



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

சிறு தொழில்
மீனவர்களுக்கான கடல் பாதுகாப்பு



இடர் பாதுகாப்பு மேலாண்மை

பயிற்சிக் குறிப்புகள்

ഉൾസ്റ്റക്ക് അട്ടവണ്ണം

കൂടുതൽ പയിന്റ്റുന്നർ വാദകൾ	3
പാകമ് 2 – 6 – അറിമുകൾ	4
പാകമ് 7 – 10 – ഇടാർ പാതുകാപ്പ് മേലാண്മൈ (ഓൺലൈൻ) ചെയല്ലുള്ള രഹസ്യങ്ങൾ	6
പാകമ് 11 – 29 – പാതുകാപ്പ്	7
പാകമ് 30 – 42 – ആപത്തു പതിവേദുകൾ	17
പാകമ് 43 – 55 – കണ്ണത്തിൽ പാതുകാപ്പുകൾക്കാണ പാതുകാപ്പാണ വേണ്ടതു നിന്നുള്ള രഹസ്യങ്ങൾ	23
പരിപ്പരാധി	34

கூடுதல் பயிற்சியாளர் தகவல்

இந்த கூடுதல் தகவல் இப்பாடத்திட்டத்தை கற்பிப்பவரை ஊக்கப்படுத்துவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆவணம் முழுவதும் கூடுதல் ஆதாரங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன, மேலும் இது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது பயிற்றுவிப்பாளர் இந்த பாட பொருட்களைப் பயன்படுத்தி ஒரு நல்ல புரிதலைப் பெறுகிறார் தலைப்பு.

பயிற்சியாளரின் பணி:

பாடம் கற்பிக்கும் பயிற்றுநரால் முடிக்கப்பட வேண்டிய பணிகளும் இந்த தலைப்பின் கீழ் சேர்க்கப்படும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

இந்த கையேடு முழுவதும் கூடுதல் தகவல்கள், வளங்கள் மற்றும் மேலதிக நூல்கள் சேர்க்கப்படும். பயிற்சியாளர் நேரம் மேலும் படிக்க ஒதுக்குவது முக்கியம், மேலும் அவர்கள் கற்பிக்கும் பாடத்துடன் வசதியாக இருக்க வேண்டும்.

பங்கேற்பாளரின் பணி:

இந்த தலைப்பின் கீழ் முக்கிய விவரங்கள், செயல்பாடுகள் மற்றும் பிற உரையாடும் பொருட்கள் பரிந்துரைக்கப்படும். மேலும் பாடநெறியின் மூலம் வெளிப்படையான உறையாடலை ஊக்குவித்தல் இன்றியமையாதாகும்.

பாகம் 2 – 6 – அறிமுகம்

இரு மீனவராக இருப்பது ஒரு கடினமான வேலை – நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் அபாயங்கள் உள்ளன, மேலும் இந்த அபாயங்கள் நேரத்தை பொறுத்து மாறுபடுகின்றன.

இடர் பாதுகாப்பு மேலாண்மை செயல்முறை என்பது எந்த சூழ்நிலையிலும் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு அமைப்பாகும், இது ஏதேனும் அடையாளம் காணப்பட்ட அபாயங்களை நிர்வகிக்க உங்களை அனுமதிக்கிறது.

இடர் பாதுகாப்பு மேலாண்மை (எஸ்.ஆர்.எம்) பயிற்சியின் நோக்கம் கேப்டனுக்கு வழங்குவதாகும் மற்றும் பணியாளர்கள் தங்கள் பாதுகாப்பு குறித்து நல்ல முடிவுகளை எடுக்கக்கூடிய ஒரு வாய்ப்பை வழங்குவதற்கும் ஆகும்..

இடர் பாதுகாப்பு மேலாண்மை ஒரு வழியாகும்:

- அபாயங்களை அடையாளம் காணுதல்
- அவற்றை மதிப்பிடுங்கள், மற்றும்
- தொடர்புடைய அபாயங்களை நிர்வகித்தல்,

சிறந்த முடிவுகளை எடுக்கவும், உங்கள் மீண்பிடி பயணத்தின் பாதுகாப்பை மேம்படுத்தவும் உங்களை அனுமதிக்கிறது.

கலைச்சொற்கள்

செயல்முறையில் பயன்படுத்தப்படும் கலைச்சொற்களைப் பற்றிய தெளிவான புரிதல் இருப்பது குழப்பத்தைத் தவிர்க்க முக்கியம். முக்கிய சொற்கள் மற்றும் அவற்றின் அர்த்தங்கள் பின்வருமாறு.

சொல்	பொருள்
ஆபத்து	நோயை உண்டாக்கும் திறன் கொண்ட ஒன்று, காயம், மரணம் அல்லது பொருள் சேதம்.
இடர்	தீங்கு விளைவிப்பதற்கான சாத்தியக்கூறு மற்றும் சாத்தியமான விளைவு
சாத்தியக்கூறு	சம்பவம் / விபத்து ஏற்படும் வாய்ப்பு பற்றிய மதிப்பீடு
விளைவு	சாத்தியமான தீவிரத்தன்மை பற்றிய மதிப்பீடு
இடர் மதிப்பீடு	இடர்களை அடையாளம் காணவும் மதிப்பிடவும் ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட செயல்முறை
கட்டுப்பாடுகள்	அடையாளம் காணப்பட்ட ஆபத்தை அகற்ற அல்லது குறைக்க எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள்
கட்டுப்பாடுகளுக்குப் பிறகு எஞ்சியிருக்கும் ஆபத்து	அடையாளம் காணப்பட்டு, நடைமுறைக்கு கொண்டு வரப்பட்டது.

பயனுள்ள குறிப்புகள்: <https://www.worksafe.govt.nz/thetoolshed/definitions-and-acronyms/>

பயிற்சியாளரின் பணி::

பங்கேற்பாளர்களுக்கு கலைச்சொற்கள் மற்றும் வரையறைகள் போன்றவற்றை தெளிவுபடுத்த அவற்றை அதிகமாக பயன்படுத்துங்கள். இதன் மூலம் பல்வேறு விதிமுறைகள் பற்றிய நல்ல புரிதல் அவர்களுக்கு ஏற்படும்.

வகுப்பில் ஆபத்து மற்றும் இடர் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான வேறுபாடுகளை புரிந்துகொள்கிறார்களா என சரிபாக்கவும்.

மீண்டிடப்பதால் ஏற்படும் அபாயங்கள்

ஆபத்துகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள, ஆபத்துகள் என்ன என்பதை நீங்கள் முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மீண்டிடப்பது எப்போதுமே ஆபத்தான வேலைதான். பல விபத்துக்கள் புகாரளிக்கப்படாமல் அல்லது பதிவு செய்யப்படவில்லை ஆவணப்படுத்தப்பட்டு, ஆபத்துகளின் அளவை அடையாளம் காண்பது சவாலானது.

பெரும்பாலான மீணவர் இறப்புகள் இதன் விளைவாகும்:

கப்பலுக்கு விபத்து: கப்பல் மூழ்குவது போன்றவை. இது பெரும்பாலும் பின்வருமாறு ஒரே நிகழ்வில் பல இறப்புகள் மற்றும் 80% என்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

- கப்பலில் ஒரு விபத்து: ஒரு தொழில் பாதுகாப்பு நிகழ்வு. பொதுவாக, இவை பின்வருமாறு மூடப்பட்ட இடங்கள் நிகழ்வுகள் போன்ற ஒற்றை இறப்பு நிகழ்வுகள் மற்றும் கணக்கு 20%இறப்புகள்.
- கடலில் வேலை செய்வதால் ஏற்படும் உடல்நலக்குறைவு உடல்நலம்: தொழில் ரீதியான உடல் நலப் பிரச்சினைகள். இதற்கான புள்ளிவிபரம் இந்த புள்ளிவிவரங்கள் கிடைக்கவில்லை, ஆனால் நிகழ்வு சான்றுகள் நீண்டவை என்று கூறுகின்றன கடலில் வேலை செய்வதால் ஏற்படும் உடல்நலக்குறைவு கடலில் விபத்துகள் இன்னும் அதிகமான இறப்புகளுக்கு காரணமாகிறது.

விபத்து வகைகள்

ஏற்படும் மிகவும் பொதுவான கப்பல் விபத்துகள் பின்வருமாறு:

- கப்பல் தொலைந்தது – மூழ்கியது
- கப்பல் தொலைந்தது – தீ

கப்பல்களில் மிகவும் பொதுவான விபத்துகள் பின்வருமாறு:

- இறப்பு / கடுமையான காயம் – கடலினுள் விழுந்து இறத்தல்
- இறப்பு / கடுமையான காயம் – இயந்திரங்களில் சிக்கிக் கொள்ளுதல்
- இறப்பு / கடுமையான காயம் – மூடப்பட்ட இடங்கள்
- இறப்பு / கடுமையான காயம் – சுறுக்கல்கள், பயணங்கள் மற்றும் வீழ்ச்சி
- இறப்பு / கடுமையான தொழில் ரீதியான உடல்நலக்குறைவு.

பங்கேற்பாளர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல விவாதப் பகுதியாகும். சூழ்நிலைகள், தனிப்பட்ட பகுதியின் விபத்து விகிதங்கள் மற்றும் வகைகள் (சில நேரங்களில்) கணிசமாக பல காரணிகளின் அடிப்படையில் மாறுபடும் புள்ளிவிவரங்கள் இவற்றை எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

உங்கள் பகுதிக்கான உண்மையான புள்ளிவிவரங்கள் கிடைக்காததால், இந்த தலைப்பில் விவாதம் ஒரு அமர்வுடன் தொடங்கவும் – பங்கேற்பாளர் பணியைப் பார்க்கவும்.

மீண்பிடித்தல் எவ்வளவு ஆபத்தானது என்பதை நாங்கள் அறிவோம், ஆனால் இது போன்ற ஒரு செயல்முறையை செயல்படுத்துவதன் மூலம் இடர் பாதுகாப்பு மேலாண்மை செயல்முறை, இவற்றில் சிலவற்றைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது நிர்வகிக்க சில ஆபத்துகள் மற்றும் உங்கள் கப்பல் மற்றும் ஊழியர்களைப் பாதுகாக்க உதவலாம்..

பயிற்சியாளர் பணி:

பங்கேற்பாளர்பணி: உங்கள் பகுதியில் நிகழ்ந்த விபத்துகள் அல்லது உயிரிழப்புகளைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்ததை விவாதிக்கவும். ஒரு குறிப்பிட்ட ஆபத்தை முன்னிலைப்படுத்தும் முக்கிய காரணம் (முழுகுதல், தீ, மனித தவறுகள்) உள்ளதா? இந்த அபாயங்களை நிர்வகிப்பதற்கான அமைப்புகள் உங்களிடம் உள்ளதா?

பாகம் 7 – 10 – இடர் பாதுகாப்பு மேலாண்மை (எஸ்.ஆர்.எம்)

செயல்முறை அபாயங்களை நிர்வகித்தல்

இடர் பாதுகாப்பு மேலாண்மை அமைப்பு என்பது – அபாயத்தை நிர்வகிக்கும் வகையில் அமைக்கப்பட்டதாகும்.

பாதுகாப்பு என்பது பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய அல்லது ஆபத்து அல்லது காயம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லா நிலை என்று வரையறுக்கப்படுகிறது.

பாதுகாப்பின் பின்னணியில், ஆபத்து பின்வருமாறு வரையறுக்கப்படுகிறது: சாத்தியக்கூறு மற்றும் சாத்தியமான விளைவு ஆபத்திலிருந்து தீங்கு விளைவிக்கும்.

