

ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਟਰੱਕਿੰਗ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ ਬੈਲਟਾਂ

ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਟਰੱਕਿੰਗ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਐਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਅਜਿਹੇ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਚ ਆਉਣ, ਚੁੱਕ ਪੈਣ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਸੂਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ, ਘੁੰਮਣਾ, ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ)

- ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੈਲਟ ਸੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਕੱਸਣਾ), ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ
- ਇੱਕੋ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰਨਾ

ਸੱਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਲੋਡ ਨੂੰ ਬੈਲਟ (ਸਟਰੈਪ) ਨਾਲ ਕੱਸਣ ਵੇਲੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੀਆਂ ਬੈਲਟਾਂ (ਸਟਰੈਪਸ) ਵਰਤੋ

ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ:

- ਘਸੀ ਸਾਮੱਗਰੀ
- ਕੱਟ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਸਾਮੱਗਰੀ
- ਸਾਮੱਗਰੀ ਵਿਚ ਪਾੜ

ਘਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਬੈਲਟਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਬੈਲਟਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

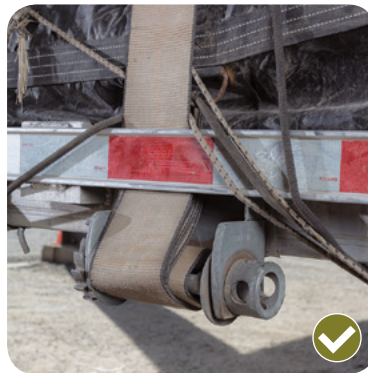
ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਬੈਲਟਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।



ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੀ ਬੈਲਟ



ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਬੈਲਟ



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਬੈਲਟ

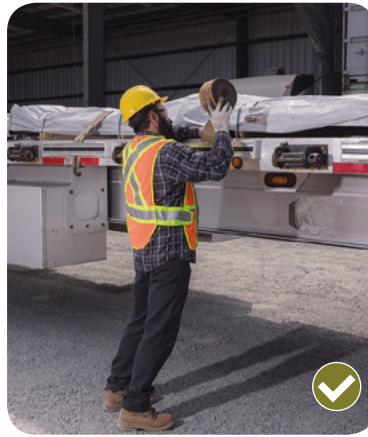


ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਬੈਲਟ

ਸੂਝ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਔਖੇ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੈਲਟਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੰਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੁੱਕ) ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਕਲਿਫਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਲੋਡ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਾਉ। ਜੇ ਲੋਡ ਨੀਵਾਂ ਅਤੇ ਪੱਧਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਲਟਾਂ ਨੂੰ ਆਰ ਪਾਰ ਲਪੇਟਣਾ



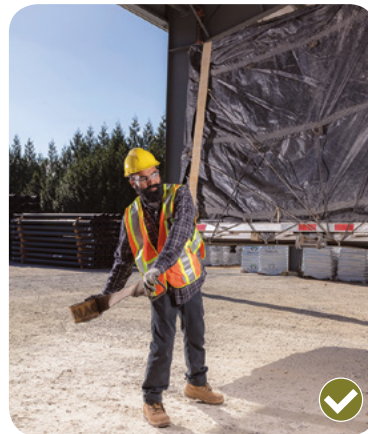
ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਆਰ ਪਾਰ ਲਪੇਟਣਾ

ਸਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ

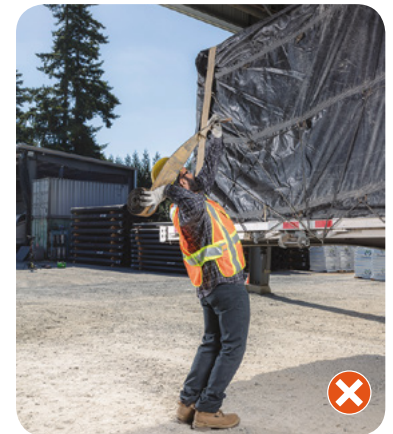
ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਲੋਡ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉ, ਪਰ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਉ।

ਬੇਲੋੜਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬੇਲੋੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਵੀ ਬੈਲਟ ਦੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਹੁੱਕ ਦਾ ਸਿਰਾ ਨਾ ਸੁੱਟੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਲਟ ਦਾ ਟਾਟ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਸੁੱਟੋ, ਜਿਹੜਾ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਲੱਗ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।



ਟਰੱਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖੜ੍ਹ ਕੇ, ਪੈਰ ਸਥਿਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਰੱਖਣਾ; ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਲੋਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਲੀਵਰੇਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



ਟਰੱਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ, ਪੈਰ ਅਸਥਿਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਾਲ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ; ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਲੋਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਮਾਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹੋ

ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਪੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਸੱਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਚੱਲਦਾ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ
- ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਹ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਠੇਡਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ
 - ਟੱਕ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ (ਜਿਵੇਂ ਮੇਖਾਂ, ਮੈਟਲ ਦੇ ਠੀਕਰੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ)
 - ਤੰਗ ਥਾਂਵਾਂ, ਫਸਣ ਵਾਲੇ ਪੋਆਇੰਟ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਖਤਰੇ
 - ਮੌਸਮੀ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ

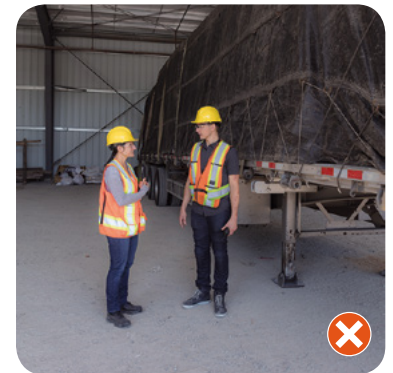
ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੰਦੇ ਹੋਏ ਘੁੰਮਦੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਲੰਦੇ ਜਾਂ ਲਾਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਡੈੱਕ ਦੀ “ਫਲਕਣ ਵਾਲੀ ਜੋਨ” ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਅਗਾਊਂ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੈਲਟ ਸੁੱਟ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬੈਲਟਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੋਡ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤੁਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਖਿਸਕਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੈਲਟਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਹਿੱਲੇਗਾ ਨਹੀਂ।



ਕੰਮ ਦੇ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਏਰੀਏ ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ



ਲੋਡ ਉੱਪਰ ਬੈਲਟ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਲੋਕ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ

ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ (ਪੀ ਪੀ ਈ) ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪੀ ਪੀ ਈ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਪੀ ਪੀ ਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਟੀਲ-ਟੋਅ ਬੂਟ, ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਆਸਰੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਕੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਥੇਲੀਆਂ 'ਤੇ ਸਾਮੱਗਰੀ ਵਾਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਲੱਵ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਗ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮਲਬੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਐਨਕਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਗ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮਲਬੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਰਡ ਹੈਟ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਝੱਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ ਸੀ ਦੇ **ਕਮਰਜ਼ੀਅਲ ਟਰੱਕਿੰਗ** ਪੇਜ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।