



PGE Dystrybucja S.A.

**INSTRUKCJA
ORGANIZACJI I WYKONYWANIA PRAC
EKSPLOATACYJNYCH I POMOCNICZYCH
NA WYSOKOŚCI W
PGE DYSTRYBUCJA S.A.**

Zatwierdził


PGE Dystrybucja S.A.
Prezes Zarządu
Marcin Kowalczyk

Lublin, październik 2020 r.

SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI.....	2
1 POSTANOWIENIA OGÓLNE	3
1.1 Przedmiot instrukcji	3
1.2 Zakres stosowania instrukcji.....	3
1.3 Przeznaczenie instrukcji	3
1.4 Określenia	3
2 DOKUMENTY ZWIĄZANE	3
3 ZASADY ORGANIZACJI BEZPIECZNEJ PRACY NA WYSOKOŚCI.....	4
3.1 Wymagania dla osób wykonujących prace na wysokości	4
3.2 Obowiązki osób kierujących pracownikami wykonującymi prace na wysokości	4
3.3 Podstawowe zasady prowadzenia prac na wysokości	4
4 SPRZĘT DO BUDOWY SYSTEMÓW POWSTRZYMYWANIA SPADANIA.....	6
4.1 Punkt kotwiczenia.....	6
4.2 Podzespoły łącząco - amortyzujące.....	6
4.3 Szelki bezpieczeństwa.....	7
4.4 Sprzęt pomocniczy i ewakuacyjny	7
5 SAMOZACISKOWE METODY POWSTRZYMYWANIA SPADANIA I ASEKURACJI.....	9
6 PODSTAWOWE WYPOSAŻENIE PRACOWNIKÓW	9
7 KONTROLA SPRZĘTU	10
8 METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI.....	10
9 KARTY OPISUJĄCE METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI.....	12
10 POTWIERDZENIE PRZYJĘCIA DO WIADOMOŚCI I STOSOWANIA.....	25

UWAGA

Wszystkie ilustracje użyte w niniejszej instrukcji stanowią jedynie przykład typu sprzętu, który może zostać wykorzystany do zabezpieczania pracowników przed upadkiem z wysokości.

1 POSTANOWIENIA OGÓLNE

1.1 Przedmiot instrukcji

Przedmiotem instrukcji są zasady organizacji pracy na wysokości oraz określenie środków technicznych i organizacyjnych zapewniających bezpieczeństwo podczas wykonywania prac na wysokości.

1.2 Zakres stosowania instrukcji

Postanowienia instrukcji mają zastosowanie przy budowie, konserwacji, naprawach i remontach urządzeń elektroenergetycznych oraz pracach z zakresu budownictwa ogólnego wykonywanych na wysokości.

1.3 Przeznaczenie instrukcji

Instrukcja przeznaczona jest dla osób wykonujących, organizujących oraz sprawujących nadzór nad wykonywaniem prac na wysokości.

1.4 Określenia

1. Praca na wysokości

Jest to praca wykonywana na powierzchni znajdującej się na wysokości co najmniej 1,0 m nad poziomem podłogi lub ziemi.

Do pracy na wysokości nie zalicza się pracy na powierzchni, niezależnie od wysokości, na jakiej się znajduje, jeżeli powierzchnia ta:

- osłonięta jest ze wszystkich stron do wysokości co najmniej 1,5 m pełnymi ścianami lub ścianami z oknami oszklonymi;
- wyposażona jest w inne stałe konstrukcje lub urządzenia chroniące pracownika przed upadkiem z wysokości.

2. Ochrona przed upadkiem z wysokości

Jest to zespół działań organizacyjno-technicznych zmierzających do zapewnienia pełnego bezpieczeństwa podczas pracy na wysokości oraz drogi do i z miejsca wykonywania pracy na wysokości.

3. System asekuracyjny

Jest to kompletny układ sprzętu i wyposażenia służącego do tego, by nie dopuścić do zaistnienia upadku lub zabezpieczyć pracownika przed skutkami niezamierzonego upadku z wysokości i zagwarantować jego ewentualne zatrzymanie bez szkody dla pracownika.

2 DOKUMENTY ZWIĄZANE

1. Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 roku Kodeks pracy (Dz. U. Nr 24, poz. 141 z późniejszymi zmianami).
2. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (tekst jednolity – Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 z późniejszymi zmianami).
3. Rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 30 maja 1996 r. w sprawie przeprowadzania badań lekarskich pracowników, zakresu profilaktycznej opieki zdrowotnej nad pracownikami oraz orzeczeń lekarskich wydawanych do celów przewidzianych w Kodeksie pracy (Dz. U. Nr 69, poz. 332 z późniejszymi zmianami).
4. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 28 maja 1996 r. w sprawie rodzaju prac wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej (Dz. U. Nr 62, poz. 287).
5. Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 6 lutego 2003 r. w sprawie bhp podczas wykonywania robót budowlanych (Dz. U. Nr 47 poz. 401).
6. Rozporządzenie Ministra Energii z dnia 28 sierpnia 2019 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy urządzeniach energetycznych (Dz. U. z 2019 r. Nr poz. 1830 z późniejszymi zmianami).

7. Rozporządzenie Ministra Gospodarki z dnia 30 października 2002 r. w sprawie minimalnych wymagań dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy w zakresie użytkowania maszyn przez pracowników podczas pracy (Dz. U. Nr 191. poz. 1596 z późniejszymi zmianami).
8. Polska Norma PN - EN 363 Indywidualny sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości. Systemy powstrzymywania spadania
9. Polska Norma PN - EN 365 „Środki ochrony indywidualnej chroniące przed upadkiem z wysokości. Ogólne wymagania dotyczące instrukcji użytkowania, konserwacji okresowych, sprawdzeń, napraw, znakowania i pakowania”.
10. Instrukcja Organizacji Bezpiecznej Pracy przy Urządzeniach Elektroenergetycznych w PGE Dystrybucja S.A.

3 ZASADY ORGANIZACJI BEZPIECZNEJ PRACY NA WYSOKOŚCI

3.1 Wymagania dla osób wykonujących prace na wysokości

Osoby wykonujące prace na wysokości, w szczególności są zobowiązane:

- a. posiadać aktualne orzeczenie lekarza medycyny pracy stwierdzające brak przeciwwskazań do wykonywania prac na wysokości.
- b. potwierdzić zapoznanie z niniejszą instrukcją oraz instrukcjami dołączonymi do powierzonego sprzętu asekuracyjnego,
- c. potwierdzić zapoznanie z ryzykiem zawodowym związanym z pracą na wysokości,
- d. odbywać szkolenia w zakresie bezpiecznej pracy na wysokości.

3.2 Obowiązki osób kierujących pracownikami wykonującymi prace na wysokości

Osoby kierujące pracownikami wykonującymi prace na wysokości w szczególności są zobowiązane:

- a. zapewnić wykonanie badań lekarskich dopuszczających do wykonywania pracy na wysokości,
- b. zapewnić odpowiednie przeszkolenie pracowników do pracy na wysokości,
- c. zapewnić właściwe wyposażenie w sprzęt do pracy na wysokości,
- d. zapewnić terminowe przeglądy sprzętu,
- e. egzekwować od podległego personelu przestrzeganie postanowień niniejszej instrukcji oraz instrukcjami dołączonymi do powierzonego sprzętu asekuracyjnego.

3.3 Podstawowe zasady prowadzenia prac na wysokości

1. Podczas wykonywania pracy na wysokości, pracownik musi być skutecznie zabezpieczony przed upadkiem.
2. Podczas budowy systemów zabezpieczających przed upadkiem z wysokości punkt kotwiczenia powinien znajdować się możliwie jak najwyżej, tak by droga swobodnego upadku nie przekroczyła 2 m.
3. Podczas przejścia z jednego systemu asekuracyjnego na drugi niedopuszczalne jest pozostawianie nawet przez chwilę bez żadnego zabezpieczenia (podczas przepinania się z jednego systemu na drugi należy najpierw wpiąć swój sprzęt osobisty do drugiego systemu i dopiero wtedy można wypiąć się z pierwszego).
4. W pierwszej kolejności należy korzystać z istniejących, stałych systemów asekuracyjnych jak szyny asekuracyjne, liny asekuracyjne, itp.
5. Zabrania się wchodzenia na nowo postawione słupy żerdziowe przed ich całkowitym ustabilizowaniem, tj. zasypaniem i ubiciem (zagęszczeniem) ziemi.
6. Prace na wysokości mogą być prowadzone tylko przez zespół pracowników, w którego skład wchodzi co najmniej dwie osoby, przy czym jedna osoba powinna znajdować się na dole tak, aby możliwe było natychmiastowe udzielenie pomocy pracownikowi w razie niebezpieczeństwa.

7. Zarówno pracownik wykonujący prace na wysokości jak i osoba zapewniająca asekurację muszą spełniać wymagania z pkt.3.1
8. Podczas prac na konstrukcjach, jedna osoba wyposażona w sprzęt zabezpieczający przed upadkiem z wysokości i w zestaw ewakuacyjny powinna znajdować się na dole.
9. Zadaniem osoby znajdującej się na dole jest między innymi obserwacja wykonywanej pracy, pomoc w podawaniu sprzętu i narzędzi oraz w razie wystąpienia takiej konieczności, ewakuacja z wysokości i udzielenie pierwszej pomocy.
10. Pracownicy wykonujący prace na wysokości oraz znajdujący się w strefie zagrożonej spadaniem przedmiotów obowiązani są stosować hełmy ochronne.
11. Transport narzędzi i sprzętu pomiędzy różnymi poziomami może odbywać się wyłącznie z wykorzystaniem wyposażenia do tego przeznaczonego np. worek transportowy, bloczek z liną transportową lub sama lina transportowa.
12. Praca po zapadnięciu zmierzchu oraz w nocy może się odbywać pod warunkiem zapewnienia dostatecznego doświetlenia stanowiska pracy na wysokości, przy czym ocena jakości oświetlenia leży w kompetencji kierującego zespołem
13. Obszar narażony na spadanie przedmiotów w miejscach przeznaczonych do przemieszczania się osób lub pojazdów należy zabezpieczyć przed dostępem osób postronnych (np.: wygrodzić taśmą ostrzegawczą i wywiesić znak ostrzegawczy z napisem „Praca na wysokości” lub „Strefa pracy”).

Tabliczki ostrzegawcze



14. Pracy na wysokości w terenie otwartym nie należy rozpoczynać, a prowadzoną należy przerwać w przypadku:
 - a) burzy i wyładowań atmosferycznych,
 - b) gęstej mgły uniemożliwiającej kontakt wzrokowy zespołu,
 - c) przy niedostatecznym oświetleniu lub złej widoczności,
 - d) podczas silnego wiatru,
 - e) oblodzenia konstrukcji słupa - nie dotyczy pracy z użyciem podnośnika i drabin.
15. O rozpoczęciu albo o przerwaniu pracy na wysokości decyduje kierujący zespołem pracowników.
16. Przed przystąpieniem do pracy na wysokości należy dokonać:
 - a) oceny stanu technicznego konstrukcji lub urządzeń, na których mają być wykonywane prace w tym ich stabilność, zabezpieczenie przed nieprzewidywaną zmianą położenia, a także stan techniczny stałych elementów konstrukcji lub urządzeń mających służyć do mocowania lin asekuracyjnych lub linek bezpieczeństwa,
 - b) oględzin stanu technicznego sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości.
17. Zabrania się w czasie przemieszczania się na wysokości trzymania w rękach jakichkolwiek przedmiotów z wyłączeniem niezbędnych elementów sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości.
18. Przed rozpoczęciem wchodzenia po drabinie należy oczyścić podeszwy butów z zanieczyszczeń.
19. Przed rozpoczęciem pracy z użyciem szelek bezpieczeństwa należy opróżnić kieszenie w spodniach z twardych i ostrych przedmiotów.

20. Przed przystąpieniem do pracy należy pobrać odpowiednią ilość i odpowiedni rodzaj sprzętu do wykonania prac na wysokości. Wyboru metod lub metody pracy dokonuje kierujący zespołem.
21. Wszystkie prace na wysokości należy wykonywać zgodnie z metodami opisanymi w instrukcji. W przypadku, gdy instrukcja nie przewiduje metody zabezpieczenia pracownika, dopuszcza się łączenie różnych metod asekuracji.
22. Szczególną ostrożność należy zachować na łączeniach drabin z powodu różnej płaszczyzny umieszczenia szczebli.
23. Wykorzystywane drabiny powinny być sprawne technicznie.
24. Zabronione jest równoczesne schodzenie i przesuwanie urządzenia samozaciskowego po linie.
25. Po drabinie można wchodzić i schodzić tylko przodem do niej, przytrzymując się rękoma szczebli lub podłużnicy.
26. Drabina musi być tak ustawiona, aby zapewnić jej stateczność w trakcie użytkowania.
27. Jeżeli praca odbywa się w budynku wielopoziomowym (np. murowana stacja transformatorowa 15/0,4kV) i pracownik do wykonania pracy musi przemieszczać się po różnych poziomach za pomocą metalowych stopni umieszczonych w ścianie, to do zabezpieczenia przed upadkiem z wysokości należy użyć amortyzatora bezpieczeństwa z dwoma linkami, kolejno przypinając się do konstrukcji stopni, po których się porusza.
28. Wykonywanie prac eksploatacyjnych i pomocniczych na wysokości zgodnie z postanowieniami niniejszej Instrukcji nie wymaga polecenia pisemnego w myśl § 8 ust. 1. pkt 2 oraz § 8 ust. 2 ppkt. 3 Instrukcji Organizacji Bezpiecznej Pracy przy urządzeniach elektroenergetycznych w PGE Dystrybucja S.A..

