



## ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਯੋਜਨਾ

### Written site-specific fall protection plan

ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਹੇਠ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਟੈਂਪਲੇਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਮਾਲਕ/ਬਿਲਡਰ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾ:

- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੇਧੀਆਂ ਹੋਣ
- ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ (Occupational Health and Safety Regulation) ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣ

ਕੰਮ ਦਾ ਪਤਾ:	ਆਰੰਭਕ ਤਾਰੀਖ਼:
ਕੰਮ ਦਾ ਵੇਰਵਾ:	ਮਾਲਕ/ਬਿਲਡਰ:
ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦਾ ਖੇਤਰ:	
ਕਾਰਜ:	

### “ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ-ਮੁਤਾਬਕ” ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ (ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਪੰਨਾ 2 ਉੱਤੇ ਬਣਾਇਆ ਚਿਤਰ ਦੇਖੋ)

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ (ਸਿਖਰ ਤੋਂ):	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ (ਪਤਛੱਤੀ ਜਾਂ eaves ਦੀ):	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ (ਕੋਈ ਹੋਰ):
ਛੱਤ ਦੀਆਂ ਢਲਾਣਾਂ, ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ:		
ਤੇਜ਼ ਵੋਲਟੇਜ ਵਾਲੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ:		
ਮੈਦਾਨੀ ਸਤਹ/ਖ਼ਤਰੇ:		
ਹੋਰ ਕੋਈ/ਟਿੱਪਣੀਆਂ:		

### ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਪਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 3 ਦੇਖੋ)

<input type="checkbox"/> ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ	<input type="checkbox"/> ਡਿੱਗਣ ਪਿੱਛੋਂ ਬਚਾਉਣਾ	<input type="checkbox"/> ਆਰਜ਼ੀ ਜੰਗਲਿਆਂ “ਗਾਰਡ-ਰੇਲਾਂ” ਦਾ “ਸਿਸਟਮ”
--	--	--

### ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ

ਮੱਦ	ਟਿੱਪਣੀ/ਨੁਕਸ	ਮੱਦ	ਟਿੱਪਣੀ/ਨੁਕਸ
<input type="checkbox"/> ਸਰੀਰ ਤੇ ਪਾਇਆ (“ਹਾਰਨੈੱਸ”)		<input type="checkbox"/> ਆਧਾਰ (anchor)	
<input type="checkbox"/> ਖੜਵੇਂ ਬਚਾਓ ਰੱਸੇ (“ਵਰਟੀਕਲ ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ”)		<input type="checkbox"/> ਪੌੜੀਆਂ	
<input type="checkbox"/> ਰੱਸੇ (“ਲੈਨਯਾਰਡ”)		<input type="checkbox"/> “ਲੈਂਡਰ ਹੁਆਇਸਟ”	
<input type="checkbox"/> “ਰੋਪ ਗ੍ਰੈਬ” (“ਰੱਸੀ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ”)		<input type="checkbox"/> “ਟੋਅਬੋਰਡ”	

## ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ
<input type="checkbox"/> ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਅਟੈਂਡੈਂਟ/ਸਹੂਲਤਾਂ/ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ	
<input type="checkbox"/> ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੋਪ ਸਭਨਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ	
<input type="checkbox"/> ਢੋਲ (ਬਿਨ) ਮੌਜੂਦ ਹੈ	
<input type="checkbox"/> “ਬੈਚੀਕੇਡ” ਮੌਜੂਦ ਹਨ	
<input type="checkbox"/> CSA ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਜ਼ਮੀਨੀ ਕੰਮ ਲਈ	
<input type="checkbox"/> ਜੇ ਨੇਲ ਗੰਨਾਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ	

## ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਛੱਤ ਦਾ ਖਾਕਾ (ਐਕਰਾਂ ਜਾਂ ਆਧਾਰਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਰਸਾਓ)

## ਪੌੜੀ ਲਾਉਣੀ

<input type="checkbox"/> ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਪੱਧਰੇ ਤਲ ਉੱਤੇ ਲਾਓ	<input type="checkbox"/> ਛੱਤ ਦੀ ਕਿਨਾਰੀ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਉੱਪਰ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ
<input type="checkbox"/> 4:1 (ਖੜਵੀਂ : ਲੇਦਵੀਂ) ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਲਾਓ	<input type="checkbox"/> ਟਿਕਾਈ/ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਵੇ

## ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜੋੜਨ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

---

---

---

---

---

## ਡਿੱਗ ਚੁੱਕੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

---

---

---

---

---

## ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

- **ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬੰਦਸ਼ (Fall restraint)** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜੋ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ “ਗਾਰਡ-ਰੇਲ” ਰਹਿਤ ਕਿਨਾਰੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚਾਵੇ ਜਿੱਥੋਂ ਕਾਮਾ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- **ਡਿੱਗਣ ਵੇਲੇ ਗ੍ਰਿਫਤ (Fall arrest)** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਿਹੜੀ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਲਵੇ।
- **ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੰਗਲਾ/ ਗਾਰਡ-ਰੇਲ (Guardrail)** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜੰਗਲਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ 102 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 112 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (40 ਇੰਚ ਤੋਂ 44 ਇੰਚ) ਦੀ ਇੱਕ ਉੱਪਰਲੀ ਪੱਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੀ ਪੱਤੀ ਦੇ ਥੱਲੜੇ ਪਾਸੇ ਪਰ “ਟੋਅਬੋਰਡ” ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਕੋਈ ਟੋਅਬੋਰਡ ਹੋਵੇ (ਜੋ “ਟੋਅਬੋਰਡ” ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਤਲ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ), ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧ-ਵਿਚਕਾਰ ਲੱਗੀ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਪੱਤੀ।

## ਨੋਟ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ਕਾਮੇ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ

ਹੇਠਾਂ ਦਸਤਖਤ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੀਆਂ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦਾ ਨਿਜੀ ਸਾਜੋ-ਸਾਮਾਨ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ।

ਨਾਮ: (ਸਾਫ਼ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਜੀ)	ਹਸਤਾਖਰ:	ਕੰਪਨੀ:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ: \_\_\_\_\_ ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_  
(ਹਸਤਾਖਰ)



WORKING TO MAKE A DIFFERENCE  
worksafebc.com