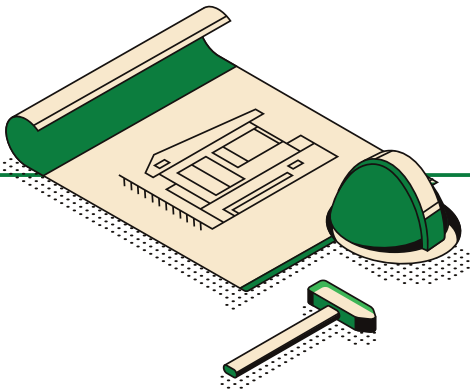


# POCKETBOOK

## EA POLOKEHO EA KAHO BAKENG

### SA AFRIKA BORO



FIDELIS A. EMUZE

*sb*

# **POCKETBOOK**

**EA POLOKEHO  
EA KAHO BAKENG**

SA AFRIKA BOROA

**FIDELIS A. EMUZE**

*sb* **SUNBONANI  
SCHOLAR**

*Pocketbook ea Polokeho ea Kaho bakeng sa Afrika Boroa*

Published by Sun Media Bloemfontein (Pty) Ltd.

Imprint: SunBonani Scholar

All rights reserved

Copyright © 2020 Sun Media Bloemfontein and author

This publication was subjected to an independent double-blind peer evaluation by the publisher.

The author and the publisher have made every effort to obtain permission for and acknowledge the use of copyrighted material. Refer all inquiries to the publisher.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any electronic, photographic or mechanical means, including photocopying and recording on record, tape or laser disk, on microfilm, via the Internet, by e-mail, or by any other information storage and retrieval system, without prior written permission by the publisher.

Views reflected in this publication are not necessarily those of the publisher.

ISBN 978-1-928424-58-1

ISBN 978-1-928424-59-8 (e-book)

DOI: <https://doi.org/10.18820/9781928424598>

Set in Segoe UI 8.5

Cover design, typesetting and production by Sun Media Bloemfontein

Research, academic and reference works are published under this imprint in print and electronic format.

The e-book is available at the following link:

<https://doi.org/10.18820/9781928424598>

# LITABA

<b>SELELEKELA .....</b>	<b>1</b>
<b>1 KAKARETSO .....</b>	<b>3</b>
Kotsi le tlaleho ya ketsahalo .....	4
Thuso ya pele .....	5
Bophelo le ho phela hantle .....	6
Batho .....	7
Disebediswa tsa boipolokeho (ppe) .....	9
Matshwao .....	11
Dibaka tsa tshebetso .....	12
Ho sebetso o le mong .....	13
Thepa ya sebaka sa tshebetso .....	14
Melao ya sebaka sa tshebetso .....	16
<b>2 TSAMAISO LE BOOKAMEDI .....</b>	<b>19</b>
Kgiro le taolo ya basebetsi .....	20
Tekolo ya dikotsi mosebetsing wa kgaho .....	22
Mosebetsi wa ho heletsa .....	23
Motlakase o sebakeng sa kgaho .....	25
Dipopeho .....	27
Mesebetsi ya nakwana le diskhafole .....	28

<b>3</b>	<b>POLOKEHO HO WELENG LE HO SEBETSA DILOMONG .....</b>	<b>31</b>
	Polokeho e akaretsang ho wela .....	32
	Diplatfomo tse leketlileng .....	33
<b>4</b>	<b>TSHEBEDISO YA ROPO .....</b>	<b>35</b>
	Tshebediso ya ropo .....	36
<b>5</b>	<b>HO TJHEKA TLASA LEFATSHE .....</b>	<b>37</b>
	Meralo e akaretsang ya polokeho .....	38
	Ho tjheka ditonnoro le dibaka tse mopatisane .	40
<b>6</b>	<b>HO SEBETSA MOO METSI A LENG MANGATA .....</b>	<b>43</b>
	Ho sebetsa moo metsi a leng mangata .....	44
<b>7</b>	<b>MAKOLOI A KGAHO LE METJHINI E MEHOLO E TSAMAYANG .....</b>	<b>45</b>
	Mekgwa e akaretsang ya polokeho .....	46
	Ho etswa ha metswako ka bongata .....	48
	Dinkgodu .....	49
	Ho qhoba makoloi maholo: ho laela le ho tipa ditraka .....	50
	Ho qhoba makoloi a bobebe .....	52

<b>8 HO PAKA LE POLOKO YA THEPA .....</b>	<b>53</b>
Boqhobi ba koloi tse hulang /jarang makoloi ...	54
Sepahamisi .....	56
Mekgwa e akaretsang ya polokeho .....	57
Tshwaro ya dintho tse kotsi .....	59
Diqhomane, dikapamollo le disilinda tsa kgase tse tshetseng .....	60
<b>9 TSHWARO E NTLE YA NTLO .....</b>	<b>63</b>
Mekgwa ya polokeho ho qoba mollo .....	64
<b>10 DIBAKA TSA THEKOLOHELO .....</b>	<b>67</b>
Poloko ya mekedikedi e kapang mollo kapele/dintho .....	68
<b>11 TSHWARO YA THEPA.....</b>	<b>71</b>
Tshwaro e ntle ya ntlo .....	72
Dibaka tsa thekolohelo .....	73
Tshwaro ka matsoho .....	74
Tshebeletso ya bomakheniki .....	75
Lerata le ho thothomela .....	76
Mehlodi .....	77
<b>USEFUL CONTACTS .....</b>	<b>72</b>
<b>ABOUT THE AUTHOR .....</b>	<b>73</b>

## **DISCLAIMER**

The publisher and the author cannot be held liable for the safety of construction workers. This pocketbook provides guidelines, which can be implemented to enhance safety at construction sites. However, the full set of construction regulations (2003 & 2014) should be consulted when implementing policy, rules and regulations at a construction site.

# SELELEKELA

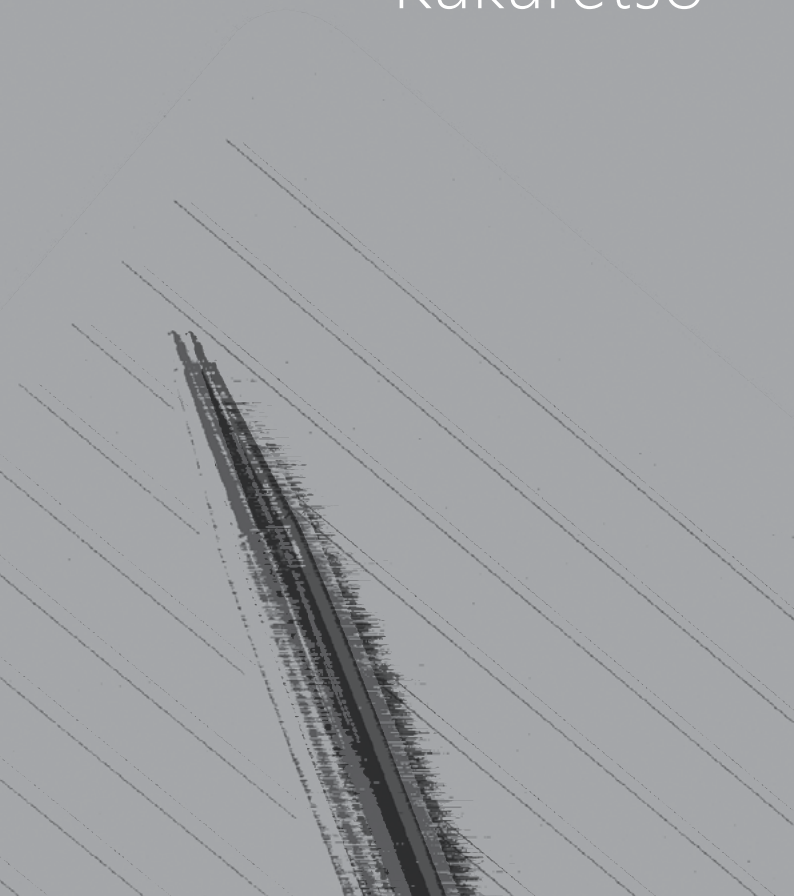
Kgaho ke o mong wa mesebetsi ya motho e qadileng kgalekgale. Ho ntse ho le jwalo, ke indastri eo ho yona bophelo, polokeho le tlhokomelo ya basebetsi di ntseng di sale tlokotsing. Leha melao le melawana e thibelang dikotsi kgahong Afrika Borwa e batlile ho tshwana le ya dinaheng tse tswetseng pele, boemo ba dikotsi, ditemalo le mafu esale diqholotso le jwale.

*Melawana ya Kgaho ya 2003*, e ne e le teko ya ho ntlafatsa boemo mme e se e ntlafaditswe ya ba ya phatlalatswa qazeteng e le *Melawana ya Kgaho ya 2014*. Leha ha le jwalo diphuputso tshebetsong di bontshitse hore boikobelo ba melawana ena bo hlotsiswa ke kutlwisiso le tsebo e fokolang dibakeng tsa tshebetso naheng ka bophara. Sepheo sa bukana ena ke ho thusa bothateng bona. Bukana e reretswe ho eketsa polokeho e thehilweng hodima boikobelo ba melawana ya kgaho. Basebetsi le ditsebi ba lokelang ha phetha mosebetsi, ba etsa jwalo ba laolwa ke dipheho tseo ba lokelang ho ikobela tsona. Leha melawana ena e le bonyane feela ba se hlokehang bakeng sa tshebetso (sebakeng), ho bohlokwa ho latela le ho ikobela yona mmoho le maano a tshebetso a reretstsweng ho sireletsa maphelo dibakeng tsa tshebetso.

