

6. Az a munka fajtájára és tartamára vonatkozik. Az útmutatás szrint, létrát csak a következő esetekben kell használni:

- ha az egy pozícióban való munka nem tart 30 percnél tovább;
- a „könnyeb munkák” esetében – mivel a létra nem alkalmas az erőfeszített és nehéz munkákra. Amennyiben a munka megköveteli, hogy a munkás a létrán 10 kg-nál nehezebb terhet vigyen, ennek indokoltak kell lennie (a létra kezeléskés részletes útmutatásában);
- amikor a létra hozzáférhető markolattal van ellátva;
- amikor a munkahelyen lehetséges három érintésként pontot megvalósítani (a kezek és a talp). A létrán, amelyen nem lehetséges biztosítani a markolatokat, kivéve rövid időszakok kérésztől, más intézkedésekkel szükséges megakadályozni vagy enyhíteni a magassról való esést. Ha nem lehetséges markolatot biztosítani, el kell végezni a kockázati felmérést és ennek alapján eldönteni, hogy biztonságos-e a létra használata (a részletekért megnézni a 10. szakaszt).

7. A létrán nem kell:

- megterhelni a létrát használó személyt – a létrát használó személy és az általa hordott teher nem haladhatja meg a létrát használó megterhelést, amelyet a létra elbir;
- meghajolni – a létrán nem kell a két oldal között állni mindkét lábbal ugyanazon a létrafokon munka közben;

8. A munka folyamán a létrán kerülni kell azokat a munkákat, amelyek a létrán levő személy oldalsó megerítését követle lik, mint például a szilárd anyagon (téglán vagy betonon) ke resztül való fúrás. Ebben az esetben a létrát a végzőte tevékenység felé fordítani. Ott ahol nem lehetséges felállítani a létrát meg kellőkéző módon, el kell kerülni a létra felfordulását és a megfelelő ponthoz való kötésével. Ellenkező eset ben, vala milyen más felszereléssel kell használni.

9. Ugyszintén kerülni kell tárgyak hordását, a létrára való felmászás alkalmával (például övet kell használni):

- amennyiben valamilyen tárgyat magával kell vinnie, az egyik kéznek szabadnak kell lennie a létrához való kapcsolódáshoz;
- amennyiben kétágas létrát használ és nincs lehetősége megkapaszkodni a kézzel a létrába (pl. a polcokon a dobozok sorakoztatása) a létra használatának indokoltoknál kell lennie, figyelembe véve:

- a legnagyobb fokú kockázatot
- a lehetőséget, hogy mégis van rá mód, hogy megka paszkodjon
- hogy könnyebb munkáról van szó (megnézni a 6. fejezetet)
- hogy el kell kerülni a személy megterhelését oldalról (me gnézni a 8. fejezetet)
- hogy el kell kerülni a hajlítást (megnézni a 7. fejezetet)
- hogy a személy a létrán mindkét lábával ugyanazon a létra fokon áll
- hogy a létrát meg lehet biztosítani a felfordulástól vala milyen ponthoz való kötésével (megnézni a 15. fejezetet).

Biztos létra és stabilitást garantáló berendezések kiválasztása/vásárlása

10. Létra vásárláskor, a legrosszabb feltételekre kell gondolni, amelyek között a létrát fogják használni (pl. si. ma, nedves dőlőcsomék). Csak olyan létrát ki vásárolni, amelyek eseté ben a gyártó szavatolja, hogy sta bil lesz és biztonságos a lehető legrosszabb esetben is, ellenkezőkéz kiegészítő intézkedéseket kell fogana tostitani a biztonság biztosítása céljából (me gnézni a 14-16. szakaszokat).

11. Ajánljuk az egyrészes, kétrészes vagy háromrészes létrákat munkára való használatra, amelyeket az érvényes szabványok szerint vizsgáltak meg, mint amilyen az EN131. Gondo skodjon arról, hogy a létra megfelelő nagyságú legyen ahhoz a munkához, amelyet végez (megnézni a 9. és a 22. fejezetet)

Biztonságos-e a hely a létra használatához?

