

## ऊँचाई पर काम करना

कब पूरा करें – किन्हीं भी ऊँचाई पर काम करने से जुड़ी गतिविधियों को शुरू करने से पहले

| काम शुरू करने से पहले निम्नलिखित हरेक नियंत्रण / सुरक्षा उपायों की पुष्टि करें                                                                                                                             | हरेक नियंत्रण / सुरक्षा उपाय की पुष्टि के लिए मार्गदर्शन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | काम करने वाला (वाले) व्यक्ति | काम शुरू करने पर सत्यापन करने वाला व्यक्ति |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>मैंने पुष्टि की है कि:</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                                            |
| <p><b>1</b></p> <p>खतरों की पहचान की गई है, उन्हें नियंत्रित किया गया है और सुरक्षित रूप से शुरुआत की जा सकती है</p>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>काम के विस्तार के लिए विशेष रूप से निर्मित कार्य के जोखिम का आकलन पूरा करें</li> <li>काम शुरू होने से पहले कार्य टीम के साथ जोखिमों की चर्चा करें</li> <li>अतिरिक्त जोखिम का कारण बन सकते हैं ऐसे उसी समय पर होने वाले प्रचालनों के लिए जाँच करें</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |                                            |
| <p><b>2</b></p> <p><b>My गिरने से सुरक्षा उपकरण है:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रमाणित</li> <li>निरीक्षण किए हुए</li> <li>रेट किया हुआ है</li> <li>कार्य के लिए उपयुक्त है</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>गिरने से सुरक्षा उपकरण में गिरने को रोकने और/या गिरने से नियंत्रण प्रणालियाँ शामिल हैं</li> <li>फुल बॉडी हार्नेस कामगार के वज़न का समर्थन करने के लिए लोड रेटिंग वाला है</li> <li>हरेक स्ट्रैप, बकल, फिटिंग और/या पाश को गिरने से बचाव के हार्नेस में घिसाई के चिह्नों के लिए जाँचें</li> <li>गिरने को रोकने की प्रणाली में एक स्वयं वापस खिंचने वाली लाइफलाइन या झटके अवशोषित करने वाली डोरी शामिल है</li> <li>गिरने को रोकने के उपकरण में एक फिक्स की हुई लाइफ लाइन होती है, ताकि कामगार को धार तक पहुँच कर गिरने से रोका जा सके</li> <li>गिरने को रोकने वाला उपकरण गिरने की संभावित दूरी से लंबाई में छोटा होता है</li> </ul> <p>नोट: अगर गिरने से सुरक्षा वाले उपकरण में अत्यधिक घिसाई/क्षति/मैकेनिकल खराबी हो, या वह काम के लिए उपयुक्त न हो, तो रुक कर सुपरवाइज़र को सूचित करें</p> |                              |                                            |
| <p><b>3</b></p> <p><b>The गिरने से सुरक्षा harness फिट बैठने के लिए अनुकूलित किया जाता है</b></p>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>केवल फुल बॉडी हार्नेस उपयोग किए जाते हैं</li> <li>हार्नेस के स्ट्रैप मुड़े हुए नहीं हैं</li> <li>हार्नेस के बॉडी स्ट्रैप शरीर के करीब फिट बैठने के लिए अनुकूलित हैं (यानी कि कोई ढिलाई नहीं)</li> </ul> <p>नोट: बॉडी बेल्ट के इस्तेमाल की अनुमति नहीं है</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |                                            |
