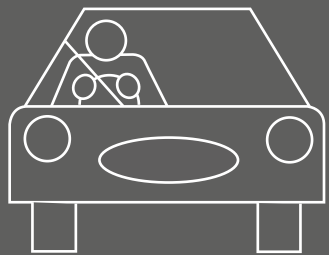
हर रोज़ सुरक्षित

सुपरवाइज़र की टूलकिट

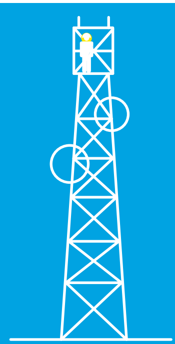
संस्करण 1

विषय-सूची

जीवन रक्षक नियम

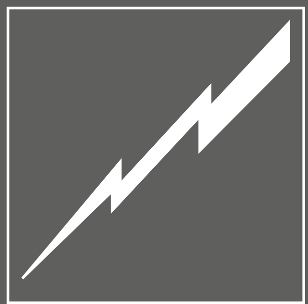


सड़क सुरक्षा



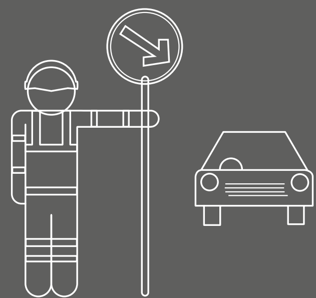
ऊँचाई पर काम करना

बांधना और उठाना

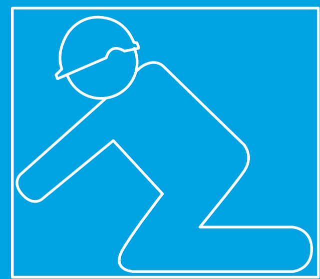


बिजली से संबंधित

जमीन के नीचे



सडक पर काम



संकरी जगह

जीवन रक्षक नियम

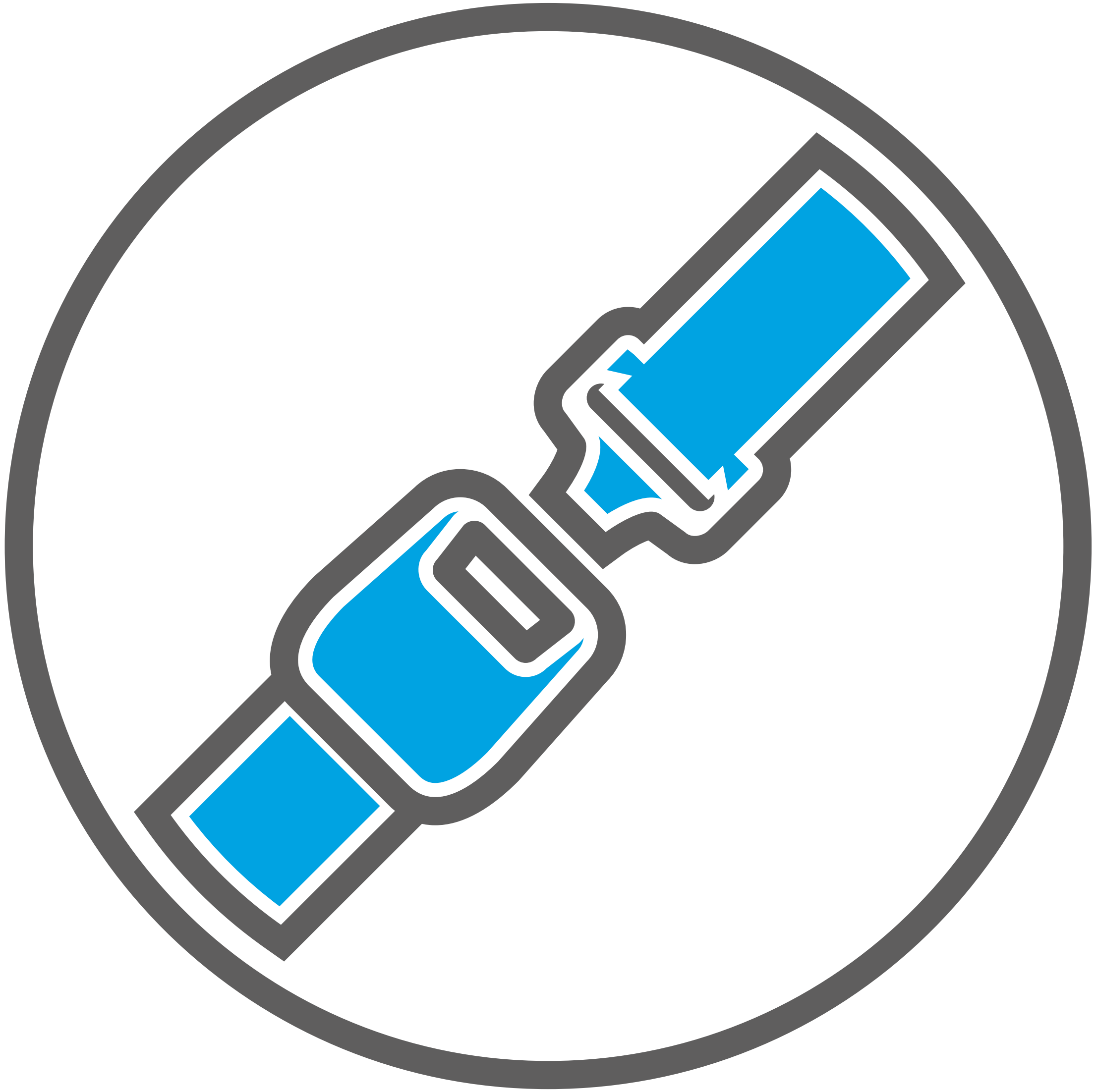
> ड्राइव करना
> उँचाई पर काम करना
> बिजली से संबंधित

>

जीवन रक्षक नियम

ड्राइव करना

किसी भी वाहन में हमेशा सीट बेल्ट पहनें



जीवन रक्षक नियम

ड्राइव करना

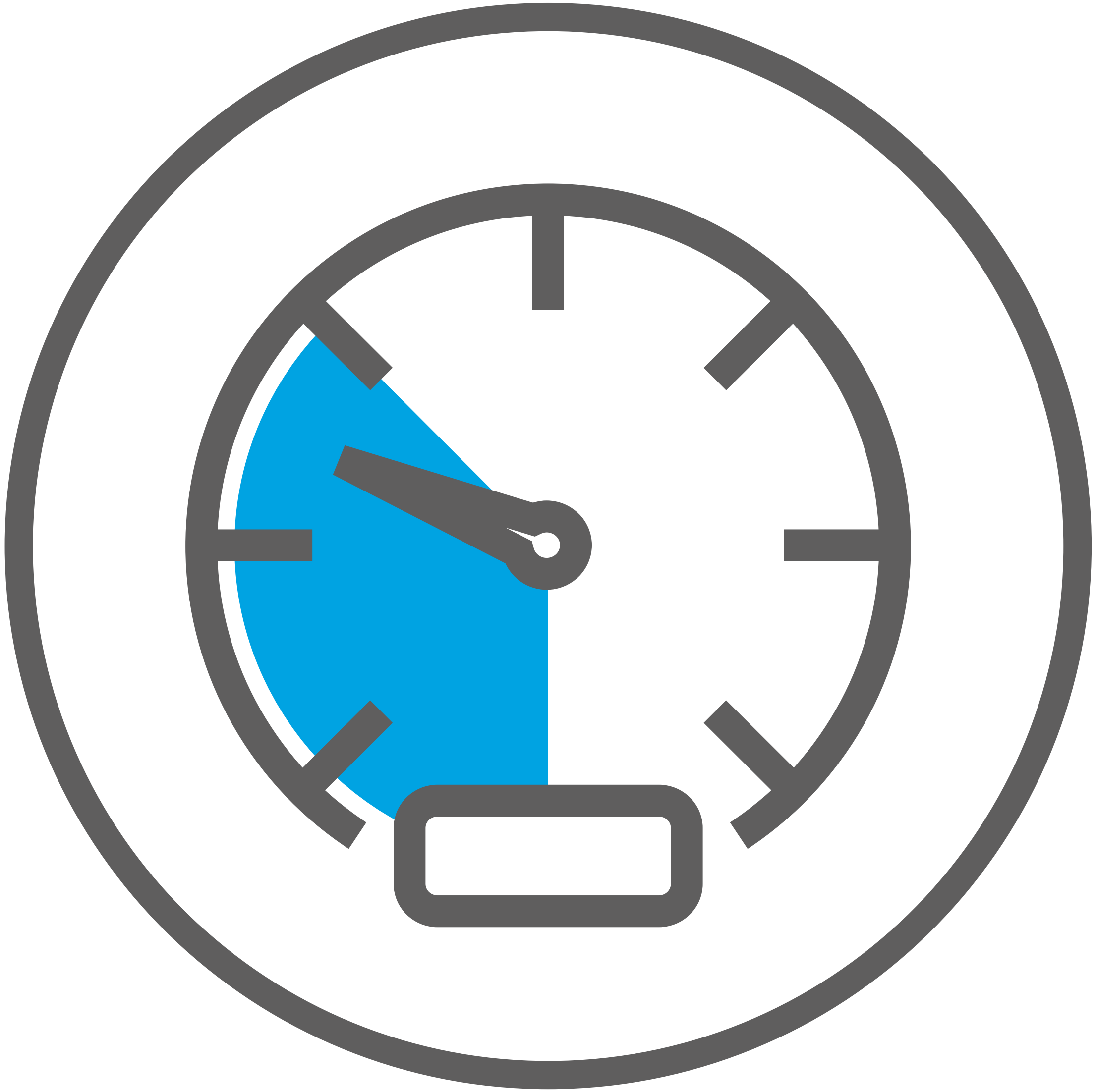
ध्यान भटके होने पर या थके होने पर ड्राइव न करें – हर 2 घंटे बाद ब्रेक लें

जीवन रक्षक नियम

ड्राइव करना

हमेशा सड़क, यातायात और मौसम की स्थिति के अनुसार एक सुरक्षित गति पर ड्राइव करें

गति सीमा को पार न करें



जीवन रक्षक नियम

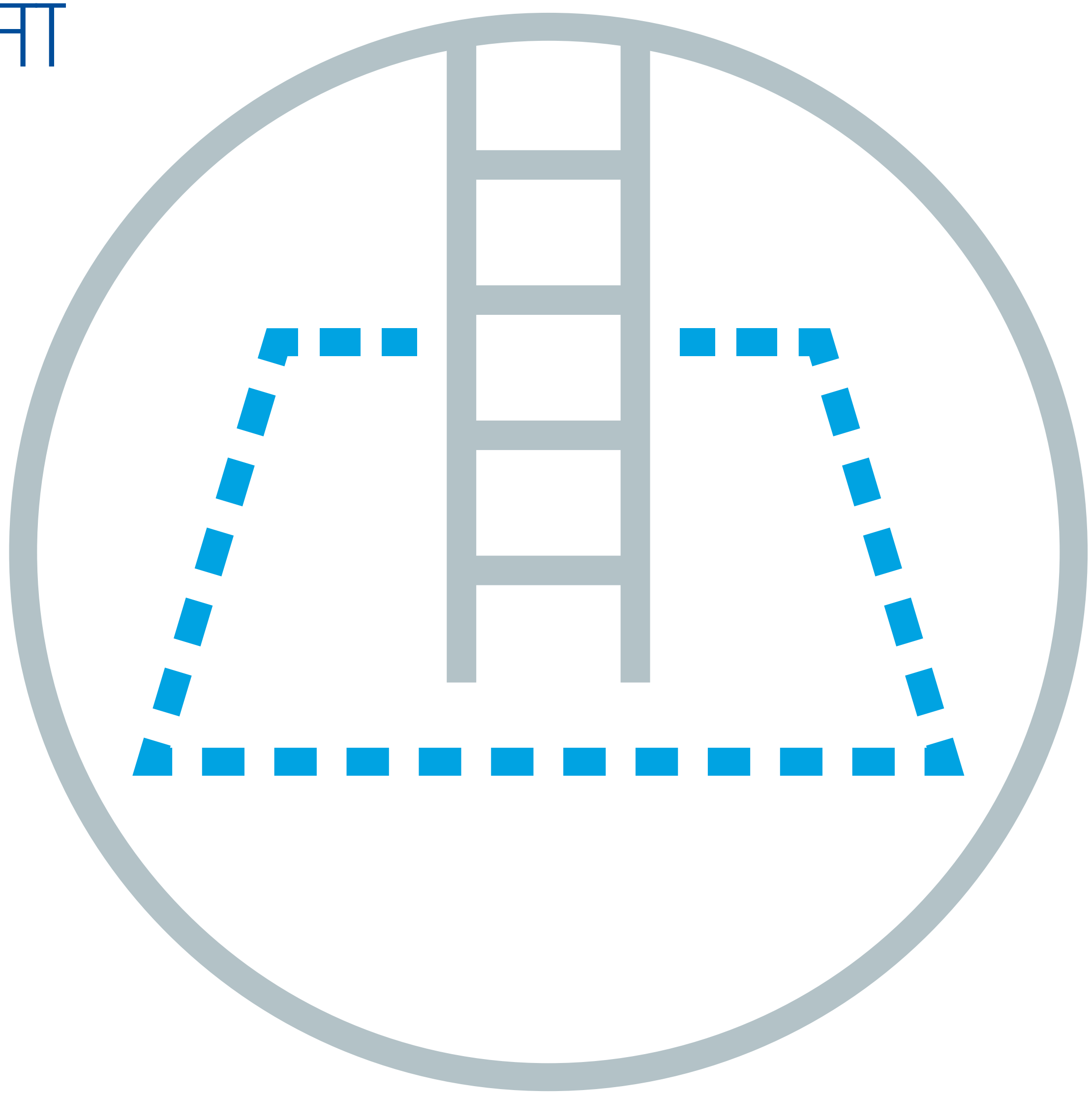
ऊँचाई पर काम करना

ऊँचाई पर काम करते समय हमेशा खुद को और अपने उपकरणों को बांध कर रखें

जीवन रक्षक नियम

उँचाई पर काम करना

हमेशा सुनिश्चित करें कि जब आप ऊँचाई पर काम कर रहे हों तो कोई भी व्यक्ति नीचे वाली जगह में प्रवेश न करे



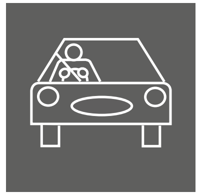
जीवन रक्षक नियम

बिजली से संबंधित

बिजली की लाइव तारों पर काम न करें

जब तक आपको प्रशिक्षण न मिला हो, किसी भी बिजली प्रणाली पर काम न करें

- क्या आप जीवन बचाने वाले नियमों को समझते हैं?
- क्या आप समझते हैं कि वे ऐसे नियम हैं जिनका सभी कामों पर हर समय पालन किया जाना चाहिए?
- कोई सवाल?

