नगरकार्यपालिकाबाट स्वीकृत मितिः २०८२।०९।२९

सवैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि सात दिवसीय तालिम पाठ्यक्रम

निर्देशिका कार्यान्वयन गर्ने निकाय

नलगाड नगरपालिका, जाजरकोट

२०८२

धडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विषय सूची

क) आधारभुत जानकारी.................................१-१८

सत्र १ तालिमको परिचय.................................१-१४

सत्र २ स्ल्याब तथा ब्लक निर्माण.................................१५-१६

सत्र ३ भुकम्प सम्वन्धी आधारभुत जानकारी र पुर्वतयारी.................................... १७-१८

ख) भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण.......................१९-२६

सत्र १ भवन संरचना प्रणाली, उपयुक्त घडेरी...................१९

सत्र २ निर्माण सामग्रीको गुणस्तर...................................... २०

सत्र ३ निर्माण गुणस्तर.. २१

सत्र ४ ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि २२

सत्र ५ ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि अभ्यास २३

सत्र ६ काठ र बाँसको घर निर्माण प्रविधि...................................२४

सत्र ७ काठ बाँसको निर्माण प्रविधि अभ्यास २५

सत्र ८ पिलरवाला भवन निर्माण प्रविधि २६

ग) मर्मत तथा प्रवलीकरण..................................२७-२८

सत्र १ आवधिक मर्मत संभार २७

सत्र २ भूकम्पीय प्रवलीकरण आधारभूत कार्य २८

घ) सुरक्षित निर्माण अवलम्बन र दीगोपन २९-३१

सत्र १ वैकल्पिक निर्माण सामग्री तथा प्रविधि र दीगो विकास.............२९

सत्र २ वातावरण र निर्माण प्रविधि ३०

सत्र ३ भवन निर्माण संहिता र डकर्मीहरूको भूमिक..........................३१

स्ल्यावको भारवाहक क्षमता परीक्षण ३२

अनुसूचीहरु..३३-५७

अनुसूची १ सहभागी दर्ता फाराम ३३

अनुसूची २ पाठ्यक्रम तालिकाको नमुना ३४-३५

अनुसूची ३ व्यवहारिक अभ्यास ३६

धडक बहादुर पौडेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

अनुसूची ४ कक्षा कोठाको विभिन्न नाप र विन्यास ४७

अनुसूची ५ अभ्यासको लागि आवश्यक सामग्री तथा औजारहरुको सूची ४८

अनुसूची ६ प्रशिक्षक तथा श्रोत व्यक्तिहरुको दैनिक हाजिरी पुस्तिका.........४९

अनुसूची ७ सहभागीहरुको नामावली दर्ता...............................५०

अनुसूची ८ सहभागीहरुको दैनिक हाजिरी फाराम ५१

अनुसूची ९ अतिथिहरुको दैनिक हाजिरी फाराम ५२

अनुसूची १० प्रमाणपत्रको नमुना ५३

अनुसूची ११ तालिम सम्वन्धी क्रियाकलाप प्रतिवेदनको ढाँचा.........५४-५५

अनुसूची १२ तालिम पूर्व र समापन परीक्षा ५६

अनुसूची १३ सन्दर्भ सामग्री...५७

धडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CS CamScanner

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

क) आधारभूत जानकारी

सत्र १ तालिम परिचय

सात दिनको डकर्मी तालिम पाठ्यक्रम सम्बन्धित निर्माण पद्धतिमा काम गरिरहेका डकर्मीहरुको सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण पद्धति बारेको ज्ञान बढाउन तथा सीप अभिवृद्धि गर्नको लागि तयार पारिएको हो। यस पाठ्यक्रमले व्यक्तिगत आवास निर्माणमा काम गरिरहेका डकर्मीहरुको सीप र क्षमता अझ सुदृढ बनाउन सहयोग गर्दछ ।

उद्देश्यः

क) डकर्मीहरुलाई नेपालको भूकम्पीय जोखिमको बारेमा बताउने। साथै यो क्षेत्रमा भूकम्प गइ नै रहन्छ त्यसैले नेपालमा भूकम्पको सम्भावना कम गर्न सकिदैन भन्ने बारे जानकारी गराउने ।

ख) सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी निर्माण पद्धतिको महत्व र सुरक्षित निर्माणमा भूकम्प प्रतिरोधी निर्माण तत्वहरुको भूमिका बारेमा प्रष्ट पार्ने ।

ग) गारोवाला घर निर्माण पद्दति, पिलरवाला घर निर्माण पद्धति र काठको घर निर्माण पद्दतिका बारेमा ज्ञान तथा सीप सिकाउने ।

घ) मर्मत सम्भार तथा प्रबलीकरण गर्न उपयुक्त तरिका बारे जानकारी गराउने ।

ङ) सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी निर्माणमा डकर्मीहरुको भूमिका, दीगो निर्माण तथा वैकल्पिक निर्माण सामग्रीबारे छलफल तथा जानकारी गराउने ।

च) भवन निर्माण संहिता बारेमा जानकारी गराउने ।

लक्षित समूहः

यो पाठ्यक्रम दक्ष डकर्मी, स्थानीय निर्माण व्यवसायी जसले घर निर्माण गर्ने काम गरिरहेको छ, त्यस्ता व्यक्तिहरुको ज्ञान तथा सीप विकासका लागि तयार गरिएको हो। नयाँ डकर्मी वा अदक्ष डकर्मीको लागि यो पाठ्यक्रम होइन। तसर्थ तपसिल बमोजिमका दक्ष तथा अनुभवी निर्माणकर्मी समूह यो पाठ्यक्रमको लक्षित समूह हो ।

क) काम गरिरहेका डकर्मीहरु

ख) काम गरिरहेका सिकर्मीहरु

ग) डण्डी बुन्ने काम गर्नेहरु

घ) लेबर कन्ट्रयाक्टमा घर बनाउने काम गरिरहेका स्थानीय निर्माण व्यवसायी

ङ) गारो वा जगको काम गरिरहेका निर्माण कार्यमा संलग्न अनुभवी मिस्त्री ।

पढ्न तथा लेख्न जान्नेहरुलाई प्राथमिकता क्रममा अगाडि राखुपर्छ जसले सिकेको सीप तथा ज्ञान चाँडो फैलाउन सक्दछ। धारा, बत्ती, पाइपलाइन, बाटो निर्माणमा काम गर्ने निर्माणकर्मीहरुको लागि यो तालिम उपयुक्त हुँदैन ।

बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

पाठ्यक्रमको ढाँचा

डकर्मी तालिम पाठ्यक्रम ४ वटा खण्डमा आधारित छ । ती चार वटा खण्ड अन्तर्गत देहायअनुसारका विभिन्न सत्रहरु छन्।

क) आधारभूत जानकारी

सत्र १. परिचय,अपेक्षा संकलन तथा उद्देश्य

सत्र २. समूह निर्माण र तालिम पुर्व परीक्षा

सत्र ३. अपाङ्गता परिचय अवधारणा वर्गीकरण

सत्र ४. पहुँचयुक्तता र सर्वमान्य सिद्धान्त

सत्र ५. स्ल्याव, ढुंगे ब्लक र ढलाने ईँटा बनाउने सैद्धान्तिक ज्ञान तथा अभ्यास

सत्र ६. भूकम्प सम्बन्धी आधारभूत जानकारी र पूर्व तयारी

ख) भूकम्प प्रतिरोधी निर्माण

सत्र १. उपयुक्त घडेरीको छनौट तथा भवनको संरचनाको सैद्धान्तिक ज्ञान

सत्र २. अभिन्यास अभ्यास (लेआउट)

सत्र ३. निर्माण सामग्री र गुणस्तर

सत्र ४. निर्माण कार्यको गुणस्तर

सत्र ५. ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधिको सैद्धान्तिक ज्ञान

सत्र ६. ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि अभ्यास

सत्र ७. ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि अभ्यास

सत्र ८. ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि अभ्यास

सत्र ९. ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि अभ्यास

सत्र १०. ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि अभ्यास

सत्र११. ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि अभ्यास

सत्र १२. ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि अभ्यास

सत्र १३. ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि अभ्यास

सत्र १४. काठ र बाँसको घर निर्माण प्रविधिको सैद्धान्तिक ज्ञान

सत्र १५. काठ र बाँसको बन्धन निर्माण अभ्यास

सत्र १६. काठ र बाँसको बन्धन निर्माण अभ्यास

सत्र १७. काठ र बाँसको बन्धन निर्माण अभ्यास

पदक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

सत्र १८. गारोसँग चोटा र छत जोड्ने विधिको अभ्यास

सत्र १९. गारोसँग चोटा र छत जोड्ने विधिको अभ्यास

सत्र २०. गारोसँग चोटा र छत जोड्ने विधिको अभ्यास

सत्र २१. पिलरवाला भवन निर्माण प्रविधि

ग) मर्मत तथा प्रवलीकरण

सत्र १. अवधिक मर्मत सम्भार

सत्र २. कमजोर भवनको भूकम्पीय प्रवलीकरण

घ) सुरक्षित निर्माण अवलम्बन र दीगोपन

सत्र १. वैकल्पिक निर्माण सामग्री तथा प्रविधि र दीगो विकास सत्र २. वातावरण र भवन निर्माण

सत्र ३. राष्ट्रिय भवन संहिता र डकर्मीको भूमिका

सत्र ४. गुणस्तर र भार बहन क्षमता परीक्षण

सत्र ५. तालिम समापन परीक्षा

प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक तवरमा सम्पूर्ण पाठ्यक्रमलाई सन्तुलन गरिएको छ । सीप अभिवृद्धिमा अलि वढी जोड दिन प्रयोगात्मक अभ्यासका सत्रहरु आवश्यकता अनुसार विनियोजन गरिएको छ ।

वितरण सामग्रीः

प्रत्येक सत्रको अन्त्यमा प्रस्तुतीकरण उपलब्ध गराइने छ । तालिम अभ्यास पुस्तिका सबैलाई उपलब्ध गराइने छ ।

तालिम कार्यसूचीः

सानीभेरी गाँउपालिका रुकुम पश्चिम र नलगाड नगरपालिका जाजरकोटमा सीविएम ग्लोवल र पाचतारा युवा संरक्षक मंच द्वारा संचालित कर्णाली आपतकालिन प्रतिकार्य परियोजना द्वारा संयुक्त रुपमा तयार पारिएको तालिम पाठ्यक्रम हो ।

तालिम पश्चात अनुगमनः

पुनर्निर्माणका क्रममा निर्माण गर्नुपर्ने व्यक्तिगत आवासको संख्यालाई हेर्दा कम्तिमा पनि पुनर्निर्माणको सुरुको बर्षमा हुने निर्माणमा तालिम प्राप्त निर्माणकर्मीहरुलाई कम्तिमा पनि एक पटक भेला गराई वा निर्माणाधीन स्थलमा पुगेर प्राविधिक सर-सल्लाह दिनुपर्ने हुन्छ। सुरक्षित पुनर्निर्माणको लागि स्थलगत निरीक्षण थप जानकारी प्राप्त गर्न तथा विषयमा प्रष्ट हुनका लागि अपरिहार्य छ ।प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि स्थलगत सुपरिवेक्षण र सर-सल्लाह निरन्तर आवश्यक रहन्छ। तसर्थ तालिम सञ्चालकले यी कुराहरुमा विचार पुर्याउनु आवश्यक छ ।

...क बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

तालिमको तयारीः

तालिमको गुणस्तर कायम गर्न तालिमको विभिन्न चरणमा गरिने तयारी महत्वपूर्ण हुन्छ । तालिम संचालनपूर्व, संचालनका बखत तथा तालिम समापन पश्चातको प्रकृयामा गरिने कामले तालिमको गुणस्तर बढाउने या घटाउने गर्दछ। त्यसैले यो खण्डमा तालिमका विभिन्न चरणमा गर्नुपर्ने तयारीबारे प्रष्ट पारिन्छ । प्रत्येक तालिममा एक जना संयोजक तोकिनुपर्दछ र संयोजकले तयारी लगायत सम्पूर्ण रिपोर्टिङको कार्य गर्दछ ।

क) तालिमपूर्वको तयारी

अ) सहभागी छनोट

आ) प्रशिक्षकको व्यवस्था

इ) तालिमको सूचीपत्र

ई) तालिमको स्थान छनोट

उ) तालिम कक्षको व्यवस्थापन

ऊ) मसलन्द सामग्री (अनुसूची)

ए) प्रयोगात्मक अभ्यासको लागि औजार उपकरण (अनुसूची)

ऐ) तालिम उद्घाटन तथा समापनको तयारी

ओ) तालिमपूर्व तथा सत्रान्त परीक्षा (अनुसूची)

ख) तालिम सञ्चालनको क्रमको तयारी

अ) नाम दर्ता र हाजिरी

आ) अपेक्षा संकलन

इ) समूह विभाजन

ई) मूल्यांकन तथा परीक्षा

उ) खानपान

ग) तालिम पश्चात

अ) हिसाब चुक्ता

आ) प्रतिवेदन

इ) ताकेता र पुनरावलोकन

तालिम पूर्व, तालिमको दौरानमा हरेक दिन र तालिम पश्चात प्रशिक्षकहरुको बैठक मार्फत तालिमको मुल्याङ्कन गर्नु पर्दछ ।

[illegible] बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

क) आधारभूत जानकारी

सत्र १: अपाङ्गताको परिभाषा अवस्था वर्गीकरण

समयः २ घण्टा

सामग्री : मल्टिमिडिया, पावर प्वाइन्ट, फ्लिप चार्ट स्टयाण्डर पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर (कालो, नीलो, रातो) तथा पाठ योजना ।

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू

- अपाङ्गताको वारेमा वताउन सक्नेछन

सत्र परिचय :

अपाङ्गताको प्रकार र बर्गिकरण

अपाङ्गताको परिभाषा जान्नु अघि अपाङ्गता के हो भन्ने कुरा जान्न जरुरी छ। मानिसमा कार्यगत सिमितता हुन्छ अर्थात शारीरिक मानसिक वा बौद्धिक रुपमा कुनै सिमितता हुन्छ। जव मानिसले कुनै काम गर्न चाहन्छ त्यति वेला काम गर्ने ठाउको वातावरणसँग र व्यक्तिसँग भएको कार्यगत सिमितताका कारण उसलाई अवरोध श्रृजना गर्दछ भने त्यो अपाङ्गता हो ।

अर्थातः कार्यगत सिमितता(+) वातावरणीय अवरोध(-) = अपाङ्गता

१. **अपाङ्गताको परिभाषा**

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्बन्धी ऐन २०७४ का अनुसार "अपाङ्गता भएका व्यक्ति भन्नाले शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वा इन्द्रीय सम्बन्धी दिर्घकालिन अशक्तता, कार्यगत सीमितता (functional impairment) वा विद्यमान अवरोधको कारण अन्य व्यक्ति सरह समान आधारमा पुर्ण र प्रभावकारी ढङ्गले समाजिक जीवनमा सहभागी हुन बाधा भएका व्यक्ति सम्झनु पर्छ" भनिएको छ । यस परिभाषाले अपाङ्गता भनेको निम्न कुरा बझाउँछः

- अपाङ्गता रोग होइन । यो त्यस्तो अवस्था हो जसमा शारीरिक वा मानसिक वा बौद्धिक वा इन्द्रीयसम्बन्धी दिर्घकालिन अशक्तता वा सीमितता हुन्छ । अपाङ्गता निको हुदैन र यसको असर जीवन पर्यन्त रहन्छ ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिमा कार्यगत सिमितता हुन्छन् । यसको कारण उनीहरूले दैनिक कार्य केही फरक तरिकाले गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- प्रतिकुल सामाजिक तथा भौतिक वातावरणका कारण अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अन्य व्यक्ति सरह सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन र अवसरको उपभोग गर्न बाधा हुन्छ । यस्तो वाधा हुनु नै वास्तविक अपाङ्गता हो ।

CamScanner

२. अपाङ्गताको वर्गिकरणः

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार सम्वन्धी ऐन २०७४ अनुसार अपाङ्गता निम्न अनुसार दश प्रकारका छन् ।

२.१ शारीरिक अपाङ्गताः

अपाङ्गता अधिकार ऐनअनुसार शारीरिक अपाङ्गतालाई "स्नायु, नशा, मांशपेशी, हड्डी, जोर्नीको बनावट तथा सञ्चालनमा भएको समस्याका कारणले कुनै व्यक्तिको अङ्गको प्रयोग, सञ्चालन र हिडडुलमा समस्या (जस्तैः बालपक्षघात -पोलियो), शारीरिक अङ्ग विहीन, कुष्ठ प्रभाव, मांसपेसी विचलन (मस्कुलर ठिस्टर्फी) भएको व्यक्तिलाई पर्ने अप्ठ्यारो वा सिमितता, जोर्नी र मेरुदण्डसम्वन्धी स्थायी समस्या, ल्कव फिट पैताला फर्केको, रिकेटस हड्डीसम्वन्धी समस्याका कारण उत्पन्न समस्या) तथा १६ बवर्षउमेर पुगेको व्यक्तिमा उमेर अनुसारको उचाइ औसत उचाइभन्दा ज्यादै कम उचाइ भएको व्यक्ति" भनिएको छ ।

२.२ दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गताः

अपाङ्गता अधिकार ऐनअनुसार दृष्टि सम्बन्धी देहायको समस्याबाट कुनै व्यक्तिमा कुनै पनि वस्तुको आकृति, आकार, रूप र रङ्गको ज्ञान नहुने,

(क) दृष्टि विहनिताः औषधि, सल्य चिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि दुवै आँखाले १० फिटको दुरीबाट हातका औंला छुटयाउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको पहिलो लाईनको अक्षर -३/६०) पढ्न नसक्ने व्यक्ति ।

(ख) पुर्ण दृष्टि विहीनताः पुर्ण रूपमा उज्यालो वा अँध्यारो छुट्याउन नसक्ने व्यक्ति ।

(ग) न्यून दृष्टिः औषधि, सल्य चिकित्सा, चस्मा वा लेन्सको प्रयोगबाट पनि २० फिटको दुरीबाट हातका औंला छुट्याउन नसक्ने वा स्नेलेन चार्टको चौथो लाईनको अक्षर (६/१८) पढ्न नसक्ने व्यक्ति ।

२.३ सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गताः

अपाङ्गता अधिकार ऐनअनुसार सुनाइ अङ्गको बनावट एवम्, स्वरको पहिचान, स्थान, उतरचढाव तथा स्वरको मात्रा र गुँण छुट्याउन नसक्ने,

(क) बहिराः असी डेसिबलभन्दा माथिको ध्वनी पनि सुन्न नसक्ने वा सञ्चारका लागि साङ्केतिक भाषाको प्रयोग गर्नुपर्ने व्यक्ति ।

(ख) सुस्त श्रवणः सुन्नलाई श्रवण यन्त्र राख्नुपर्ने वा ६५ डेसिबल देखि ८० डेसिबलसम्मको ध्वनी सुन्नसक्ने व्यक्ति ।

२.४ श्रवणदृष्टिविहनः

सुनाइ सम्बन्धी र दृष्टि सम्बन्धी दुवै अपाङ्गता भएको वा दुई ओटा इन्द्रिय सम्बन्धी अपाङ्गताको संयुक्त अन्तरक्रिया रहेको व्यक्ति ।

छक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

२.५ स्वर तथा बोलाई सम्बन्धी अपाङ्गताः

स्वर र बोलाई सम्बन्धी अङगमा उत्पन्न कार्यगत सिमितता कारण तथा बोल्दा स्वरको उतार चढावमा कठिनाइ, बोली प्रस्ठ नहुने, बोल्दा शव्द वा अक्षर दोहोर्‍याउने व्यक्ति ।

२.६ मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गताः

मस्तिष्क र मानसिक अङ्गमा आएको समस्या तथा सचेतना, अभिमुखिकरण, स्फुर्ति, स्मरण, भाषा, गणना जस्ता बैद्धिक कार्य सम्पादनका सन्दर्भमा आउने समस्याका कारणले उमेर र परिस्थितिअनुसार व्यवहार गर्न समस्या हुने अवस्थाको व्यक्ति ।

२.७ बौद्धिक अपाङ्गताः

उमेरको वृद्धिसँगै बौद्धिक सचेतनाको विकास हुन नसकी बौद्धिक विकास नभएका कारणले उमेर र वातावरण सापेक्ष क्रियाकलाप गर्न समस्या हुने अवस्थाको व्यक्ति । (जस्तो डाउन सिन्ड्रोमसमेत)

२.८ हेमोफेलियाका विशेषताः

अनुवंशीय असरका कारण रगतमा हुने फ्याक्टरमा विचलन आई रगत जम्ने कार्यमा समस्या उत्पन्न हुने शारीरिक अवस्थाको व्यक्ति ।

२.९ अटिजम सम्बन्धी अपाङ्गताः

जन्मजात नशा वा तन्तुको विकास र सोको कार्यमा आएको समस्या भएको व्यक्ति । (जस्तो सञ्चार गर्न, सामान्य सामाजिक नियम बुझन र प्रयोग गर्न कठिनाइ हुने तथा उमेरको विकाससँगै सामान्य व्यवहार नदेखाउनु, एउटै क्रिया लगातार दोहोर्‍याइरहनु, अरूसँग घुलमिल नहुनु वा तिव्र प्रतिक्रिया गर्ने व्यक्ति)

२.१० बहु अपाङ्गताः

एउटै व्यक्तिमा माथि उलिलखित दुई वा दुईभन्दा बढी प्रकारका अपाङ्गताको समस्या भएको व्यक्ति । (जस्तै मस्तिष्क पक्षघात भएको व्यक्ति)

२. अपाङ्गताको गाम्भिर्यताको आधारमा बर्गिकरणः

- अपाङ्गताबाट भएको असर वा प्रभावका आधारमा अपाङ्गताको वर्गीकरण चार तहमा गरिएको छ ।

२.१ क. पुर्ण अशक्त अपाङ्गता (**Profound disability**) : दैनिक क्रियाकलाप सम्पादन गर्न निरन्तर अरूको सहयोग लिँदा पनि कठिनाइ हुने अवस्थालाई पुर्ण अशक्त अपाङ्गता मानिएको छ । यस्तो अपाङ्गता प्रमाणित भएका नेपाल सरकारले स्थानीय पालिका मार्फत क वर्गको अपाङ्गता परिचय पत्र प्रदान गर्दछ ।

२.२ ख. अति अशक्त अपाङ्गता (Severe disability) : वैयक्तिक क्रियाकलापहरू सम्पादन तथा सामाजिक क्रियाकलापमा सलग्न हुन निरन्तर अरूको सहयोग लिनुपर्ने स्थितिलाई अति अशक्त अपाङ्गता मानिएको छ । यस्तो अपाङ्गता प्रमाणित भएका नेपाल सरकारले स्थानीय पालिका मार्फत ख वर्गको अपाङ्गता परिचय पत्र प्रदान गर्दछ ।

२.३ ग. मध्यम अपाङ्गता (Moderate disability) : भौतिक सुविधा, वातावरणीय अवरोधको अन्त्य, शिक्षा र तालिम भएमा अरूको सहयोग लिएर वा नलिइकन निरन्तर दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थालाई मध्यम अपाङ्गता भनिन्छ । यस्तो अपाङ्गता प्रमाणित भएका नेपाल सरकारले स्थानीय पालिका मार्फत ग वर्गको अपाङ्गता परिचय पत्र प्रदान गर्दछ ।

२.४ घ. सामान्य अपाङ्गता (Mild disability) : सामाजिक तथा वातावरणीय अवरोध नभएमा आफै नियमित दिनचर्या र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन सक्ने अवस्थालाई सामान्य अपाङ्गता मानिने छ । यस्तो अपाङ्गता प्रमाणित भएका नेपाल सरकारले स्थानीय पालिका मार्फत घ वर्गको अपाङ्गता परिचय पत्र प्रदान गर्दछ ।

मार्गदर्शन :

- आफ्नो सामानको ख्याल गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरुको सक्रिय सहभागिता गराउने ।
- आफूले तयार पारेको श्रव्य दृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राख्ने र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानी :

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रलाई सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु तथा सिकाईमा कठिनाई भएका व्यक्तिहरुले वुझे वा वुझेनन् एकिन गर्ने ।

उद्धक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी प्रशिक्षकका लागि तालिम निर्देशिका

ख) आधारभूत जानकारी

सत्र २: पहुँचयुक्त घर निर्माण वारे जानकारी

समयः १ घण्टा

सामग्री मल्टिमिडिया, पावर प्वाइन्ट, फ्लिप चार्ट स्टयाण्डर पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर (कालो, नीलो, रातो) तथा पाठ योजना ।

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू

- पहुँचयुक्त घर कसरी तयार गर्ने वारेमा जान्ने हुनेछन।

सत्र परिचयः

४. पहुँचयुक्त घर निर्माण

कुनै पनि घरको प्रवेश मार्ग, लबी, ढोका, भयङ, स्नानकक्ष, शौचालय, भान्सा, सुत्नेकोठादेखि लिएर यस भित्र उपलब्ध हुने अन्य सुविधाहरुलाई समेत अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, बृद्धहरु र अन्य समस्या भएकाहरुको लागि पहुँचयुक्त बनाउनु पर्नेछ । घरलाई पहुँचयुक्त बनाउन विभिन्न पद्धतिहरु अपनाउनु पर्ने हुन्छ ।

घरलाई सबैका लागि पहुँचयुक्त बनाउन पालना गर्नुपर्ने न्यूनतम उपायहरु यस प्रकार छन् :

१) जग्गाको चयन :

घरको निमीत्त जग्गा चयन गर्दा सकेसम्म समतल र सजिलै पुग्न सकिने अवरोध नभएको जग्गा चयन गर्नुपर्छ ।

२) घरको प्रवेशद्वारमा पहुँच :

• आँगनबाट पिंढी वा दैलो सम्म पुग्नका लागि खुट्किलाको अतिरिक्त एउटा भिरालो सतह (र्‍याम्प) राखिदिंदा असहाय, ह्विलचियर प्रयोगकर्ता, शारीरिक दुर्बलता भएका व्यक्ति तथा अन्य लाई समेत सहज हुन्छ । आफ्नो जग्गाको उपलब्धता हेरी तलको चित्रमा (१-३) देखाए झैं भिरालो सतह (र्‍याम्प) राख्न सकिन्छ ।

यम्पको सतह निर्माण गर्दा स्थानिय श्रोत सामाग्री (ढलान, ईटा वा ढुंगा, फलाम, स्टिल वा कांठ) प्रयोग गरि नचिप्लिने, समतल, मजबूत तथा स्थिर र चाँडै नबिग्रिने गरेर बनाउनु पर्दछ ।र्‍याम्पको चौडाई

बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

कम्तिमा १३०० मि. मि. (४ फिट ४ इन्च) हुनुपर्दछ । यम्प प्रयोगकर्ताको सुरक्षा र समाउने ठाउँका लागि न्याम्पको दुवैतिर ह्यान्डरेलको सभ्रत व्यवस्था हुनुपर्दछ ।

न्याम्पको अधिकतम लम्बाई ९००० मि. मि. (३० फिट) राख्न सकिन्छ तर हरेक ४५० मि.मि.(१ फिट ६ इन्च) को चढाइमा एउटा मैदान अनिवार्य हुनुपर्दछ । मैदानको लम्बाई कम्तिमा २४०० मि. मि. (= फिट) हुनुपर्दछ । यम्पको भिरालोपन राख्दा १:१२ देखि १:२० सम्म राख्न सकिन्छ । १:१२ भन्नाले १२ इकाइ सम्म गएपछि १ इकाइ उक्लने भन्ने बुझ्नुपर्दछ ।

न्याम्पको दुवैतिर राख्नुपर्ने ह्यान्डरेल (न्याम्पको दुवैतिर समाउने बार) चित्र-५ मा देखाए झैं दुई भिन्न उचाईमा राख्नुपर्दछ । पहिलो ह्यान्डरेल मैदान वा न्याम्पको सतहबाट करिव ७०० मि. मि. - ७५० मि. मि (२ फिट २ फिट ६ इन्च) सम्म राख्न सकिन्छ भनें अर्को ह्यान्डरेल न्याम्पको सतहबाट करिव ९०० मि. मि.- १००० मि. मि (३ फिट-३ फिट ४ इन्च) उचाईमा राख्नुपर्दछ । भित्ता र ह्यान्डरेलको बीचमा हात नअड्किने सुनिश्चित गर्न भित्ता र रेलिङको दूरी ५० मी.मी. (२ इन्च) देखि ७५ मी.मी.(३ इन्च) सम्म हुनुपर्दछ । समाउन सजिलो होस् भन्नका लागि ४० मी.मी..(२१/२ इन्च) देखि ५० मी.मी. (२ इन्च) सम्म व्यास भएको गोलाकार ह्यान्डरेल हुनुपर्दछ र सजिलै देख्न र थाहा पाउन सक्ने गरी छुट्टै रंग लगाउनु पर्दछ । न्याम्पको सुरु वा अन्त्य स्पष्ट देखिने र थाहा पाउनका लागि ह्यान्डरेललाई कम्तीमा १५० मी.मी..(६ इन्च) ले तल झार्दै लैजान सकिन्छ ।

३) घरको मुख्य प्रवेशद्वार :

घरको मुख्य प्रवेशद्वार चौडा, ह्विलचियर पनि सजिलै भित्र बाहिर गर्न सक्ने हुनुपर्छ । यो सामान्यता बाहिरपट्टि खुल्ने खालको हुनुपर्दछ । ढोकाको न्यूनतम चौडाई ९०० मि. मि. (३ फिट) को हुनुपर्छ । ढोकामा राखिने चुकुल, छेस्कनि वा गजवार सबैले भेट्ने ठाउँमा हुनुपर्छ । ढोका खोल्दा वा बन्द गर्दा न्यूनतम बल लगाउँदा पनि पुग्ने हुनुपर्छ ।

४) घर भित्रको लबीको चौडाई :

लबीको स्पष्ट चौडाई ह्यान्डरेल बाहेकको साधारणतया: कम्तीमा १५०० मी.मी.(५ फिट) हुनुपर्दछ र कुनै पनि अवस्थामा लबीको स्पष्ट चौडाई १२०० मी.मी. (४ फिट) भन्दा कम हुनु हुँदैन ।

बाटोमा अरुलाई अवरोध नहोस भन्नका लागि ढोका यसको चौडाई जत्तिकै खोलिने हुनु पर्दछ र यसले लबीमा आवतजावतमा बाँधा पार्नु हुँदैन ।