Pracownik ma prawo po uprzednim zawiadomieniu przełożonego, powstrzymać się od wykonywania pracy na wysokości w przypadku, gdy warunki pracy lub jego stan psychofizyczny nie zapewnia bezpiecznego wykonywania pracy lub stwarza zagrożenie dla innych osób.

4 SPRZĘT DO BUDOWY SYSTEMÓW POWSTRZYMYWANIA SPADANIA

System asekuracyjny (powstrzymywania spadania) musi być zbudowany z:

- punktu kotwiczenia,
- podzespołu łącząco – amortyzującego,
- szelek bezpieczeństwa.

4.1 Punkt kotwiczenia

Punkt kotwiczenia jest to element konstrukcji stanowiska pracy o odpowiedniej wytrzymałości mechanicznej, do którego możliwe jest wpięcie podzespołu łącząco-amortyzującego bezpośrednio lub przy pomocy zaczepu.

Rodzaje zaczepów			
			
Zaczep taśmowy	Zaczep linowy	Zaczep hakowy	Zaczep nożycowy

4.2 Podzespoły łącząco - amortyzujące

Podzespół łącząco - amortyzujący jest to składnik systemu powstrzymywania spadania służący połączeniu szelek bezpieczeństwa, w które ubrany jest pracownik, z punktem kotwiczenia. Podzespół przeznaczony jest również do łagodzenia skutków

powstrzymywania spadania poprzez pochłanianie energii kinetycznej powstającej w fazie swobodnego spadania człowieka z wysokości.

Rodzaje podzespołów łącząco – amortyzujących	
Amortyzator bezpieczeństwa	
 z linką	 z dwoma linkami
Urządzenie samozaciskowe mechanizm powstrzymujący spадanie spełniający funkcję samoczynnego blokowania	
 na linie asekuracyjnej giętkiej	 na prowadnicy sztywnej
Urządzenie samohamowne urządzenie do powstrzymywania spadania, spełniające funkcję samoczynnego blokowania oraz automatycznego napinania i powrotnego zwijania linki urządzenia samohamownego spełniającej funkcję linki bezpieczeństwa	
	

4.3 Szelki bezpieczeństwa

Szelki bezpieczeństwa jest to uprząż podtrzymująca ciało, przeznaczona do powstrzymywania spadania. Dodatkowo mogą być wyposażone w pas biodrowy umożliwiający pracę w podparciu.

Szelki bezpieczeństwa	
 bez pasa biodrowego	 z pasem biodrowym
Położenie klamr, klamerek oraz punktów zaczepowych w szelkach bezpieczeństwa	
	
Szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym posiadają: a) boczne klamry zaczepowe przy pasie biodrowym (do pracy w podparciu), b) tylna klamra zaczepowa (do przyłączenia elementów systemu powstrzymywania spadania), c) przedni punkt zaczepowy (do przyłączenia elementów systemu powstrzymywania spadania), d) klamery pomocnicze (do przypięcia liny transportowej oraz uchwytów do narzędzi).	

4.4 Sprzęt pomocniczy i ewakuacyjny

Linka opasująca z regulatorem długości

[Podpis]

Sprzęt podtrzymujący pracownika, przeznaczony do połączenia bocznych klamer zaczepowych pasa biodrowego z punktem kotwiczenia, bądź z konstrukcją poprzez jej opasanie. Stosowany do pracy w podparciu.	
Zatrzaśnik Łącznik w systemie powstrzymywania spadania mający za zadanie łączenia poszczególnych składników systemu zabezpieczającego przed upadkiem z wysokości lub do celów pomocniczych.	
Hełm ochronny Zapobiega urazom głowy w trakcie wykonywania pracy. Musi być prawidłowo wyregulowany w sposób uniemożliwiający samoczynne przemieszczanie się go na głowie. Hełm ochronny do pracy na wysokości winien posiadać pasek podbródkowy mocowany czteropunktowo.	
Drażek teleskopowy Przeznaczony jest do budowy punktów kotwiczących, współpracuje z hakami i instalatorami do zawieszania liny asekuracyjnej lub transportowej i innymi urządzeniami.	
Instalator liny Przeznaczony jest do budowy systemów asekuracyjnych. Służy do zawieszenia liny asekuracyjnej lub transportowej. Współpracuje z drążkiem teleskopowym wyposażonym w odpowiednią głowicę.	
Lina pomocnicza Współpracuje z instalatorem liny.	
Głowica do drążków elektroizolacyjnych Umożliwia mocowanie końcówek roboczych takich jak haki robocze czy instalatory liny.	
Lina asekuracyjna Przeznaczona do stosowania z urządzeniem samozaciskowym przesuwным. Lina obustronnie zakończona pętlą z kauszą.	
Urządzenie ewakuacyjne Umożliwia sprawną ewakuację osób poszkodowanych z wysokości.	

5 SAMOZACISKOWE METODY POWSTRZYMYWANIA SPADANIA I ASEKURACJI

Metoda samozaciskowa jest to technika podtrzymywania pracownika w sposób zapobiegający zaistnieniu spadania, polegająca na opasaniu słupa lub konstrukcji na całym obwodzie. Technika realizowana przy zastosowaniu linki opasującej z regulatorem długości owiniętej wokół słupa lub konstrukcji wg jednego z niżej prezentowanych sposobów i wpiętej do bocznych klamer zaczepowych przy pasie biodrowym szelek bezpieczeństwa.

Podwójne owinięcie słupa linką opasującą



Spięcie linki opasującej zatrzaśnikiem za słupem



Wpięcie zatrzaśnikami zaczepu taśmowego w linkę opasującą



6 PODSTAWOWE WYPOSAŻENIE PRACOWNIKÓW

1. Za podstawowe wyposażenie pracownika wykonującego prace na wysokości uważa się:
 - a) hełm ochronny z paskiem podbródkowym,
 - b) szelki bezpieczeństwa,
 - c) amortyzator bezpieczeństwa z linką lub amortyzator bezpieczeństwa z dwoma linkami,
 - d) linka opasująca z regulatorem długości,

Handwritten signature

- e) zatrzaśniki – min. 2 szt.,
 - f) zaczep taśmowy.
2. Wyposażenie zespołu winno być uzależnione od stosowanej metody asekuracji przed upadkiem z wysokości. Zespół nie może wykonać prac na wysokości, jeżeli nie posiada wyposażenia wymaganego dla danej metody.
 3. Zespoły winny być wyposażone w urządzenia samozaciskowe oraz linę asekuracyjną do urządzeń samozaciskowych, linę transportową wraz z workiem transportowym.