- 12.** Ez a fejezet küllön arra a helyre vonatkozik, amelyre szándéko zunk a létrát helye zni és használni. Vezető elvként, a létrát csak a következő körülmények között kell használni:
 - Szilárd terepen - osztja meg a terhet (például használjon alapzatot a létrához);
 - Egyenes terepen – a kétágú létrák esetében használja a gyártó utasításait;
 - Az egyágú, egyrészes támaszközlő létráknál a maximálisan biztonságos hajlat alkalmazása a megfelelő alapzaton (kivéve, ha a gyártó nem rendelkezik másképpen) a következő: Oldalsó hajlat 16°-os szög alatt - de a létra oldalait továbbra is ki kell egyenesíteni
- Frontális szög a)at 6°-os szög alatt
- Tízta, szilárd felületeken (aszfalt lapok, padlózat, stb.). Ezeknek a felületeknek tisztáknak kell lenniük (olaj, moha vagy level nélkül) és laza anyag nélkül (homok, göngyölevény any), hogy szilárdan be tudja állítani a létrát. A fényes padlófelületek csuszosak lehetnek még akkor is ha nincsenek rajta rétegek és hulladé;
 - Ott, ahol biztosítva van.

13. A létra odoerősítésére irányuló opciók a következők:

- Kösse oda a létrát egy meghatározott ponthoz, gond skodjon arról, hogy mindkét ága oda legyen kötve, 4., 5., 6. és 7. kép;
- Ott ahol ez nem praktikus, használjon biztonságos, nem biztosított létrát vagy stabilizációra szolgáló kiegészítő hatékony eszközzel rendelkező létrát (11. fejezet);
- Ha ez nem lehetséges, akkor biztonságosan merevítse meg a létrát, például a fal melle;
- Ha ezek közül semmi sem kivitelhezető, akkor erősítse oda a létrát az alaphoz. Ez az utolsó opció, amelyet legelőször kellene, és ott ahol ez kivitelhezető, fel kell cserélni másik kiegészítő felszerelés használatával.

14. A kétágú létrákat nem kellene használni a másik szintek megközelítéséhez, kivéve, ha erre készülték. A másik szint megközelítésére használatos létrát (megközelítő létra) meg kell kötozni.

15. Vegye figyelembe a létra kötözését ott, ahol lehetséges és alkal ma a munkához, amelyet végez (pl. az oldalról való munka vagy ott, ahol mindkét kézre szükség van munka közben).

16. A létrát csak a következők helyeken használja:

- Ott, ahol nem üti meg a jármű, megfelelő védőkeréttel vagy kúppokkal megvédve;
- Ott, ahol nem dönti el valamilyen más kockázatos tárgy, mint amilyenek az ajtó vagy ablak, megkötözve az ajtót (de nem a vészkijáratokat) és az ablakot ott, ahol ez lehetséges. Ha ez nem praktikus, keressen egy személyt, aki ügyeletesedik az ajtárakon vagy értesíti a munkásokat, hogy ne nyissák ki az ajtót, míg nem szólnak nekik;
- Ott, ahol a gyalogosoknak nem engedélyezett az átjárás a létra alatt vagy a létra közelében szabályos kerítés vagy kúpek elhelyezésével vagy végső opcióként, személyt, aki ügyeletesedik a létra lábánál;
- Hogy fel tudja mérni a szöget használja a szög indikátort, amely meg van jelölve némely létrák oldalán vagy az a 4-höz szabályt (a létra támasztékának a fától való távolsága egyenlő a létra magasságának negyedével);
- Ott, ahol a védőfelszerelés a kétágú létrán teljesen szétrnyitható. Ugyszintén használhatóak a védőóvek.

