

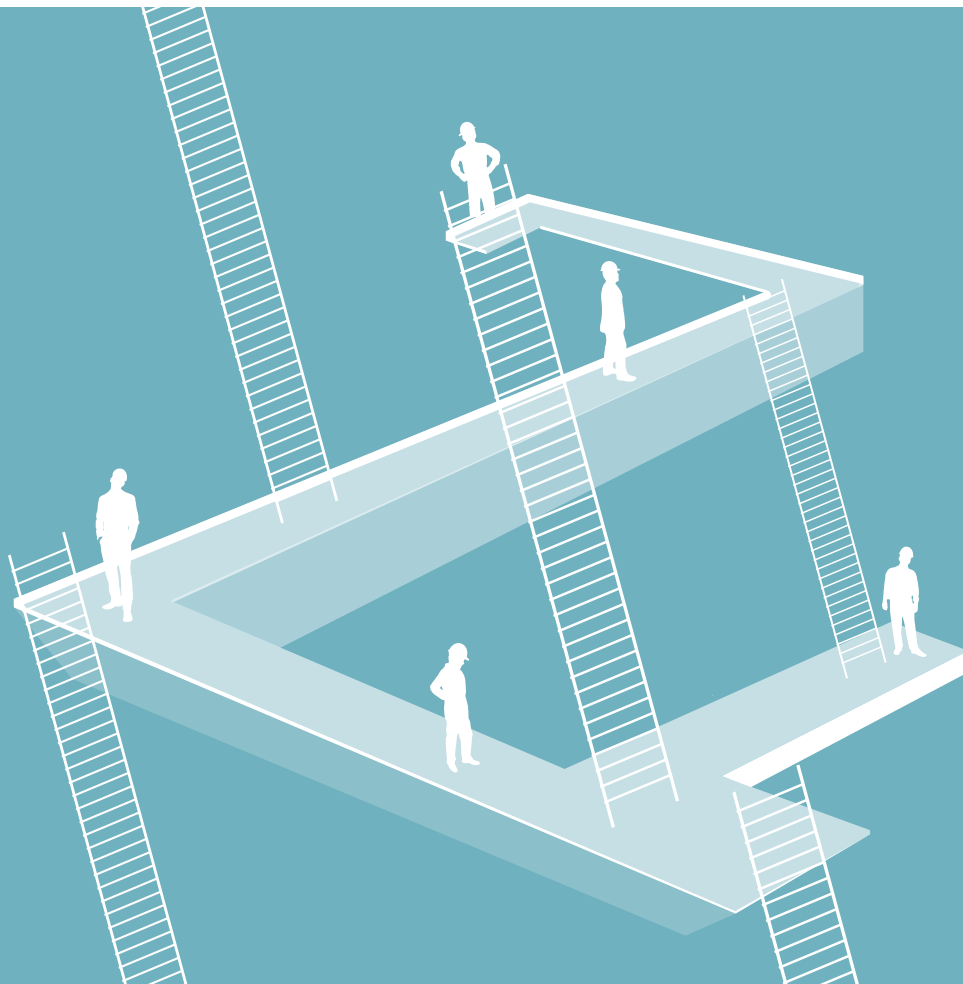
Sikker brug af transportable stiger

Vejledning for ansatte og ledere i industrien.

Industriens Branchearbejdsmiljøråd



i-bar.dk



Denne vejledning i sikker brug af transportable stiger henvender sig til alle ansatte og ledere i industrien.

Forkert brug af stiger er hvert år skyld i et stort antal faldulykker, mange med alvorlige konsekvenser. Der skal ikke så meget til: Et løst trin, forkert fodtøj, et ustabilt underlag – eller at stigen bruges til kraftbetonet arbejde, som slet ikke må udføres fra en stige – og så er risikoen til stede.

De fleste ulykker med transportable stiger kan dog sagtens forebygges. Men det kræver, at du som ansat får tilstrækkelig instruktion i sikker brug af løse stiger og ikke anvender stiger, når der findes et bedre egnet hjælpemiddel til den pågældende opgave.

Tekniske hjælpemidler, der anvendes til midlertidigt arbejde, ophold eller færdsel i højden, skal altid være egnet og tilpasset hertil. Ved planlægning af den enkelte arbejdsopgave skal I derfor i virksomheden tage stilling til, hvilket teknisk hjælpemiddel, der vil være bedst egnet til at udføre arbejdet.

