

# मैनुअल हैंडलिंग

Standard



## अनुक्रमणिका

1	परिचय.....	3
2	आवश्यकताएं.....	3
3	निजी सुरक्षा उपकरण.....	4
4	मेडिकल फिटनेस और प्रतिक्रिया.....	4
5	जोखिम आकलन और योजना.....	4
	5.1 उठाना.....	4
	5.2 नियंत्रण.....	5
6	प्रशिक्षण.....	6
7	निगरानी और समीक्षा.....	6
8	जानकारी बदलें.....	Error! Bookmark not defined.

© Ericsson AB 2021

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस दस्तावेज़ की जानकारी Ericsson की संपत्ति है। इस दस्तावेज़ में जानकारी सूचना के बिना परिवर्तन के अधीन है और Ericsson तथ्यात्मक अशुद्धियों या टाइपोग्राफिकल त्रुटियों के लिए कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।



1

## परिचय

यह मानक उन लोगों के स्वास्थ्य और सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए सामानों के मैनुअल हैंडलिंग के लिए न्यूनतम आवश्यकताओं का वर्णन करता है, जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ऐसे काम को अंजाम दे सकते हैं।

आवश्यकताओं को सभी उपयुक्त कामों पर लागू किया जाना चाहिए, जिसमें माल की मैनुअल हैंडलिंग शामिल है (जैसे उठाना, नीचे करना, धक्का देना, खींचना, ले जाना, पकड़ना)। [रसायन प्रबंधन](#) इस मानक में शामिल नहीं है, यह रसायन प्रबंधन के मानक में वर्णित है

जहां स्थानीय कानून इस मानक में आवश्यकताओं से अधिक हो, स्थानीय विधायी आवश्यकता लागू होंगी।

2

## आवश्यकताएं

मैनुअल हैंडलिंग का काम करते समय निम्नलिखित आवश्यकताओं का पालन किया जाएगा:

- मैनुअल हैंडलिंग गतिविधियां कर्मचारियों या अन्य को अस्वीकार्य जोखिम में नहीं डाल सकती हैं,
- जो कर्मचारी गर्भवती हैं या जिसे पहले से मस्क्युलोस्केलेटल दर्द है, वह मैनुअल हैंडलिंग गतिविधियां नहीं करेंगे,
- मैकेनिकल हैंडलिंग उपकरण का इस्तेमाल जब भी संभव हो किसी व्यक्ति द्वारा किया जाता है जो इसे इस्तेमाल करने के लिए अधिकृत और प्रशिक्षित है,
- अगर मैनुअल हैंडलिंग कामों को हटाया नहीं जा सकता है, तो किसी भी मैनुअल हैंडलिंग से चोट के जोखिम का आकलन करें जिसे टाला नहीं जा सकता है और मैनुअल हैंडलिंग से चोट के जोखिम को कम कर सकते हैं, जहां तक उचित रूप से व्यावहारिक है,
- नियंत्रण उपायों या समाधान की प्रभावशीलता की समीक्षा करें,
- यह भी ध्यान रखा जाना चाहिए कि प्रासंगिक गतिविधियां दूसरों को जोखिम में न डालें,
- एक व्यक्ति को कभी भी अकेले भारी वजन उठाने का प्रयास नहीं करना चाहिए,
- जब दो या दो से अधिक व्यक्ति भार उठाते हैं, तो टीम में से किसी एक को यह सुनिश्चित करने के लिए नामित किया जाना चाहिए कि प्रत्येक व्यक्ति की समान हिस्सेदारी हो और टीम एक साथ काम करे,
- कर्मचारियों द्वारा पहने जाने वाले कपड़े, जूते आदि को सुरक्षित मैनुअल हैंडलिंग में बाधा नहीं डालनी चाहिए, उदाहरण के लिए फिसलने वाले दस्ताने, हल्के जूते और ढीले कपड़े से बचें जो उठाने के दौरान सरक सकते हैं। सुनिश्चित करें कि कपड़े बहुत तंग न हों, वरना हिलने-डुलने में दिक्कत होगी, और



- उन सभी कर्मियों को जिन्हें भार उठाना पड़ सकता है, उचित प्रशिक्षण दिया जाएगा

### 3 निजी सुरक्षा उपकरण

काम के लिए उपयुक्त सुरक्षात्मक उपकरण पहने जाएंगे:

- उपयुक्त गुणवत्ता वाले दस्ताने (जैसे कि ज़्यादा समय तक चलने वाले और कट से बचाने वाले) जहां हाथों को काटने का जोखिम है,
- सुरक्षात्मक जूते, और
- उपयुक्त कपड़े जो सुरक्षित मैनुअल हैंडलिंग में बाधा नहीं डालते हैं (जैसे ढीले कपड़ों से बचना होगा क्योंकि यह उठाने के दौरान परेशानी बन सकता है)।

### 4 मेडिकल फिटनेस और प्रतिक्रिया

एक कर्मचारी की स्वास्थ्य स्थिति जहां कानूनी रूप से स्थानीय जोखिम आकलन का एक हिस्सा होने की अनुमति होगी।

### 5 जोखिम आकलन और योजना

जब एक मैनुअल हैंडलिंग गतिविधि को हटाया नहीं किया जा सकता है, तो जोखिमों का मूल्यांकन किया जाना चाहिए। भार उठाना मैनुअल हैंडलिंग का तरीका है, जिससे चोट की अधिक संभावना है और इसका इस्तेमाल इस निर्देश में उदाहरण के तौर पर किया जाएगा कि जोखिम मूल्यांकन में क्या ध्यान रखा जाए।

#### 5.1 उठाना

जब मैनुअल हैंडलिंग में उठाना शामिल हो, तो जोखिम मूल्यांकन में चार कारक शामिल होंगे: काम, भार, काम वातावरण, और व्यक्तिगत क्षमता।

**काम**, जो कर्मचारियों के लिए आवश्यक मूवमेंट पर केंद्रित है क्योंकि वे लोड को संभालते हैं, इसका आकलन नीचे दिए गए तरीके से किया जा सकता है:

- वह ऊंचाई जिससे भार उठाया जाता है, ढोया जाता है, या नीचे रखा जाता है,
- काम की पुनरावृत्ति,
- काम-दर,
- ले जाने की दूरी,
- आराम की अनुमति देता है, और
- अजीब मुद्रा, जैसे झुकना (पैरों को सीधा रखना और पीछे झुकना), मोड़ना (कंधों को मोड़ते समय पैर स्थिर रखना), भार को एक ऊर्ध्वाधर दूरी से उठाते हुए, कंधे की ऊंचाई से ऊपर पहुंचते हुए, भार को ट्रंक से दूर रखते हुए, और इसी तरह आगे भी।



**भार**, जो भार संभाला जा रहा है उसके बारे में है, इसका आकलन नीचे दिए गए तरीके से किया जा सकता है:

- वजन,
- आकार,
- आकार और धार,
- स्थिरता,
- गुरुत्वाकर्षण केंद्र,
- हैंडल की उपलब्धता,
- तापमान, और
- अन्य खतरे।

**काम का माहौल**, जो इस बात पर केंद्रित है कि हैंडलिंग कहां पर है, इसका आकलन नीचे दिए गए तरीके से किया जा सकता है:

- उपलब्ध कामक्षेत्र पर प्रतिबंध,
- फर्श की सतह और फर्श के स्तर में परिवर्तन,
- प्रकाश स्तर, और
- तापमान और आर्द्रता।

**व्यक्तिगत क्षमताएं**, जो हैंडलिंग गतिविधि को अंजाम देने वाले कर्मचारी पर केंद्रित हैं, इसका आकलन नीचे दिए गए तरीके से किया जा सकता है:

- कर्मचारियों की आवश्यक असामान्य क्षमता (उदाहरण के लिए असामान्य शक्ति, सहनशक्ति, आकार या तकनीक), और
- कमजोर व्यक्तियों के लिए महत्वपूर्ण जोखिम, जैसे कि गर्भवती महिलाओं या पहले से मौजूद पीठ, कण्डरा, स्नायुबंधन या मांसपेशियों की चोट वाले कर्मचारी।

