साइकल र रिक्सा मेकानिकका लागि पाठ्यक्रम निर्देशिका

Program Guide for Cycle & Ricksaw Mechanic

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन/समयबद्ध कार्यक्रम

तथा

विश्व शिक्षा/उज्यालो भविष्य परियोजनाका

लागि तयार गरिएको कार्यकालीन तालीम सम्बन्धी पाठ्यक्रम

वि.सं. २०६१

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन
बालश्रम उन्मुलनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय कार्यक्रम

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

विश्व शिक्षा

कार्यकालीन तालीमको प्रस्तुत पाठ्यक्रम अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको समयबद्ध कार्यक्रम तथा विश्व शिक्षाको उज्यालो भविष्य परियोजनाका लागि प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् अन्तर्गतको पाठ्यक्रम विकास महाशाखाद्वारा तयार गरिएको हो । पाठ्यक्रम निर्माणको पहिलो चरण अर्थात् DACUM Workshop मा नेपाल ट्रेड यूनियन महासंघ, नेपाल ट्रेड यूनियन कांग्रेस, नेपाल प्रजातान्त्रिक ट्रेड यूनियन महासंघ तथा WEAN सँग सम्बन्धित विषय विज्ञहरुको सक्रिय सहभागिता रहेको व्यहोरा सम्बन्धित सबैलाई सधन्यवाद जानकारी गराइन्छ ।

पाठ्यक्रम तयार गर्नेः *पाठ्यक्रम विकास महाशाखा, प्रा.शि.तथा व्या.ता.परिषद् सानोठिमी, भक्तपुर ।*
अनुवादकः *प्रदीप अधिकारी, मिष्टरकान्त मैनाली र कविता काफ्ले ।*

साइकल र रिक्सा मेकानिकका लागि पाठचक्रम निर्देशिका

परिचय :

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको बालश्रम उन्मूलनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय कार्यक्रम अर्थात आइपेक (IPEC) र विश्व शिक्षा (World Education)ले नेपालमा हुने निकृष्ट प्रकारका बालश्रम उन्मूलनलाई प्राथमिकता दिंदै क्रमशः बालश्रम हटाउन विभिन्न उपायलाई प्रवर्द्धन गरेका छन् । आइपेक र विश्व शिक्षाका पहलहरू सरकार, ट्रेड युनियन, रोजगारदाता संघ र गैरसरकारी संघसंस्थाको साझेदारीमा कार्यान्वयन गरिन्छन् । आइपेक (IPEC)ले प्रवर्द्धन गरेको विभिन्न नयाँ कार्यक्रमहरूमध्ये एक हो समयबद्ध कार्यक्रम (Time Bound Programme) । अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन महासन्धि नं. १८२ मा परिभाषित विशेष प्रकारका निकृष्ट बालश्रमलाई तोकिएको समयावधि भित्र रोकथाम गर्नु समयबद्ध कार्यक्रम र विश्व शिक्षाको उज्यालो भविष्य कार्यक्रम (Brighter Fututre Programme) को लक्ष्य हो ।

समयबद्ध कार्यक्रम र उज्यालो भविष्य कार्यक्रमको उद्देश्य श्री ५को सरकारद्वारा बालश्रम उन्मुलनका लागि बनाइएको गुरू योजनामा सहयोगीको रूपमा काम गर्नु रहेको छ । यसै सिलसिलामा यस कार्यक्रमले नेपालमा पहिचान भएका सात निकृष्ट प्रकारका बालश्रमहरूको पहिचान गरेको छ । त्यस्ता बालश्रमिकहरूमा : १. घरेलु बालश्रमिकहरू, २. बालभरियाहरू, ३. बाल बँधुवा मजदूरहरू, ४. अवैध बेचबिखनमा परेका बालबालिकाहरू, ५. सडक बालबालिकाहरू (खाते), ६. गलैंचा कारखानामा काम गर्ने बालबालिकाहरू तथा ७. खानीमा कामगर्ने बालबालिकाहरू पर्दछन् । समयबद्ध कार्यक्रम र उज्यालो भविष्य कार्यक्रमले यस्ता बालश्रम उन्मूलनका लागि विभिन्न कदमहरू चालिरहेका छन् ।

नेपालमा अपनाइएका समयबद्ध कार्यक्रम र उज्यालो भविष्य कार्यक्रमका शैक्षिक पहलहरू बालश्रम रोकथाम गर्न र बालश्रमिकहरूलाई पुर्नस्थापित गर्न अति नै प्रभावकारी देखिएका छन् । यी दुवै कार्यक्रमले निकृष्ट प्रकारका बालश्रमबाट संयुक्त रूपमा उद्धार गरिएका सबै बालबालिका तथा युवाका लागि निशुल्क शिक्षा, उपयुक्त व्यावसायिक तालीम (Vocational Training) एवं कार्यकालीन तालीम (Apprenticeship Training) का अवसरहरूको प्रवर्द्धन गर्दछन् । यस सन्दर्भमा अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको आइपेक (IPEC) र विश्व शिक्षाको उज्यालो भविष्य कार्यक्रमले निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा संलग्न ठूला उमेरका बालबालिका लागि विभिन्न व्यावसायिक क्षेत्रहरुमा कार्यकालीन तालीम (Apprenticeship Training) कार्यक्रमको रूपरेखा तयार गरेका छन् ।

कार्यक्रमको आवश्यकता :

