

---

# SZKOLENIE BHP

Praca na wysokości



## Najczęstsze przyczyny upadków z wysokości

### Do najczęstszych przyczyn upadków ludzi z wysokości należą:

- niska świadomość zagrożenia,
- rozpoczynanie pracy na wysokości bez szczegółowego jej zaplanowania,
- niedostateczne informowanie pracowników o zagrożeniach, m.in. niedostarczanie im stosownych instrukcji i nieprowadzenie szkoleń,
- niedostateczny nadzór nad wykonywaniem prac na wysokości,
- niewyposażanie pracowników, stosownie do rodzaju prac wykonywanych na wysokości, w sprzęt chroniący przed upadkiem,
- nieużywanie lub nieprawidłowe używanie przez pracowników sprzętu ochronnego.



Najczęstszymi przyczynami wypadków przy pracy związanych z upadkiem z wysokości są:

- niewłaściwe zachowanie się pracowników podczas pracy, spowodowane brakiem szkoleń z zakresu bhp,
- brak lub zły stan techniczny urządzeń ochronnych,
- niewłaściwa organizacja i koordynacja robót,
- tolerowanie przez bezpośredni nadzór odstępstw od podstawowych zasad bhp.





UŻYWAJ SZELEK  
BEZPIECZENSTWA



CHRONŃ GŁOWĘ



PRZECHODŹ  
W OZNAKOWANYM  
MIEJSCU

## Zapobieganie upadkom – wskazówki

**W celu zapobiegania upadkom z wysokości:**

- **uzyskaj jak najwięcej informacji** na temat „co ludzie robią źle i dlaczego”,
- **analizuj okoliczności i przyczyny** wypadków przy pracach na wysokości, również tych, które miały miejsce w innych firmach,
- **korzystaj z doświadczeń** ludzi bezpośrednio wykonujących lub nadzorujących prace na wysokości.





Ramowy schemat działań ilustruje tabela

## Identyfikacja czynności i środków ostrożności

- Czy praca na wysokości (szczególnie większej niż 2 m) występuje?
- Czy pracownicy znają niezbędne środki ostrożności?
- Czy miejsca niebezpieczne są dostatecznie oznakowane?

## Dobór, używanie i utrzymanie sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości

- Czy zaopatrzenie w sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości jest wystarczające?
- Czy posiadany sprzęt jest właściwie utrzymany?
- Czy pracownicy stosują sprzęt ochronny?

## System informowania i kontroli

- Czy kadra kierownicza wie, jak przedstawić podległym pracownikom zagrożenia związane z pracą na wysokości oraz kontrolować ich pracę?



## Zasady postępowania

### Przy pracach na wysokości przestrzegaj następujących zasad:

- Nie rozpoczynaj pracy na wysokości bez dokładnego jej zaplanowania.
- Upewnij się, czy rozważono wszystkie możliwe okoliczności, które mogą stanowić zagrożenie.
- W żadnym przypadku nie lekceważ zagrożenia. Proste środki, typu „zachować szczególną ostrożność”, są zwykle niewystarczające.
- Zawsze przeanalizuj, czy są bezpieczniejsze metody wykonania danej pracy.
- Używaj wyłącznie sprawnego sprzętu ochronnego dostosowanego do specyfiki pracy na wysokości.
- Nigdy nie dopuszczaj do stosowania drabin w sytuacji, gdy pracę można wykonać przy użyciu innych urządzeń, np. podestów, schodków przystawnych, narzędzi o odpowiednio długich uchwytach.
- Upewnij się, czy pracownicy umieją posługiwać się przydzielonym sprzętem ochronnym.
- Upewnij się, czy praca na wysokości jest właściwie nadzorowana.



## Obowiązki pracodawcy

Prace na wysokości zaliczane są do prac szczególnie niebezpiecznych. Każdy przedsiębiorca budowlany (pracodawca), realizujący prace szczególnie niebezpieczne, ma obowiązek ustalić i aktualizować wykaz tych prac występujących w jego zakładzie pracy, a zwłaszcza:

- **zapewnić bezpośredni nadzór** wyznaczonych osób nad tymi pracami. Mogą to być na przykład kierownicy budów lub określonych robót, posiadający uprawnienia do pełnienia samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie;
  - zagwarantować asekurację osób wykonujących prace szczególnie niebezpieczne przez innych pracowników, którzy bezpośrednio prac tych nie wykonują,
  - wyposażyć pracowników w środki ochrony indywidualnej dobrane do rodzaju wykonywanej pracy oraz mogących się zaktywizować zagrożeń (np. sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości) oraz przeszkolić pracowników w zakresie posługiwania się tymi środkami,
  - wprowadzić urządzenia ochronne, np. osłony (bariery) miejsc niebezpiecznych, oznakowanie stref i miejsc niebezpiecznych (np. otwory w stropach, sufitach, otwory okienne bez stolarki budowlanej).
- **przeprowadzić instruktaż pracowników**, który powinien uwzględniać przede wszystkim:
  - imienny podział pracy,
  - kolejność wykonywania zadań,
  - wymagania bhp przy poszczególnych czynnościach.





