

## دستورالعمل استفاده از نردبان

نردبام یکی از پرکاربردترین و حادثه سازترین وسایل در کارگاه‌ها است استفاده نادرست و نردبام نا ایمن، خطرات بالقوه فراوانی را به همراه دارد. به طور کلی نردبام وسیله‌ای برای ورود و خروج و دسترسی به محل کار بوده و برای کارهای کوتاه مدت از آن استفاده می‌شود. همچنین سقوط از نردبام در تمامی مشاغل رایج است و ضربه مغزی، شکستگی، در رفتگی و ضرب دیدگی، استفاده کنندگان از نردبام را تهدید می‌کند شایسته است نیروهای محترم طرف قرارداد دانشگاه در هنگام استفاده از این وسیله نکات ذیل را رعایت فرمایند:

- ۱- در مواقعی که غیر از نردبام وسیله‌ی دیگری نباشد با رعایت کامل اصول ایمنی از نردبام استفاده شود.
- ۲- نردبام‌ها انواع مختلف و کاربردهای گوناگون دارند. همیشه از نردبام مناسب برای کار خود استفاده نمایید.
- ۳- همیشه قبل از استفاده از نردبام، آن را از هر گونه آسیب دیدگی، شکستگی، خمیدگی و تغییر شکل بازرسی کنید.
- ۴- همیشه قانون چهار به یک را در نردبام رعایت کنید (هر چهار متر ارتفاع یک متر پایه‌های نردبام را به عقب بکشید).
- ۵- همیشه قسمت بالا و پایین نردبام را به جای خود محکم نمایید تا نردبام سر نخورد و نلغزد.
- ۶- طول نردبام باید یک متر بالاتر از سکوی کار باشد تا ورود و خروج از نردبام به آسانی انجام شود.
- ۷- وجود یک برنامه منظم بازرسی دوره‌ای و روزانه، در کاهش حوادث ناشی از نردبام موثر است.
- ۸- هرگونه آسیب دیدگی و نقص در نردبام را سریعاً گزارش کرده و تا رفع کامل نقص از آن استفاده نکنید.
- ۹- هرگونه تغییر شکل، اصلاحات و تعمیرات در ساختمان نردبام بدون توصیه سازنده ممنوع است.
- ۱۰- برای افزایش طول نردبام، هرگز بشکه و صندوق و ... زیر آنها قرار ندهید.
- ۱۱- برای جلوگیری از فرو رفتن و سر خوردن نردبام در زمین‌های سست و شل، زیر پایه‌های نردبام صفحات چوبی مقاوم بگذارید.

- ۱۲- همیشه برای بالا و پایین رفتن از نردبام، روبروی نردبام قرار بگیرید و همیشه سه نقطه از بدن شما یا دو دست و یک پا به نردبام در تماس باشد.
- ۱۳- همیشه قبل از بالا رفتن از نردبام کف کفش خود را از هرگونه آلودگی مانند: روغن، گریس، گل و ... پاک کنید.
- ۱۴- هنگام استفاده از نردبام، در داخل جیب‌های خود ابزار تیزی مانند پیچ گوشتی قرار ندهید زیرا در صورت سقوط، احتمال آسیب دیدگی شما بسیار افزایش می‌یابد.
- ۱۵- از نردبام فلزی بر روی سطح فلزی استفاده نکنید زیرا با کاهش اصطکاک احتمال سر خوردن زیاد می‌شود.
- ۱۶- هنگام استفاده از نردبام مواظب خطرات اشیاء و موانع بالای سر خود مانند سیم برق باشید.
- ۱۷- در مناطقی که خطر برق گرفتگی وجود دارد از نردبام‌های نارسانا استفاده کنید.
- ۱۸- استفاده همزمان بیش از یک نفر از نردبام (بالا و پایین رفتن) ممنوع است.
- ۱۹- هرگز زمانی که افراد بر روی نردبام ایستاده‌اند، نردبام را جابجا نکنید.

-واحد HSE امور فنی و طرح‌های عمرانی

کاظم شعبانی