7 KONTROLA SPRZĘTU

1. Sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości należy przechowywać i użytkować zgodnie z dołączoną do niego instrukcją użytkowania.
2. Wszystkie rodzaje sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości winne być poddawane okresowej kontroli przez upoważnioną do tego osobę, która dokonuje wpisu w karcie użytkowania sprzętu i dopuszcza do kolejnego okresu użytkowania.
3. Przed każdorazowym użyciem przez użytkownika sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości należy dokonać oględzin wszystkich jego elementów. Tylko bezusterkowy rezultat przeprowadzonych oględzin dopuszcza do stosowania dane urządzenie.
4. Podczas wykonywania oględzin w szczególności należy zwrócić uwagę na:
 - a) uszkodzenia mechaniczne, chemiczne, termiczne,
 - b) stan szwów,
 - c) kompletność elementów,
 - d) ślady korozji,
 - e) czytelność oznaczeń.
5. Sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości należy wycofać z użytkowania, jeżeli:
 - a) jest niesprawny,
 - b) jest przekroczony okres użytkowania,
 - c) uczestniczył w powstrzymywaniu spadania,
 - d) brak czytelności oznakowania.

Pracownik upoważniony do przeglądu sprzętu asekuracyjnego podejmuje decyzję czy sprzęt wycofany z użytkowania przekazać do utylizacji czy przesłać do producenta celem przedłużenia okresu użytkowania.

6. Każdy przypadek zaistnienia spadania należy zgłosić bezpośrednio przełożonemu.

8 METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI

W tabeli przedstawiono obowiązujące metody asekuracji stosowane w PGE Dystrybucja S.A. mające zapewnić pracownikowi bezpieczeństwo w trakcie wykonywania pracy, poruszania się po konstrukcjach wsporczych urządzeń energetycznych, jak również w miejscach, gdzie występuje szczególne zagrożenie związane z możliwością zaistnienia upadku z wysokości.

1	METODA ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY Z POMOSTU ROBOCZEGO PODNOŚNIKA
M-1A	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy z pomostu roboczego podnośnika przy pomocy amortyzatora bezpieczeństwa z linką
2	METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA KONSTRUKCJACH ŻERDZIOWYCH
M-2A	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy ze słupolazów przy pomocy linki opasującej z regulatorem długości oraz amortyzatora bezpieczeństwa z linką
M-2B	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy z drabiny przysiępowej przystosowanej do przymocowania do słupa i wyposażonej w prowadnicę asekuracyjną

M-2C	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy z drabiny przystawnej nie przystosowanej do przymocowania do słupa i nie wyposażonej w prowadnicę asekuracyjną
3	METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA KONSTRUKCJACH KRATOWYCH
M-3A	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości przy pomocy amortyzatora z dwoma linkami
M-3B	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy za pomocą drabiny podwieszanej
M-3C	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy za pomocą urządzenia samohamownego
4	METODA ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA KONSTRUKCJACH RUROWYCH
M-4A	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości przy pomocy szyny nośnej z urządzeniem samozaciskowym
5	METODA ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA DACHACH
M-5A	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości z możliwością wykorzystania punktów stałych na dachach o spadzie do 20% przy pomocy liny asekuracyjnej z urządzeniem samozaciskowym lub urządzenia samohamownego
6	METODA ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY Z DRABINY PRZYTSAWIONEJ DO MURU
M-6A	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości przy pomocy lin stabilizujących i urządzenia samozaciskowego
7	METODA ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PRZY PRACACH W STUDNIACH KABLOWYCH
M-7A	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy w studniach kablowych
8	METODA ASEKURACJI BUDOWANA ZA POMOCĄ INSTALATORA LINY
M-8A	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości za pomocą instalatora liny
9	METODA ASEKURACJI PODCZAS EWAKUACJI Z WYSOKOŚCI BUDOWANA ZA POMOCĄ ZESTAWU EWAKUACYJNEGO
M-9A	Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości przy pomocy zestawu ewakuacyjnego

9 KARTY OPISUJĄCE METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI

PGE Dystrybucja S.A.	
M-1A	METODA ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY Z POMOSTU ROBOCZEGO PODNOŚNIKA
Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy z pomostu podnośnika przy pomocy amortyzatora bezpieczeństwa z linką	
Wyposażenie osobiste:	
Wyposażenie zespołu:	
Osoba wykonująca pracę z podnośnika:	
1 szt. hełm z paskiem podbródkowym	1 szt. lina transportowa
1 szt. szelki bezpieczeństwa	1 szt. worek transportowy
1 szt. amortyzator bezpieczeństwa z linką	
Czynności przygotowawcze:	
Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy
1	Wpiąć amortyzator bezpieczeństwa z linką do tylnej klamry zaczepowej szelek bezpieczeństwa
2	Założyć i wyregulować hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa
Zabezpieczanie się przed upadkiem	
1	Po wejściu na pomost podnośnika, wpiąć linkę amortyzatora bezpieczeństwa do stałego elementu jego konstrukcji lub do punktu kotwiczącego i zamknąć wejście
2	Podczas przebywania na pomoście podnośnika należy przez cały czas być przypiętym do stałego elementu jego konstrukcji lub do punktu kotwiczącego
Zakończenie pracy	
1	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności
2	Sprzęt sprawdzić, uporządkować i spakować

M-2A	PGE Dystrybucja S.A.	
	METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA KONSTRUKCJACH ŻERDZIOWYCH	
Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy ze słupolazów przy pomocy linki opasującej z regulatorem długości oraz amortyzatora bezpieczeństwa z linką - metoda samozaciskowa		
Wyposażenie osobiste:		Wyposażenie zespołu:
1 szt.	hełm z paskiem podbródkowym	1 szt. lina transportowa
1 szt.	szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym	1 szt. worek transportowy
1 szt.	linka opasująca z regulatorem długości min. 2,5m	1 kpl. zestaw ewakuacyjny z nożem
1 szt.	amortyzator bezpieczeństwa z linką	2 kpl. słupolazy
1 szt.	zaczep taśmowy	
2 szt.	zatrzaśniki	
Czynności przygotowawcze:		
Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy	
1	Założyć i wyregulować hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym	
2	Wpiąć linkę opasującą z regulatorem długości do bocznej klamry zaczepowej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa	
3	Wpiąć amortyzator bezpieczeństwa z linką do tylnej klamry zaczepowej szelek bezpieczeństwa (W przypadku konieczności ominięcia przeszkody lub znacznego wychylenia się przy wykonywaniu pracy).	
4	Założyć słupolazy na buty robocze i przypiąć się do słupa linką opasującą sposobem samozaciskowym. Wyregulować długość linki	
5	W razie potrzeby wpiąć linę transportową do klamki pomocniczej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa	
Zabezpieczanie się przed upadkiem		
Uwaga!	Zabrania się jednocześnie wchodzić i przesuwać linkę opasującą	
1	Podczas poruszania się po konstrukcji słupa pracownik zabezpiecza się przed upadkiem z wysokości wykorzystując jedną z metod samozaciskowych	
2	W przypadku konieczności ominięcia przeszkody lub gdy po zajęciu pozycji do wykonywania pracy istnieje potrzeba znacznego wychylania się lub przemieszczania pomiędzy żerdziami, należy wykorzystać amortyzator bezpieczeństwa z linką oraz zaczep taśmowy z zatrzaśnikiem.	
	Po dojściu do przeszkody należy: - założyć zaczep taśmowy na słup i przypiąć do niego amortyzator bezpieczeństwa z linką , - przepiąć linkę opasującą ponad przeszkodę, - odpiąć amortyzator bezpieczeństwa z linką od zaczepu taśmowego, - zdjąć ze słupa zaczep taśmowy, - kontynuować wchodzenie przy pomocy metody samozaciskowej.	
Zakończenie pracy		
1	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności	
2	Sprzęt sprawdzić, uporządkować i spakować	