சாராம்சத்தில், பாதுகாப்பு இடர் மேலாண்மை செயல்முறையின் நோக்கம் பணியாளர்கள், கப்பல் அல்லது சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்படும் எதையும் தடுப்பதாகும். தொடர்ந்து மாறிவரும் சூழல் காரணமாக, ஒரு மீனவராக நீங்கள் சந்திக்க நேரிடும், பாதுகாப்பு இடர் மேலாண்மை செயல்முறை என்பது ஒரே ஒரு பணி அல்ல. பருவங்கள், வானிலை, மீண்பிடிக்கும் வகைகள், கப்பலின் அளவுகள் மற்றும் அதில் உள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை அனைத்தும் சாத்தியமான ஆபத்துக்களை பாதிக்கின்றன. எஸ்.ஆர்.எம். கள் அனைவருக்கும் தவறாமல் செய்யப்பட வேண்டும் கப்பல்கள், அனைத்து ஆபத்துகளும் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும், சாத்தியமான இடங்களில், கட்டுப்படுத்தவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

SRM செயல்முறை பின்பரும் நிலைகளில் கண்டிப்பாக:

- இதற்கு முன் இதைச் செய்யவில்லை என்றால்.
- மீண்பிடி பருவத்தின் தொடக்கத்தில்.
- திட்டமிடும் போது அல்லது மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் போது
- விபத்து, சம்பவம் அல்லது அருகாமையில் ஏற்பட்ட விபத்துக்குப் பிறகு.
- பணியிடத்தில் மதிப்பிடப்படும் இடர் நிலையின் ஆடிப்படையில் சீரான இடைவெளியில்.
- சட்டமன்றக் கடமைகள் மாறும்போது.
- ஒரு புதிய பணி / மீண்வள வகையை மேற்கொள்வதற்கு முன்.

SRM செயல்முறையை மேற்கொள்வது

SAFE என்ற சுருக்கத்தைப் பயன்படுத்தும் போது செயல்முறையை புரிந்து கொள்ள எளிதாக இருக்கும்

S – அபாயத்தைக் காண்க

A – ஆபத்தை மதிப்பிடுங்கள்

F – சிக்கலை சரிசெய்யவும்

E – உங்கள் செயல்பாடுகளை மதிப்பிடுங்கள்

முதல் படி (SEE) ஏற்கனவே இருக்கும் மற்றும் சாத்தியமான அபாயங்களைக் கண்டறிவதாகும் – அந்த செயலும் தவறாக செய்யப்பட்டால் அபாயத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

பின்னர், நீங்கள் ஆபத்தை மதிப்பிட வேண்டும் – அந்த ஆபத்தின் விளைவுகள் என்ன, மற்றும் அது நிகழும் வாய்ப்பு என்ன?

ஆபத்து ஏற்படுத்தும் அபாயத்தை நீங்கள் நிறுவியவுடன், நீங்கள் தீங்கு ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் மற்றும் கட்டுப்பாட்டை வைக்கலாம்

இறுதியாக;

உங்களிடம் உள்ள கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளை உறுதிப்படுத்த, உங்கள் தீர்வை செயல்படுத்தப்பட்டவை பயனுள்ளவை மற்றும் ஆபத்துக்கு ஏற்றவை என்ற வகைகளாக பிரித்து தொடர்ந்து மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பயிற்சியாளரின் பணி:

அடையாளம் காண்பதில் இருந்து செயல்முறை எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை நிரூபிக்க ஒரு உதாரணத்தைத் தயாரிக்கவும். அபாயங்கள், அவற்றை மதிப்பீடு செய்தல் மற்றும் கட்டுப்பாடுகளைக் கண்டறிந்து செயல்படுத்துதல். இறுதியில் அவர்கள் செயல்முறையை சுதந்திரமாக முடிக்க வசதியாக இருக்க வேண்டும்.

பின்வரும் பாகங்கள் உங்களை படிப்படியாக செயல்முறைக்கு அழைத்துச் செல்லும்.

பாகம் 11 – 29 பாதுகாப்பு

குறிப்பு: ஆபத்து மற்றும் இடர்

ஆபத்து மற்றும் இடர் பெரும்பாலும் ஒன்றுக்கொன்று மாற்றாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, ஆனால் ஒரே பொருளைக் குறிக்காது.

ஆபத்து என்பது தீங்கு, சேதம் அல்லது பாதுகமான உடல்நலப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய அனைத்தும்

இடர் என்பது யாரோ ஒருவர் காயமடைவதற்கான சாத்தியக்கூறு மற்றும் தீவிரத்தன்மை அல்லது ஏதாவது ஆபத்து காரணமாக சேதமடைந்தது.

தண்ணீரிலிருந்து வெளியே ஒரு படகிற்கு ஆபத்தாக இருக்கலாம் – ஆனால் அது குறிப்பிடத்தக்க விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்க வாய்ப்பில்லை, அது பற்றி கவலைப்பட வேண்டிய தேவையும் இல்லை.

இருப்பினும், வேகமாக நெருங்கி வரும் புயலால் மீனவர்கள் நிறைந்த படகு கடலில் சிக்கியது. சேதம் அல்லது தீங்கு குறிப்பிடத்தக்க அபாயங்களை ஏற்படுத்துகிறது, இந்நிலையில் இதனை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஒரு தெளிவான ஆபத்து அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது மற்றும் இப்போது மதிப்பிடப்பட்டு கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

SRM செயல்முறையைத் தொடங்குதல்

செயல்முறையைத் தொடங்குவது ஒரு மிகப்பெரிய பணியாகத் தோன்றலாம் – நீங்கள் எங்கு தொடங்குகிறீர்கள் மற்றும் நீங்கள் என்ன சேர்க்க வேண்டும்? என்ற கேள்விகள் ஏழலாம்.

எளிமையாக வைத்திருங்கள் – பல்வேறு பகுதிகள், பணிகள் மற்றும் பங்கு மூலம் வேலை செய்து, எதெல்லாம் ஆபத்து தர வாய்ப்புள்ளதா அதைக் கண்டறியவும் (தவறு செய்யக்கூடிய அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும்).

பாதுகாப்பு இடர் மேலாண்மை செயல்முறையின் முதல் படி மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்

ஆபத்துக்களை அடையாளம் காணவும், இந்த மதிப்பீடு பின்வருவனவற்றை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்:

- பயன்படுத்தப்படும் இயந்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களின் வகைகள் – அவற்றின் நிபந்தனை உட்பட, அவை எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகின்றன, உபகரணங்களின் பாதுகாப்பு அமசங்கள் மற்றும் அவை பயன்படுத்தப்படும் சூழல்.
- வேலை அமைப்புகள் – பணிகள் எவ்வாறு முடிக்கப்படுகின்றன? அந்த முறை பாதுகாப்பானதா?
- பணிச்சூழலியல் – கப்பல் வடிவமைப்பு / தளவுமைப்பு மற்றும் பங்களிக்கும் பணிகளில் காயம் அல்லது ஆபத்து?
- உயிரியல் – வைரஸ்கள், பாக்டீரியா, மீன், விஷம் போன்ற ஆபத்துகள்.
- தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் – அனைத்து பணியாளர்களிடமும் மிதவை உயிர் கவசங்கள் போதுமான அளவு உள்ளனவா? கையுறைகள், மூடப்பட்ட காலனிகள் (பிடியுடன்) மற்றும் கண் பாதுகாப்பு போன்ற கருவிகள் உள்ளனவா?
- நீரில் மூழ்கும் அபாயங்கள் – இதன் போது ஒருவர் படகிலிருந்து கீழே விழுதல் எவ்வளவு சாத்தியம்? அவர்கள் படகின் பக்கவாட்டில் சாய்ந்திருக்கிறார்களா? அல்லது எந்த நேரத்திலும் தண்ணீருக்குள் நுழைகிறார்களா? அவர்கள் மிதவை உயிர்கவசம் அணிந்திருக்கிறார்களா? என கவனிக்கவும்.
- வெப்பம், குளிர், இரசாயனங்கள் மற்றும் நோய்களின் வெளிப்பாடுகள் – இவை அனைத்தும் ஒரு நுபர் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார் அல்லது செயல்படுகிறார் என்பதை பொருத்தமையும்.
- மின்சாரம் மற்றும் தீ ஆபத்துகள் – இவை மொத்தமாக பணியில் ஏற்படும் ஆபத்து என்று கருதப்பட வேண்டும்.
- உளவியல் மன அழுத்தம், சமூக காரணிகள் கொடுமைப்படுத்துதல் மற்றும் பணியிட வன்முறை உட்பட பல காரணிகள் குழுவினர் நடந்துகொள்ளும் விதம், பதிலளிப்பது அல்லது கப்பலில் இருக்கும்போது அவர்களின் செயல்பாட்டினை பாதிக்கும் திறன் கொண்டவை, எனவே ஒட்டுமொத்த இடர் மதிப்பீட்டில் இவை கணக்கிடப்பட வேண்டும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்: பின்வரும் இணைப்பு மேலாண்மை பற்றிய தகவலை வழங்குகிறது. பணியிட அபாயங்கள், பயனுள்ள PDF ஐக் கண்டறிதல், மதிப்பீடு செய்தல் மற்றும் வேலை அபாயங்களை நிர்வகித்தல். இது பங்கேற்பாளரின் எந்தவகை கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்க தேவையான கூடுதல் தகவல்களை வழங்குகிறது.

[https://www.worksafe.govt.nz/managinghealthandsafety/managingrisks/?gclid=CjwKCAjw6fCCBhBNEiwAem5SO6ZzUkdCmTfEHYEZd2QiAOBc11_YxqmiQDtuYnl5ZD7nMtbYvYbGcRoCnwwQAxD_BwE](https://www.worksafe.govt.nz/managing-health-and-safety/managingrisks/?gclid=CjwKCAjw6fCCBhBNEiwAem5SO6ZzUkdCmTfEHYEZd2QiAOBc11_YxqmiQDtuYnl5ZD7nMtbYvYbGcRoCnwwQAxD_BwE)

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

https://www.hsa.ie/eng/Your_Industry/Fishing/Hazards/Common_Hazards/

1. ஆபத்தைப் பார்க்கவும்

முதல் படி - ஆபத்தைப் பார்ப்பது - ஆபத்தை அடையாளம் காண்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

கடலில் ஏற்படக்கூடிய அனைத்து வகை ஆபத்துகளையும் எதிர்பார்த்து தயாராக, ஆபத்துகள் மற்றும் விபத்துகளின் வகைகள் பற்றி நீங்கள் முழுமையாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆபத்தை அடையாளம் காண, பின்வருவனவற்றைக் கவனியுங்கள்:

- என்ன தவறு நடக்கலாம் ?
- யார் பாதிக்கப்படலாம் ?
- தீங்கு எப்படி ஏற்படலாம் ?

முதலில் – என்ன தவறு நடக்கலாம் ?

என்ன தவறு நடக்கலாம் ? ஆபத்து வகைகள்

அபாயங்கள் என்பது தீங்கு, சேதம் அல்லது மோசமான உடல்நல பாதிப்புகள் அல்லது சேதத்தை ஏற்படுத்தும் திறன் கொண்டவை.

அபாயகரமான சூழ்நிலைகள்: வழுக்கும் அல்லது சீர்ற நடைப் பரப்புகள், தடைப்பட்ட வேலை நிலைமைகள், மோசமான காற்றோட்டம் உள்ள பகுதிகள், மோசமான வெளிச்சம் உள்ள பகுதிகள் மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட பகுதி இடைவெளிகள் இதில் அடங்கும்.

