

ویژه کارکنان شهرداری‌ها، دهیاری‌ها و شوراهای اسلامی شهر و روستا

❖ نکات ایمنی در هنگام استفاده از نردبان:

- موارد ذکر شده به منظور تأمین حداکثر ایمنی در هنگام عملیات بانردبان باید رعایت گردد.
- ۱- تمام پرسنل حتماً از کلاه ایمنی استفاده کنند.
 - ۲- به هنگام استقرار نردبان تا حدی که شرایط اجازه می‌دهد آن را در سمت راست پنجره یا هر ورودی دیگر و حتی الامکان سه پله بالاتر از لبه پنجره یا ورودی مستقر نمایید.
 - ۳- وقتی نردبان به اندازه کافی باز و در محل مستقر گردید، گیره‌های آن را بطور مناسب با پله‌های هم‌ردیف درگیر کنید و قبل از اینکه هر اقدامی جهت بالا رفتن یا پایین آمدن از آن صورت گیرد، پاشنه نردبان را بطور صحیح با پا نگه داشته و کنترل نمایید.
 - ۴- هنگام بالا رفتن یا پایین آمدن از نردبان گودی کف پا روی پله قرار گیرد و دستها باید حالتی تقریباً مستقیم داشته باشد بطوری که بدن از نردبان دور نگه داشته شود و دستها پله نردبان را بطور کامل بگیرند، بصورتی که انگشت شست در زیر پله قرار داده شود. در این حالت همیشه سر بصورت مستقیم قرار می‌گیرد اما هم‌زمان توجهاتی به بالا و پایین بدون حرکت سر داشته باشید.
 - ۵- ستونهای نردبان را فقط هنگامی که نردبان به حالت پل در یک زاویه کوتاه مستقر شده باشد و یا وقتی که عملیات نجات حمل مصدوم انجام می‌گیرد باید بجای پله‌ها با دست گرفته شود. در هر صورت به هنگام پایین آمدن از نردبان، نفر نگهدارنده باید هم‌زمان با قرار گرفتن پای نفر روی پله‌ها، شمارش معکوس را در پله‌های انتهایی نردبان اعلام و او را متوجه نماید.
 - ۵- به هنگام حرکت و بالا رفتن از روی نردبان به سوی پنجره، قبل از اینکه پای بیرونی خود را از روی نردبان بردارید، می‌باید به اندازه هم سطح کف پنجره و یا یک پله بالاتر از آن بالا آمده باشید؛ بدین ترتیب از پای چپ برای ورود به سمت چپ و از پای راست برای ورود به سمت راست استفاده کنید. در ضمن قبل از فرود و پیاده شدن از روی نردبان با یکی از پاهای خود با زدن ضربه به کف محل ورود، آن را آزمایش نموده، تا در هنگام ورود در اثر فشار و وزن بدن دچار سقوط نشوید.
 - ۶- هنگام خارج شدن از پنجره و رفتن روی نردبان مستقر شده در سمت راست پنجره، را گرفته و یکی از پله‌های در دسترس را از پشت بطوریکه و زیر پله با کف دست چپ گرفته شود، سپس پای راست خود را روی پله‌ای بالاتر از آستانه پنجره قرار دهید و بطور هم‌زمان با دست راست نیز قسمت روی پله دیگری را بگیرید، تا اینکه دست چپ را حرکت داده و پله مناسب و در دسترس را بگیرید. در هیچ لحظه‌ای نباید هر دو دست با هم از نردبان جدا شوند.
 - ۷- هنگام حرکت کردن از یک نردبان به نردبان دیگری، چه در حالت بالا رفتن و یا پایین آمدن، همیشه ابتدا باید پای نزدیکتر را روی نردبان قرار داده، سپس دست نزدیکتر به آن و بدنبال آن دست دیگر و بعد پای دیگر روی نردبان قرار می‌گیرد.
 - ۸- ممکن است که همیشه امکان ایستادن روی آستانه پنجره (جهت حمل کردن نفر مصدوم به پایین) به علت کوتاه بودن ارتفاع خروجی پنجره و یا به دلیل نبودن امکانات و وسایل مناسب مانند پله‌های دسترسی بمنظور حمل مصدوم به پایین فراهم نباشد، در چنین شرایطی روش حمل مصدوم بر روی شانه بشرح ذیل انجام می‌گیرد:



شنبه‌های آموزشی

۹ مهر ماه ۱۴۰۱
1 October 2022
۴ ربیع الاول ۱۴۴۴



- جهت پایین آوردن مصدوم، باید آن را در یک حالت عادی روی عرض شانه قرار دهید.
- ابتدا با دست یکی از پله های مناسب و در دسترس را از قسمت زیر گرفته، سپس یکی از پاها روی آستانه پنجره و پای دیگر روی پله نردبان قرار می گیرد بطوری که بدن رو به ستون و نزدیک به آن باشد.
- سپس پای بیرونی را روی پله ای مناسب در زیر آستانه پنجره قرار دهید و پله ای مناسب و در دسترس در سطحی بالاتر از آستانه پنجره نیز بطور مداوم با دست بیرونی گرفته می شود.
- حالت حرکت بدن باید تا حد ممکن به نردبان کاملاً نزدیک باشد. سپس پای بیرونی را روی پله پایین انتقال دهید و در همان لحظه از طریق کشش پای بیرونی به سمت بالا وزن بدن را روی آن منتقل نموده، سپس دست و پای سمت داخل روی نردبان قرار می گیرند.
- قبل از اینکه حرکت به پایین آغاز گردد، باید هر دو دست روی یک پله و هر دو پا نیز روی پله ای در پایین تر قرار داشته باشد.
- ۹- هنگام بالا رفتن یا پایین آمدن، بخصوص در حمل به پایین، باید دستها و پاها را بصورتی هماهنگ حرکت دهید، یعنی دست راست، پای راست؛ دست چپ، پای چپ و به همین ترتیب.
- ۱۰- در هنگام پایین آمدن از محلی که نردبانها روی هم قرار گرفته است، براساس نوع نردبان باید هشدارهای «پاتو» یا «پا بیرون» اعلام گردد.
- ۱۱- در حرکت پایین آمدن در جایی که پاهای نفر روی پله بالایی کفشک ها برسد، هشدار «کفشک» اعلام شود.
- ۱۲- هنگام کار کردن روی نردبان به لحاظ بکارگیری و استفاده از دو دست، باید همیشه عمل «قفل کردن» پا روی نردبان انجام شود. بخصوص در زمان کارکردن با سرلوله، قبل از اینکه اعلام «باز کردن آب» صادر شود.
- ۱۳- در صورتی که رعایت شرایط و احتیاطهای خاصی مربوط به شرایط آب و هوا، ضروری باشد، لازم است که فرمانده عملیات یا مربی مربوطه آنها را پیش بینی و دستورات مقتضی را صادر نماید.
- ۱۴- قبل از قراردادن پاشنه نردبان روی زمین و بالا آمدن آن بحالت عمودی مطمئن شوید که سمت صحیح نردبان در قسمت بالا و رو قرار گرفته است و سپس پایه های نردبان در محل بطور محکم مستقر می شوند.
- ۱۵- نردبان وقتی در فاصله مناسب قرار می گیرد که فاصله پایه آن از کنار ساختمان در حدود یک - چهارم ارتفاع نردبان باز شده باشد.