नेपालमा संचालन भइरहेका विभिन्न प्राविधिक तालीमहरूका मिश्रित परिणामहरू देखिएका छन् । द्रुतगतिमा धेरै ठूलो संख्यामा प्राविधिक तथा व्यावसायिक प्रशिक्षण दिने संस्थाहरू खुलेका छन् । यसको अनुपातमा भर्ना हुने युवा युवतीहरुको संख्यामा पनि वृद्धि भइरहेको छ । तर त्यसमा केही समस्याहरु देखा परेका छन् । मूख्यतः प्रशिक्षण कार्यक्रमहरु धेरै संरचनागत छन् । प्रशिक्षणको शैली चाहिं संस्थागत आधारमा बनाइएको छ । त्यस्तै विद्यार्थी भर्नालाई व्यवस्थित बनाउनका लागि न्यूनतम मापदण्ड तोकिएको हुन्छ । नेपालमा पहिचान गरिएका निकृष्ट प्रकारका बालश्रमिकहरूको न्यून साक्षरता दरको पृष्ठभूमीलाई विचार गर्ने हो भने व्यावसायिक प्रशिक्षण दिने त्यस्ता संस्थाहरुले आफ्नो तालीममा प्रवेश

लागि तोकेका न्यूनतम मापदण्ड अति नै उच्च भएको पाइन्छ । यसको साथै यस्ता धेरै व्यावसायिक तालीम प्रतिष्ठानहरू महँगा पनि छन् । यिनै कारणहरुले समेत गर्दा निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा लागेका बालबालिकाहरु प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीमको पहुँचबाट टाढा भएका छन् । तसर्थ अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको आइपेक (IPEC) र विश्व शिक्षाको उज्यालो भविष्य कार्यक्रमले निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा संलग्न १४ वर्षमाथिका बालबालिका लागि कार्यकालीन तालीम (Apprenticeship Training) मोडेललाई व्यावसायिक तालीम (Vocational Training) को विकल्पको रूपमा हेर्न पहल गरेका छन् ।

आइपेक (IPEC) र विश्व शिक्षाका अनुसार कार्यकालीन तालीम (Apprenticeship Training) भनेको सम्बन्धित व्यक्तिको सुपरीवेक्षणमा सञ्चालन गरिने यस्तो स्थलगत तालीम हो जसले प्रशिक्षार्थीहरूलाई सैद्धान्तिक ज्ञान, व्यावहारिक सीप र कामजन्य वातावरणको अनुभव प्रदान गर्दछ । यो सिकाइ यस्तो तरिका हो जसले कम्तीमा १४ वर्ष पुगेका बालश्रमिकहरूलाई संभाव्य रोजगारदाता मार्फत् पेशागत योग्यता प्रदान गरी जीविकाका लागि वास्तविक रुपमा तयार गर्दछ । यस तालीमले प्रशिक्षार्थीहरूलाई संभाव्य रोजगारदाताहरूसँग पनि परिचय गराउन सक्छ । कार्यकालीन तालीमले युवायुवतीमा आत्मविश्वास जगाउन सक्छ र आफ्ना समुदाय तथा मुलुकका लागि निर्वाह गर्नुपर्ने सकारात्मक भूमिकाबारे स्मरण गराउन सक्छ ।

समष्टिगत उद्देश्य :

यस कार्यक्रमको समष्टिगत उद्देश्य निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा रहेका बालबालिकाहरुको उद्धार गरी उनीहरुलाई सीप तथा ज्ञान सहित रोजगारीका उचित अवसरहरु प्रदान गर्नु हो । यसका साथै उनीहरुलाई राष्ट्रिय विकासका विभिन्न क्षेत्रहरु जस्तै : आर्थिक, शैक्षिक, श्रम बजारका नीति आदिमा पनि संलग्न गराउनु हो ।

अन्तिम उद्देश्यहरु

यस पाठ्यक्रम अनुसारको प्रशिक्षण पछि कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीहरु निम्न कामहरु सम्पन्न गर्न सक्षम हुनेछन् :

- पाङ्ग्राहरुको मरम्मत गर्न सक्नेछन् ।
- ह्याण्डल र फोर्क प्रणालीको मरम्मत गर्न सक्नेछन् ।
- रिक्सा/साइकल तान्ने प्रणालीको मरम्मत गर्न सक्नेछन् ।
- रिक्साको सम्पुर्ण भागहरुको मरम्मत गर्न सक्नेछन् ।
- डेन्टिङ र पेन्टिङको काम गर्न सक्नेछन् ।

पाठ्यक्रम विवरण:

यो पाठ्यक्रम कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीहरुलाई रिक्सा तथा साइकलको मर्मत/सम्भार सम्बन्धी माममा आधारभूत ज्ञान तथा सीप प्रदान गर्ने उद्देश्यले तयार पारिएको हो । यसबाट कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीहरुले असंगठित तरिकाबाट कार्यशालाहरुमा मर्मत/सम्भार सम्बन्धी काममा आफ्नो क्षमता

अभिवृद्धि गर्न सक्नेछन् । यो पाठ्यक्रम खास गरेर चक्का (पाङ्ग्रा), ह्याण्डल र फोर्क, तान्ने प्रणाली एवं सम्पूर्ण भागहरुको मर्मत/सम्भार गर्ने सम्बन्धी काममा सीप प्रदान गर्ने उद्देश्यमा केन्द्रित रहेको छ । साथसाथै यस पाठ्यक्रमले रिक्सा तथा साइकलको डेन्टिङ एवं पेन्टिङको कामहरुमा समेत सीप प्रदान गर्दछ ।

लक्षित समूह :

यस पाठचक्रमका लक्षित समुह अन्तर्गत निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा रहेका १४ बर्ष भन्दा माथिका उमेर समूहका बालश्रमिकहरु पर्दछन् । नेपालमा निम्न निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा रहेका बालबालिकाहरूलाई बालश्रमिक मानिएको छ :