Vejledningen kan ikke erstatte leverandørens brugsanvisning, som altid bør følges. Vejledningen er en generel indføring i sikker brug af transportable stiger, som skal gøre det nemmere for ledelsen at formidle de vigtigste regler og gode råd.

Sammen med vejledningen følger en miniplakat med 10 gode råd om sikker brug af transportable stiger, der kan hænges op på et relevant sted eller udleveres til de ansatte.

Både vejledning, plakat og andre publikationer om et godt og sikkert arbejdsmiljø findes i elektronisk form på Industriens Branchearbejdsmiljøråds hjemmeside: www.i-bar.dk

Materialerne fra Industriens Branchearbejdsmiljøråd kan også fås ved henvendelse til egen organisation.

Arbejdstilsynet har haft vejledningen til gennemsyn og finder indholdet i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger, og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område.

Vejledningen er finansieret af **Industriens Branchearbejdsmiljøråd**, som er arbejdsmarkedets parterers fælles forum for arbejdsmiljøaktiviteter i industrien.



i-bar.dk

Industriens Branchearbejdsmiljøråd

Tekst, tegninger, layout og tryk: Tabula Rasa · Trykt på miljøvenligt papir
Oplag: 1.000 eksp. · Februar 2017 · ISBN 978-87-93174-59-7



Indhold

4

Hvilken stige hvornår?

Hvad er kortere, let arbejde?	5
Stige eller arbejdsplatform?	5

5

Indkøb og vedligehold

Køb de rigtige stiger	6
Mærkning og dokumentation	6
Undgå komplicerede stiger	7
Få stigen kontrolleret af sagkyndig	7
Eftersyn hver 12. måned	7

8

Opsætning og brug

Kontroller stigen	8
Stabilitet	8
Hældning	8
Elektriske installationer	9
Arbejdstillinger	9
Byrder og redskaber	9
Rækkeafstand	9
Porte, vinduer og færdsel	9
Fodtøj	9
Arbejdshøjde	10
Adgang til højere niveau	11
Pauser og variation	11
Tænk dig om	11

Hvilken stige hvornår?

I industrien må du bruge transportable stiger til kortere, let arbejde i forbindelse med bl.a.:

- **Vedligehold**
- **Rengøring**
- **Montering**

Det drejer sig typisk om:

- Anlægsstiger, der skal stå op af en væg eller lignende. Det kan f.eks. være enkeltstiger eller stiger, der kan forlænges som skydestiger, foldestiger og teleskopstiger.

- Fritstående stiger som wienterstiger, trappestiger, trinskamler og platformstiger.
- Vær opmærksom på, at I altid skal vælge det tekniske hjælpemiddel, som er bedst egnet til midlertidigt arbejde i højden. Anvendelsen skal være sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarlig. Før det besluttet, om arbejdet skal udføres fra en stige, skal det vurderes, om det er mere sikkert, at det sker fra et stillads, en lift eller fra en anden sikker arbejdsplatform.



Wienerstige.



Anlægsstige.

Hvad er kortere, let arbejde?

Som tommelfingerregel må du ikke opholde dig på en stige i mere end 30 minutter ad gangen, og sammenlagt må du ikke udføre arbejde fra en transportabel stige mere end en tredjedel af din arbejdsdag.

Du må heller ikke løfte tunge byrder eller udføre kraftfuldt arbejde på en stige, og skal du bruge redskaber, skal redskaberne kunne betjenes med én hånd, så du altid har en fri hånd, du kan støtte fra eller holde fast med.



Trinskamler skal have en platform på mindst 30 × 60 cm og må anvendes til kortere, let arbejde i op til 75 cm højde.

Stige eller arbejdsplatform?

Ved længere tids arbejde, tungt arbejde, kraftfuldt arbejde eller arbejde med begge hænder skal du anvende en sikker arbejdspladsform. Det kan f.eks. være et ministillads eller et lille rullestillads. En platformstige må kun bruges til længere tids arbejde eller kraftfuldt arbejde, hvis den har en platform på mindst 50 × 60 cm. og på alle fire sider er udstyret med tilstrækkelig rækværk til at beskytte effektivt mod nedstyrtning.