> 

सड़क सुरक्षा

<ड्राइवर>

<वाहन>

<यात्रा>

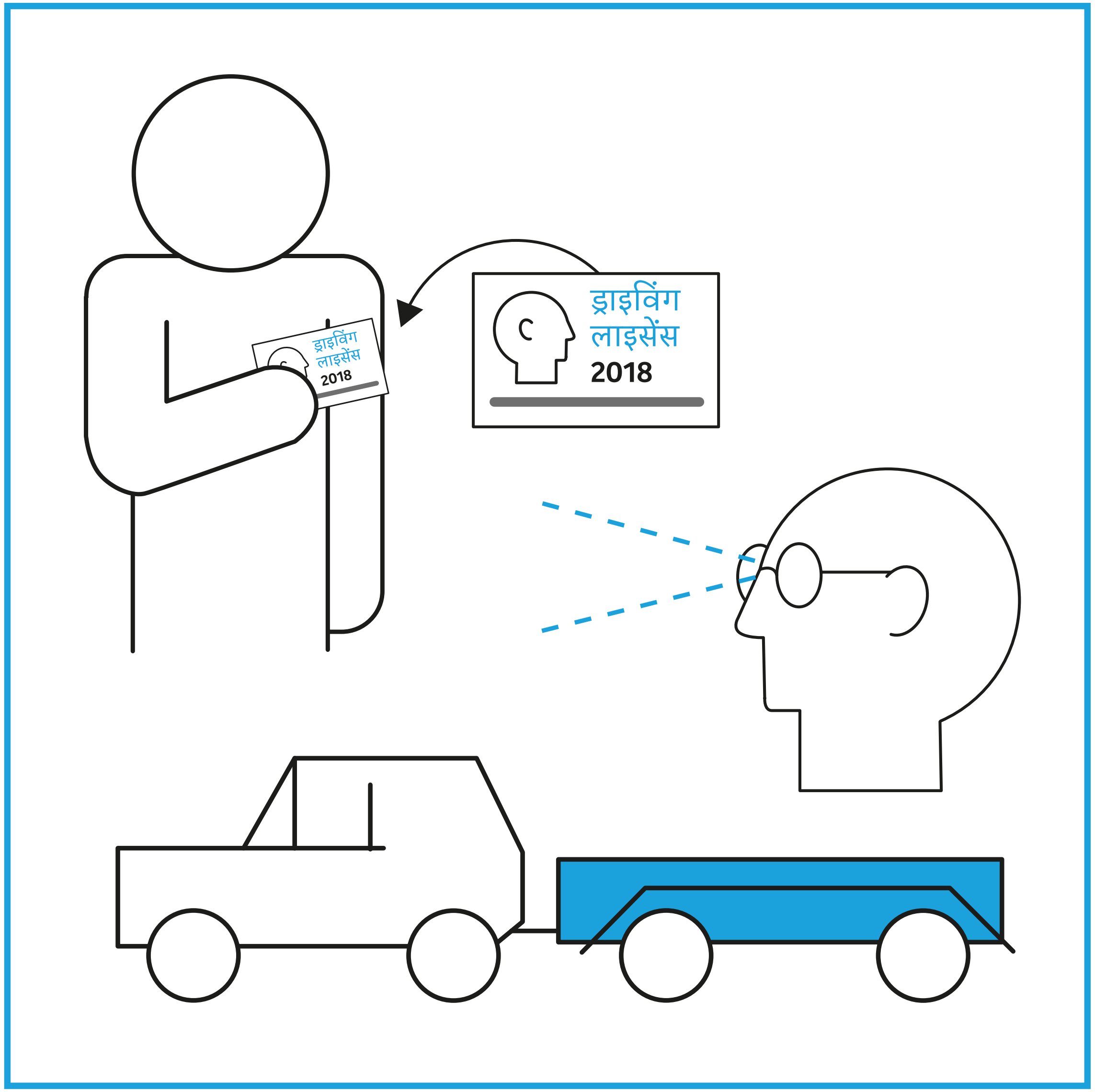
सड़क सुरक्षा

ड्राइवर

मान्य ड्राइवर का लाइसेंस

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

4x4s और खींचने ट्रेलरों सहित, वाहन के लिए प्रशिक्षित



सड़क सुरक्षा

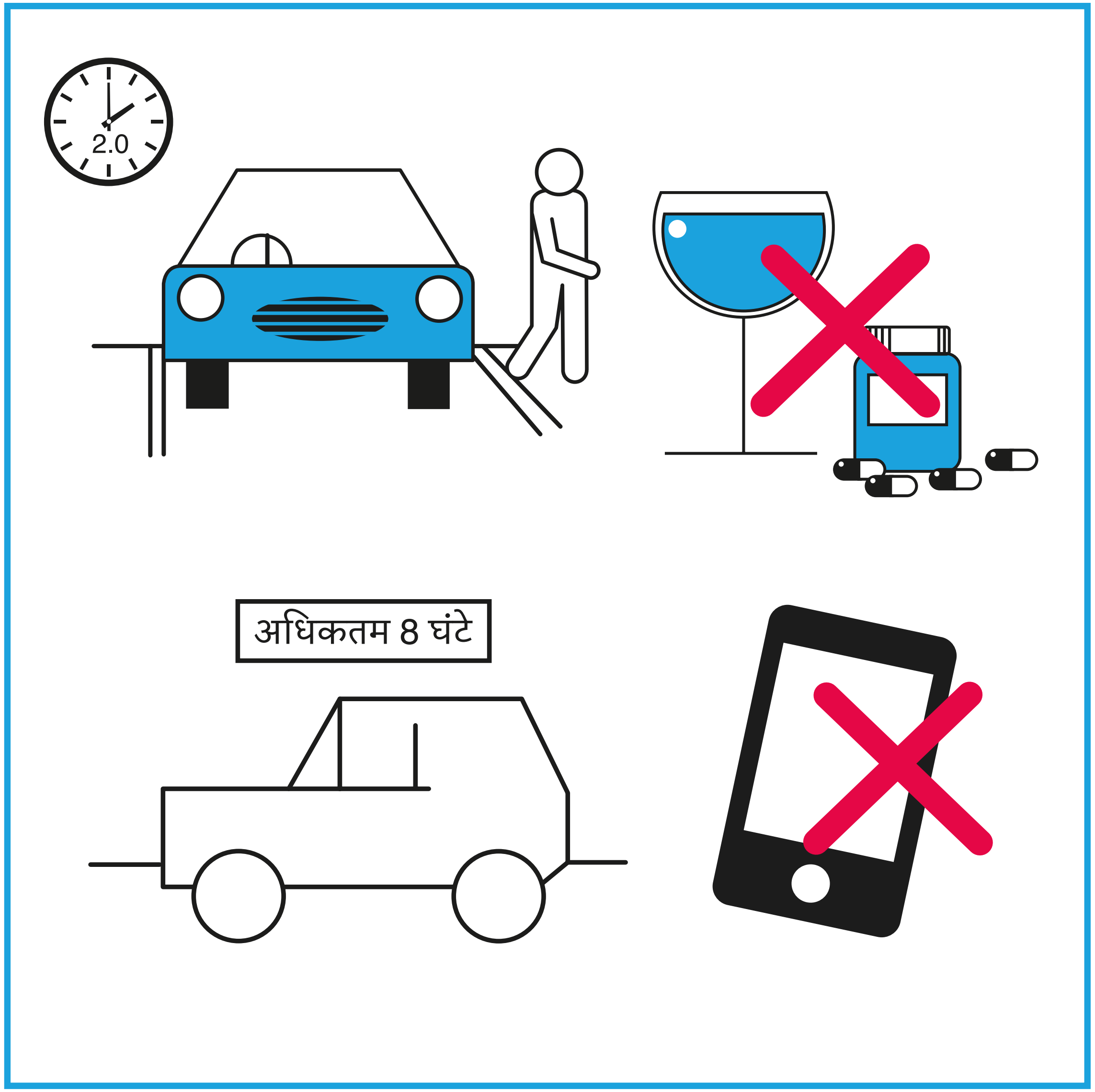
ड्राइवर

हर 2 घंटे बाद एक ब्रेक लें

नशीले पदार्थ या शराब का सेवन करने के बाद ड्राइव न करें

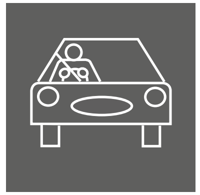
8 घंटे से अधिक समय के लिए ड्राइव न करें

ड्राइविंग करते समय मोबाइल फोन का उपयोग न करें

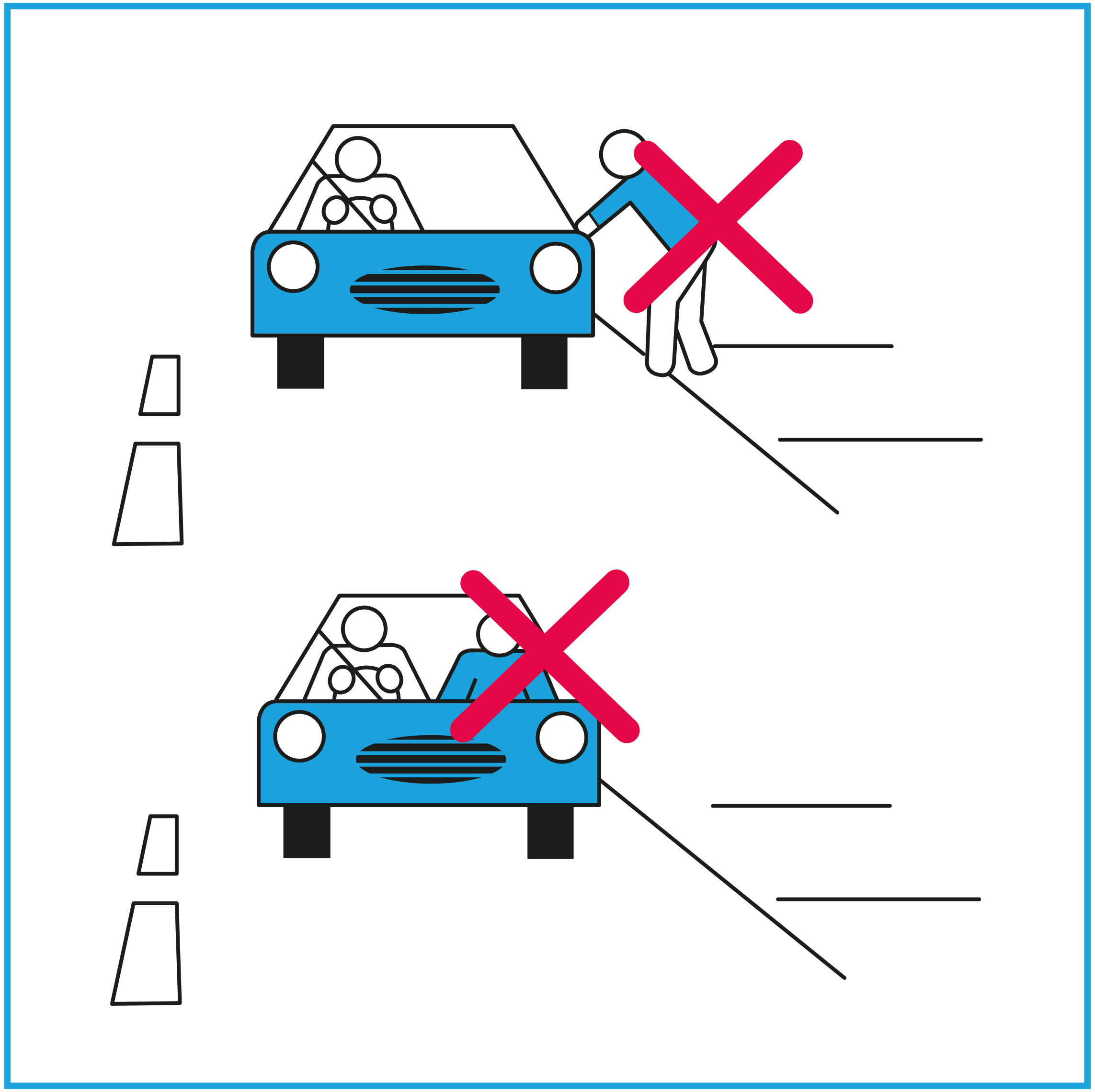


सड़क सुरक्षा

ड्राइवर



केवल अधिकृत लोगों को ढोएं



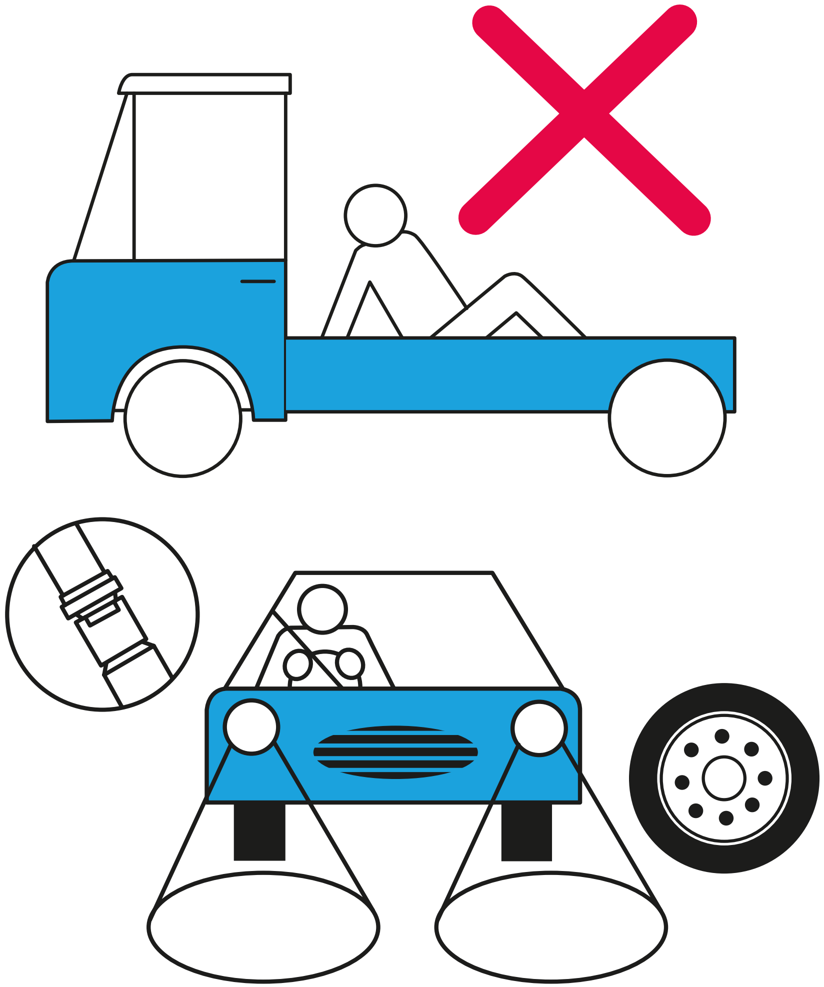
सड़क सुरक्षा

वाहन

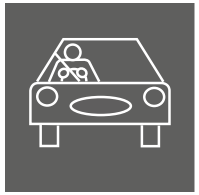
लोगों को केवल तो ढोएं अगर वाहन में उपयुक्त सीटें लगी हों

सुनिश्चित करें कि वाहन में 3 प्वाइंट सीट बेल्टें फिट की गई हैं

स्टार्ट करने से पहले वाहन की जांच करें



सड़क सुरक्षा



यात्रा

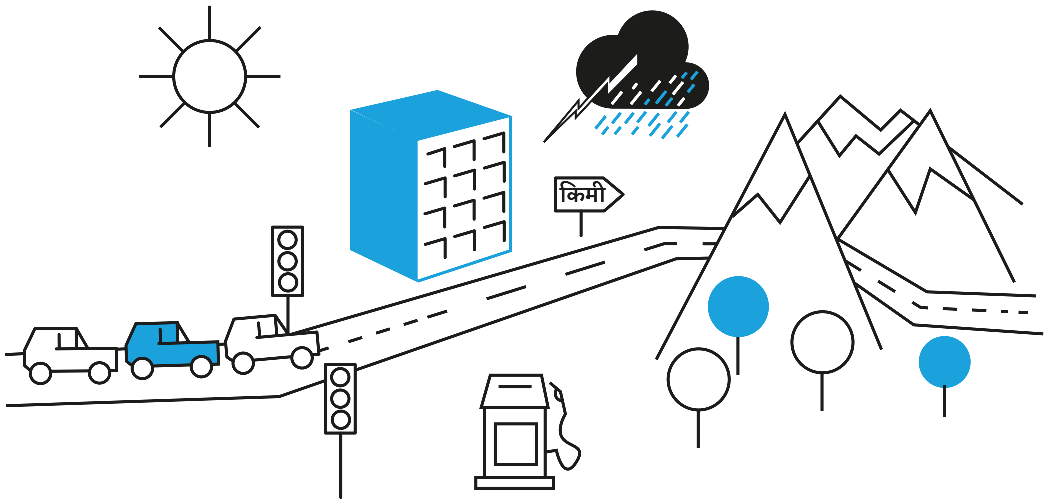
अपनी यात्रा की योजना बनाएं

यातायात, सड़क और मौसम की स्थिति की जांच करें

आराम करने के लिए रुकने की योजना बनाएं

सुरक्षा जोखिमों को जानें

ईंधन के लिए रुकने की योजना बनाएं



- क्या आप ड्राइव करने के लिए स्वस्थ और तन्दुरुस्त हैं?
- क्या वाहन की जांच की गई है और यह ड्राइव करने के लिए ठीक है?
- क्या आपने अपनी यात्रा की योजना बनाई थी?
- कोई सवाल?

उँचाई पर काम करना

FASTEN

<**F**it to work – काम करने के लिए तन्दुरुस्त>

<**A**rrangements – व्यवस्थाएं>

<**S**upervision – सुपरविज़न>

<**T**raining – प्रशिक्षण>

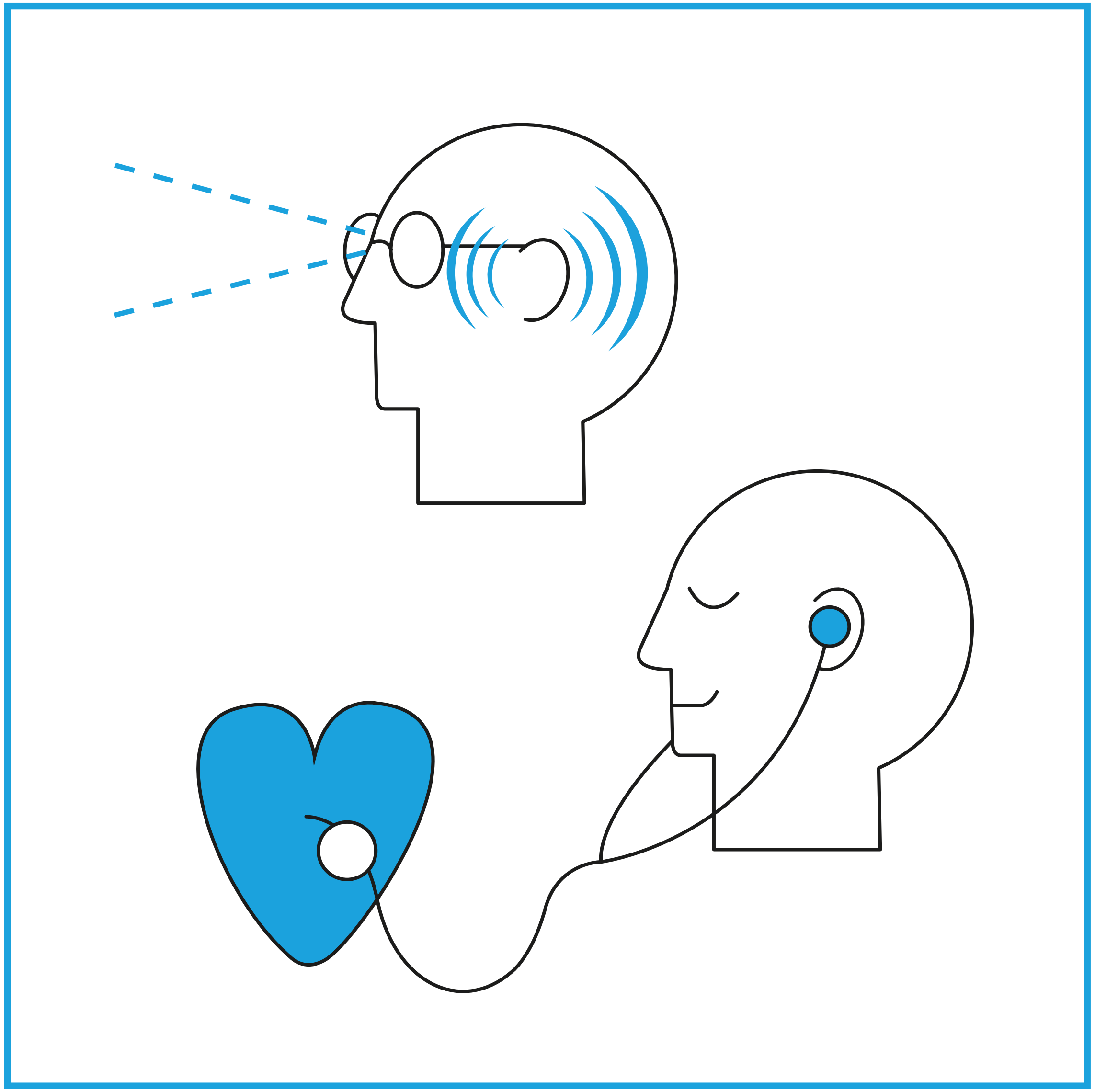
<**E**quipment – उपकरण>

<**N**on-negotiable – कोई समझौता नहीं>

उँचाई पर काम करना (FASTEN)

>

क्या आप आज काम करने के लिए तन्दुरुस्त हैं?



काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)

नशीले पदार्थ लेने या शराब पीने के बाद काम न पर न आएं

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

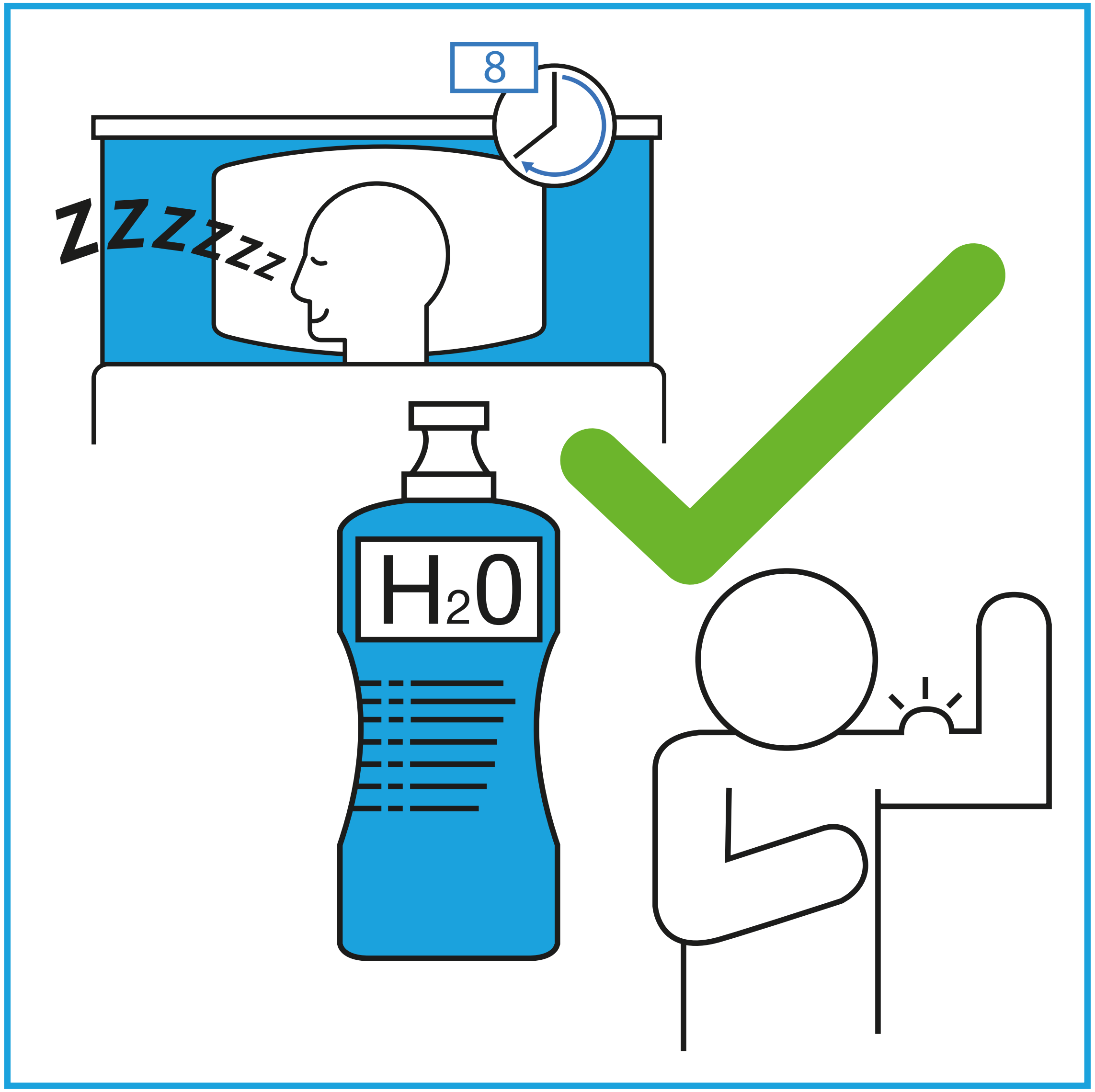
कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)

>

क्या आपने:

- अच्छी तरह से विश्राम किया है?
- प्रयाप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीया है?
- मज़बूत और चोटों से मुक्त महसूस कर रहे हैं?



काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)

क्या हर कोई आज यहां काम करने के लिए अधिकृत है?

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

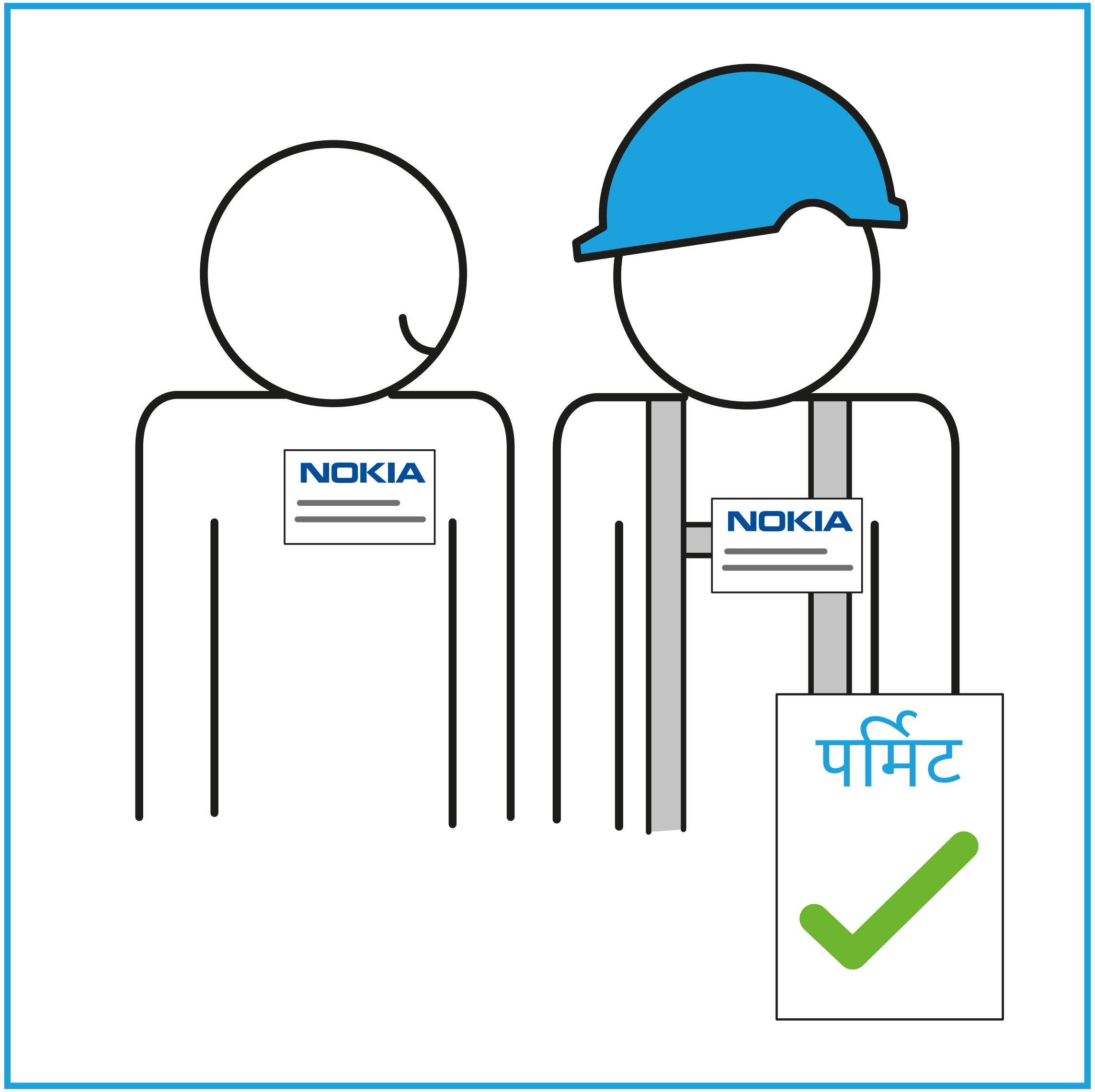
व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं



उँचाई पर काम करना (FASTEN)

मौसम की स्थिति के लिए योजना बनाएं और उस पर प्रतिक्रिया करें

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

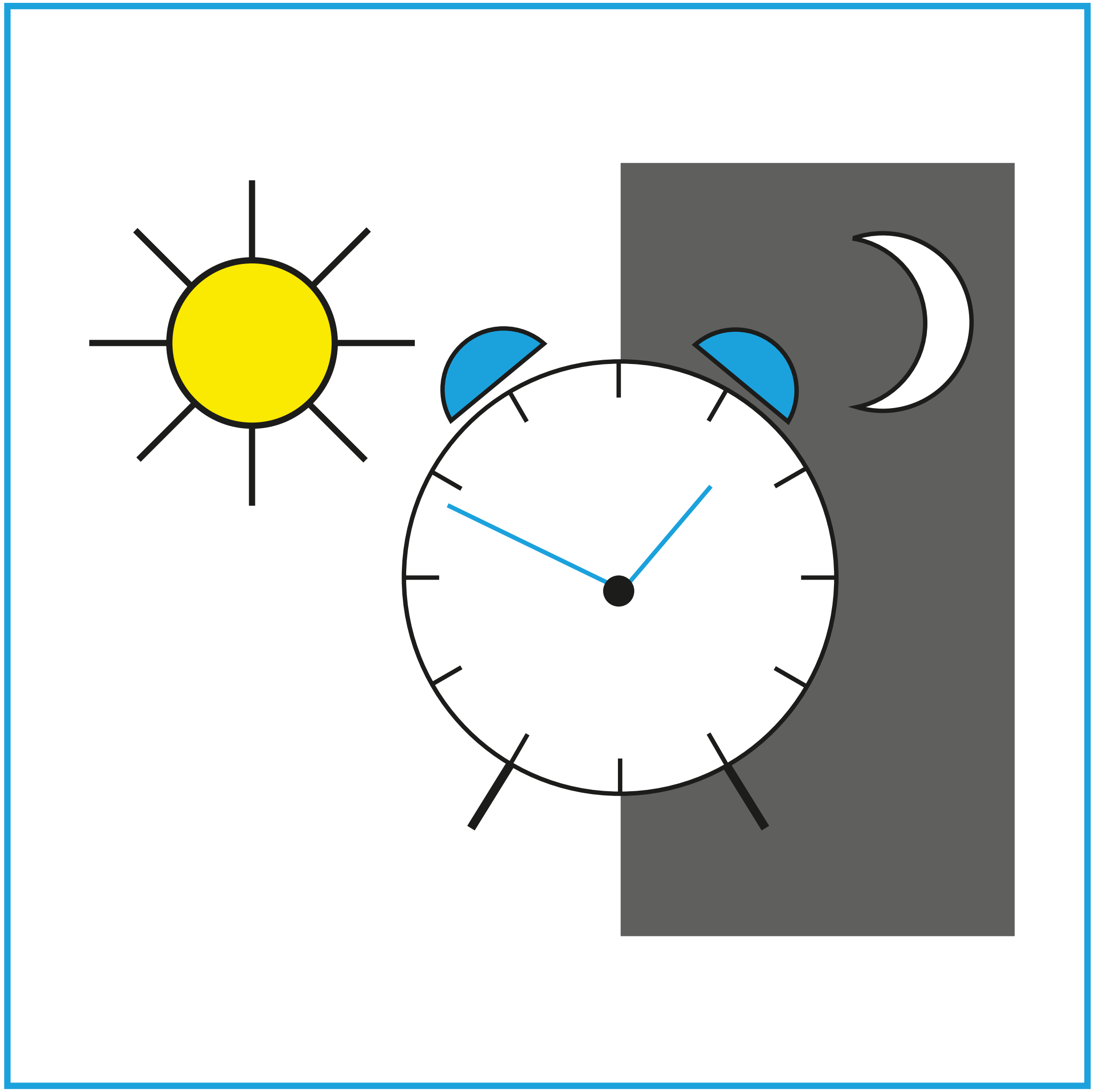
उपकरण

कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)

>

क्या हम अंधेरा होने से पहले काम खत्म कर सकते हैं?



काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

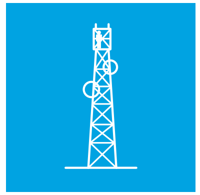
सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)



लाइव उपकरण के पास काम न करें

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

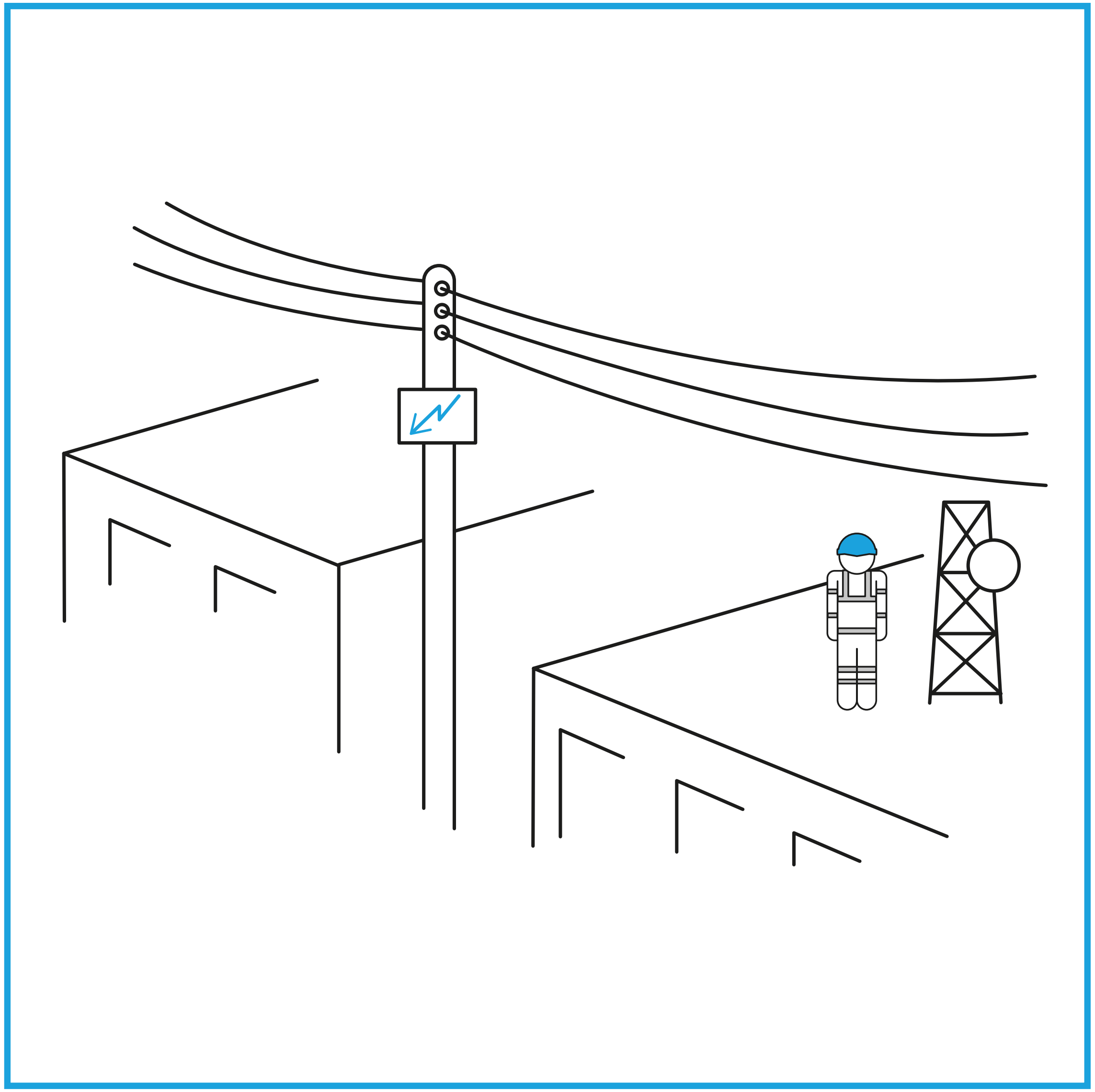
व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं



उँचाई पर काम करना (FASTEN)

>

क्या हमारे पास पर्याप्त व्यक्ति हैं?