क) घरेलु बालश्रमिकहरू

ख) बालभरियाहरू

ग) बाल बँधुवा मजदूरहरू

घ) अवैध बेचविखनमा परको बालबालिकाहरू

ङ) सडक बालबालिकाहरू (खाते)

च) गलैंचा कारखानामा काम गर्ने बालबालिकाहरू

छ) खानीमा कामगर्ने बालबालिकाहरू

प्रशिक्षार्थी संख्या :

तालीम दिने संस्था/उद्योग/कारखाना/कार्यशालामा उपलब्ध सुविधाहरूको आधारमा कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीहरूको संख्या थपघट हुन सक्छ । तर प्रभावकारी सिकाइका लागि पाँचजना भन्दा बढि संख्या अनुपयुक्त हुन्छ ।

तालीम प्रवेशको लागि न्यूनतम मापदण्ड :

क) निकृष्ट प्रकारका बालश्रमसँग सम्बन्धित हुनुपर्दछ ।

ख) चौध देखि माथि अठार वर्ष तलको उमेरको हुनुपर्दछ ।

ग) कार्यकालीन तालीमका लागि इच्छुक तथा प्रतिबद्ध हुनुपर्दछ ।

घ) हालका मालिक/अभिभावकले अनुमति प्रदान गरेको हुनुपर्दछ ।

ङ) साक्षर हुनुपर्दछ ।

समयावधि :

कार्यक्रमको कूल समयावधि तीन देखि पाँच महिना (हप्तामा ५ वा ६ दिन र दिनको २ वा ३ घण्टाको दरमा) अथवा तालीम दिने संस्था/उद्योग/कारखाना/कार्यशाला/व्यक्ति तथा टिविपी (TBP) कार्यक्रम

चलाउने संस्थाका बीचमा भएको सम्झौता अनुसार हुनेछ । कूल समय मध्ये सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक समयको अनुपात भने २०:८० नै सुनिश्चित गरिनुपर्दछ ।

प्रशिक्षणको माध्यम :

प्रशिक्षणको माध्यम मूलतः नेपाली हुनेछ । प्रशिक्षणमा प्रयोग हुने औजार तथा मेशिनहरुको नामहरु भने चलन चल्तीमा रहेका जुनसुकै भाषामा हुन सक्नेछ ।

न्यूनतम उपस्थितिको आवश्यकता :

तालीम अवधिको कम्तीमा ९० प्रतिशत उपस्थिति जनाएका प्रशिक्षार्थीहरुले मात्र तालीममा सहभागी भएको प्रमाण पत्र प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

प्रमाणपत्र सम्बन्धी व्यवस्था :

राष्ट्रिय सीप परीक्षण समिति (प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् अन्तर्गतको सीप परीक्षण महाशाखा) ले आफ्नो नियमानुसार सीप परीक्षण गरी सम्बन्धित कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीलाई प्रमाण-पत्र प्रदान गर्ने छ ।

कार्यकालीन तालीम दिनेको योग्यता :

कार्यकालीन तालीम प्रदान गर्ने संस्था / उद्योग / कारखाना / कार्यशाला / व्यक्ति मा देहाय अनुसारको योग्यता हुनुपर्नेछ :

क) निकृष्ट प्रकारका बालश्रममा रहेका बालबालिकाहरूलाई उत्साह तथा प्रेरणा जगाई प्रशिक्षण दिन सक्ने,

ख) प्रशिक्षण सम्बन्धी तालीम तथा योग्यता भएको,

ग) तालीम संचालनका लागि उपयुक्त स्थान, उपकरणहरू, औजारहरू भएको,

घ) काम गर्ने सुरक्षित वातावरण भएको, तथा

ङ) रोजगारीको अवसरहरूको संम्भावना भएको ।

प्रशिक्षार्थीको मूल्याङ्कन प्रक्रियाः

कार्यकालीन तालीम दिने संस्था/उद्योग/कारखाना/कार्यशाला/व्यक्ति ले लगातारको मूल्याङ्कन तथा अनुगमनको आधारमा कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीको मूल्याङ्कन गरिनेछ ।

उपकरण, औजार तथा सामाग्रीहरू :

यस तालीम संचालनका लागि देहायका उपकरण, औजार तथा सामाग्रीहरू आवश्यक पर्दछन् । कार्यकालीन तालीम प्रशिक्षार्थीहरूको संख्या, उपकरण तथा औजारको प्रयोग हुने समयको (कति पटक) आधारमा उपकरण तथा औजारहरुको आवश्यक संख्या फरक हुन सक्नेछ ।

क्रम संख्या	औजार/उपकरणहरुको नाम	एकाइ
१.	पेचकस (६ देखि १८ नम्बरसम्मको)	
२.	हथौडा	
३.	डायल रेन्च (७ देखि १८ नम्बरसम्मको)	
४.	स्पोक रेन्च	
५.	ब्लेड रेन्च	
६.	स्लाइड रेन्च (१० देखि १८ नम्बरसम्मको)	
७.	पाना रेन्च (६ देखि १७ नम्बरसम्मको)	
८.	एल (L) रेन्च	
९.	क्ल्याम्प (Clamp)	
१०	पेन्चिस	
११.	सुमा (Summa) (४ देखि ८ इन्चसम्मको)	
१२.	आरी पत्ती (Hack saw blade)	
१३.	कैंची	
१४.	टु प्यान (To Pan)	
१५.	गोलो क्ल्याम्प (Round clamp)	
१६.	ड्रिल	
१७.	एयर पम्प	
१८.	डायल मेशिन	
१९.	डाइ सेट	

