

ਡਿਗਣਾ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਹਰ ਵਾਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੋਆਇੰਟ ਵਰਤੋ

ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿਗਣਾ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਸੱਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਡਿਗਣ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਸੱਟ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡਰਾਈਵਰ ਕੈਬ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੈਬ ਵਿਚ ਵੜਦਾ ਹੈ।

ਸੇਫਟੀ ਦਾ ਮਾਮਲਾ

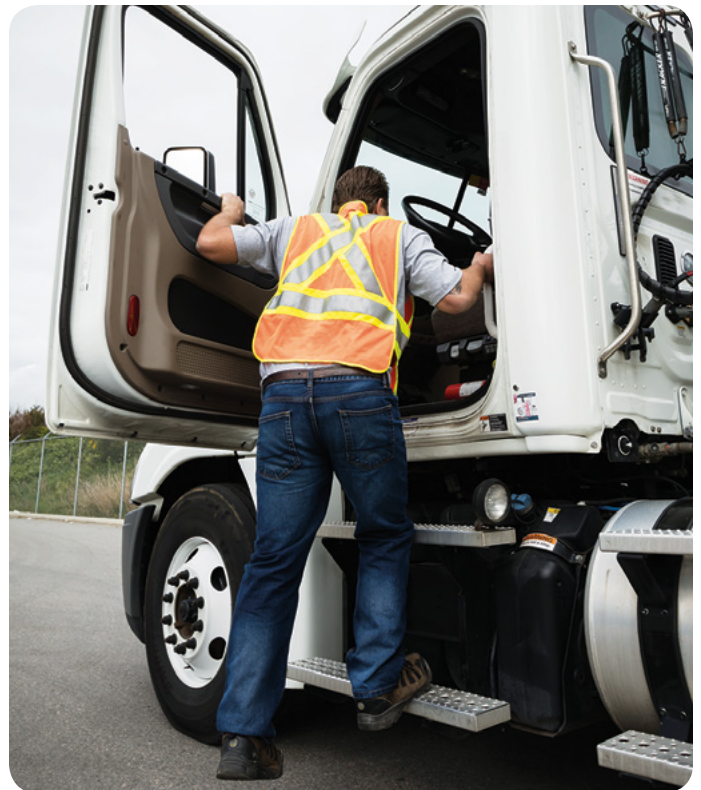
ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿਗਣਾ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਸੱਟ ਦਾ ਤੀਜਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਡਿਗਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਡਰਾਈਵਰ:

- ਕੈਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੈਬ ਵਿਚ ਵੜਦਾ ਹੈ (37 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ)
- ਗੱਡੀ ਦੀਆਂ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰਿਪੇਅਰਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ (18 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ)
- ਮਾਲ ਲਾਹੁੰਦਾ ਹੈ (14 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ)

ਡਰਾਈਵਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਬ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਪੌਡਿਆਂ ਤੋਂ, ਫਰੂਟ ਟਰੇਲਰਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਫਲੈਟਬੈੱਡ ਡੈੱਕਾਂ ਤੋਂ ਡਿਗਦੇ ਹਨ। ਡਿਗਣ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਡਿਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਉਦੋਂ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਰਫ, ਆਈਸ, ਚਿੱਕੜ, ਜਾਂ ਗਰੀਸ ਨਾਲ ਢਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਹੱਲ

ਸਦਾ ਢੁਕਵੇਂ ਸੇਫਟੀ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪਕੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟਰੱਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹੱਥੀਆਂ, ਪੌਡਿਆਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲਿਆਂ (ਹੈਂਡਰੇਲਜ਼) ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲਾਉ।



ਪੌਡਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗੂ ਮਾਰੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰ ਧਰਨਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਗਿੱਲੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਰਫ, ਆਈਸ ਜਾਂ ਗਰੀਸ ਨਾਲ ਢਕੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਰਾਹ ਵਿਚ ਠੋਡਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਸਦਾ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੋਆਇੰਟ ਵਰਤੋ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਹੱਥ ਅਤੇ ਇਕ ਪੈਰ - ਜਾਂ ਦੋ ਪੈਰ ਅਤੇ ਇਕ ਹੱਥ - ਹਰ ਵੇਲੇ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ। ਸਦਾ ਟਰੱਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੋਆਇੰਟਾਂ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਟਰੱਕ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੋਆਇੰਟ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਛੱਡੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਡਲਿਵਰੀ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਪਰੈਸ਼ਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਫੜਨ ਲਈ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਵੀਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਕਰੋ ਜੇ ਟਰੱਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਫਰੇਮ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਵੀਲ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਟਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਪੌਂਡੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜ ਕੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਨਾ ਉਤਰੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਠੋਡਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਾ ਬਣਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਟਰੱਕ ਅਤੇ ਟਰੇਲਰ ਦੀਆਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਉ। ਕੰਮ ਦੇ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ - ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਡਿਸਪੈਚਰ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਟਰੱਕ ਤੋਂ ਛਾਲ ਨਾ ਮਾਰੋ!

ਟਰੈਕਟਰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਕੈਬ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ 5 ਤੋਂ 7 ਗੁਣਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 200 ਪੌਂਡ (91 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੈਬ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦਾ ਅਸਰ ਤਕਰੀਬਨ 1500 ਪੌਂਡ (680 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸਹੀ ਤਿੰਨ ਪੋਆਇੰਟ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਪੌਂਡੇ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਉਤਰਨ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਸਿਰਫ 1 ਤੋਂ 1.5 ਗੁਣਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ੍ਰੋਤ: ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ
ਐਂਡ ਲੇਬਰ ਐਂਡ ਇੰਡਸਟਰੀਜ਼)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ worksafebc.com ਅਤੇ SafetyDriven.ca 'ਤੇ ਜਾਉ।