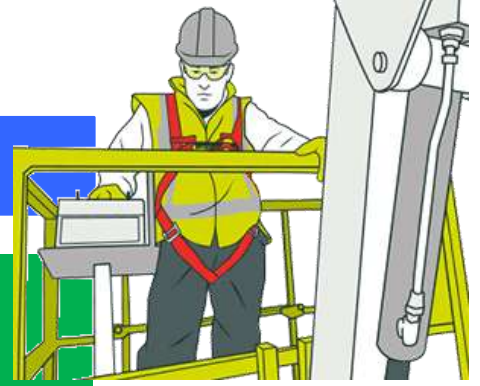


## ऊंचाई पर काम करना



### क्या करें

1. जांचें कि गिरने वाली वस्तुओं से सुरक्षा प्रणाली मौजूद है या नहीं।
2. सुनिश्चित करें कि गिरने के जोखिम को कम करने के लिए किनारे पर पर्याप्त सुरक्षा हो।
3. छत जैसी नाजुक सतहों पर अतिरिक्त देखभाल करें और सुनिश्चित करें कि सतह आपके वजन और उपकरण दोनों को संभालने के लिए पर्याप्त स्थिर और मजबूत है।
4. सुनिश्चित करें कि आप जिनके साथ काम कर रहे हैं, उन्होंने भी पूर्ण प्रशिक्षण प्राप्त किया है और ऊंचाई पर काम करने में सक्षम हैं।
5. आपातकालीन स्थितियों पर विचार करें और सुनिश्चित करें कि ऊंचाई पर स्थित कार्यस्थल तक पहुंच सुरक्षित है।
6. सुनिश्चित करें कि जहां काम किया जाएगा वहां उचित रेलिंग और पूरी तरह से बोर्डयुक्त कार्य मंच उपलब्ध कराया गया है।
7. सुनिश्चित करें कि सुरक्षित पहुंच/निकास प्रदान किया गया है।
8. सुनिश्चित करें कि पर्याप्त गिरने से बचाव की व्यवस्था की गई है (जैसे लाइफलाइन, शॉक एब्जॉर्बर के साथ डबल डोरी हार्नेस, फॉल अरेस्टर और सुरक्षा जाल, आदि)।
9. ऊंचाई के काम के लिए केवल हरे टैग वाले वर्किंग प्लेटफॉर्म, मचान, फुल बॉडी हार्नेस और सीढ़ी का उपयोग किया जाएगा।
10. सुनिश्चित करें कि सामग्री के व्यक्तिगत रूप से गिरने से बचने के लिए ऊंचाई का कार्य क्षेत्र संक्षारित हो



### क्या नहीं करें

11. किसी अप्रशिक्षित, अनुभवहीन या अन्यथा अक्षम व्यक्ति को ऊंचाई पर कोई कार्य न करने दें।
12. ऊंचाई कार्य का विधि विवरण और जोखिम पहचान जोखिम आकलन के बिना कार्य न करें।
13. भारी कार्यों के लिए सीढ़ी का उपयोग न करें और उन्हें केवल सुरक्षा पहुँच / निकास के लिए हल्के काम के लिए उपयोग करें।
14. यदि उपकरण टूटा हुआ या क्षतिग्रस्त है तो ऊंचाई पर काम करने वाले किसी भी उपकरण का उपयोग न करें।
15. तेज़ हवा, मौसम खराब, अत्यधिक गर्मी और बारिश में ऊंचाई पर काम न करें।
16. ऊंचाई पर काम करते समय आकस्मिक गिरावट से बचने के लिए हाथ में उपकरण और हैंडलिंग सामग्री न लें
17. एक ही खंड में एक से अधिक ऊंचाई पर काम करना प्रतिबंधित है।
18. जब तक प्रशिक्षित और ऐसा करने के लिए अधिकृत न किया गया हो, सॉकेट और प्लग को स्थापित या मरम्मत न करें।
19. बिना हाइट स्क्रीनिंग के ऊंचाई पर काम करना प्रतिबंधित है।