அபாயகரமான பொருட்கள்: அரிக்கும் அல்லது நச்சு இரசாயனங்கள், எரியக்கூடிய அல்லது வெடிக்கும் பொருட்கள், ஆபத்தான திரவங்கள், ஆபத்தான வாயுக்கள், பாக்ஷரியா, வைரஸ்கள் மற்றும் விஷங்கள் இதில் அடங்கும்.

அபாயகரமான நடவடிக்கைகள்: ஆபத்தான பணிகள், இயற்கைக்கு மாறான அசைவுகள் அல்லது தோரணைகள், அதிக எடை தூக்குதல், மீண்டும் மீண்டும் வேலை, ஒருவருக்கொருவர் மோதல்கள், கொடுமைப்படுத்துதல் மற்றும் மிரட்டல் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

அபாயகரமான நிகழ்வுகள்: வெடிப்புகள், மோதல்கள், அதிர்வுகள் தீ, கசிவுகள், மின்சாரம் வ அதிர்ச்சிகள், விழும் பொருள்கள், உபகரணங்கள் செயலிழப்பு போன்றவை.

என்ன தவறு நடக்கலாம் ? விபத்து வகைகள்

கடலில் பல விஷயங்கள் தவறாக நடக்கலாம்.

விபத்துகள்	
 <p>கவிழ்தல் மோசமான நிலைப்புத்தன்மை, தளத்தில் அதிக நீர் உள்ளுமைதல்</p>	 <p>மூழ்குதல் மோசமான கட்டமைப்பு, மோசமான பராமரிப்பு</p>
 <p>அலைவது மோசமான என்ஜின் அமைப்பு நிறுவுதல் மோசமான என்ஜின் பராமரிப்பு பழுதுசரிபார்க்கும் திறன் குறைவு</p>	 <p>மோதுதல் கடற்பயண விளக்குகள் இன்றி பயணித்தல் சோாவடைந்த குழுவினர் எஞ்சின் நிறுவுதலில் குறைபாடு</p>
 <p>தீ சமையல் அடுப்பு நிறுவுதலில் குறைபாடு வேலையினால் ஏற்படும் விபத்து</p>	 <p>வழுக்கும் படகுத் தளம் பாதுகாக்கப்படாத இயந்திரங்கள் சோாவடைந்த குழுவினர்</p>

பயனுள்ள குறிப்புகள்: <https://www.scribd.com/document/81826232/Safety-Guide-Rep112>

என்ன தவறு நடக்கலாம் ?

மீன்பிடி நடவடிக்கைகளின் போது, பின்வரும் ஆபத்துகள் உள்ளதா?

- மோதல்கள், மூழ்குதல், தரையிறக்கம் போன்றவை ?
- எஞ்சின் செயலிழப்பு ?
- மேல்தளத்தில் சறுக்குகிறதா ?
- படகிலிருந்து கடலில் விழுகிறாரா ?
- கைமுறையாக கையாளுவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் ?
- மீன் அல்லது மீன்பிடி உபகரணங்களால் ஏற்படும் காயங்கள் ?
- இரசாயனங்கள் அல்லது பொருட்கள் ?
- தீ அல்லது வெடிப்புகள் ?

ஆபத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள்

எதேனும் தவறு நடக்கக்கூடிய எல்லா சூழ்நிலைகளையும் நீங்கள் கருத்தில் கொண்டவுடன் – இது ஆபத்தின் விவரங்களைப் பற்றி இன்னும் கொஞ்சம் தெளிவாகப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பாகும்.

ஆபத்து என்றால் என்ன ?

ஆபத்தின் இடம் என்ன ?

அதில் யாரை காயப்படுத்த முடியும் ?

அது எப்படி ஒருவரை காயப்படுத்தலாம் அல்லது எதையாவது சேதப்படுத்தலாம் ?

இதுபோன்ற கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம், இது பற்றிய தெளிவான புரிதலை உருவாக்க முடியும்.

இது செயல்பாட்டின் அடுத்த பகுதிகளுக்கு விஷயங்களை எளிதாக்கும்.

பயிற்சியாளரின் பணி:

ஒவ்வொரு படி நிலையிலும் பயன்படுத்த ஒரு எடுத்துக்காட்டு காட்சியை உருவாக்கவும். பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் சொந்த எடுத்துக்காட்டுகளுடன் செயல்முறையின் அதே பகுதியைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு விவாதிக்க படிநிலைகளைப் பெற்று இடர் பதிவேட்டில் குறித்து முடிக்கவும்.

பங்கேற்பாளரின் பணி:

3 ஆபத்தான பணிகள் அல்லது சூழ்நிலைகளை (ஆபத்துகள்) மீன்பிடிக்கும்போது நீங்கள் அடையாளம் காணவும். இந்த சூழ்நிலைகளை சந்திக்கிறீர்கள் என்று செயல்முறை முழுவதும் எடுத்துக்காட்டுகளாகப் பயன்படுத்தி கொள்ளவும்.

உங்களால் அடையாளம் காணப்பட்ட ஏதேனும் 3 ஆபத்துகளுக்கு, பின்வருவனவற்றைக் கண்டறியவும்:

- ஆபத்து என்ன ? (எ.கா. ஒரு நச்ச மீன்.)
- ஆபத்தின் இடம் ? (எ.கா. வலையில்.)
- இதனால் யார் பாதிக்கப்படலாம் ? (எ.கா. வலையைக் கையாளும் குழு உறுப்பினர்)
- அது எப்படி ஒருவரை காயப்படுத்தும் ? (எ.கா. குழு உறுப்பினர்களின் தோலைத் துளைக்கலாம் அதன் முட்கள் மூலம், மீனவருக்கு விஷம் மற்றும் தொற்று ஏற்படலாம்).

ஆபத்து மற்றும் ஆபத்து பதிவேடுகள்

ஆபத்துகள் கண்டறியப்பட்டவுடன், அவை ஆவணப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இதைச் பதிவு செய்வதற்கான அபாயப் பதிவேடு மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

ஆபத்துகள் பதிவேடு என்பது கப்பலின் அனைத்து ஆபத்துகளின் பதிவேடு ஆகும், இது ஒரு கருவியாக செயல்படுகிறது.

’புதிய’ அபாயங்களை அடையாளம் காணவும், ஏற்கனவே உள்ளதைக் கட்டுப்படுத்த எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகளின் பதிவுகளை வைத்திருக்கவும் இது உதவும்.

கப்பலில் உள்ள அனைத்து பணியாளர்களும் இந்த செயல்பாட்டில் ஈடுபட வேண்டும், குறிப்பாக தனிப்பட்ட பணிகள் ஒதுக்கப்பட்டு உள்ளவர்கள்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்: <https://www.smartsheet.com/risk-register-templates>

ஒரு ஆபத்தை அடையாளம் கண்டு, புரிந்துகொண்டு, ஆவணப்படுத்தியவுடன், நீங்கள் ஆபத்து ஏற்படுத்தக்கூடிய தீங்கு அளவை அளவிடவும்.

2. ஆபத்தை மதிப்பிடுங்கள்

ஆபத்தால் ஏற்படும் அபாயம் சாத்தியம் மற்றும் சாத்தியமான விளைவுகளால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. அந்த ஆபத்தால் ஏற்படும் தீங்கு வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவது, தீங்கு விளைவிக்கும் வாய்ப்புகள் என்ன, மற்றும் அது எவ்வளவு மோசமாக இருக்கும் என்பதை குறித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பாதுகாப்பு வல்லுநர்கள் பெரும்பாலும் அபாய கணக்குகளை பயன்படுத்துகின்றனர். அபாய கணக்கு என்பது ஒரு சாத்தியமான விளைவுகளுடன் விபத்து நிகழும் வாய்ப்பை இணைக்கும் கருவியாகும். இது ஆபத்து அளவை எளிதாக அடையாளம் காண அனுமதிக்கிறது.

நிகழும் வாய்ப்பு	கிட்டத்தட்ட நடைபெற வாய்ப்புள்ள து	நடெத்தா	நடுத்தர	அதிக	நெருக்கடி	நெருக்கடி
	உறுதியாக நடைபெற வாய்ப்பு	குறைந்த	நடுத்தர	அதிக	நெருக்கடி	நெருக்கடி
	சாத்தியம்	குறைந்த	நடுத்தர	நடுத்தர	அதிக	அதிக
	வாய்ப்பில்லை	குறைந்த	குறைந்த	நடுத்தர	நடுத்தர	அதிக
	அரிதான	குறைந்த	குறைந்த	குறைந்த	நடுத்தர	நடுத்தர
		புறக்கணிக்கத்தக்கது	சிறியது	மிதமான	முக்கியமானது	தீவிர
விளைவுகள்/தாக்கம்						

பயிற்சியாளரின் பணி:

அபாய கணக்கு மற்றும் அது எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை நன்கு அறிந்திருங்கள் மற்றும் அதைப் பங்கேற்பாளர்களின் எடுத்துக்காட்டுகளுடன் பயன்படுத்த தயாராக இருங்கள்.

நிகழ்த்தகவு

நிகழ்வின் அளவு அடுத்த ஆண்டில் நடக்கும் அரிதான (1) முதல் கிட்டத்தட்ட நடைபெற வாய்ப்புள்ளது (5) வரையில் சாத்தியக்கூறு மதிப்பிடப்படுகிறது.

- **அரிதான (1)**
அடுத்த 12 மாதங்களில் நிகழும் நிகழ்வு 0–5% நிகழ்த்தகவு
- **வாய்ப்பில்லை (2)**
அடுத்த 12 மாதங்களில் நிகழ்வு நிகழும் நிகழ்த்தகவு 5–25%.
- **சாத்தியம் (3)**
அடுத்த 12 மாதங்களில் நிகழ்வு நிகழும் 25–50% நிகழ்த்தகவு.
- **உறுதியாக நடைபெற வாய்ப்பு (4)**
அடுத்த 12 மாதங்களில் நிகழ்வு நிகழும் 50–80% நிகழ்த்தகவு.
- **கிட்டத்தட்ட நடைபெற வாய்ப்புள்ளது (5)**
நிகழ்வு அடுத்த மாதத்திற்குள் நிகழும் நிகழ்த்தகவு 80–100% .

விளைவுகள் / தாக்கம்

விளைவுகள், நிகழ்வின் விளைவு அல்லது தாக்கத்தால் அளவிடப்படுகிறது. இது புறக்கணிக்கத்தக்க அளவு (1) முதல் தீவிர (5) வரையிலான அளவில் அளவிடப்படுகிறது.

- **புறக்கணிக்கத்தக்க (1)**
காயங்கள் இல்லை, நேரத்தை இழக்கவில்லை. நீண்ட கால விளைவுகள் இல்லை.
- **சிறியது (2)**
முதலுதவி காயம், குறைந்த நேரம் இருந்தது. நீண்ட கால விளைவுகள் இல்லை.
- **மிதமான (3)**
வெளிப்புற மருத்துவ கவனிப்பு தேவை, காயம் காரணமாக குறுகிய கால இழப்பு நேரம். நடுத்தரநீண்ட கால விளைவுகளுக்கு.
- **அதிகம் (4)**
கடுமையான நோய் அல்லது காயம் காரணமாக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுகிறது. நீண்ட கால விளைவுகள்.
- **தீவிர (5)**
கடுமையான காயம் அல்லது நோய், இதன் விளைவாக பணியாளர்களின் நிரந்தர மற்றும் முக்கியமான இழப்பு. ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உயிரிழப்புகள்.

இரண்டு சூறுகளும் சுயாதீனமாக தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும், பின்னர் அவற்றை பெருக்க வேண்டும்.

ஆபத்து = நிகழும் வாய்ப்பு × விளைவுகளின் தீவிரம்.

