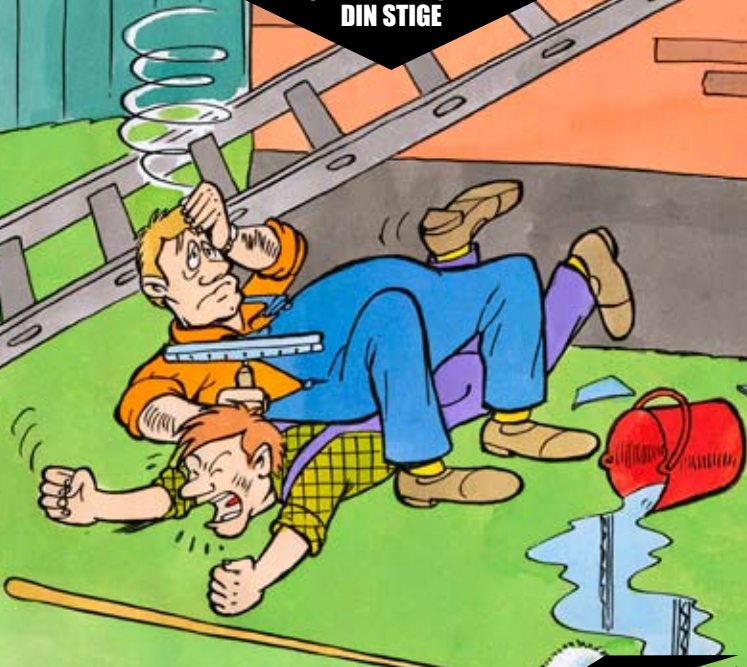


# FALD IKKE NED NÅR DU SKAL OP

EN SIKKER MANUAL TIL  
DIN STIGE



BRANCHEARBEJDSMILJØRÅDET  
FOR SERVICE- OG TJENESTEYDELSER

**TRIN FOR TRIN**



# TRIN 1

## ER DU KLAR TIL AT STIGE OP?

Det handler om ikke at falde ned. Det første trin er derfor at sikre, at din stige er i orden, inden du kravler op.

### Er stigen tjekket inden for 1 år?

Din stige skal være tjekket af dig selv eller en anden professionel bruger. Er det dig, der tjekker den, skal du huske at føre det ind i en logbog (register). Her kan du også sætte et mærke på stigen med dato. Hvis der er gået mere end 1 år, skal den tjekkes igen.

### Er stigen vedligeholdt?

Det er ikke godt at have en skrue løs – slet ikke hvis det er stignens skruer, der er løse! Det er vigtigt, at stigen vedligeholdes, så der ikke er løse trin og led på stigen. Er stigen i stykker, må du ikke bruge den. Det er din arbejdsgiver, der har ansvaret for, at stigen er vedligeholdt og i orden. Til gengæld har du som medarbejder ansvaret for at kontrollere den.

### Har du læst brugsanvisningen?

Ja, det er kedeligt at læse brugsanvisninger. Men det er trods alt mere kedeligt at få foden i gips. I brugsanvisningen finder du praktiske oplysninger om, hvordan stigen skal sættes op, og hvordan du undgår at falde ned. Inden du bruger stigen første gang, skal du have instruktion af din arbejdsgiver.



## TRIN 2

### STÅ FAST! BÅDE DIG OG DIN STIGE

Det er vigtigt, at du står fast, når du skal op på stigen, og at stigen ikke kan vælte.

#### Har du ordentligt fodtøj på?

For at stå fast på stogens trin, skal du have ordentlige sko på med bløde, skridsikre såler. Ikke noget med stiletter, badetøfler, sandaler, morgensutter og træsko uden hælerem.

#### Står stigen sikkert på jorden?

Der sker mange ulykker, fordi folk ikke sørger for, at stigen står sikkert på jorden. Stigen skal have den rette hældning (se brugsanvisningen). Den må ikke stilles oven på noget, der kan vælte eller flytte sig (f.eks. kasser, en gummivogn, et stillads).

Husk, at når du bruger stigen som adgangsvej, skal den fastgøres forsvarligt, så den ikke kan vælte eller skride ud. Stigen skal rage mindst 1 meter op over adgangsstedet.

# TRIN 3

## STIGER PÅ FARLIGE STEDER

Nogen gange er det nødvendigt at opstille stigen på "farlige" steder. Derfor skal du passe særlig meget på.

### Trafikken

Hvis du skal arbejde med en stige i nærheden af trafik, skal du så vidt muligt undgå, at den står på kørebanen. Hvis det alligevel er nødvendigt, så sørg for, at den er afmærket, og at der er en "fodmand" til at holde øje og evt. dirigere bilerne uden om.

Det er slemt nok at falde ned fra en stige – der er ingen grund til at gøre det værre ved også at rode sig ud i et trafikuheld!

### Døre og porte

Hvis du skal stille stigen op uden for døre eller porte, risikerer du, at nogen smækker døren op og vælter stigen. Derfor skal døre være aflåste eller afmærkede, så ingen pludselig braser ud. Brug gerne en "fodmand" til at holde øje.





## TRIN 4

### BRUG STIGEN RIGTIGT

Når du arbejder på en stige, gælder nogle "færdselsregler", som er vigtige at følge for at undgå ulykker.

#### Brug kun stigen i kort tid ad gangen

En stige er kun beregnet til arbejde af kortere varighed.

#### Arbejder du for højt oppe på stigen?

Du må højst stå på stigns tredje-øverste trin – ellers risikerer du at vælte.