17. Az egyrészes létrákon vagy a kétágú létrákon:

- Ne dolgozzon olyan magasságon, amelyen 6 méter távolságra van a távvezetékől, kivéve ha a távvezetékek nincsenek kikapcsolva vagy pillanatnyilag megvédve szigeteléssel. Ha ez rendes tevékenység, érdeklődjé meg, hogy áthelyezhetőek-e az villanydrótok;
- Mindig nem vezető (szigetelő) anyagból készült létrát vagy platformt használjon bármilyen olyan esetben, amikor villanyenergiával kell dolgoznia;
- Ne támasztja neki a létrát a gyenge magasabb felületeknek (például beüvegeezett vagy műanyag eszretnek). Alternatívaként, hatékony bővítő rudakat vagy fal-ütőköze k használhat.

Biztonságos-e a létra használata?

18. Mielőtt elkezdi használni a létrát, állapítsa meg, hogy jó állapot ban van-e. Ve zető elvként

csak olyan létrát használjon, amelynek:

- Nincs látható sérülése. Használat előtt minden munkanapon le kell ellenőrizni;
- Amelyet részletesen vizuálisan megvizsgáltak. Ezt a gyártó utasításával összhangban kell elvégezni. Az állás-rendszer részét képező létrákat minden hét napon át kell vizsgálni;
- A munkán való használatra megfelelőek. A házi munkálatokra szolgáló létrák általában nem megfelelőek a munkahelyi munkára;
- A karbantartást és a tárolást a gyártó utasításaival összhangban kell végezni.

Mit jelent az ipari létrák használat előtti ellenőrzése és a részletes vizuális megvizsgálás?

19. Az egyik és a másik is a szemmel látható sérülések megke resésére irányulnak, csak a részletekben különböznek. Mindkettő elvégezhető odahaza (a használat előtti ellenőrzésnek a létrát használó munkás kiképzése részeként kellene lennie). A részle te vizuális vizsgálatokat fel kell jegyezni. A létra stabilitására szolgáló eszközt és más kiegészítő felszerelést használat előtt ellenőrizni kell és átvizsgál ni a gyártó utasításával összhangban.

20. A létra háromágú lábát ugyszintén át kell vizsgálni használat előtt. A háromágú lábak a legélyesegebbek a létra alapzata kicsúszásának megakadályozására. A háromágú lábak hiánya a létra hintázásához vezet. A háromágú lábának:

- Jó állapotban kell lenniük (ne legyenek lazák, megrepedtnek, túl kopottak, biztonságosak legyenek, stb.);
- Tízanták kell lenniük – a háromágú lábának érintkeznie kell a padlózattal.

21. A létra háromágú lábait külön meg kell vizsgálni, amikor szennyes terepről helyezik át (például kiásozott föld, laza homok/kő, piszkos műhelyi sima, szilárd alpra (pl. aszfalt) lapok), hogy biztosítani tudjuk, hogy a tisztátlan anyag a lábá korr (pl. föld, beragadt kavics vagy fém részlek) ne kerüljön érintkezésbe a pad lózattal.

A létrát használó személy tudja-e biztonságosan használni a létrát?

22. Ezek a szokásos kérdések a létrát használó személy közvetlen ellenőrzése alatt evő létra felállításával és használatával kapcsolt talan. Azoknak, akik létrát használnak, tu dátában kellene lenniük azokkal a korlátokkal, amelyekről szóvott az előző fejezte tekben. Az embereknek a létrát vagy a stabilizálókat csak a következő setekben kellene használniuk:

- Ha kompetensek – arra is ki kellene képezni őket, hogy tudják a felszerelés biztonságos használatának utasítását is alkalmazni;
- Ha a létra eledeően hosszú

A létra támasztékának esetében:

Ne használja az utolsó három keresztfát: Ne használja a legalsó három keresztfát: A közéletli létrának legalább 1 m-re kell lennie azon hely fölött, amelyhez lehetővé teszik a megközelítést és meg kell kötozni; alternatívaként a biztonságos és biztos markolatnak hozzáférhetőnek kell lennie;

A kétágú létra esetében:

Ne használja az utolsó két taposót, kivéve ha a létrának nincs megfelelő markolata: Ne használja a fűgött vagy a kétoldalú létra utolsó három taposóját, ahol a taposó magának a létrának a csúcás képezi;