நிகழ்த்தகவு மற்றும் விளைவுகள் இரண்டும் தீர்மானிக்கப்பட்டு அதில் வைக்கப்படும் போது அபாய கணக்கு அபாயத்தின் அளவைக் குறிக்கும், குறைந்த முதல் முக்கியமான வரை, அல்லது 1 – 25.

எந்த இடர்களை முதலில் நிர்வகிக்க வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்கும் போது, உங்களையும், உங்கள் கப்பல் மற்றும் உங்கள் பணியாளர்களையும் பாதுகாக்க அதிக ஆபத்துகளில் இருந்து முதலில் வேலை செய்யுங்கள்.

பங்கேற்பாளர் பணி: முந்தைய பணியில் அடையாளம் காணப்பட்ட மூன்று அபாயங்களைப் பயன்படுத்துதல், (முடிந்தவரை உங்களிடம் உள்ள தகவலைப் பயன்படுத்து) நிகழ்வின் சாத்தியம் மற்றும் விளைவுகளை தீர்மானிக்கவும். இதை மேஜையில் வைத்து, ஆபத்து என்ன என்பதை தீர்மானிக்கவும்.

3. சிக்கலை சரிசெய்யவும்

இந்த கட்டத்தில் நீங்கள் பாதுகாப்பு அட்டவணையில் செயல்முறையில் பாதி வழியில் உள்ளீர்கள்.

S – அபாயத்தைக் காண்க

A – ஆபத்தை மதிப்பிடுங்கள்

F – சிக்கலை சரிசெய்யவும்

E – உங்கள் திருத்தத்தை மதிப்பிடுங்கள்.

அடுத்தது சிக்கலை சரிசெய்வது. வேறு வார்த்தைகளில் – நீங்கள் அபாயங்களைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

பாரம்பரியமாக, கட்டுப்பாடுகளின் படிநிலை எனப்படும் ஒன்று எது என்பதை தீர்மானிக்கப் பயன்படுகிறது. ஒவ்வொரு அபாயத்தையும் நிர்வகிக்க சாத்தியமான மற்றும் பயனுள்ள கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

எல்லா மாதிரிகளும் ஒரே மாதிரியானவை அல்ல, சிலவற்றில் 6 க்கு பதிலாக 4 அல்லது 5 நிலைகள் இருக்கலாம் ஆனால் கருத்து அதே தான்.

ஆபத்தினை அகற்றுவதற்கு 6 வகையான கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் உள்ளன. ஆபத்து நிகழ்வின் சாத்தியக்கூறுகளைக் குறைத்தல் அல்லது அதன் விளைவுகளைக் குறைத்தல். மிகவும் பயனுள்ளவை முதலில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன, அதைத் தொடர்ந்து மிதமான செயல்திறன் நடவடிக்கைகள், இறுதியாக குறைந்த பயனுள்ள நடவடிக்கைகள்.

• நீக்கவும்

இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், ஏனெனில் இது மூலத்தில் உள்ள ஆபத்தை முன்றிலும் நீக்குகிறது. வேலை நடைமுறைகளை சரிசெய்வதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம் ஆபத்து இனி இல்லை, அல்லது முற்றிலும் ஆபத்தை நீக்குகிறதுக்கு உதாரணமாக, குழுவினர் பொதுவாக ஒரு அரிக்கும் அல்லது புற்றுநோயை உண்டாக்கும் இரசாயனத்தை பயன்படுத்தினால், ஆனால் அந்த பணிக்கு தண்ணீர் மட்டுமே பொருத்தமானது என்பதைக் கண்டறிந்து, அவர்களால் அந்த இரசாயனம் முற்றிலும் கப்பலில் இருந்து அகற்றப்பட முடியும் (ஆபத்து).

• மாற்று

ஆபத்தை மாற்றுவது சாத்தியமாகும்போது மாற்றீடாக குறைந்த ஆபத்து உள்ள ஒன்று பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதற்கு பல உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். ஒரு இயந்திரம் போன்ற சேதமடைந்த அல்லது ஆபத்தான உபகரணங்களை புதியதாக மாற்றுதல், கப்பலில் பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனங்கள் அல்லது பொருட்களின் வகையை மாற்றுவது. குறைந்த ஆபத்து மதிப்பீட்டைக் கொண்ட ஏதாவது, அல்லது இலக்கு மீன் வகையை மாற்றுவது ஒரு நச்சு/விஷ இனத்திலிருந்து பாதுகாப்பான ஒன்றுக்கு மாற்றுவது முதலியவை.

• தனிமைப்படுத்துதல்

ஆபத்தை தனிமைப்படுத்துவது என்பது ஆபத்தின் மூலத்திலிருந்து மக்களை அகற்றுவது அல்லது பிரிப்பது. இது ஒரு இயந்திரத்தை ஒரு அறை அல்லது பகுதிக்கு மக்களிடமிருந்து, அல்லது தொலைதூரத்தில் இயக்க நகர்த்துவதை உள்ளடக்கியது.

- பொறியியல் வழிமுறைகளால் குறைக்கவும்

இது ஒரு படகு அல்லது இயந்திர பாகத்தின் இயற்பியல் பண்புகளை ஆபத்தை அகற்ற அல்லது குறைக்க மாற்றுவதை உள்ளடக்குகிறது.

உதாரணமாக, இயந்திரங்களுடையிருந்து பயணர்கள் காயப்படுவதிலிருந்து அல்லது இயந்திரத்திற்குள் இழுக்கப்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்க பாதுகாப்பு அமைப்புகள் அவற்றுடன் சேர்க்கப்படலாம்.

- நிர்வாக நடவடிக்கைகள்

இடர் கட்டுப்பாடுகளின் நிர்வாக நடவடிக்கைகள் பயிற்சியின் பயன்பாட்டை உள்ளடக்கியிருக்கலாம், கல்வி, சரிபார்ப்புப் பட்டியல்கள், அறிகுறிகள் அல்லது ஆபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான நடைமுறைகள்.

- தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்கள்.

PPE என்பது அணிபவரைப் பாதுகாக்க வடிவமைக்கப்பட்ட உபகரணங்கள் அல்லது ஆடை. மிதவை உயிர்கவசம், காலனிகள், கையுறைகள் மற்றும் கண் ஆகியவை இதற்கு வெளிப்படையான எடுத்துக்காட்டுகள்.

இந்த நிலைகள் ஒருவருக்கொருவர் சுயாதீனமாக இல்லை மற்றும் அடிக்கடி ஒரே நேரத்தில் பயன்படுத்தப்படலாம். நீங்கள் ஒரு இயந்திரத்தில் பாதுகாப்பு கருவிகளை வைத்திருக்கலாம். ஆனால், இது கையெழுத்து மற்றும் கையுறைகள் தேவையை மறுக்காது.

பல சந்தர்ப்பங்களில், நீக்குதல் மற்றும் மாற்றீடு போன்ற மிகவும் பயனுள்ள நிலைகள் இல்லை. எனவே, மீன்பிடித்தல் உலகின் மிக ஆபத்தான வேளைகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படுவதற்கு பங்களிக்கிறது. ஆனால் ஆபத்தை குறைக்க உங்கள் சக்தியினால் உங்களால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாது என்று அாத்தம் இல்லை.

ஆபத்தைத் தடுக்க நீங்கள் ஏற்கனவே சில கட்டுப்பாடுகளை வைத்திருக்கலாம் இவை தற்போதைய கட்டுப்பாடுகள் என அறியப்படுகிறது. புதிய, அல்லது முன்மொழியப்பட்ட இடர் கட்டுப்பாடு நடவடிக்கைகள். திட்டமிடப்பட்ட நடவடிக்கைகள் அல்லது கூடுதல் கட்டுப்பாடுகள் என குறிப்பிடப்படும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்: <https://ppl.app.pq.edu.au/content/2.30.01-occupational-health-and-safety-risk-management>

பயனுள்ள குறிப்புகள்: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/hierarchy/default.html>

முதலில் கவனம் தேவைப்படும் அபாயங்களே, மிக அதிகமாக ஆபத்தாக இரண்டாவது 'ஆபத்தை மதிப்பிடு' கட்டத்தில் கொடுக்கப்படும்.

பங்கேற்பாளரின் பணி:

இப்போது ஒவ்வொரு ஆபத்தின் அபாயத்தையும் நீங்கள் கண்டறிந்துள்ளீர்கள், அனைத்து வகையான சாத்தியமான நிலைகள் மூலம் இதனை கட்டுப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள். எந்த செயல்பாடுகளெல்லாம் சாத்தியம் மற்றும் ஆபத்தை குறைக்க நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

4. சரிவை மதிப்பிடுங்கள்

ஆபத்து நிலை கண்டறியப்பட்டு, கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் கண்டறியப்பட்டபின்னர், அவற்றை செயல்படுத்த வேண்டிய நேரம் ஆகும். மிக அதிக தீங்கினை தடுக்க இது விரைவில் செய்யப்பட வேண்டும். ரிஸ்க் மேட்ரிக்ஸில் அதிக மதிப்பெண் பெற்ற அபாயங்கள் (அதிக - முக்கியமான அல்லது 10 – 25) முதலில் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் நடைமுறைக்கு வந்தவுடன் – அபாயங்களைப் பயன்படுத்தி கட்டுப்பாடுகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஆபத்து குறைக்கப்பட்டதை உறுதி செய்வதற்கான ரிஸ்க் மேட்ரிக்ஸ் மறுமதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும்.

எஞ்சியிருக்கும் ஆபத்து நிலை

கட்டுப்பாடுகள் அமலுக்கு வந்த பின்னர் மீதமுள்ள ஆபத்து, எஞ்சிய ஆபத்து என அறியப்படுகிறது. மீன்பிடித்தல் போன்ற தொழிலில் அது இல்லை பல கட்டுப்பாடுத்த முடியாத மாறிகள் காரணமாக எஞ்சியிருக்கும் அபாய நிலை அசாதாரணமானது.

ஆபத்து குறைக்கப்படவில்லை என்றால் – கட்டுப்பாடுகள் மதிப்பாய்வு செய்யப்பட வேண்டும் மற்றும் கட்டுப்பாடுகள் சேர்க்கப்பட வேண்டும். ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி, இந்த செயல்முறையை உறுதி செய்யதவறாமல் முடிக்க வேண்டும். தொடர்ந்துமாறிவரும் சூழலில் ஆபத்துகள் தவறவிடப்படுவதில்லை, அவற்றுள்:

- இது முன் செய்யப்படவில்லை என்றால்.
- மீன்பிடி பருவத்தின் தொடக்கத்தில்.
- திட்டமிடும் போது அல்லது மாற்றும் செய்யும் போது
- விபத்து, சம்பவம் அல்லது அருகில் தவறிய பிறகு.
- பணியிடத்தில் மதிப்பிடப்பட்ட இடர் நிலையின் அடிப்படையில் சீரான இடைவெளியில்.
- சட்டமியற்றும் கடமைகள் மாறும்போது.
- ஒரு புதிய பணியை மேற்கொள்வதற்கு முன் / மீன்பிடி வகை.

பங்கேற்பாளரின் பணி:

அதிக ஆபத்தை அளிக்கும் அபாயத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து கற்பணை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளை எந்த இடத்தில் வைத்துள்ளீர்கள். உங்கள் பிழைத்திருத்தத்தை மதிப்பிடுங்கள். ஆபத்து நிலை குறைகிறதா? ஏன் முடியாது? என்பதை யோசித்து பாருங்கள்.

பயிற்சியாளரின் பணி:

ஸ்லைடு 27: நீங்கள் நடைமுறை விளக்கத்திற்காக செய்து காண்பிக்கும் சூழ்நிலை பதிவிடப்பட்ட இடர் பதிவேட்டை வைக்கவும். இது பங்கேற்பாளர்கள் பங்கேற்கும் மீன்பிடி கப்பலின் அளவு மற்றும் வகை ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையதாக இருக்க வேண்டும்.