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

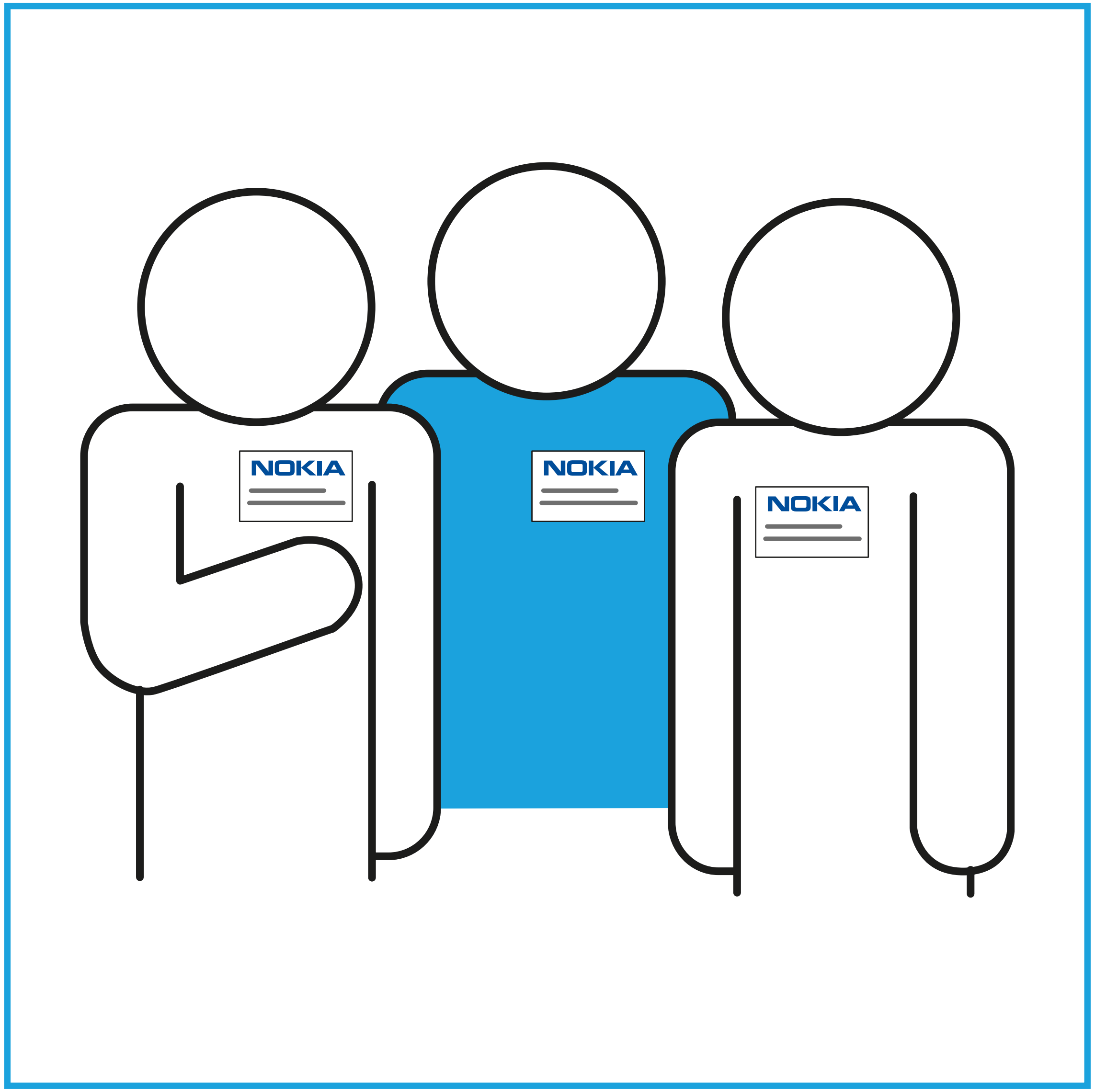
व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं



उँचाई पर काम करना (FASTEN)

जंगली जानवरों और कीड़ों के लिए जांच करें

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

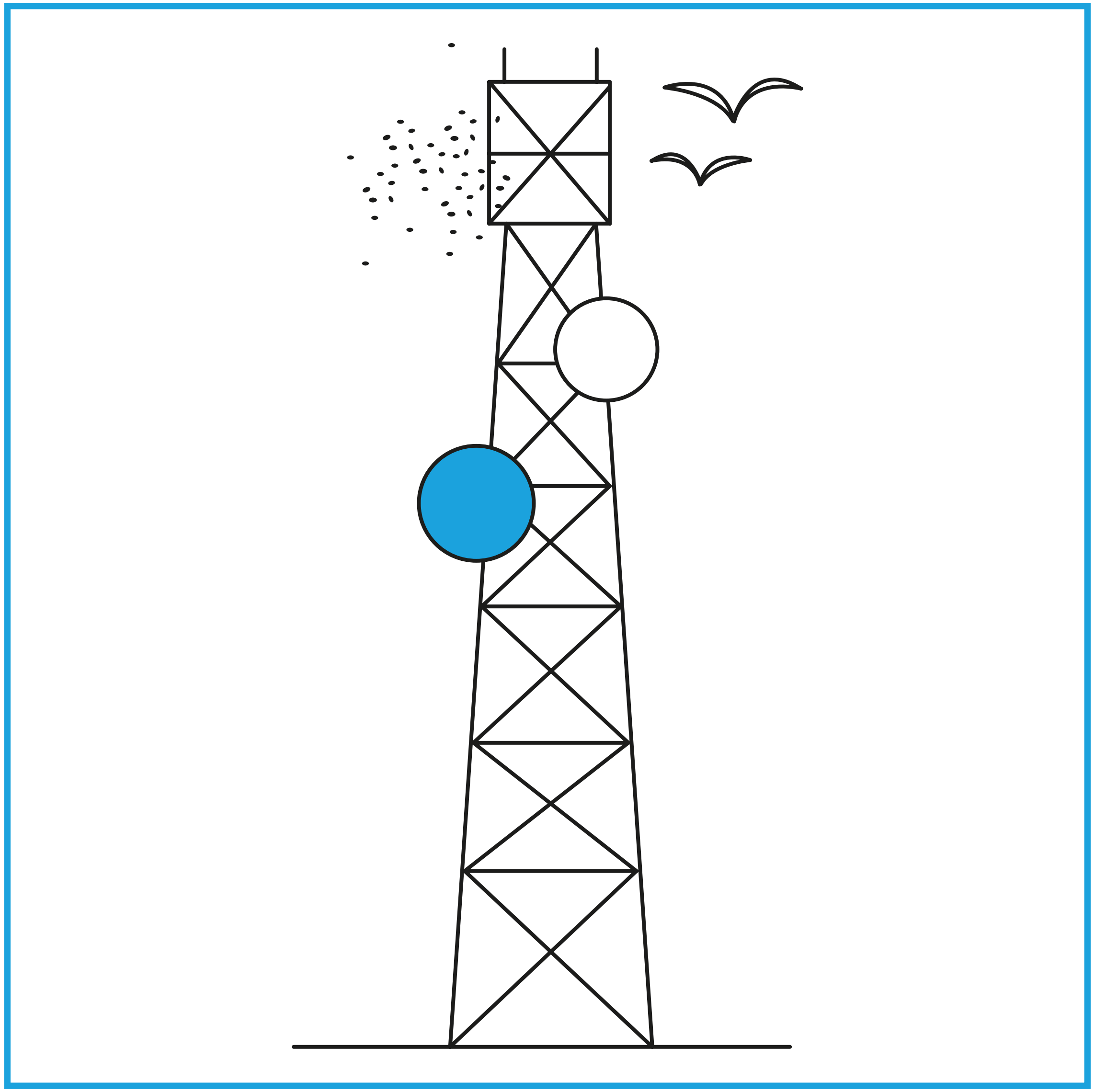
व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

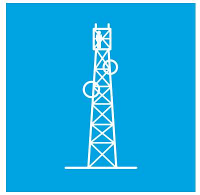
प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं



उँचाई पर काम करना (FASTEN)



आज मैं एक सुपरवाइज़र हूं और अगर मैं यहां नहीं रहता/रहती हूं तो काम बंद हो जाएगा

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

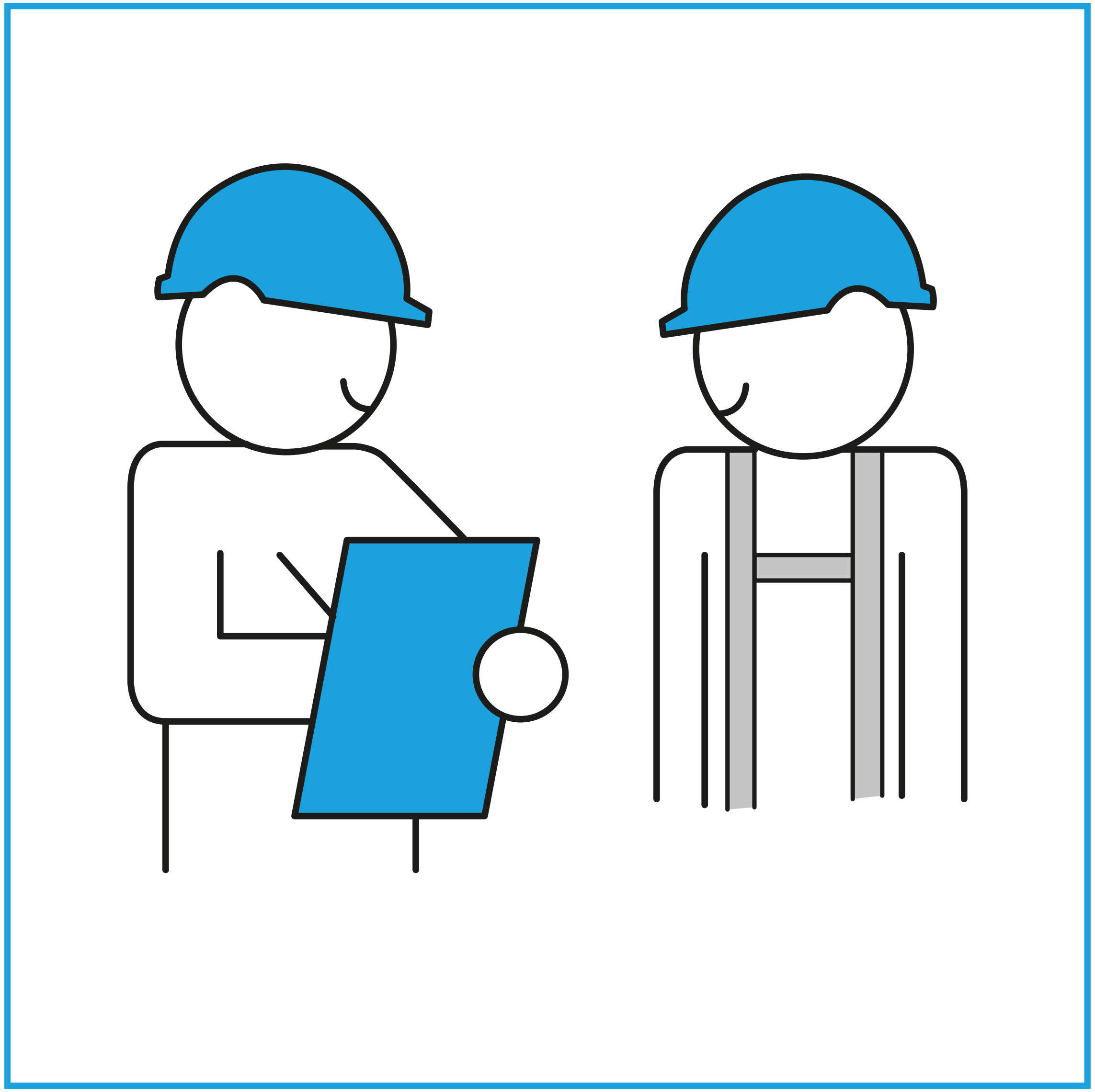
व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं



उँचाई पर काम करना (FASTEN)

हमें एक-दूसरे का ध्यान रखने की आवश्यकता है

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

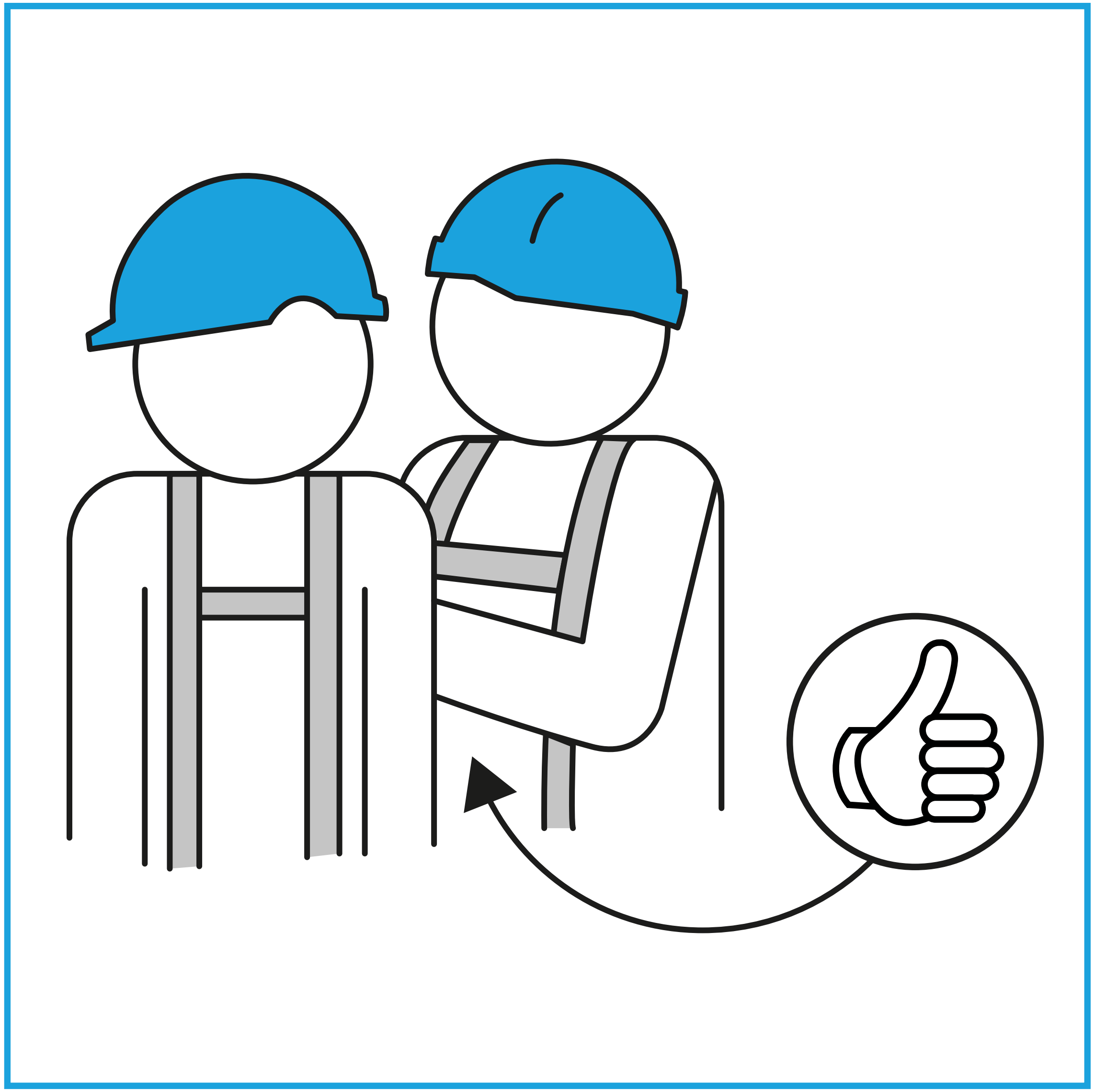
व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं



उँचाई पर काम करना (FASTEN)

केवल वही करें जिसके लिए आपको प्रशिक्षित किया गया है

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

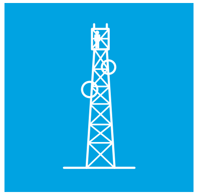
सुपरविज़न

प्रशिक्षण

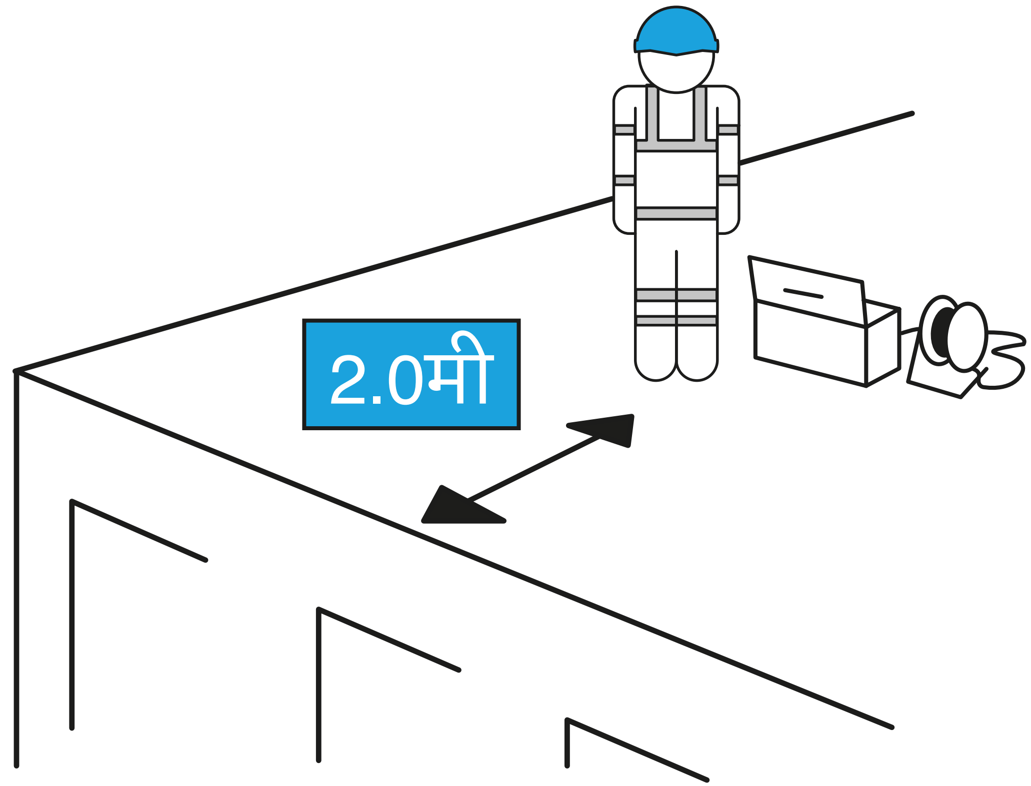
उपकरण

कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)



हमेशा किसी असुरक्षित किनारे से 2 मीटर दूर रहें



काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)

>

नाजुक सतहों का ध्यान रखें और उन पर मत चलें

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

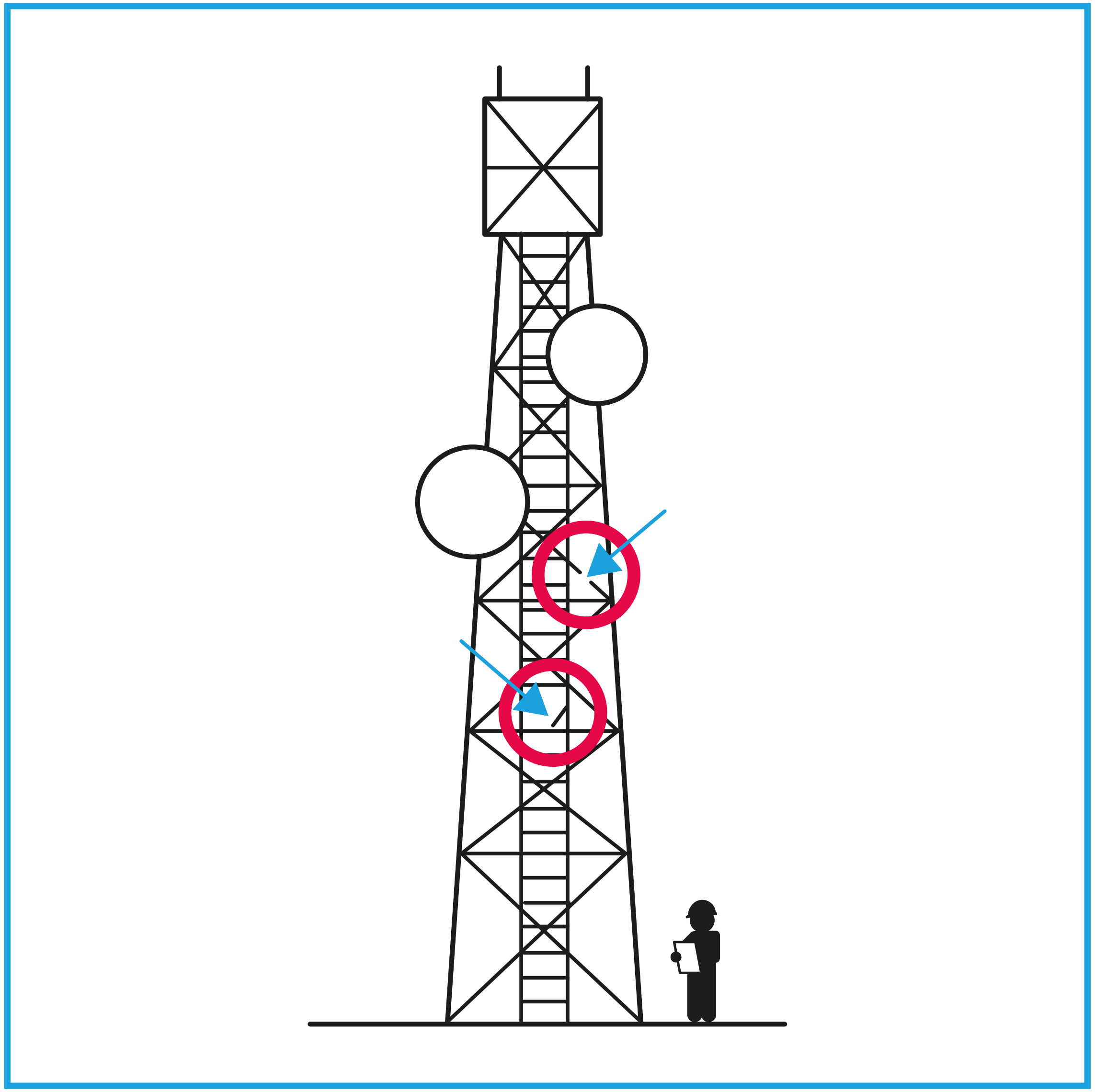
प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)

संरचना से संबंधित मुद्दों के लिए जाँच करें। अगर खतरनाक हो तो न चढ़ें



काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)

केवल 5 बिंदु हार्नेस और दोहरी डोरी का उपयोग करें

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

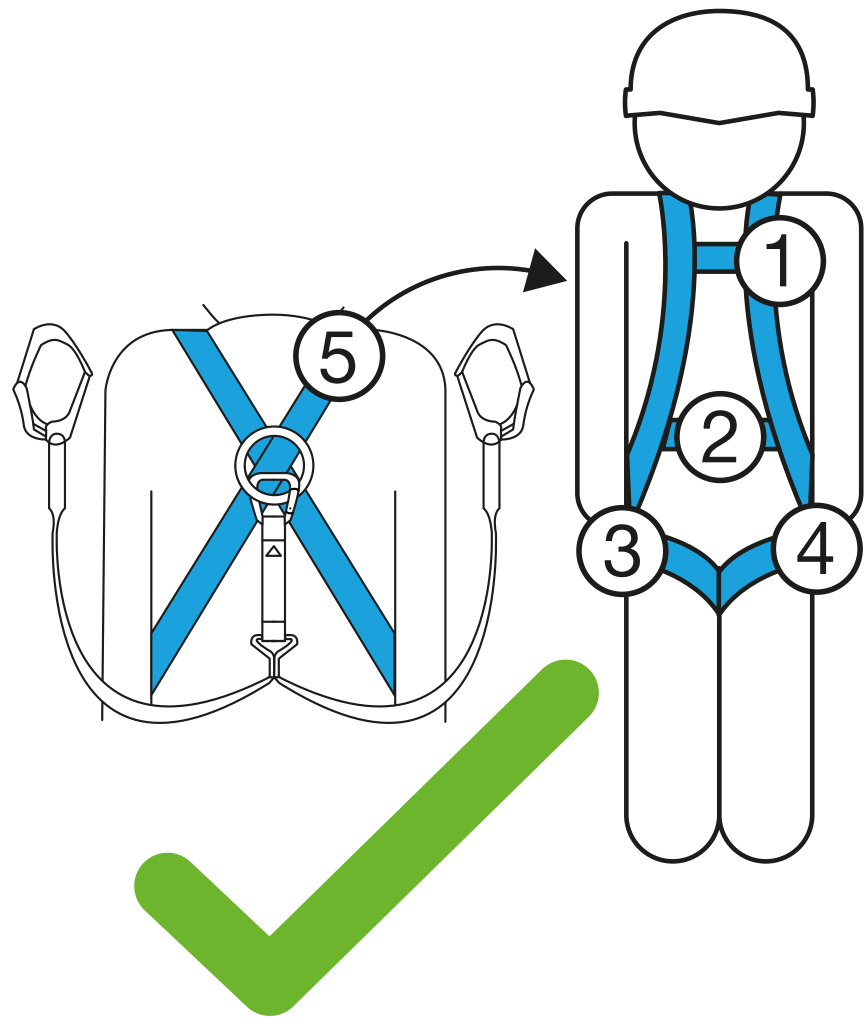
व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

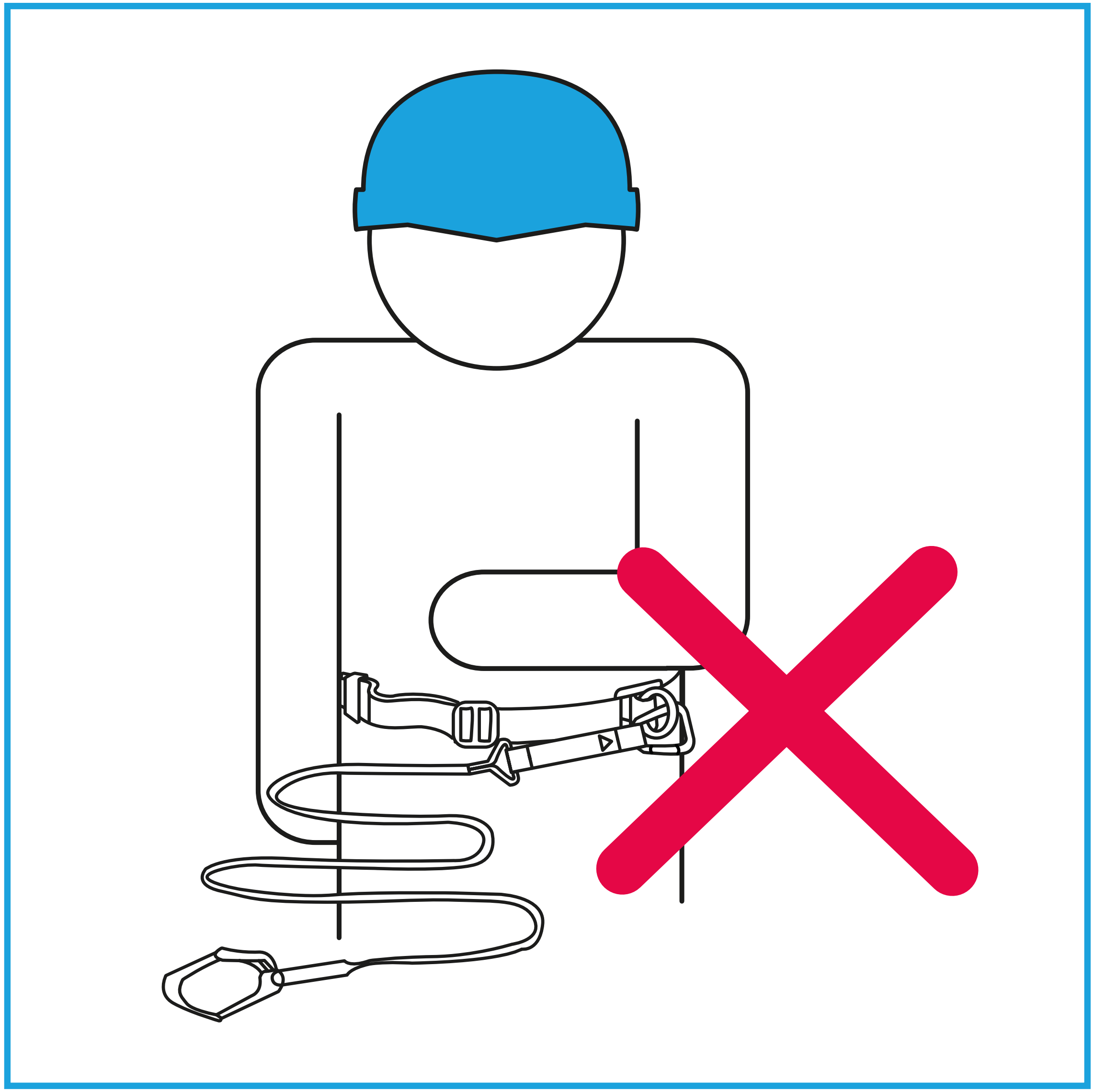
कोई समझौता नहीं



उँचाई पर काम करना (FASTEN)

>

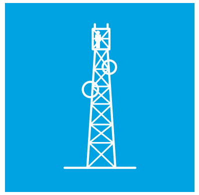
इस उपकरण का उपयोग न करें



काम करने के लिए
तन्दुरुस्त
व्यवस्थाएं
सुपरविज़न
प्रशिक्षण
उपकरण
कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)

>



सभी आवश्यक उपकरणों का उपयोग करें

काम करने के लिए तन्दुरुस्त

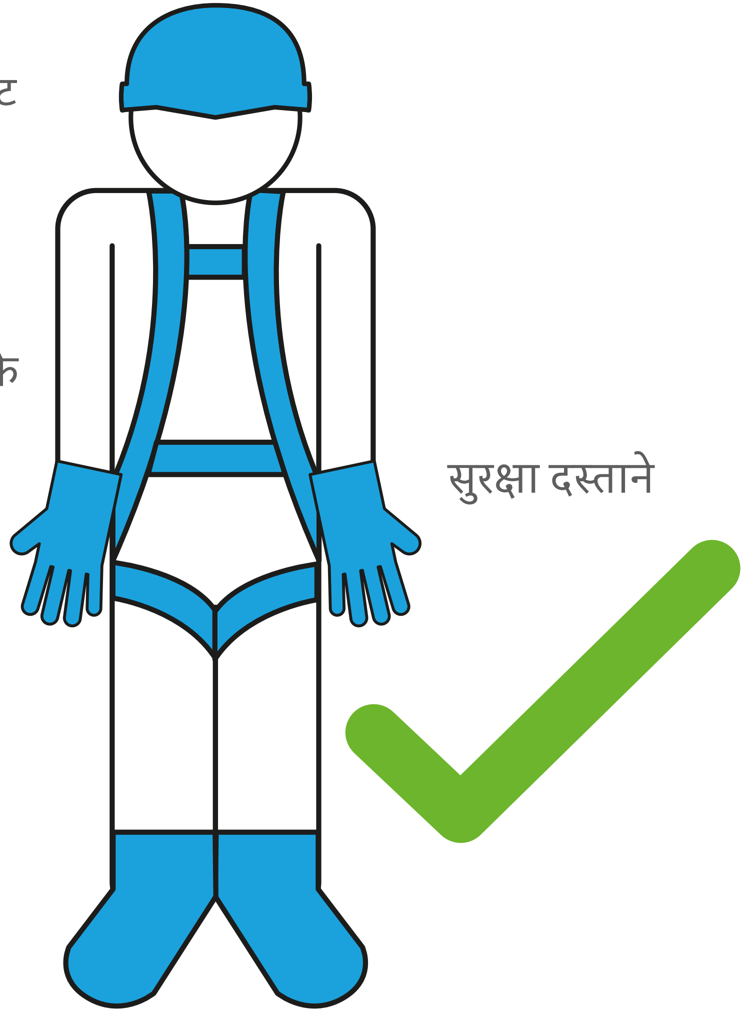
व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

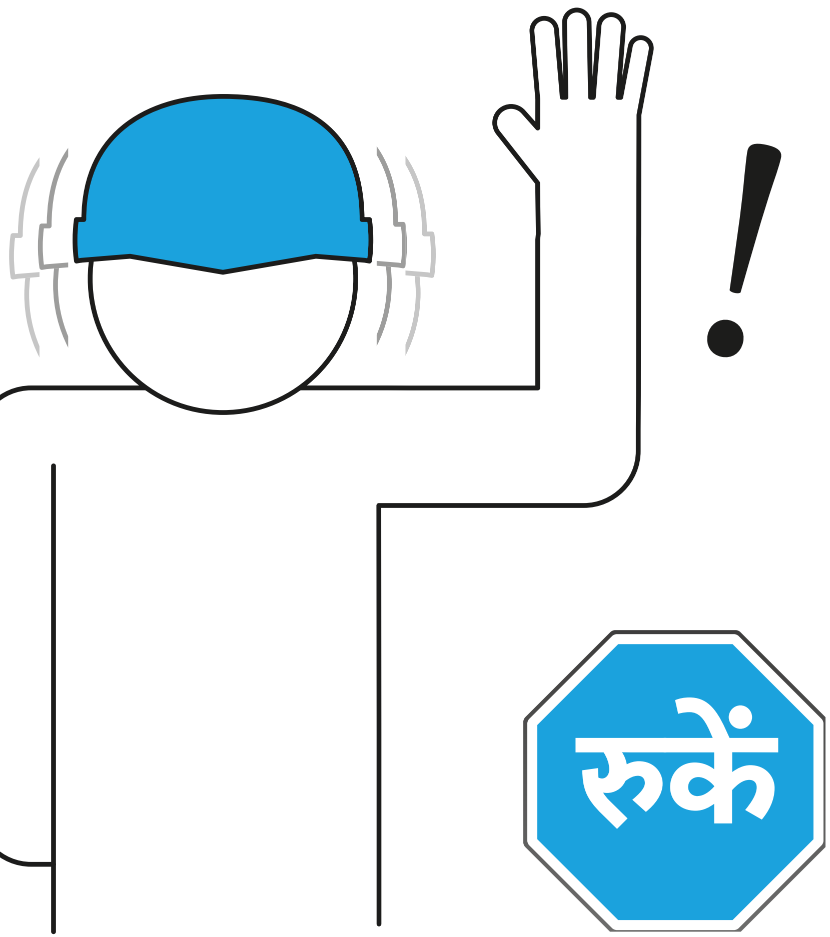
उपकरण

कोई समझौता नहीं



उँचाई पर काम करना (FASTEN)

इन सभी नोकिया आवश्यकताओं से समझौता नहीं किया जा सकता है



काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

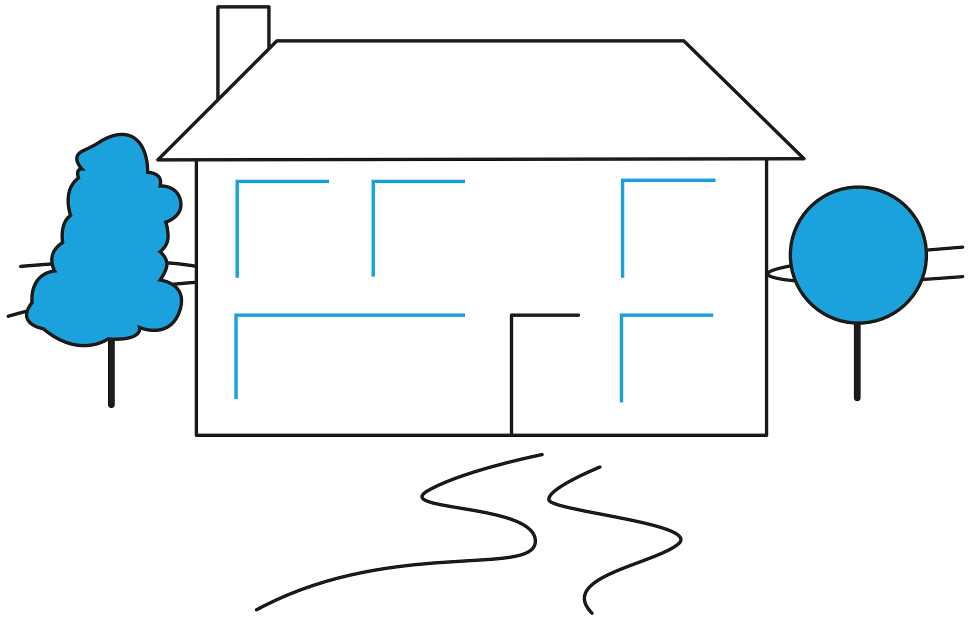
प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं

उँचाई पर काम करना (FASTEN)

इन समझौता न करने वाली बातों का पालन करें और सुरक्षित घर जाएं



काम करने के लिए तन्दुरुस्त

व्यवस्थाएं

सुपरविज़न

प्रशिक्षण

उपकरण

कोई समझौता नहीं

>

- क्या हर कोई तंदुरुस्त और स्वस्थ है?
- क्या हर कोई इस बात पर स्पष्ट हैं कि वे क्या कर रहे हैं?
- क्या हर कोई अपनी भूमिका से खुश है?
- क्या हमारे पास सही औज़ार और उपकरण हैं?
- कोई सवाल?

>

बांधना और उठाना

<6 किग्रा तक>

<6 – 10 किग्रा>

<10 – 20 किग्रा>

<20 – 50 किग्रा>

<50 – 100 किग्रा>

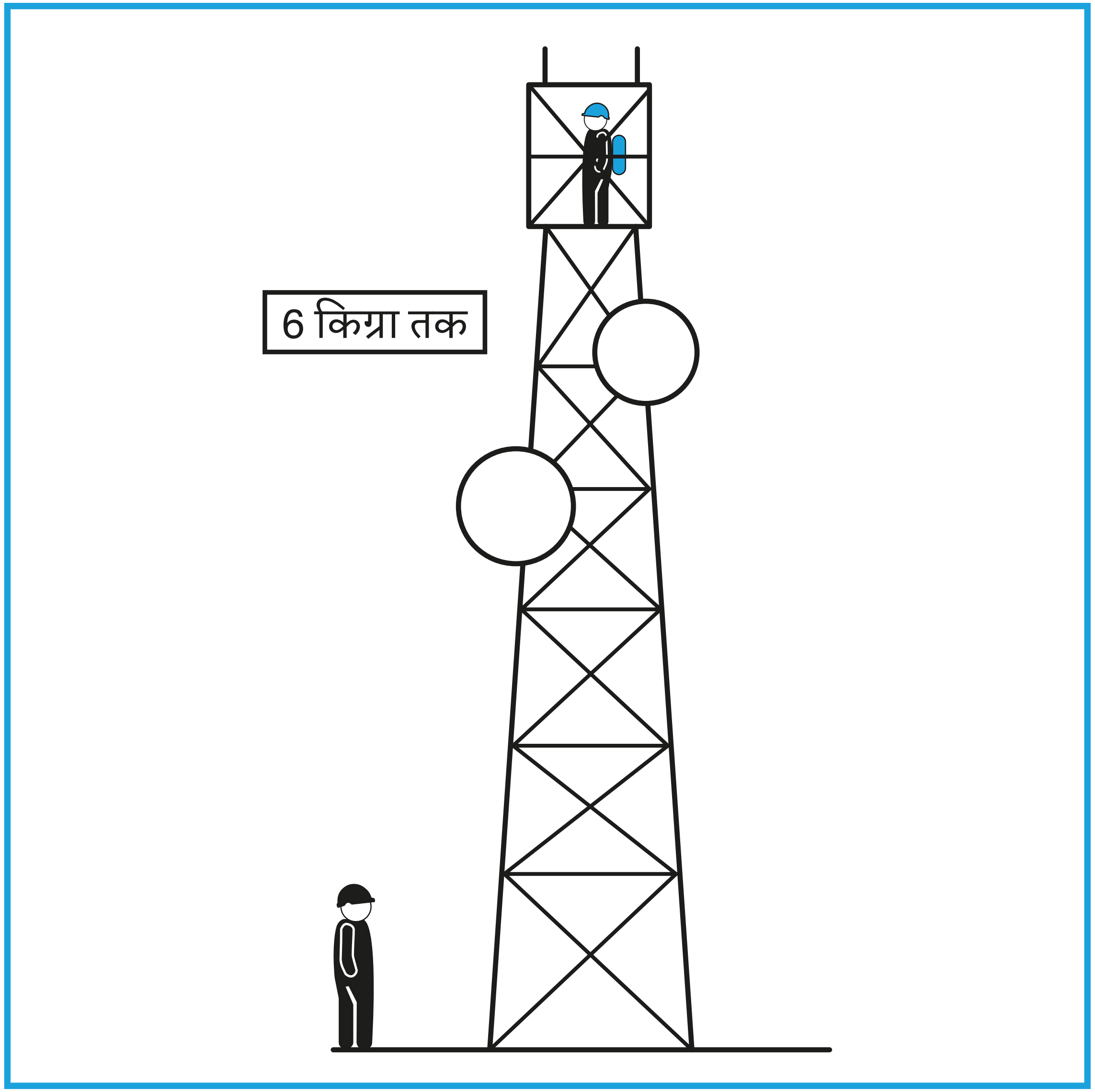
बांधना और उठाना

6 किग्रा तक

सुनिश्चित करें कि आपके पास सुरक्षित रूप से उठाने के लिए पर्याप्त व्यक्ति और सही उपकरण हैं

6 किग्रा तक – 1 व्यक्ति द्वारा पीठ वाले बैग में

ऊंचाई पर काम करते समय कोई अकेला व्यक्ति काम न करे



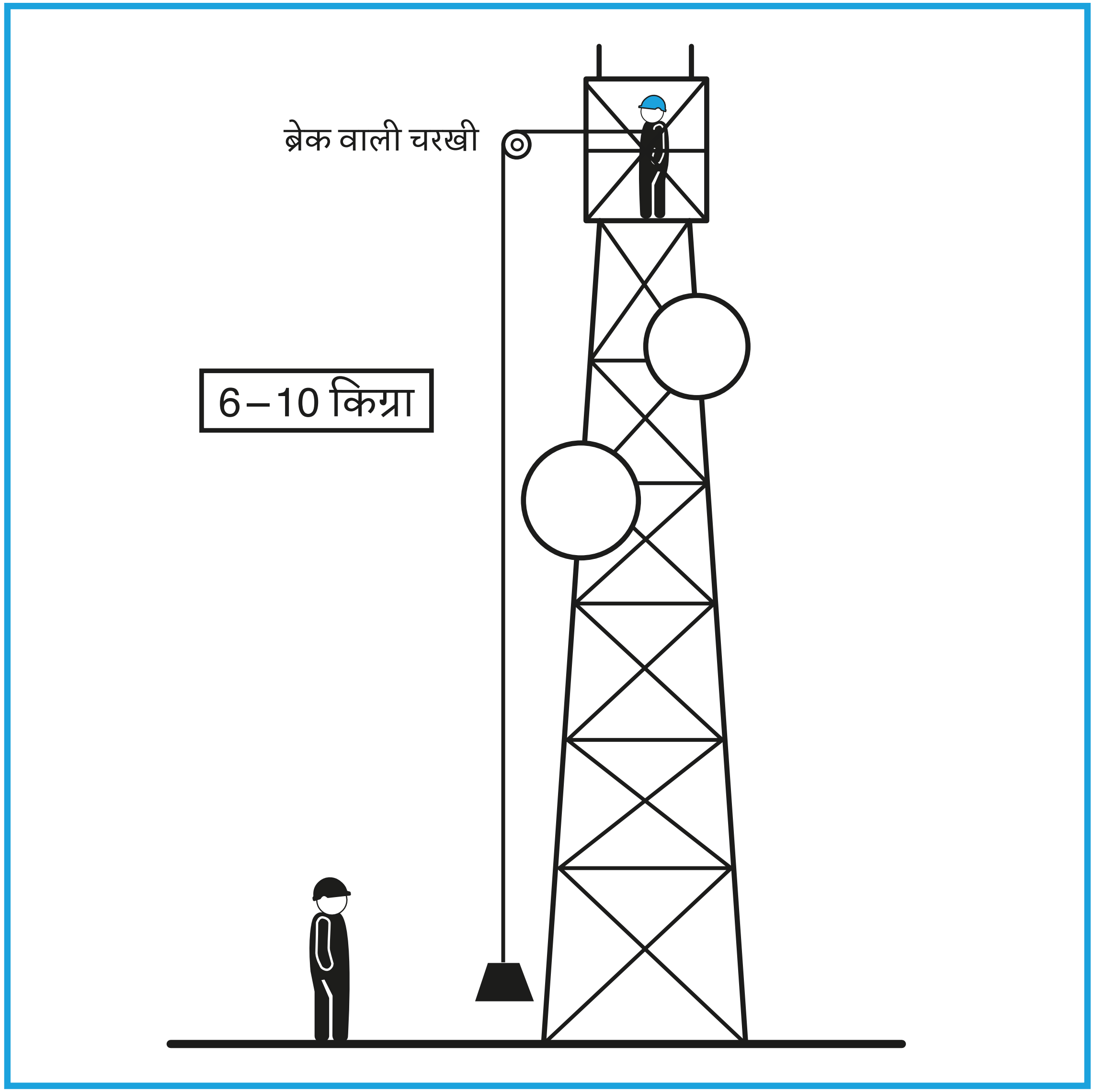
बांधना और उठाना

6 – 10 किग्रा

सुनिश्चित करें कि आपके पास सुरक्षित रूप से उठाने के लिए पर्याप्त व्यक्ति और सही उपकरण हैं

6 – 10 किग्रा – 1 व्यक्ति, रस्सी और चरखी

ऊंचाई पर काम करते समय कोई अकेला व्यक्ति काम न करे



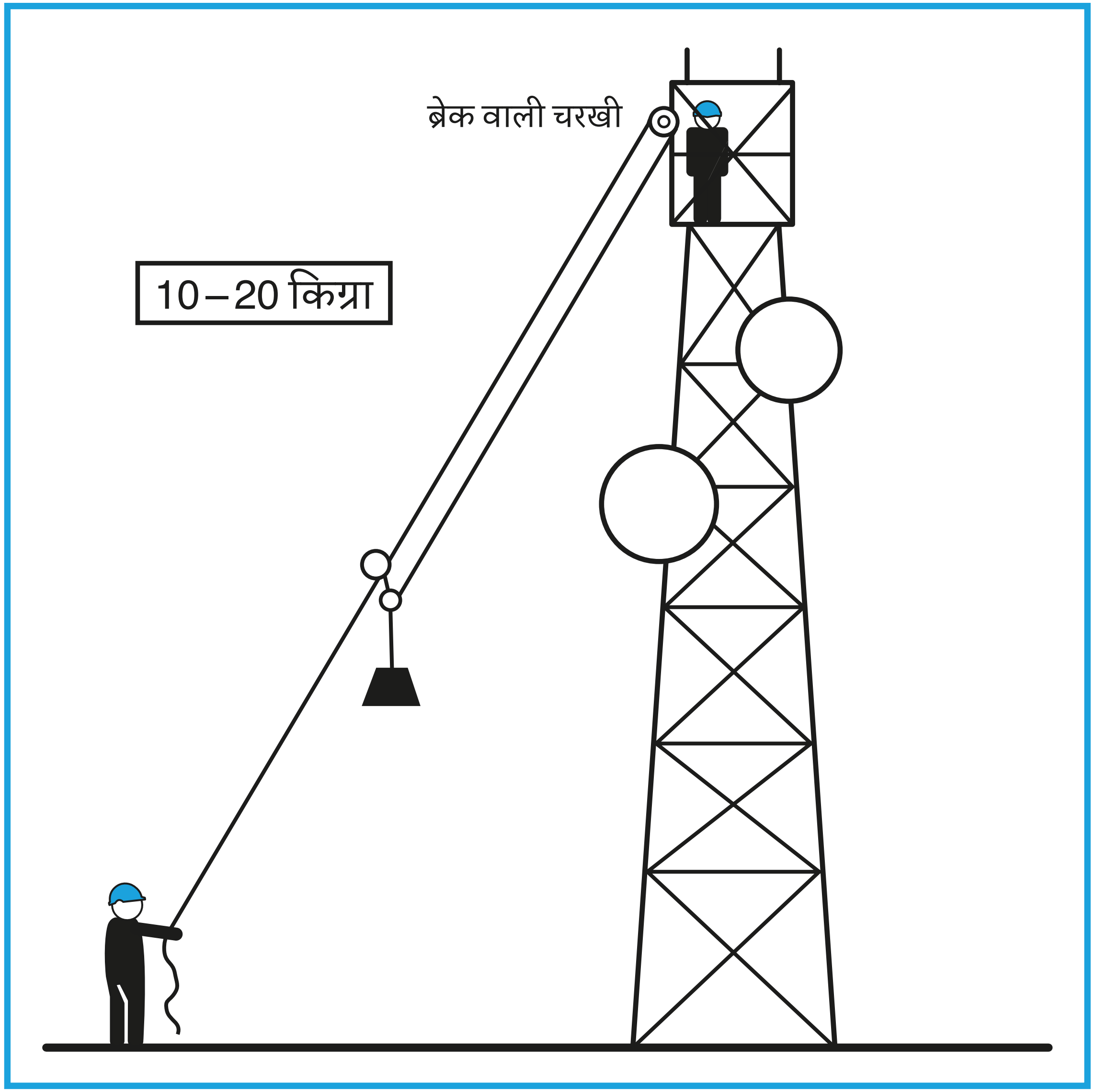
बांधना और उठाना

>

10 – 20 किग्रा

सुनिश्चित करें कि आपके पास सुरक्षित रूप से उठाने के लिए पर्याप्त व्यक्ति और सही उपकरण हैं

रस्सी और चरखी – 2 व्यक्ति

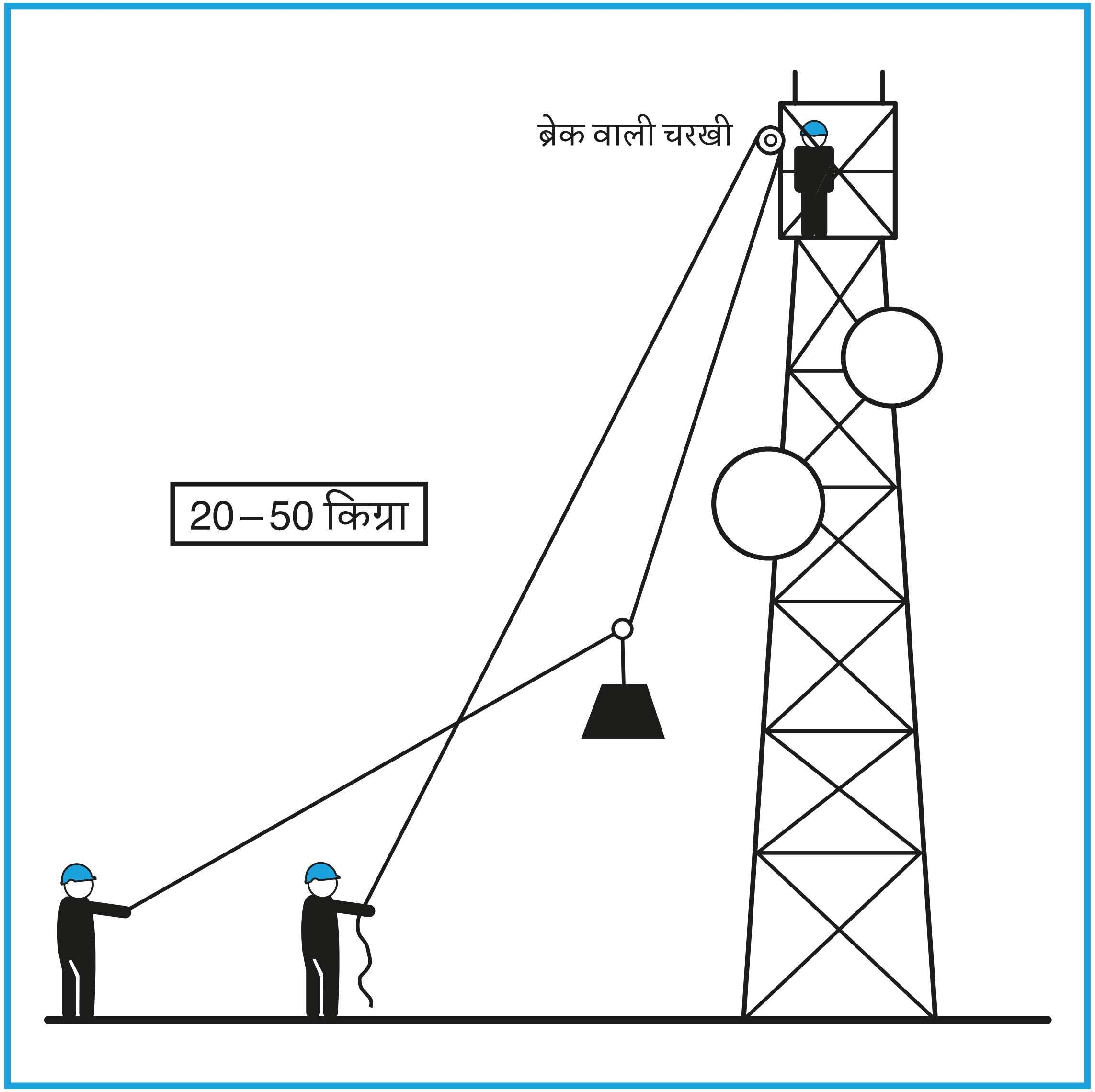


बांधना और उठाना

20 – 50 किग्रा

सुनिश्चित करें कि आपके पास सुरक्षित रूप से उठाने के लिए पर्याप्त व्यक्ति और सही उपकरण हैं

रस्सी, चरखी, गाइड रस्सी और वापिस आने से रोकने वाला उपकरण – 3 व्यक्ति



बांधना और उठाना

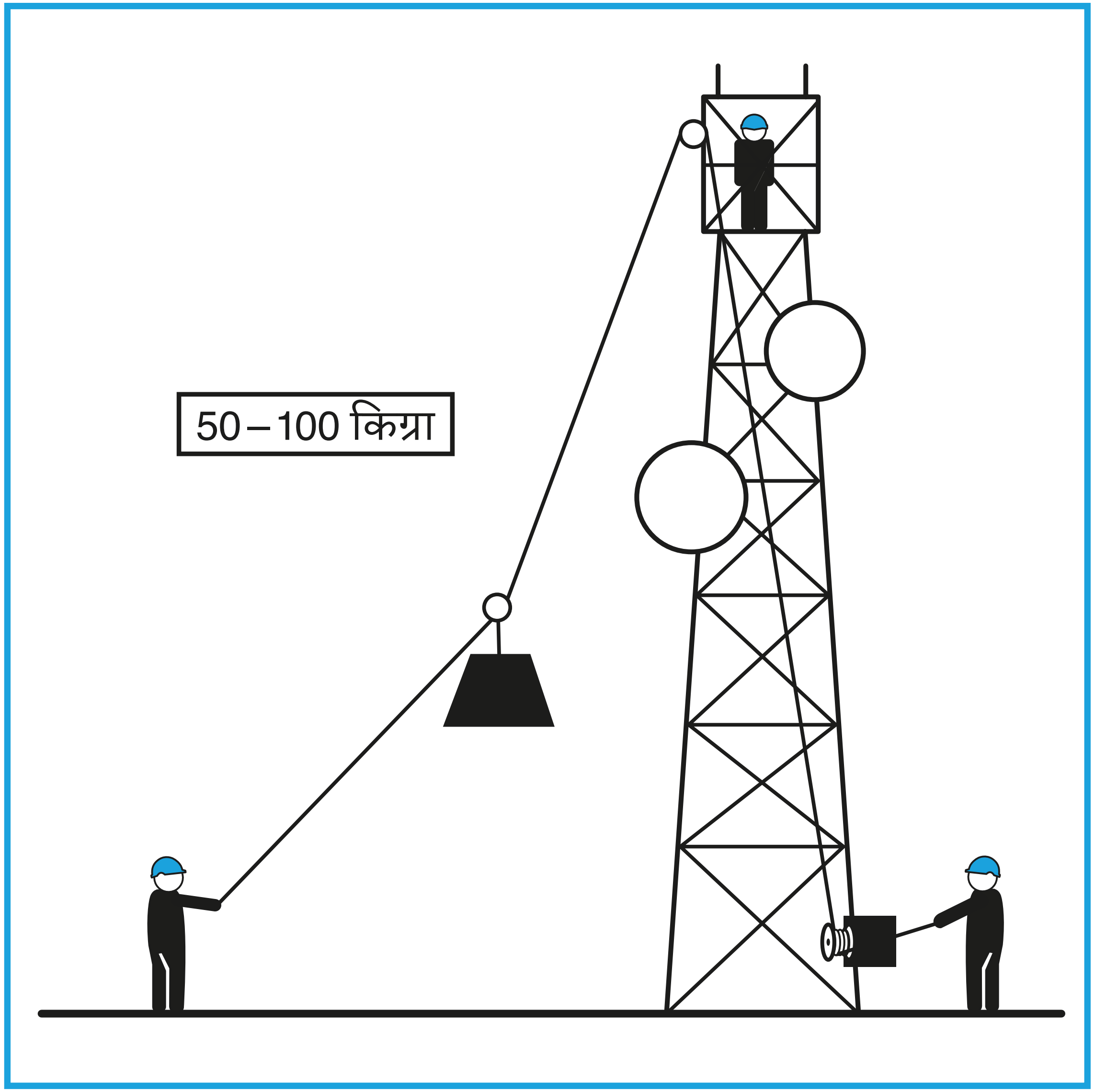
50 – 100 किग्रा

सुनिश्चित करें कि आपके पास सुरक्षित रूप से उठाने के लिए पर्याप्त व्यक्ति और सही उपकरण हैं

रस्सी, चरखी, गाइड रस्सी और कैपिस्टन विंच – 3 व्यक्ति

>100 किग्रा

यह भारी वज़न है। आपको विशेष उपकरण और प्रशिक्षण की आवश्यकता है



- क्या हर कोई तंदुरुस्त और स्वस्थ है?
- क्या हर कोई इस बात पर स्पष्ट हैं कि वे क्या कर रहे हैं?
- क्या हर कोई अपनी भूमिका से खुश है?
- क्या हमारे पास सही औज़ार और उपकरण हैं?
- कोई सवाल?

>

बिजली से संबंधित

<प्रशिक्षण>

<लाइव कार्य>

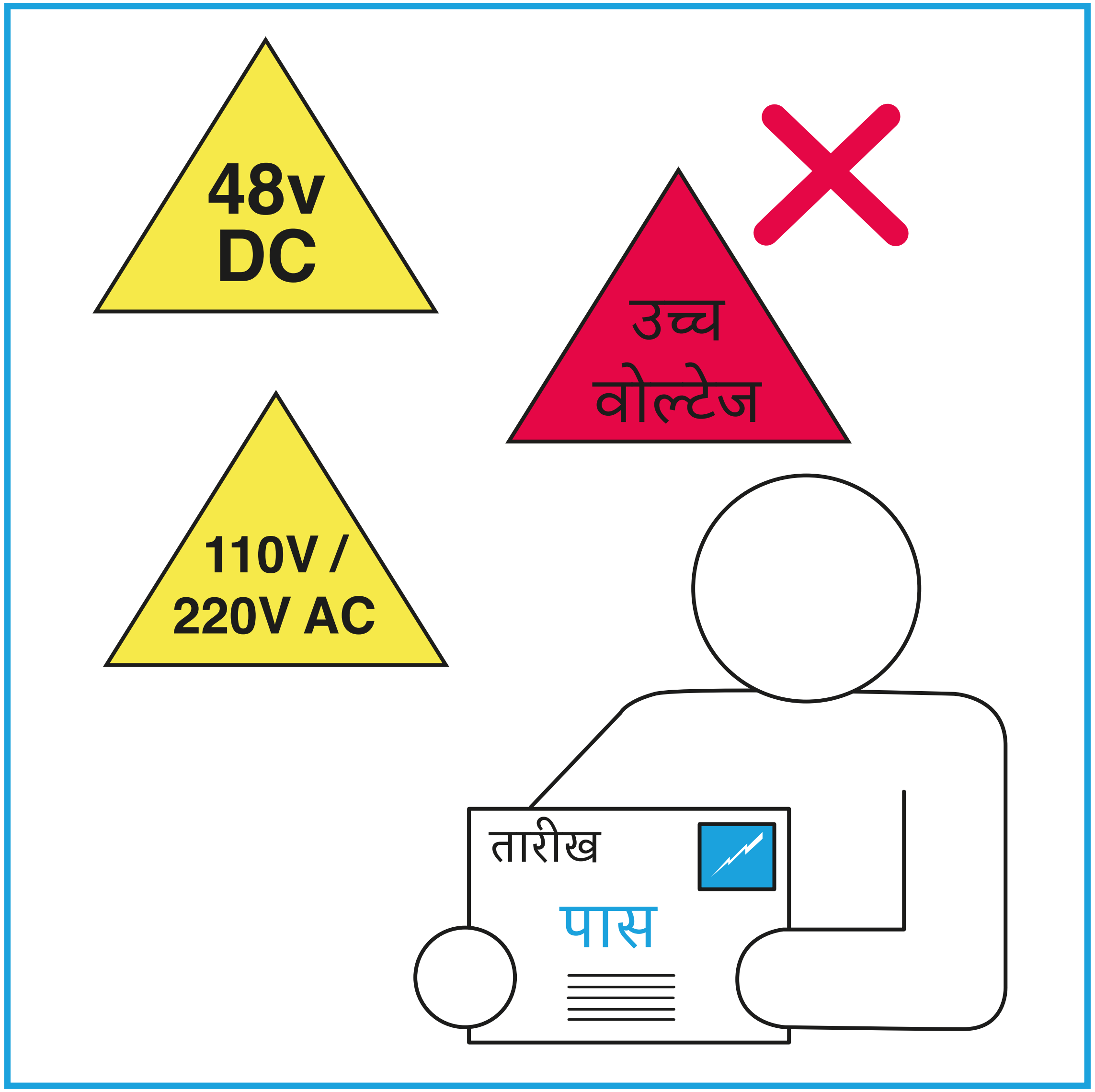
<दोषों की रिपोर्ट करना>

बिजली से संबंधित

प्रशिक्षण

केवल वही काम करें जिसके लिए आप योग्य और प्रशिक्षित हैं

क्या आप विभिन्न प्रकार के बिजली प्रणालियों के बारे में जानते हैं?



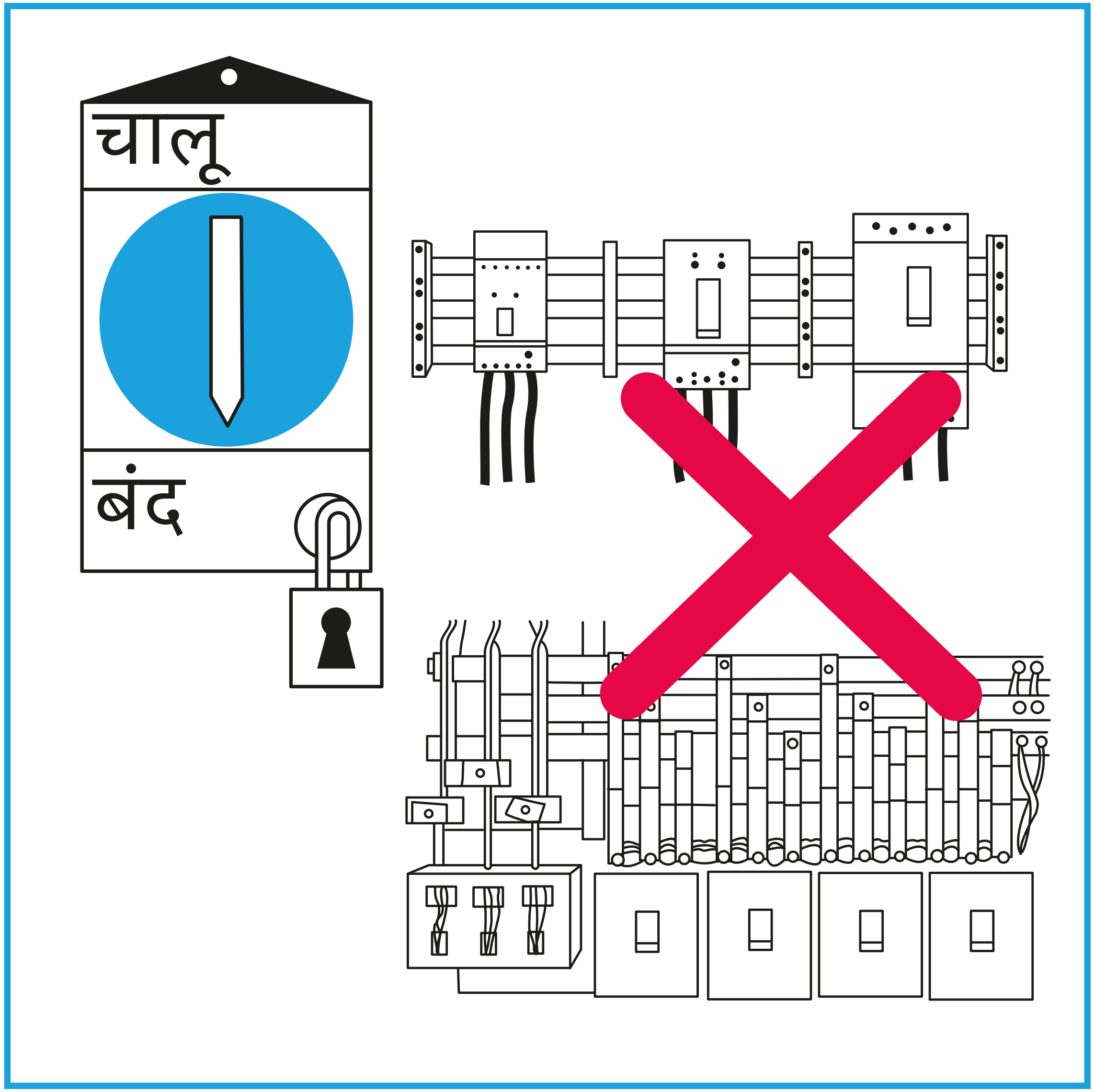
बिजली से संबंधित

लाइव कार्य

बिजली की लाइव तारों पर काम न करें

काम शुरू करने से पहले बंद करें और ताला लगा दें

सुनिश्चित करें कि कोई इसे वापस चालू न कर सके

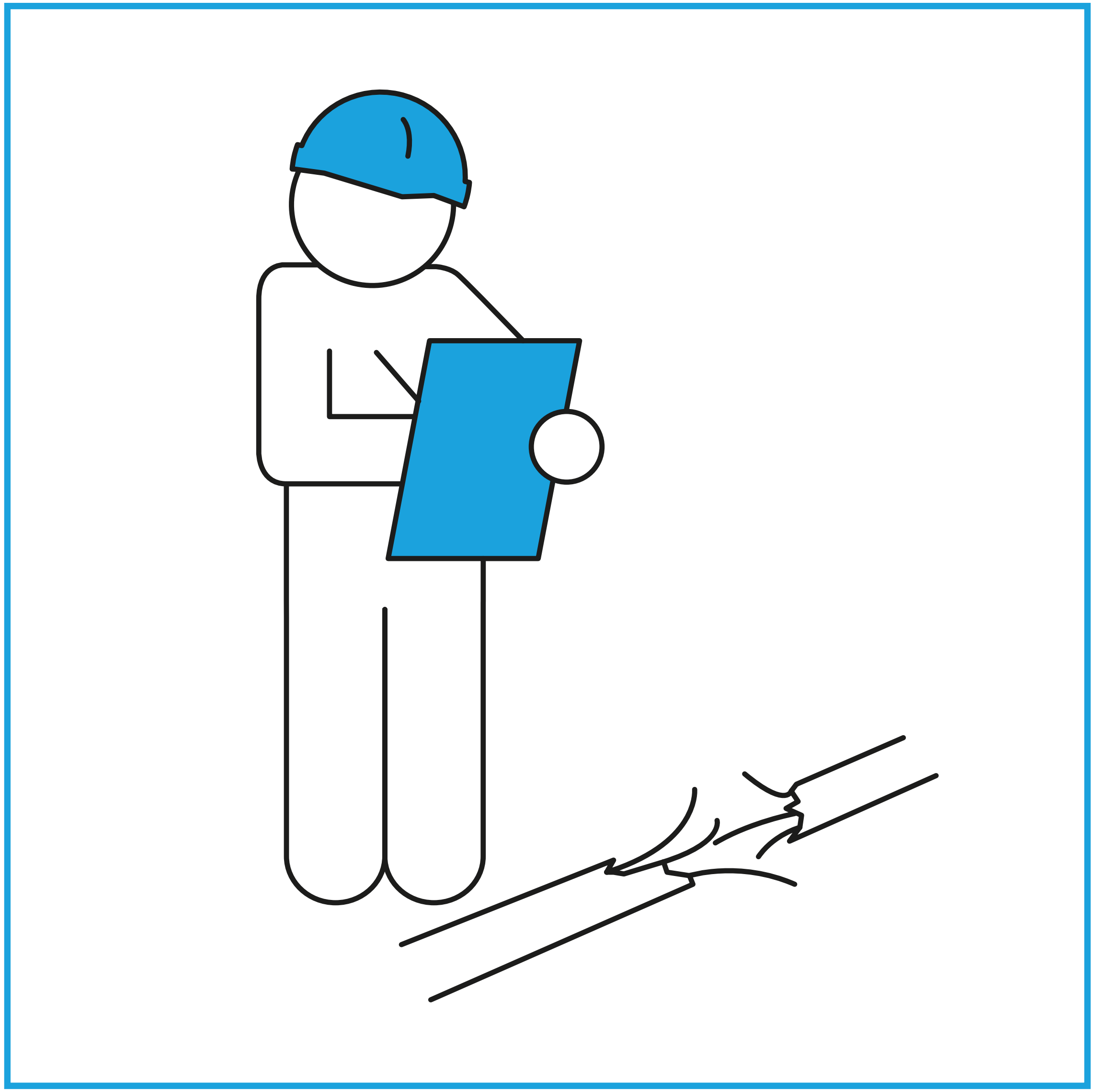


बिजली से संबंधित

दोषों की रिपोर्ट करना

दोषपूर्ण उपकरण का उपयोग न करें

दोषों और क्षति की रिपोर्ट करें



- क्या हर कोई बिजली से संबंधित काम करने के लिए योग्य हैं और प्रशिक्षित है?
- क्या आप समझते हैं कि आपको लाइव उपकरण पर काम नहीं करना चाहिए?
- क्या आपके पास काम के लिए सही औज़ार है?
- कोई सवाल?