#### Er der mere end én person på stigen?

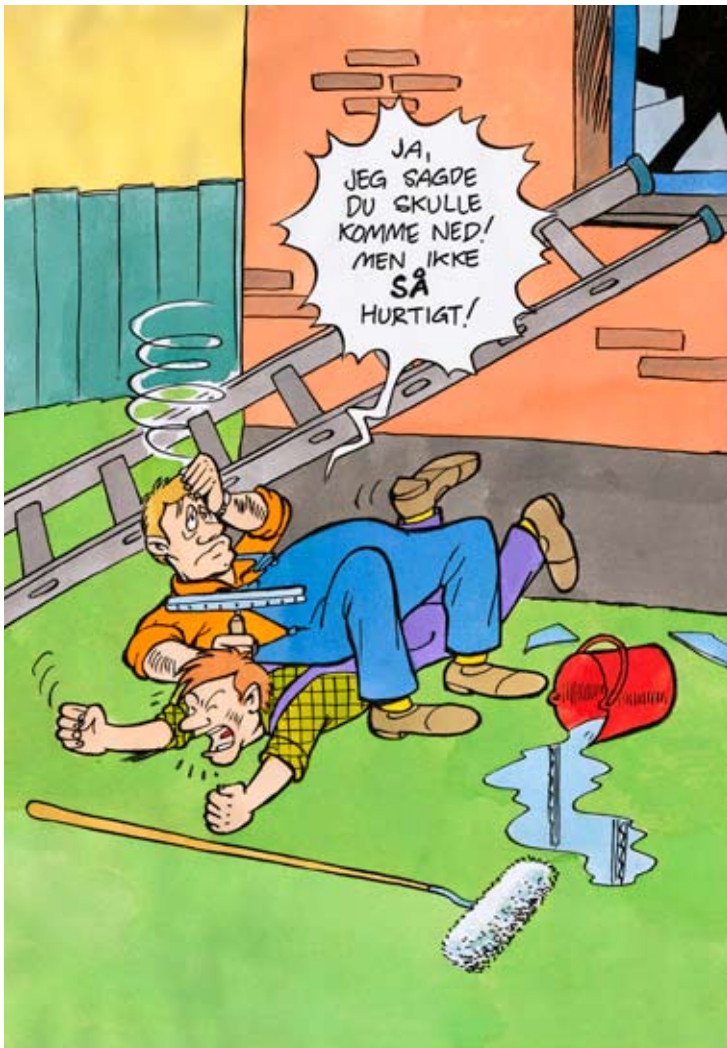
Husk: Kun én person på stigen. På wienerstiger må der dog være en person på hver side.

#### Bruger du redskaber på stigen?

Når du er oppe på stigen, står du i en lidt akavet situation. Derfor er det vigtigt, at de redskaber du bruger, er lette og nemme at anvende. De skal kunne betjenes med én hånd, så du samtidig kan holde fast i stigen.

#### Rækker du for langt ud med armen?

Det er bedre at flytte stigen, end at du rækker armen så langt ud, at du får overbalance.



## TRIN 5

### BRUG EN "FODMAND" MEN STÅ IKKE I VEJEN

#### Husk: Arbejde over 5 meter kun som undtagelse

Du må normalt ikke arbejde højere oppe end 5 meter (målt fra underlaget til det trin du står på). Simpelthen fordi du kan komme alvorligt til skade, hvis du falder ned. Kun hvis det virkelig er nødvendigt, må du lave lettere arbejde som f.eks. udskiftning af el-pærer og kortvarig vinduespolering.

#### Hav altid en "fodmand" ved arbejde over 5 meter, hvis stigen ikke er fastgjort

Hvis du skal arbejde i over 5 meters højde, og stigen ikke er fastgjort, skal der stå en kollega ved stigen fod. "Fodmanden" skal sikre, at stigen ikke vælter f.eks. ved, at nogen kommer til at skubbe til den.

#### Hold afstand til stiger med mindre du er "fodmand"

Det er kun "fodmanden", der må stå ved stigen fod, når den anbringes. Hvis du ikke er "fodmand", så hold god afstand til stigen. Hvis din kollega oppe på stigen taber noget, kan du få det i hovedet, og hvis hun falder ned og rammer dig, sker der utryk i stedet for blot en!

# EN PJECE TIL DIG DER IKKE VIL FALDE NED

Tusindvis af mennesker kravler hver dag til vejs på en stige. Som regel kommer de ned igen uden problemer. Men ikke altid.

Mange - rigtig mange - falder nemlig ned fra stigen og slår sig alvorligt.

Hvis du vil undgå at være en af dem, skal du læse denne pjece.

Den er skrevet til dig, der arbejder med rengøring, som vicevært, vinduespudser o.l.

God tur/retur på stigen.

Denne pjece hentes på [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk). Du kan købe den i Videncenter for Arbejdsmiljø eller bestilles på [www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk).  
Varenr.162066

Fællessekretariatet  
Sundkrogskaj 20  
Postboks 2698  
2100 København Ø  
Tlf. 77 33 47 11  
Fax: 77 33 46 11  
[www.barserviceogtjenesteydelser.dk](http://www.barserviceogtjenesteydelser.dk)

Arbejdstagersekretariatet  
H. C. Andersens Boulevard 38, 2 sal  
1553 København V  
Tlf: 33 23 80 11  
Fax: 33 23 84 79

Arbejdsgiversekretariatet  
Sundkrogskaj 20  
Postboks 2698  
2100 København Ø  
Tlf. 77 33 47 11  
Fax: 77 33 46 11

Sekretariatet for ledere  
Vermlandsgade 65  
2300 København S  
Tlf: 32 83 32 83  
Fax: 32 83 32 84

Arbejdstilsynet  
Postboks 1228  
0900 København C  
Tlf.: 70 12 12 88  
Fax: 70 12 12 89  
[www.at.dk](http://www.at.dk)

Videncenter for Arbejdsmiljø  
Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Tlf.: 39 16 52 30  
[www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)