Bukana ena ke mohlodi o haufufi wa tsa mathata le dikotsi tse tjametseng basebetsi dibakeng tsa tshebetso mme motheo wa yona ke *Melawana ya Kgaho ya 2014*. Melawana e radilwe tlasa hlooho tse pedi; tseo mosebetsi a ka di etsang (Q) le tseo a di hanelwang (Q). Bukana e lokela ho sebediswa ke ba dihulang pele mererong le diprojekeng tsa kgaho Afrika Borwa mme e etseditswe ho kgohlela ha bonolo dipokothong tsa diaparo tsa basebetsi.

# 01

Kakaretso



# KOTSI LE TLALEHO YA KETSAHALO

## **ETSA**

- Tlaleha dikotsi tsohle, dietsahetseng le tse batlileng di etsahala ho mookamedi kapa motsamaisi
- Rekota dikotsi tsohle, dietsahetseng le tse batlileng di etsahala fomong e fanweng
- Ho sebedisana le bofuputsi le dipatlisiso ho ka ba bohlokwa ho thibela dikotsi, dietsahetseng le tse batlileng di etsahala le ka moso.
- Boloka bopaki ba bohlokwa bakeng sa dipatlisiso le dipatlo tsa kotsi/ketsahalo
- Tlaleha dikotsi tsohle ho mookamedi wa hao kapa motsamaisi.

## **SE KA**

- Lebala ho tlaleha dietsahetseng tse ka etsang kotsi e kgolo
- Lebala ho tlaleha dietsahetseng tse ka bolayang
- Senya bopaki bo ka hlokehang ho etsa dipatlisiso ka dikotsi, ketsahalo kapa ho batlileng ho etsahala.
- Qhela dipatlisiso ka dikotsi, dietsahetseng kapa ho batlileng ho etsahala.

# THUSO YA PELE

## ✔ E TSA

- Nahana, eba sedi mme o tsebe moedi wa hao.
- Hlokomedisa bathuso ya pele ba rupetsweng mme o mamele ditaello tsa bona.
- Letsetsa Ambulense (ER24) haeba le se na bathuso ya pele.
- Tlosa ho hlahisitseng kotsi haeba ho bolokehile ho etsa jwalo.
- Suthisa batho ba sa hlokeheng sebakeng sa kotsi kapa ketsahalo
- Hlokomela mme o sireletse letlalo la hao motjhesong o matla wa letsatsi le dintho tse tjhesang.
- Ipoloke o le mongobo ka ho nwa metsi le mekedikedi e meng.
- Rola diatlana ha di sa hlokehe
- Tloha sebakeng sa kotsi, ntle leha eba o bitswa ho tla thusa.



## ⊗ SE KA

- Beha basebetsi ba bang le wena kotsing.
- Sitisa haeba o molebelli a sa thuseng.
- Lesa letlalo la hao dinthong tse kotsi
- Rwala diatlana tse metsi kapa tse ditshila

# BOPHELO LE HO PHELA HANTLE

## **ETSA**

- Nka mehato ho nnetefatsa bophelo sebakeng sa tshebetso, jwalo ka ho hlokomela le ho disa.
- Latela mme o sebedise lesedi le amang bophelo le ditaelo.
- Latela mme o sebedise maano a bophelo.
- Hlokomedisa mookamedi wa hao kapa motsamaisi ha o sa phele hantle.
- Hlokomedisa mookamedi wa hao kapa motsamaisi haeba boemo ba bophelo ba hao bo ka ama polokeho mosebetsing
- Hlokomedisa mookamedi wa hao kapa motsamaisi haeba boemo ba basebetsi ba bang bo ka ama polokeho mosebetsing
- Tsebisa mookamedi wa hao kapa motsamaisi haeba o moimana

## **SE KA**

- Sebetsa maamong a kotsi ha o sebedisa meriana.
- Sebetsa haeba o tsekela
- Sebetsa tlasa tshusumetso ya dintho (tahi kapa dithethefatsi, jwalo ka matekwane.)
- Kgella tlase matshwao a ho kula.

# BATHO

## MESEBETSI YA MOSEBETSI WA KGAHO

- Ikobele melawana ya kgaho e hlokehang hore o etse mosebetsi
- Ikobele Imehato ya bophelo le polokeho e hlokehang hore o etse mosebetsi.
- Sebetsa le botsamaisi ditabeng tsohle tse amanang le bophelo le polokeho.
- Utlwisa le ho sebedisa mehato ya ho kgina tshabo e hlokometsweng mosebetsing wa kgaho
- Nnetefatsa hore o sebedisa thepa ya polokeho (PPE)
- Nnetefatsa hore o sebedisa thepa ya polokeho moo e reretsweng.
- Sebedisa metjhini e meholo le disebediswa ho ya ka moo di reretsweng.
- Tlaleha dipha mekgweng ya tshebetso, thepa le disebediswa.
- Hlahisa mekgwa e meng e ka ntlafatsang polokeho mesebetsing.
- Kamehla nahana ka bophelo, polokeho le ho phela hantle ha hao le basebetsi ba bang sebakeng sa tshebetso

*Hlokomela: Mekgwa e akaretsang ya thibelo (GPP) e a tlama kgahong. Tshebediso ya thepa ya boipolokeho ke sebakabelo sa ho qetela thibelong ya dikotsi*

## **MESEBETSI YA MOTSAMAI SI WA SEBAKA SA KGAGO**

- Ikamahanya le melawana ya kgago e hlokehang hore o etse mosebetsi.
- Ikobele mehato ya bophelo le polokeho tse hlokehang ho phetha mosebetsi.
- Bala, utlwisisa mme o sebedise mehato yohle e kgothaletswang ho thibela dikotsi tse bonahetseng mosebetsing.
- Fana ka sebaka sa tshebetso se sa tlo tshosa bophelo, polokeho le ho phela hantle ha basebetsi.
- Kgothaletsa bophelo bo botle, polokeho le ho phela hantle ka ho ba mohlala.
- Nnetefatsa hore sebaka sa tshebetso ha se na thepa, disebediswa kapa dintho tse ka hlahisang kotsi ho basebetsi ba hona teng.
- Batla, rekota le ho tlaleha dikotsi, dietsahetseng le tse batlileng di etsahala.
- Tsebisa basebetsi ka se hlahisang dikotsi le dietsahala le mekgwa ya thibelo e teng.
- Etsa mekgwa yohle ho fokotsa kapa ho tlosa dikotsi mosebetsing
- Nnetefatsa hore basebetsi ba na le boitsebelo ba ho etsa mosebetsi.
- Disa mekgwa ya tshebetso kgafetsa ho nnetefatsa hore diphoso tsa botho (diphoso le ho tloa) di a thibelwa.
- Kgalema basebetsi ba amehang haeba ba tlotse tsamaiso ya tshebetso.
- Nnetefatsa hore basebetsi ha ba kotsing ya ho shwa.
- Fana ka tsamaiso e lokelang mme e lekaneng.

# DISEBEDISWA TSA BOIPOLOKEHO (PPE)

## **ETSA**

- Aparaparano diapara tsa boipolokeho tse hlokehang ho etsa mosebetsi ka polokeho.
- Aparaparano diapara tsa boipolokeho tse lokelang mosebetsi.
- Hlahloba ho onala ha diapara tsa boipolokeho pele ho tshebediso.
- Tlaleha phoso, tshenyeho kapa kgaello ya thepa ya boipolokeho
- Sebedisa thepa ya boipolokeho ka nepo mme e hlwekile kamehla.
- Boloka thepa ya boipolokeho e eso sebediswe sebakeng se loketseng.
- Sebedisa mabanta a polokeho le diropo tsa pholoso ha o sebetsa dibakeng tsa bophahamo bo fetang 1.8m.
- Sebedisa dilense tse kgalase e thata haeba o rwala diborele.
- Rwala dikokoloso haeba dinthwana tse fofang ke kotsi.
- Sebedisa semonkwana (maske) se dumellang moya haeba ho ena le lerole kapa menkgo e kotsi kapa dintho tse ding tse kotsi di feta tekanyo.
- Rwala dieta tsa boipolokeho tse maemong a matle.

*Hlokomela: Melawana ya thibelo (GPP) kgahong e a tlama. Tshebediso ya thepa ya boipolokeho ke mohato wa ho qetela thibelong ya dikotsi.*

## ⊗ SE KA

- Sebedisa thepa ya boipolokeho haeba o sa rupelwa tshebediso ya yona.
- Itebatsa tshebediso polokehong ya matsoho (diatlana) ha o ehlwa, o phahamisa kapa o tshwara dintho tse kotsi
- Itebatsa tshebediso ya ditshireletsi tsa ditsebe moo lerata le leng lengata (ho feta 85 dBA).
- Itebatsa tshebediso ya dibutsu tsa rabara ha o etsa mosebetsi wa konkreti.
- Itebatsa tshebediso ya bakana ya bophelo ha o sebetsa haufi le metsi a tebileng.
- Itebatsa tshebediso ya dithibela, dikukuru, ditshireletsa difahleho, dimonkwana tse kenyang moya le tse ding tsa boipolokeho ha o sebetsa dibakeng tse kwaletsweng.