Platformstiger skal have en platform på mindst 30 × 40 cm og være udstyret med knæstøtte og et rækværk, der sikrer mod nedstyrtning til alle fire sider. Bagud kan sikringen f.eks. være gelænder, bøjle, strop eller kæde. Må som udgangspunkt kun anvendes til kortere, let arbejde. Ved længere tids arbejde skal platformen være på mindst 50 × 60 cm.

Du kan læse mere om reglerne for brug af trinskamler og platformstiger hos Branchearbejdsmiljørådet for Bygge- og Anlæg: www.bar-ba.dk

Indkøb og vedligehold

Køb de rigtige stiger

Mange stigeulykker skyldes, at der vælges en forkert stige til opgaven.

Det er derfor vigtigt, at der er et tilstrækkeligt stort udvalg af stiger til rådighed, og at der er nok stiger, hvis der er mange, som bruger dem.

Det er også vigtigt, at der er det rigtige tilbehør til stigerne. Det kan f.eks. dreje sig om stigefødder til sikring af anlægsstiger mod udskridning eller stigeforlængere til fritstående stiger, der skal bruges på trapper eller på et ikke vandret underlag.

Når der skal indkøbes stiger og stigetilbehør, skal der bl.a. tages højde for de her forhold:

- Hvilke højder skal den ansatte have adgang til?
- Hvor længe skal den ansatte stå på stigen ad gangen?
- Hvordan skal stigerne transporteres rundt?
- Hvilke muligheder er der for at finde et egnet anlægspunkt at støtte stigerne op ad?
- Hvilke behov er der for at sikre stigerne mod udskridning?
- Hvilke redskaber skal den ansatte bruge på stigen?

Mærkning og dokumentation

Køb kun stiger, der er mærket med EN 131. Stiger der bruges på eller nær lavspændingsinstallationer, skal desuden opfylde bestemmelserne i EN 61478:2002

Brugsanvisning

Leverandøren skal sørge for brugsanvisning på dansk. 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.

Følg altid anvisningerne i brugsanvisningerne.

Mærkning på stigen

Oplysningerne fra brugsanvisningen skal i et nødvendigt omfang være angivet på selve stigen. Det kan f.eks. være oplysninger om:

- hvad stigen må bruges til (anvendelse),
- advarsel mod farlig brug,
- maksimal belastning/vægt,
- anbefalet stigehældning,
- tilladt længde.

Stigen skal desuden være mærket med leverandørens navn og datoen for seneste eftersyn.

Undgå komplicerede stiger

Vi anbefaler som udgangspunkt kun at købe stiger, som er enkle og nemme at sætte rigtigt op. Det mindsker risikoen for fejl og ulykker i en travl hverdag.

Undgå komplicerede stiger såsom kombistiger, der både kan bruges fritstående eller som anlægsstiger, teleskopstiger og folderstiger.

Få stigen kontrolleret af sagkyndig

Inden en stige tages i brug, bør en sagkyndig derfor kontrollere stigen for åbenlyse fejl og mangler.

Vær i den forbindelse opmærksom på følgende:

- Alle stiger skal kunne tåle en vægt på mindst 150 kg.
- Trinene må ikke give efter, bøje eller sidde løst.
- Vangerne må ikke være skæve, og stigen må ikke vippe, når den står på et fast, vandret underlag.
- På en wienerstige (dobbelstige) skal vangerne holdes forsvarligt sammen af kæder eller lignende, så de ikke kan skride ud. På stiger med 10 eller flere trin, skal kæderne være fæstnet en tredjedel oppe. På mindre stiger må kæderne dog godt sidde halvvejs oppe.
- På en wienerstige (dobbelstige) skal der desuden være så stor afstand mellem vangerne foroven, når stigen sættes op, at der ikke er risiko for at få fingrene i klemme.

Eftersyn hver 12. måned

Udover kontrol før brug, skal stigen og alt tilbehør kontrolleres grundigt efter leverandørens anvisning mindst hver 12. måned. Hvis leverandøren anviser et kortere interval, skal leverandørens anvisning følges. Resultatet af eftersynet skal dokumenteres, f.eks. i en stige-logbog, der er tilgængelig for de ansatte, som bruger stigen.

Eftersyn skal foretages af en sagkyndig person.

Bliver der opdaget fejl eller mangler ved eftersynet, skal de udbedres, inden stigen må tages i brug igen.

Vi anbefaler at mærke stigen i forbindelse med eftersynet. På den måde kan alle ansatte hurtigt se, om stigen må anvendes. Der bør bl.a. stå, hvornår eftersynet blev foretaget, og hvem der foretog det.

Opsætning og brug

Tag ved opsætning og brug altid udgangspunkt i leverandørens brugsanvisning.

Kontrollér stigen

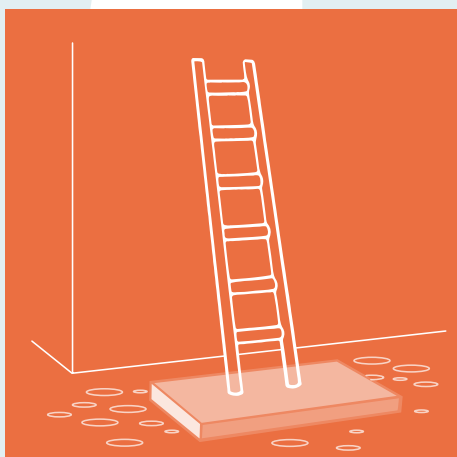
Kontrollér stigen inden brug:

- Fjern smuds og olie mv. fra trin og stigefødder.
- Tjek at der ikke er løse trin eller vanger.
- Tjek at stigefødderne er intakte, og på metalstiger, at de ikke mangler deres skridhæmmende stigesko.
- Tjek at skruer, bolte og nitter sidder, som de skal.

Stabilitet

Sørg for, at stigen står stabilt:

- Underlaget skal være **fast og vandret**. Stigen må ikke vippe, og underlaget må ikke være blødt, give efter under vægten eller kunne bevæge sig under stigen.
- Er underlaget **blødt eller ujævnt**, kan du lægge en plade under benene. Pladen skal have en skridsikker overflade.
- Er underlaget **glat**, skal du sikre stigen mod udskridning på anden måde, f.eks. ved at fastgøre den foroven.
- På **trapper** kan der bruges en mindre wienerstige med forlængerben. Det kræver dog, at stigen er



Underlaget skal altid være fast og vandret.

beregnet til det. Øvrige stiger må ikke bruges på trapper eller trin.

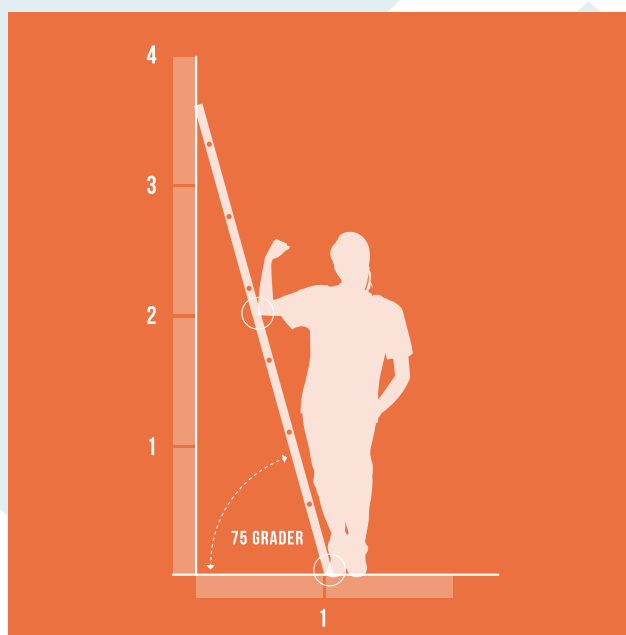
- Stil som udgangspunkt ikke stiger op, hvor der er **glat eller fedtet**. Er der glat, skal stigen sikres mod udskridning.

Særligt for anlægsstiger (enkeltstiger, skydestiger osv.):

- Anlægsstiger skal sikres mod **udskridning**, f.eks. ved at fastgøre stigen foruden eller montere en stige fod.
- Stigen skal støtte op ad en **fast og plan flade** med begge vanger, og trinene skal være vandrette. Er fladen ikke plan, skal du bruge en velegnet støtteanordning.

Hældning

Stigen skal have en passende hældning. En hældning på 75 grader giver typisk den bedste sikkerhed. Brug din krop til at vurdere hældningen som vist på illustrationen. Når stigns fod rører din hæl, skal du med udstrakt albue lige akkurat kunne nå vangen ovenfor. Det svarer for de flestes vedkommende til en hældning på omkring 75 grader.



Sørg for, at stigen har en hældning på ca. 75 grader.

Elektriske installationer

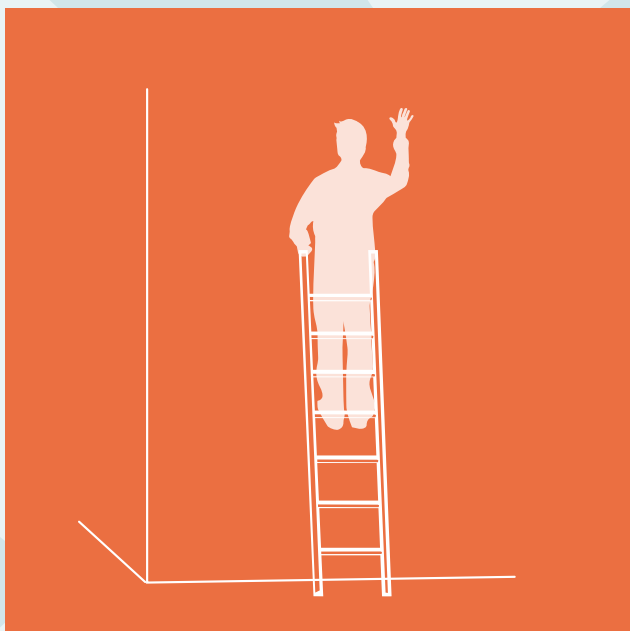
Pas på ved opstilling af stiger i nærheden af elektriske installationer. Er der risiko for kontakt med strømførende dele, bør du bruge en stige, som ikke er elektriske ledende, f.eks. en træstige uden ledende metalforstærkning.

Arbejdstillinger

Vend altid **front imod trinene**, når du stiger op og ned.

Hav altid **en hånd fri**, du kan bruge til at gribe fat med.

Brug såvidt muligt en stige med **brede trin**, når du skal arbejde fra stigen. Det kan f.eks. være en trappestige eller platformstige. Brede trin giver bedre støtte, og fødderne bliver ikke så hurtigt trætte.



Hav altid en hånd fri, du kan bruge til at gribe fat med.

Byrder og redskaber

Undgå **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.

Rækkeafstand

Som tommelfingerregel skal alle opgaver kunne udføres med vægt på begge fødder.

Forsøg aldrig at række længere ud end én armlængde fra stigen. Flyt i stedet stigen.

Undgå også at udføre arbejde, der kræver, at du må løfte albuerne over skulderhøjde.

Porte, vinduer og færdsel

Sørg for, at stigen ikke kan blive ramt af døre eller vinduer, der går op. Bloker døre og vinduer. Er der tale om en **sikkerhedsudgang**, som ikke må blokeres, så hav en **fodmand** med, der kan forhindre, at døren anvendes imens.

Skal du sætte en stige op et sted med gående eller kørende **færdsel**, bør du såvidt muligt spærre området af og have en fodmand med, der kan stoppe færdslen.

Fodtøj

Brug altid velegnet fodtøj. Fodtøjet skal sidde fast på foden (i modsætning til f.eks. træsko), og det skal have en flad, blød og skridhæmmende sål.

Opsætning og brug

Arbejdshøjde

På en løs stige må du ikke stå på de to øverste trin.

Nogle leverandører fraråder også, at man på anlægsstiger står på de øverste tre trin. Følg i dette tilfælde leverandørens anvisninger.

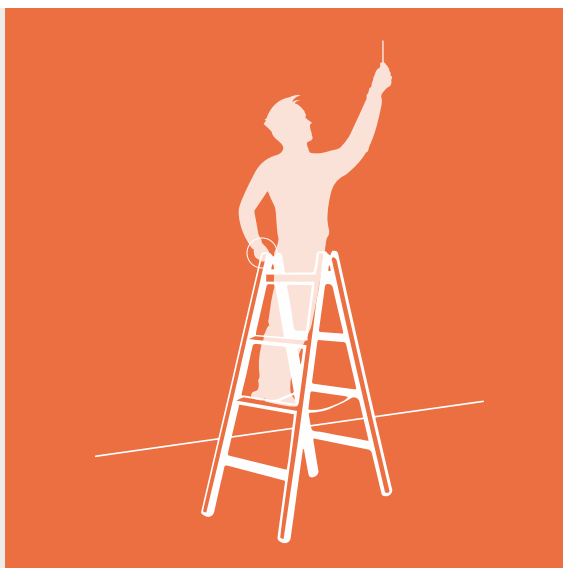
På en **trappestige** med sikkerhedsbjølle må du godt stå på det øverste trin, men kun hvis det er indrettet som en platform på minimum 30 × 40 cm. Ellers gælder de samme regler som for wienerstiger, dvs. at du ikke må stå på de to øverste trin.