M-2B	PGE Dystrybucja S.A. METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA KONSTRUKCJACH ŻERDZIOWYCH
Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy z drabiny przysiępowej przystosowanej do przymocowania do słupa i wyposażoną w prowadnicę asekuracyjną	
Wyposażenie osobiste:	
1 szt.	hełm z paskiem podbródkowym
1 szt.	szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
1 szt.	linka opasująca z regulatorem długości 2.5m
Wyposażenie zespołu:	
1 szt.	lina transportowa
1 szt.	worek transportowy
1 kpl.	zestaw ewakuacyjny z nożem
1 kpl.	drabina wielosegmentowa ze stałym szynowym systemem asekuracyjnym
Czynności przygotowawcze:	
Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy
1	Przygotować poszczególne segmenty drabiny
2	Założyć i wyregulować hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
3	Wpiąć linkę opasującą z regulatorem długości do bocznej klamry zaczepowej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa
4	W razie potrzeby wpiąć linę transportową do klamerki pomocniczej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa
Zabezpieczanie się przed upadkiem	
1	Zainstalować urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem na szynie asekuracyjnej pierwszego segmentu drabiny i oprzeć pierwszy segment drabiny o konstrukcję słupa żerdziowego
2	Drabinę przysiępową należy montować zgodnie z instrukcją fabryczną
3	Wpiąć zatrzaśnik urządzenia samozaciskowego w przedni punkt zaczepowy
4	Do pracy w podparciu przypiąć się linką opasującą z regulatorem długości do konstrukcji słupa, regulując jednocześnie jej długość tak, aby uzyskać wygodną pozycję
5	W przypadku konieczności wypięcia się z systemu asekuracyjnego drabiny należy najpierw zastosować inny system asekuracyjny zawarty w innych metodach
6	Do transportowania kolejnych elementów drabiny należy zastosować linę transportową
Zakończenie pracy	
1	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności
2	Sprzęt sprawdzić, uporządkować i spakować

M-2C

PGE Dystrybucja S.A.

METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA KONSTRUKCJACH ŻERDZIOWYCH

Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy z drabiny przystawnej nie przystosowanej do przymocowania do słupa i nie wyposażonej w prowadnicę asekuracyjną

Wyposażenie osobiste:

1 szt.	hełm z paskiem podbródkowym
1 szt.	szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
1 szt.	linka opasująca z regulatorem długości min. 2,5m
1 szt.	zaczep taśmowy
2 szt.	zatrzaśniki
1 szt.	amortyzator bezpieczeństwa z linką

Wyposażenie zespołu:

1 szt.	lina transportowa
1 szt.	worek transportowy
1 kpl.	zestaw ewakuacyjny z nożem
1 szt.	lina asekuracyjna do urządzenia samozaciskowego
2 szt.	zaczep taśmowy lub linkowy
1 szt.	urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem
2 szt.	zatrzaśniki
1 szt.	drabina przystawna wielosegmentowa

Czynności przygotowawcze:

Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy
1	Drabinę położyć na wprost słupa i wysunąć górny segment o dwa szczeble
2	Na pierwszy szczebel drabiny założyć po jednej stronie zaczep taśmowy, skrzyżować go pod szczeblem i spiąć zatrzaśnikiem na zewnątrz podłużnicy
3	Linę asekuracyjną przełożyć między pierwszym, a drugim szczeblem drabiny, opasać wokół słupa i przypiąć jeden koniec liny do zatrzaśnika spinającego zaczep taśmowy
4	Założyć i wyregulować hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
5	Wpiąć linkę opasującą z regulatorem długości do bocznej klamry zaczepowej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa
6	Drabinę oprzeć o słup i rozsunąć poszczególne segmenty drabiny na odpowiednią wysokość
7	Zakotwić drabinę do słupa przez pociągnięcie za linkę asekuracyjną i zamocowanie do najniższego szczebla drabiny
8	W razie potrzeby wpiąć linkę transportową do klamrki pomocniczej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa

Zabezpieczanie się przed upadkiem

1	Założyć urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem bezpieczeństwa na linkę asekuracyjną
2	Wpiąć urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem bezpieczeństwa do przedniego punktu zaczepowego szelek bezpieczeństwa i rozpocząć wchodzenie
3	W przypadku konieczności wypięcia się z systemu asekuracyjnego drabiny należy najpierw zastosować inny system asekuracyjny zawarty w innych metodach
4	Podczas schodzenia należy zejść kilka szczebli, następnie stanąć stabilnie obiema nogami i przesunąć urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem bezpieczeństwa po linie do dołu, powtarzać tę czynność do momentu zejścia na ziemię
5	W przypadku wystąpienia przeszkody na słupie (reklama, poprzecznik itp.) wówczas należy: - rozsunąć drabinę do wysokości przeszkody, - przez pociągnięcie za linkę asekuracyjną zakotwić drabinę do słupa poniżej przeszkody, - założyć urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem bezpieczeństwa na linkę asekuracyjną i wejść do wysokości przeszkody,
6	Po dojściu do przeszkody należy: - założyć zaczep taśmowy na słup i przypiąć do niego amortyzator bezpieczeństwa z linką przypięty do szelek bezpieczeństwa, - wpiąć linkę asekuracyjną z zatrzaśnika spinającego zaczep taśmowy, przełożyć powyżej przeszkody i ponownie przypiąć do zatrzaśnika, - odpiąć amortyzator bezpieczeństwa z linką od zaczepu taśmowego, - zdjąć ze słupa zaczep taśmowy, - zejść z drabiny i wysunąć drabinę na odpowiednią wysokość, - zakotwić drabinę do słupa przez pociągnięcie za linkę asekuracyjną, - kontynuować wchodzenie.

Zakończenie pracy

1	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności.
2	Sprzęt sprawdzić, uporządkować i spakować

M-3A

PGE Dystrybucja S.A.

METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOSCII PODCZS PRACY NA KONSTRUKCJACH KRATOWYCH

Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości przy pomocy amortyzatora z dwoma linkami na ciągach komunikacyjnych pionowych i poprzecznych

Wyposażenie osobiste:

Wyposażenie zespołu:

1 szt.

hełm z paskiem podbródkowym

1 szt.

szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym

1 szt.

linka opasująca z regulatorem długości min. 2,5m

1 szt.

amortyzator bezpieczeństwa z dwoma linkami

1 szt.

lina transportowa

1 szt.

worek transportowy

1 kpl.

zestaw ewakuacyjny z nożem

Czynności przygotowawcze:

Uwaga!

Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy.

1

Założyć i wyregulować ě hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym

2

Wpiąć linkę opasującą z regulatorem długości do bocznej klamry zaczepowej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa

3

Wpiąć zatrzask amortyzatora bezpieczeństwa z dwoma linkami do przedniego punktu zaczepowego lub tylnej klamry zaczepowej szelek bezpieczeństwa

4

W razie potrzeby wpiąć linę transportową do klamerki pomocniczej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa

Zabezpieczanie się przed upadkiem

1

W trakcie przemieszczania się w pionie lub poziomie przypinać się linkami amortyzatora bezpieczeństwa z dwoma linkami w taki sposób, aby przez cały czas, co najmniej jedną linką być przypiętym do konstrukcji

2

Na stanowisku pracy przypinać się linką opasującą z regulatorem długości do konstrukcji

Zakończenie pracy

1

Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności

2

Sprzęt sprawdzić, uporządkować i spakować

M-3B

PGE Dystrybucja S.A.

METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA KONSTRUKCJACH KRATOWYCH**Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy za pomocą drabiny podwieszanej****Wypożyczenie osobiste:**

1 szt.	hełm z paskiem podbródkowym
1 szt.	szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
1 szt.	linka opasująca z regulatorem długości min. 2,5m
1 szt.	amortyzator bezpieczeństwa z dwoma linkami

Wypożyczenie zespołu:

1 szt.	lina transportowa
1 szt.	worek transportowy
1 kpl.	zestaw ewakuacyjny z nożem
1 szt.	urządzenie samohamowne
1 szt.	drabina podwieszana

Czynności przygotowawcze:

Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy.
1	Założyć i wyregulować hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
2	Wpiąć linkę opasującą z regulatorem długości do bocznej klamry zaczepowej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa
3	Do zaczepu przedniego szelek bezpieczeństwa przyłączyć amortyzator bezpieczeństwa z dwoma linkami
4	Do drugiej klamry zaczepowej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa wpiąć linę transportową
5	W razie potrzeby wpiąć linę transportową do klamerki pomocniczej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa

Zabezpieczanie się przed upadkiem

1	W trakcie przemieszczania się w pionie lub poziomie przypinać się linkami amortyzatora bezpieczeństwa z dwoma linkami w taki sposób, aby przez cały czas, co najmniej jedną linką być przypiętym do konstrukcji
2	Przetransportować przy pomocy liny transportowej urządzenie samohamowne i drabinę podwieszaną
3	Urządzenie samohamowne przypiąć do konstrukcji powyżej miejsca wykonywania pracy
4	Na stanowisku pracy zamocować drabinę podwieszaną i zabezpieczyć ją przed wypięciem
5	Na konstrukcji kratowej przed podjęciem pracy na drabinie podwieszanej, należy przypiąć się do urządzenia samohamownego, przypiętego do konstrukcji słupa powyżej miejsca wykonywania pracy

Zakończenie pracy

1	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności
2	Sprawdzić, uporządkować i spakować sprzęt.

M-3C	PGE Dystrybucja S.A.	
	METODY ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA KONSTRUKCJACH KRATOWYCH	
Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy za pomocą urządzenia samohamownego		
Wypożyczenie osobiste:		Wypożyczenie zespołu:
1 szt.	hełm z paskiem podbródkowym	1 szt. lina transportowa
1 szt.	szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym	1 szt. worek transportowy
1 szt.	linka opasująca z regulatorem długości min. 2,5m	1 kpl. zestaw ewakuacyjny z nożem
1 szt.	amortyzator bezpieczeństwa z dwoma linkami	1 szt. urządzenie samohamowne
Czynności przygotowawcze:		
Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy.	
1	Założyć i wyregulować hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym	
2	Wpiąć linkę opasującą z regulatorem długości do bocznej klamry zaczepowej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa	
3	Do zaczepu przedniego szelek bezpieczeństwa przyłączyć amortyzator bezpieczeństwa z dwoma linkami	
4	Do drugiej klamry zaczepowej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa wpiąć linę transportową	
5	W razie potrzeby wpiąć linę transportową do klamerki pomocniczej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa	
Zabezpieczanie się przed upadkiem		
1	W trakcie przemieszczania się w pionie lub poziomie przypinać się linkami amortyzatora bezpieczeństwa z dwoma linkami w taki sposób, aby przez cały czas co najmniej jedną linką być przypiętym do konstrukcji	
2	Przetransportować przy pomocy liny transportowej urządzenie samohamowne i przypiąć do konstrukcji powyżej miejsca wykonywania pracy	
3	Na konstrukcji kratowej podczas pracy należy przypiąć się do urządzenia samohamownego, przypiętego do konstrukcji słupa, powyżej miejsca wykonywania pracy	
Zakończenie pracy		
1	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności	
2	Sprawdzić, uporządkować i spakować sprzęt.	

M-4A

PGE Dystrybucja S.A.

METODA ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA KONSTRUKCJACH RUROWYCH**Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości przy pomocy stałego systemu asekuracyjnego****Wypożyczenie osobiste:**

1 szt.	hełm z paskiem podbródkowym
1 szt.	szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
1 szt.	linka opasująca z regulatorem długości min. 2,5m
1 szt.	amortyzator bezpieczeństwa z linką
1 szt.	zaczep taśmowy
1 szt.	zatrzaśnik

Wypożyczenie zespołu:

1 szt.	lina transportowa
1 szt.	worek transportowy
1 kpl.	zestaw ewakuacyjny z nożem
1 szt.	drabina przystawna
2 szt.	zaczep taśmowy
1 szt.	zatrzaśnik
1 szt.	lina asekuracyjna do kotwiczenia drabiny do słupa
1 szt.	urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem
1 szt.	urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem do prowadnicy stałego systemu asekuracyjnego

Czynności przygotowawcze:

Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy
1	Założyć i wyregulować hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
2	Wpiąć linkę opasującą z regulatorem długości do bocznej klamry zaczepowej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa
3	Wpiąć zatrzaśnik amortyzatora z linką do przedniego punktu zaczepowego szelek bezpieczeństwa
4	Wpiąć zatrzaśnik z zaczepem taśmowym do klamerki pomocniczej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa
5	W razie potrzeby wpiąć linę transportową do klamerki pomocniczej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa

Zabezpieczanie się przed upadkiem

1	Do słupa rurowego przystawić drabinę przystawną Zbudować system asekuracji wchodzenia po drabinie wg karty asekuracji M-2C
2	Dojść do miejsca w którym zaczyna się stały system asekuracyjny zabudowany na słupie rurowym Połączyć ze stałym elementem konstrukcji słupa amortyzator z linką
3	Wpiąć w prowadnicę systemu urządzenia samozaciskowego i zabezpieczyć przed wypięciem z prowadnicy
4	Wypiąć urządzenie samozaciskowe liny z przedniego punktu zaczepowego szelek bezpieczeństwa
5	Przejsz z drabiny przystawnej na drabinę stałą słupa
6	Wpiąć zatrzaśnik urządzenia samozaciskowego do przedniego punktu zaczepowego szelek bezpieczeństwa
7	Wypiąć amortyzator z linką ze stałego elementu konstrukcji słupa
8	W miejscu pracy przypiąć się linką opasującą do stałego elementu konstrukcji i przyjąć pozycję do pracy w podparciu
9	W przypadku potrzeby wypięcia urządzenia samozaciskowego, wcześniej należy do stałego elementu konstrukcji przypiąć możliwie najwyżej nad głową amortyzator z linką lub użyć innego systemu zapobiegającego przed upadkiem z wysokości. W razie potrzeby do przypięcia linki do konstrukcji należy użyć zaczepu taśmowego wraz z zatrzaśnikiem

Uwaga! Zabrania się jednoczesnego wypinania z urządzenia samozaciskowego i linki z amortyzatorem**Zakończenie pracy**

1	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności
2	Sprzęt sprawdzić, uporządkować i spakować

M-5A

PGE Dystrybucja S.A.

METODA ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY NA DACHACH

Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości z możliwością wykorzystania punktów stałych na dachach o spadzie do 20% przy pomocy liny asekuracyjnej z urządzeniem samozaciskowym lub urządzenia samohamownego.

Wyposażenie osobiste:

1 szt.	hełm z paskiem podbródkowym
1 szt.	szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
1 szt.	zaczep linowy
1 szt.	amortyzator bezpieczeństwa z dwoma linkami
1 szt.	zatrzaśnik

Wyposażenie zespołu:

1 szt.	lina transportowa
1 szt.	worek transportowy
1 kpl.	zestaw ewakuacyjny z nożem
1 szt.	lina asekuracyjna do urządzenia samozaciskowego
1 szt.	urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem
1 szt.	urządzenie samohamowne z amortyzatorem

Czynności przygotowawcze:

Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy
1	Założyć i wyregulować hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
2	Do wejścia na dach użyć drabiny oraz amortyzatora bezpieczeństwa z dwoma linkami
3	Do wejścia na dach (powyżej 5 metrów) z wykorzystaniem drabiny przystawnej należy zabezpieczyć się przed upadkiem z wysokości zgodnie z obowiązującą metodą M- 6A. Drabina przystawna powinna wystawać ponad powierzchnię, na którą prowadzi, co najmniej 0,75 m, a kąt jej nachylenia powinien wynosić od 65° do 75°.
4	Na dachu, wypiąć amortyzator bezpieczeństwa z dwoma linkami i za pomocą zaczepu linowego wykonać punkt kotwiczania. Do wykonania w/w punktu wykorzystać stałe elementy konstrukcyjne dachu lub wyłazu
5	Jeśli do zabezpieczenia przed upadkiem z wysokości używamy urządzenia samohamownego wówczas należy to urządzenie wpiąć do wykonanego punktu kotwiczania oraz tylnej klamry zaczepowej szelek bezpieczeństwa
6	W przypadku zastosowania liny asekuracyjnej z urządzeniem samozaciskowym, wpinamy urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem do wcześniej wykonanego punktu kotwiczania, a koniec liny asekuracyjnej do tylnej klamry zaczepowej szelek bezpieczeństwa. Wcześniej należy wyregulować długość liny asekuracyjnej

Zabezpieczanie się przed upadkiem

Uwaga!	Zabrania się przebywania na dachu bez jakiegokolwiek zabezpieczenia przed upadkiem z wysokości
1	Należy pamiętać by do tylnej klamry zaczepowej szelek bezpieczeństwa wpiąć odpowiedni koniec liny asekuracyjnej, pokazuje to strzałka, która umieszczona jest na urządzeniu samozaciskowym
2	Do wykonania pracy należy zawsze wykorzystać najbliższy położony punkt kotwiczania

Zakończenie pracy

1	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności
2	Sprzęt sprawdzić, uporządkować i spakować

M-6A	PGE Dystrybucja S.A. METODA ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PODCZAS PRACY Z DRABINY PRZYTSAWIONEJ DO MURU
Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości przy pomocy lin stabilizujących i urządzenia samozaciskowego	
Wypożyczenie osobiste:	
1 szt.	helm z paskiem podbródkowym
1 szt.	szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
1 szt.	linka opasująca z regulatorem długości min. 2,5m
Wypożyczenie zespołu:	
1 szt.	lina transportowa
1 szt.	worek transportowy
1 kpl.	zestaw ewakuacyjny z nożem
	2 szt.
	lina asekuracyjna (ustalająca) 25m
	1 szt.
	lina asekuracyjna do urządzenia samozaciskowego
	1 szt.
	urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem
	4 szt.
	zaczep taśmowy
	4 szt.
	zatrzaśnik
Czynności przygotowawcze:	
Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy
1	Na najwyższy szczebel drabiny założyć po obu stronach zaczepy taśmowe i spiąć je zatrzaśnikami wokół podłużnic
2	Na wysokości 2/3 planowanej pracy założyć na szczebel po obu stronach drabiny zaczepy taśmowe i spiąć je zatrzaśnikami wokół podłużnic
3	Liny ustalające przypiąć po każdej ze stron drabiny do zatrzaśników na pierwszym szczeblu i przełożyć przez zatrzaśniki znajdujące się na wysokości 2/3
Uwaga!	W przypadku pracy na wysokości do 3 metrów nie jest wymagane stosowanie lin ustalających pozycję drabiny. W czasie przebywania pracownika na drabinie drugi pracownik podtrzymuje drabinę stabilizując jej położenie
4	Założyć linę asekuracyjną do urządzenia samozaciskowego na najwyższy szczebel drabiny i spiąć wokół podłużnicy
5	Założyć i wyregulować hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
6	Oprzeć drabinę o elewację pod kątem ok. 65-75 stopni
7	Obustronnie naprężyć liny asekuracyjne (ustalające) zaczepiając je do stabilnych punktów znajdujących się w kierunku elewacji budynku
8	Do najniższego szczebla przywiązać linę asekuracyjną do urządzenia samozaciskowego
9	Wpiąć urządzenie samozaciskowe do przedniego punktu zaczepowego szelek bezpieczeństwa
10	W razie potrzeby wpiąć linę transportową do klamerki pomocniczej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa
Zabezpieczanie się przed upadkiem	
1	Podczas pracy i podczas wchodzenia na drabinę, urządzenie samozaciskowe powinno znajdować się powyżej pasa biodrowego pracownika
2	Do pracy w podparciu przypiąć się do drabiny linką opasującą
3	W przypadku zablokowania się urządzenia podczas schodzenia należy je odblokować unosząc dźwignię urządzenia do góry. Nie wolno chwytać urządzenia i liny
Zakończenie pracy	
1	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności
2	Sprzęt sprawdzić, uporządkować i spakować