# MATSHWAO



# DANGER

## CONSTRUCTION SITE



**AUTORISED  
PERSONNEL ONLY**



**WORKING  
OVERHEAD**



**CONSTRUCTION  
VEHICLES**



**15  
KM/H**



**NO ALCOHOL  
ALLOWED**



**NO DRUGS  
ALLOWED**

SAFETY INDUCTION MUST BE OBTAINED PRIOR TO ENTERING SITE

ALL VISITORS TO REPORT TO SITE OFFICE

**GET SERIOUS ABOUT WORKPLACE HEALTH & SAFETY**



**SAFETY SHOES  
MUST BE WORN**



**HARD HAT  
MUST BE WORN**



**EYE PROTECTION  
MUST BE WORN**



**DUST MASK  
MUST BE WORN**



**HAND PROTECTION  
MUST BE WORN**

**MUST BE WORN ON THIS SITE WHERE REQUIRED**

## CAUTION: HEAVY MACHINERY OPERATING

DANGER



DO NOT ENTER  
MEN AT WORK



# DANGER



OPEN  
HOLES

Kakaretso **11**

# DIBAKA TSA TSHEBETSO

## E TSA

- Ikemisetse ho fokotsa dikotsi tsa tshenyho sebakeng sa hao sa tshebetso.
- Nka mehato yohle e lokelang ho laola kotsi sebakeng sa hao sa tshebetso.
- Boloka bofatshe le sebaka sa tshebetso di hlwekile, di omme le makgethe.
- Hlwekisa hanghang haeba ho hong ho qhalane.
- Boloka disebediswa le thepa hantle.

## SE KA

- Lesa dintho hohle tse ka dihang motho.
- Sebedisa hampe sebaka sa hao sa tshebetso kapa thepa (papadi e sa bolokehang).
- Etsa bohlaswa sebakeng sa hao sa tshebetso.
- Sebedisa selefounu le dintho tse ding tse sa dumellwang.

# HO SEBETSA O LE MONG

## **ETSA**

- Tlaleha boemo ba bongaka bo eka bang lebaka la hore hobaneng o sa lokela ho sebetsa o le mong.
- Sebetsa ho ya ka mesebetsi e radilweng le ka mekgwa ya tshebetso.
- Utlwisisa mme o nke mehato yohle e ka etsehang ho laola kotsi.
- Hlahloba dikgokahano tsa puisano kgafetsa moo ho hlokehang.
- Kgutlela ofising hoba o qete mosebetsi ka nako e dumellanweng.
- Tlaleha diphetoho tshebetsong ya hao e radilweng moo ho ka etsahalang

## **SE KA**

- Lebala ho bolella e mong ofising hore o ka fumaneha jwang le hokae.
- Tswela pele ho sebetsa leha o sa ikutlwe hantle.
- Tswela pele ho sebetsa haeba ho etsahala tse sa lebellwang tse amang polokeho sebakeng sa tshebetso.

# THEPA YA SEBAKA SA TSHEBETSO

## **ETSA**

- Sebedisa thepa e amohelang bakeng sa mosebetsi.
- Latela mehato e bolokehileng mme o ikobele mekgwa ya polokeho le lesedi.
- Theha sebaka sa tshebetso se bolokehileng moo ho ka sebediswang thepa.
- Arola dibaka tsa tshebetso moo ho hlokehang.
- Tseba mekgwa wa ho sebetsa (ho qala le ho emisa) wa thepa pele le ho e sebedisa.
- Sebedisa dithibela le ditshireletsi moo ho ka etsahalang.
- Eba hlokolosi ha o sebetsa ka thepa.
- Tima metjhini ha e sa sebediswe.

## **⊗ SE KA**

- Sebedisa thepa e dipha.
- Lesa ho tlaleha dipha thepeng.
- Dumisa enjine efe kapa efe ha e ntse e tshelwa.
- Sebedisa thepa dinthong tse tjhesang.
- Tlola moedi wa polokeho ha o sebedisa thepa.
- Sebedisa thepa kante ho tumello.
- Sebedisa thepa o sa rupelwa tshebediso ya yona.
- Rwala mabenyane le diaparo tse ka tshwaswang ke dikarolo tse tsamayang.
- Fantsha basebetsi ba sebedisang thepa.
- Sebetsa ka dienjini tse sebedisang mafura ka hara kapa haufi le dibaka tse kwalehileng

# MELAO YA SEBAKA SA TSHEBETSO

## **ETSA**

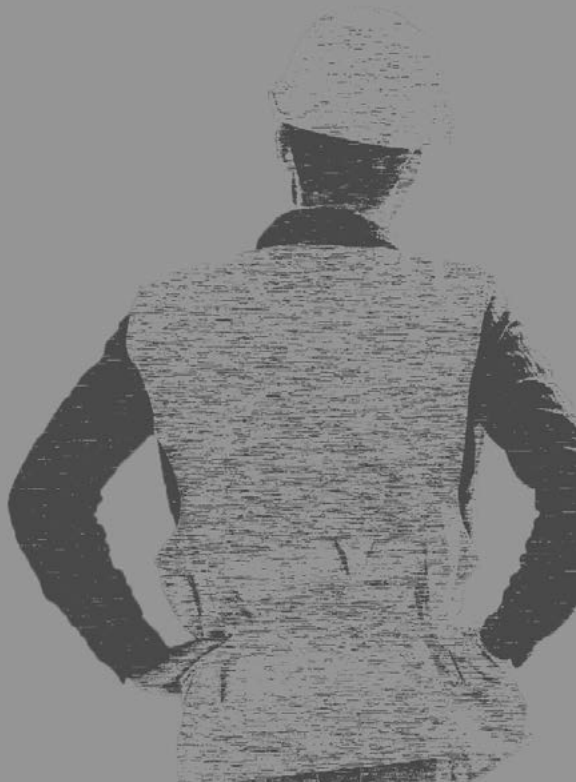
- Fihla mosebetsing ka nako mme o itokiseditse hantle.
- Aparaparano se lokelang mosebetsi o sebakeng.
- Boloka mekgwa e metle ya bohlweki ba mmele.
- Sebedisa matlwana a abilweng ke botsamaisi sebakeng sa tshebetso.
- Tsebisa mookamedi wa hao haeba o sebedisa meriana e ka kginang ho sebeta ha hao.
- Sebedisa thepa ya boipolokeho ho ka etsa mosebetsi o itseng.
- Rwala sekukuru nako yohle.
- Utlwisisa hore ho boloka sebaka sa tshebetso se hlwekile le ho bolokeha ke boikarabelo ba e mong le e mong.
- Latela melao le melawana yohle bakeng sa dilo
- Tshwara dikhemikhale le dintho tse ding tse kotsi tse sebakeng sa tshebetso, ka hloko.
- Tlaleha diketso tsohle le maemo a hlokoang polokeho sebakeng sa tshebetso.
- Eya dikopanong tsa basebetsi bohle tsa mabokose a disebediswa a hlokehang.

## SE KA

- Rwala dieta tse bonolo, meqathatso kapa tse tshwanang le tsona.
- Tena diaparo tse leketlileng, mabenyane le moriri o motelele.
- Robala, bapala ntwala ka ho tloaka le ho phethoha kapa ho utswa senakeng sa tshebetso.
- Tlisa dibetsa le dithunya sebakeng sa tshebetso.
- Sebedisa tahi, dithethefatsi kapa dintho tse tshwanang sebakeng sa tshebetso.
- Sebedisa dileri tse sa hlahlojwang.
- Kena mokoting ntle leha ho nnetefaditswe hore o bolokehile.
- Tjhesa pampiri, patsi, sekerepe kapa dintho tse ding tse thata sebakeng sa tshebetso.
- Siya ditimamollo tse sebeditseng sebakeng sa tshebetso.
- Beha batho boemong bo kotsi kapa diketso sebakeng sa tshebetso.
- Boloka pampiri plastiki kapa dintho tse ding tse kapang mollo ka pele haufi ha o kopanya kapa o kgaola dintho sebakeng sa tshebetso.
- Lebala ho sebedisa sepolokeho ho fokotsa kotsi ya ditlhase ho ya ho batho ha ho kopanngwa sebakeng sa tshebetso.
- Ema hodima makoloi le ditraka tse tsamayang.
- Dula dula kahare kapa kamorao diloring o sa tlame lebanta la pholoso.

# 02

Tsamaiso le  
Bookamedi



# KGIRO LE TAOLO YA BASEBETSI

## BOIKARABELO BA MOKONTERAKA

### **ETSA**

- Hira motho ya hlwahlwa e le motsamaisi wa kgaho
- Hira motho ya hlwahlwa e le Mothusi wa motsamaisi wa kgaho moo ho lokelang.
- Hira motho ya hlwahlwa e le ofisiri ya tsa bophelo le polokeho wa kgaho moo ho lokelang.
- Hira batho ba hlwahlwa e le baokamedi ba ikarabellang mesebetsing ya kgaho.
- Hira batho ba hlwahlwa e le basebetsi.
- Theha diforamo kapa dikomiti tsa mohiri/mosebetsi ha ho hlokeha.

## BOIKARABELO BA MOKONTRAKA

### **⊗ SE KA**

- Dumella hore batsamaisi ba kgaho ba tsamaisise kgaho ho feta moedi wa bona wa kgiro kapa dibaka tse ba di sehetsweng.
- Dumella baokamedi ba kgaho ho okamela tshebetso ya kgaho ho feta moedi wa bona wa kgiro.
- Hira ofisiri ya tsa bophelo le polokeho a sa ngodiswang ka molao (j.k. SACPCMP).
- Hira ofisiri ya tsa bophelo le polokeho a hlokang matla le mehlodi ya ho thusa mokontraka.