५) घरको भूईँको सतहको बनावट :

घर भित्रको भूईँको सतह नचिप्लिने, टम्म मिलेको, यताउती नहल्लिने, सन्तुलित, समतल, मजबुत, नसर्ने वा नहल्लिने र प्रकाशको छायाँ नपर्ने हुनुपर्दछ । भूईँमा खुकुलो गुन्द्री वा कार्पेट विच्छ्याउनु हुँदैन ।

६) घरको भूईं, भित्ता र ढोकामा रंगको प्रयोग:

ढडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

दृष्टि क्षमता कमजोर भएका व्यक्तिहरुले सुरक्षित रुपमा घरभित्र यताउती गर्न र घरका विभिन्न विशेषता तथा सम्भावित अवरोधहरुको पहिचान गर्न सक्ने गरी भूईं, भित्ता र ढोकाको सतह फरक- फरक रंगको प्रयोग हुनु पर्दछ ।

७) ढोकाको बनावट :

ढोकाको चौडाइ ९०० मी.मी. (३ फिट) भन्दा कम हुनु हुँदैन । ढोकामा अंग्रेजी अक्षर "D" आकारको लिभर (डण्डी) जस्तो ह्यान्डल प्रयोग गर्नु सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ । उक्त ह्यान्डलको न्यूनतम लम्बाई ८० मी.मी. (३२ इन्च) र व्यास १९ मी.मी (१४ इन्च) देखि २५ मी.मी.(१ इन्च) सम्मको हुनुपर्दछ । ह्यान्डल भूईंको सतहदेखि ९०० मी.मी.(३ फिट) को उचाईमा राख्नुपर्दछ । माथि उठेको कुनै पनि चौखट २० मी.मी. (२/४ इन्च) भन्दा बढी अग्लो हुनु हुँदैन ।

८) झ्यालको बनावट :

झ्याल सबै खालका व्याक्तिले सजिलै (एउटै हातले) खोल्न र बन्द गर्न सक्ने खालको हुनु आवश्यक छ । झ्यालका कब्जा तथा चुकुल भूइको सतहदेखि ९०० मि.मि. (३ फित) र १२०० मिमि (४ फिट) को विचमा राखिनुपर्दछ ।

ह्विलचियरमा बसेरै पनि कुनै अवरोधबिना वाहिरको दृश्यावलोकन गर्न सकिने गरी झ्याल बनाउनुपर्दछ ।

९) भर्याङ/सिंढीको बनावट :

भऱ्याङका प्रत्येक खुट्किलाको मापन एकअर्काबीच समान हुनुपर्दछ । खुट्किलाको भित्री भागको उचाई १५० मी.मी.(६ इन्च) र १८० मी.मी. (७१ ४ इन्च)को बीचमा हुनुपर्दछ । खुट्किलाको समतल भाग (अगाडि हिंड्ने सतह वा पाइला) ३०० मी.मी. (१ फिट) देखि ४५० मी.मी..(१ फिट ६ इन्च) सम्मको बनाउनु पर्दछ । एउटा भयङमा १२ वटा भन्दा बढी खुट्किला वनाउनु हुँदैन ।

भऱ्याङ/सिंढीको दुवैतिर ह्यान्डरेल बनाउनुपर्दछ । दायाँ बायाँ बनाइएका ह्यान्डरेल बीचको दुरी १२०० मी.मी. (४ फिट) भन्दा कम हुनु हुदैन । भयङको एक छेउ वा दुवै छैउमा पर्खाल भएमा पर्खाल र हाते रेलिङ्गको बीचमा १ देखि १.५ इन्च सम्मको खाली भाग राखेर हाते रेलिङ निर्माण गर्नु पर्नेछ । भऱ्याङको खुट्किला खुला (हिंड्दा तल देखिने) हुनुहुँदैन ।

१०) विद्युतीय स्विच र सकेटहरुः

ठूलो आकारका दबाउने स्विचहरु चित्र १० मा देखाए झैं उपयुक्त मानिन्छ । विद्युतीय स्विच भूइँको सतहदेखि कम्तीमा ८०० मी.मी (२ फिट १० इन्च) र ११७० मी.मी.(३ फिट १०- २/४ इन्च) वीचको उचाईमा राख्नुपर्दछ । त्यसको दूरी भित्ताको कुनादेखि कम्तीमा ६०० मी.मी.(२ फिट) देखि ७०० मी.मी.(२ फिट ४ इन्च) सम्म हुनुपर्दछ। सकेटलाई भूइँको सतहबाट ३८० मी.मी.(१ फिट ३१ ४ इन्च) देखि ४०० मी.मी.(१ फिट ४ इन्च) को उचाईमा राख्नुपर्दछ ।

ढक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

११) खाना बनाउने ठाउँ :

भूईंको सतहबाट ७५० मी.मी..(२ फिट ६ इन्च) र ८०० मी.मी..(२ फिट ८ इन्च) को बीचमा हुनुपर्दछ । भित्तादेखि वर्कटप्सको अघिल्लो मोहडासम्मको लम्बाई अधिकतम ५०० मी.मी. (१ फिट ८ इन्च) हुनुपर्दछ । ह्विलचियर प्रयोगकर्ताले घुँडा छिराउन सक्ने गरी वर्कटप्सको मुनिको खाली भागको स्पष्ट उचाई ७०० मी.मी.(२ फिट ४ इन्च) हुनु जरुरी छ । वर्कटप्स माथिको तख्ताको अधिकत उचाई ११५० मी.मी. (३ फिट १० इन्च) हुनुपर्दछ । भान्छाको वरपर घुम्न कुनै खाले अवरोध हुनुहुदैन ।

१२) पहुँचयुक्त शौचालय :

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि समाउने बार र फराकिलो भित्री भागसहितको थचक्क बसेर शौच गर्ने पश्चिमा शैलीको कम्मोड सबैभन्दा राम्रो हुन्छ । प्रयोगकर्ताहरुको सुरक्षाका लागि शौचालयका कुनाहरु वा किनाराहरु धारिलो हुनु हुँदैन। यदि शौचालय घरबाहिर छ भने त्यसमा ह्यान्डरेल सहितका सबै सुविधा भएको ऱ्याम्प बनाउनुपर्दछ । उक्त यम्प घरको प्रवेशद्वारमा भएको ऱ्याम्प जस्तै हुनु जरुरी छ ।

विभिन्न किसिमका शौचालयमा अपनाउनु पर्ने विधिहरु यस प्रकार छन् :

क) थचक्क वसेर शौच गर्ने पश्चिमा शैलीको कम्मोडयुक्त शौचालय .

थचक्क वसेर शौच गर्ने पश्चिमा शैलीको कम्मोडयुक्त शौचालयको भित्री भागको न्यूनतम मापन १७५० x २००० मिमि (३ फिट १० इन्च x ६ फिट ८ इन्च) हुनुपर्दछ ।

ह्विलचियरको आवागमनमा अवरोध नहोस् भन्नका लागि भित्र/बाहिर दुवैपट्टि खुल्ने ढोका कम्तिमा ९०० मी.मी. (३ फिट) को हुनुपर्दछ । प्रयोगकर्ताले अरुको सहाराविना ह्विलचियरबाट कम्मोडमा जान सक्ने सुनिश्चित गर्न अंग्रेजी अक्षर "L" र समायोजन गर्न सकिने "U" आकारको बार चित्र-१७ मा देखाए झैं राख्नुपर्दछ ।

ख) नेपाली शैलीको शौचालय:

यस प्रकारको पहुँचयुक्त शौचालयको न्यूनतम आकार वा बनावट १२०० मी.मी. x १२०० मी.मी. (४ फिट × ४ फिट) हुनुपर्दछ । ढोका अवरोधरहित हुने गरी कम्तीमा ९०० मी.मी. (३ फिट) सम्मको चौडाई हुन आवश्यक छ । ढोका बाहिरपट्टि खुल्ने बनाउनु राम्रो हुन्छ । बस्दा र उठ्दा सजिलो होस् भन्नका लागि प्यानको दुवैतिर भित्तामा ठोकेर बनाइएका समाउने बार हुनुपर्दछ । सन्तुलन नगुमाउने सुनिश्चित गर्न, टुक्रुक्क बस्न र उठ्न सजिलोका तेर्सो (होरिजेन्टल) र लम्बवत /ठाडो (भर्टिकल) समाउने बार हुनु जरुरी हुन्छ । पानीको धारा भूइँको सतहबाट ४५० मी.मी. (१ फिट ६ इन्च) को उचाईमा राख्नुपर्दछ ।

ग) भूइँको सतहबाट माथि उठाएर बनाइएको शौचालय:

चन्द्र बहादुर परिवार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

यस प्रकारको शौचालयमा भूइँको सतहबाट माथि उठाएर बनाइएको भागमा प्यान राखिन्छ । उक्त भागलाई भूइँको सतहदेखि करिब ३५० मी. मी. माथि उठाइन्छ । सतहबाट माथि उठाइएको भागको दुवैतिर दुईवटा समाउने बार राख्नुपर्दछ । उक्त बारहरुको उचाई फरक- फरक हुनुपर्दछ । एउटा बारको उचाई सतहदेखि ७०० मी.मी. र अर्को (दोस्रो) बारको उचाई ९०० मी.मी. हुनु आवश्यक छ ।

घ) शौचालय कुर्सी:

बजारमा सजिलै उपलब्ध हुने र यताउती बोकेर लैजान सकिने यस्ता कुर्सी स्थानिय सामाग्री प्रयोग गरेर पनि निर्माण गर्न सकिन्छ । शौचालय कुर्सी टुक्रुक्क बस्न गाह्रो हुने गर्भवती महिला, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि प्रभावकारी हुन्छ । शौचालय कुर्सीलाई प्यान वा खाल्डोमाथि राख्न सकिन्छ । शौच गर्दा छिटा बाहिर आउन नदिन शौचालय कुर्सीको अघिल्तिर केही वस्तु वा प्लाष्टिकले ढाक्न सकिन्छ ।

१३) हातधुने बेसिन:

शौचालयमा ढोकासँगैको भित्ता र हातधुने बेसिनबीचको दूरी कम्तीमा ४६० मी.मी.(१८१/२) हुनुपर्दछ । बेसिनको माथिल्लो किनारा भूइँको सतहदेखि अधिकतम ८०० मी.मी. (३२) देखि ८५० मी.मी. (३३ १/२") सम्मको उचाईमा हुनु आवश्यक छ ।

घुँडा र ह्विलचियरको अगाडिको भाग पसाउन बेसिनमुनि पर्याप्त खाली ठाउँको व्यवस्था हुनुपर्दछ । यसका लागि बेसिनमुनिको खाली भागको चौडाई कम्तीमा ७५० मी.मी.(३०"), भूइँको सतहदेखि बेसिनको तल्लो भागसम्मको उचाई ६८० मी.मी.(२७१ ४१), घुँडा राख्ने भित्री खाली ठाउँ २०० मी.मी.(८) हुनु आवश्यक छ ।

१४) पहुँचयुक्त पानी पधेरा :

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले अरुको सहाराबिना स्वतन्त्र रुपमा पहुँच प्राप्त गर्न सक्ने गरी ह्याते पम्प वा धारा बनाउनुपर्दछ । घर बाहिर होस् या भित्र, यहाँ सम्म पुग्न र सहज रुपमा आफ्नो काम गर्न र्‍याम्प र समाउने बारको व्यवस्था गर्नुपर्दछ साथै ह्विलचियर सजिलै घुम्ने ठाउँको पनि ब्यबस्था गर्नुपर्दछ ।

१५) घर वरीपरिको वातावरणमा पहुँच :

घर तथा भवन मात्रै हो त्यस वरीपरिको वातावरण पनि सुरक्षित र पहुँचयुक्त हुनुपर्दछ । एउटा प्रवेशबिन्दुबाट अर्को बिन्दुसम्को बाटो सबैले पहिल्याउन सक्ने, कतै खाली नराखी बनाइएको, अवरोधरहित, सतह टम्म मिलेको र उचित ढंगबाट मापन गरिएको हुनुपर्दछ ।

मार्गदर्शन :

- आफ्नो सामानको ख्याल गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरुको सक्रिय सहभागिता गराउने ।

छडक बहादुर परिवार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

- आफूले तयार पारेको श्रव्य दृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राखे र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानी :

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राखे ।
- आफ्नो सत्रलाई सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु तथा सिकाईमा कठिनाई भएका व्यक्तिहरुले वुझे वा वुझेनन् एकिन गर्ने ।

बहादुर पोख्रेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

क) आधारभूत जानकारी

सत्र २: स्ल्याव र ब्लक निर्माण

समयः १ घण्टा

सामग्री : मल्टिमिडिया, पावर प्वाइन्ट, फ्लिप चार्ट स्ट्याण्डर पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर (कालो, नीलो, रातो) तथा पाठ योजना ।

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू

- स्ल्याव, ब्लक र ढलाने इँटा तयार गर्न सक्षम हुनेछन्।

सत्र परिचयः

स्ल्याव, विम, व्याण्ड, स्टिच जस्ता भवनका मुख्य भागहरु निर्माण गर्दा अधिकांश निर्माण कर्मीहरुलाई ती तत्वहरुमा राखिने डण्डी ढलान भित्र कहाँनेर राख्दा राखेको डण्डीले राम्रोसँग काम गर्दछ र राखेको ठाउँ नमिलेमा के हुन्छ भन्ने कुराको एकिन जवाफ थाहा छैन। स्ल्याब ढलानभित्र डण्डी स्ल्याबको माथि तर्फ नभएर तल्लो भाग नजिक कम्तिमा १५ मि.मि को कभर राखेर वनाउनुपर्छ। त्यस्तै व्याण्ड तथा विमहरुमा पनि निश्चित कभर छाडेर डण्डी राख्नुपर्छ। विममा न्यूनतम कभर २५ मि.मि हुनुपर्छ भने व्याण्डमा कम्तिमा १५ मि.मि हुनुपर्दछ। स्ल्याव ढलानमा कभरको महत्व देखाउनका लागि तल र माथि डण्डी पर्ने गरि केहि छुट्टाछुट्टै स्ल्याव निर्माणको अभ्यास गर्न लगाउने र तालिमको अन्तिम सत्रमा उक्त स्ल्यावहरु भारको सहायताले तल र माथि डण्डी पर्ने गरि वनाईएको स्ल्यावमा कुन चाहिंले धेरै भार वहन गर्न सक्छ देखाएर तुलना गर्न लगाउने। त्यस्तै ब्लक र ढलाने ईंटाहरु बैकल्पिक निर्माण सामग्रीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बुझाउन, बनाउन र सिकाउन यो अभ्यास गराउने हो। यस्तो सत्र संचालन गर्दा अपाङ्गताको प्रकृति अनुसार सहभागी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले वुझ्ने गरी भाषा तथा शव्द चयन गर्नुपर्दछ।

मार्गदर्शन :

- आफ्नो सामानको ख्याल गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरुको सक्रिय सहभागिता गराउने र काम गर्दा उनीहरुको सुरक्षामा ध्यान दिने ।
- आफूले तयार पारेको श्रव्य दृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राख्ने र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानी :

घटक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रलाई सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु तथा सिकाईमा कठिनाई भएका व्यक्तिहरुले वुझे वा वुझेनन् एकिन गर्ने ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सवैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