प्रशिक्षणका लागि सुझावहरु

- उद्देश्यहरुको छनौट गर्ने ।
  - संज्ञानात्मक क्षेत्रका उद्देश्यहरु छनौट गरी लेख्ने ।
  - मनोकृयात्मक क्षेत्रका उद्देश्यहरु छनौट गरी लेख्ने ।
  - प्रभावी क्षेत्रका उद्देश्यहरु छनौट गरी लेख्ने ।
- विषयबस्तुको छनौट गर्ने
  - विषयबस्तुको विस्तृत अध्ययन गर्ने ।
  - संज्ञानात्मक क्षेत्रका विषयबस्तुहरुको छनौट गर्ने ।
  - मनोकृयात्मक क्षेत्रका विषयबस्तुहरुको छनौट गर्ने ।
  - प्रभावी क्षेत्रका विषयबस्तुहरुको छनौट गर्ने ।
- शैक्षणिक विधिहरुको छनौट गर्ने
  - विविध शैक्षणिक विधिहरु :
    - शिक्षक सक्रिय विधिहरु,
    - विद्यार्थी सक्रिय विधिहरु,
    - अन्तरक्रिया विधिहरु,
    - नाटकीय विधिहरु र
    - सामग्री केन्द्रित विधिहरु ।
  - निम्न आधारमा छनौट गर्ने :
    - पाठका (संज्ञानात्मक, मनोकृयात्मक र प्रभावी) क्षेत्रको उद्देश्यहरुका आधारमा ,
    - विषयबस्तुको स्वरुपको आधारमा ,
    - शिकारुको स्तर (संज्ञानात्मक, मनोकृयात्मक र प्रभावी) का उद्देश्यहरुका आधारमा ,
    - प्राप्य शैक्षणिक सामग्रीहरुको आधारमा र
    - शिक्षकको अनुभव तथा पृष्ठभूमिको आधारमा ।
- विविध शैक्षणिक सामग्रीहरुको छनौट गरी उपयुक्त स्थान र समयमा प्रयोग गर्ने ।
- मूल्याङ्कन गर्ने
  - विविध मूल्याङ्कनका साधनहरु निर्माण गर्ने
  - मूल्याङ्कनका साधनहरु प्रयोग गरी संज्ञानात्मक, मनोकृयात्मक र प्रभावी क्षेत्रका उद्देश्यहरु प्राप्तिका मूल्याङ्कन गर्ने
- कक्षा कोठा र फिल्ड कार्यको व्यवस्थापन र संगठनको योजना तयार गर्ने ।
- उद्देश्य, विषयबस्तु र शिक्षण विधिका वीच तालमेल गराउने ।
- पाठयोजनाहरु (सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक पाठयोजनाहरु) तयार गर्ने ।
- कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- कार्यक्रमको मूल्याङ्कन गर्ने ।

प्रशिक्षार्थीका कार्य सम्पादन मूल्याङ्कनको लागि विशेष सुझाव :

- कार्य विश्लेषण गर्ने ।
- कार्य विश्लेषणको आधारमा विस्तृत कार्य सम्पादन जाँच्ने सूची तयार गर्ने ।
- 'जाँच्ने सूची' प्रयोग गरी परिक्षार्थीहरुको लगातार कार्य सम्पादन मूल्याङ्कन गर्ने ।

सीप तालीमका लागि सुझाव :

- प्रशिक्षकले कार्य सम्पादन प्रदर्शन गर्ने :
  - सामान्य गतिमा प्रदर्शन गर्ने ।
  - मन्द गतिमा हरेक क्रियाकलाप र कामहरुको बयान गर्दै प्रदर्शन गर्ने ।

- द्रुत गतिमा प्रदर्शन गर्ने ।

- प्रशिक्षार्थीलाई अभ्यासको मौका दिने :
  - सिकारुलाई पहिले हरेक कदमहरुमा सहयोग गर्दै अभ्यास गर्न सिकाउने/ लगाउने ।
  - सिकारुलाई स्वतन्त्ररुपमा गर्न सक्ने बनाउन आवश्यक संख्यामा अभ्यासहरु गर्ने मौका दिने ।
  - सिकारु सम्बन्धित सीपमा कुशल भएपछि मात्र अर्को सीप (कार्य) सिकाउने ।
- अन्य सुझावहरु :
  - सीपमूलक तालीममा सिद्धान्तहरु प्रयोग गर्ने ८०५ समय कार्य सम्पादन र २०५ समय सैद्धान्तिक प्रशिक्षणमा खर्च गर्ने ।
  - वयस्क सिकाईका सिद्धान्तहरु प्रयोग गर्ने ।
  - सिकारुहरुमा आन्तरिक उत्प्रेरणा जागरण गराउँदै अधिकतम सिकाई क्रियाकलापमा संलग्न गराउने ।