*(Sheba maqephe 16-18 a Melao ya Kgaho, 2014)*

# TEKOLO YA DIKOTSI MOSEBETSING WA KGAHO

## BOIKARABELO BA MOKONTRAKA

### **ETSA**

- Sebedisa mehato e bolokehileng ho laola dikotsi tse ka tsejwang.
- Disa mehato e latelwang ho laola dikotsi.
- Hlahloba botjha tahlehelo ya taolo moo ho lokelang.
- Hira motho ya hlwahlwa ho rupela basebetsi ka tshebediso ya mehato ya taolo.
- Rekota mehato ya taolo pampiring mme o e abele basebetsi.
- Dumella basebetsi ho hana ho sebetsa moo ho hlokehang.

## BOIKARABELO BA MOKONTRAKA

### **SE KA**

- Beha basebetsi kotsing ka meralo e mebe ya tshebetso.
- Qhela ditlahiso tsa basebetsi ka mehato ya taolo ya kotsi

*(Sheba maqephe 18-19 a Melao ya Kgaho, 2014)*

# MOSEBETSI WA HO HELE TSA

## E TSA

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho etsa mosebetsi wa ho helets a.
- Etsa boithuto bo tebileng ba boenjineri pele o qala ka mosebetsi wa ho helets a.
- Hlahloba moetso wa meaho nakong ya mosebetsi wa ho helets a.
- Nnetefatsa hore dintho tse leketlileng di a tshehetswa nakong ya mosebetsi wa ho helets a.
- Nnetefatsa hore meaho e haufi e tsitsitse nakong ya mosebetsi wa ho helets a.
- Ela tlhoko boemo ba ditshebeletso (motlakase, metsi, kgase) tse ka n nang tsa ameha ke mosebetsi wa ho helets a.
- Nnetefatsa hore ho na le kganya e lekaneng Nakong ya mosebetsi wa ho helets a.
- Nnetefatsa ho kena ho tsitsitseng nakong ya mosebetsi wa ho helets a.
- Nnetefatsa hore mosebetsi o amang asbestose o etswa ho latela molao.
- Nnetefatsa hore mosebetsi o amang loto-tshepe o etswa ho latela molao.
- Sebedisa diqhomane ho ya ka metjha e tjhaetsweng monwana.

## ⊗ SE KA

- Qalella mosebetsi wa ho heletsa ho fihlela boemo ba ditshebeletso tse ka nnang tsa ameha (motlakase, metsi, kgase) di nnetefaditswe.
- Tlohela ho sebedisa mekgwa e tjhaetsweng monwana ho kena moahong nakong ya mosebetsi wa ho heletsa.
- Imetsa karolo efe kapa efe ya moaho ka mobu kapa diheletswa ho ka etsang ho se bolokehe.
- Dumella karolo efe kapa efe ya moaho ho heleha ka mokgwa o hlokanang taolo.
- Dumella karolo efe kapa efe ya moaho kapa o bapileng le ona ho heleha ka phoso.
- Dumella mosebetsi ho tswela pele tlasa maemo a dintho tse leketlileng kapa meaho.
- Dumella diheletswa hore di betswa di tswa hodimo ho sa latelwe mehato ya polokeho.
- Hlolwa ho latela molao ha o lahla diheletswa.

*(Sheba maqephe 26-28 a Molao ya Kgaho, 2014)*

# MOTLAKASE O SEBAKENG SA KGAHO

## ✔ E TSA

- Hlokomela le ho thiba kotsi e ka bakwang ke dithapo tsa motlakase le dikgokanyo.
- Sebedisa thepa ya motlakase le metjhini e tshwarellang.
- Dumella feela ditsebi le basebetsi ba dumeletsweng ho sebetsa ka motlakase.
- Hlahloba disebediswa tsa motlakase le metjhini kgafetsa.
- Hlokomela hore thepa ya motlakase e lokile pele ho tshebediso.
- Ntjhafatsa dithapo tse senyehileng, dipolaka le disokete.
- Bala mme o latele ditaello tsa tshebediso ya thepa ya motlakase.
- Nnetefatsa hore thepa ya motlakase e loketse mosebetsi oo e o reretsweng.
- Hlahloba ntjhafatso le tlhwekiso ya tse tsamayang hodimo.
- Boloka sebaka se hlokehang, se bolokehileng ho tloha disebedisweng tse hodimo tsa motlakase.



- Latela ditaello tse dumellanweng le mehato ho sebetsa ka polokeho ka disebediswa tse hodimo tsa motlakase.
- Tshwaya mesebetsi e meng ya motlakase tlasa lefatshe.
- Boloka sebaka se bolokehileng dithapong le dipeiping.
- Tjheka ka letsoho ho potoloha dithapo le dipeipi.
- Dula ka hara khebine ya motjhini o tjhekanang ha o ka thetsa ka phoso yuniti ya dithapo ho fihlela ho bolokehile of tswa ka moo.

## SE KA

- Sebedisa thepa ya motlakase e diphoso.
- Lesa thepa e diphoso ya motlakase hohle mona ho sebediswa ke ba bang.
- Imetsa dipolaka le disokete tsa motlakase.
- Phahamisetsa lori tlasa thepa e hodimo ya motlakase kapa dithapo tsa motlakase.
- Sebetsa thepeng ya motlakase e phelang ntle le hore o na le tumello ya ho etsa jwalo.
- Nahana hore thepa e ka tlase lefatshe e time moo.
- Sebedisa thepa ya matsoho haufi le dithapo le dipeipi.

*(Sheba leqephe 41 la Melao ya Kgaho, 2014)*

# DIPOPEHO

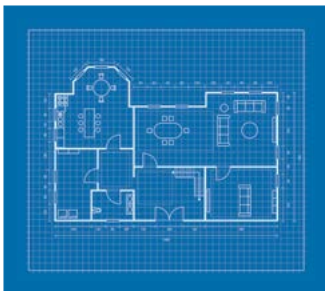
## ✔ ETSA

- Nnetefatsa hore methalo ya popeho e teng sebakeng sa tshebetso.
- Nnetefatsa hore motho ya hlwahlwa o hlahloba kgafetsa bakeng sa polokeho.
- Nnetefatsa hore popeho e bolokehile ka nako eo e sebediswang.
- Boloka direkoto tsa tlhahlobo le mosebetsi o entsweng ho ntjhafatsa popeho.

## ✘ SE KA

- Dumella popeho ho heleha ka mokgwa o sa laoleheng.
- Beha dintho popehong ka mokgwa o sa tshireletsehang.

*(Sheba maqephe 21-22 a Melao ya Kgaho, 2014)*



# MESEBETSI YA NAKWANA LE DISKHAFOLE

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho etsa mosebetsi wa nakwana, ho akaretsa diskhafole..
- Nnetefatsa hore mosebetsi ya nakwana e fumana tumello pele e ka hlongwa dibakeng.
- Nnetefatsa hore meaho ya nakwana e tihile le ho tshehetswa hantle.
- Nnetefatsa hore lesedi ka moralo wa mosebetsi ya nakwana le a fumaneha sebakeng.
- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa feela ba a aha, suthisa le ho heletsa mosebetsi ya nakwana.
- Nnetefatsa hore thepa ya mosebetsi wa nakwana ke e loketseng mme e hlahlobilwe bakeng sa polokeho.
- Tihisa dikarolo tsohle tsa skhafole e le hore ha di helehe.
- Laola ya ka ratang ho sebedisa mosebetsi ya nakwana.

## ⊗ SE KA

- Sebedisa mesebetsi ya nakwana e senyehileng kapa kapa e kgwehlang.
- Kopanya tshebetso kapa sepheo sa skhafole (sebedisetswa ho kenella) le o mong wa mesebetsi ya tshehetso.
- Sebedisa dintho mesebetsing ya nakwana e ka thellisang batho.
- Sebedisa mokedikedi, dioli kapa dintho tse ding tse ka kudisang basebetsi.
- Tlosa mesebetsi ya nakwana pele o dumellwa ho etsa jwalo.

*(Sheba maqephe 22-23 a Melao ya Kgaho, 2014)*



# 03

Polokeho ho  
weleng le ho  
sebetsa  
dilomong



# POLOKEHO E AKARETSANG HO WELA

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore moralo wa polokeho ya ho wela o teng sebakeng sa tshebetso.
- Nnetefatsa hore basebetsi ba loketse tshebetso ho ya ka bongaka ho ka sebetsa moo a ka nngang a wela.
- Moo ho lokelang, rupela basebetsi ho sebetsa moo ho nang le kotsi ya ho wela.
- Hlahloba, leka le ho boloka thepa yohle ya polokeho ya ho wela.
- Etsa lekgwagwa kapa tshireletsa dibaka tsohle tse sa bolokehang sebakeng sa mosebetsi.
- Sebedisa lebanta la polokeho ha o laelwa.
- Sebedisa reili ya polokeho kapa ho tshwanang le yona ho thibela ho wela selomong.
- Sebedisa dijeke tse matla diloring bakeng sa dibaka tsa ho ema tse phahamisitsweng.
- Hlahloba le ho tihisa dilere pele ho ho hlwa.
- Beha lere motshekallong wa bonyane 1:4.
- Eketsa lere bonyane 1m ho tloha sebakeng se ho theohelwang ho sona.
- Kamehla tshwara lere ka letsoho le leng ha o ehlwa kapa o sebetsa.