क) आधारभूत जानकारी

सत्र ३: भूकम्प सम्बन्धी आधारभूत जानकारी र पूर्वतयारी

समयः १ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, पावर प्वाइन्ट, फ्लिप चार्ट स्टयाण्ड र पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर (कालो, नीलो, रातो) तथा पाठ योजना ।

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- भूकम्पको कारण तथा असर बताउन सक्नेछन्।
- नेपालको विद्यमान भूकम्पीय जोखिमको व्याख्या गर्न सक्नेछन्।
- भुकम्प र जोखिममा रहेको समुदायको (अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, जेष्ठ नागरिक, गर्भवति, महिला, वालबालिका) वारेमा वताउन सक्नेछन
- घरभित्रका गैरसंरचनात्मक जोखिम न्यूनीकरण बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- भूकम्पीय पूर्वतयारीका मुख्य गतिविधि वताउन सक्नेछन्।

सत्र परिचयः

- हिमालय पर्वतमाला विश्वको सबभन्दा अग्ला हिमश्रृङ्खला र जलको प्रमुख श्रोत हो। यसको काखमा रहेको नेपाल भूकम्पीय जोखिमको हिसावले विश्वमा११औं स्थानमा पर्दछ भने काठमाण्डौं उपत्यकाको भूकम्पीय जोखिम संसारमै पहिलो श्रेणीमा पर्दछ। यसैको प्रमाण हो, नेपालका जनताले प्रायः (ऐतिहासिक काल देखि नै विनाशकारी भूकम्पहरूको सामना गरिरहेका छन्। तर पनि नेपाली जनमानसमा भूकम्पको वैज्ञानिक कारण बारे सही जानकारी छैन। यो सत्रमा भूकम्पको वैज्ञानिक कारण तथा असर लगायत नेपालको भूकम्पीय जोखिमको विषयमा छलफल गरिनेछ।
- भुकम्पको बेला जोखिम रहेको समुदाय अझवढी जोखिममा पर्दछन् र भुकम्पले थप अपाङ्गता वढाउन सक्छ भन्ने कुरा प्रष्ट संग वताउने ।
- भूकम्पवाट घर भत्केर मात्र मानवीय तथा भौतिक सम्पत्तिको क्षति हुने होईन। भूकम्पको जोडदार कम्पन हुँदा घर नभत्किए पनि घरभित्र हामीले आफ्नो सेवा सुविधाको लागि राखेका फर्निचर तथा उपकरणहरु भूकम्पको कम्पनसँगै हल्लिदा, ढल्दा वा खस्दा जनधनको क्षति हुने

धडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

सम्भावना हुन्छ। त्यस्तै कुनै पनि समयमा जान सक्ने भूकम्पको लागि तयार रहन गर्न पर्ने उपायहरुको बारेमा यो सत्रमा छलफल गरिनेछ ।

- भूकम्प हुनुअघि, भूकम्पको समयमा र भूकम्प पछि गर्नुपर्ने र गर्नु नहुने कामहरुको विषय लगायत अन्य तयारीका कार्यहरु पनि यस सत्रमा छलफल गरिनेछ ।

मार्गदर्शन :

- आफूले तयार पारेको श्रव्य दृश्यं सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राख्ने र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानी :

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रलाई सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।

धडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

ख) भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण

सत्र १: भवन संरचना प्रणाली, उपयुक्त घडेरी छनौट

समयः १ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, प्वाइन्टर, पावरप्वाईन्ट

सत्रको उदेश्यः

- यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:
- घरको संरचना प्रणाली बारे जान्नेछन्।
- घडेरी कस्तो हुनुपर्दछ भन्ने बारे जान्नेछन्।
- भवनको आकारप्रकार कस्तो हुनुपर्छ, झ्यालढोका आदि बारे सिक्नेछन्।
- घरको संरचना प्रणालीका अभ्यासको लागि तयार हुनेछन्।

सत्र परिचयः

भार वहन गर्ने हिसावले घरहरु २ किसिमका हुन्छन्, एउटा पिलरवाला घर र अर्को गारोवाला घर। घरको संरचना प्रणाली प्रष्ट नभएमा घरले कसरी भार जमिनमा प्रशारण गर्छ भन्ने थाहा हुदैन र डकमीहरुले नै नक्शा दिएर बन्ने घरहरु जोखिममा बन्न सक्दछन् । कम्तिमा भवनको संरचना प्रणाली थाहा भएमा कस्तो खालको निर्माण प्रणालीमा घरको कुन भाग भार वहन गर्ने संरचनाको रुपमा महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने थाहा हुन्छ र निर्माणको क्रममा ती संरचनामा विशेष ध्यान पुग्दछ। त्यस्तै घडेरीको कारण पनि घरको बलियोपन फरक पर्दछ। कमजोर जमिनमा बन्ने घरहरुमा विषेश सावधानीका उपाय अपनाउनु पर्दछ भने घडेरी उपुक्त भएमा थप सुरक्षाका उपायहरु आवश्यक नपर्न सक्दछ। त्यसैले संरचना प्रणाली र उपुक्त घडेरी बारेको छलफल गर्नु महत्वपूर्ण छ।

मार्गदर्शनः

- आफूले तयार पारेको श्रव्य दृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राखे र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानीः

- भाषा र शब्द चयन गर्दा सहभागीहरुले बुझ्ने गरी सकेसम्म सरल र स्थानीय शब्दको प्रयोग गर्ने
- सहभागीहरुसँग अन्तक्रिया गर्ने ।

धडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

सवैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

ख) भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण

सत्र २ निर्माण सामग्रीको गुणस्तर

समयः १ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, प्वाइन्टर, पावरप्वाईन्ट

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरुले

- प्रयोगमा आइरहने निर्माण सामग्री र यसको गुणस्तरबारे वताउन सक्नेछन्।

सत्र परिचयः

भवन निर्माण गर्दा निर्माण सामग्रीको गुणस्तरले महत्वपुर्ण भूमिका खेल्दछ । भवनलाई भूकम्प प्रतिरोधी वनाउन सामग्रीको गुणस्तर राम्रो हुन जरुरी छ । त्यसैगरी भवन निर्माण गर्दा अपनाइने तरिकाले पनि गुणस्तरमा प्रभाव पार्दछ । निर्माण सामग्रीको गुणस्तर नहुँदा भवनहरु कमजोर हुन जान्छन् । यो सत्रमा निर्माण सामग्रीको बारेमा विस्तृत रुपमा छलफल गरिनेछ ।

मार्गदर्शनः

- आफूले तयार पारेको श्रव्य दृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राख्ने र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानीः

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रलाई सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।

खड्क बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सवैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

ख) भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण

सत्र ३: निर्माण गुणस्तर

समयः १ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, पावर प्वाइन्ट

सत्रको उद्देश्य :

यो सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरुले

- निर्माण गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीबारे बताउन सक्नेछन्।

सत्र परिचय :

भवन निर्माण गर्दा निर्माण सामग्रीको गुणस्तरले महत्वपुर्ण भुमिका खेल्दछ । भवनलाई भूकम्प प्रतिरोधी बनाउन सामग्रीको गुणस्तर राम्रो हुन जरुरी छ । त्यसैगरी भवन निर्माण गर्दा अपनाइने तरिकाले पनि गुणस्तरमा प्रभाव पार्दछ । निर्माणको गुणस्तर नहुँदा भवनहरु कमजोर हुन गएको पाइन्छ । यो सत्रमा निर्माण गुणस्तरका बारेमा विस्तृत छलफल गरिनेछ ।

मार्गदर्शन:

- आफूले तयार पारेको श्रव्य दृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राख्ने र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानी :

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रमा सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।

खड्क बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

सवैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

ख) भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण

सत्र ४: ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि

समयः २ घण्टा

सत्रको उद्देश्यः यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरुले

- घरहरुमा भूकम्पले के -कस्तो क्षति हुन्छ र यस्तो क्षति हुनाको कारणहरु बताउन सक्नेछन्
- भूकम्प थेग्ने घर वनाउने तरिकाको विस्तृत जानकारी प्राप्त गर्नेछन्।

सत्र परिचयः

जुन भवनको सम्पूर्ण भार गाह्रोहरु मार्फत जग हुँदै जमिनमा जान्छ, त्यस किसिमको भवनलाई गाह्रोवाला भवन भन्न सकिन्छ। जस्तै वक्स पलङ्ग, सन्दुखलाई यसको उदाहरणको रुपमा लिन सकिन्छ ।जसरी वक्स पलङ्गमा सुत्ने भाग (प्लाई) जुन घरको स्ल्यावं जस्तै हो, त्यसवाट पलङ्गको निदालमा भार जान्छ र पलङ्गको चारैवटा पाटोहरुवाट भूँईसम्म जान्छ। ढुंगा प्रयोग गरेर बनाउने घरलाई ढुंगाको गारोवाला घर भनिन्छ ।

मार्गदर्शन :

नेपालमा अधिकांश गारोवाला घरहरु ईँटा वा ढुंगा प्रयोग गरेर बनाउने गरिन्छ । ईँटा प्रयोग गरेर वनाईने गारो र ढुंगा प्रयोग गरेर बनाईने गारो एकै खालको देखिएपनि यी दुईमा केहि फरक छ । उदाहरणका लागि ढुंगा, ईटाजस्तो एकै साईजको नहुने भएकोले सल मिलाएर लगाउन ईँटाको गारो जस्तो हुँदैन । त्यसैले ईँटाको गारो लगाउने डकर्मीलाई ढुंगाको गारो लगाउन गाह्रो पर्दछ । ढुंगाको गारो लगाउने तरिका र भूकम्प प्रतिरोधी तत्व ठाडो तथा तेर्सो पेटीहरु लगाउने तरिका र भिरालो जमिनमा जग राख्ने तरिकामा जोड दिनुहोस्।

विशेष सावधानी :

ढुंगाको गारो लगाउने तरिका र ईँटाको गारो लगाउने तरिका एकै भएपनि सामग्रीको प्रयोग गर्ने तरिकाका कारण गारो निर्माण पद्दति फरक हुन्छ ।

खड्ग बहादुर धौंयार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

ख) भूकम्प प्रतिरोधी-भवन निर्माण

सत्र ५: ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधि अभ्यास

समयः ७ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, पावर प्वाइन्ट, फ्लिप चार्ट स्ट्याण्ड र पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर (कालो, नीलो, रातो) तथा पाठयोजना ।

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- भूकम्प प्रतिरोधी गारोवाला भवन निर्माण गर्न आवश्यक तत्वहरु राख्ने सीप प्राप्त गर्नेछन्।

सत्र परिचयः

- यो सत्रको प्रमुख उद्देश्य डकर्मीहरुलाई भूकम्प प्रतिरोधी ढुंगाको गारोवाला घर वनाउने तरिका सिकाउने हो ।

मार्गदर्शन :

- आफ्नो सरसामानको ख्याल राख्न लगाउने ।
- सबै सहभागीहरुको सक्रिय सहभागिता गराउने ।

विशेष सावधानी :

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रलाई सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।

खडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

ख) भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण

सत्र ६: काठ र बाँसको घर निर्माण प्रविधि

समयः २ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, मार्कर

सत्रको उद्देश्य :

यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरुबीच निम्न विषयकोवोध हुनेछ :

- काठको घरहरुमा भूकम्पको कारण के कस्तो क्षति हुन्छ र यस्तो क्षति हुनाका कारणहरु बताउन सक्ने ।
- भूकम्प प्रतिरोधी काठको भवन निर्माण सम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्ने ।

सत्र परिचय :

जुन घर काठको प्रयोग गरी बनाइएको हुन्छ र भार काठको निदालबाट थाम हुँदै जगबाट जमिनमा जान्छ त्यस किसिमको घरलाई काठको घर भनिन्छ । यसरी काठको घरमा संरचनात्मक अङ्ग काठले बनाइएको हुन्छ ।

मार्गदर्शन :

- काठले बनेको घरलाई भूकम्पको जोखिम बाट सुरक्षित राख्ने ।

विशेष सावधानी :

- प्रशिक्षणको क्रममा प्रयोग गरिने भाषामा शुद्धता, पारदर्शिता र स्पष्टता रहनुपर्ने ।
- छलफलमा सहभागीले बुझे नबुझेको कुरा मनोवैज्ञानिक रुपमा अध्ययन गरिनुपर्ने ।

घडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CS CamScanner

लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

ख) भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण

सत्र ७ : काठ बाँसको निर्माण प्रविधि अभ्यास

समयः ६ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, पावर प्वाइन्ट, फ्लिप चार्ट स्टयाण्ड र पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर (कालो, नीलो, रातो) तथा पाठयोजना ।

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- भूकम्प प्रतिरोधी गारोवाला भवन निर्माण गर्न आवश्यक काठ बाँसको जोडाइको सीप प्राप्त गर्नेछन्।

सत्र परिचयः

- यो सत्रको प्रमुख उद्देश्य भनेको डकर्मीहरुलाई भूकम्प प्रतिरोधी काठ बाँसको बन्धन बनाउने तरिका सिकाउने हो ।

मार्गदर्शन :

- सरसामानको ख्याल राख्न लगाउने ।
- सवै सहभागीहरुको सक्रिय सहभागिता गराउने ।

विशेष सावधानी :

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रमा सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

ख) भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण

सत्र ८: पिलरवाला भवन निर्माण प्रविधि

समयः १ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, प्वाइन्टर, पावरप्वाईन्ट

सत्रको उद्धेश्य :

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरुले

- पिलरवाला घरमा समस्याहरु के कस्ता हुन्छ भन्ने बारेमा बुझ्न सक्नेछन्।
- पिलरवाला घरमा भूकम्पीय समस्याका सुधारका बारेमा थाहा पाउन सक्नेछन्।

सत्र परिचय :

- जुन भवनको सम्पूर्ण भार पिलर मार्फत जग हुँदै जमिनमा जान्छ, त्यस किसिमको भवनलाई पिलरवाला भवन भन्न सकिन्छ । यो सत्रमा पिलरवाला घरमा आउने समस्या र समस्याको समाधानको बारेमा छलफल गरिनेछ ।

मार्गदर्शन :

- आफूले तयार पारेकोश्रव्य दृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राख्ने र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानी :

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रमा सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुप सत्रको उद्धेश्य पुरा हुने तरिकाले पस्कने ।

खडक बहादुर परीयार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

ग) मर्मत तथा प्रबलीकरण

सत्र १: आवधिक मर्मत संभार

समय: १ घण्टा

सामग्री: मल्टिमिडिया, प्वाइन्टर, पावरप्वाईन्ट

सत्रको उदेश्य:

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरुले

- भवनमा हुनसक्ने सामान्य समस्याहरु के कस्ता हुन्छन्भन्ने बारेमा बुझ्न सक्नेछन्।
- तिनलाई मर्मत सम्भार गर्ने तरिकाबारे थाहा पाउन सक्नेछन्।

सत्र परिचय:

मर्मत संभार परिचय र उपायहरुबारे जानकारी गराउने । आवधिक मर्मत सम्भार भन्नाले घरका बिग्रेका वा नासिएका भागहरुलाई पहिलेजस्तै देखिने र घरको भार बहन क्षमतालाई पहिलेकै अवस्थामा ल्याउने भन्ने बुझिन्छ ।

मार्गदर्शन :

- आफूले तयार पारेको श्रव्यदृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राखे र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानी :

- भाषा र शब्द चयन गर्दा सहभागीहरुले बुझ्ने गरी सकेसम्म सरल र स्थानीय शब्दको प्रयोग गर्ने
- सहभागीहरुसँग अन्तक्रिया गर्ने ।

दुर्गा बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

ग) मर्मत तथा प्रबलीकरण

सत्र २: भूकम्पीय प्रबलीकरण आधारभूत कार्य

समयः १ घण्टा

सामग्री : मल्टिमिडिया, पावर प्वाइन्ट

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरु

- प्रवलीकरण भनेको के हो भन्नेवारे जान्न सक्षम हुनेछन्।
- प्रवलीकरण गर्ने तरिकाको वारेमा आधारभूत जानकारी पाउनेछन्।

सत्र परिचयः

नयाँ तथा पुराना घरलाई भूकम्प थेग्ने घर बनाउने तरिका भूकम्पीय प्रवलीकरण हो । सबै घरलाई प्रवलीकरण गरिदैंन । यसका लागि क्षति कस्तो छ तथा कमी कमजोरी के के छ, इन्जिनियरबाट लेखाजोखा गराएर मात्र गर्नुपर्छ । यस सत्रमा भूकम्पीय प्रबलीकरण भनेको के हो, यसका आवधिक प्रक्रिया के के हुन् भन्ने कुराहरुबारे छलफल गरिनेछ ।

मार्गदर्शनः

- आफूले तयार पारेको श्रव्य दृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राख्ने र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानीः

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रमा सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।

धदक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

घ) सुरक्षित निर्माण अवलम्बन र दीगोपन

सत्र १: वैकल्पिक निर्माण सामग्री तथा प्रविधि र दीगो विकास

समयः १ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, पावर प्वाइन्ट

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरुले

- बैकल्पिक निर्माण सामग्री के कस्ता हुन्छन्भन्ने बारेमा बुझ्न सक्नेछन्।
- बैकल्पिक निर्माण सामग्री प्रयोग हुने फाईदाबारे थाहा पाउन सक्नेछन्।

सत्र परिचय

- भवन निर्माण गर्दा हालको निर्माण प्रविधिको सट्टा वैकल्पिक निर्माण सामग्री तथा निर्माण प्रविधिकोआवश्यकता र उपयोगितालाई सवैले बुझेर प्रयोगमा ल्याउन सके कम समय र कम मुल्यमा निर्माण कार्य सम्पन्न गर्न सकिन्छ ।

मार्गदर्शन

- आफूले तयार पारेको श्रव्य दृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राख्ने र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानी

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रमा सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।

खडक बहादुर घरियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

घ) सुरक्षित निर्माण अवलम्बन र दीगोपन

सत्र २: वातावरण र निर्माण प्रविधि

समयः १ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, प्वाइन्टर, पावरप्वाईन्ट

सत्रको उदेश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरुले

- निर्माण कार्यका लागि आवश्यक सामग्रीको व्यवस्था गर्दा वातावरण संरक्षणक आवश्यर्कताबारे सिक्नेछन्।
- निर्माण कार्यमा संलग्न महिलाहरुको दक्षता अभिवृद्धि गर्न मद्दत गर्न सक्नेछन्।

सत्र परिचयः

यस सत्रमा हामी वतावरण भनेको के हो, सन्तुलित वातावरणको आवश्यकता किन पर्छ र महिला अपाङ्गता सशक्तिकरणको बारेमा छलफल गर्नेछौं ।

मार्गदर्शन :

- आफूले तयार पारेको श्रव्य दृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राख्ने र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानी :

- भाषा र शब्द चयन गर्दा सहभागीहरुले बुझ्ने गरी सकेसम्म सरल र स्थानीय शब्दको प्रयोग गर्ने
- सहभागीहरुसँग अन्तक्रिया गर्नुपर्छ ।

शंकर प्रसाद परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

...क्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

घ) सुरक्षित निर्माण अवलम्बन र दीगोपन

...र्माण संहिता र डकर्मीहरूको भूमिका

समय ...

सामग्रीः मा... मिडिया, पावर प्वाइन्ट, फ्लिप चार्ट स्टयाण्ड र पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर (कालो, नीलो, रातो) तथा पाठयोजना ।

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले

- भवन निर्माण संहिता भनेको के हो थाहा पाउन सक्नेछन्।
- नेपालमा यसको आवश्यकता किन पर्यो भन्ने महशुस गर्न सक्नेछन्।
- भवन निर्माण संहितामा के के कुरा छन्भन्ने थाहा पाउन सक्नेछन्।
- भूकम्प प्रतिरोधी निर्माणमा डकर्मीको भूमिकाबारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन्।

सत्र परिचयः

यस सत्रमा हामी भवन निर्माण संहिता भनेको के हो नेपालमा यसको आवश्यकता किन पर्यो र यसमा के कुरा राखिएको छ भन्ने बारेमा छलफल गर्नेछौं ।

मार्गदर्शन :

- आफूले तयार पारेको श्रव्यदृश्य सामग्रीमा कुनै त्रुटि नगर्ने ।
- सत्रमा सकेसम्म कम श्रव्यदृश्य राख्ने र बढी समय सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने ।

विशेष सावधानी :

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।
- आफ्नो सत्रमा सहभागी समूहको विशेष पहिचान गरी त्यही स्वरुपमा सत्रको उद्देश्य पुरा हुने तरिकाले प्रस्तुति दिने।

खडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

...ा लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

स्ल्याबको भारवाहक क्षमता परीक्षण

समयः १ घण्टा

सामग्रीः मल्टिमिडिया, पावर प्वाइन्ट, फ्लिप चार्ट स्टयाण्ड र पेपर, मास्किङ टेप, मार्कर (कालो, नीलो, रातो) तथा पाठयोजना ।

सत्रको उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा

- आवश्यक स्ल्याब, ब्लक र ब्रिकको परीक्षण गरिनेछ ।

सत्र परिचयः

यस सत्रमा पहिलो दिन तयार गरिएको स्ल्यावको भारवहक क्षमता परीक्षण गरिनेछ ।

मार्गदर्शन :

- आफ्नो सामानको ख्याल गर्न लगाउने ।
- सबैको सक्रिय सहभागिता गराउने र सहभागीहरुको सुरक्षामा ध्यान दिने।

विशेष सावधानी :

- सत्र समयको ख्याल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई विनम्रताका साथ नियन्त्रणमा राख्ने ।

खडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

अनुसूची १:

सहभागी दर्ता फाराम

का ला[illegible] पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

कार्यक्रम सहभागी दर्ता फारम

मिति :

- यस कार्यक्रममा दरखास्त दिन निम्न योग्यता पुगेको हुनुपर्दछ ।

क) साधारण लेख पढ गर्न जान्ने, ख) डकर्मी कामको अनुभव कम्तिमा २ वर्ष भएको

ग) उमेर १८ वर्ष पुगी ५० वर्ष ननाघेको घ) भवन निर्माण सम्बन्धी काममा कार्यरत ।

१. नामथर : ....

२. जन्म मिति .... उमेर ....

३. लिङ्ग ....जातजाति..

४. अपाङ्गता...

५. घरको ठेगाना (स्थायी): ....

६. घरको ठेगाना (अस्थायी): ....

७. यदि कार्यरत भए कार्यालयको नाम : .... पद : .... अनुभव: ....

कार्यालयको ठेगाना :..................... टेलिफोन : .... घर: ....

कार्यालय .... मोबाईल: ....

८. कामको किसिम : क) गाहो लगाउने ख) डण्डी बाँध्ने ग) फर्माको काम गर्ने घ) ठेकेदार

ङ) अन्य

९. कामको अनुभव :निर्माण व्यवसायमा संलग्न वर्ष डकर्मी...................... ठेकेदार ....

१०. शिक्षा : साधारण लेखपढ प्राथमिक माध्यमिक विश्वविद्यालय

११. पहिला यस्तै प्रकारका तालिममा सहभागी भएको भए तालिमको नाम : ....

स्थान : .... मिति : ....

१२. तालिम पछि दिईने प्रमाण पत्रमा लेखिने नाम शुद्धसंग लेख्नुहोस् ....

१३. द्रष्टव्य :

- कृपया यस फारामको एक प्रतिसँगै नागरिकताको फोटोकपी
- पासपोर्ट साईजको दुइ प्रति फोटो
- अपाङ्गता परिचय पत्रको फोटोकपी (अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा अभिभावक को

[illegible] बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

...मा)

- सहभागीहरुको अन्तिम छनौट अन्तरवार्ता बाट गरिने छ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

अनुसूची २ :

पाठ्यक्रम तालिका

सवैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

समय तालिका

समय		पहिलो दिन	दोस्रो दिन	तेस्रो दिन	चौथो दिन	पाचौं दिन	छैठौं दिन	[illegible]
10–00	10–30	नामाङ्कन, शुभारम्भ	हिजो के गरियो ?	हिजो के गरियो ?	हिजो के गरियो ?	हिजो के गरियो ?	हिजो के गरिया	[illegible]
10–30	11–30	परिचय,अपेक्षा संकलन र तालिमको उद्धेश्य	भुकम्प सम्वन्धि आधारभुत जानकारी र पूर्वतयारी	ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधिको सैद्धान्तिक ज्ञान	ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधिको अभ्यास	काठ र बाँसको बन्धन निर्माण अभ्यास	गारोसँग चोटा र छत जोड्ने विधिको अभ्यास	वातावरण र भवन निर्माण
11–30	12–30	समूह निर्माण र तालिमको पूर्व परिक्षण	घडेरीको छनौट, भवन संरचनाक्रो सैद्धान्तिक ज्ञाच तथा अभ्यासको तयारी	ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधिको अभ्यास	ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधिको अभ्यास	काठ र बाँसको बन्धन निर्माण अभ्यास	पिलरवाला भवन निर्माण प्रविधि	राष्ट्रिय भवन निर्माण संहिता र डकर्मीको भूमिका
12:30	12–45	विश्राम	विश्राम	विश्राम	विश्राम	विश्राम	विश्राम	विश्राम

प्रमुख प्रशासकीय

12–45	13–45	अपाङ्गता परिचय अवधारणा वर्गीकरण	अभिन्यास अभ्यास (लेआउट)	ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधिको अभ्यास	ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधिको अभ्यास	काठ र बाँसको बन्धन निर्माण अभ्यास	आवधिक मर्मत सम्भार	गुणस्तर र भार वहन क्षमता परीक्षण
13–45	14–30	खाजा विश्राम	खाजा विश्राम	खाजा विश्राम	खाजा विश्राम	खाजा विश्राम	खाजा विश्राम	खाजा विश्राम
14–30	15–30	पहुँचयुक्तता र सर्वमान्य सिद्धान्त	निर्माण सामग्री र गुणस्तर	ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधिको अभ्यास	ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधिको अभ्यास	गारोसँग चोटा र छत जोड्ने विधिको अभ्यास	कमजोर भवनको भूकम्पीय प्रवलीकरण	तालिम समापन तालिमको अन्तिम परिक्षण र पृष्ठपोषण
15–30	16–30	स्ल्याव, ढुङ्गे ब्लक र ढलाने ईंटा बनाउने सैद्धान्तिक ज्ञान तथा अभ्यास	निर्माण कार्यको गुणस्तर	ढुंगाको गारोवाला भवन निर्माण प्रविधिको अभ्यास	काठ र बाँसको घर निर्माण प्रविधि	गारोसँग चोटा र छत जोड्ने विधिको अभ्यास	वैकल्पिक निर्माण सामग्री तथा प्रविधि र दीगो विकास	तालिम मुल्यांकन, प्रमाणपत्र वितरण तथा विदाइ समारोह

खड्क बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

अनुसूची ३

व्यवहारिक अभ्यास

Exact Materials required for practical exercises 1) Material Testing

a) Slab – 2 nos:

Cement =0.38 Bags
Sand = 0.020386 cu.m
Aggregate =0.040488 cu.m
Water = 10.45 lit

b) Stonecrest Block: 6 nos big size and 6 nos small size

Cement = 0.18 Bags
Sand = 0.019255 Cu.m
Aggregate = 0.0365287 Cum
Water = 4.95 Ltr

c) Concrete Brick: 18 nos

Cement = 0.14 Bags
Sand = 0.015006 Cum
Aggregate = 0.028313 Cum
Water = 3.85 Ltr.

2) Layout Practical

Lime/chuna= 5 kg

3) Brick masonry with Cement

Cement = 3.92 Bags
Sand = 0.53179 cu.m
Aggregate = 0.2052971 cu.m
Water = 98 lit

4) Dry Stone masonry with Cement bands

Cement = 4.3 Bags
Sand = 0.2310655 cu.m
Aggregate = 0.46213094 cu.m
Water =118.25 lit

खडक बहादुर पौडेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

स्ल्याब र ब्लक निर्माण अभ्यास

गिट्टी सिमेन्ट र पानीको निश्चित मात्रा मिलाएर ढलान गर्ने गरिन्छ । ढलानमा राखिने सामानहरूको मात्रा मिलाएर ढलान गर्दैमा बलियो हुँदैन।यसको लागि ढलानमा हालिने सरसामानहरू सही मात्रामा मिसाएर पानी हालेको आधा घण्टाभित्र खाँदेर ढलान गरिसक्नुपर्छ । अर्को महत्वपूर्ण कुरा ढलान गरिसकेपछि निश्चित अवधिसम्म ढलानको चिस्यान सुक्न नदिने गरि ओसिलो बनाइराख्नु पर्दछ। त्यस्तै गरेर आरसिसि ढलानमा डण्डी राखेर मात्र बलियो हुँदैन । यसको लागि सहि नापको डण्डी सहि स्थानमा परेको खण्डमा मात्र त्यसले काम गर्छ भन्ने कुरा धेरै कर्मीहरूलाई थाह छैन । ढलानका मसलाको गलत अनुपात, खुकुलो ढलान तथा त्यस भित्र राखिने डण्डी गलत स्थानमा पर्दाको असर र सही तरिकाले गरेको ढलान भित्र सहि स्थानमा डण्डी राख्दा हुने प्रभावकारिता आत्मासाथ गराउन यो अभ्यास समावेश गरिएको हो । यो अभ्यासले ढलानलाई निश्चित समयसम्म ओस बनाइराख्नुपर्ने कारणको समेत प्रत्यक्ष अनुभव सहभागीहरूले गर्नेछन्।

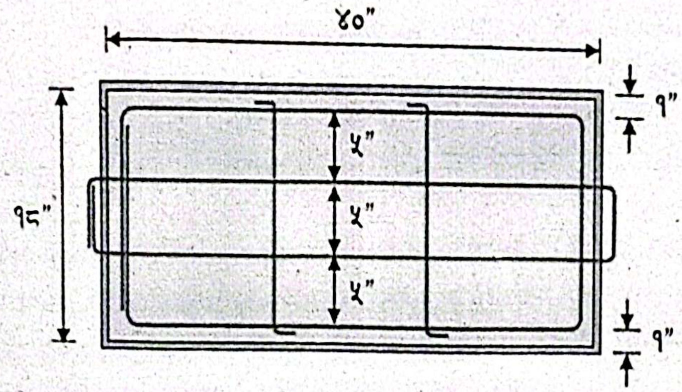
यो अभ्यास दुई चरणमा पुरा हुन्छ।पहिलो चरणमा तालिमको पहिलो दिन सहभागीहरूले ढलानको इँटा, सानो ढुङ्गे ब्लक, ठूलो ढुङ्गे ब्लक र स्ल्याब बनाउँछन्। दोस्रो चरणमा तालिमको अन्तिम दिन सहभागीहरू आफूले पहिलो दिन बनाएका ढलानका सामग्रीहरूको बलियोपन तथा भार वहन क्षमता परीक्षण गर्दछन् ।यो परीक्षणपछि सहभागीहरूले ढलान गर्ने सही प्रक्रिया अपनाउँदा हुने प्रभावकारिता र नअपनाउँदा पर्ने असरहरूको बारेमा पूर्ण जानकारी पाउँछन्।

यो अभ्यासको लागि अभ्यास स्थलमा जानु पहिले तालिम कक्षा कोठामा निम्न बमोजिमका कामहरू सबै सहभागीहरूले प्रस्टसँग बुझ्ने गरि गर्नुपर्दछ।

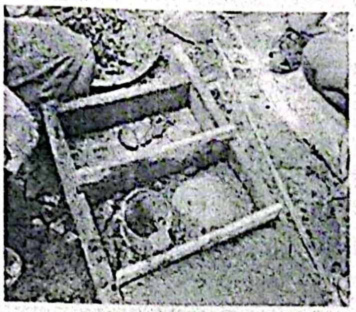
सर्वप्रथम सहभागीहरूलाई चार समूहमा बाँड्ने, प्रत्येक समूहको संयोजक तोक्ने ।प्रत्येक समूहको संयोजकहरूले आ-आफ्नो समूहका सदस्यहरूको लागि आवश्यक निर्माण सामग्री तथा औजार उपकरणहरूको जिम्मा लिनुपर्ने हुन्छ।अभ्यासपछि आफ्नो जिम्मामा भएको सबै सरसामानहरू अभ्यासंको प्रशिक्षकलाई बुझाउनुपर्छ ।

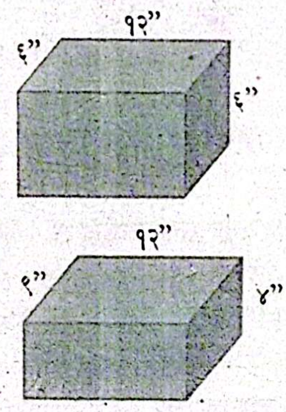
- पहिलो र तेस्रो समूहले १:१.५:३ को अनुपातमा ४०" लामो १८" चौडा २" बाक्लो १/१ वटा स्ल्याब चित्रमा देखाए जस्तै गरि ४.७५ को डण्डी राखेर तयार गर्ने।स्ल्याबमा राखिने डण्डीहरू सबै जमिनबाट आधा इन्च माथि रहने गरि ढलानको मसला फर्मामा एकनाससँग फैलने गरि खाँद्नु पर्दछ ।

ढडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

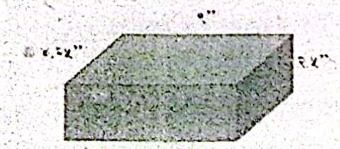


- दोस्रो समूहले उपलब्ध फर्मामा १:३:६ को अनुपातको आधा ढलान र आधा ढुङ्गाका टुक्रा राखेर १२" लामो ६" चौडा ६" बाक्लो ६ वटा र १२" लामो ९" चौडा र ४" बाक्लो ६ वटा ढुङ्गे ब्लक बनाउने । ढुङ्गे ब्लक बनाउँदा ढुङ्गाका टुक्राहरूको बीच तथा ढुङ्गा र फर्माको बीचमा कम्तीमा १" बाक्लो ढलान हाल्नु पर्दछ ।





- चौथो समूहले ढलाने इँटा बनाउने। उपलब्ध फर्मावाट १:३:६ को अनुपातमा ९" लामो ४.२५" चौडा २.५" बाक्लो १८ वटा ढलाने इँटा बनाउने।



फोटो: ढुङ्गे ब्लक / स्टोन फिट ब्लक

फोटो : तालिमका सहभागीहरू ढलाने इँटा बनाउने क्रममा । मकैबारी, दोलखा

यसपछि सहभागीहरूलाई तालिम कक्षाबाट अभ्यास स्थलमा लगेर निम्नानुसारको कार्यहरू गर्नुपर्ने हुन्छ:

- प्रत्येक समूहका संयोजकहरूलाई आवश्यक सामग्री, औजार उपकरणहरू तोकिएको कार्यस्थलमा

...बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

- [illegible] समूहको कार्यमा सक्रिय सहभागिता गराउने ।
- [illegible] ास समापन गर्न उत्साहित गर्ने, बेला बेलामा [illegible] रमा जानकारी दिने ।
- [illegible] सरसफाई गर्न लगाएर फिर्ता लिने र निश्चित [illegible]
- [illegible] ाधा आफ्नो अधीनमा राखी पूर्ण अवधिको लागि चिस्यान [illegible] सहभागीहरुलाई चिस्यान बनाइराख्न निर्देशन दिने ।

[illegible] गरिएको स्ल्यावको भारवहन क्षमता परिक्षण गरिन्छ [illegible] निम्नअनुसारको कार्यहरू गर्नुपर्ने हुन्छ ।

- [illegible] डण्डी माथि पर्नेगरि छेउछेउमा दुई– दुईवटा ब्लकको सहाय[illegible] राख्ने ।
- त्यस स्ल्या[illegible] भार [illegible] र भारको रेकर्ड टिप्दै जाने ।
- एउटा अवस्थामा आएपछि स्ल्याव भाँचिन्छ । त्यो अवस्थासम्ममा कति भार दिइएको थियो रेकर्ड गर्ने ।
- स्ल्याव पुरै भाँचिएपछि त्यसमा भार दिन राखिएका सामग्रीहरु निकाल्ने ।
- त्यसै भाँचिएको स्ल्यावलाई उल्टो पारेर पुनः भार दिने र कतिसम्म भार थाम्न सक्दो रहेछ भनेर हेर्ने ।
- यो परीक्षणले डण्डीको स्थान फरक पर्दा स्ल्यावको भारवहन क्षमतामा पर्ने असरबारे प्रष्ट हुन्छ ।

यसरी परिक्षण गरिसकेपछि सहभागीहरुसँग के बुझियो भनेर छलफल गर्ने । त्यस्तै गरेर आरसिसि ढलानमा डण्डी राखेर मात्र बलियो हुँदैन, यसको लागि सही नापको डण्डी सही स्थानमा परेको खण्डमा मात्र त्यसले काम गर्छ भन्ने कुरा बुझाउने । त्यसैगरी पूर्ण अवधिभर चिस्यानमा राखिएका इँटा, ब्लक र सुख्खा छोडिएको इँटा, ब्लकको पनि निम्नअनुसार परीक्षण गर्ने ।

क्युरिङ गरेको र नगरेको १– १ वटा ब्लकलाई ५÷ को उचाइबाट ढुंगाजस्तो साह्रो सतहमा खसाल्ने र २ वटा ब्लकहरुको तुलना गर्ने ।

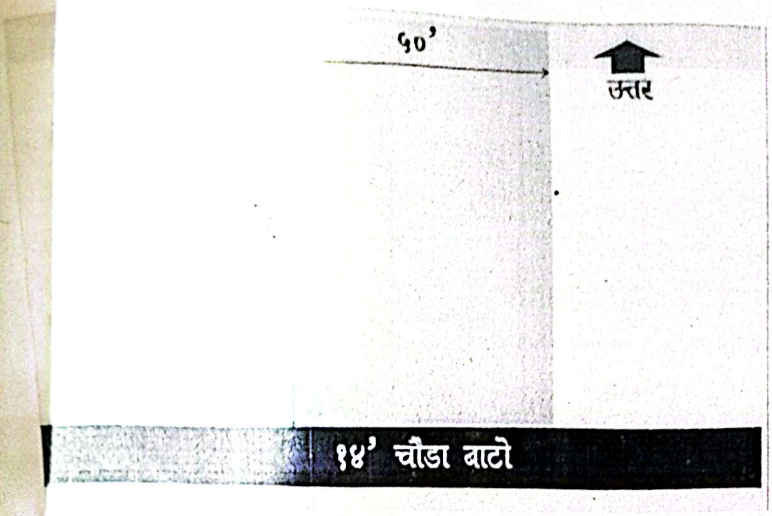
क्युरिङ गरेको र नगरेको एक एक वटा इँटालाई एक आपसमा जोडले ठोक्ने । यसरी ठोक्किँदा कुन चाँहि इँटा फुट्छ वा फुट्दैन त्यसबाट पनि ढलानमा चिस्यान बनाइराख्नुको महत्व प्रत्यक्ष अनुभव हुन्छ ।

घरको नक्सा बनाउने तथा रेखांकन गर्ने अभ्यास

नेपालको ग्रामीण क्षेत्रहरुमा बन्ने प्राय घरहरु घरधनीहरुले मिस्त्रीहरुको सहायतामा नक्सा बनाउने अथवा डिजाइन गर्ने प्रचलन छ । यस्ता घरहरुमा दक्ष प्राविधिकको संलग्नता शुन्य प्राय हुने गरेको छ । त्यसैले घरको नक्सा बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने न्युनतम आवश्यक बुँदाहरु डकर्मीहरुलाई बुझाउने उद्देश्यले यो अभ्यास समावेश गरिएको हो । यो अभ्यासको लागि कक्षा कोठामा निम्न अनुसारको छलफल गरी सबै सहभागीहरुले प्रष्ट बुझेपछि मात्र अभ्यास स्थलमा जानुपर्छ ।

- सहभागीहरुलाई चार समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहको संयोजक चयन गर्ने। संयोजकले आफ्नो समूहको सबै सदस्यहरुलाई सहभागी गराउने, आवश्यक औजार, उपकरणहरु जिम्मा लिने र कार्य सम्पादनपछि बुझाउने काम गर्नुपर्छ। संयोजकले प्रशिक्षकको आदेश अनुसारको समय भित्र आफ्नो समूहको कार्य सम्पादन गरिसक्नुपर्छ।
- प्रत्येक समूहले दिइएको घडेरीमा अटाउने गरी आवश्यकता अनुरुपको नक्सा कागजमा बनाउने । नक्सा बनाउनको लागि घडेरीको नाप तथा कोठाहरुको आवश्यकता तल दिइएको चित्र अनुसार हुनेछ ।

बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



आवश्यकता

- भान्छा : १०' – ०" चौडाइ, १२'– ०" लम्बाइ
- वैठक कोठा : १४'– ०" लम्बाइ, १२'– ०" चौडाइ
- वेड रुम २ वटा : १२'– ०" चौडाइ, १२'– ०" लम्बाइ
- शौचालय
- भऱ्याङ्ग
- वरण्डा,
- बाटो

नक्सा तयार गर्दा गारो मिलाउन कोठाहरुको नापमा आवश्यक हेरफेर गर्न सकिनेछ
नक्सामा देखाइनुपर्ने तत्वहरु :

- आवश्यक कोठाहरु, वरण्डा, बाटो (प्यासेज), भऱ्याङ्ग
- मुख्य गारोको मोटाइ
- छेका गारोको मोटाइ
- ठाडो डण्डीको स्थिति
- ढोका र झ्यालको स्थान
- ढोका र झ्यालको नाप
- माथिको कुरा सबैलाई प्रष्ट पारेपछि सहभागीहरुलाई नक्सा बनाउने अभ्यास गर्न प्रत्येक समूहलाई फ्लीप चार्ट पेपर, पेन्सील, इरेजर तथा अन्य आवश्यक सामग्रीहरु दिने ।
- यो अभ्यास सकिएपछि रेखांकनको लागि व्यवहारिक अभ्यासस्थलमा गई आ– आफ्नो समूहले बनाएको नक्सा अनुसार रेखांकन गर्न निर्देशन दिने ।
- अभ्यास स्थलमा प्रत्येक समूहको संयोजकहरुलाई आवश्यक मात्रामा काठको पेग, फलामको किला, घन, धागो, चून वालुवा आदि सामग्री वितरण गर्ने ।
- अभ्यासको क्रममा आधार रेखा, केन्द्र रेखा तथा अन्य रेखाहरुको समकोण मिलाउने विधि बनाउने काम अगाडी बढाउने ।
- सबै समूहको नक्सा रेखांकन भइसकेपछि प्रत्येक समूहलाई आ– आफूले रेखांकन गरेको घरको विषयमा बताउन लगाउने ।

गारे भवन संरचनाको पूर्ण आकारको नमूना तयार गर्ने व्यावहारिक अभ्यास:

परिचय

भवनको विभिन्न भागहरुको र भूकम्प प्रतिरोधी तत्वहरुको पूर्ण आकारको नमूना तयार गर्ने यो व्यावहारिक अभ्यास डकर्मी तालिम कार्यक्रमको एक महत्वपूर्ण र प्रभावकारी सत्र हो । यी

घटक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

अभ्यासहरुले डकमीहरुको भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण गर्ने सीप वृद्धि गर्ने लक्ष्य राखेको छ, जसले गर्दा उनीहरु आत्मविश्वासी र स्वप्रेरित भएर भविष्यमा व्यवसायिक रुपमा राम्ररी काम गर्न सक्छन्। तसर्थ यो अभ्यासले क्रियाशील डकमीहरुलाई कार्यक्षेत्रमा यथार्थ कार्य प्रदर्शन गर्दै जाने आधार प्रदान गर्नुका साथै समुदायमा प्रविधिको पुनः प्रयोग गर्न मद्दत गर्नेछ ।

यस नमुनामा विद्यमान राष्ट्रिय भवन निर्माण संहिताले तोकेका भूकम्प प्रतिरोधी तत्वहरुको नाप र स्वरुप यस अभ्यासको क्रममा यी तत्वहरुलाई ठड्याउन, प्रविधि बुझाउन र भवनमा तिनको वास्तविक स्थिति बुझाउनको लागि मात्र तयार गरिएका हुन्। यो सत्रको मुख्य उद्देश्य भूकम्प प्रतिरोधक तत्वहरुलाई चिनाउनु र साधारण भवन र भूकम्प प्रतिरोधी भवनबीचको आधारभूत फरकहरु बुझाउनु हो ।

गारे भवनहरुको अभ्यासको किसिम :

क. माटोको जोडाइमा ढुङ्गाको गारो (काठको पट्टि भएको)

ख. सुख्खा ढुङ्गाको गारो (ढलानको पट्टि भएको)

सहभागीहरुलाई पुनः ४ वटा समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहबाट एक जना नाइके छानी निजलाई कर्नी, घण्टी, सुता, साबेल, आदि औजार उपलब्ध गराउने। औजारहरु अभ्यास पश्चात् प्रशिक्षकलाई फिर्ता गर्ने ।कामको लागी जिम्मा पाएको समुहले आफू आफूबीच कामको बाँडफाँड गर्ने । सिमेन्ट, बालुवा, रोडा र ढुङ्गा जस्ता सामग्रीहरु आयोजक संस्थाले उपलब्ध गराउने। तयार भएको नमूना प्रदर्शनको लागि स्थायी रुपमा राख्न सकिन्छ। बाँकी सामग्री आयोजक संस्थालाई नै फिर्ता गर्ने ।

माटोको जोडाइमा ढुङ्गाको गारो (काठको पट्टी भएको):