23. Tartsa tisztelten a következőket:

A létra keresztfát vagy taposóit ki kell egyenlíteni. Ez szabad szemmel is felmérhető. A létra kiegyenlíthető külön elkészített eszköz segítségével, de nem kis tégladarabok vagy bármilyen más anyaggal, ami kézzel van;

- Az alkalmas időjárást - ne használjuk a létrát erős szélben (kísérje a gyártó utasítását a munkán való biztonság tekintetében);

- Szilárd, megfelelő lábbeltil kell viselni (pl. védő cipő/csizma vagy patika). E lábbeltil talpa ne legjön, a cipőfűző nem lehet hosszú és nem szabad szabadon lógnia, a cipők nem lehetnek sárosak vagy más csúszós rétegek nem lehetnek rajtuk;

- A létrát munkaképes személyek használhatják – bizonyos egészségi állapot és gyógykezelés, alkoholizmus vagy kábítószer megakadályozhatja őket a létra használatában. Ha bármilyen kétély áll fenn, kérje ki a biztonsági és a munka egészségügyi szakember véleményét.

- A létrát szabályosan kötozze meg.

24. A létra ne tegye a következőket:

- Ne mozdítsa el a létrát, míg a keresztfák vagy a taposón tartózkodik;
- Ne végezzen szilárdtal a keresztfákhoz vagy a taposókhoz való kötozéssel;
- Ne ereszkedjen le a létra oldalain;
- Ne helyezze a létrát mozgó tárgyakra, mint amilyenek a paletták, a téglá, a villás targonca, függő állványok, bágerek, kombi vagy mozgó munk-platformmok;
- Ne hosszabítsa meg a létrát, míg a keresztfákban áll.

Sok szerencsét és hosszú használatot kívánunk.

beorol

www.beorol.com

(EN) SAFE USE OF LADDERS

1. A third of all reported fall-from-height incidents involve ladders and stepladders. Many of these injuries are caused by inappropriate or incorrect use of the equipment. This guidance is to help:

- know when to use a ladder;
- decide how to go about selecting the right sort of ladder for the particular job;
- understand how to use it;
- know how to look after it; and
- take sensible safety precautions.

2. We believe that misuse of ladders at work can be partly explained by the way they are used in the home. As with all work equipment, users need adequate information and training to be able to use ladders and stepladders safely. Adequate supervision is needed so that safe practices continue to be used.

3. This guidance does not apply to fixed ladders (on buildings, plant or vehicles), other types of fixed access (step irons etc), specialist rescue ladders used by the fire service, roof ladders, step stools, warehouse steps/mobile stairs, or temporary or permanent stairs.

When is a ladder the most suitable access equipment?

This selection process has to take into account the hierarchy of controls:

- firstly to avoid work at height where possible;
- then to prevent falls from height; and, failing that,
- to reduce the consequences of a fall.
- 4.** Where work at height is necessary you need to justify whether a ladder or stepladder is the most suitable access equipment compared to other access equipment options. You do this by using risk assessment and the hierarchy of controls.
- 5.** When considering whether it could be appropriate to use a ladder or stepladder, you need to consider the following factors.

Is it a suitable activity?

6. This refers to the type of work and its duration. As a guide, only use a ladder or stepladder:

- in one position for a maximum of 30 minutes;
- for 'light work' – they are not suitable for strenuous or heavy work. If a task involves a worker carrying more than 10 kg (a bucket of something) up the ladder or steps it will need to be justified by a detailed manual handling assessment;
- where a handhold is available on the ladder or stepladder;
- where you can maintain three points of contact (hands and feet) at the working position. On a ladder where you cannot maintain a handhold, other than for
- a brief period of time, other measures will be needed to prevent a fall or reduce the consequences of one. On stepladders where a handhold is not practicable a risk assessment will have to justify whether it is safe or not (see paragraph 10 for details).
- 7.** On a ladder or stepladder do not:
 - overload it - the person and anything they are taking up should not exceed the highest load stated on the ladder;
 - overreach - keep your belt buckle (navel) inside the stiles and both feet on the same rung throughout the task (see Figures 1a and 1b).

