

پیرسٹیل اور سیٹل اسٹیجر کے بحفاظت استعمال پر انتہائی اہم باتیں (Top tips for ladder and stepladder safety)

ساتھ لگائی جانے والی پیرسٹیل لٹا کر

- استعمال سے قبل روئ نہ اس کا ہاتھ لیا جائے (سیٹل اسٹیجر کے قدموں کو سمیٹیں)
- اسے محفوظ بنائیں
- زمین ٹھوس اور ہموار ہونا چاہیے
- محفوظ زمین ڈھلان کے رخ پر پیرسٹیل اسٹیجر 16 درجے (کسی مناسب سطح کے قدموں کو ہموار کریں)
- محفوظ زمین پچھلے ڈھلان پر پیرسٹیل اسٹیجر 6 درجے ہو
- اوپن والی جس جگہ پر پیرسٹیل رکھی جائے گی، وہ مضبوط ہونا چاہیے (پلاسٹک یا پائپ ٹیبل)
- فرش صاف ہوں، پھسلنے والا نہ ہوں

لگائی جانے والی پیرسٹیل استعمال پیرسٹیل

- کام کا دورانیہ کم رکھیں (پیرسٹیل اسٹیجر 30 منٹ)
- ہلکا کام (10 کلوگرام تک) کریں
- پیرسٹیل اسٹیجر کے زاویہ 75 درجے - 4 کے لیے 1 کا طول (اوپر سے 4 یونٹوں کے لیے 1 یونٹ ہلکا)
- اوپر چڑھتے وقت ہمیشہ پیرسٹیل پر گرفت رکھیں
- اُچھیں مٹیں۔ یہ خیال رکھیں کہ آپ کی ہیلت کے بندھن اپنی جگہ پر ہوں اور کام کے دوران میں تمام وقت اپنے دونوں پاؤں ایک ہی قدم پر رکھیں
- آخری تین قدموں پر کام مت کریں۔ اس سے ہاتھ کی گرفت مضبوط ہوتی ہے۔

زیٹل (Stepladders) والی سیٹل کی ترتیب

- استعمال سے قبل روئ نہ اس کا ہاتھ لیا جائے (قدموں کو سمیٹیں)
- یہ اطمینان کریں کہ مکمل کھولنے کے لیے جگہ ہو
- لاک لگانے کے لیے کوئی شے استعمال کریں
- زمین ٹھوس اور ہموار ہونا چاہیے
- فرش صاف ہوں، پھسلنے والا نہ ہوں

زیٹل والی پیرسٹیل استعمال پیرسٹیل

- کام کا دورانیہ کم رکھیں (پیرسٹیل اسٹیجر 30 منٹ)
- ہلکا کام (10 کلوگرام تک) کریں
- جب تمام قدموں پر آپ کے ہاتھوں کی بحفاظت گرفت ہو، اوپن والی اسٹیجر پر کام مت کریں (اوپن والی تین قدموں کو ہموار کریں/دونوں لاک والے زینوں کے لیے)
- پہلو کے رخ پر کام کرنا سیکھیں
- اُچھیں مٹیں۔ یہ خیال رکھیں کہ آپ کی ہیلت کے بندھن اپنی جگہ پر ہوں اور کام کے دوران میں تمام وقت اپنے دونوں پاؤں ایک ہی قدم پر رکھیں

Safe use of ladders and stepladders: An employers', guide INDG402 HSE Books 2005 (ایک کا پی مفسر یا 5 نسخوں کا مجموعہ قیمتاً

(ISBN 0 7176 6105 9

معلومات <http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm> سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

صحت اور سلامتی کے متعلق معلومات کے لیے ایچ ایس ای کی انفو لائن فون کریں: 0845 345 0055 فیکس: 0845 408 9566 ٹیکسٹ فون: 0845 408 9577

ای میل: hse.infoline@natbrit.com یا ایچ ایس ای انفارمیشن سروسز کو خط لکھیں: Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG یا ایچ

ایس ای کی ویب سائٹ ملاحظہ ہو: www.hse.gov.uk

یہ گائیڈ ایچھے طور طریقوں پر مشتمل ہے جن پر عمل لازمی نہیں ہے لیکن جو کچھ آپ کو کرنے کی ضرورت ہے، اس کا خیال رکھتے ہوئے، ہو سکتا ہے آپ انہیں پیچیدہ پائیں۔ یہ گائیڈ ایچ ایس ای بکس،

ISBN 07176 6127 X سے 25 نسخوں کے مجموعے کی شکل میں قیمتاً دستیاب ہے۔ ایک نسخہ ایچ ایس ای بکس سے مفت بھی دستیاب ہے۔ فون: 01787 881155

کراؤن کا پی رائٹ۔ یہ اشاعت تشریح، تصدیق یا تجارتی مقاصد کو چھوڑنے کے دوبارہ اشاعت کی جاسکتی ہے۔ پہلی اشاعت اکتوبر 05۔ براہ کرم مآخذ کے طور پر ایچ ایس ای کا حوالہ کریں۔

INDG405 10/05 C4000

مطبوعہ و شائع کردہ: ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگنٹس