

Odborné tipy pre bezpečné používanie opieracích a dvojitých rebríkov (Top tips for ladder and stepladder safety)

Pred použitím opieracieho rebríka

- Každý deň rebrík pred použitím skontrolujte (vrátane spodných nôh)
- Zabezpečte ho
- Povrch zeme by mal byť pevný a rovný
- Bočný sklon zeme (smerom na stranu rebríka) maximálne 16o (vyrovnajzte stúpacie priečky rebríka pomocou vhodného zariadenia)
- Klesanie zeme smerom od čelnej časti rebríka maximálne 6o
- Na vrchu oprieť rebrík o silný a pevný bod (napríklad nie o plastovú rínu)
- Podlaha by mala byť čistá a nesmie byť šmykľavá

Na opretom rebríku

- Krátke trvanie práce (maximálne 30 minút)
- Len ľahká práca (do 10 kg)
- Uhol rebríka 75o – pravidlo 4 mínus 1 (na každú 4. priečku smerom hore o 1 stupeň menej)
- Pri stúpaní po rebríku sa vždy držte rebríka
- Príliš sa nenaťahujte a nevykláňajte z rebríka – pracka na vašom opasku alebo váš pupok musia zostať v tesnej blízkosti jedného alebo druhého stĺpika rebríka a počas celej práce na rebríku musíte vždy stáť obidvoma nohami na tej istej priečke
- Nepracujte z troch horných priečok – tie slúžia len na držanie rukami

Pred použitím dvojitého rebríka

- Každý deň rebrík pred použitím skontrolujte (vrátane spodných nôh)
- Musí tam byť dosť miesta na úplné otvorenie rebríka
- Použite akékoľvek zamykacie zariadenia
- Povrch zeme by mal byť pevný a rovný
- Podlaha by mala byť čistá a nesmie byť šmykľavá

Na dvojitom rebríku

- Krátke trvanie práce (maximálne 30 minút)
- Len ľahká práca (do 10 kg)
- Nepracujte z dvoch horných stúpadiel (z troch horných stúpadiel v prípade otočných rebríkov/zdvojených rebríkov) – jedine, ak sa môžete rukami bezpečne držať za niečo
- Vyhýbajte sa práci zo strany rebríka
- Príliš sa nenaťahujte a nevykláňajte z rebríka – pracka na vašom opasku alebo váš pupok musia zostať v tesnej blízkosti bočného rámu rebríka a počas celej práce na rebríku musíte vždy stáť obidvoma nohami na tej istej priečke

Ďalšie informácie

Safe use of ladders and stepladders (Bezpečné používanie opieracích a dvojitých rebríkov): Príručka pre zamestnávateľov Predajňa kníh Inšpektorátu BOZP INDG402 2005 (jedna kópia bezplatne alebo spoplatnené balenie 5 príručiek ISBN 0 7176 6105 9)

Viac informácií nájdete na webovej stránke: <http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm>

Informácie o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci môžete získať na infolinke Inšpektorátu BOZP: telefón 0845 345 0055, fax 0845 408 9566, textový telefón 0845 408 9577, e-mail: hse.infoline@natbrit.com. Môžete aj napísať na adresu HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG alebo navštíviť webovú stránku Inšpektorátu BOZP www.hse.gov.uk.

Tento návod obsahuje poznámky týkajúce sa správnych postupov. Tieto poznámky nie sú povinné, ale môžu vám pomôcť pri zvažovaní toho, čo musíte urobiť. Tento návod možno kúpiť v balíčkoch po 25 kusoch z predajne kníh Inšpektorátu BOZP, ISBN 0 7176 6127 X. Samostatné kópie môžete získať z tejto predajne bezplatne – telefón: 01787 881165.

© *Crown copyright* Túto publikáciu možno voľne reprodukovvať, okrem inzercie alebo používania na komerčné účely. Prvé vydanie: 10/05. Prosíme o uvedenie Inšpektorátu BOZP ako zdroja.