सीढ़ी और स्टैपलैडर यानी सहारे के साथ वाली सीढ़ी के बारे में उपयोगी बातें

(Top tips for ladder and stepladder safety)

तिरछी रखी जाने वाली सीढ़ियाँ किस तरह स्थापित की जानी चाहिये

- इस्तेमाल के पहले रोज़ाना एक बार उसे (सीढ़ी में पैर रखने वाली जगहों या चरणों को भी) जाँच लीजिये
- सीढ़ी को पक्की तरह लगाइये
- ज़मीन ठोस और सपाट होनी चाहिये
- सुरक्षा के लिये ज़मीन का अधिकतम ढ़लान 16^o होना चाहिये (किसी उचित तरीके से सीढ़ी के सभि चरण को सपाट कीजिये)
- सुरक्षा के लिये ज़मीन का ढ़लान पीछे की ओर 6^o से अधिक नहीं होना चाहिये
- ऊपर की सीढ़ी को किसी मज़बूत बिंदु पर टिका होना चाहिये (प्लास्टिक की गटरिंग यानी नलिका जैसी कमज़ोर चीज़ पर सीढ़ी को मत टिकायें)
- फ़र्श को फिसलन वाला नहीं, साफ़ होना चाहिये

तिरछी रखी जाने वाली सीढ़ियों का प्रयोग

- काम करने की अवधि छोटी होनी चाहिये (अधिकतम 30 मिनट)
- हल्का काम (अधिकतम वज़न 10 किलोग्राम)
- सीढ़ी का कोण 75^o – 1 में 4 चार का नियम (हर 4 यूनिट की ऊँचाई के लिये 1 यूनिट बाहर की ओर निकला हुआ होना चाहिये)
- चढ़ते समय सीढ़ी को हमेशा ज़ोर से पकड़िये
- बहुत अधिक हद तक पहुँचने की कोशिश मत कीजिये - सुनिश्चित कीजिये कि आपकी कमरपेटी का बकल (नेवल) सीढ़ी के बाड़ के भीतर रहता है और काम के दौरान सारे समय अपने दोनों पैरों को एक ही चरण पर जमाकर रखिये
- सबसे ऊपर के तीन चरणों पर चढ़कर काम मत कीजिये - ये हाथ से पकड़ने के काम आते हैं

स्टैपलैडर किस तरह स्थापित की जानी चाहिये

- इस्तेमाल के पहले रोज़ाना एक बार स्टैपलैडर को (सीढ़ी के हर चरण समेत) जाँच लीजिये
- सुनिश्चित कीजिये कि पूरी तरह खोलने के लिये जगह हो
- अगर ताले यानी रोक लगाने के प्रबंध हैं, तो इस्तेमाल कीजिये
- ज़मीन को ठोस और सपाट होना चाहिये
- फ़र्श को फिसलन वाला नहीं साफ़ होना चाहिये

स्टैपलैडर का प्रयोग

- काम करने की अवधि छोटी होनी चाहिये (अधिकतम 30 मिनट)
- हल्का काम (अधिकतम वज़न 10 किलोग्राम)
- सबसे ऊपर के दो चरणों पर चढ़कर काम मत कीजिये (अगर स्विंग-बैकडबल- साइडिड -स्टैपलैडर हो, तो सबसे ऊपर के तीन चरणों पर चढ़कर काम मत कीजिये) जब तक कि ऐसा न हो कि सुरक्षित रहने के लिये आप चरणों को हाथ से पकड़ सकते हैं
- साइड-ऑन पर काम करने से बचिये
- बहुत अधिक हद तक पहुँचने की कोशिश मत कीजिये - सुनिश्चित कीजिये कि आपकी कमरपेटी का बकल (नेवल) सीढ़ी के बाड़ के भीतर रहता है और काम के दौरान सारे समय अपने दोनों पैरों को एक ही चरण पर जमाकर रखिये

अधिक जानकारी

Safe use of ladders and stepladders: An employers' guide INDG402 एचएचई बुक्स (HSE Books) 2005 (एक प्रति मुफ्त या 5 प्रतियों के शुल्क के साथ वाले पैक ISBN 0 7176 6105 9)

अधिक जानकारी यहाँ मिल सकती है http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm

सेहत और सुरक्षा पर अधिक जानकारी के लिये एचएचई इंफ़ोलाइन को टेलिफ़ोन कीजिये : 0845 345 0055, फ़ैक्स कीजिये : 0845 408 9566, टक्स्टफ़ोन कीजिये : 0845 408 9577, ई -मेल कीजिये : hse.infoline@natbrit.com या यहाँ पत्र लिखिये HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, या यह वैबसाइट देखिये : www.hse.gov.uk

इस गाइड में अच्छी कार्य प्रथा के बारे में नोट्स हैं जो अनिवार्य नहीं हैं लेकिन आपको वे सोचने में उपयोगी लग सकते हैं कि आपको क्या करने की ज़रूरत है। यह गाइड 25 प्रतियों के शुल्क के साथ वाले पैक में एचएचई बुक्स (HSE Books) ISBN 0 7176 6127 X से मिल सकते हैं। एचएचई बुक्स (HSE Books) से एक मुफ्त प्रति के लिये यहाँ टेलिफ़ोन कीजिये : 01787 881165.

© *Crown copyright* इस प्रकाशन को, इश्तेहार देने,अनुमोदन करने या व्यावसायिक उद्देश्यों को छोड़कर किसी भी दूसरे उद्देश्य के लिये निः शुल्क दोबारा तैयार किया जा सकता है। प्रथम प्रकाशन 10/05. कृपया एचएचई को स्रोत के रूप में स्वीकार कीजिये।

INDG405 10/05 C4000
हैल्थ ऐंड सेफ्टी ऐग्ज़ैकेटिव (Health and Safety Executive) द्वारा मुद्रित और प्रकाशित