Du må godt bruge en løs stige som adgangsvej i helt op til 5 meters højde, og ved nogle typer elementmontage i helt op til 8 meter, hvis arbejdet ikke kan udføres på anden måde.

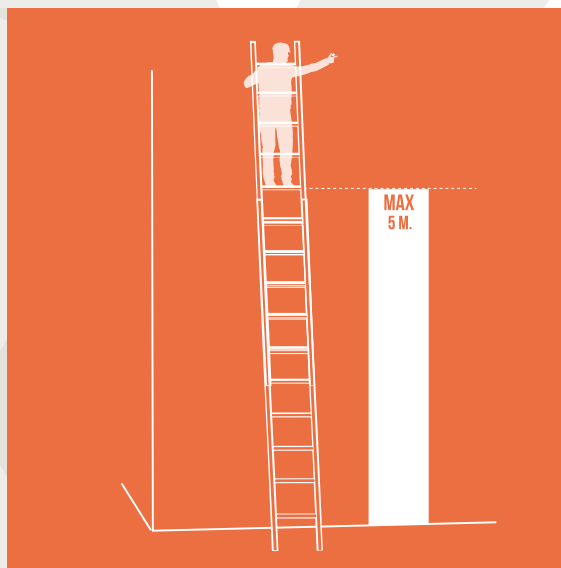
Alvorligheden ved en faldulykke øges imidlertid betydeligt med højden.

Skal du **mere end 2 meter op**, bør stigen være fast fastgjort, så den ikke kan vælte.

Er stigen over 5 meter lang, skal der være en **fodmand** til stede. Fodmanden skal bl.a. sikre, at stigen står stabilt og ikke skrider ud.



På en løs stige må du ikke stå på de to øverste trin.



Skal du mere end 2 meter op, bør stigen være fastgjort, så den ikke kan vælte. Er stigen ikke fastgjort, skal der være en fodmand til stede.

Adgang til højere niveau

Som adgangsvej til højere niveau må du ikke bruge fritstående stiger, men **udelukkende anlægsstiger** (enkeltstiger, skydestiger osv.).

Som adgangsvej skal der være mindst 1 meter fra anlægspunktet (det sted hvor stigen finder støtte) til det øverste af stigen. Stigen bør desuden være fastgjort, så den ikke kan skride ud. Er den ikke fastgjort, skal du bruge en fodmand.

Sørg for, at stigen har den rigtige hældning (ca. 75 grader).



Du må ikke stå på en stige i mere end 30 minutter ad gangen.

Pauser og variation

Variér dit arbejde, så du undgår at stå for længe på stigen ad gangen. Husk, at du ikke må stå på en stige i mere end **30 minutter ad gangen**, og at du sammenlagt kun må bruge stige en tredjedel af en arbejdsdag.

Tænk dig om

- Brug kun stigen til det, den er **beregnet til**. Mange ulykker opstår, fordi stiger bruges forkert.
- Tal aldrig i **mobiltelefon** på en stige.
- Undgå at bruge stiger, **hvis du er træt** eller syg.
- **Flyt aldrig** stigen rundt, mens du står på den.
- Prøv ikke at **forlænge en enkeltstige**, der ikke er konstrueret til det, ved at binde eller bolte den sammen med en anden enkeltstige.
- Brug ikke **stigen som bro**. Stigens maksimale belastning er beregnet ved den rigtige hældning.
- Lad ikke stigen **støtte på et trin**, men udelukkende på vangerne.



CO-industri
www.co-industri.dk
Tlf. 3363 8000



Dansk Industri
www.di.dk
Tlf. 3377 3377



Lederne
www.lederne.dk
Tlf. 3283 3283



i-bar.dk