பாகம் 30 – 42 – அபாயப் பதிவேடுகள்

அபாயப் பதிவேடுகள் என்பதை செயல்பாடு அல்லது நிகழ்வு, ஆபத்து(கள்) ஆகியவற்றை முன்னிலைப்படுத்தும் மற்றும் தற்போது, ஏற்படக்கூடிய தீங்குகள் மற்றும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட கட்டுப்பாடுகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய எளிய அட்டவணைகள் ஆகும். சுருக்கமாக, இது ஒரு எளிமைப்படுத்தப்பட்ட அல்லது குறைவான விரிவான இடர் பதிவேடு ஆகும்.

பின்வரும் ஸ்ஸலடுகள் கப்பல்களில் காணப்படுகிற ஆபத்து பதிவேடுகளின் பொதுவான உதாரணங்களை வழங்குகின்றன. இவை அனைத்தும் தனிப்பட்ட கப்பல் பயன்படுத்த குறிப்பிட்டதாக மாற்றப்பட்டு திருத்தப்பட வேண்டும்.

பயிற்சியாளரின் பணி:

பின்வரும் ஆபத்து பதிவு உதாரணங்களைப் பயன்படுத்தி, ஒவ்வொரு அட்டவணையிலும் குழு அமைத்து பேசவும், ஒவ்வொரு ஆபத்துகளுக்கும் பங்கேற்பாளர் பணியை முடிக்க அனுமதிக்கிறது.

பங்கேற்பாளர் பணி:

ஒவ்வொரு எடுத்துக்காட்டுகளிலும் வேலை செய்யுங்கள். ஆபத்துகள் எப்படி இருக்கும், தீங்கு மற்றும் கட்டுப்பாடுகள் உங்கள் கப்பலுக்கு ஏற்றவாறு சரிசெய்யப்பட வேண்டும். என்ன கட்டுப்பாடுகள் சாத்தியமான, மற்றும் சாத்தியமற்றவை. வேறு ஏதாவது சேர்க்கலாமா என்பதெல்லாம் யோசித்து செயல்படுங்கள்.

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
<ul style="list-style-type: none">வழுக்குதல், விழுதல்	<ul style="list-style-type: none">நிலையான, நிலையற்ற படகின் இயக்கம்.நெரிசலான சூழல்.ஈரமான, வழுக்கும் தள மேற்பார்ப்பு.திறந்த அமைப்புகள்.	<ul style="list-style-type: none">உடைந்த எலும்புகள்விகாரங்கள் / சுருக்குவெட்டுக்கள் / சிதைவுகள்வீக்கம்இடப்பெயர்வுகள்

கட்டுப்பாடுகள்

- படகுதளத்தில் வழுவாத மேற்பார்ப்பு (மனைவை வண்ணப்பூச்சுடன் கலக்கவும், ஸ்லிப் ஆகாத பற்சிப்பி வண்ணப்பூச்சுகள் அல்லது பிசின் அல்லாத படல அடுக்கமைவு பயன்படுத்தவும்).
- அடுக்குகளை அடிக்கடி கழுவவும்.
- வழுக்காத பாதனிகளை அணியவும்.
- கொல்கள் அமைப்புகள் மூடப்பட்டு, தாழ்ப்பாள் போடப்பட்ட அல்லது கவசமாக இருப்பதை முடிந்தவரை உறுதி செய்யவும்.
- கைப்பிடியுடன் சூடிய சரியான ஏணிகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- பொருத்தமான கைப்பிடிக் கட்டைகள்.

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
<ul style="list-style-type: none"> உடல் ரீதியான வேலை தேவை. 	<ul style="list-style-type: none"> நீண்ட நேரம் நின்று, குனிந்து, வளைந்து, மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படக்கூடிய மற்றும் வலிமையான பணிகள். இழுத்தல், சுமத்தல், ஏற்றுதல், இறக்குதல் அல்லது கனமான மற்றும் மோசமான சுமைகள் கையாளுதல் இழுத்தல்/ தூக்கும் கருவிகள் 	<ul style="list-style-type: none"> தசைக்கூட்டு பிரச்சனைகள்

கட்டுப்பாடுகள்

- நீட்சியடையச்செய்தல் கைவழி கையாளுதல்
- தொழில் நுட்பப் பயிற்சி.

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
<ul style="list-style-type: none"> இயந்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> திருகு உருளை, ஏற்றிகள் வலை சிக்கல் யீன்பிடி கொக்கிகள் மற்றும் எலும்புகள் வீழ்ச்சி சுமைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> உடைந்த எலும்புகள் இறப்பு வெட்டுக்கள் / சிதைவுகள் விகாரங்கள் / சுருக்கு ஊனம் அயல் உறுப்புகள் எலும்பு முறிவு நசுக்குதல் தொற்று

கட்டுப்பாடுகள்

- தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் (PPE) பயன்படுத்தவும்.
- பணிக்கான பணியாளர்களின் எண்ணிக்கை போதுமானது என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- குழுவின் பெயர் வரிசை பட்டியலின் மூலம் உறுப்பினர்களின் சோர்வைக் குறைக்கவும்.

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
<ul style="list-style-type: none"> தளங்களில் வெளிப்புறமாக பொருத்தப்பட்டிருக்கும் பொறுத்துதல்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> கண் போல்ட்டுகள் பொல்லார்ட்ஸ் கேப்ஸ்டன்ஸ் டெக் திறப்புகள் 	<ul style="list-style-type: none"> உடைந்த எலும்புகள் வெட்டுக்கள் / சிறைவுகள் விகாரங்கள் / சுருக்கு வீக்கம் இடப்பெயர்வுகள் தொற்று

கட்டுப்பாடுகள்

- சுற்றுப்புறத்திலிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்ட பெயின்ட்.
- திறப்புகளை சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை, அல்லது மஞ்சள் மற்றும் கருப்பு, மாற்று மூலைவிட்ட கோடுகள் மூலம் அடையாளம் காணலாம்.
- அனைத்து நகர்த்தக்கூடிய பொருத்துதல்களின் தாழ்ப்பாள்/பொருத்துதல்.

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
<ul style="list-style-type: none"> வெளிச்சம் மற்றும் தெரிவுநிலை 	<ul style="list-style-type: none"> போதிய வெளிச்சமின்மை இரவு நேர மீண்டிடத்தல் வரையறுக்கப்பட்ட அல்லது குறுகிய தெரிவுநிலை 	<ul style="list-style-type: none"> எந்த காயமும் சாத்தியமாகும் மரணம்

கட்டுப்பாடுகள்

- அனைத்து விளக்குகளும் கவனமாகவும் விவேகமாகவும் பொருத்தப்பட்டுள்ளன.
- மிகவும் ஆபத்தான இடங்கள் மிகவும் நன்றாக வெளிச்சம் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.
- ஃப்ளோரசன்ட் விளக்குகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- வெளிப்புறத் தெரிவுநிலையில் தலையிடக் கூடாது.

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
• இரசாயன அபாயங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> குளோரின் வெற்று இரசாயன டிரம்கள் எரிபொருள் மற்றும் எண்ணெய் கொள்கலன்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> கண், மூக்கு, நுரையீரல் மற்றும் தோல் எரிச்சல்

கட்டுப்பாடுகள்

- தோல் நேரடியாக தொடர்பு கொண்டால் நன்கு கழுவவும்.
- தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை (கையுறைகள்) அணியுங்கள்.
- பயணத்திற்கு முன் டிரம்களை நன்கு சுத்தம் செய்யவும்.

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
• வானிலை மற்றும் முன்னறிவிப்பு	<ul style="list-style-type: none"> பலமான காற்று புயல்கள் மூடுபணி சுனாமி 	<ul style="list-style-type: none"> மூழ்குதல் கவிழ்த்தல் தரையிறக்கம் தொலைந்து போகிறது மோதல்கள்

கட்டுப்பாடுகள்

- படகு நிலையானது மற்றும் எடை சமமாக பரவி விடப்படுவதை உறுதி செய்யவும்.
- மாற்று சக்தி மூலத்தை (குடுப்புகள்) எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- ஜிபிள்ஸ்/நேவிகேஷன் மற்றும் ரேடார் பிரதிபலிப்பானை நிறுவுதல்
- பயணம் செய்யும் முன் மீட்பு உபகரணங்களை உறுதி செய்யவும் (சுட்ரெரி போன்றவை).

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
<ul style="list-style-type: none"> சுகாதாரம் / சுகாதாரம் 	<p>பற்றாக்குறை:</p> <ul style="list-style-type: none"> சுத்தமான குடிநீர் கழிப்பறைகள் சுத்தமான ஆடைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா மூலம் பரவும் நோய்கள் எளிதில் பரவும்

கட்டுப்பாடுகள்

- கப்பலில் நடைமுறையில் இருக்கும் அளவுக்கு சுத்தமான தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கிருமி சுத்திகரிப்பான் பயன்படுத்தவும்.
- சுத்தமாக பராமரிக்கவும் (கப்பலை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்).

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
<ul style="list-style-type: none"> தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் (PPE) மற்றும் வேலை செய்யும் ஆடைகளைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது 	<ul style="list-style-type: none"> வழுக்கும் தளங்கள் வலைப்பின்னல் திருகு வேலை 	<ul style="list-style-type: none"> கையுறை நீக்கம் வீக்கம் வெட்டுக்கள்/வெட்டுகள் தொற்று உடைந்த எலும்புகள் நசுக்குதல்

கட்டுப்பாடுகள்

- வலைப் படகில் வேலை செய்ய வேலை செய்யும் ஆடைகள் வழங்கப்பட வேண்டும்
- சறுக்கல் அல்லாத ரப்பர் பாதினி
- பாதுகாப்பு கையுறைகள்

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
<ul style="list-style-type: none"> மது மற்றும் மருந்துகள் 	<ul style="list-style-type: none"> நல்ல முடிவெடுக்கும் திறனைப் பாதிக்கிறது ஒருங்கிணைப்பு, உடல் மோட்டார் கட்டுப்பாடு, செறிவு மற்றும் விழிப்புணர்வு பாதிக்கப்படுகிறது 	<ul style="list-style-type: none"> நீரிழுப்பு மரணம் ஏதேனும் காயம் ஏற்படலாம்

கட்டுப்பாடுகள்

- மது மற்றும் போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தடை செய்வது அல்லது கட்டுப்படுத்துவது பற்றி பரிசீலிக்கவும்

செயல்பாடு	ஆபத்து	தீங்கு
<ul style="list-style-type: none"> நீண்ட தொடர்ச்சியான வேலை நேரம் / சோர்வு 	<ul style="list-style-type: none"> சோர்வு விழிப்புணர்வு இல்லாமை 	<ul style="list-style-type: none"> சோர்வு விழிப்புணர்வு இல்லாமை

கட்டுப்பாடுகள்

- தொழிலாளர்கள் நன்றாக ஓய்வெடுப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- இரவில் 7–8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்
- தனிநபார்கள் தங்கள் சொந்த விழிப்புணர்வின் மோசமான தீர்வாளர்கள். மற்ற குழு உறுப்பினர்களை உறங்கும் முறைகளை மதிப்பிடவும், விழிப்புநிலையை தீர்மானிக்கவும்.

பாகம் 43 – 55 – பயணத்தின் போது பாதுகாப்பான வேலை நடைமுறைகள்

கப்பலில் சுத்தம் பராமரிப்பு என்பது நிலத்தில் இருப்பதைப் போன்றது – கப்பலை சுத்தமாகவும், நேர்த்தியாகவும், பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருத்தல் ஆகும். நல்ல சுத்த பராமரிப்பு நோய்கள் மற்றும் காயங்களைக் குறைக்கிறது மற்றும் நேர்மறையான நடத்தைகள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் மனப்பான்மையை ஊக்குவிக்கும்.

