھا۔ یہ خیال رکھنے کے لیے کہ عملے کے تمام لوگ ضرورت کے مطابق تازہ ترین بنیادی تربیت حاصل کرتے ہوں، ایمپلائروں کو تربیت کا ایک منضبط لائحہ عمل ترتیب دینا چاہیے۔ یہ پروگرام نئے آغاز کرنے والوں کا احاطہ بھی کرتا ہو تاکہ یہ خیال رکھنے کی کوشش کی جائے کہ کسی نئے کام کے آغاز سے قبل یا اس کے قریب قریب نئے لوگوں کو تربیت دی جاتی ہو۔ مینیجر بھی اگر چاہیں، تو تربیت کے موثر ہونے کے ایک طریقے کے طور پر بیماری کے باعث غیر حاضر اور کم وبیش غیر حاضر ہونے والوں پر نظر رکھیں۔

ملازمین کی یہ تربیت ہونا چاہیے کہ ان اشیاء کو پہچان سکیں جن کا وزن، ان کی بناوٹ اور دیگر خصائص سامنے رکھتے ہوئے اور جس انداز وحالات میں ان کو ہینڈل کیا جارہا ہو، نقصان کا سبب بن سکتی ہوں۔ حجم کی بنیاد پر وزن کا اندازہ کرنے کے سادہ طریقوں سے روشناس کرایا جاسکتا ہے۔ جہاں حجم اشیاء کی کثافت کے مقابلے میں کم اہم ہو، جیسے مثلاً کوڑے سے بھرا ہوا ڈسٹ بن، اس کے علاوہ بحفاظت ہینڈلنگ کے لیے متبادل طریقے بھی سکھائے جانے چاہئیں، جیسے وزن اٹھانے سے پہلے مختلف پہلوؤں سے ہلا جُلا کر اندازہ کرنا۔

عام طور پر نامانوس بوجھ کو احتیاط کے ساتھ ادھر ادھر کرنا چاہیے۔ مثال کے طور پر یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ بظاہر خالی نظر آنے والے ڈرم یا بند کنٹینرز واقعتاً خالی ہیں۔ سب سے پہلے انہیں جانچنا چاہیے۔ مثلاً ایک کونا اوپر اٹھا کر ملازمین کو سکھایا جائے کہ آہستہ آہستہ قوت صرف کریں تاوقتیکہ یا تو بہت زیادہ مشقت محسوس ہو، اس صورت میں کام پر نئے سرے سے غور کیا جانا چاہیے، یا ظاہر ہو رہا ہو کہ یہ کام کرنے والے کی صلاحیت کے مطابق ہے۔

جب کارکنوں کو ضروری تربیت دی جائے تو یہ خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے کہ سپروائزر اور عملے کے زیادہ سینئر افراد اس اچھے طرز عمل سے باخبر ہوں جس کے لیے کہا گیا ہو، اور یہ کہ وہ باقاعدگی سے افرادی قوت کی یہ حوصلہ افزائی کرتے ہوں کہ وہ مناسب طریقے اختیار کرے اور اس بات کو یقینی بنائے کہ وہ اسے اختیار کرتے رہیں۔

حوالہ جات

(تیسرا ترمیمی ایڈیشن) - Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 Guidance on Regulations L23

قیمت 8.95 پاؤنڈ, HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X

ایک مفت لیف لیٹ بعنوان Getting to grips with manual handling: A short guide for employers INDG 143 (rev2)

دونوں کتابیں ایچ ایس ای بکس سے دستیاب ہیں۔

کیا ایچ ایس ای نے ''ٹیم ہینڈلنگ'' پر کوئی معلوماتی شے شائع کی ہے؟

مینول ہینڈلنگ آپریشنز ریگولیشنز 1992ء (ترمیمی) کے ساتھ جو راہنمائی ہے وہ ٹیم ہینڈلنگ کے متعلق درج ذیل ہدایات پر مشتمل ہے:

جو کام ایک شخص کی استعداد سے بڑھ کر ہو یا ایک شخص کے ہینڈل کرنے کی صورت میں زخمی ہونے کا خدشہ ہو، تو اسے دو یا زیادہ اشخاص کے ذریعے ممکن بنایا جاسکتا ہے، یا ایک شخص ہینڈل کرے تو خطرے میں کمی کی جائے۔ تاہم ٹیم ہینڈلنگ سے نئے مسائل سامنے آسکتے ہیں جن پر جائزے میں غور کرنا چاہیے۔ ہینڈلنگ کے دوران میں ٹیم کے ہر شخص کے حصے کا بوجھ کسی حد تک لامحالہ دوسروں سے مختلف ہوگا۔ یہ اختلاف پھسلن یا ناہموار زمین پر بڑی حد تک قدرے زیادہ ظاہر ہوگا۔ چنانچہ جو بوجھ کوئی ٹیم بحفاظت ہینڈل کرسکتی ہے، وہ بوجھ کے اس مجموعہ سے کم ہوتا ہے جو ٹیم کے لوگ فرداً فرداً کام کرتے ہوئے نمٹا سکتے ہیں۔