## **SE KA**

- Lesa dilaola nkgodi di sa hlokomelwa.
- Imetsa diplatfomo tse phahameng.
- Sebedisa dilere tsa lepolanka tse pente e metsi.
- Sebedisa dilere tsa tshepe haufi le dithapo tse hodimo tsa motlakase.
- Nka merwalo e sa dumelleheng kapa e boima ka lere.
- Nka haholo ha o sebetsa lereng.

*(Sheba maqephe 19-21 a Melao ya Kgaho 2014)*

## **DIPLATFOMO TSE LEKETLILENG**

### **ETSA**

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho sebetsa ka diplatfomo tse leketlileng.
- Latela mehato ya polokeho ha o sebetsa ka platfomo e leketlileng.
- Kamehla iphase ka lebanta platfomong e leketlileng.
- Nnetefatsa hore basebetsi bohle ba iphaseletsa ka mabanta platfomong e leketlileng.
- Beha ditsebiso tsa polokeho tse lokelang diplatfomong tse leketlileng.
- Etsa tlhahlobo ya letsatsi ka leng ya diplatfomo tse leketlileng.

- Nnetefatsa hore dikarolo tsohle tsa polokeho di a sebetsa.
- Nnetefatsa hore basebetsi ba loketse tshebetso ya diplatformo tse leketlileng ho ya ka bongaka.
- Rupela basebetsi ho hlwa le ho theoha diplatformo tse leketlileng.
- Fana ka lesedi ho basebetsi ka mehato e bolokehileng ya ho sebedisa diplatformo tse leketlileng.

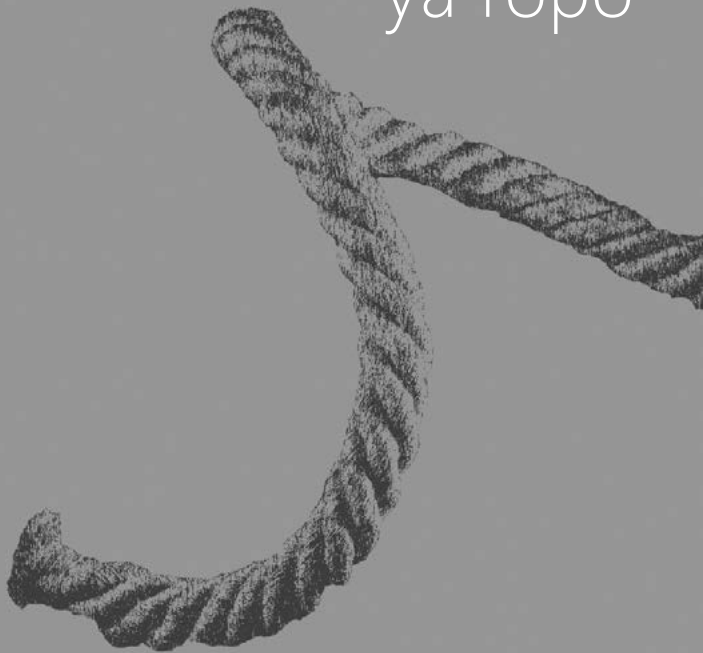
## **⊗ SE KA**

- Dumella platformo e sebetsang ho tswa taolong.
- Kgwehlisa diboutu tsa platformo e leketlileng.
- Sebedisa hampe kapa senya dikarolo tsa polokeho tsa platformo e leketlileng.
- Nka morwalo o boima ho feta boima ba platformo e leketlileng.
- Tlodisa mahlo kapa iphapanyetsa mathata ha o sebetsa ka platformo e leketlileng.

*(Sheba maqephe 29-33 a Melao ya Kgaho, 2014)*

# 04

Tshebediso  
ya ropo



# TSHEBEDISO YA ROPO

## ✔ E TSA

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho sebetisa ba sebedisa ropo.
- Nnetefatsa hore mokgwa wa pholoso o teng haeba ho ka ba le ho wela ha ho sebediswa ropo.

## ✘ SE KA

- Etsa mosebetsi ofe kapa ofe ka ropo moo thepa le ditshehetsi di sa ikobeleng molao.
- Etsa mosebetsi ka ropo mo moralo wa polokeho wa sebaka o leng siyo.

*(Sheba maqephe 33-34 a Melao ya Kgaho, 2014)*

# 05

Ho  
tjheka  
Tlasa  
lefatshe



# MERALO E AKARETSANG YA POLOKEHO

## E TSA

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho tjheka tlasa lefatshe.
- Nnetefatsa hore lefatshe/mobu o tsitsitse pele ho tjheka ho qala.
- Sebedisa setshehetso se lokelang bakeng sa lefatshe ho thiba mobu ho ritsa.
- Nnetefatsa hore thepa e sebedisitsweng e matla ho lekana ho tshehetsa mahlakore a mekoti kapa ditrentjhe tse tjhekwang.
- Nnetefatsa hore motho ya hlwahlwa o hlahloba kgafetsa ditshehetso tse sebedisitsweng bakeng sa ho tjheka tlasa lefatshe.
- Nnetefatsa ho laola manya ho tjhekweng ho tlasa lefatshe.
- Tseba boemo ba ditshebeletso (motlakase, metsi, kgase) tse angwang ke ho tjheka tlasa lefatshe.
- Hlahloba sebaka sa ho tjheka tlasa lefatshe (ho akaretsa ditshehetsi) letsatsi le letsatsi pele ho ho qala mosebetsi.
- Hlahloba ho tjheka tlasa lefatshe (ho akaretsa ditshehetsi) ka mora ho qhomisa ho bileng teng.
- Hlahloba ho tjheka tlasa lefatshe (ho akaretsa ditshehetsi) ka mora ho wela ha lefatshe.
- Hlahloba ho tjheka tlasa lefatshe ka mora tshenyo ditshehetsing (thepa e sebedisitsweng ho tshehetsa mahlakore a mokoti kapa trentjhe).

- Hlahloba ho tjheka tlasa lefatshe (ho akaretsa ditshehetsi) ka mora pula.
- Etsa lekgwakgwa kapa alosa ho tjheka tlasa lefatshe mme o sebedise matshwao a tlhokomediso ya kotsi.
- Boloka diheletswa, metjhini e meholo, makoloi hole le mosebetsi wa ho tjheka tlasa lefatshe.
- Boloka mahlakore a mosebetsi wa ho tjheka tlasa lefatshe a eme hantle.

## **⊗ SE KA**

- Dumella motho ho patwa kapa ho welwa ke thepa tshebetsong ya ho tjheka tlasa lefatshe.
- Dumella tshebetso ya ho tjheka tlasa lefatshe e sa tshehetswang kapa ho matlafatswa hantle.
- Beha morwalo, thepa, metjheni e meholo kapa thepa haufi le moo ho tjhekwang tlasa lefatshe.
- Qala tshebetso ya ho tjheka tlasa lefatshe ho fihlela maemo a ditshebeletso tse ka amehang (motlakase, metsi, kgase) a ka fumanaha.
- Lesa ho nka mehato e hlokehang ho thiba malakabe a kotsi ho bokellana diheletsweng.
- Lesa ho sebedisa mokgwa o dumellehileng wa ho kena tshebetsong ya ho tjheka tlasa lefatshe (mohl. lere).
- Lesa mekgwa e bolokehileng ho etsa le ho isa ditshehetsi bakeng sa ho tjheka tlasa lefatshe.

*(Sheba maqephe 24-26 a Melao ya Kgaho 2014)*

# HO TJHEKA DITONNORO LE DIBAKA TSE MOPATISANE

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho etsa ho tjhekwa ha ditonnoro.
- Latela mekgwa yohle ya polokeho ha o kena tonnorong kapa sebakeng se mopatisane.
- Utlwisisa mme o sebedise mekgwa e hlakileng nakong ya tshohanyetso.
- Hlahloba thepa yohle ya polokeho pele ho ho kena tonnorong kapa sebakeng se mopatisane.
- Pompela moya ka tonnorong kapa sebaka se mopatisane mo ho hlokehang.
- Hlahloba moya o ka hara tonnoro kapa sebaka se mopatisane pele ho ho kena.
- Kgafetsa hlahloba boleng ba moya o ka hara tonnoro kapa sebaka se mopatisane.
- Nnetefatsa hore metjha ya puisano e bulehile mme e a sebetsa.
- Kwahela sebaka se mopatisane ho ho dutla ha tshohanyetso ho kotsi.
- Etswa sebakeng se mopatisane haeba maemo a le kotsi.
- Etswa sebakeng se mopatisane haeba ha o phele hantle.

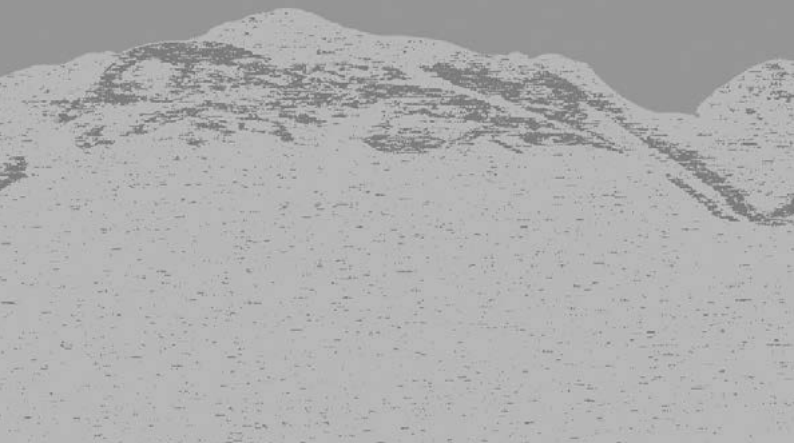
## SE KA

- Qala ho tjheka tonnororo ho fihlela boemo ba ditshebeletso tse ka amehang (motlakase, metsi, kgase) bo nnetefaditswe.
- Dumella motho ho kena tonnorong ka botelele bo tlase ho 800 mm.
- Kena sebakeng se mopatisane ntle le ho rupelwa mme wa pakwa o ka etsa jwalo.
- Sebedisa thepa ya ho hema ntle le hore o rupetswe mme bongaka ba tiisa hore o ka etsa.
- Sebedisa thepa ya motlakase le disebediswa tse ka etsang mollo ka tonnorong kapa sebakeng se mopatisane.
- Tsuba ka tonnorong kapa sebakeng se mopatisane.
- Sebedisa dienjene tsa mafura kapa thepa ya kgase ka hara tonnororo kapa sebaka se mopatisane.

