

Farsi

نکات ایمنی هنگام استفاده از نردبان و نردبان متحرک (Top tips for ladder and stepladder safety)

آماده ساختن نردبانهای تکیه دهنده برای استفاده

- هر روز قبل از استفاده چک کنید (شامل پایه نردبان)
- آن را محکم کنید
- زمینی که نردبان روی آن قرار گرفته است سفت و هموار باشد
- حداکثر شیب زمین 16 درجه است (پایه نردبان را با وسیله مناسب تراز کنید)
- حداکثر شیب پشت ایمن 6 درجه است
- یک نقطه اتکا قوی بگذارید (بر روی لبه پلاستیکی قرار ندهید)
- کفها باید تمیز و لیز نباشد

نردبانهای تکیه دهنده هنگام استفاده

- مدت زمان استفاده کوتاه (حداکثر 30 دقیقه)
- کار سبک (حداکثر 10 کیلوگرم)
- زاویه نردبان 75 درجه – 1 در 4 درجه (1 واحد برای هر 4 واحد)
- همیشه نردبان را موقع بالا رفتن محکم بگیرید
- بیش از حد بالا نروید – مطمئن شوید قلابهای تسمه درون نردبان است و هر دو پا را در طی کل کار روی یک پله نگهدارید.
- از سه پله آخر بالاتر کار نکنید – ایستادن در این وضعیت یک جای دست برایتان ایجاد می کند.

آماده ساختن نردبانهای متحرک جهت استفاده

- روزانه قبلا از استفاده نردبان (از جمله پایه های آن) را چک کنید.
- مطمئن شوید فضای کافی برای باز شدن کامل نردبان وجود دارد.
- از ابزارهای قفل کننده استفاده کنید.
- زمینی که نردبان روی آن قرار گرفته است سفت و هموار باشد
- کفها باید تمیز و لیز نباشد

نردبانهای متحرک حین استفاده

- مدت زمان استفاده کوتاه (حداکثر 30 دقیقه)
- کار سبک (حداکثر 10 کیلوگرم)
- از دو پله آخر بالا نروید (سه پله آخر در نردبانهای متحرک تا شدنی/دو طرفه) مگر جای دست امن در پله ها داشته باشید.
- از کار کردن به پهلو خودداری کنید.
- بیش از حد بالا نروید – مطمئن شوید قلابهای تسمه درون نردبان است و هر دو پا را در طی کل کار روی یک پله نگهدارید.

اطلاعات بیشتر

راهنمای کارفرما: استفاده ایمن از نردبان و نردبانهای متحرک (نسخه تکی رایگان یا مجموعه 5 تایی ISBN 0 7176 6105 9) *Safe use of ladders and stepladders: An employers' guide* INDG402 HSE Books 2005

اطلاعات بیشتر در وب سایت: <http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm>

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ایمنی و سلامتی با شماره تلفن اطلاعات HSE به شماره های زیر تماس بگیرید: 0845 345 0055 فکس: 0845 408 9566 تکست فون: 0845 408 9577 ایمیل: hse.infoline@natbrit.com یا نامه های خود را به نشانی HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG ارسال کنید یا از وب سایت HSE به این نشانی دیدن فرمایید: www.hse.gov.uk

این راهنما حاوی دستورالعملهای مفیدی است که بکارگیری آنها هر چند اجباری نیست، اما ممکن است برای کاری که انجام می دهید مؤثر واقع شوند. این راهنما را در مجموعه 25 نسخه ای میتوان از کتابفروشی (HSE Books) تحت شماره ISBN 0 7176 6127 X ایتیاغ کرد. برای سفارش نسخه تکی رایگان از کتابفروشی (HSE Books) با این شماره تماس بگیرید: 01787 881165.

© Crown copyright این نشریه را می توان بجز برای اهداف تبلیغاتی، مستند سازی یا تجاری، آزادانه تکثیر نمود. تاریخ اولین انتشار 05/06. لطفا منبع HSE را ذکر نمایید.

INDG405 10/05 C4000

چاپ و نشر توسط مدیریت بهداشت و ایمنی