



کیوں؟

سیڑھی سے گرنا کام کی جگہ پر لگنے والی چوٹوں کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ سیڑھی کا صحیح استعمال کرنے سے فرق پڑ سکتا ہے۔

کیا؟

- ✓ ایک نقطہ تک رسائی کے لیے سیڑھیوں کا استعمال کیا جائے گا۔
- ✓ سیڑھی سے کام کرنے کی اجازت کبھی کبھار، مختصر مدت، کم خطرہ اور ہلکے ڈیوٹی کے کاموں کے لیے دی جا سکتی ہے۔ کام شروع کرنے سے پہلے خطرے کی تشخیص کریں۔
- ✓ سیڑھی استعمال کرنے سے پہلے معائنہ کریں،
- ✓ چڑھنے سے پہلے سیڑھی کو ایک مستحکم، سطحی سطح پر رکھیں۔ تمام لاکنگ میکانزمز کو محفوظ بنائیں۔
- ✓ ہمیشہ رابطے کے تین پوائنٹس کو برقرار رکھیں (دو ہاتھ اور ایک پاؤں یا دو پاؤں اور ایک ہاتھ)، ٹول بیلٹ کا استعمال کریں یا چڑھنے کے دوران مواد کو اوپر لے جانے کے بجائے ہوا ٹسٹ سے لے جائیں
- ✓ اپنے جسم کو سیڑھی کی ریلوں کے درمیان مرکز میں رکھیں۔ حد سے تجاوز نہ کریں۔

سوالات

کھلے سوالات

- سیڑھی استعمال کرنے سے پہلے خطرات کا اندازہ لگانا کیوں ضروری ہے؟
- کچھ نشانیاں کیا ہیں کہ سیڑھی استعمال کرنا غیر محفوظ ہے؟
- سیڑھی پر چڑھتے وقت ہم اپنے ہاتھوں میں اوزار اٹھانے سے کیوں گریز کریں؟



تجربے پر مبنی سوالات

- کیا آپ نے کبھی ایسی سیڑھی استعمال کی ہے جو مستحکم محسوس نہ ہو؟ تم نے کیا کیا؟
- کیا آپ وہ وقت یاد کر سکتے ہیں جب آپ نے سیڑھی کی حفاظت کے خدشات کی وجہ سے کسی کام کو روکا تھا؟
- کیا آپ کبھی تالا لگانے کے طریقہ کار کو محفوظ کرنا بھول گئے ہیں؟ کیا ہوا؟



آپ کیا کریں گے؟ - سوالات

- آپ کیا کریں گے اگر آپ نے دیکھا کہ ایک سیڑھی لرز رہی ہے حالانکہ یہ غیر نقصاندارہ نظر آتی ہے؟
- آپ دیکھتے ہیں کہ کوئی سیڑھی پر بیٹھتے ہوئے بہت دور تک پہنچ رہا ہے — آپ کیا کہتے ہیں یا کرتے ہیں؟
- آپ کو ایک فوری کام تفویض کیا گیا ہے جس کے لیے سیڑھی کی ضرورت ہے لیکن خطرے کی کوئی تشخیص نہیں کی گئی — آپ کا اگلا قدم کیا ہے؟



بہتری کے سوالات کو تلاش کریں۔

- ہم سیڑھی کے معائنے کو مزید باقاعدہ عادت کیسے بنا سکتے ہیں؟
- ہم اپنی سیڑھیوں کو ذخیرہ کرنے اور برقرار رکھنے کے طریقے کو بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟
- کون سی یاد دہانی یا تربیت غیر محفوظ سیڑھی کے طریقوں کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے؟

