

# Arbejde i højden (1 af 3)



## Sådan forebygger du risikoen!

### Følg disse overordnede forholdsregler:

- Afspær arbejdsområdet
- Sikre dig og andre mod nedstyrtning
- Brug udstyr, der er godkendt og egnet til opgaven



Arbejde i højden kan foregå mange forskellige steder, se de næste sider, hvordan du skal forholde dig de forskellige steder:

- Siden med stiger, stilladser og lifte
- Siden med byggepladser, loftrum, master/tårne og tage

## Her kan du finde yderligere information!

[Arbejde på tage](#)

[Arbejde på lifte og personløftere](#)

[Arbejde på stilladser](#)

[Sikker brug af stiger](#)

## Hvor kan risikoen forekomme?

Arbejde i højden kan forekomme mange steder, herunder ved arbejde på/i:

- master og tårne
- lifte, stilladser og stiger
- tage
- byggepladser
- loftrum

## Hvorfor er det en kritisk risiko?

Risikoen består i, at kroppen rammer en fast overflade med høj hastighed. Forværende faktorer inkluderer spidse, skarpe, hårde genstande, der rammes i faldet. Typiske konsekvenser er alvorlige brud og indre skader. Fald, selv fra lave højder, kan føre til alvorlige og potentielt dødsulykker.

Ca. 15% af alle anmeldte arbejdsulykker med fravær i Danmark skyldes fald fra højden. I 8 tilfælde medførte fald fra højden arbejdsulykker med dødelig udgang i Danmark i 2022. (Kilde: Arbejdstilsynet)

I TDC NET skyldes 12% af arbejdsulykkerne arbejde i højden (2022-24).

# Arbejde i højden (2 af 3)



## Sådan forebygger du risikoen!



### Stiger:

- Vælg stillads, lift eller anden arbejdsplatform fremfor stige – hvis muligt
- Overhold bestemmelser om maksimal daglig arbejdstid på stige (max 2,5 time/dag og max 30 min ad gangen)
- Brug aldrig de 2 øverste trin til at stå på
- Hav altid 3 kontaktpunkter med stigen
- Begge fødder skal være på samme trin under arbejdet
- Arbejdsredskaber skal kunne betjenes med en hånd (medmindre du anvender en stigeplatform)
- Sikre stigen mod væltning (korrekt hældning - 75 gr., stabilt underlag, evt. stigefod og evt. fodmand)
- Brug ikke stiger af eller med metal i nærheden af strømførende dele
- Stiger anvendt som adgangsvej skal rage mindst 1 op over adgangsstedet
- Anvend altid godkendt og efterset stige (12 måneder)

### Stillads:

- Hav stilladsuddannelse ved opstilling, ændring og nedtagning af stilladser med højde over 3 meter
- Sikre stillads mod væltning – fastgørelse til væg eller støtteben
- Anvend rækværk ved højde over 2 meter

## Sådan forebygger du risikoen!



### Lifte:

- Liftkurven må ikke forlades i højden (med mindre typegodkendelse og risikovurdering foreligger)
- Anvend faldhindrende udstyr ved bom- og teleskoplifte (sikkerhedslinje)
- Sikre lift mod påkørsel (trafikværn, frimeter, afmærkningsplan)
- Sikre lift mod væltning (stabilt underlag, brug af støtteben)
- Overhold respektafstand til luftledninger (1,5 til 15 meter, afhængig af spændingsniveau)
- Tag hensyn til vejrforhold
- Anvend altid godkendt og efterset lift (12 måneder)
- Hav en robust redningsplan (person på arbejdsstedet skal kunne tilkaldes)

# Arbejde i højden (3 af 3)



## Sådan forebygger du risikoen!



### Byggepladser:

- Sikre at arbejdsområde og adgangsveje er sikret mod fald, herunder trapper, etagedæk og skakte

### Loftsrum:

- Sikre at adgangsvejen op til loftsrummet er sikker
- Sikre at arbejdsområde og adgangsveje i loftsrummet er sikret mod gennemstyrning
- Sikre at utilsigtet adgang til loftslem eller loftlems åbning er forhindret

### Master/tårne:

- Vær opmærksom på krav om flere personer
- Hav uddannelse i masterledning, herunder helbredsundersøgelse
- Overhold bestemmelser om maksimal daglig arbejdstid
- Tag hensyn til vejrforhold
- Anvend altid godkendt og efterset faldsikringsudstyr (12 måneder)
- Hav en robust redningsplan

## Sådan forebygger du risikoen!



### Tage (under 15 graders hældning):

- Arbejde foretages mindst 2 meter fra tagkant (tydelig og holdbar markering)
- Vælg rækværk fremfor individuelt faldsikringsudstyr
- Rækværk skal udføres med håndliste i 1 meters højde, knæliste i 0,5 meters højde og 15 cm høj fodliste (sparkekant)
- Ved faldhøjde over 3,5 meters vælges altid sikring
- Ved faldhøjde under 3,5 meter skal en risikovurdering danne grundlag for eventuelt valg af sikring
- Anvend altid godkendt og efterset faldsikringsudstyr og fastgørelsespunkter (12 måneder)
- Overhold bestemmelse om maksimal arbejdstid ved anvendelse af individuelt faldsikringsudstyr (4 timer)
- Hav en robust redningsplan