- सिकारुका ज्ञान, सीप र प्रवृत्तिको आधारमा प्रशिक्षण गर्ने ।

मुख्य कार्य तथा सीपहरुको संक्षिप्त सूची

क्रम संख्या	कामहरु/सीपहरु	समय (घण्टामा)		
		सै.	प्रयो.	जम्मा
क.	चक्का (पाङ्ग्रा) मर्मत गर्ने			
	क.१. हावा भर्ने	१	२	३
	क.२. भल्भ ट्युब फेर्ने	१	३	४
	क.३. सानोतिनो पङ्चर मर्मत गर्ने	१	३	४
	क.४. ठूलो पङ्चर मर्मत गर्ने	१	४	५
	क.५. टायरको बेडिङ गटर (bedding gutter) मर्मत गर्ने	१	२	३
	क.६. टायर सिउने	१	३	४
	क.७. टायर फेर्ने	१	४	५
	क.८. रीङ वासर मिलाउने		२	२
	क.९. पाङ्ग्राको रीङ फेर्ने (Replace wheel ring)	१	२	३
	क.१०. पाङ्ग्राको रीङ सिधा पार्ने (Straight wheel ring)	१	३	४
	क.११. स्पोक फिट गर्ने	१	३	४
	क.१२. मेटल वासर सेफ्टी/निप्पल फेर्ने	१	२	३
	क.१३. हब मर्मत/सम्भार गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	क.१४. बल बियरिङ मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	क.१५. धुरा फेर्ने/मर्मत गर्ने	१	२	३
	क.१६. वाश बियरीङ फेर्ने	१	२	३
ख.	फोर्क र ह्याण्डल प्रणाली (System) मर्मत गर्ने			
	ख.१. ह्याण्डल मिलाउने	१	२	३
	ख.२. घण्टी मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	ख.३. ब्रेक मिलाउने	१	३	४
	ख.४. ब्रेकको क्लिप फेर्ने		२	२
	ख.५. ब्रेक शु/रबर फेर्ने	१	२	३
	ख.६. फ्रेम मिलाउने	१	२	३
	ख.७. बल/बलेसर (Balesar) मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	ख.८. फोर्क मिलाउने	१	२	३
	ख.९. फोर्कसँग सम्बन्धित बलेसर मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	ख.१०. लक मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	३	४
	ख.११. सिट/सिट पिलर मिलाउने/मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	ख.१२. फोर्कसँग सम्बन्धित बल मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	ख.१३. अगाडिको चक्का फिट गर्ने	१	३	४
ग.	तान्ने प्रणाली (System) मरम्मत गर्ने			
	ग.१. पेडलको गियर क्रेन मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	३	४

क्रम संख्या	कामहरु/सीपहरु	समय (घण्टामा)		
		सै.	प्रयो.	जम्मा
	ग.२. बल बियरिङ सेट (B.B.Set) मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	ग.३. फ्रि ह्विलको कुत्ता/बल/स्प्रिङ मर्मत गर्ने	१	२	३
	ग.४. फ्रि ह्विल सेट फेर्ने	१	२	३
	ग.५. चेन मिलाउने	१	२	३
	ग.६. चेन फेर्ने	१	४	५
	ग.७. पेडल/पेडल सेट मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	ग.८. चेन कभर मिलाउने/मर्मत गर्ने		२	२
	ग.९. फ्रि ह्विल दाँत (Teeth) फेर्ने	१	२	३
	ग.१०. मडगार्ड मिलाउने/मर्मत गर्ने	१	२	३
	ग.११. क्यारीयर मिलाउने/मर्मत गर्ने	१	३	४
	ग.१२. साइकल स्ट्याण्ड मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	ग.१३. गियर/साइकल गियर मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	३	४
घ.	मुख्य प्रणाली मरम्मत गर्ने	१	२	३
	घ.१. एन्गल मिलाउने/मर्मत गर्ने	१	३	४
	घ.२. कमानी मिलाउने/मर्मत गर्ने	१	३	४
	घ.३. एन्गलको सपोर्टर मिलाउने/मर्मत गर्ने	१	३	४
	घ.४. लामो रड (Long rod) धुरा मिलाउने/फेर्ने	१	३	४
	घ.५. बियरिङ/बियरिङ बक्स मिलाउने/फेर्ने	१	३	४
	घ.६. नट र बल्टु मिलाउने/फेर्ने	१	३	४
	घ.७. रिक्साको बडी सिट मिलाउने/मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	२	३
	घ.८. बडीका भाग मिलाउने/मर्मत गर्ने/फेर्ने	१	३	४
ङ.	डेन्टिङ/पेन्टिङको काम गर्ने			
	ङ.१. साइकल/रिक्साको भागहरु छुट्टयाउने	१	२	३
	ङ.२. साइकल/रिक्सा धुने		२	२
	ङ.३. पुरानो रङ हटाउने	१	३	४
	ङ.४. खाक्सी लगाउने	१	२	३
	ङ.५. जोर्नी/प्वालहरुमा पुटिन लगाउने	१	२	३
	ङ.६. प्राइमर (Red Oxide) लगाउने	१	३	४
	ङ.७. रङको अन्तिम कोट लगाउने	१	३	४
	ङ.८. सजावटको काम गर्ने	१	३	४
च.	अन्यसँग संचार गर्ने			
	च.१. वरिष्ठ साइकल मेकानिक्ससँग संचार गर्ने	१	२	३
	च.२. ग्राहकसँग संचार गर्ने	१	२	३
	च.३. रोजगारदातासँग संचार गर्ने	१	२	३
	च.४. सहकर्मीहरुसँग संचार गर्ने	१	२	३

क्रम संख्या	कामहरु/सीपहरु	समय (घण्टामा)		
		सै.	प्रयो.	जम्मा
	च.५. सुपरिवेक्षकसँग संचार गर्ने	१	२	३
	च.६. आपूर्तीकर्तासँग संचार गर्ने	१	२	३
	च.७. आगन्तुक सँग संचार गर्ने			
	च.८. कनिष्ठसँग संचार गर्ने	१	२	३
	च.९. साइकल/रिक्साको सामानहरुको पसलमा सम्पर्क राख्ने	१	२	३
	च.१०. टेलिफोन रीसिभ गर्ने	१	२	३
छ.	पेशागत वृत्ती विकास गर्ने			
	छ.१. सिनियर साइकल मेकानिक्ससँग परामर्श लिने	१	२	३
	छ.२. अन्य कार्यशालाहरुको भ्रमण गर्ने	१	३	४
	छ.३. सम्बन्धित सामाग्रीहरुको अध्ययन गर्ने (कागज-पत्र, पुस्तिका, ब्रोशियर आदि)	१	३	४
	छ.४. तालीमका लागि कार्यक्रम/स्थान आदिको खोजी गर्ने	१	४	५
	छ.५. तालीम/सेमिनार/कार्यशालाहरुमा उपस्थित हुने	१	२	३
	छ.६. श्रव्य-दृश्यहरुको अवलोकन गर्ने	१	२	३
	छ.७. इन्टरनेट चलाउने	१	२	३
	जम्मा	७१	१५९	२३०

