

INSTRUKTION til brug af stiger

I forbindelse med planlægningen af arbejdet skal det vurderes om arbejdet skal udføres fra en stige, eller om det er mere sikkert, at det sker fra et stillads, en lift eller fra en anden sikker arbejdsplatform. En stige er et belastende og risikabelt sted at stå og arbejde, og derfor bør det begrænses. Man står ofte i en fastlåst stilling og arbejder akavet, hvilket kan give smerter og gener i muskler og led.

Brugsanvisning

Der skal være en brugsanvisning til stigen på dansk. Følg altid anvisningerne i brugsanvisningerne. Brugsanvisningen skal bl.a. beskrive, hvad stigen må bruges til, hvordan den bruges forsvarligt, hvordan den holdes ved lige, og hvor ofte den skal til eftersyn og kontrolleres af en sagkyndig person.

Instruktion ved arbejde på stiger:

Eftersyn og godkendelse

- Stiger skal vedligeholdes og tjekkes mindst én gang om året.
- Kontrollér ALTID stigen inden brug. Du må kun bruge sikkerhedsgodkendte stiger, som ikke er defekte! Stiger som er mærket med DS/INSTA 650 eller EN 131 lever op til de danske eller europæiske sikkerhedsnormer for stiger. Fjern altid defekte stiger fra arbejdspladsen.

Opstilling

- Placér stigen på et fast, vandret og stabilt underlag.
- Er underlaget glat, skal du sikre stigen mod udskridning på anden måde, f.eks. ved at fastgøre stigen foroven.
- Som adgangsvej til højere niveau må du ikke bruge fritstående wienerstiger, men udelukkende anlægsstiger (enkeltstiger, skydestiger osv.).
- Skal du mere end 2 meter op, bør stigen være fastgjort, så den ikke kan vælte. Hav evt. en fodmand forneden til at holde stigen, hvis stigen ikke er fastgjort.
- Der skal altid være en fodmand ved eller over 5 meters højde.
- Stigen skal rage mindst en meter op over adgangsstedet. Står stigen et sted, hvor der færdes andre, skal den afmærkes - lås evt. døre og porte.
- Stigen skal have en passende hældning. En hældning på 75 grader giver typisk den bedste sikkerhed.

Brug

- Brug fornuftigt fodtøj, som har hælkappe og som sidder godt fast på foden.
- Du må kun bruge én hånd til at betjene værktøj med, så du altid har mindst én hånd på stigen.
- Undgå håndtering af tunge byrder på en løs stige. Som udgangspunkt skal byrder være både lette og nemme at håndtere. Del evt. byrden op og gå flere gange.
- Undgå kraftfuldt arbejde, der forskubber dit tyngdepunkt.
- Redskaber skal kunne betjenes med én hånd og uden brug af kræfter, der forrykker dit tyngdepunkt på stigen.
- Ræk ikke for langt ud til siden, men flyt i stedet stigen.
- Som tommelfingerregel skal alle opgaver kunne udføres med vægt på begge fødder.
- Arbejde siddende/stående overskrævs på en wienerstige må ikke være kraftbetonet arbejde og må ikke udgøre en risiko for fald.
- Du må ikke stå højere oppe end det 3. øverste trin.
- Du må kun stå på en stige i over 5 meters højde som en undtagelse og kun ved meget kortvarigt arbejde, som for eksempel når en pære skal skiftes, dog max op til 8 meters højde.
- Flyt aldrig stigen rundt, mens du står på den.
- Brug kun stigen til det, den er beregnet til.
- Undgå at bruge stiger, hvis du er påvirket, har smerter eller er syg.

Tidsbegrænsning

- Arbejdstiden er max 30 minutter ad gangen - husk at variere arbejdet!
- Arbejdstiden på en hel dag er max 1/3 af arbejdsdagen.

DATO:

NAVN: