

## **Prawidłowe użytkowanie sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości – przeglądy okresowe sprzętu**

### **WSTĘP**

---

1. Sposoby ochrony przed ryzykiem upadku z wysokości

## **SPRZĘT CHRONIĄCY PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI**

---

1. Podstawy prawne – Normy i przepisy dotyczące indywidualnego sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości,
2. Podział sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości,
3. Części składowe sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości,
4. Podstawowe zasady pracy na wysokości,
5. Dobór odpowiedniego sprzętu do pracy na wysokości z uwzględnieniem rodzaju wykonywanej pracy, stanowiska jak i stosowanych urządzeń do prac na wysokości - Prawidłowe łączenie poszczególnych składników sprzętu,
6. Prawidłowe zakładanie i wyregulowanie szelek bezpieczeństwa,
7. Nadzór nad sprzętem chroniącym przed upadkiem z wysokości.

## **PRZEGLĄDY SPRZĘTU I PROWADZENIE EWIDENCJI**

---

1. Przeglądy okresowe i przed każdym użyciem sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości – zasady wykonywania przeglądów,
2. Podstawowe uszkodzenia poszczególnych składników sprzętu,
3. Prawidłowe wypełnianie karty użytkownika i prowadzenia dokumentacji.

## **Prawidłowe użytkowanie sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości – przeglądy okresowe sprzętu**

### **CZĘŚĆ PRAKTYCZNA**

---

1. Prawidłowe zakładanie i regulacja szelek bezpieczeństwa oraz pozostałego sprzętu asekuracyjnego.
2. Ćwiczenia praktyczne wykonywania przeglądu i wypełniania kart użytkowania.
3. Prezentacja metod zabezpieczania się przy pracy na wysokości w tym:
  - a. wchodzenie na konstrukcje kratowe i po drabinie włączowej stałej (wykorzystanie urządzeń typu ABM-2L oraz urządzeń samozaciskowych stałych i tymczasowych (w tym SKC, Blocmax, LinostopII) i samohamownych wraz z drążkiem teleskopowym.
  - b. wykonywanie pracy „w podparciu” w tym praca na stromych dachach i konstrukcjach kratowych (wykorzystanie urządzeń typu PROT)
  - c. zabezpieczenie przy wykorzystaniu stałych systemów asekuracyjnych (linowych typu PRIM na dachach płaskich, Maran, Traser, Proliner)
  - d. praca w podnośnikach koszowych, na drabinach rozstawnych i przystawnych (wykorzystanie stałych punktów kotwienia)
  - e. ewakuacja z wysokości (wykorzystanie zestawu ewakuacyjno-zjazdowego MK-II)
  - f. ewakuacja z głębokości (wykorzystanie zestawu do prac głębokościowych Lifter)
  - g. wykorzystanie przenośnych, tymczasowych punktów kotwienia (masa kotwicząca, belka zaczepowa)
4. Przedstawienie i omówienie proponowanych rozwiązań, dotyczących zabezpieczenia przed upadkiem z wysokości, na poszczególnych stanowiskach pracy w Firmie.