मुख्य कार्य (Duty) नं. १: चक्का/पाङ्ग्रा मर्मत गर्ने

क्र.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	हावा भर्ने	▪ एयर टाइटको परिचय ▪ हावाको चुहावट र पङ्चर ▪ भर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
२.	भल्भ ट्यूब फेर्ने	▪ भल्भ, रबर, सील, गम (टाँस्ने कुरा) को परिचय र महत्व ▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
३.	सानोतिनो पङ्चर मर्मत गर्ने	▪ सानो र ठूलो पङ्चर बीचको फरक ▪ सानो पङ्चरको पहिचान ▪ पङ्चर बनाउन आवश्यक उपयोगी सामानहरु ▪ सानो पङ्चरको प्रकृति ▪ टाल्ने प्रविधि ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
४.	ठूलो पङ्चर मर्मत गर्ने	▪ ठूलो पङ्चरको पहिचान, साइज र प्रकृति ▪ टाल्ने प्रविधि ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	४	५	
५.	टायरको बेडिङ गटर मर्मत गर्ने	▪ गटरको परिचय र महत्व ▪ बेडिङ गटरको साइज ▪ तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
६.	टायर सिलाउने	▪ टाँका (Stitch) को परिचय ▪ टाँका लगाउनुको उद्देश्य र नाप ▪ टाँका लगाउने तरिका/प्रविधि ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
७.	टायर फेर्ने	▪ टायरको परिचय र पहिचान ▪ टायरको प्रकार, नाप र श्रेणी ▪ टायर फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	४	५	
८.	रीङ वासर मिलाउने	▪ रीङ वासरको परिचय र पहिचान ▪ रीङ वासरको प्रकार र नाप ▪ मिलाउने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय		२	२	
९.	पाङ्ग्राको रीङ फेर्ने	▪ ह्विल रीङको महत्व र	१	२	३	

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
	(Wheel ring)	पहिचान ▪ रीङ साइज ▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय				
१०.	ह्विल रीङ सिधा पार्ने	▪ रीङ सिधा बनाउने प्रविधि ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
११.	स्पोक फिट गर्ने	▪ स्पोक मिलाउनुको महत्व ▪ स्पोकको पहिचान र काम ▪ फिट गर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
१२.	मेटल वासर सेफ्टी/निप्पल फेर्ने	▪ मेटल वासर सेफ्टीको पहिचान र महत्व ▪ मेटल वासर सेफ्टीको काम ▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
१३.	हब मर्मत सम्भार गर्ने/फेर्ने	▪ हबको पहिचान र महत्व ▪ हबको काम ▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
१४.	बल बियरीङ मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ बल बियरिङको पहिचान र महत्व ▪ बियरिङको साइज र प्रकार ▪ खियाई (Wearning) जाँच्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
१५.	धुरा फेर्ने/मर्मत गर्ने	▪ धुराको महत्व र पहिचान ▪ धुराको काम ▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
१६.	वुस बियरिङ फेर्ने	▪ वुस बियरिङको महत्व र पहिचान ▪ वुस बियरिङको काम ▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	

मुख्य कार्य (Duty) नं. २: फोर्क र ह्याण्डल प्रणाली मर्मत गर्ने

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	ह्याण्डल मिलाउने	▪ ह्याण्डलको पहिचान र महत्व ▪ ह्याण्डलको काम ▪ सिधा पार्ने र तेर्सो (ढल्काउने) पार्ने विधि ▪ मिलाउने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
२.	घण्टी मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ घण्टीको महत्व र पहिचान ▪ घण्टीको काम ▪ घण्टी मिलाउने तरिका/प्रविधि ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
३.	ब्रेक मिलाउने	▪ ब्रेकका विभिन्न भागहरुको पहिचान ▪ ब्रेकका प्रकार र नलाग्ने ब्रेकको जाँच ▪ समस्या समाधानका उपाय ▪ ब्रेक मिलाउने तरिका/ प्रविधि	१	३	४	
४.	ब्रेकको क्लिप फेर्ने	▪ ब्रेक क्लिपको पहिचान र महत्व ▪ ब्रेक क्लिपको प्रकार र पेचकस चलाउने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय		२	२	
५.	ब्रेक शु/रबर फेर्ने	▪ ब्रेक प्याडको पहिचान र महत्व ▪ ब्रेक प्याड/रबरको साइज ▪ प्याड मिलाउने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
६.	फ्रेम मिलाउने	▪ फ्रेमको पहिचान र महत्व ▪ फ्रेको काम ▪ मिलाउने तरिका/प्रविधि ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
७.	बल/बल रेस मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ बल/बल रेसको परिचय र महत्व ▪ बलको साइज र संख्या ▪ बलको काम र लुब्रिकेशन ▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
८.	फोर्क मिलाउने	▪ फोर्कको महत्व र पहिचान ▪ फोर्कको काम	१	२	३	

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		▪ फोर्कको मापदण्ड (नाप, उचाइ र स्प्रिड) ▪ मिलाउने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय				
९.	फोर्कसँग सम्बन्धित बल रेस मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ बल रेसको काम ▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धि उपाय	१	२	३	
१०.	लक मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ लकको पहिचान र महत्व ▪ लकको प्रकार र काम ▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
११.	सिट/सिट पिलर मिलाउने/मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ सिटको पहिचान र महत्व ▪ सिटको उद्देश्य ▪ सिटको प्रकार र साइज ▪ मिलाउने/फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
१२.	फोर्कसँग सम्बन्धित बल मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ बलको पहिचान र महत्व ▪ बलको काम ▪ साइज र संख्या ▪ लुब्रिक्यान्टको प्रयोग ▪ मर्मत गर्ने/फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
१३.	अगाािडको चक्का फिट गर्ने	▪ चक्काका अंगहरुको पहिचान र महत्व ▪ फिट गर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	