## 5.2

### नियंत्रण

नियंत्रण के इस क्रम का इस्तेमाल करके मैनुअल हैंडलिंग जोखिम को नियंत्रित किया जा सकता है:

- हैंडलिंग गतिविधि के स्वचालन या मशीनीकरण द्वारा मैनुअल हैंडलिंग को समाप्त करना,
- सहायक हैंडलिंग का इस्तेमाल करना जो मैनुअल हैंडलिंग को समाप्त नहीं करता है लेकिन इसे बहुत आसान बनाता है,
- इसके द्वारा काम को संशोधित करना:
  - कोई एक व्यक्ति काम को कितनी देर तक करता है, इस समय की लंबाई कम करने के लिए, बार-बार आराम करने या काम के रोटेशन की शुरुआत करके, दोहराव को नियंत्रित करना चाहिए,
  - कार्यस्थल के लेआउट को बदलकर, झुकना, घूमना जैसी अजीब मुद्राएं समाप्त करना, और
  - फर्श से भार उठाने को खत्म करने के लिए, कमर की ऊंचाई तक भार लाने के लिए एक मेज या लिफ्ट का इस्तेमाल करना।



- इस तरह लोड को संशोधित करना:
  - भारी बोझ को छोटे-छोटे हिस्से में तोड़कर,
  - भारी भार को संभालने के लिए, एक के बजाय कई कर्मचारियों का इस्तेमाल करना,
  - एक अस्थिर भार को स्थिर करके या कंटेनर में डालकर,
  - गुरुत्वाकर्षण के एक ऑफ-सेंटर केंद्र के साथ एक भार को चिह्नित करना, ताकि कर्मचारी यह देख सकें कि गुरुत्वाकर्षण का केंद्र कहाँ है, और
  - हैंडल को एक लोड में संलग्न करना जो भार से अलग है।
- इसके द्वारा जगह को संशोधित करना
  - हैंडलिंग गतिविधि के लिए अधिक स्थान उपलब्ध कराने के लिए, कामक्षेत्र को फिर से व्यवस्थित करना,
  - चलने और स्टैकिंग के लिए एक असमान ज़मीन को समतल करना, और
  - खराब रोशनी वाले स्थान पर अतिरिक्त प्रकाश की आपूर्ति।
- गतिविधि से मेल खाती, व्यक्तिगत क्षमताओं को सुनिश्चित करना है। उदाहरण के लिए, अगर गतिविधि में असामान्य क्षमता की आवश्यकता होती है, तो कर्मचारियों के पास वह क्षमता होनी चाहिए; अगर किसी तकनीक की आवश्यकता है, तो कर्मचारियों को प्रशिक्षित किया जाना चाहिए ताकि वे उस तकनीक को विकसित कर सकें।

## 6 प्रशिक्षण

मैनुअल हैंडलिंग प्रशिक्षण, कर्मचारियों को जोखिमों को पहचानने और कामों को पूरा करने का सबसे अच्छा तरीका तय करने की क्षमता प्रदान करेगा।

## 7 निगरानी और समीक्षा

इस मानक के पालन की निगरानी समीक्षा करके और इन चीजों के रिकॉर्ड रखने के माध्यम से की जाएगी:

- घटना के आँकड़े,
- बीमा दावा रिपोर्ट,
- प्रशिक्षण और
- नियंत्रण उपायों या समाधानों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन।

## 8 संसोधन:

पिछले संशोधन के बाद से परिवर्तनों का सारांश:

- 1 परिचय फिर से लिखा गया
- 2 आवश्यकताओं को फिर से लिखा गया है और सामग्री जोड़ी गई है



- 3 मेडिकल फिटनेस और प्रतिक्रिया जोड़ी गयी
- 4 जोखिम मूल्यांकन और नियोजन फिर से लिखा गया और सामग्री जोड़ी गई