

## **Важные советы по безопасности на лестницах и стремянках (Top tips for ladder and stepladder safety)**

### **Установка приставных лестниц**

- Проверяйте каждый день (в том числе и опоры)
- Закрепляйте лестницу
- Поверхность внизу должна быть крепкой и ровной
- Максимальный безопасный внутренний откос - 16° (ступеньки должны быть выровнены с помощью подходящего инструмента)
- Максимальный безопасный внешний откос - 6°
- Верхняя часть должна упираться на надежную поверхность (не на пластиковую дождевую трубу)
- Полы должны быть чистыми и нескользкими

### **Приставные лестницы в работе**

- Продолжительность работы на лестнице – не более 30 минут
- Легкие грузы (не более 10 кг)
- Угол лестницы 75° – правило «1/ 4» (1 горизонтальная часть на 4 вертикальные)
- При передвижении по лестнице, держитесь за нее
- Не старайтесь захватить слишком далеко – ваша пряжка ремня не должна выходить за пределы продольных реек. Обе ноги должны быть на той же перекладине
- Не работайте, стоя на трех верхних ступеньках – они предназначены только для ухвата руками

### **Установка стремянки**

- Ежедневно проверяйте перед использованием (также и опоры)
- Убедитесь, что есть достаточно места для полного раскрытия
- Используйте запорный механизм
- Поверхность внизу должна быть крепкой и ровной
- Полы должны быть чистыми и нескользкими

### **Стремянки в работе**

- Продолжительность работы на стремянке – не более 30 минут
- Легкие грузы (не более 10 кг)
- Не работайте, стоя на двух верхних ступеньках (или на трех ступеньках при раскладных или двусторонних стремянках, если Вы не можете держаться за ступеньки)
- Избегайте работы, стоя боком
- Не старайтесь захватить слишком далеко – ваша пряжка ремня не должна выходить за пределы продольных реек. Обе ноги должны быть на той же ступеньке.

### **Дополнительная информация**

*Safe use of ladders and stepladders: An employers' guide* (Использование лестниц: руководство для работодателя) INDG402 HSE Books 2005 (single copy free or priced packs of 5 ISBN 0 7176 6105 9)

Больше информации: <http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm>

Информация о технике безопасности – звоните по линии информации HSE Infoline Тел: 0845 345 0055 Факс: 0845 408 9566 Текстовый телефон: 0845 408 9577 Эл. почта: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) или пишите - HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, или смотрите сайт Инспекции по технике безопасности: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk)

В этом руководстве приведены замечания о рекомендуемой практике, которые не являются обязательными, но которые могут Вам помочь в Ваших решениях. Это руководство можно купить пачками по 25 экз. из издательства HSE Books, ISBN 0 7176 6127 X. Единичные экземпляры можно получить бесплатно, также от HSE Books, тел.: 01787 881165.

© Авторские права принадлежат королевской власти Эту публикацию можно свободно воспроизводить – кроме использования в целях рекламы или коммерческих целей. Первая публикация - 10/05. Указывайте источник – HSE (Инспекция по технике безопасности).

INDG405 10/05 C4000

Отпечатано и выпущено Инспекцией по Технике Безопасности (Health and Safety Executive)