<u>मुख्य कार्य (Duty) नं. ३</u>: तान्ने प्रणाली मर्मत गर्ने

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	पेडलको गियर क्रेन मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ गियर क्रेनको पहिचान र महत्व ▪ गियर क्रेनको बनावट ▪ मर्मत गर्ने/फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
२.	बल बियरिङ सेट मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ बल बियरिङ सेटको पहिचान र महत्व ▪ बियरिङको प्रकार र साइज ▪ लुब्रिकेन्टको प्रयोग ▪ मर्मत गर्ने/ फेर्ने तरिका	१	२	३	

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय				
३.	फ्रि ह्विलको कुत्ता/बल/स्प्रिङ मर्मत गर्ने	▪ फ्रि ह्विलको बल र स्प्रिङको महत्व र पहिचान ▪ फ्रि ह्विल सेटका अंगहरु ▪ मर्मत गर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
४.	फ्रि ह्विल सेट फेर्ने	▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
५.	चेन मिलाउने	▪ चेनको महत्व र पहिचान ▪ चेनको लिंक र साइज ▪ चेनको कटाइ (जानकारीमात्र) ▪ चेन मिलाउने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
६.	चेन फेर्ने	▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	४	५	
७.	पेडल/पेडल सेट फेर्ने/ मर्मत गर्ने	▪ पेडलको पहिचान र महत्व ▪ पेडल सेटका अंगहरु ▪ तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
८.	चेन कभर मिलाउने/मर्मत गर्ने	▪ चेन कभरको पहिचान र महत्व ▪ चेन कभरका प्रकारहरु ▪ मिलाउने/मर्मत गर्ने तरिका		२	२	
९.	फ्रि ह्विल टिथ (Teeth) फेर्ने	▪ ह्विल टिथ (दाँत) को पहिचान र महत्व ▪ फ्रि ह्विलको काम ▪ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
१०.	मडगार्ड मिलाउने/मर्मत गर्ने	▪ मडगार्डको पहिचान र महत्व ▪ मडगार्डको काम ▪ मिलाउने/मर्मत गर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
११.	क्यारीयर मिलाउने/मर्मत गर्ने	▪ क्यारीयरको पहिचान र महत्व ▪ क्यारीयरको साइज र प्रकार ▪ मर्मत गर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
१२.	साइकल स्ट्याण्ड मर्मत गर्ने/ फेर्ने	▪ स्ट्याण्डको पहिचान र महत्व ▪ काम र प्रकारहरु (साइड वा	१	२	३	

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		बीचको स्ट्याण्ड) ▪ मर्मत गर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय				
१३.	गियर/साइकल गियर मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ गियरको महत्व र पहिचान ▪ गियरवाला साइकल (जानकारी मात्र) र यसका अंगहरु ▪ गियरको काम ▪ मर्मत गर्ने/ फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	

मूख्य कार्य (Duty) नं. ४: बडी सिस्टमको मर्मत गर्ने (साइकल, रिक्सा)

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	एन्गाल मिलाउने/मर्मत गर्ने	▪ एन्गालको पहिचान र महत्व ▪ एन्गालको नाप र प्रकार ▪ मिलाउने/मर्मत गर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
२.	कमानी मिलाउने/मर्मत गर्ने	▪ कमानीको पहिचान, महत्व र उद्देश्य ▪ मिलाउने/मर्मत गर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
३.	एन्गालको सपोर्टर मिलाउने/मर्मत गर्ने	▪ एन्गाल सपोर्टरको महत्व र पहिचान ▪ सपोर्टरको काम ▪ सपोर्टरमा प्रयोग गरिएको सामानहरु ▪ मिलाउने/मर्मत गर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
४.	धुरा (लामो रड) मिलाउने/मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ धुराको महत्व र पहिचान ▪ धुराको काम ▪ रन आउट चेक अप ▪ मर्मत गर्ने/फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
५.	बियरिङ/बियरिङ बक्स मिलाउने/फेर्ने	▪ बियरिङको पहिचान र महत्व ▪ बियरिङको बक्सको भागहरु ▪ मिलाउने/फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
६.	नट र बल्टु मिलाउने/फेर्ने	▪ नट र बल्टुको पहिचान र महत्व ▪ नाप र प्रकारहरु	१	३	४	

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		▪ मिलाउने/फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय				
७.	रिक्साको बडी सिट मिलाउने/मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ सिटका सामानहरुको पहिचान र महत्व ▪ मुख्य सिट र अरु भागहरु ▪ मर्मत गर्ने/फेर्ने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
८.	बडी (Body) मिलाउने/मर्मत गर्ने/फेर्ने	▪ बडी र कभरको महत्व र पहिचान ▪ बडीमा प्रयोग गरिएका सामानहरु ▪ मर्मत गर्ने/फेर्ने ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	

<u>मुख्य कार्य (Duty) नं. ५</u>: डेन्टिङ/पेन्टिङको काम गर्ने

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	साइकल रिक्साको भागहरु छुट्टयाउने	▪ रिक्साका विभिन्न भागहरुको पहिचान र महत्व	१	२	३	
२.	साइकल/रिक्सा धुने	▪ धुने तरिका ▪ सुरक्षाका नियमहरु		२	२	
३.	पुरानो रङ हटाउने	▪ नयाँ रङको महत्व ▪ पुरानो रङ हटाउन प्रयोग गरिएका औजार/उपकरणहरु ▪ रङ हटाउने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	३	४	
४.	खाक्सी लगाउने	▪ खाक्सीको पहिचान र महत्व ▪ खाक्सीका प्रकारहरु (कोरा, बीचको र मिहिन) ▪ खाक्सी लगाउने तरीका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
५.	जोर्नी/प्लालहरुमा पुटिन लगाउने	▪ पुटिनको पहिचान र महत्व ▪ लगाउने/मिलाउने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय				
६.	प्राइमर लगाउने	▪ प्राइमरको पहिचान र महत्व ▪ प्राइमरका प्रकारहरु ▪ लगाउने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय	१	२	३	
७.	रङको अन्तिम कोट लगाउने	▪ अन्तिम कोट (रङको) महत्व ▪ प्रयोग गरिने रङका प्रकारहरु	१	३	४	

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
		▪ लगाउने तरिका ▪ सुरक्षा सम्बन्धी उपाय				
८.	सजावटको काम गर्ने	▪ सजावटको महत्व ▪ सजावटका लागि प्रयोग गरिने सामानहरु (फूल, झुला, फोटो इत्यादि)	१	३	४	

<u>मुख्य कार्य (Duty) नं. ६: अन्यसँग सम्पर्क राख्ने</u>

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	वरिष्ठ साइकल मेकानिक्ससँग संचार गर्ने	▪ संचारको अर्थ र महत्व ▪ संचारका प्रकारहरु (मौखिक, सांकेतिक रुपमा, लिखित) ▪ मौखिक सम्पर्कको प्रविधि ▪ सहयोगात्मक कामका लागि संवाद ▪ सुचना आदान प्रदान ▪ वरिष्ठहरुसँग कामबारे अग्रिम छलफल ▪ संवादका लागि उपयुक्त भाषाको प्रयोग (तल्ला तथा उच्च तहका कर्मचारीहरुसँग)	१	२	३	
२.	ग्राहकसँग संचार गर्ने	▪ ग्राहकहरुको कुरा र उनीहरुको विचारको महत्व (विचार दिने, अस्पष्ट कुराहरु समाधानका उपाय)	१	२	३	
३.	रोजगारदातासँग संचार गर्ने	▪ कार्य नं. १ हेर्नुहोस्।	१	२	३	
४.	सहकर्मीहरुसँग संचार गर्ने	▪ दिइएको कामबारे सहकर्मीहरुसँग छलफल गर्नुको महत्व	१	२	३	
५.	सुपरिवेक्षकसँग संचार गर्ने	▪ कार्य नं. १ हेर्नुहोस्।	१	२	३	
६.	आपूर्तीकर्तासँग संचार गर्ने	▪ कार्य नं. २ हेर्नुहोस्।	१	२	३	
७.	आगन्तुक सँग सम्पर्क राख्ने	▪ कार्य नं. २ हेर्नुहोस्।	१	२	३	
८.	कनिष्ठसँग सम्पर्क राख्ने	▪ कार्य नं. ४ हेर्नुहोस्।	१	२	३	
९.	साइकल/रिक्साको सामानहरुको पसलमा	▪ माग र पूर्तिको अर्डर ▪ बिल/भर्पाइ	१	२	३	

क.सं.	सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
	संचार गर्ने	▪ सामानहरुको आपूर्ति र डेलिभरी				
९.	टेलिफोन रीसिभ गर्ने	▪ टेलिफोनको अर्थ र महत्व ▪ टेलिफोन रिसीभ गर्ने प्रविधि ▪ टेलिफोन रीसिभ गर्ने तरिका ▪ समाचार लेख्ने प्रविधि	१	२	३	

मुख्य कार्य (Duty) नं. ७: पेशागत वृत्ति विकास गर्ने

क.सं.	आवश्यक सीपहरू (Competencies)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)	समय (घन्टामा)			कैफियत
			सै.	प्रयो.	जम्मा	
१.	वरिष्ठ साइकल मेकानिक्ससँग परामर्श लिने	▪ साइकल मेकानिक्ससँग पेशाको खोजी सम्बन्धी गरिने क्रियाकलापको महत्व	१	२	३	
२.	अन्य कार्यशालाहरुको भ्रमण गर्ने	▪ अन्य कार्यशालाहरुको भ्रमण गर्नुको फाइदा	१	३	४	
३.	सम्बन्धित सामाग्रीहरुको अध्ययन गर्ने (कागजपत्र, पुस्तिका, ब्रोशियर)	▪ पेशासँग सम्बन्धित कागजपत्र, पुस्तिका, सीट आदिको अध्ययनबाट हुने फाइदा	१	३	४	
४.	तालीम ⁄ सेमिनार कार्यशालाहरुमा उपस्थित हुने	▪ व्यावसायिक बन्नुपर्ने आवश्यकता ▪ पेशागत रुपबाट संस्थाबाहिर अगाडि बढ्ने मौकाको महत्व	१	४	५	
५.	श्रव्य-दृश्यहरुको अवलोकन गर्ने	▪ टि.भी. च्यानल, श्रव्य-दृश्य सामाग्रीहरुको परिचय ▪ श्रव्य-दृश्यबाट सिकिने कुराहरुको महत्व	१	२	३	
६.	तालीमका लागि कार्यक्रम ⁄ स्थान आदिको खोजी गर्ने	▪ बढुवाका लागि तालीमको महत्व ▪ पूर्नताजगी तालीमका लागि तालीम दिने व्यक्ति ⁄ संस्थाको खोजी	१	२	३	
७.	इन्टरनेट चलाउने	▪ कम्प्यूटर बारेको जानकारी ▪ इन्टरनेट चलाउने प्रविधि	१	२	३	