முக்கிய படகில் நல்ல சுத்த பராமரிப்பு குறிப்புகள் பின்வருமாறு:

- வீட்டு பராமரிப்பு பராமரிக்கப்படுவதை உறுதி செய்யவும் – பயணத்தின் போது படகில் அனைவரும் ஓய்வில்லாமல் வேலை செய்து கொண்டு இருக்கும்போது தரநிலைகள் படகில் வைத்திருப்பது எளிதாக இருக்கும், தூரதிர்ஷ்டவசமாக விபத்துகள் நிகழ்வதும் இத்தகைய சமயத்தில் தான்.
- பயண அபாயங்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்
 - சுருட்டப்படாத அனைத்து கயிறுகளையும் சுருட்டி தள்ளி வைக்க வேண்டும்
 - எஞ்சியிருக்கும் அனைத்து உபகரணங்கள் / கருவிகளை தூக்கி எறிய வேண்டும்.
 - பயணங்கள், சறுக்கல்கள் மற்றும் வீழ்ச்சிகள் ஆகியவை மீன்பிடிக் கப்பல்களில் காயம் ஏற்படுவதற்கான பொதுவான காரணங்களில் சில, மோசமான சுத்த பராமரிப்பு நடைமுறைகளால் ஆபத்தை அதிகரிக்க வேண்டாம்.
- படகின் சுத்த பராமரிப்பு பராமரிக்கப்படுவதை உறுதி செய்வது அனைவரின் பொறுப்பாகும்.
 - மற்றவர்கள் சுத்தம் செய்வார்கள் என்று எண்ணி குப்பைகளை விட வேண்டாம். அந்த நேரத்திலேயே அக்குப்பைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள். அதை விட்டு வெளியேறுவதன் மூலம் நீங்கள் வேறொருவரின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பையும் பாதிக்கலாம்.
- தூண்டில் அல்லது வலைகளை வெட்டுவதற்கு ஒரு போல்ட், வயர் கட்டார் போன்றவற்றை படகு தளத்தில் வைத்திருங்கள் – தூண்டில்கள் சிக்கினால், யாராவது வலையில் சிக்கினால், அல்லது கருவிகள் சிக்கினால், நீங்கள் வெட்ட வேண்டும். நபரை அல்லது கப்பலைக் கூட காப்பாற்றுவதற்காக அது விரைவாக அகற்றப்படும். வெட்டிகள் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் இடத்திற்கு அருகில் இருக்க வேண்டும் அல்லது எதேனும் ஒரு நபர் அதனை (பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பாக) வைத்திருக்க வேண்டும்.
- நீண்ட முடியை பின்னால் கட்டிவை, மற்றும் நகைகளை அகற்றவும். தளர்வான ஆடைகள் அணிந்திருந்தால் ஜாக்கிரதை – இவை இயந்திரங்களில் எளிதில் சிக்கி, இயந்திரத்திற்குள் அல்லது கப்பலுக்குள் இழுத்துச் செல்லப்படும்.
- தேவைக்கேற்ப வெளிப்படையான காரணங்களுக்காக மிதவை உயிர் கவசங்களை அணியுங்கள்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.osha.gov/dts/maritime/sltc/ships/housekeeping/housekeeping.pdf>

அதிக சுமைகளை சுமந்து செல்வது / கையாளுதல்

கப்பலில் மீன் பெட்டிகள் மற்றும் கனரக உபகரணங்களை நகர்த்துவது மீனவர்களுக்கு காயம் ஏற்படுவதற்கான பொதுவான காரணமாகும். கைமுறையாக கையாளுதல் – அல்லது கனமான பொருட்களை தூக்குதல் மூலம் – கீழ் முதுகில் பல காயங்கள் மீனவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றன. கிட்டத்தட்ட அனைத்து கீழ் முதுகு காயங்களையும் படகு பயணத்தின் போது தவிர்க்கலாம்.

சரியான தூக்கும் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துவதால், தங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதைத் தடுக்க அவர்கள் நியாயமான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதை குழுவினர் உறுதி செய்ய வேண்டும். கேப்டன் கண்டிப்பாக (முடிந்தவரை) படகு பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குழுவினர் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்துவதும் இதில் அடங்கும். வேலை, மற்றும் பாதுகாப்பாக வேலை செய்வது எப்படி என்று அவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

- அனைத்து பணியாளர்களும் பாதுகாப்பான தூக்கும் நூட்பங்களை அறிந்திருக்க வேண்டும்:
 - பொருட்களை எடுக்க குந்து மற்றும் உங்கள் முதுகில் அல்ல, உங்கள் கால்களைப் பயன்படுத்தி தூக்குங்கள்.
 - தூக்கப்பட்ட எடையை உடலுக்கு நெருக்கமாக வைத்திருங்கள்.
 - உங்கள் கால்களை நகர்த்தவும், திருப்ப வேண்டாம்.
 - உங்கள் வாய்ப்புகளை எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள், தேவைப்பட்டால் உதவி பெறவும்.

நிலத்தில் உள்ள பொருட்களை தூக்குவதை விட கடலில் பொருட்களை தூக்குவது மிகவும் ஆபத்தானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். கப்பல் நகர்கிறது, உங்கள் தசைகள் நிலையற்ற தளத்தை ஈடு செய்ய வேண்டும், மேலும் அது நமுவி உங்களை காயப்படுத்துவது எனிது.

- பயணத்தின் போது கப்பலில் உங்கள் நிலையை தவறாமல் மாற்றவும். நிற்கும் போது முடிந்தவரை நகரவும் – இது மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் காயங்கள் மற்றும் தசை சோர்வைத் தடுக்க உதவும்.
- தசைப்பிடிப்பு மற்றும் சுருக்கைத் தடுக்க ஒவ்வொரு 2–3 மணி நேரத்திற்கும் குறுகிய இடைவெளிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.maritimenz.govt.nz/commercial/safety/health-and-safety/manual-handling.asp>

பங்கேற்பாளரின் பணி: பங்கேற்பாளர்களில் எத்தனை பேர் கீழ் முதுகில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் அவர்களின் வேலைகளுடன் தொடர்புடைய வலி? இது வகுப்பின் எந்த விகிதம்? ஆகியவற்றை குறிப்பிடவும்.

சோர்வு

சோர்வு கடலில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்து காரணியாக அறியப்படுகிறது. சோர்வை நிர்வகிப்பது அனைவரின் பாதுகாப்பிற்கு அவசியம் ஆகும்.

தீர்வுகள் கப்பல்கள், அதன் செயல்பாடுகள் மற்றும் படகில் பணிபுரியும் குழுவினருக்கு பொருந்த வேண்டும். இதன் பொருள் அனைவருக்கும் வேலை செய்யும் 'முன்கூட்டியே தயார் செய்து வைக்கப்பட்டது' என்று எதுவும் இல்லை. செயல்பாடுகளின் அனைத்து அமசங்களையும் பயணத்தின் நீளம், பணிகளின் உழைப்புநிலை, அளவின் விளைவு பணியாளர்களின் வெளிப்பாடு அல்லது வானிலை, அத்துடன் நீரேற்றம் போன்ற விஷயங்கள், ஒட்டுமொத்தமாக ஆரோக்கியம் மற்றும் பயணங்களுக்கு இடையில் நீளம் ஆகிய அனைத்தையும் நிங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

சோர்வை நிர்வகிப்பதற்கான சில குறிப்புகள் பின்வருமாறு:

- ஓவ்வொருவரும் 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தபட்சம் 6 மணிநேரம் தொடர்ந்து தூங்குவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- குறுகிய பயணங்களின் போது – பயணம் செய்வதற்கு முன் குழுவினர் நன்றாக உறங்குவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- குழுக்கள் தேவைப்படும்போது மற்றும் முடிந்தால் குறுகிய தூக்கம் எடுக்க வேண்டும்.
- இந்த தூக்கம் நபர் மிகவும் சோர்வடைவதற்கு முன்பு இருக்க வேண்டும்.
- ஓய்வு காலங்கள் வேலை இல்லாத காலங்களாக வரையறுக்கப்படுகின்றன. இதன் பொருள் வலைகளை சரிசெய்வது, மற்றும் பிற 'குறைந்த தூக்க' கடமைகள் ஓய்வு நேரமாக கருதப்படுவதில்லை.
- சோர்வின் பொதுவான அறிகுறிகள் சோர்வு, மெதுவான பொதுவான உணர்வு சிந்தனை, விழிப்புணர்வு குறைதல் மற்றும் பணிகளைச் செய்யும் திறன் குறைதல், மறதி, சோம்பல், மோசமான முடிவெடுக்கும் நேரம், மோசமான தகவல் தொடர்பு மற்றும் மெதுவாக எதிர்விணை நேரம் ஆகியவை ஆகும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<http://www.epaq.qc.ca/images/epaq/scfvs/meetings/2013/Fatigue.pdf>

பங்கேற்பாளரின் பணி: விவாதிக்கவும்: உங்களிடம் உள்ள எதாவது ஒரு உதாரணத்தை வழங்க முடிந்ததா? அல்லது சோர்வு காரணமாக உங்கள் நடத்தை மாறியதா?

முதல் 10 – அறிகுறிகள் – சோர்வு சரிபார்ப்பு பட்டியல்

- வழக்கத்தை விட அதிக எரிச்சல்
- தொடர்பற்றாக இருப்பது
- விரக்தி
- கவனம் செலுத்த முடியவில்லை
- மூலைகளை வெட்டுதல்
- 'ஒட்டுமொத்த கண்ணேணாட்டத்தை' இழப்பது
- வழக்கத்திற்கு மாறான அபாயங்களை எடுப்பது
- சூழ்நிலைகளுக்கு மெதுவாக பதிலளிப்பது
- எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை கவனிக்காமல் இருப்பது.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://hubblecontent.osi.office.net/contentsvc/videohostpage/video?lcid=1033&syslcid=5129&uilcid=1033&app=3&ver=16&build=16.0.12827&platform=Win32&streamssso=true&appCorrelation=77894834-1264-488C-B977-FD2D47567955&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fembed%2FenMzhb4Z1Rw>

பங்கேற்பாளரின் பணி: விவாதிக்கவும்: 'சிறந்த 10' நடத்தைகளை, உங்களால் அடையாளம் காண முடியுமா ? உங்களுடன் மிகவும் ஒத்த மூன்று ?

மன அழுத்தம்

மன அழுத்தம் என்பது ஒரு சிக்கலான பிரச்சினை மற்றும் பங்களிக்கும் காரணிகளின் ஒத்த எண்ணிக்கை காரணமாக, இதன் மூலம் இரண்டு நபர்கள் ஒரே மாதிரியாக பாதிக்கப்படுவார்கள்.

தொழில் சார்ந்த மன அழுத்தங்கள் பின்வருமாறு:

- வேலை – வாழ்க்கை சமநிலையை பராமரிப்பதில் உள்ள சிக்கல்கள்.
- மாற்றம் அல்லது வேலையின் கணிக்க முடியாத தன்மை
- வானிலை / வெளிப்பாடு
- நிதி கவலைகள்
- பணியின் ஆபத்து
- உடல் தேவைகள்
- மனநல கோரிக்கைகள்
- குடும்பத்திலிருந்து விலகி இருக்கும் நேரம்
- ஆதரவு இல்லாமை

கூடுதலாக, ஓவ்வொரு நபருக்கும் தனிப்பட்ட (குடும்பம், அல்லது வேலை அல்லாத) அழுத்தங்கள் உள்ளன. இது அவர்களின் ஒட்டுமொத்த மன அழுத்தத்திற்கு பங்களிக்கும்.