| <p><b>4</b></p> <p><b>स्वीकृत एंकर पॉइंट 100% टाई ऑफ के लिए बनाए गए हैं</b></p>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>100% टाई ऑफ संरक्षित क्षेत्रों के बाहर हो सकता है (जैसे कि उठाए हुए कार्य क्षेत्र जो कि हैंड रैल के द्वारा सीमित नहीं हैं)</li> <li>एंकर बिंदु विनियामक/कंपनी की आवश्यकताओं को पूरा करते हैं</li> <li>एंकर बिंदु का (के) स्थान 100% टाई ऑफ संभव बनाते हैं</li> <li>उपलब्ध एंकर बिंदुओं की संख्या 100% टाई ऑफ संभव बनाती है</li> <li>अटैचमेंट सुरक्षित है यह जाँचने के लिए कनेक्ट करने वाले डिवाइस को खींचें</li> </ul> <p>नोट: पुष्टि करें कि ऊँचाई पर काम करने वाला कोई भी व्यक्ति पूरा समय 100% बँधा हुआ हो (उदाहरण के लिए पूरा समय कम से कम एक हुक एंकर किया हुआ होना चाहिए)</p>                                                                                                                                                                                                       |                              |                                            |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>5 अगर कोई गिरे, तो गिरने का पथ खाली हो</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>अगर कर्मी गिरे, तो उनकी रक्षा करने के उद्देश्य के लिए गिरने से सुरक्षा योग्य है</li> <li>गिरने को रोकने की दूरी पहले अवरोध तक गिरने की दूरी से कम हो</li> <li>अगर कर्मचारी के झूलने की संभावना हो, तो जाँच लें कि पथ अवरोध मुक्त हो</li> <li>गतिशील अवरोधों को गिरने के पथ से हटा दिया गया है</li> </ul>                                                                                                                                                 |  |  |
| <p>6 ऊँचाई पर इस्तेमाल किए जा रहे साधन/सामग्री सुरक्षित किए हुए हैं</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ऊँचाई पर इस्तेमाल किए जा रहे साधनों को सुरक्षित करने के लिए वायर/डोरी/जंजीर है</li> <li>ऊँचाई पर इस्तेमाल की जा रही सामग्री स्टोरेज बॉक्स, पाउच, बैग आदि में सुरक्षित रखे गए हैं</li> <li>नीचे वाले स्तर पर खुले स्थानों को कवर कर दें (उदाहरण के लिए जाली, दरारें आदि) या फिर मलबे के लिए नेट का उपयोग करें</li> </ul> <p>नोट: साइट/कंपनी के गिरती हुई चीजों की रोकथाम कार्यक्रम का अनुसारेण करें (उदाहरण के लिए ऊँचाई पर काम के साधनों का रजिस्टर)</p> |  |  |
| <p>7 अवरोध और ड्रॉप/एक्सक्लूजन क्षेत्र मौजूद हैं</p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ड्रॉप/एक्सक्लूजन क्षेत्रों की पहचान करें</li> <li>ऊँचाई पर काम के दौरान ड्रॉप/एक्सक्लूजन क्षेत्रों तक पहुँच सीमित करें (उदाहरण के लिए सहायक या भौतिक अवरोध)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| <p>8 बचाव योजना तैयार है और इसका उपयोग किया जा सकता है</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>कार्य दल ने बचाव योजना की बात की है जिसमें ये शामिल हैं: <ul style="list-style-type: none"> <li>बचाव प्रतिक्रिया कैसे शुरू करें</li> <li>बचाव उपकरण और प्रतिक्रिया देने वालों का स्थान</li> </ul> </li> <li>बचाव दल: <ul style="list-style-type: none"> <li>उपलब्ध है</li> <li>इस कार्य से जुड़े विशेष जोखिमों के बारे में अवगत है</li> <li>बचाव योजना को पूरी कर सकता है</li> </ul> </li> </ul>                                                         |  |  |

काम शुरू करने से पहले पुष्टि कर लें कि ये नियंत्रण / सुरक्षा उपाय स्थापित और सत्यापित हैं।

अगर कुछ बदले, तो रुकें और मदद माँगें।

|                                            | प्रिंट किया हुआ नाम और पद | हस्ताक्षर | तारीख |
|--------------------------------------------|---------------------------|-----------|-------|
| काम शुरू करने पर सत्यापन करने वाला व्यक्ति |                           |           |       |

# ऊँचाई पर काम करना