*(Sheba leqephe 29 la Melao ya Kgaho 2014)*

# 06

Ho sebetsa  
moo metsi a  
leng mangata



# HO SEBETSA MOO METSI A LENG MANGATA

## ✔ E TSA

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho sebetsa moo metsi a leng mangata.
- Thibela batho ho wela metsing a sebakeng.
- Pholosa batho ba kotsing ya ho kangwa ke metsi.
- Sebedisa bakana ya pholoso haeba ho ena le kotsi ya ho kangwa ke metsi.
- Apara dintho tse tla o phaphamatsa ha ho lokela.
- Hlahloba dikgokahano tsa puisano kgafetsa ha o sebetsa metsing.
- Hlahloba maqhubu le boemo ba lehodimo kgakafetsa ha o sebetsa ka hara kapa pela metsi.
- Sebedisa feela diketswana tse nang le thepa e boemong ba ho sebetsa.

## ✘ SE KA

- Lesa ho latela melao ya motho ya ikarabellang seketswaneng.
- Tsamaya ka seketswana ntle le ho tsebisa motsamaisi.
- Tsamaya ka seketswana ntle le ho tsebisa moalosi wa lebopo (mo ho hlokehang).

*(Sheba leqephe 42 la Melao ya Kgaho 2014)*

# 07

Makoloi a  
Kgaho le  
Metjhini e  
Meholo e  
tsamayang



# MEKGWA E AKARETSANG YA POLOKEHO

## E TSA

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba sebetsa ka makoloi le motjhini o moholo o tsamayang.
- Nnetefatsa hore makoloi le motjhini o moholo o tsamayang di boemong bo botle ba ho sebetsa.
- Nnetefatsa hore makoloi le motjhini o moholo o tsamayang di na le menyako e hantle ya ho kena le ho tswa.
- Nnetefatsa hore makoloi le motjhini o moholo o tsamayang ha di wele ho tjhekweng ho tlasa lefatshe.
- Kenya dialamo tse itetsang tsa ho tjhetjha makoloing le ho motjhini o moholo o tsamayang.
- Kenya dikarolo tsa tlhokomediso makoloing le motjhining o moholo o tsamayang.
- Hlahloba makoloi le motjhini o moholo o tsamayang letsatsi le letsatsi.
- Nnetefatsa polokeho ya ditaaso le makoloi sebakeng sa tshebetso.
- Sebedisa matshwao a lokelang ho bontsha ditsela tsa makoloi.
- Boloka ka polokeho makoloi a sa sebetseng le motjhini o moholo o tsamayang.
- Nnetefatsa hore makoloi le motjhini o moholo o tsamayang di sebediswa ho latela molao.
- Sebedisa makoloi a lokelang a nang le ditulo ho tsamaisa basebetsi.

- Nnetefatsa hore baqhobi ba makoloi le basebetsi ba metjhini ba tena diaparo tse etsang hore ba bonahale ho ba bang sebakeng sa tshebetso.
- Latela melao ya sephethephethe le dikhoute.
- Ka polokeho phaka makoloi le motjhini o moholo o tsamayang e sa sebedisweng.
- Nnetefatsa hore matshwao ohle le dikhounu tse sebediswang ho laola sephethephethe di boemong bo botle.
- Fana ka mmapa o lokelang le sebaka sa tshebetso bakeng sa sephethephethe.
- Ela tlhoko polokeho ya ditaaso nakong ya tshebetso.

## ⊗ SE KA

- Dumella batho ho palama ka mokgwa o kotsi makoloi le motjhini o moholo o tsamayang.
- Sebedisa matshwao a matsoho ho laola sephethephethe.
- Thiba matshwao a polokeho ka ho phaka makoloi le motjhini o moholo o tsamayang ka pele kapa ka morao ho ona.
- Dumella majwe kapa thepa ho tshira matshwao.

*(Sheba maqephe 39-40 a Melao ya Kgaho, 2014)*



# HO ETSWA HA METSWAKO KA BONGATA

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho etsa mosebetsi ka motjhini o moholo o kopanyang.
- Lokisa motjhini o moholo o kopanyang ho latela melao.
- Hlahloba hore dikarolo tsa motjhini o moholo o kopanyang di lokile.
- Beha dikarolo tse kotsi tse tsamayang tsa motjhini o kopanyang hole le basebetsi.
- Hlahloba motjhini o moholo o kopanyang letsatsi le letsatsi bakeng sa polokeho.

## **SE KA**

- Dumella ba se nang tokelo ho sebetsa ka motjhini o moholo o kopanyang.
- Dumella basebetsi ba se nang tokelo ho tjhentjha thepa ya polokeho e hoketsweng ho sekopanyi.

*(Sheba maqephe 36-37 a Melao ya Kgaho, 2014)*

# DINKGODI

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho etsa mosebetsi ka dinkgodi.
- Etsa le ho latela ditaelo tse lokelang bakeng sa ho lemoha kotsi ha ho sebetswa ka dinkgodi.
- Kenya dilekanyi tsa moya dinkgoding/hlokomedisa baqhobi ka sekgahla sa moya.
- Nnetefatsa hore dinkgodi tse telele di tsitsitse fatshe.
- Nnetefatsa hore baqhobi ba dinkgodi ba hantle ho ya ka bongaka.

## **SE KA**

- Dumella dinkgodi ho emiswa hodima lefatshe le sa tsitsang.

*(Sheba maqephe 38-39 a Melao ya Kgaho 2014)*

# HO QHOBA MAKOLOI MAHOLO: HO LAELA LE HO TIPA DITRAKA

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore baqhobi ba qhoba makoloi ao ba nang le mangolo a ona.
- Hlahloba hore na makoloi a maamong a loketseng tsela.
- Fasa le ho paka morwalo ka ho lekana ka hara lori.
- Qhoba ka tlhoko mme o be sedi.
- Hlonepha matshwao a tsela le diofisiri tsa sephethephethe.
- Latela melao ya tsela.
- Fasa mariki ha o laela le ha o laolla.
- Laollela moo lefatshe le bataletseng mme le tsitsitse.
- Hlokomela kotsi e hodimo (mohl. dithapo tsa motlakase).
- Boloka botsitso ba traka ha e ya pele leha o laolla.
- Eba sedi ha o tshwara setono sa teraka le mahlakore a bulehang
- Ema hole ha o laolla morwalo terakeng.

## SE KA

- Imetsa ditraka ka basebetsi kapa thepa.
- Iphapanyetsa tekanyetso ya lebelo le matshwao a tsela.
- Eketsa mafura ha enjine e ntse e duma.
- Enwa tahi le ho qhoba.
- Sebedisa dithethefatsi)ha o qhoba.
- Qhoba ha o kula kapa o kgathetse.
- Qhoba ha eba o nwa meriana e ka o hlokisang morolo.
- Qhoba ha eba o enwa meriana e ditaelo di reng o se qhobe.
- Tlohela koloi ha o phahamisa kapa o theola karolo e kgolo.
- Phahamisa karolo e kgolo pele o lokolla setono sa traka.

# HO QHOBA MAKOLOI A BOBEBE

## **ETSA**

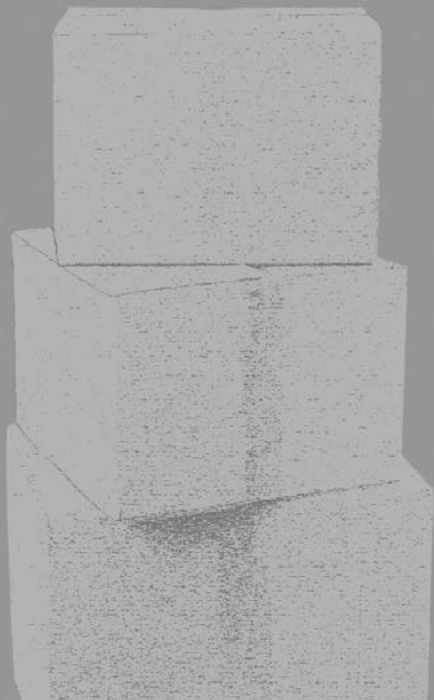
- Nnetefatsa hore baqhobi ba sebedisa makoloi tseo ba nang le mangolo a tsona.
- Hlahloba hore makoloi di maemong a loketseng tsela.
- Fasa le ho paka morwalo ka ho lekana ka hara koloi.
- Qhoba ka tlhoko mme o be sedi.
- Hlonepha matshwao a tsela le diofisiri tsa sephethephethe.
- Latela matshwao a tsela le khoutu.