## Praca na rusztowaniach i ruchomych podestach roboczych

Rusztowania i ruchome podesty robocze powinny być wykonywane zgodnie z dokumentacją producenta albo projektem indywidualnym.

**Rusztowania należy ustawiać na podłożu ustabilizowanym i wyprofilowanym, ze spadkiem umożliwiającym odpływ wód opadowych. Liczbę i rozmieszczenie zakotwień rusztowania oraz wielkość siły kotwiącej należy określić w projekcie rusztowania lub dokumentacji producenta.**

**Na rusztowaniu lub ruchomym podeście roboczym powinna być umieszczona tablica określająca:**

- wykonawcę montażu rusztowania lub ruchomego podestu roboczego z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz numeru telefonu;
- dopuszczalne obciążenia pomostów i konstrukcji rusztowania lub ruchomego podestu roboczego.





## **Rusztowania i ruchome podesty robocze powinny:**

- posiadać pomost o powierzchni roboczej wystarczającej dla osób wykonujących roboty oraz do składowania narzędzi i niezbędnej ilości materiałów;
- posiadać stabilną konstrukcję dostosowaną do przeniesienia obciążeń;
- posiadać poręcz ochronną i pionowy komunikacyjny.

**Uwaga!** Osoby zatrudnione przy montażu i demontażu rusztowań oraz ruchomych podestów roboczych powinny posiadać wymagane uprawnienia.

## **Montaż, eksploatacja i demontaż rusztowań i ruchomych podestów roboczych są zabronione:**

- jeżeli o zmroku nie zapewniono oświetlenia zapewniającego dobrą widoczność;
- w czasie gęstej mgły, opadów deszczu, śniegu oraz gołoledzi;
- w czasie burzy lub wiatru o prędkości przekraczającej 10 m/s.

Użytkowanie rusztowania jest dopuszczalne po dokonaniu jego odbioru przez kierownika budowy lub uprawnioną osobę. Odbiór rusztowania potwierdza się wpisem w dzienniku budowy lub w protokole odbioru technicznego.



Rusztowania i ruchome podesty robocze powinny być każdorazowo sprawdzane przez kierownika budowy lub uprawnioną osobę: po silnym wietrze, opadach atmosferycznych, po przerwach roboczych dłuższych niż 10 dni oraz okresowo, nie rzadziej niż raz w miesiącu. Zakres czynności objętych kontrolą określa instrukcja producenta lub projekt indywidualny.



## Praca na drabinach przenośnych

Przy używaniu drabin przenośnych **niedopuszczalne** jest w szczególności:

- stosowanie drabin uszkodzonych,
- używanie drabiny rozstawnej jako przystawnej,
- opieranie drabiny przystawnej o śliskie płaszczyzny, o obiekty lekkie lub wywrotne albo o stosy materiałów niezapewniające stabilności drabiny,
- stawianie drabiny przed zamkniętymi drzwiami, jeżeli nie są one zamknięte na klucz od strony ustawianej drabiny,
- ustawianie drabin na niestabilnym podłożu oraz w bezpośrednim sąsiedztwie maszyn i innych urządzeń – w sposób stwarzający zagrożenie dla pracowników używających drabiny,
- przenoszenie drabiny o długości powyżej 4 m przez jedną osobę.

Drabina przystawna powinna wystawać ponad powierzchnię, na którą prowadzi 1 m, a kąt jej nachylenia powinien wynosić 75°.





## Należy przestrzegać następujących wymagań dotyczących prac z użyciem drabin:

- dopuszcza się wykonywanie robót malarskich przy użyciu drabin rozstawnych tylko do wysokości nieprzekraczającej 4 m od poziomu podłogi,
- drabina bez pałaków, której długość przekracza 4 m, przed podniesieniem lub zamontowaniem powinna być wyposażona w prowadnicę pionową, umożliwiającą założenie urządzenia samohamownego, połączonego z linką bezpieczeństwa szelek bezpieczeństwa,
- osoby korzystające z drabin linowych powinny być dodatkowo zabezpieczone przed upadkiem z wysokości za pomocą prowadnicy pionowej, zamocowanej niezależnie od lin nośnych drabiny,
- wykonywanie robót murarskich i tynkarskich z drabin przystawnych jest zabronione,
- roboty ciesielskie z drabin można wykonywać wyłącznie do wysokości 3 m.



## Praca na klamrach i innych podwyższeniach

Przy pracach na klamrach i innych podwyższeniach nieprzeznaczonych do pobytu ludzi, na wysokości do 2 m nad poziomem podłogi lub ziemi, kiedy prace te nie wymagają od pracownika wychylania się poza obrys urządzenia, na którym stoi, albo przyjmowania innej wymuszonej pozycji ciała grożącej upadkiem z wysokości,

### **należy zapewnić, aby:**

- klamry, pomosty i inne urządzenia były stabilne i zabezpieczone przed nieprzewidywaną zmianą położenia oraz posiadały odpowiednią wytrzymałość na przewidywane obciążenie,
- pomost roboczy spełniał następujące wymagania:
  - powierzchnia pomostu powinna być wystarczająca dla pracowników, narzędzi oraz niezbędnych materiałów,
  - podłoga powinna być pozioma i równa, trwale umocowana do elementów konstrukcyjnych pomostu,
  - w widocznym miejscu pomostu powinny być umieszczone czytelne informacje mówiące o wielkości dopuszczalnego obciążenia.



## **Pracodawca jest obowiązany:**

- dostarczyć pracownikowi nieodpłatnie środki ochrony indywidualnej zabezpieczające przed upadkiem z wysokości,
- informować pracowników o sposobach posługiwania się tymi środkami.

Przy wykonywaniu prac na wysokości należy wyposażyć pracowników przede wszystkim w hełmy ochronne oraz sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości.

## **Sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości**

Skuteczność środków ochrony indywidualnej, w tym sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości, uwarunkowana jest przede wszystkim:

- właściwym doбором sprzętu ze względu na specyfikę i warunki, w jakich wykonywana jest praca,
- bezwzględną, pełną sprawnością sprzętu,
- umiejętnością posługiwania się przez pracowników przydzielonym sprzętem.

Podstawowe rodzaje sprzętu chroniącego przed upadkiem pracownika z wysokości to: uprząże, w tym szelki bezpieczeństwa i pasy biodrowe, linki bezpieczeństwa, amortyzatory, urządzenia samohamowne i inne środki chroniące przed upadkiem z wysokości.





## Praca na wysokości

**Pracą na wysokości jest praca wykonywana na powierzchni znajdującej się na wysokości co najmniej 1 m nad poziomem podłogi lub ziemi.**

Nie zalicza się do prac na wysokości pracy na powierzchni, niezależnie od wysokości, na jakiej się znajduje, jeżeli powierzchnia ta:

- osłonięta jest ze wszystkich stron do wysokości co najmniej 1,5 m pełnymi ścianami lub ścianami z oknami oszklonymi,
- wyposażona jest w inne stałe konstrukcje lub urządzenia chroniące pracownika przed upadkiem.

Prace na wysokości powinny być organizowane i wykonywane w sposób niezmuszający pracownika do wychylania się poza poręcz balustrady lub obrys urządzenia, na którym stoi.

Na powierzchniach wzniesionych na wysokość powyżej 1 m nad poziomem podłogi lub ziemi, na których w związku z wykonywaną pracą mogą przebywać pracownicy, lub na powierzchniach służących jako przejścia powinny być zainstalowane **balustrady składające się z poręczy ochronnych umieszczonych na wysokości co najmniej 1,1 m i krawężników o wysokości co najmniej 0,15 m. Pomiędzy poręczą i krawężnikiem powinna być umieszczona w połowie wysokości poprzeczka lub przestrzeń ta powinna być wypełniona w sposób uniemożliwiający wypadnięcie osób.**

Jeżeli – ze względu na rodzaj i warunki wykonywania prac na wysokości – zastosowanie balustrad jest niemożliwe, należy stosować inne skuteczne środki ochrony pracowników przed upadkiem z wysokości, odpowiednie do rodzaju i warunków wykonywania pracy.



# STATYSTYKI ALARMUJĄ

Upadek z wysokości jest przyczyną  
co 6 wypadku śmiertelnego w całej  
gospodarce narodowej i aż co 3 wypadku  
śmiertelnego w budownictwie.



**Dziękuję za uwagę**