8. When working on stepladders you should avoid work that imposes a side loading, such as side-on drilling through solid materials (eg bricks or concrete), by having the steps facing the work activity (see Figures 2a and 2b). Where side-on loadings cannot be avoided you should prevent the steps from tipping over, for example by tying the steps to a suitable point.

Otherwise a more suitable type of access equipment should be used.

- 9.** You should also avoid holding items when climbing (for example by using tool belts):
 - on a ladder where you must carry something you must have one free hand to grip the ladder;
 - on a stepladder where you cannot maintain a handhold (eg putting a box on a shelf), the use of a stepladder will have to be justified by taking into account:
 - the height of the task;
 - a safe handhold still being available on the stepladder;
 - whether it is light work (see paragraph 7);
 - whether it avoids side loading (see paragraph 9);
 - whether it avoids overreaching (see paragraph 8);
 - whether the user's feet are fully supported; and
 - whether you can tie the stepladder (see paragraph 16).

Selecting/buying safe ladders and stability devices

10. When buying a new ladder, think about the worst type of surface conditions you come across (eg smooth, wet floor tiles). Manufacturers should be able to indicate the types of surfaces their products are intended to be used on when they are unsecured (untied). Only buy the ladder and associated stability devices that suppliers/manufacturers can confirm will be stable enough to be used unsecured in your worst-case scenario, otherwise you will need to take additional measures to secure it (see paragraphs 14-16).

11. We recommend EN 131 ladders or stepladders for use at work. Make sure the ladder is a suitable size for the work (see paragraphs 9 and 22).

Is it a safe place to use a ladder?

12. This covers the specific place where you are going to set up and use it. As a guide, only use a ladder or stepladder:

- on firm ground or spread the load (eg use a board);
- on level ground - for stepladders refer to the manufacturer's instructions, for ladders the maximum safe ground slopes on a suitable surface (unless the manufacturer states otherwise) are as follows:
 - side slope 16° – but the rungs still need to be levelled;
 - back slope 6°;
 - on clean, solid surfaces (paving slabs, floors etc). These need to be clean (no oil, moss or leaf litter) and free of loose material (sand, packaging materials etc) so
 - the feet can grip. Shiny floor surfaces can be slippery even without contamination;
 - where it has been secured.

13. The options for securing a ladder are as follows:

- tie the ladder to a suitable point, making sure both stiles are tied, see Figures 4, 5, 6 and 7;

- where this is not practical, use a safe, unsecured ladder or a ladder supplemented with an effective ladder stability device (see paragraph 11);

- if this is not possible, then securely wedge the ladder, eg against a wall;

- if none of the above can be achieved, foot the ladder. Footing is the last resort and should be avoided, where reasonably practicable, by the use of other access equipment.

14. Ladders used for access to another level should be tied. Stepladders should not be used for access to another level unless they have been designed for this.

15. Consider tying a stepladder where possible and advantageous to the task (eg side-on working or where two free hands are needed).

16. You should only use ladders or stepladders:

- where they will not be struck by vehicles, by protecting them with suitable barriers or cones;
- where they will not be pushed over by other hazards such as doors or windows, by securing doors (not fire exits) and windows where possible. If this is impractical, have a person standing guard at a doorway, or inform workers not to open windows until they are told to do so;
- where pedestrians are prevented from walking under them or near them, by using barriers, cones or, as a last resort, a person standing guard at the base;
- where ladders can be put up at the correct angle of 75°. To judge the angle use the angle indicator marked on the stiles of some ladders of the 1 in 4 rule (1 unit out for every 4 units up);
- where the restraint devices on stepladders can be fully opened. Any locking devices must also be engaged.

17. On a ladder or stepladder:

- don't work within 6 m horizontally of any overhead power lines, unless the line owner has made them dead or protected with temporary insulation. If this is a regular activity, find out if the lines can be moved;
- always use a non-conductive ladder or steps for any necessary5 live electrical work;
- don't rest ladders against weak upper surfaces (eg glazing or plastic gutters). Alternatively, you can use effective spreader bars or effective stand-offs.

