

## **INSTRUKCJA BHP**

### **WYKONYWANIA PRAC NA WYSOKOŚCI**

#### **I. Przeznaczenie instrukcji**

1. Instrukcja przeznaczona jest dla pracowników wykonujących prace techniczne na wysokości, w szczególności na dachach budynków i w innych obiektach stwarzających zagrożenie upadkiem z wysokości oraz dla osób sprawujących nad nimi kierownictwo i dozór.
2. Celem instrukcji jest wskazanie podstawowych metod i zasad bezpiecznego wykonywania prac na wysokości, pomimo że instrukcja nie wyklucza stosowania innych bezpiecznych metod wykonywania takich prac.

#### **II. Postanowienia ogólne**

1. Prace na wysokości oznaczają wszelkie prace, przy wykonywaniu których istnieje zagrożenie upadku pracownika z wysokości minimum 1 m. Wysokość należy ustalić jako różnicę pomiędzy poziomem, na którym znajdują się stopy pracownika, a poziomem na który może on spaść.
2. Do wykonywania prac na wysokości dopuszczeni są wyłącznie pracownicy, którzy ukończyli 18 lat, a ich stan zdrowia zezwala na pracę na wysokości. Stan zdrowia musi być potwierdzony orzeczeniem lekarskim po wykonaniu dodatkowych badań dotyczących wykonywania prac na wysokości powyżej 2 m.
3. Zabrania się dopuszczania do pracy na wysokości pracowników z zauważonymi chwilowymi niedyspozycjami, pomimo posiadania przez tych pracowników ważnych orzeczeń lekarskich o zdolności do wykonywania prac na wysokości.

#### **III. Dobór metody prac na wysokości**

1. O doborze metody prac na wysokości decyduje osoba kierująca pracownikami.
2. Decyzja ta musi uwzględniać:
  - istniejące warunki lokalne,
  - techniczne możliwości realizacji robót,
  - pełne bezpieczeństwo pracowników.

#### **IV. Odbiór techniczny poprzedzający rozpoczęcie prac na wysokości**

1. Rozpoczęcie pracy na wysokości powinno być poprzedzone odbiorem technicznym stwierdzającym:
  - zapewnienie bezpieczeństwa przy komunikacji pionowej i dojścia do stanowiska pracy,
  - stan techniczny konstrukcji lub urządzeń, na których mają być wykonywane prace, w tym ich stabilność, wytrzymałość na przewidywane obciążenie,
  - prawidłowość zamontowanych urządzeń,
  - zabezpieczenie przed nieprzewidywaną zmianą położenia,
  - stan techniczny stałych elementów konstrukcji lub urządzeń mających służyć do mocowania linek bezpieczeństwa,
  - zabezpieczenie strefy niebezpiecznej, która wynosi 1/10 wysokości z której mogą spadać przedmioty, jednak nie mniej niż 6 m.
2. Gdy stanowiska pracy zlokalizowane są na dachach budynków, każdorazowo należy sprawdzić, czy pracownicy nie będą narażeni na działanie pyłów, dymów lub substancji szkodliwych. Dopuszczenie ludzi do pracy może nastąpić po prawidłowym przygotowaniu środków zabezpieczających i sprawdzeniu ich działania.

3. Dojścia do stanowisk roboczych oraz stanowiska robocze nie powinny znajdować się w zasięgu pracujących maszyn i mechanizmów oraz w bezpośredniej bliskości urządzeń stwarzających niebezpieczeństwo porażenia prądem elektrycznym.

## **V. Procesy przed rozpoczęciem prac na wysokości**

### **A. Osoba kierująca pracownikami**

Przed rozpoczęciem prac na wysokości osoba kierująca pracownikami powinna:

1. Sprawdzić ważność orzeczeń lekarskich o przydatności pracowników do prac na wysokości.
2. Przeprowadzić i odnotować instruktaż obejmujący w szczególności:
  - imienny podział pracy,
  - kolejność wykonywania zadań,
  - wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy przy poszczególnych czynnościach oraz istniejące zagrożenia.
3. Sprawdzić wyposażenie pracowników we właściwy sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości, hełmy i inny sprzęt ochronny konieczny w danych warunkach.
4. Sprawdzić, czy pracownicy mają odpowiedni do warunków ubiór oraz czy posiadają torby narzędziowe.
5. Sprawdzić, czy w miejscach niebezpiecznych umieszczono znaki informujące o rodzaju zagrożenia oraz stosować inne środki zabezpieczające przed skutkami zagrożeń (siatki, bariery itp.).
6. Dopilnować, aby miejsce pod stanowiskiem roboczym było zabezpieczone przed dostępem innych osób i oznakowane tablicami „UWAGA! PRACE NA WYSOKOŚCI”.

### **B. Pracownik**

Przed rozpoczęciem prac na wysokości pracownik powinien:

1. Potwierdzić zrozumienie przekazanych w instruktażu bezpiecznych metod pracy i zagrożeń, a w razie wątpliwości zwrócić się do kierującego o powtórne objaśnienie.
2. Dokonać oględzin zewnętrznych sprzętu ochrony osobistej.
3. Założyć szelki bezpieczeństwa (zgodnie z instrukcją użytkowania).
4. Założyć hełm ochronny i zamocować go w sposób uniemożliwiający zsuniecie się z głowy.
5. Przygotować sprzęt niezbędny do zastosowania wybranej metody asekuracji.
6. Dopasować poszczególne elementy sprzętu do pozostałych elementów systemu oraz dokonać wymaganych regulacji.
7. Uniemożliwić przebywanie osób postronnych w bezpośredniej bliskości miejsca pracy, a zwłaszcza pod nim.

## **VI. Dostarczanie materiałów i sprzętu do stanowisk roboczych**

1. Do stanowisk roboczych położonych na wysokości można dostarczać materiały i sprzęt o wadze nie przekraczającej wytrzymałości tych stanowisk przy uwzględnieniu ciężaru pracowników.
2. Do stanowisk położonych na wysokości wolno dostarczać tylko taką ilość materiałów, jaka może być użyta w czasie jednej zmiany roboczej.

## **VII. Czynności zabronione podczas wykonywania pracy na wysokości**

W trakcie pracy na wysokości zabrania się:

1. Zrzucania narzędzi i sprzętu.
2. Podrzucania narzędzi i sprzętu do góry.
3. W trakcie wciągania lub opuszczania ciężarów, przytwierdzania linki transportowej do ręki lub ciała lub przywiązywania jej do szelek bezpieczeństwa.

4. Pozostawiania po zakończeniu pracy materiałów, narzędzi oraz sprzętu pomocniczego na stanowiskach roboczych położonych na wysokości.
5. Wykonywania prac omówionych w niniejszej instrukcji bez hełmów ochronnych. Dotyczy to zarówno pracowników pracujących na wysokości, jak i pracowników pomocniczych oraz dozoru.

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

1. Indywidualny sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości często decyduje o życiu człowieka, powstrzymując jego upadek z wysokości. O skuteczności działania tego sprzętu decydują takie czynniki jak:
  - prawidłowy dobór ze względu na specyfikę pracy,
  - prawidłowe, zgodne z zaleceniami producenta użytkowanie,
  - parametry techniczne (np. wytrzymałość, zdolność amortyzacji itp.).
2. W skład sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości wchodzi:
  - szelki bezpieczeństwa,
  - linki bezpieczeństwa,
  - amortyzatory włókiennicze,
  - urządzenia samohamowne stacjonarne,
  - urządzenia samozaciskowe przesuwne po prowadnicy giętkiej i sztywnej,
  - linki asekuracyjne.

### **IX. Podstawowe wymagania użytkowe dla sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości**

Podczas organizowania stanowiska pracy należy przestrzegać, aby spełnione były następujące podstawowe wymagania użytkowe dla sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości:

1. Jedynym rodzajem uprząży przeznaczonej do ochrony przed upadkiem z wysokości są szelki bezpieczeństwa. Pas bezpieczeństwa nie może być używany jako uprząż chroniąca przed upadkiem z wysokości, a jedynie jako narzędzie umożliwiające pracę w podparciu.
2. Zespół sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości musi zawierać element pochłaniający energię, np. amortyzator włókienniczy lub urządzenie samohamowne stacjonarne.
3. Sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości musi być użytkowany tak, aby droga swobodnego spadku **nie była większa niż 2 m**.
4. Punkt mocowania stałego linki bezpieczeństwa lub urządzenia samohamownego stacjonarnego należy lokalizować możliwie bezpośrednio nad miejscem pracy użytkownika.
5. Składniki sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości, w skład których wchodzi elementy i części składowe włókiennicze, np. lina włókiennicza, taśma techniczna tkana:
  - nie mogą być używane w pobliżu silnych źródeł ciepła (np. miejsca spawania lub cięcia palnikiem acetylenowym), jeżeli nie są chronione niepalnie,
  - podlegają kasacji, jeżeli brały udział w powstrzymaniu spadania użytkownika,
  - podlegają kasacji po 5 latach od daty rozpoczęcia użytkowania.
6. Przy posługiwaniu się sprzętem należy bezwzględnie przestrzegać instrukcji wydanych przez producenta tego sprzętu.
7. Oprócz kontroli bieżących (przed i po każdym użyciu sprzętu), należy dokonywać kontroli okresowych w celu gruntownego przeglądu sprzętu, wykonywanych w terminach określonych przez producenta dla poszczególnych typów sprzętu.

## X. Podstawowe wymogi doboru sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości

W celu dokonania prawidłowego doboru sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości dla danego stanowiska pracy należy uwzględnić:

- a) konieczny zakres przemieszczania się na stanowisku pracy,
- b) miejsce usytuowania punktu mocowania w stosunku do stanowiska pracy,
- c) odległość stanowiska od ewentualnego punktu spadania,
- d) inne czynniki wpływające na prawidłowe działanie użytego sprzętu chroniącego pracownika przed upadkiem (np. wysokie lub niskie temperatury),
- e) czas wykonywania pracy na danym stanowisku.

## XI. Zabrania się pracy na wysokości w następujących przypadkach:

- przy oblodzeniu konstrukcji,
- przy złym stanie technicznym konstrukcji,
- przy silnym wietrze o szybkości przekraczającej 10 m/s,
- przy silnym mrozie (poniżej  $-15^{\circ}\text{C}$ ),
- podczas gęstej mgły, opadów deszczu i śniegu,
- podczas burzy i wyładowań atmosferycznych,
- w warunkach złej widoczności, jeżeli miejsca pracy nie mają należytego oświetlenia o natężeniu światła co najmniej 50 lx.

OPRACOWAŁ

Tomasz Golczyk  
.....  
Główny Specjalista  
do spraw BHP

ZATWIERDZAM

Błażej Mader  
.....  
Dyrektor  
(data i podpis pracodawcy)  
19.10.2016r.