

INSTRUKCJA BHP PRACY NA WYSOKOŚCI



EXPERT - Doradztwo, Nadzór, Szkolenia z zakresu BHP i P.POŻ.

Krzysztof Kosiński

Chotków, ul. Kozuchowska 88

68-113 Brzeźnica

Tel.: 606 814 698

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejsza instrukcja określa podstawowe wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy podczas wykonywania prac na wysokości.
2. Za pracę na wysokości uważa się pracę wykonywaną na powierzchni znajdującej się na wysokości co najmniej 1,0 m nad poziomem podłogi lub ziemi.
3. Do pracy na wysokości może być dopuszczony pracownik, który:
 - Posiada aktualne orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do pracy na wysokości
 - Odbił szkolenie w zakresie BHP i jest przeszkolony w zakresie prac na wysokości
 - Zapoznał się z niniejszą instrukcją i potwierdził to własnoręcznym podpisem
 - Jest wypoczęty i w dobrej kondycji psychofizycznej
4. Pracownicy zatrudnieni przy pracach na wysokości muszą być zabezpieczeni przed upadkiem z wysokości za pomocą środków ochrony zbiorowej lub indywidualnej.
5. Prace na wysokości należą do prac szczególnie niebezpiecznych i powinny być wykonywane przez co najmniej dwie osoby, w celu zapewnienia asekuracji.

II. CZYNNIKI RYZYKA I ZAGROŻENIA

1. Podczas prac na wysokości występują następujące zagrożenia:
 - Upadek z wysokości
 - Uderzenie przez spadające narzędzia lub materiały
 - Porażenie prądem elektrycznym (przy pracach w pobliżu linii energetycznych)
 - Działanie czynników atmosferycznych (silny wiatr, opady, wyładowania atmosferyczne)
 - Potknięcie, poślizgnięcie się, utrata równowagi
 - Urazy spowodowane nieprawidłowym używaniem sprzętu ochronnego
2. Pracownik powinien być świadomy tych zagrożeń i bezwzględnie przestrzegać zasad bezpieczeństwa.

III. ŚRODKI OCHRONY ZBIOROWEJ I INDYWIDUALNEJ

A. Środki ochrony zbiorowej

1. Do środków ochrony zbiorowej na stanowiskach pracy na wysokości zalicza się:

- Balustrady ochronne (składające się z poręczy ochronnej na wysokości 1,1 m, krawężnika o wysokości co najmniej 0,15 m i poprzeczki umieszczonej w połowie wysokości)
 - Siatki ochronne
 - Rusztowania
 - Pomosty robocze
 - Ogrodzenia i oznakowanie stref niebezpiecznych
2. Wybór środków ochrony zbiorowej należy dostosować do rodzaju wykonywanych prac i występujących zagrożeń.

B. Środki ochrony indywidualnej

1. Podstawowe środki ochrony indywidualnej przy pracach na wysokości:
 - Hełm ochronny z paskiem podbródkowym (zgodny z normą EN 397)
 - Szelki bezpieczeństwa (zgodne z normą EN 361)
 - Linki bezpieczeństwa z amortyzatorem (zgodne z normą EN 354 i EN 355)
 - Urządzenia samohamowne (zgodne z normą EN 360)
 - Odpowiednie obuwie robocze (z podeszwą antypoślizgową, zgodne z normą EN ISO 20345)
 - Rękawice ochronne (zgodne z normą EN 388)
2. Przed każdym użyciem środków ochrony indywidualnej należy sprawdzić ich stan techniczny i termin ważności.
3. Środki ochrony indywidualnej powinny być dobrane odpowiednio do zagrożeń, warunków pracy i ergonomii.
4. Uszkodzone lub przeterminowane środki ochrony indywidualnej należy wycofać z użytkowania.

IV. ZASADY BEZPIECZNEJ PRACY NA WYSOKOŚCI

A. Czynności przed rozpoczęciem pracy

1. Sprawdzić stan techniczny środków ochrony indywidualnej (szelki bezpieczeństwa, linka bezpieczeństwa, amortyzator, hełm).
2. Sprawdzić stan techniczny narzędzi i sprzętu pomocniczego.
3. Ocenic warunki atmosferyczne - nie podejmować pracy podczas silnego wiatru, opadów, burzy lub gołoledzi.
4. Sprawdzić, czy zostały zastosowane odpowiednie środki ochrony zbiorowej.
5. Wyznaczyć i oznakować strefę niebezpieczną wokół miejsca pracy (min. 1/10 wysokości, na której prowadzone są prace, ale nie mniej niż 6 m).
6. Ustalić i sprawdzić punkty kotwiczenia sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości.
7. Usunąć wszelkie zbędne przedmioty z kieszeni, które mogłyby wypaść podczas pracy.
8. Założyć i wyregulować środki ochrony indywidualnej zgodnie z instrukcją producenta.

B. Zasady bezpiecznego wykonywania pracy

1. Zawsze stosować pełne zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości (szelki bezpieczeństwa z linką i amortyzatorem, podpiętą do stałego elementu konstrukcyjnego).
2. Punkt kotwiczenia sprzętu chroniącego przed upadkiem powinien znajdować się powyżej stanowiska pracy, a jego wytrzymałość powinna wynosić minimum 12 kN.
3. Utrzymywać porządek w miejscu pracy - narzędzia i materiały zabezpieczyć przed upadkiem.
4. Narzędzia przenosić w specjalnych torbach lub pasach narzędziowych, nie w kieszeniach.
5. Nie rzucać narzędzi i materiałów z wysokości.
6. Zachować szczególną ostrożność podczas przemieszczania się na wysokości - poruszać się powoli i rozważnie.

7. Unikać pracy w pozycji, która mogłaby prowadzić do utraty równowagi.
8. Nie wykonywać prac na wysokości w pojedynkę - zawsze należy zapewnić asekurację.
9. Zabronione jest:
 - Stosowanie prowizorycznych zabezpieczeń
 - Wykonywanie pracy bez wymaganych środków ochrony
 - Wykonywanie pracy po spożyciu alkoholu lub środków odurzających
 - Odłączanie się od punktów kotwienia podczas przebywania na wysokości
 - Wykonywanie prac przy silnym wietrze (powyżej 10 m/s)

C. Czynności po zakończeniu pracy

1. Uprzątnąć stanowisko pracy - zabezpieczyć narzędzia i materiały.
2. Sprawdzić, czy nie pozostawiono elementów, które mogłyby spaść z wysokości.
3. Zdjąć środki ochrony indywidualnej i dokonać ich przeglądu.
4. Zgłosić przełożonemu wszelkie zauważone uszkodzenia sprzętu.
5. Oczyszczyć i odpowiednio zabezpieczyć środki ochrony indywidualnej.

V. SZCZEGÓLNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE WYBRANYCH PRAC NA WYSOKOŚCI

A. Prace na drabinach

1. Drabiny mogą być używane tylko w wyjątkowych przypadkach, gdy stosowanie innych środków dostępu jest nieuzasadnione ze względu na niskie ryzyko i krótki czas pracy.
2. Drabina powinna:
 - Posiadać certyfikat zgodności z odpowiednimi normami
 - Być stabilna i odpowiednio ustawiona (na stabilnym podłożu, pod kątem 65°-75° do poziomu)
 - Wystawać co najmniej 0,75 m ponad powierzchnię, na którą prowadzi
 - Być zabezpieczona przed przesunięciem i przewróceniem
3. Podczas pracy na drabinie:
 - Nie wychylać się poza obrys drabiny
 - Zawsze mieć minimum trzy punkty podparcia (dwie stopy i ręka lub dwie ręce i stopa)
 - Nie przenosić ciężkich lub nieporęcznych przedmiotów
 - Nie pracować wyżej niż na trzecim szczeblu od góry
 - Stosować szelki bezpieczeństwa przymocowane do stałych elementów konstrukcji

B. Prace na rusztowaniach

1. Rusztowania powinny być:
 - Montowane, demontowane i przebudowywane przez osoby posiadające odpowiednie uprawnienia
 - Wyposażone w balustrady ochronne i krawężniki
 - Prawidłowo zakotwione i wypoziomowane
 - Wyposażone w bezpieczne wejścia na pomosty robocze
 - Poddawane regularnym przeglądom technicznym
2. Podczas pracy na rusztowaniach:
 - Nie przeciążać pomostów materiałami ponad dopuszczalne obciążenie

- Materiały rozkładać równomiernie na całej powierzchni pomostu
- Nie przeskakiwać między pomostami
- Nie wychylać się poza balustrady
- Stosować zabezpieczenia przed upadkiem przy braku kompletnych balustrad

C. Prace na dachach

1. Przed rozpoczęciem prac na dachu należy:
 - Ocenić stan techniczny dachu
 - Określić sposób zabezpieczenia przed upadkiem z krawędzi dachu
 - Określić sposób zabezpieczenia przed przebiciem przez kruche elementy dachu (światliki, pokrycia azbestowo-cementowe)
2. Podczas pracy na dachu:
 - Stosować szelki bezpieczeństwa przymocowane do stałych punktów kotwienia
 - Używać pomostów roboczych na dachach o nachyleniu powyżej 20%
 - Stosować drabiny lub klamry dachowe na dachach o dużym nachyleniu
 - Nie chodzić bezpośrednio po kruchych pokryciach, stosować tymczasowe kładki lub pomosty

VI. POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH AWARYJNYCH

A. Upadek z wysokości

1. W przypadku upadku i zawiśnięcia pracownika w szelkach bezpieczeństwa:
 - Natychmiast powiadomić służby ratownicze (tel. 112)
 - Przeprowadzić akcję ratunkową – jeśli jest to możliwe i bezpieczne
 - Nie pozostawiać poszkodowanego wiszącego w szelkach (ryzyko wystąpienia zespołu podwieszenia)
 - Zapewnić poszkodowanemu komfort termiczny do czasu przybycia pomocy
2. Po upadku z wysokości:
 - Nie przemieszczać poszkodowanego, jeśli nie jest to konieczne ze względu na zagrożenie życia
 - Kontrolować funkcje życiowe poszkodowanego
 - Wezwać pomoc medyczną (tel. 999 lub 112)
 - Udzielić pierwszej pomocy w zakresie posiadanych umiejętności

B. Ewakuacja z wysokości

1. W przypadku konieczności ewakuacji:
 - Zachować spokój i nie działać w panice
 - Używać dostępnych dróg ewakuacyjnych (klatki schodowe, drabiny ewakuacyjne)
 - W ostateczności stosować urządzenia do ewakuacji z wysokości (np. urządzenia zjazdowe)
 - Ewakuować się zgodnie z instrukcją ewakuacji obowiązującą w zakładzie

VII. PIERWSZA POMOC

1. W przypadku urazów spowodowanych upadkiem z wysokości:
 - Wezwać pomoc medyczną (tel. 999 lub 112)

- Nie przenosić poszkodowanego (podejrzenie urazu kręgosłupa)
 - Kontrolować funkcje życiowe (oddech, tętno)
 - W razie potrzeby przystąpić do resuscytacji krążeniowo-oddechowej
 - Zatamować krwawienia za pomocą opatrunku uciskowego
 - Zabezpieczyć poszkodowanego przed wychłodzeniem
2. W przypadku zespołu podwieszenia (zawiesnięcia w szelkach bezpieczeństwa):
- Priorytetem jest szybkie uwolnienie poszkodowanego z zawieszenia
 - Po uwolnieniu ułożyć poszkodowanego w pozycji siedzącej lub półleżącej
 - NIE układać w pozycji leżącej (ryzyko zatrzymania krążenia)
 - Stopniowo, w ciągu 30-40 minut, przechodzić do pozycji leżącej
 - Monitorować stan poszkodowanego do przybycia pomocy medycznej

VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji stanowi naruszenie podstawowych obowiązków pracowniczych.
2. Pracownik ma prawo i obowiązek odmówić wykonania pracy na wysokości, jeżeli:
 - Nie został zapewniony odpowiedni sprzęt ochronny
 - Stan jego zdrowia nie pozwala na wykonywanie pracy na wysokości
 - Warunki atmosferyczne zagrażają bezpieczeństwu
 - Występują inne okoliczności zagrażające zdrowiu lub życiu
3. W sprawach nieuregulowanych niniejszą instrukcją mają zastosowanie przepisy Kodeksu pracy oraz rozporządzenia w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy.

Instrukcja została opracowana przez:

EXPERT - Doradztwo, Nadzór, Szkolenia z zakresu BHP i P.POŻ.

Krzysztof Kosiński

Chotków, ul. Kozuchowska 88

68-113 Brzeźnica

Tel.: 606 814 698

Data opracowania: luty 2025