หลักการ ABC
“อุปกรณ์ยับยั้งการตกจากที่สูง”

The ABC System - Fall Arrest Equipment for Working at Height

အမြင့်မှ ပြုတ်ကျမှုကို ထိန်းချုပ်ကာကွယ်သည့် ABC စနစ်၏ အခြေခံသဘောတရား

គោលការណ៍ ABC នៃឧបករណ៍ការពារការធ្លាក់ពីកម្ពស់

อุปกรณ์ที่ใช้ในระบบยับยั้งการตก ประกอบด้วย อุปกรณ์ 3 ชนิด รวมกัน เรียกว่า ABC System ซึ่งหากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การทำงานของระบบยับยั้งการตกจะไม่สมบูรณ์ และไม่สามารถลดความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุได้

အမြင့်မှ ပြုတ်ကျမှုကို တားဆီးကာကွယ်သည့် စနစ်တွင် အသုံးပြုသော အဓိက ကိရိယာ ၃ မျိုး ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့ကို ပေါင်းစည်း၍ ABC System ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဤကိရိယာများထဲမှ တစ်ခုခု မရှိပါက ပြုတ်ကျမှုကာကွယ်ရေး စနစ်သည် မပြည့်စုံတော့ဘဲ မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားသောအခါ ဖြစ်လာနိုင်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၏ ပြင်းထန်မှုကို လျှော့ချနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

A fall arrest system consists of 3 components, known as the ABC system. If any one component is missing, the system will be incomplete and unable to effectively reduce the severity of injury in case of accident.

ឧបករណ៍ដែលប្រើនៅក្នុងប្រព័ន្ធការពារការធ្លាក់ មានឧបករណ៍សំខាន់ ៣ ប្រភេទ ដែលរួមបញ្ចូលគ្នា ហៅថា ប្រព័ន្ធ ABC (ABC System)។ ប្រសិនបើខ្វះឧបករណ៍ណាមួយ ប្រព័ន្ធការពារការធ្លាក់នឹងមិនពេញលេញ ហើយមិនអាចកាត់បន្ថយភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលមានឧប្បត្តិហេតុបានទេ។

A จุดยึดที่แข็งแรง
Anchorage Points
ခိုင်မာသော ချိတ်ဆက်တည်နေရာ ចំណុចយុថ្ការឹងមាំ

จุดยึดต้องรับแรงได้อย่างปลอดภัย สามารถยับยั้งการตกก่อนร่างกายจะสัมผัสพื้น

The Anchorage Point shall be capable of supporting the required load and arresting a fall before the worker contacts the ground.

ချိတ်ဆက်တည်နေရာသည် လုံခြုံစွာ အလေးချိန်နှင့် ဆွဲအားကို ခံနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ မြေပြင်နှင့် မထိမီ ပြုတ်ကျမှုကို တားဆီးနိုင်ရပါမည်။

ចំណុចយុថ្កាត្រូវអាចទ្រាំទ្រកម្លាំងបានដោយសុវត្ថិភាព និងអាចបញ្ឈប់ការធ្លាក់ មុនពេលរាងកាយប៉ះដល់ដី។



C อุปกรณ์เชื่อมต่อ
Connecting Devices
ချိတ်ဆက်ကိရိယာ ឧបករណ៍ភ្ជាប់

สายเชือกนิรภัย (Safety Lanyard) ตะขอ (Safety Hook) ห่วงนิรภัย (Safety Ring) ต้องเลือกอุปกรณ์ที่ใช้ให้เหมาะสม ระหว่างจุดยึด (A) และเข็มขัดนิรภัย (B) ซึ่งต้องมีความแข็งแรงตามมาตรฐาน และห้ามใช้อุปกรณ์ป้องกันที่ชำรุดหรือได้รับการดัดแปลงโดยเด็ดขาด

Safety lanyards, Safety Hooks, and Safety Rings shall be properly selected for connection between the Anchorage Point (A) and the Body Harness / Support (B). The equipment shall meet the applicable standards, and the use of damaged or modified equipment is strictly prohibited.

လုံခြုံရေးကြိုး (Safety Lanyard)၊ ချိတ်ကိရိယာ (Safety Hook) နှင့် ချိတ်ကွင်း (Safety Ring) များကို ချိတ်ဆက်တည်နေရာ (A) နှင့် ကိုယ်ထောက်ပံ့ကိရိယာ (B) ကြားတွင် သင့်လျော်စွာ ရွေးချယ်အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အသုံးပြုသည့် ကိရိယာများသည် စံချိန်စံညွှန်းအတိုင်း ခိုင်မာအားကောင်းရမည်ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးနေသော သို့မဟုတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသော လုံခြုံရေးကိရိယာများကို လုံးဝ မအသုံးပြုရပါ။

ខ្សែសុវត្ថិភាព (Safety Lanyard) កន្ទុយភ្ជាប់ (Safety Hook) និងវង់សុវត្ថិភាព (Safety Ring) ត្រូវជ្រើសរើសឧបករណ៍ឲ្យសមស្រប សម្រាប់ភ្ជាប់រវាងចំណុចយុថ្កា (A) និងខ្សែសុវត្ថិភាព (B)។ ឧបករណ៍ដែលប្រើត្រូវមានភាពរឹងមាំតាមស្តង់ដារ ហើយហាមប្រើឧបករណ៍ការពារដែលខូច ឬត្រូវបានកែប្រែដាច់ខាត។

B เข็มขัดนิรภัย / อุปกรณ์พยุงร่างกาย
Body Harness / Body Support
လုံခြုံရေးခါးပတ် / ကိုယ်ထောက်ပံ့ကိရိယာ ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព / ឧបករណ៍ទ្រទ្រង់រាងកាយ

เลือกใช้เข็มขัดนิรภัย ทั้งแบบรัดเอว (Safety Belt) และแบบรัดเต็มตัว (Full Body Harness) ให้เหมาะสมกับงาน โดยจะต้องมี D-Ring ด้านหลังอย่างน้อย 1 จุด สำหรับการเกี่ยวยึด

Select appropriate safety Belt or Full Body Harness for the task. The equipment shall have at least one D-ring at the back for attachment.

အလုပ်အမျိုးအစားနှင့် ကိုက်ညီသော လုံခြုံရေးခါးပတ် (Safety Belt) သို့မဟုတ် ကိုယ်လုံးအပြည့် လုံခြုံရေးကြိုး (Full Body Harness) ကို ရွေးချယ်အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ချိတ်ဆက်ရန်အတွက် နောက်ဘက်တွင် အနည်းဆုံး D-Ring တစ်ခု ပါရှိရပါမည်။

ត្រូវជ្រើសរើសប្រើ ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព (Safety Belt) ឬ ខ្សែសុវត្ថិភាពប្រភេទពេញរាងកាយ (Full Body Harness) ឲ្យសមស្របនឹងការងារ ហើយត្រូវមាន D-Ring នៅខាងក្រោយយ៉ាងហោចណាស់ ១ កន្លែង សម្រាប់ការចងភ្ជាប់។

กระทรวงแรงงาน
สสปท
สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)