

# Высотные работы: лестницы

В период 2015–2017 гг. 1 из 4 смертельных исходов, связанных с падением, было падение с лестницы.

Если необходимо использовать лестницу, всегда:

- Проверьте лестницу перед использованием! Если видите повреждения, пометьте ее «не использовать» и попросите другую лестницу.
- Убедитесь, что лестница выдержит вас и ваш пояс — проверьте допустимую нагрузку.
- Установите лестницу на прочное, устойчивое основание.
- Сохраняйте три точки контакта с лестницей, чтобы удерживать равновесие.
- Повернитесь лицом к лестнице при движении вверх или вниз.



При использовании...

## Выдвижной лестницы:

- Установите лестницу под правильным углом 4:1.\*
- Привяжите и закрепите верхнюю и нижнюю части лестницы или попросите другого рабочего держать ее.
- Удлините лестницу не менее чем на 3 фута от уровня, на который будете подниматься, и установите боковые поручни на расстоянии не менее 1 фута от верхней ступеньки лестницы.

## Стремянки:

- Никогда не стойте на верхней ступеньке или на самом верху лестницы.
- Всегда устанавливайте лестницу близко к месту выполнения работы, чтобы не нужно было тянуться.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКА**  
*Три простых шага для предотвращения падений.*

Присоединяйтесь к кампании по предотвращению падений на строительных объектах!

[www.stopconstructionfalls.com](http://www.stopconstructionfalls.com)



ПЛАНИРОВАНИЕ. ОБЕСПЕЧЕНИЕ. ПОДГОТОВКА



\*Используйте бесплатное приложение для лестниц NIOSH, чтобы определить правильный угол: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/falls/mobileapp.html>.

Источник: The Construction Chart Book, Section 44, Chart 44c. <https://www.cpwr.com/chart-book-6th-edition-fatal-and-nonfatal-injuries-fatal-injuries-falls-lower-level-construction>.

**#StandDown4Safety**

Июль 2020 г.