Is the ladder safe to be used?

18. Establish if the ladder or stepladder is in a safe condition before using it. As a guide, only use ladder or stepladders that:

- have no visible defects. They should have a pre-use check each working day;
- have a current detailed visual inspection. These should be done in accordance with the manufacturer's instructions. Ladders that are part of a scaffold system still have to be inspected every seven days;
- are suitable for work use. EN 131 ladders at work because domestic ones are not normally suitable for use at work;
- have been maintained and stored in accordance with the manufacturer's instructions.

What are pre-use checks and detailed visual inspections?

19. Both are looking for obvious visual defects, they only differ in detail. Both can be done in-house (pre-use checks should be part of a user's training). Detailed visual inspections should be recorded. Ladder stability devices and other accessories should be pre-use checked and inspected in accordance with the manufacturer's instructions.

20. Ladder and stepladder feet must be part of the pre-use check. Ladder feet are essential for preventing the base of the ladder slipping. Missing stepladder feet cause it to wobble. The feet should be:

- in good repair (not loose, missing, splitting, excessively worn, secure etc); and
- clean – the feet should be in contact with the ground.
- 21.** Ladder feet should also be checked when moving from soft/dirty ground (eg dug soil, loose sand/stone, a dirty workshop) to a smooth, solid surface (eg paving slabs), to ensure the foot material and not the dirt (eg soil, embedded stones or swarf) is making contact with the ground.

Do ladder-users know how to use them safely?

- 22.** These are common issues about setting up and using ladders under the direct control of the user. Users should also be aware of the limitations covered in the other headings. People should only use a ladder, stepladder or stability device if:
- they are competent - users should be trained and instructed to use the equipment safely;
 - the ladder is long enough - don't use the top three rungs;
 - ladders used for access should project at least 1 m above the landing point and be tied; alternatively a safe and secure handhold should be available;
 - don't use the top two steps of a stepladder, unless a suitable handrai is available on the stepladder;
 - don't use the top three steps of swing-back or double-sided stepladders, where a step forms the very top of the stepladder;

23. Follow instructions below:

- the ladder rungs or steps are level. This can be judged by the naked eye. Ladders can be levelled using specially designed devices but not by using bits of brick or whatever else is at hand;
 - the weather is suitable - do not use them in strong or gusting winds (follow the manufacturer's safe working practices);
 - they are wearing robust, sensible footwear (eg safety shoes/boots or trainers).
 - Shoes should not have the soles hanging off, have long or dangling laces, or be thick with mud or other slippery contaminants;
 - they know how to prevent members of the public and other workers from using them;
 - they are fit - certain medical conditions or medication, alcohol or drug abuse could stop them from using ladders. If you are in any doubt, speak to an occupational health professional;
 - they know how to tie a ladder or stepladder properly.
- 24.** On a ladder or stepladder, don't:
- move them while standing on the rungs/steps;
 - support them by the rungs or steps at the base;
 - slide down the stiles;
 - stand them on moveable objects, such as pallets, bricks, lift trucks, tower scaffolds, excavator buckets, vans, or mobile elevating work platforms;
 - extend a ladder while standing on the rungs

(SRB/MNE/BIH) UPUTSTVO ZA BEZBEDNO KORIŠĆENJE MERDEVINA ILI DVODELNIH MERDEVINA

1. Trećinu svih padova sa velike visine prouzrokuje pad sa merdevina. Mnoge od ovih povreda nastaju usled nepravilnog ili pogrešnog korišćenja opreme. Ovo uputstvo služi da pomogne korisnicima da:

- nauče kako da bezbedno koriste merdevine,
- odluče kada da izaberu pravu vrstu merdevina za određeni posao,
- razumeju kako da koriste merdevine,
- znaju kako da održavaju merdevine,
- preduzmu odgovarajuće mere predostrožnosti.

2. Mi verujemo da se pogrešna upotreba merdevina tokom rada na poslu može delimično objasniti načinom na koji se merdevine koriste u kući. Kao i u slučaju opreme za rad,