மன அழுத்தம் அறிகுறிகள்

- பத்டம்
- மனச்சோர்வு / மனச்சோர்வு நிலைகள்
- மோசமான தூக்க முறைகள்
- தலைவலி
- சோர்வு (மிகவும் பொதுவான விளைவுகளில் ஒன்று)
- அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம்
- நாள்பட்ட நோய்
- செரிமானக் கோளாறுகள்
- விரைவாகச் சுவாசித்தல்
- சோர்வு

சோர்வும் மன அழுத்தமும் பாதுகாப்பின் எதிரிகள். அவை இரண்டும் நடத்தை, உடல்நலம் மற்றும் வேலையில் ஒட்டுமொத்த பாதுகாப்பு ஆகியவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. அவை ஒன்றோடு ஒன்று அதிகமாக வழிவகுக்கிறது மற்றும் அடிக்கடி ஒன்றாக இவை ஏற்படுவதாக அனுபவம் உள்ளது.

மன அழுத்தம் மேலாண்மை:

- உங்களால் முடிந்த அளவு ஓய்வெடுங்கள்.
- நன்றாக உண்ணுங்கள்
- சரியான ஆடை அணிந்து, சூடாகவும் உலர்வாகவும் இருக்கவும்
- உங்கள் உடல்நிலையை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்
- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் / உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

இறுதியாக – உங்கள் வரம்புகளை அறிந்து நீங்கள் சோர்வாக அல்லது மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது கூடுதல் கவனமாக இருங்கள்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://pdfs.semanticscholar.org/c94e/72c8a995f73463dc17be88b89eecc8b38>

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/coping-with-stress/art-20048369>

முதலுதவி

முதலுதவி என்பது நோய்வாய்ப்பட்ட அல்லது காயமடைந்த நபர்களுக்கு வழங்கப்படும் தற்காலிக சிகிச்சையாகும்.

அவசர முதலுதவி பயிற்சி தொகுதி இருக்க வேண்டும் என்பதை பங்கேற்பாளர்களுக்கு கவனத்தில் கொள்ளவும்.

இந்த பயிற்சி இந்த தொகுதியில் அடிப்படை முதலுதவிக்கான நுட்பங்கள், பொதுவான நோய்களுக்கான சிகிச்சை மற்றும் முதலுதவி பெட்டிகளின் உள்ளடக்கங்கள்.

பாதுகாப்பான வேலை நடைமுறை நோக்கங்களுக்காக, அனைத்து பணியாளர்களும் முதலுதவி பற்றிய அறிவு பெற்றிருக்க வேண்டும். இதற்குக் காரணம் கடலில் மீன்பிடிப்பது என்பது இயற்கையிலேயே ஆபத்தான தொழில் மற்றும் காயம் அல்லது நோய் ஏற்படும் ஆபத்து எப்போதும் இருக்கும்.

கடலில் திடீர் நோய்கள் வரலாம். அனைத்து பணியாளர்களும் திடீர் நோய் அறிகுறிகளை அடையாளம் காண வேண்டும். இதன் மூலம் தகுந்த சிகிச்சை ஏற்படலாம் மற்றும் மேலும் தீங்கு தடுக்க அவதியை குறைக்கலாம்.

முதலுதவி பயிற்சி என்பது காயம் ஏற்பட்டால் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்பதை பணியாளர்கள் அறிந்து கொள்வதை உறுதி செய்வதற்கான ஒரு வழியாகும் அல்லது ஒரு குழு உறுப்பினர் திடீரென நோய்வாய்ப்படுகிறார் எனில் முதலுதவி பெட்டி ஒரு இன்றியமையாத பொருள் மற்றும் எல்லா நேரங்களிலும் கப்பலில் எடுத்துச் செல்லப்பட வேண்டும். அனைத்து குழுவினர்களும் இது எங்குள்ளது என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பயணத்திற்கு முன்பும், பெட்டியின் உள்ளடக்கத்தைச் சரிபார்த்து, தேவைக்கேற்ப மறுபகிர்வு செய்யவும் அல்லது மீன்டும் வழங்கவும்.

பெட்டிக்கான பொருட்களின் சரிபார்ப்புப் பட்டியலை வைத்திருந்கள்.

ஒரு காயம் ஏற்பட்டால் அல்லது ஒருவர் எங்கே விழுந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை விளக்கவும். நோய்வாய்ப்பட்டால், ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றலாம் மற்றும் மேலும் பாதிக்கப்படுவதைக் குறைக்கலாம். விரைவாக மற்றும் சரியான செயல்படும் முறை மிக அவசியம்.

மது மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் முறைகேடு

குறைந்த அளவிலான போதைப்பொருள் அல்லது மது பயன்பாடு கூட அவர்கள் பலவீணமாக இருப்பதை அவர்கள் உணராவிட்டாலும் கூட ஒரு மீனவரின் பதிலளிக்கும் திறனைக் குறைக்கும் –

போதைப்பொருள் மற்றும் மது ஒரு நபரின் செறிவு, உடல் ஒருங்கிணைப்பு, விழிப்புணர்வு மற்றும் தீர்ப்பு வழங்கும் திறன் ஆகியவற்றை பாதிக்கிறது. இவையெல்லாம் கப்பலில் பாதுகாப்பைப் பேணுவதற்கு அவசியமான பண்புகள்.

பணியிடத்தில் போதைப்பொருள் மற்றும் மதுவுடன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள்:

- வேலையில் தாமதம் / தூக்கம்
- தலைவலி அல்லது வாந்தி
- மோசமான முடிவெடுப்பது
- திறன் இழப்பு
- திருட்டு
- சக ஊழியர்களின் குறைந்த மன உறுதி
- முன்னெட்சுக்கை
- இறப்புகள் மற்றும் விபத்துக்கள்
- வருகையில்லாமை
- உற்பத்தி இழப்பு
- நோய்களின் அதிகரித்த அபாயங்கள்.

அனைத்து கப்பல்களும் கப்பலில் பணிபுரிவார்களின் மருந்து மற்றும் மது தேவைகளின் கொள்கையை தெளிவாக கோடிட்டுக் காட்ட வேண்டும். இதில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைத் தவிர வேறு எந்த மருந்துகளையும் கப்பலில் அனுமதிக்கக்கூடாது.

மதுவை உள்பக்கத்தில் உட்கொள்ளாவிட்டாலும், நீண்ட காலத்திலோ அல்லது அளவுக்கு அதிகமாகவோ இருந்தாலும் கூட, அது ஒரு பிரச்சனையாக இருக்கலாம்.

மது (வாரத்திற்கு 35 யூனிட்டுகளுக்கு மேல் அல்லது 14 –18 பீர்) உபயோகம் உங்களை எளிதில் பாதிக்கலாம்.

பின்வருவன அவற்றின் அறிகுறிகள்

- சோர்வு / சோம்பல்
- மனச்சோர்வு
- மனநிலை மாற்றங்கள்
- எடை அதிகரிப்பு
- நினைவாற்றல் இழப்பு
- தூக்க பிரச்சனைகள்
- பாலியல் பிரச்சனைகள்

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.verywellmind.com/substance-abuse-in-the-workplace-63807>

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.thechronicleherald.ca/business/local-business/already-the-most-dangerous-profession-drug-use-an-increasing-problem-on-fishing-boats-364541/>

படகுதளத்தில் வேலை பார்த்தல்

படகுதளம் மீது காயம் அல்லது கப்பலில் தவறி விழும் ஆபத்து மிகவும் உண்மையானது ஆகும். தளத்தில் கருவிகளின் அளவு அதனுடன் தொடர்ந்து நகரும் பணித் தளம் போன்ற விரிவான் அபாயங்கள் உள்ளன. அடிப்படை தடுப்பு முறைகள் கீழ்க்கண்டவை (அல்லது கட்டுப்பாடுகள்):

- அனைத்து குழு உறுப்பினர்களும் பொருத்தமான ஆடை மற்றும் மிதக்கும் சாதனங்களை வெளிப்படையான மற்ற இடங்களில் இழுக்கும் அமைப்புகள் இல்லாமல் அணிவதை உறுதி செய்யவும்.
- நகைகளை அகற்றவும் அல்லது மூடி, நீண்ட முடியைக் கட்டவும்.
- தளங்களை பகுதிகளை நேர்த்தியாக வைத்திருங்கள்.
- தூண்டில்கள் அல்லது வலைகள் தளத்தை ஒழுங்கீனம் செய்ய அனுமதிக்காதீர்கள், அல்லது அவைகளை முடிந்த இடத்தில் உந்து சுழலியின் அருகில் தொங்கவிடாதீர்கள்.
- ஆபத்தை குறைக்க சீரான இடைவெளியில் குப்பைகளை அகற்றவும்.
- ஒரு கோட்டின் எல்லையில் நிற்க வேண்டாம்.
- பயன்பாட்டில் இல்லாதபோது தூண்டில்கள் சரியாகச் சுருட்டப்பட்டு, அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- கருவிகள், கம்பிகள், கயிறுகள் மற்றும் பொருத்துதல்களை தவறாமல் சரிபார்க்கவும்.

பங்கேற்பாளர் பணி: காயம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் மேல்தளத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும். அவற்றின் கூடுதல் கட்டுப்பாடுகளை நீங்கள் வைக்க முடியுமா?

கத்திகளுடன் வேலை செய்தல்

உங்களை அல்லது வேறு யாரையாவது காயப்படுத்தும் அபாயத்தைக் குறைப்பது அவசியம்.

- கத்திகள் மற்றும் பிற கூர்மையான கருவிகளை கவனமாக கையாளவும்.
- ஒருவர் வேலை செய்யும் இடங்களைச் சுற்றி கத்திகளை வைக்க வேண்டாம் தற்செயலாக வெட்டு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.
- தனித்தனியாக கத்திகளை சுத்தம் செய்து பாதுகாப்பான இடத்தில் பயன்பாட்டில் இல்லாத போது சேமிக்கவும் (பாதுகாப்பான ரேக்குகள் அல்லது உறைகள்).
- கத்திகளின் கைப்பிடிகள் பத்திரமாக சரி செய்யப்பட்டு முடிந்தவரை வைத்திருக்க வேண்டும் சுத்தமான மற்றும் மீன் சேறு இல்லாதவாறு இருக்க வேண்டும்.
- வெட்டு விளிம்புகள் எப்போதும் சுத்தமாகவும் கூர்மையாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- வேலையிலிருந்து (மற்றும் விரல்களிலிருந்து) கத்தியை பத்திரமாக வைக்க வேண்டும்.
- விழும் கத்தியை பிடிக்காமல், விழ விட வேண்டும்.
- கத்தியை வைத்திருக்கும் போது கூடைகளையோ மீன் தொட்டிகளையோ தூக்காதீர்கள்.
- தூண்டில் வெட்டும்போது எப்போதும் கூர்மையான கத்தியைப் பயன்படுத்தவும்.
- நல்ல இயக்கத்தை அனுமதிக்கும் நெருக்கமான கையுறைகளை அணியுங்கள்.
- உங்கள் கை கீழே நழுவுக்கூடும் என்பதால் வெட்டும் பலகையில் கத்தியை குத்தாதீர்கள்.
- உங்களுக்கு ஏதெனும் வெட்டு ஏற்பட்டால் சிகிச்சை பெறவும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்: <https://www.outdoorcanada.ca/7-crucial-safety-tips-to-remember-when-using-outdoor-knives/>

இரசாயனங்களுடன் பணிபுரிதல்

கப்பலில் நீங்கள் பயன்படுத்தும் இரசாயனங்களின் வகை

கப்பல் தளத்தில் நீங்கள் பயன்படுத்தும். இராசாயனங்கள் செயல்படுத்தும் முறை மற்றும் கப்பலின் அளவைப் பொறுத்தது. அனைத்து இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டால் ஆபத்தை அளிக்கும், மேலும் நீங்கள் அபாயங்களை மதிப்பிடுவீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தினால் ஏற்படும் ஆபத்தினை நிர்வகிக்க போதுமான கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் உள்ளன.

அடிப்படை பாதுகாப்பு தலைப்பில் கீழ்க்கண்டவை அடங்கும்:

- லேபிள்கள், பயனர் வழிகாட்டி மற்றும் ஆளுனுரு தயாரிப்பு பாதுகாப்பு தாள் ஆகியவற்றை எப்போதும் படிக்கவும்.
- தொடர்புடைய அனைத்து வழிமுறைகளையும் பின்பற்றவும்.
- ஏதாவது தெளிவில்லாமல் இருந்தால் விற்பனையாளரை அணுகவும்.
- இரசாயனங்களுக்கான செயல்பாட்டு முதலுதவி தேவைகளைப் பார்க்கவும்.
- தேவையான முதலுதவி பொருட்கள் உடனடியாக கிடைக்க வேண்டும்.
- தேவையான தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- விபத்து ஏற்பட்டால், பயன்படுத்தப்பட்ட இரசாயனங்கள் பற்றிய விவரங்களை மருத்துவ ஊழியர்களுக்கு வழங்கவும்.
- முடிவு குறித்து உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் ரசாயனங்களைக் கலக்காதீர்கள்.
- இரசாயனங்களுடன் பணிபுரியும் போது எப்போதும் சுகாதாரத் தரங்களைப் பராமரிக்கவும்.
- வேலையை முடித்த பிறகு அல்லது இரசாயனங்களை பயன்படுத்திய செய்த பிறகு கைகளை கழுவவும்.
- இந்த பொருட்களுடன் வேலை செய்யும் போது சாப்பிட வேண்டாம்.
- போதுமான காற்றோட்டத்தை உறுதி செய்யவும்.
- இரசாயனங்களுடன் பணிபுரியும் போது புகைபிடிக்காதீர்கள்.
- சரியாக சேமித்து வைக்கவும்.
- முடிந்தால், இரசாயனங்களை குறைந்த அபாயகரமான வகைக்கு மாற்றவும்.

கப்பலின் பொதுவான நிலை

கப்பலின் பொதுவான நிலையை நன்கு பராமரிக்கும் கப்பல் ஒரு பாதுகாப்பான கப்பல் ஆகும்.

கப்பல் மற்றும் உபகரணங்கள் எல்லா நேரங்களிலும் நல்ல நிலையில் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். வழக்கமான சோதனைகள் மிகவும் அவசியம். நன்கு பராமரிக்கப்பட்ட ஒரு படகு கடல் மற்றும் வானிலை மூலமாக ஏற்படும் அனைத்து ஆபத்துகளையும் சிறப்பாக கையாள முடியும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.nap.edu/read/1622/chapter/5>

பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்:

- கூடு நல்ல நிலையில் உள்ளதா? கூடு சேதத்தை சரிபார்க்கவும். பொது வண்ணப்பூச்சிகள் நன்றாக உள்ளதா?
- கப்பலானது அமைப்புதீயாகச் சரியாக இல்லை என்று கூறுவதற்கு ஏதேனும் உள்ளதா? ஏதேனும் வெளிப்படையான பிரச்சனைகள் / சேதம்?
- நீர் கசிவுக்கான அறிகுறிகளை உள்ளே இருக்கிறதா? ஏதேனும் துரு கோடுகள், வெளிப்படையான அறிகுறிகள் தண்ணீர் கசிவு? பில்ஜ் பம்ப் அடுக்கடி/தொடர்ந்து இயங்குகிறதா?
- அனைத்து கூடு திறப்புகளும் நன்றாக மூடப்பட்டு உள்ளதா என்பதை சரிபார்க்கவும்?
- கப்பலின் அனைத்து பகுதிகளையும் பணியாளர்கள் பாதுகாப்பாக அனுக முடியுமா? தண்டவாளங்கள், இருக்கைகள், நடைபாதைகள் அவற்றின் நிலை என்ன? அதிகப்படியான தேய்மானம் / சேதம் காணப்பட்டதா?
- பாதுகாப்பாக வேலை செய்ய டெக்கில் போதுமான இடம் உள்ளதா?
- பொதுவான சுத்த பராமரிப்பு தரநிலைகள் நல்லதா?

தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் (PPE)

பாதுகாப்பு உடைகள் (PPE) மற்றும் உபகரணங்கள் பாதுகாப்பு பகுதியின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.

PPE பாதுகாப்பு உணர்வை வழங்க முடியும் என்றாலும், PPE தற்காப்புக்கான கடைசி வரி என்பதை அடுக்கி நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும் – மிகக் குறைந்த அளவிலான பாதுகாப்புப் வழங்கும் ஒரு கட்டுப்பாடு முறையாகும்.

விபக்கு ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியாவிட்டாலும், அதன் மூலம் தாக்கத்தின் தீவிரத்தைக் குறைக்கலாம், எனவே ஆபத்தை குறைக்கிறது. பிபிடி மற்றும் பிற பாதுகாப்பு கருவிகளைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, பின்வருபவை இருக்க வேண்டும் என்று கருதப்படுகிறது:

- பணியாளர்கள் பாதுகாப்பாக பாதுகாப்பு கருவிகள் பொருத்துதல் மற்றும் பயன்படுத்துவதில் முறையாக பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.
- அனைத்து பாதுகாப்பு ஆடைகளும் தனிப்பட்ட முறையில் பொருத்தப்பட்டு வழங்கப்பட வேண்டும்.
- அனைத்து பாதுகாப்பு உடைகள் மற்றும் உபகரணங்கள் பொருந்தக்கூடிய சட்டத்தை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். மேலும், தரநிலைகள், மற்றும் அது தொடர்படைய தரங்களுக்கு பயன்படுத்தப்பட்டு பராமரிக்கப்பட வேண்டும்.
- தொலைந்த அல்லது சேதமடைந்த PPE அல்லது உபகரணங்கள் உடனடியாக மாற்றப்பட வேண்டும்.
- குழு உறுப்பினர்கள் நடைமுறையில் முடிந்தவரை ஆடை அல்லது உபகரணங்கள் சுத்தம் செய்து தங்கள் சொந்த பாதுகாப்பை பராமரிக்க வேண்டும்.
- பாதுகாப்பு உடைகள் அல்லது உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவது பணியாளர்களின் வேலை நிபந்தனைகளின் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும்.
- PPE தேவைக்கேற்ப அணியப்பட வேண்டும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<http://www.worksafeforlife.ca/Portals/worksafeforlife/FishSafe.pdf>

பகுப்பாய்வு

பின்வரும் கேள்விகளுக்கு சரியான பதிலை வட்டமிட்டு பதிலளிக்கவும்.

உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் புரியவில்லை என்றால், உங்கள் பயிற்சியாளரிடம் கேட்டு தெளிவுபடுத்துக.

1. பின்வருவனவற்றில் எது ‘ஆபத்தை’ விவரிக்கிறது ?

- A. சேதம், இறப்பு அல்லது காயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒன்று.
- B. ஏதாவது நிகழு வாய்ப்புள்ள நிகழ்த்தகவு.
- C. ஆபத்திலிருந்து சாத்தியமான மற்றும் சாத்தியமான தீங்கு.
- D. அடையாளம் காணப்பட்ட நிகழ்வைத் தடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள்.

2. பாதுகாப்புஜிடர் மேலாண்மை செயல்முறையைப் பயன்படுத்தும் போது, **SAFE** என்ற சுருக்கத்தின் விரிவாக்கம் என்ன ?

- A. கடலில் செல்லும் கப்பல்கள், பிரச்சனைகளை உணர்ந்து, ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடித்து, அதைச் செய்ய ஒருவரை நியமிக்கவும்.
- B. ஆபத்தைப் பார்க்கவும், ஆபத்தை மதிப்பிடவும், சிக்கலை சரிசெய்யவும், உங்கள் தீர்வை மதிப்பீடு செய்யவும்.
- C. சிக்கலைப் பார்க்கவும், சிக்கலைச் சரிசெய்ய கேப்டனிடம் கேளுங்கள். அது வேலை செய்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- D. ஆபத்தைப் பார்க்கவும், ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க கேப்டனிடம் கேளுங்கள். படகில் இருந்து வெளியேறவும்.

3. அபாயங்களைக் கண்டறியும் போது, பின்வரும் கேள்விகளில் எதனை கேட்டால் பொருத்தமாக இருக்கும் ? பொருந்தும் அனைத்தையும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

- A. என்ன தவறு நடக்கலாம் ?
- B. அது ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் என்ன ?
- C. தீங்கு எப்படி ஏற்படலாம் ?
- D. அதை எப்படி தடுக்க முடியும் ?

4. ஆபத்தின் அபாயத்தைக் கண்டறிய ரிஸ்க் மேட்ரிக்ஸ் எந்த இரண்டு காரணிகளைப் பயன்படுத்துகிறது ?

- A. ஏதாவது நிகழும் வாய்ப்பு மற்றும் விளைவுகளின் தாக்கம்.
- B. ஏதாவது நிகழும் வாய்ப்பு மற்றும் சாத்தியமான கட்டுப்பாடுகள்
- C. நிகழ்வின் தாக்கம் மற்றும் செலவு.
- D. பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் நடைமுறையில் உள்ள கட்டுப்பாடுகளின் எண்ணிக்கை.

5. நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய மிகவும் பயனுள்ள கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கை எது ?

- A. தனிமைப்படுத்துதல்.
- B. PPE.
- C. மாற்றுதல்.
- D. நீக்குதல்.

6. பின்வருவனவற்றில், சோர்வுக்கான அறிகுறி எது அல்ல என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- மறதி.
 - சீரற்ற சுவாசம்.
 - குறைக்கப்பட்ட எதிர்வினை நேரம்.
 - மோசமான முடிவெடுப்பது.
7. அதிக சுமையைச் சுமக்கும் போது காயம் ஏற்படும் அபாயத்தைத் தவிர்க்க என்ன நுட்பங்கள் சிறந்தவை? பொருந்தும் அனைத்தையும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- எடையை உங்கள் உடலுக்கு அருகில் கொண்டு செல்லுங்கள்.
 - உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு உங்களால் முடிந்தவரை கடினமாக உயர்த்தவும்.
 - பொருளை தூக்கும் முன் நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.
 - பொருட்களை எடுக்க குனிந்து மற்றும் உங்கள் முதுகில் அல்லாமல் உங்கள் கால்களைப் பயன்படுத்தி தூக்கவும்.
8. ஒரு வாரத்தில், தோராயமாக எத்தனை தரமான மதுவின் பீர்கள் 35 யூனிட்டுகளுக்கு சமமாக இருக்கும்?
- 7–9
 - 20–22
 - 3–6
 - 14–18
9. கப்பலின் பக்கவாட்டில் கோடுகளை என் தொங்க விடக்கூடாது?
- அவை கப்பலில் விழுலாம் மற்றும் நீங்கள் அவற்றை இழுக்கலாம்.
 - அவர்கள் ப்ரெராப்பல்லரை ஓபவுல் செய்யலாம்.
 - இது மீன்களை பயமுறுத்தலாம்.
 - அது தூரதிர்விடம்.
10. நன்கு பராமரிக்கப்படும் கப்பல் என்பது ஒரு _____?
- திடமான படகு.
 - அழகான படகு.
 - பாதுகாப்பான கப்பல்.
 - முக்கியமான கப்பல்.