## **SE KA**

- Imetsa makoloi ka basebetsi kapa thepa.
- Iphapanyetsa moedi wa lebelo le matshwao a tsela.
- Tshela mafura enjine e ntse e duma.
- Enwa tahi le ho qhoba.
- Sebedisa dithethefatsi mme o qhobe.
- Qhoba ha o kula kapa o otsela.
- Qhoba ha eba o enwa meriana e ka o hlokisang morolo.
- Qhoba ha eba o enwa meriana e ditaello di reng o se qhobe.

# 08

Ho Paka le  
Poloko ya  
Thepa



# BOQHOBİ BA KOLOI TSE HULANG /JARANG MAKOLOI

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore baqhobi ba sebedisa koloi e hulang/jarang eo a nang le lengolo la yona la ho qhoba.
- Hlahloba hore makoloi a boemong bo loketseng tsela.
- Fasa le ho paka morwalo ka ho lekana ka hara koloi.
- Qhoba ka tlhoko mme o be sedi.
- Hlonepha matshwao a tsela le diofisiri.
- Latela melao ya tsela le khoutu.
- Qhoba koloi butle ho ba motjheng le treilara.
- Ela tlhoko ha o hula/jara.
- Sebedisa disebediswa tse hlokehang ho hula/jara (mohl. tshepe ya ho hula, tjheini ya polokeho.
- Mo ho lokelang o ka sebedisa dikere tsa ho tjhetcha.
- Hlahloba hore treilara e tsitsitse pele o laela kapa o laolla.

## **⊗ SE KA**

- Iphapanyetsa moedi wa lebelo le matshwao a tsela.
- Tshela mafura ha enjine e ntse e duma.
- Enwa tahi mme o qhobe.
- Sebedisa dithethefatsi mme o qhobe.
- Qhoba ha o kula kapa o kgathetse.
- Qhoba ha eba o enwa meriana e tla o hlokisa morolo.
- Qhoba ha eba o enwa meriana eo ditaelo tsa yona di reng o se qhobe.
- Phahamisa karolo e kgolo ya traka kapa koloi e ntse e hakile treilara.
- Laolla thepa trakeng e ntseng e hakile treilara.

# SEPHAHAMISI

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho etsa mesebetsi ka diphahamisi
- Hloma sephahamisi lefatsheng le tihileng.
- Etsa tsebiso ho hlokomedisa hore ho se phahamiswe merwalo e imelang diphahamisi.
- Etsa tsebiso ya ho qhoba ho kotsi hodima diphahamisi.
- Hlahloba diphahamisi letsatsi ka letsatsi bakeng sa polokeho.

## **SE KA**

- Dumella mesebetsi e kotsi thepeng ya diphahamisi.
- Dumella tsamaiso e kotsi ya thepa ya diphahamisi.

*(Sheba maqephe 34-36 a Melao ya Kgaho, 2014)*

# MEKGWA E AKARETSANG YA POLOKEHO

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho paka thepa le poloko ya yona sebakeng sa tshebetso.
- Aba dibaka tse loketseng tsa poloko sebakeng.
- Laola le ho hlwekisa dibaka tsa poloko sebakeng sa tshebetso..
- Thibela batho ba se nang tokelo disebedisweng, metjhining e meholo le thepa.
- Boloka disebediswa tsohle, metjhini e meholo le thepa sebakeng se bolokehileng.
- Ikobele le mehato e hlokehang ho laola kotsi ha o boloka dintho.
- Bala dileibole thepeng le dinthong.
- Boloka dintho di arohane hore di se ke tsa thetsana ho qoba kgohlano e kotsi.
- Lahla dintho tse sa hlokweng ka mokgwa o bolokehileng.
- Sebedisa thepa e hlokehang menyakong (mohl. ditepisi tse bolokehileng)

## ⊗ SE KA

- Boloka sesebediswa ka ntle ho setoro kapa sebakang ka ntle ho tumello.
- Dumella tshebediso ya sesebediswa se sa dumellwang boikarabelong ba hao.
- Siya disebediswa tse ka phatlohang dibakeng tse kotsi.
- Dumella dintho ho leketla, kgobokana kapa di etse thibella.
- Beha dintho tse tjhwatlehang dibakeng tse kotsi mo di ka welang.
- Boloka tjhefo kapa dibolawaya kokwanyana (tjhefo) ntle le ha eba o hlwahlwa ho ka etsa.

*(Sheba leqephe 43 la Melao ya Kgaho 2014)*

# TSHWARO YA DINTHO TSE KOTSI

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore ke batho ba hlwahlwa feela ba sebetsanang le dintho tse kotsi.
- Bala mme o utlwisise mehato e hlokehang ho laola tshebediso ya dintho tse kotsi.
- Sebedisa dihlahiswa tse dumeletsweng feela.
- Kamehla hlatswa disebediswa (PPE) ka mora tshebediso ya dintho tse kotsi.
- Boloka sebaka sa tshebetso se hlwekile mme ho se tse qhalaneng.

## **SE KA**

- Sebedisa dihlahiswa tse sa dumellwang kaoa tsa kgale kamora letsatsi la ho fellwa ke nako.
- Tsuba, eja kapa enwa seno ha o sebetsa ka dintho tse kotsi.
- Hula dintho tse kotsi ka tjhupu kapa peipi ka molomo.
- Boloka dintho tse kotsi ka hara ditshela tse sa tshepahaleng.

# DIQHOMANE, DIKAPAMOLLO LE DISILINDA TSA KGASE TSE TSHETSENG

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho sebeta ka diqhomane le thepa e kotsi.
- Sebedisa thepa e lokelang ya polokeho.
- Ntellela diqhomane ha di sa sebediswe.
- Hloma ditsebiso tsa tlhokomediso sebakeng sa tshebetso moo ho sebetswang ka diqhomane.
- Boloka mme o sebedise disilinda di eme sebakeng se kenelang moya.
- Tsamaisa, boloka, kgwesa mme o sebedise disilinda ka polokeho.
- Qoba ho heletsa disilindara.
- Nnetefatsa hore mathopo a silinda a tshireleditswe.
- Nnetefatsa hore tse hokahanang le silinda ha di dutle.
- Boloka disilinda tse tshetseng le maphaka di arohane.
- Hokela dinotlolo mathopong a silinda ha ho lokela.
- Boloka dikapamollo (mohl. oli le grisi) hole le disilindara.
- Kwala mathopo ha kgase e sa sebediswe.

## ⊗ SE KA

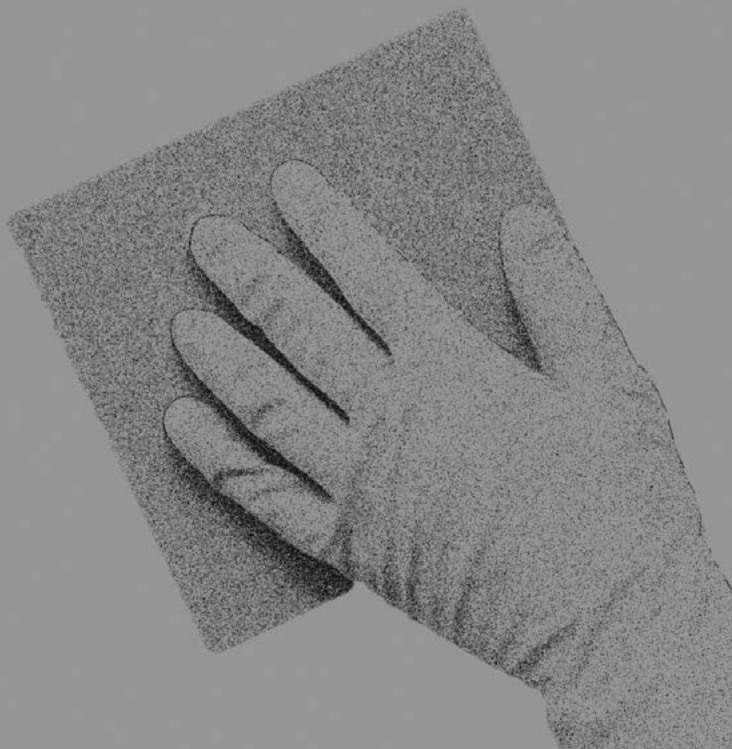
- Dumella batho ba se nang tokelo tshebediso ya diqhomane.
- Phahamisa silinda ka lethopo la yona.
- Boloka diqhomane kapa disilinda sebakeng se tjhesang kapa moo ho ka nnang ha qhoma mollo.
- Leka ho atametsa motjheso silindareng.
- Tlohela disilinda tse sebetsang di sa hlokomelwa.

*(Sheba mqephe 37-38 a Melao ya Kgaho 2014)*



# 09

Tshwaro e ntle  
ya Ntlo



# MEKGWA YA POLOKEHO HO QOBA MOLLO

## **ETSA**

- Nka bohato ho qoba kotsi ya mollo.
- Boloka mekedikedi ya dikapamollo le tse ding hole le ntho e ka etsang hore di kape mollo.
- Hanela ho tsuba haufi le thepa ya dikapamollo.
- Beha ditsebiso tsa thibelo ya ho tsuba ho hlokomedisa basebetsi le ditaaso.
- Beha ditimamollo dibakeng tsa bohlokwa sebakeng sa tshebetso.
- Rupela basebetsi tshebediso e ntle ya ditimamollo.
- Sebedisa ditshwantsho ho bontsha tsela tsa ho phonyoha sebakeng ka nako ya tlokotsi.
- Ithute moo dihlokomedisa mollo di behilweng sebakeng.
- Kgwesa le ho sebedisa saerene ka nako ya mollo.
- Thusa batho ho baleha sebakeng ka potlako ntle le ho tshoha ha eba ho ena le mollo.
- Hlahloba hore e mong le e mong o tsebile ho tloha sebakeng ha eba ho etjha.
- Kwala sebaka ha eba ho ena le mollo.
- Hlonepha matshwao a tlhokomediso (mohl. ha ho tsujwe).
- Kwala mamati a moo ho tjhang.