>

जमीन के नीचे

<तारें/पाइप>

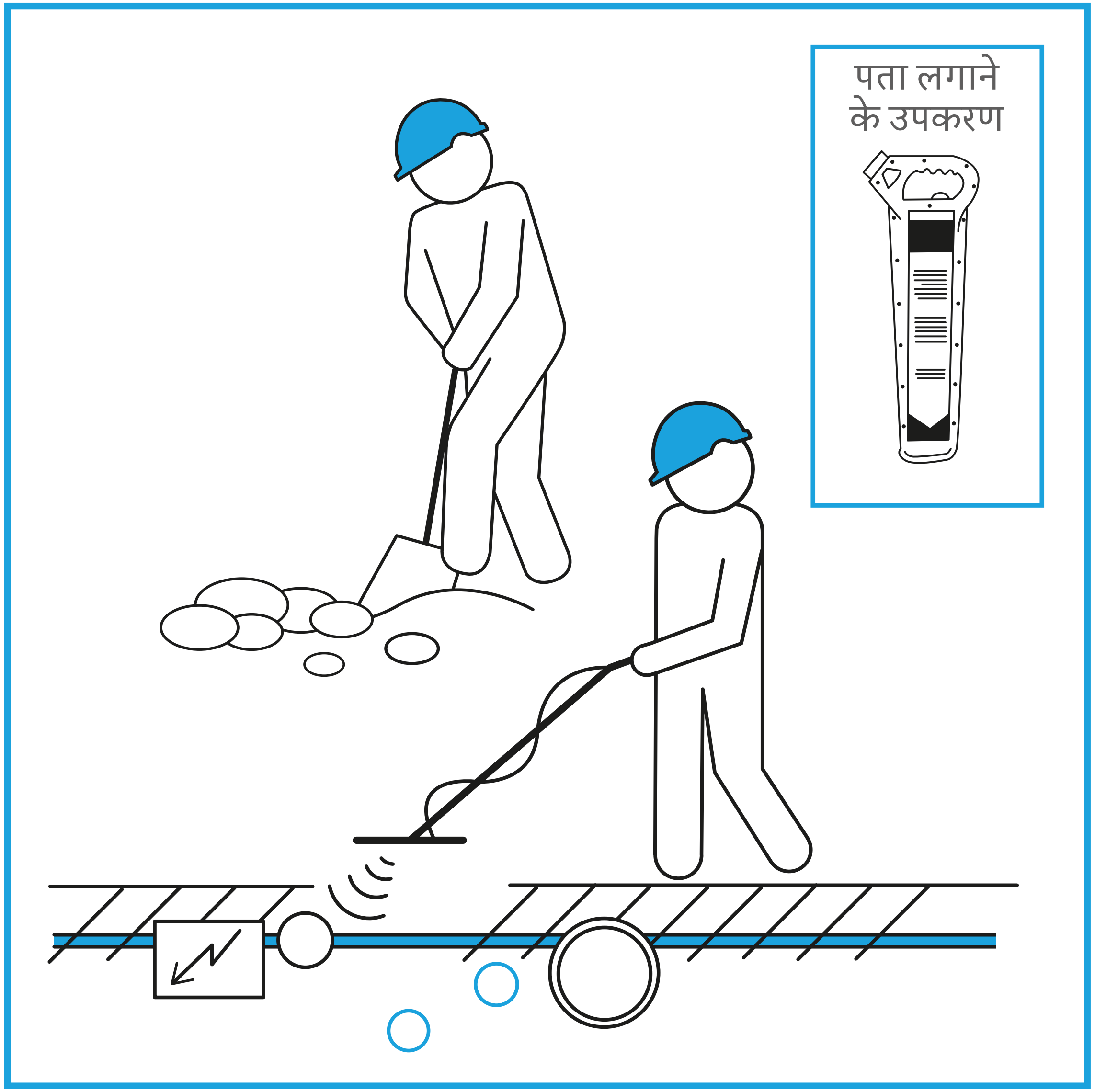
<खाइयां>

जमीन के नीचे

तारें/पाइप

भूमिगत खतरों के स्थान के बारे में पता करें और उससे बचें जैसे बिजली की तारें

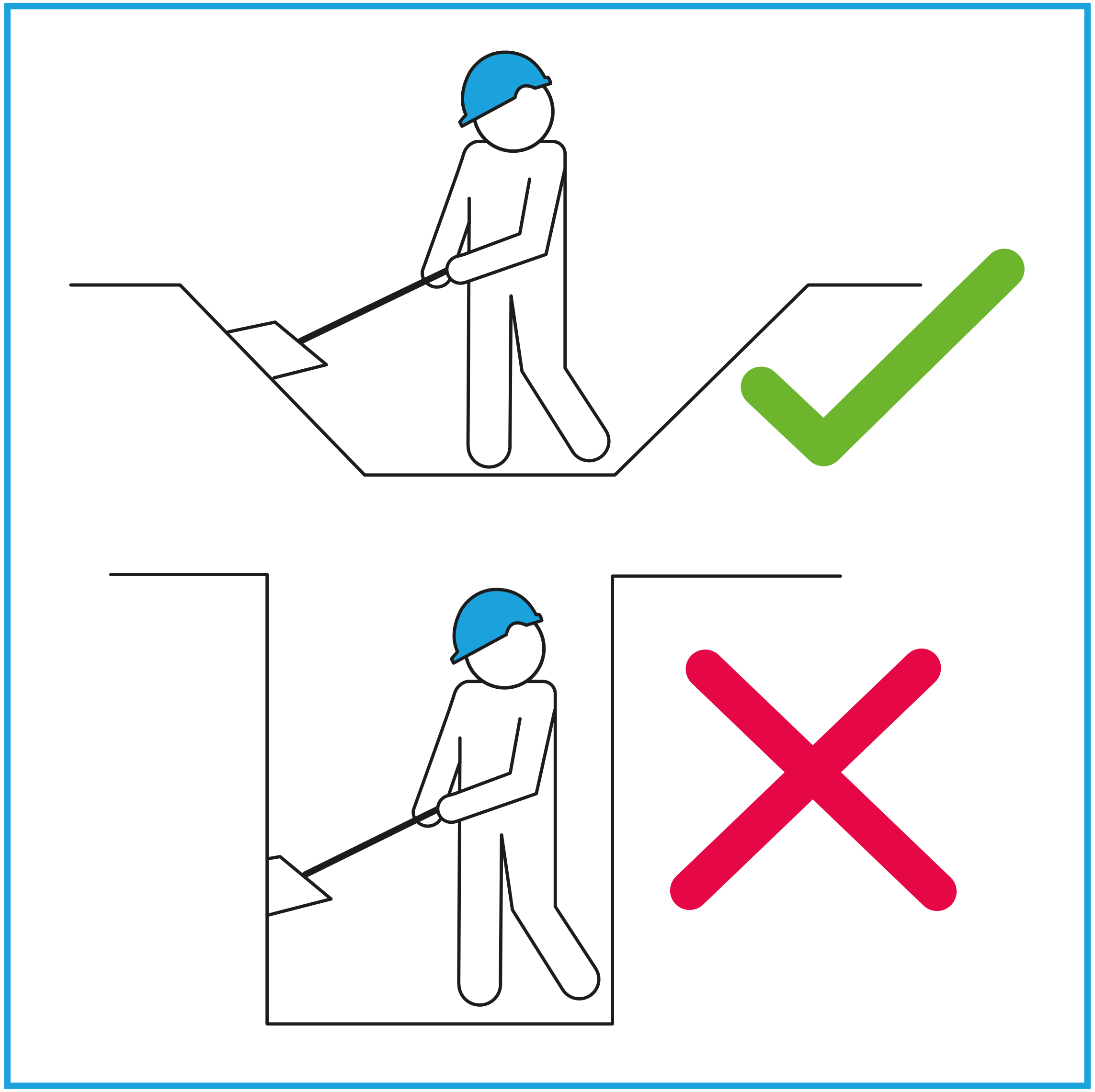
खतरों को उजागर करने के लिए हाथों के औज़ारों का उपयोग करें जैसे फावडे। कुदालों या अन्य नुकीले औज़ारों से बचें



जमीन के नीचे

खाइयां

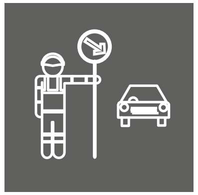
खोदी गई सामग्री को खाई के ढालुआं किनारे से दूर डालें



- क्या खुदाई करने से पहले आप जानते हैं कि जमीन के नीचे क्या है?
- क्या आप समझते हैं कि आपको ढालुआं किनारे वाली खाई की ज़रूरत है?
- क्या आपके पास सही औज़ार हैं?
- कोई सवाल?

सडक पर काम

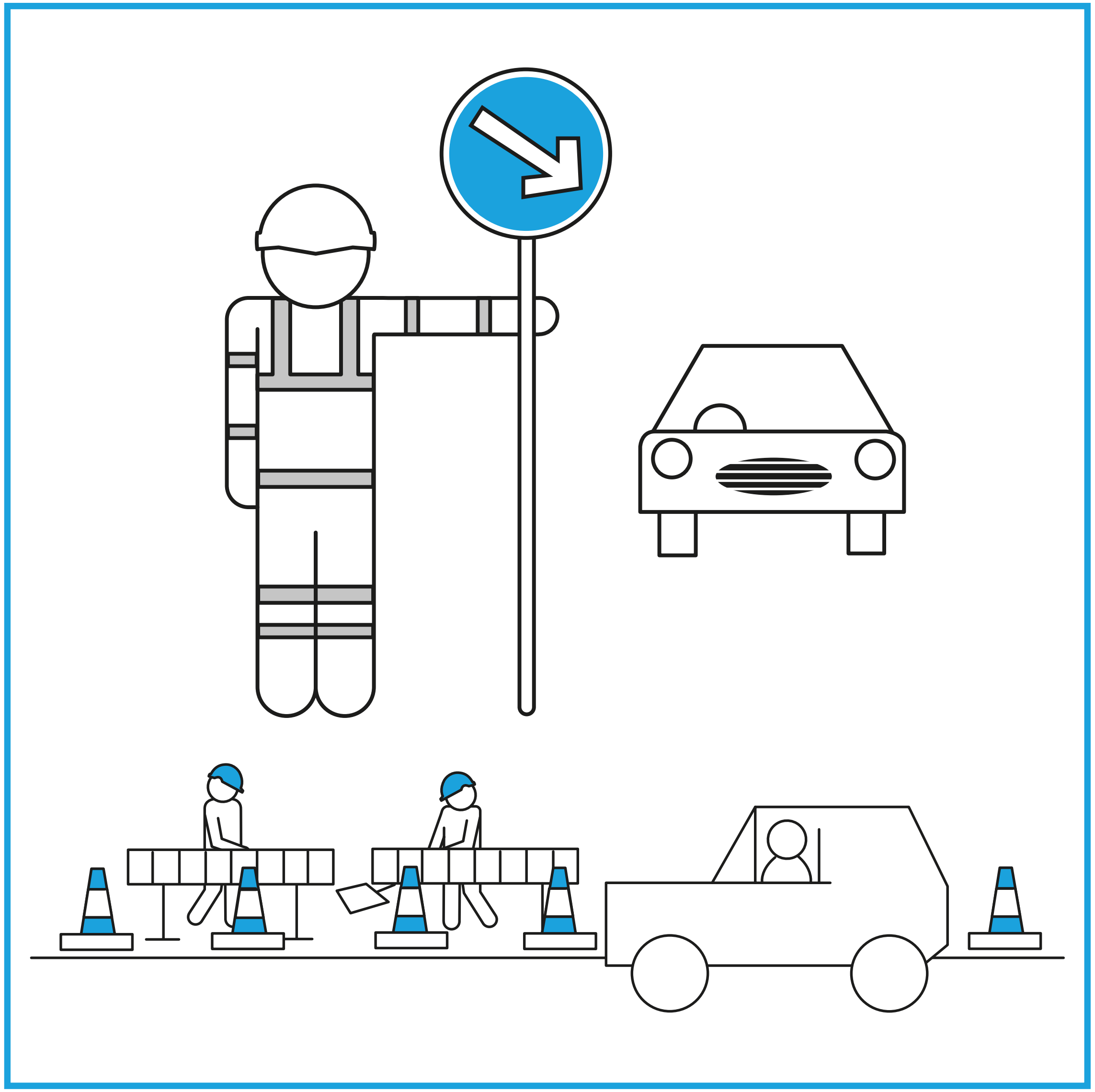
यातायात प्रबंधन



उपयुक्त संकेतों का उपयोग करें

उच्च दृश्यता वाले कपडे पहनें

मौसम और यातायात की बदलती स्थितियों के अनुकूल बनें



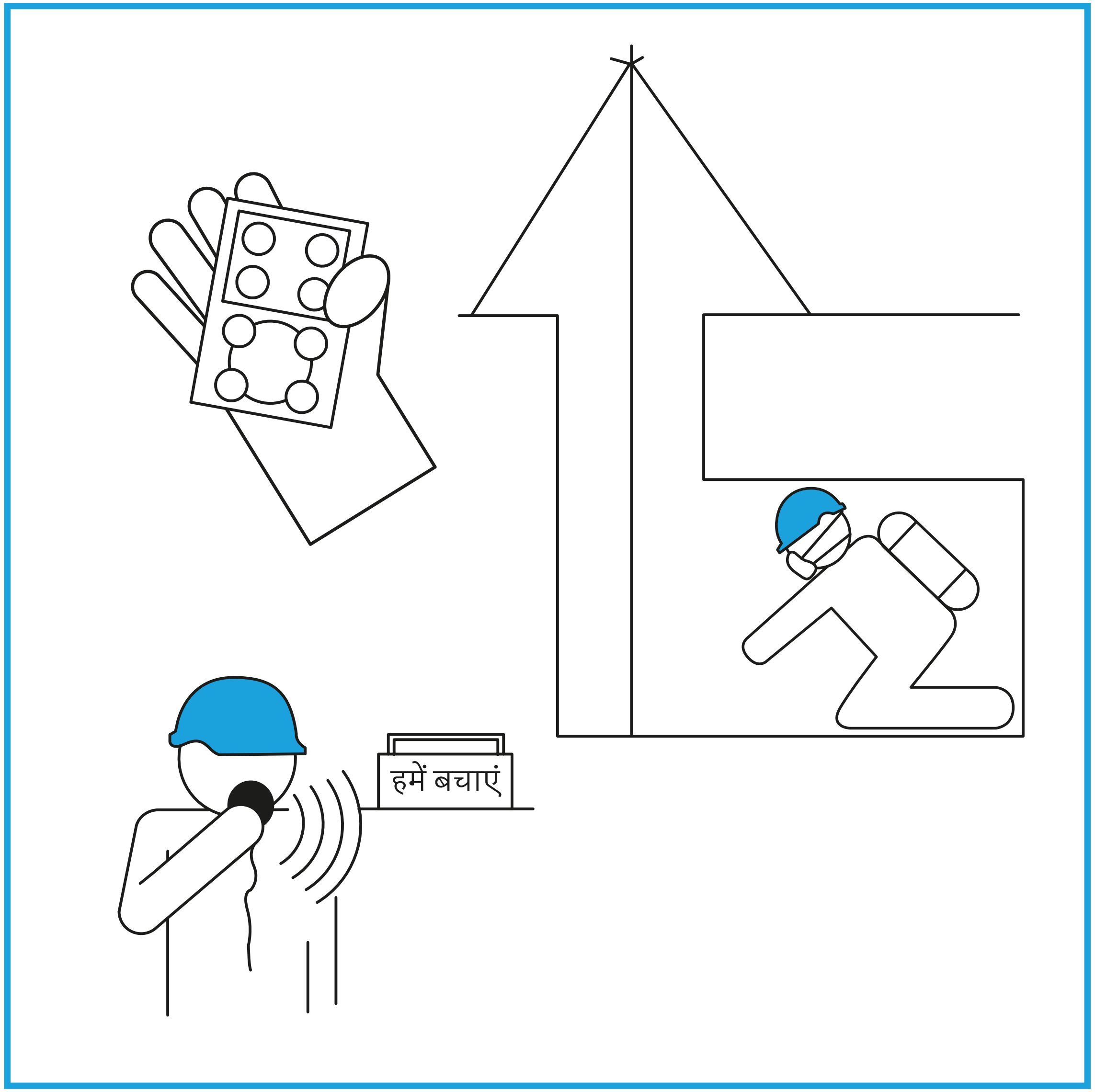
- क्या हर कोई इस बात पर स्पष्ट हैं कि वे क्या कर रहे हैं?
- कोई सवाल?

संकरी जगह

गैस के लिए जांच करें

अकेले काम नहीं करना है

बचाव उपकरण और योजनाएं तैयार रखें



- क्या हर कोई इस बात पर स्पष्ट हैं कि उसे क्या करने की ज़रूरत है?
- क्या आपके पास सही औज़ार हैं?
- कोई सवाल?

NOKIA

Nokia
P.O.Box 226,
FI-00045
Finland

© Nokia 2017

हमारे बारे में
नोकिया एक वैश्विक नेता है जो हमारी कनेक्टिड दुनिया के केंद्र में प्रौद्योगिकियों में नवप्रवर्तन लाता है। नोकिया बेल लैब्स के अनुसंधान और नवीनता के समर्थन से, हम उत्पादों, सेवाओं और लाइसेंस के लिए उद्योग के सबसे पूर्ण, एंड-टू-एंड पोर्टफोलियो के साथ, संचार सेवा प्रदाताओं, सरकारों, बड़े उद्यमों और उपभोक्ताओं को सेवा देते हैं।

5G और इंटरनेट ऑफ थिंग्ज़ के लिए बुनियादी ढांचे को सक्षम बनाने से लेकर, आभासी वास्तविकता और डिजिटल स्वास्थ्य में उभरते हुए अनुप्रयोगों तक, हम मानवीय अनुभव को बदलने के लिए प्रौद्योगिकी के भविष्य को आकार दे रहे हैं।

www.nokia.com

CID: 202342