M-7A	PGE Dystrybucja S.A. METODA ASEKURACJI PRZED UPADKIEM Z WYSOKOŚCI PRZY PRACACH W STUDNIACH KABLOWYCH
Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości podczas pracy w studniach kablowych	
Wyposażenie osobiste:	
1 szt.	helm z paskiem podbródkowym
1 szt.	szelki bezpieczeństwa
Wyposażenie zespołu:	
1 szt.	worek transportowy
1 kpl.	trójnóg z wyciągarką
1 szt.	drabina
Czynności przygotowawcze:	
Uwaga!	Organizując pracę w studniach należy zwrócić uwagę na inne zagrożenia, które mogą wystąpić w miejscu pracy (gazy, zapylenie itp.)
Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy
1	Przed otwarciem pokryw włazowych teren wokół studni kablowej należy wygrodzić
2	Otworzyć pokrywy włazowe
3	W jednym z otworów włazowych ustawić trójnóg oraz drabinę, jeżeli brak jest drabiny stałej
4	Założyć i wyregulować hełm (zapiąć pasek podbródkowy) i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
Zabezpieczanie się przed upadkiem	
1	Wpiąć linę wyciągarki do przedniego punktu zaczepowego lub tylnej klamry zaczepowej szelek bezpieczeństwa
2	Z wykorzystaniem drabiny zejść do wnętrza studni kablowej
3	Pracownik zapewniający asekurację wyjmując drabinę jeżeli nie jest stale związana z konstrukcją studni
Uwaga!	Podczas prowadzenia prac wewnątrz studni kablowej należy postępować w sposób uniemożliwiający zaczepienie liny wyciągarki o jakikolwiek element znajdujący się w jej wnętrzu
4	W celu opuszczenia studni kablowej czynności 2 i 3 wykonuje się w odwrotnej kolejności
5	Wyjąć drabinę, zdemontować trójnóg, zamknąć obie pokrywy włazowe oraz zdemontować ogrodzenie.
Uwaga!	W przypadku konieczności ewakuowania pracownika z wnętrza studni kablowej, pracownik zapewniający asekurację zwijając linę (za pomocą) wyciągarki wydobywa pracownika na powierzchnię
Zakończenie pracy	
1	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności
2	Sprzęt sprawdzić, uporządkować i spakować

M-8A

PGE Dystrybucja S.A.

METODA ASEKURACJI BUDOWANA ZA POMOCĄ INSTALATORA LINY**Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości
za pomocą instalatora liny****Wypożyczenie osobiste:**

1 szt.	hełm z paskiem podbródkowym
1 szt.	szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
2 szt.	zatrzaśniki

Wypożyczenie zespołu:

1 szt.	lina transportowa
1 szt.	worek transportowy
1 kpl.	zestaw ewakuacyjny z nożem
1 szt.	drążek teleskopowy
1 szt.	Instalator liny
1 szt.	lina pomocnicza do instalatora liny
1 szt.	głowica do drążków elektroizolacyjnych
1 szt.	urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem
1 szt.	lina asekuracyjna do urządzenia samozaciskowego

Czynności przygotowawcze:

Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu asekuracyjnego i stanowiska pracy
1	Założyć i wyregulować hełm i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym
2	Przygotować drążek teleskopowy wraz z instalatorem liny
3	W razie potrzeby wpiąć linę transportową do klamki pomocniczej pasa biodrowego szelek bezpieczeństwa

Zabezpieczenie się przed upadkiem

1	Zamontować instalator na końcu drążka teleskopowego
2	Połączyć linkę pomocniczą z końcówką zaczepową instalatora liny
3	Do drugiego końca liny pomocniczej dołączyć linę asekuracyjną
4	Uchwycić drążek teleskopowy i wysuwać kolejne elementy do pożądanej wysokości
5	Podnieść instalator i przełożyć go przez element konstrukcyjny
Uwaga!	Należy zachować szczególną uwagę przy operowaniu drążkiem z instalatorem liny w obrębie urządzeń elektroenergetycznych będących pod napięciem
6	Przy pomocy linki pomocniczej naciągnąć na element konstrukcyjny linę asekuracyjną
7	Linę asekuracyjną zamocować na dole w sposób uniemożliwiający jej przypadkowe odłączenie lub zsuniecie się z konstrukcji
8	Na linę zamontować urządzenie samozaciskowe z amortyzatorem
9	Przypiąć urządzenie samozaciskowe do przedniej klamry zaczepowej szelek bezpieczeństwa
10	Wybrać nadmierny luz liny asekuracyjnej i ją przywiązać np. do słupa lub drabiny

Zakończenie pracy

1	Przeciągnąć linę przez konstrukcję do momentu opadnięcia liny na podłoże
2	Po zakończeniu pracy zdemontować powyższy system wykonując wszystkie czynności w odwrotnej kolejności
3	Dokonać oględzin sprzętu, uporządkować, spakować

M-9A	PGE Dystrybucja S.A.		
	METODA ASEKURACJI PODCZAS EWAKUACJI Z WYSOKOŚCI BUDOWANA ZA POMOCĄ ZESTAWU EWAKUACYJNEGO		
Zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości przy pomocy zestawu ewakuacyjnego			
Wyposażenie osobiste:		Wyposażenie zespołu:	
1 szt.	hełm z paskiem podbródkowym	1 kpl.	zestaw ewakuacyjny z nożem
1 szt.	szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym		
Sprzęt umożliwiający bezpieczne dotarcie do uszkodzonego			
Czynności przygotowawcze:			
Uwaga!	Dokonać oględzin sprzętu ewakuacyjnego		
1	Założyć i wyregulować hełm i szelki bezpieczeństwa z pasem biodrowym		
2	Dojść do uszkodzonego stosując odpowiedni system asekuracji zabierając ze sobą zestaw ewakuacyjny z nożem		
Czynności ratownicze			
1	Postępować zgodnie z instrukcją producenta		
Przechowywanie			
1	Zestaw należy przechowywać w zamkniętym firmowym worku transportowym, chronionym przed bezpośrednim dostępem wody i temperatur powyżej 50°C		

10 POTWIERDZENIE PRZYJĘCIA DO WIADOMOŚCI I STOSOWANIA

Podpisem potwierdzam, zapoznanie z niniejszą instrukcją i zobowiązuję się do jej przestrzegania.

L.p.	Data	Imię i nazwisko	Stanowisko	Podpis
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

KIEROWNIK
Wydziału BHP

 Marek Krawczyk