تخمینی راہنمائی کے طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ دو افراد کی ایک ٹیم کی اہلیت ان کی انفرادی اہلیت کے مجموعے کا دو تہائی ہوتی ہے۔ اور تین افراد کی ٹیم کی اہلیت ان کی انفرادی اہلیت کے مجموعے کا نصف ہوتی ہے۔ چار افراد سے زیادہ کی ٹیم بہت کم کوئی کام کامیابی سے کرسکتی ہے۔ اگر زینوں یا اترائیوں کا بھرپور بندوبست کر دیا جائے، تو ٹیم کی بحیثیت مجموعی اہلیت میں مزید کمی کے ساتھ ہینڈل کرنے والے یا والوں کو وزن کا زیادہ حصہ نچلے سرے پر برداشت کرنا پڑتا ہے۔

اگر مندرجہ ذیل صورت حال ہو، تو مزید مشکلات ہوسکتی ہیں:

اے۔ ٹیم کے لوگ ایک دوسرے کے سامنے کے منظر یا نقل وحرکت میں رکاوٹ بن رہے ہوں

بی۔ بوجھ پر ہاتھوں کی مناسب گرفت نہ ہو۔ ایسا خاص طور پر اس ٹھوس بوجھ کی صورت میں ہوسکتا ہے جو ہینڈل کرنے والوں پر دباؤ ڈالتا ہے کہ وہ باہم جڑ کر کام کریں، یا جہاں نقل و حرکت کے لیے جگہ محدود ہو، یا

سی۔ اردگرد شور اس قدر بلند ہو کہ ٹیم کے لوگوں کو آپس میں باآسانی رابطہ کرنے میں مشکل پیش آئے۔

ٹیم کے ذریعے بحفاظت ہینڈلنگ کی خاطر کام کرتے ہوئے اتنی کافی جگہ ہونا چاہیے کہ وہ ایک گروپ کی صورت میں گھوم پھر سکیں۔ بوجھ تک انہیں مناسب رسائی حاصل ہونا چاہیے اور بوجھ پر ہاتھوں کی مناسب گرفت ہونا چاہیے۔ اگر بوجھ بالخصوص چھوٹا ہو، یا اس پر قابو مشکل ہو، تو ہینڈل کرنے کے لیے کوئی اور شے استعمال کی جانا چاہیے، جیسے کوئی لچکدار فیتہ یا رسیاں۔ ایک شخص یہ خیال رکھتے ہوئے کہ نقل و حرکت مربوط ہو، کام کا خاکہ تیار کر کے اس کی ذمہ داری سنبھال لے۔ تاہم ٹیم کے لوگوں میں رابطہ بخوبی ہونا چاہیے۔

جب کسی شخص کو ہینڈل کرنے کے لیے ٹیم ہینڈلنگ کا کام ہو رہا ہو، تو جہاں ممکن ہو، متعلقہ شخص کو بھی بول چال اور رابطہ میں رکھا جانا چاہیے۔ ٹیم کے لوگوں کے درمیان اٹھانے کے وقت کے متعلق واضح افہام و تفہیم ہونا چاہیے۔ یہ خاص طور پر اس وقت ضروری ہوتا ہے جب ٹیم مختلف ایجنسیوں، مثلاً فائر سروس اور ایمبولینس اسٹاف کے لوگوں پر مشتمل ہو۔ ہوسکتا ہے ان لوگوں کے پاس اپنی ترجیحی ہدایات ہوں۔ ٹیم کے لوگ ترجیحاً یکساں قد و قامت اور جسمانی صلاحیت کے مالک ہونا چاہئیں۔ جب بوجھ کا وزن ناہموار طریقے پر تقسیم ہو، تو ٹیم کے مضبوط ترین افراد کو زیادہ بھاری کونا اٹھانا چاہیے۔

حوالہ

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (ترمیمی) Guidance on-Regulations L23 (تیسرا ایڈیشن) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X, قیمت 8.95 پاؤنڈ

یہ کتاب ایچ ایس ای بکس سے دستیاب ہے۔