## **⊗ SE KA**

- Boloka thepa ya dikapamollo sebakeng sa kgaho.
- Dumella tshebediso e sa dumellwang ya sekapamollo sefe kapa sefe tsamaisong ya hao.
- Etsa mosebetsi o amang lelakabe kapa motjheso ka ntle ho mehato e hlokehang ya ho fokotsa kotsi ya mollo.
- Dumella diheletswa le thepa ho thiba ditsela tsa ho baleha tse sebakeng.
- Siha dipolaka tsa motlakase di bonesitswe ha eba di sa sebetse.
- Sitisa ditimamollo le ditshwara mathopo sebakeng sa tshebetso.

*(Sheba maqephe 43-44 a Melao ya Kgaho 2014)*

# 10

Dibaka tsa  
Thekolohelo



# POLOKO YA MEKEDIKEDI E KAPANG MOLLO KAPELE/DINTHO

## **ETSA**

- Nnetefatsa hore batho ba hlwahlwa ba okamela le ho etsa mosebetsi ka mekedikedi ya dikapamollo/dintho.
- Bala mme o utlwisise mehato ya taolo ya poloko e bolokehileng, tsamaiso, tshebediso le ho lahlwa ha dikapamollo.
- Boloka, tshela le ho sebedisa mekedikedi ya dikapamollo dibakeng tse bolokehileng le ho kena moya o lokolohileng.
- Boloka dintho tse hlokehang bakeng sa tshebediso ya hanghang feela.
- Inela, ka hara ditshela mme o lahle mekedikedi ya dikapamollo kapa dintho tse qhalehileng ka polokeho.
- Boloka thepa ya twantsho ya mollo haufi dibakeng tse lokelang.
- Sebedisa feela bokae bo hlokehang ba mokedikedi wa sekapamollo o hlokehang bakeng sa mosebetsi wa letsatsi.
- Kwala ditshela tsohle tsa mekedikedi ya dikapamollo ha di sa sebediswe.
- Tsamaisa dikapamollo ka hara ditshela tse ngotsweng ka ho hlaka le ho tihiswa.
- Tshwara maphaka a ditshela tsa dikapamollo jwalo ka ditshela tse tletseng.

## **⊗ SE KA**

- Hotetsa mello kapa diqhomane ha o sebedisa kapa o boloka mekedikedi ya dikapamollo.
- Tsubela moo mekedikedi ya dikapamollo e sebediswang kapa ho bolokwa.
- Boloka thepa ya dikapamollo (mohl. pampiri) hammoho le mekedikedi ya dikapamollo.
- Hlahisa ditshela motjhesong.

*(Sheba maqephe 41-42 a Melao ya Kgaho 2014)*

# 11

Tshwaro ya  
Thepa



# TSHWARO E NTLE YA NTLO

## ✔ E TSA

- Boloka thepa hantle sebakeng.
- Tlosa tsa kgale, le diheletswa ka nako e lokelang.
- Hleka ditsela tsa mosebetsi le menyako ya diheletswa.
- Tlosa thepa e sa hlokeheng sebakeng sa tshebetso.
- Kwalla ditsha tsa meaho e sa felang.
- Laola dibaka tsa ho kena hore ho se be batho ba sa dumellwang ho kena sebakeng.
- Latela mekgwa e lokelang ho hlwekisa dintho, thepa le diheletswa ka polokeho.
- Latella ho sebedisa ka le ho lahla ka matsatsi moo ho lokelang.
- Qhalla diheletswa le tse ding dibakeng tse dumelletsweng feela.

## ✘ SE KA

- Get rid of waste and rubble from a high place with a sloping shaft. Akgela diheletswa o le hodimo ...
- Boloka oli e sebeditseng ntle le dibakeng tse reretsweng hoo.
- Iphapanyetsa diphoso le mekgwa e bolokehileng ya tshwaro.

*(Sheba maqephe 42-43 a Melao ya Kgaho 2014)*

# DIBAKA TSA THEKOLOHELO

## ✔ E TSA

- Fana ka sebaka sa shawara se hlwekileng le ho tshwarwa hantle, matlwana le mo ho aparelwang bakeng sa bong ka bong.
- Fana ka sebaka se hlwekileng le se bolokehileng hantle bakeng sa ho jela.
- Fana ka setoro le polokeho ya metsi a hlwekileng sebakeng sa tshebetso.

## ✘ SE KA

- Beha matlwana hole haholo le sebaka sa tshebetso.
- Dumella matlwana ho ba kotsi ya bophelo ho basebetsi.
- Dumella ditshebeletso tsa ho itlhatswa ho fellwa ke thepa (dithaole, sesepa, j.j.)
- Silafatsa metsi a nowang sebakeng sa tshebetso.

*(Sheba maqephe s 44-45 a Melao ya Kgaho 2014)*

# TSHWARO KA MATSOHO

## **ETSA**

- Qoba ho tshwara ka letsoho moo ho ka etsahalang.
- Sebedisa disebediswa kapa thepa ya motlakase e teng.
- Sebetsa ka thimi moo ho lokelang.
- Lekanya kotsi ya ho tshwara pele o phahamisa morwalo.
- Latela mehato e bolokehileng ya tshebetso mme o tsebe meedi ya hao.
- Etsa sebaka sa tshebetso ho qoba mekobebo ya mmele e sa lokang le bokotsi ba merwalo e sa tsitsang.

## **SE KA**

- Phahamisa, kakasa, sutumetsa kapa hula dintho tse boima nako e telele
- Phahamisa, kakasa, sutumetsa kapa hula moqeqeko o boima.
- Phahamisa, kakasa, sutumetsa kapa hula meqeqeko e thata ho ka tshwarwa.
- Etsa mosebetsi o hlokang matla a kgoka nako e telele.
- Sebetsa ho tla koba mmele kapa ho tla etsa ho koba setsu.

# TSHEBELETSO YA BOMAKHENIKI

## **ETSA**

- Hlahloba boemo ba thepa le metjhini e meholo pele ho tshebetso.
- Hlalosa ditekanyo tsa morwalo o bolokehileng ho basebetsi.
- Ela tlhoko moya o mongata o ka sitisang tshebetso ya thepa.
- Boloka sebaka se bolokehileng ho tloha ho dithapo tse hodimo tsa motlakase.
- Ela tlhoko ho se batalle ha lefatshe kapa metheo ha o sebetsa ho qoba ho phethoha ha thepa.

## **SE KA**

- Tlola meedi ya morwalo o bolokehileng wa thepa e sebediswang.
- Sebedisa thepa ka ntle ho tumello.
- Sebedisa thepa ntle leha eba o na le tsebo ya ho e sebedisa.
- Siya thepa e tsamayang ka mafura e leketlile sebakeng.
- Tsamaisa thepa hodima dihlooho tsa batho.

# LERATA LE HO THOTHOMELA

## **ETSA**

- Utlwisisa le ho laola dikotsi tsa lerata le ho thothomela.
- Sebedisa mekgwa e fokotsang lerata le ho thothomela sebakeng sa tshebetso.
- Rwala setshireletsa tsebe se dumeletsweng ha ho hlokeha.

## **SE KA**

- Sebetsa ha telele ho feta tekano sebakeng sa tshebetso se lerata.
- Sebedisa matla a ekeditsweng ha o sebetsana le disebediswa tsa motlakase le thepa.
- Iphapanyetsa tshebediso ya setshireletsa tsebe se dumeletsweng moo ho hlokehang (mohl. ha bophahamo ba lerata bo feta 85 dBA)

# MEHLODI

- Reese, CD. 2006. *Handbook of OSHA Construction Safety and Health*, Second edition. Boca Raton: CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781420006230>
- Reese, CD. 2016. *Occupational Health and Safety Management: A Practical Approach*, Third edition. Boca Raton: CRC Press.
- Republic of South Africa. 2014. *Construction Regulations. Government Gazette No 27305*. Pretoria: Republic of South Africa.
- Road Service. 1998. *Pocket Safety Book*. Belfast: Road Service.



## ABOUT THE AUTHOR



**Fidelis A. Emuze (PhD)** is Professor and the Head of Department of Built Environment at the **Central University of Technology, Free State** (CUT), South Africa.

Dr Emuze's primary research interests are: lean construction; health and safety; and sustainability.

He is a National Research Foundation (NRF) C-Rated and funded researcher who has published more than 200 research outputs.

He is the editor of two recent volumes published by Routledge, namely, *Value and Waste in Lean Construction* and *Valuing People in Construction*; and co-editor of *Construction Health and Safety in Developing Countries*, also published by Routledge.

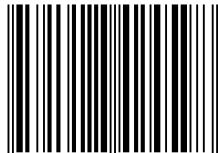
Dr Emuze also serves on the editorial advisory board of several international journals, including the ISI-indexed journal entitled, *Proceedings of the Institution of Civil Engineering – Municipal Engineers*; he is a member of the

Association of Researchers in Construction Management'; and he serves on the board of the 'Engineering, Project, and Production Management Association' (EPPM Association).

He is also the international coordinator of the task group: 'CIB TG59 – People in Construction'.

*sb* SUNBONANI  
SCHOLAR

ISBN 978-1-928424-59-8



9 781928 424598