साधारणतया ढुङ्गाको गारोको मोटाइ १४ इन्च भन्दा बढी राख्नुपर्छ। यो अभ्यासमा भने हामी १८ इन्चको गारो लगाउँछौ ।सर्वप्रथम अभ्यासको लागि तोकिएको ठाउँको जमीनलाई सम्याउनुपर्छ । जमीन सम्याउँदा सबैठाउँको एउटै लेभल हुनेगरी मिलाउनु पर्दछ। जमीनको लेभल भएपछि मोडेलमा दिईएको नाप अनुसारको लेआउट गर्नुपर्छ। जमीन सम्याउने र लेआउट गर्ने काम सँगसँगै जगबन्धन, कुना बन्धन र झ्याल मुनिको बन्धनका लागि काठहरु आवश्यक नाप अनुसार तयार गर्नुपर्छ । पहिले भूँई सम्याएर माटोको मसलामा १८ इन्च मोटो ढुङ्गाको गारोको तह उठाउनुपर्छ । त्यस गारोमाथि तयार गरिएको काठको जग बन्धन राख्नुपर्छ। जगको बन्धनसँगै गोलो पारेर राखेको जि आइ वाइर राख्नुपर्छ । जगको बन्धनमाथि ४ तहसम्म गारो लगाउने र कुनाकुनामा तयार गरिएको काठको बन्धन राख्नुपर्छ । गारोको छेउको जोर्नीमा एल आकारको र बीचको जोर्नीमा टी आकारको बन्धन राख्नुपर्छ। कुना बन्धनमाथि अर्को ४ तहसम्म गारो लगाउने र तयार गरिएको काठको सिल बन्धन राख्नुपर्छ। जग बन्धन, कुना बन्धन र सिल बन्धन चित्रमा देखाएको जस्तो २ वटा ४" × ३" को लामो काठलाई ३" × २" को काठले १ फिटको दुरीमा बाँधिएको हुनुपर्छ । गारो लगाउँदा हरेक तहमा वारपार जि आइ वाइर राख्नुपर्छ। वारपार राख्ने ढुङ्गा तेर्सोपट्टि २ फिट र ठाडोमा २ फिट फरकमा तल माथि नपर्ने गरी राख्नुपर्छ। ढुङ्गाको गारो उठाउँदा खुड्किला बनाउँदै उठाउनुपर्छ ।खुड्किलाहरुमा पछिबाट गारो थप्ने काम पूरा गर्नुपर्छ। गारो उठाइसकेपछि तलबाट छोडिराखेको ठाडो जि आई वाइरलाई सिल बन्धन माथि ल्याएर कस्नुपर्छ र त्यसरी नै तेर्सो तर्फपनि कस्नुपर्छ ।तेर्सोतर्फ जि आइ वाइर राख्दा, ठाडो जि आइ वाइरको भित्र बाहिर पर्नेगरि राख्नुपर्छ। तेर्सो तथा ठाडो जि आइ वाइरलाई पहिले छोडिराखेको वारपार जि आई वाइरले कस्नुपर्छ। गारोको हरेक कुनामा कम्तिमा दुईवटा ४" × ४" को ठाडो काठ राख्नुपर्छ। यसरी राखिएको ठाडो काठलाई बन्धनहरुमा फलामे एंगलको मद्दतले अड्काउनुपर्छ।

समूह अनुसार कार्य विभाजन

क = ढुंगा काट्ने र गारो लगाउने

ख = जग/भुई बन्धन र ठाडो प्रबलीकरण गर्ने

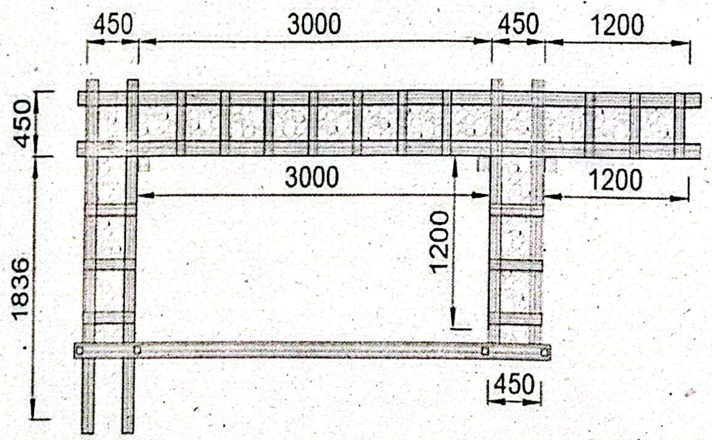
ग = सुर बन्धन बनाउने

घ = झ्याल मुनिको बन्धन बनाउने

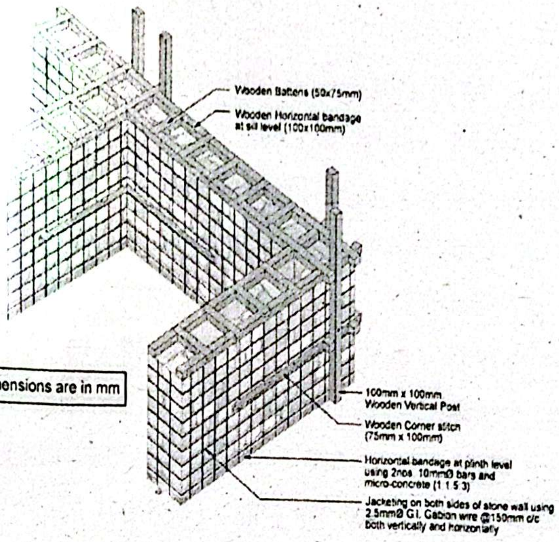
समुह /समय	१ घण्टा	१ घण्टा	१ घण्टा	१ घण्टा
समूह १	क	घ	ग	ख
समूह २	ख	क	घ	ग
समूह ३	ग	ख	क	घ
समूह ४	घ	ग	ख	क

पुनश्चः साधारणतया सिकर्मी कम हुने हुन्छन् तर प्रत्येक समूहमा कम्तिमा १ जना सिकर्मी पर्ने गरी समूह बनाउने ।

बनाउनुपर्ने गारोको नमुना

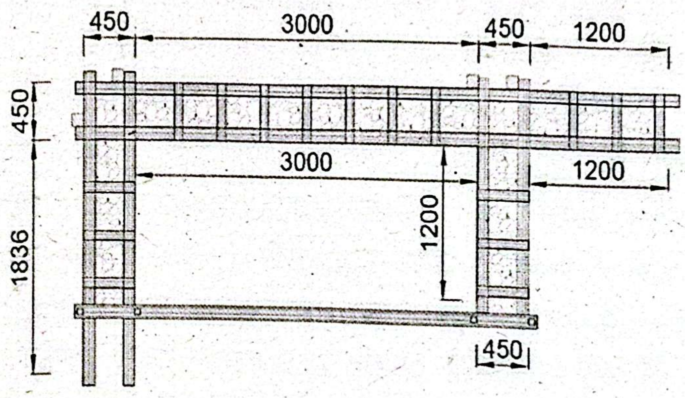


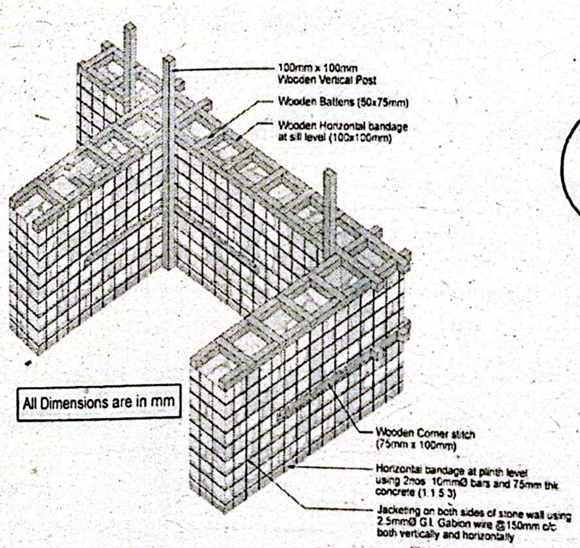
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



CORNER DETAILS OF STONE MASONRY BUILDING
WITH WOODEN/RCC
SCALE = 1:30

बैकल्पिक तरिका





CORNER DETAILS OF STONE MASONRY BUILDING
WITH WOODEN/RCC
SCALE = 1:30

खड्क बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

सुख्खा ढुङ्गाको गारो (ढलानका पट्टा भएका):

साधारणतया ढुङ्गाको गारोको मोटाइ १४ इन्च भन्दा बढी राख्नुपर्छ। यो अभ्यासमा भने हामी १८ इन्चको गारो लगाउँछौ। सर्वप्रथम अभ्यासको लागी तोकिएको ठाउँको जमीनलाई सम्याउनु पर्छ। जमीन सम्याउँदा सबैठाउँको लेभल एउटै हुनेगरी मिलाउनुपर्दछ। जमीनको लेभल भएपछि मोडेलमा दिईएको नाप अनुसारको लेआउट गर्नु पर्छ। जमीन सम्याउने र लेआउट गर्ने काम सँगसँगै जग बन्धन, कुना बन्धन र झ्याल मुनिको बन्धनका लागि आवश्यक नाप अनुसारको डण्डीको बन्धन तयार गर्नुपर्छ। पहिले भूँई सम्याएर माटोको मसलामा १८ इन्च मोटो ढुङ्गाको गारोको तह उठाउनु पर्छ। त्यस गारोमाथि तयार गरिएको डण्डीको जग बन्धन राख्नुपर्छ। जगको बन्धनसँगै गोलो पारेर राखेको जि आइ वाइर राख्नुपर्छ। गारोको सबै जोर्नीहरुमा एक तलाको लागी १२ मिमि र २ तलाको लागी १६ मिमि व्यासको ठाडो डण्डी राख्नुपर्दछ। तथापि यस अभ्यासमा भने वैकल्पिक उपायको रुपमा १० मिमिको डण्डी गारोको वाहिरतिर राखिन्छ। यस प्रकारको ठाडो डण्डी राख्दा एलतिरको कुनामा कम्तिमा तीनवटा र टि तिरको कुनामा कम्तिमा दुईवटा राख्नुपर्छ। वास्तविक निर्माणमा यी डण्डीहरु जगदेखि नै उठाएको हुनुपर्छ। तर यस अभ्यासमा भने जमीन मुनि काम गर्न नपर्ने हुँदा ठाडो डण्डीहरु भुई तहबाट मात्र उठाए पनि जगदेखि नै उठाएको मानिनेछ। डण्डीको छेउमा एल आकारको अंकुशको लम्बाइ डण्डीको व्यासको कम्तिमा ६० गुणा हुनुपर्छ। जगको बन्धनमाथि ४ तह सम्म गारो लगाउने र कुनाकुनामा तयार गरिएको डण्डीहरु राख्नुपर्छ। गारोको छेउको जोर्नीमा एल आकारको र वीचको जोर्नीमा टी आकारको बन्धन राख्नुपर्छ। कुना बन्धनमाथि अर्को ४ तह सम्म गारो लगाउने र तयार गरिएको डण्डीको सिल बन्धन राख्नुपर्छ। गारो लगाउँदा हरेक तहमा वारपार जि आइ वाइर राख्नुपर्छ। गारो लगाउँदा वारपार राख्ने ढुङ्गा तेर्सोपट्टि २ फिट र ठाडोमा २ फिट फरकमा तल माथि नपर्ने गरी राख्नुपर्छ। ढुङ्गाको गारो उठाउँदा खुड्किला बनाउँदै उठाउनुपर्छ। खुड्किलाहरुमा पछिबाट गारो थप्ने काम पूरा गर्नुपर्छ । गारो उठाइसकेपछि तलबाट छोडिराखेको ठाडो जि आई वाइरलाई सिल बन्धन माथि ल्याएर कस्नुपर्छ र त्यसरी नै तेर्सो तर्फपनि कस्नुपर्छ। तेर्सो तर्फ जि आइ वाइर राख्दा, ठाडो जि आइ वाइरको भित्र वाहिर पर्नेगरि राख्नुपर्छ। तेर्सो तथा ठाडो जि आइ वाइरलाई पहिले छोडिराखेको वारपार जि आई वाइरले कस्नुपर्छ

समूह अनुसार कार्य विभाजन

क = ढुंगा काट्ने र गारो लगाउने ख = जग/भुई बन्धन र ठाडो प्रवलीकरण गर्ने

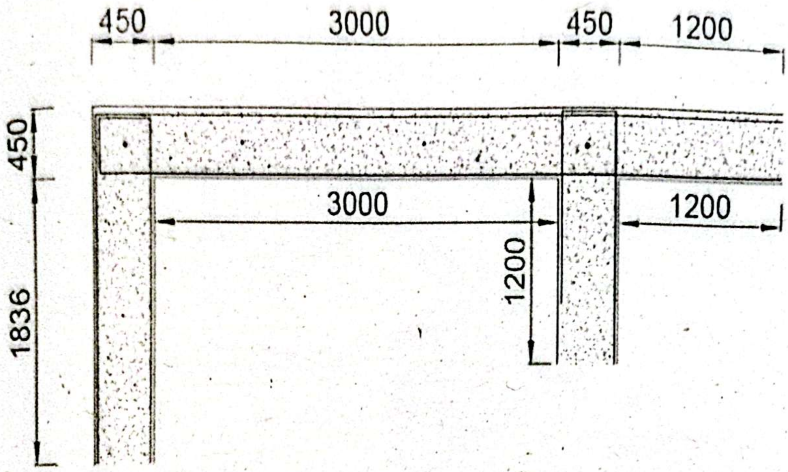
ग = सुर बन्धन बनाउने घ = झ्याल मुनिको बन्धन बनाउने

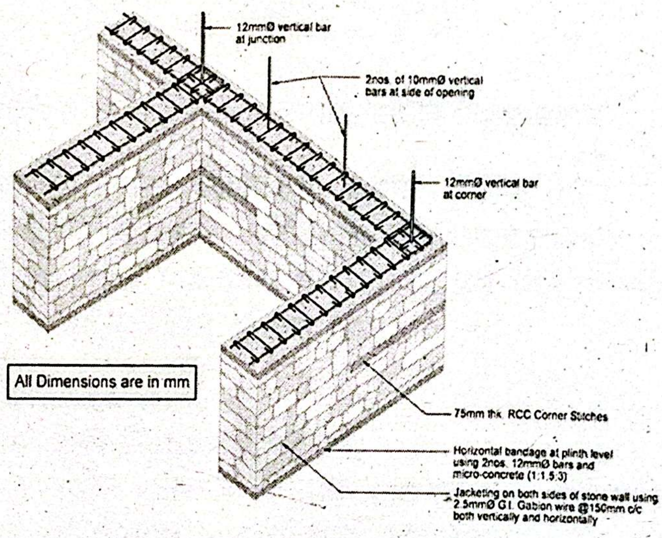
समुह /समय	१ घण्टा	१ घण्टा	१ घण्टा	१ घण्टा
समूह १	क	घ	ग	ख
समूह २	ख	क	घ	ग
समूह ३	ग	ख	क	घ
समूह ४	घ	ग	ख	क

छडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CS CamScanner

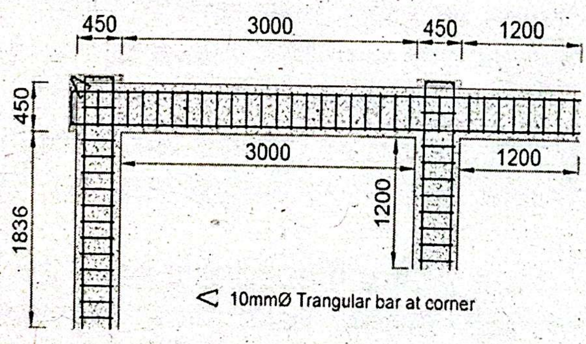
बनाउनु पर्ने गाराका नमूना





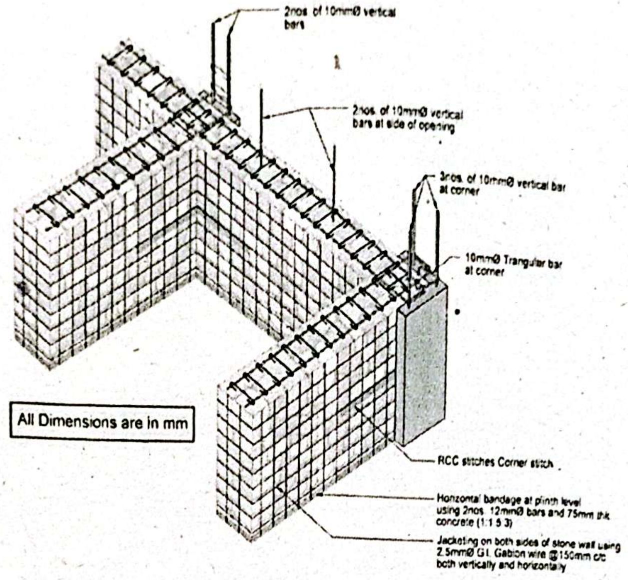
CORNER DETAILS OF STONE MASONRY BUILDING
WITH RCC
SCALE = 1:30

बैकल्पिक तरिका



< 10mmØ Trangular bar at corner

बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



CORNER DETAILS OF STONE MASONRY BUILDING
WITH RCC BANDAGES
SCALE = 1:30

ग्रामीण क्षेत्रहरुमा प्रशिक्षणको क्रममा प्रयोगात्मक अभ्यास गराउने विशेष अवस्था :

ग्रामीण क्षेत्रहरुमा प्रशिक्षणको क्रममा प्रयोगात्मक अभ्यास गराउँदा समय र निर्माण सामग्रीको उपलब्धतालाई दृष्टिगत गरी फलाम, काठ र बाँस जस्ता विविध सामग्री प्रयोग गर्नेगरी सबै समूहहरु मिलेर निम्नानुसारको एकीकृत नमूना मात्र तयार गर्ने गरी कार्यक्रम मिलाउन सकिन्छ । तर यसको लागि कार्यक्रम तर्जुमा गर्दा नै स्वीकृति लिनु अनिवार्य हुनेछ :

प्रशिक्षकको लागि सामान्य निर्देशनहरु :

- सन्दर्भ नक्सा र अभ्यासको विवरण सधैं राख्नुपर्नेछ,
- व्यवहारिक अभ्यासको निम्ति आवश्यक औजारहरु र सामग्रीहरुको सूची सधैं तयार राख्नुपर्नेछ,
- अभ्यास शुरु गर्नुपूर्व सधैं औजारहरु र सामग्रीहरुको जाँच गर्नुपर्नेछ,
- सहभागीहरुलाई ४ समूहमा विभाजन गर्नुपर्नेछ (समूह १,२,३ र ४),
- हरेक समूहलाई एक जना नाइके छान्न मद्दत गर्नुपर्नेछ, जसले सामूहिक कार्यको व्यवस्था गर्न, प्रशिक्षक र अन्य समूहसँग संयोजन गर्न र समूह सदस्यहरुलाई काममा सघाउने जिम्मेवारी वहन गर्न सक्दछ,
- हरेक समूहलाई अभ्यासमा तोकिएका विभिन्न कार्यहरु गर्न लगाउनुपर्नेछ,
- टोली नाइकेलाई आवश्यक सामग्री तथा औजारहरु प्रदान गर्नुपर्नेछ,
- प्रदान गरिएका औजारहरु कार्य समाप्ति पश्चात्फिर्ता लिनुपर्नेछ, ।
- कक्षाकोठामा सिकाइए बमोजिम सहभागीहरुलाई कार्य गर्न लगाउनुपर्नेछ,
- यदि सहभागीहरुले गलत ढङ्गले कार्य गर्दै छन्भने त्यसको कारण सोध्नुपर्छ, बीचमा हस्तक्षेप गर्नु हुँदैन,
- सहभागीहरुलाई सही, सरल र प्रभावकारी ढंगले काम गर्न मद्दत गर्नुपर्नेछ,
- कुनै काम सच्याउनुपर्ने भएमा त्यसको जानकारी दिएर सहभागी आफैंलाई सच्याउन लगाउनुपर्नेछ,
- अभ्यासको अन्त्यमा सहभागीहरुलाई आ– आफ्नो नतिजा/परिणाम देखाउन लगाउनुपर्नेछ ।

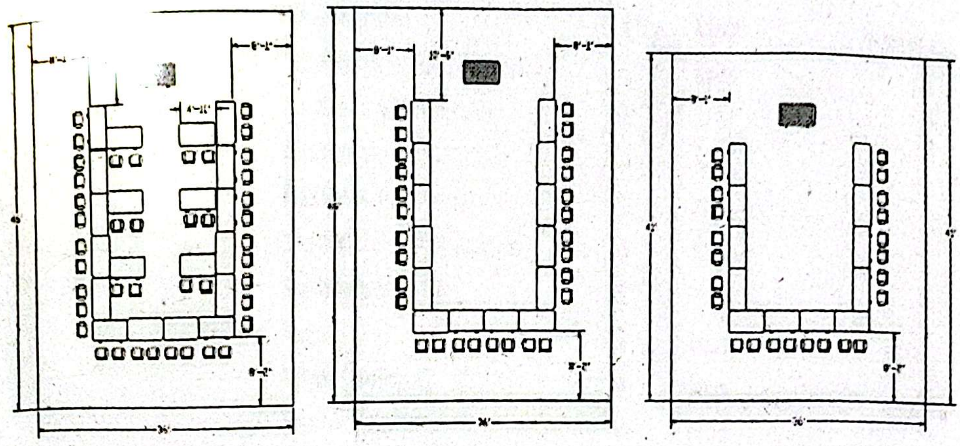
धर्क बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner

अनुसूची ४:
कक्षा कोठाको विभिन्न नाप र विन्यास

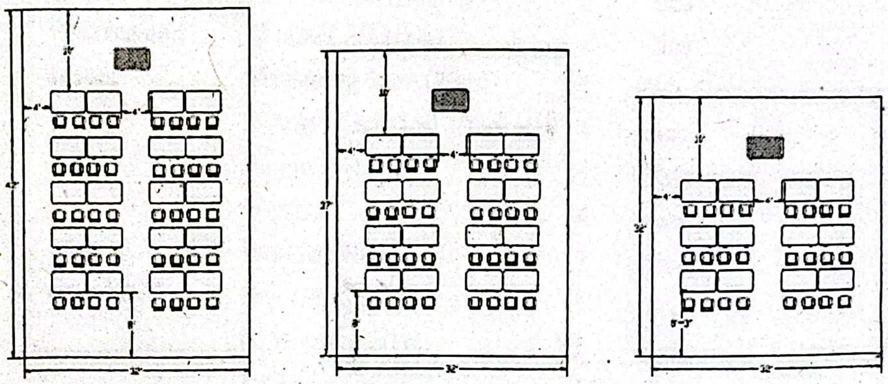
ढंडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CamScanner



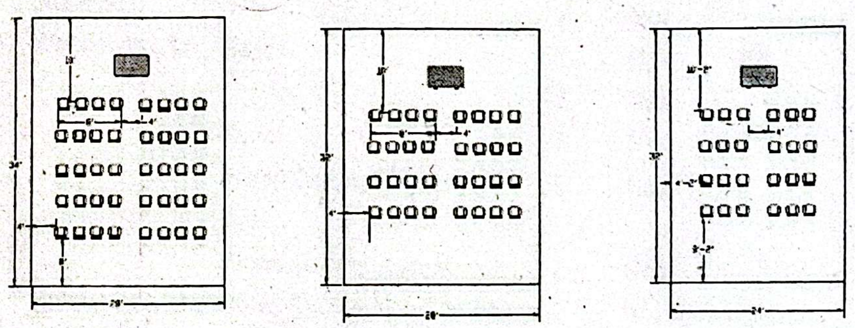
For 36 to 40 participants | For 24 to 32 participants | For up to 24 participants

Figure 1: U-SHAPE SITTING ARRANGEMENT



For 36 to 40 participants | For 24 to 32 participants | For up to 24 participants

Figure 2: CLASS ROOM SITTING ARRANGEMENT



For 36 to 40 participants | For 24 to 32 participants | For up to 24 participants

Figure 3: CLASS ROOM SITTING ARRANGEMENT WITHOUT TABLES

अनुसूची ५:
अभ्यासको लागि आवश्यक सामग्री तथा औजारहरुको सूची

बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

	rcise	Description	Qty	Unit	Remarks
	terial Testing	Stonecrete Block Frame	2	sets	
		Cement Brick Frame	6	sets	
		Concrete Slab Frame	4	Sets	
		Buckets for water	3	Nos	
		Slump Test Apparatus	1	Nos	
		Spring Balance	1	Nos	
		Jug	2	Nos	
		Jabel (Belcha)	4	Nos	
		Trowel (Sabel)	8	Nos	
		Batch Box	3	Nos	
		Haxa Frame and Blade	4	Nos	
		Concrete carrying tray	5	Nos	
2	Planning and Layout	GI pipe (2Ft Long)	1	Nos	
		Measuring Tape (30m)	1	No	
		L- Angle (Bottam) 1ft length	4	nos	
		Hammer (1kg)	4	Nos	
		Plumbob	4	Nos	
3	General equipment's	Wooden Thela	2	Nos	
		Level Pipe (5m)	1	nos	
		Rope Nylon 20 m	1	Roll	
		Tar kas	16	Nos	
		8 mm die	3	Nos	
		10 mm die	1	Nos	
4	Stone and Wooden Works	Wood Cutting Saw	2	Nos	
		Basila	2	Nos	
		Berma	2	Nos	
		Rabo	2	Nos	
		Wood Cutting Chiesel (1/2 inch)	2	Nos	
		Wood Cutting (1 inch)	2	Nos	
		Wood Cutting (1 1/2 inch)	2	Nos	
		Hammer 5kg	1	Nos	
		Hammer 2 kg	2	Nos	
		Stone dressing chisel 1"	5	Nos	

अनुसूची ६:

प्रशिक्षक तथा श्रोत व्यक्तिहरुको दैनिक हाजिरी पुस्तिका

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम

बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CS CamScanner

निर्देशिका

प्रशिक्षक तथा स्रोत व्यक्तिहरुको दैनिक हाजिरी फारम

क्र स	नाम थर	पहिलो दिन	दोस्रो दिन	तेस्रो दिन	चौथो दिन	पाचौं दिन	छैठौं दिन	सा दिन

अनुसूची ७:

सहभागीहरुको नामावली दर्ता

[illegible] बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

सहभागीहरुको नामावली दर्ता पुस्तिका

क स	नामथर	ठेगाना		जन्ममिति	सम्पर्क नं	हस्ताक्षर
		स्थायी	अस्थायी			

अनुसूची ८:

सहभागीहरुको दैनिक हाजिरी फाराम

सबैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका

धडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

CS CamScanner

लागि तालिम निर्देशिका

सहभागीहरुको दैनिक हाजिरी फारम

क्र.स	नाम थर	पहिलो दिन	दोस्रो दिन	तेस्रो दिन	चौथो दिन	पाचौं दिन	छैठौं दिन	सातौं दिन

अनुसुचीः ९

अतिथिहरुको दैनिक हाजिरी फारम

[illegible] बहादुर पौडेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

निर्देशिका

अतिथिहरुको दैनिक हाजिरी फारम

क्र स	नामथर	पहिलो दिन	दोस्रो दिन	तेस्रो दिन	चौथो दिन	पाचौं दिन	छैठौं दिन	सा

अनुसूचीः १०

प्रमाणपत्रको नमुना

घंडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

फारम नं/ग्रा.ड./०५०६८

फोटो

क्र.प्र.सं. ________

भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण सम्बन्धी ग्रामीण डकर्मी तालिम

प्रमाण-पत्र

....को आर्थिक सहयोगमा सञ्चालित

.... कार्यक्रम अन्तर्गत

शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग, ..., ..., ... र

....द्वारा..................................मा मिति २०७३ .... देखि .... गतेसम्म

सञ्चालन गरिएको तालिममा पूर्ण अवधिभर सहभागी भई सफलता हासिल गर्नु भएकोमा

श्री ______________________________ लाई

यो प्रमाण-पत्र प्रदान गरिएको छ ।

____

शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग

____

सहयोगी द्वारा

डडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

अनुसूची: ११

तालिम सम्बन्धी क्रियाकलाप प्रतिवेदनको ढाँचा तालिम सम्बन्धी क्रियाकलाप प्रतिवेदन

तालिम कार्यक्रम न. :					
तालिम कार्यक्रमको नाम					
तालिमको स्थान	जिपिएस				
मिति					
सहयोगी आयोजक					
सहभागीहरुको संङ्ख्या सिकर्मी डकर्मी आदिको सङ्ख्या	सहभागीको किसिम र संङ्ख्या				
	डकर्मी	सिकर्मी	लोहकर्मी	अन्य	जम्मा
भौगोलिक व्यापकता					
स्रोत व्यक्ति	संयोजक				
	टोलीका सदस्यहरु				
वाह्यपक्षका संयोजक		सम्पर्क:			
दैनिक क्रियाकलापको विवरण					
दिन	क्रियाकलाप	विशेष निगरानी			
१					
२					
३					
४					
५					
समस्या, पाठ, अनुगमन					
समस्या	तालिम कार्यक्रम संचालनमा देखा परेका प्रमूख समस्याहरु				

प्रदिप बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

पाठ	सिकेको पाठहरु
अनुगमन कार्य	
अन्य	

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

अनुसुची १२:

तालिम पुर्व तथाथथ अन्तिम परिक्षण

सवैका लागि पहुँचयुक्त भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि सम्बन्धी डकर्मीहरुका लागि तालिम निर्देशिका

तालिम पूर्व तथा अन्तिम परिक्षण रेकर्ड

क स	नाम	तालिमको पूर्व परिक्षण		तालिमको अन्तिम परिक्षण	
		पुर्णाङ्क	प्रासाङ्क	पुर्णाङ्क	प्रासाङ्क
		१००		१००	
		१००		१००	
		१००		१००	
		१००		१००	
		१००		१००	
		१००		१००	
		१००		१००	
		१००		१००	
		१००		१००	
		१००		१००	

धडक बहादुर परियार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

		१००		१००	

अनुसूची १३:

सन्दर्भ सामग्री

- ग्रामीण डकर्मीहरुका भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण प्रविधि तालिम पाठ्यक्रम
- सुरक्षित भवन निर्मा लिगढको सीप अभिवृद्धि तालिम २०७२
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति लागि पहुँचयुक्त भौतिक संरचना तथा संचार सेवा निर्देशका २०६९
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धी ऐन २०७४
- लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण मार्गदर्शन २०८०

धडक बहादुर धीयार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत