



should be carried out respecting the legislation in the country of use.

POSITIONING AND ERECTING THE LADDER

- a) ladder shall be erected at the correct position, such as the correct angle for a leaning ladder (angle of inclination approximately 1:4) with the rungs or treads level and complete opening of a standing ladder; **6, 7**
- b) locking devices, if fitted, shall be fully secured before use; **8, 9, 10**
- c) ladder shall be on an even, level and unmovable base; **11, 12, 13, 14**
- d) leaning ladder should lean against a flat non-fragile surface and should be secured before use, e.g. tied or use of a suitable stability device;
- e) ladder shall never be repositioned from above;
- f) when positioning the ladder take into account risk of collision with the ladder e.g. from pedestrians, vehicles or doors. Secure doors (not fire exits) and windows where possible in the work area;
- g) identify any electrical risks in the work area, such as overhead lines or other exposed electrical equipment; **15, 16**
- h) ladder shall be stood on its feet, not the rungs or steps;
- i) ladders shall not be positioned on slippery surfaces (such as ice, shiny surfaces or significantly contaminated solid surfaces) unless additional effective measures are taken to prevent the ladder slipping or ensuring contaminated surfaces are sufficiently clean; **17, 18, 19, 20**

USING THE LADDER

- a) do not exceed the maximum total load for the type of ladder; **21, 22**
- b) do not step overreach; user should keep their belt buckle (navel) inside the stiles and both feet on the same step/rung throughout the task; **23, 24**
- c) do not step off a leaning ladder at a higher level without additional security, such as tying off or use of a suitable stability device; **25, 26**
- d) do not use standing ladders for access to another level;
- e) do not stand on the top three steps/rungs of a leaning ladder;
- f) do not stand on the top two steps/rungs of a standing ladder without a platform and hand/knee rail;
- g) do not stand on the top four steps/rungs of a standing ladder with an extending ladder at the top; **27**
- h) ladders should only be used for light work of short duration;
- i) use non-conductive ladders for unavoidable live electrical work; **28**
- j) do not use the ladder outside in adverse weather conditions, such as strong wind;
- k) take precautions against children playing on the ladder;
- l) secure doors (not fire exits) and windows where possible in the work area;
- m) face the ladder when ascending and descending; **29, 30**
- n) keep a secure grip on the ladder when ascending and descending;
- o) do not use the ladder as a bridge; **31, 32**
- p) wear suitable footwear when climbing a ladder;
- q) avoid excessive side loadings e.g. drilling brick and concrete;
- r) do not spend long periods on a ladder without regular breaks (tiredness is a risk);
- s) leaning ladders used for access to a higher level should be extended at least 1 m above the landing point; **33, 34**
- t) equipment carried while using a ladder should be light and easy to handle;
- u) avoid work that imposes a sideways load on standing ladders, such as side-on drilling through solid materials (e.g. brick or concrete); **35**
- v) maintain a handhold whilst working from a ladder or take additional safety precautions if you cannot.

REPAIR, MAINTENANCE AND STORAGE

Repair and maintenance shall be carried out by a competent person and be in accordance with the producer's instructions. Ladders should be stored in accordance with the producer's instructions.

VOR DEM GEBRAUCH DER LEITER

- a) Sind Sie gesundheitlich in der Lage, die Leiter zu benutzen? Bestimmte gesundheitliche Gegebenheiten, Medikamenteneinnahme, Alkohol- oder Drogenmissbrauch können bei der Benutzung der Leiter zu einer Gefährdung der Sicherheit führen; **1, 2, 3**
- b) beim Transport von Leitern auf Dachträgern oder in einem Lastkraftwagen zur Verhinderung von Schäden sicherstellen, dass in angemessener Weise befestigt/angebracht sind;
- c) Prüfen der Leiter nach der Lieferung und vor der ersten Benutzung, um den Zustand und die Funktion aller Teile festzustellen;
- d) Sichtprüfung der Leiter auf Beschädigung und sichere Benutzung zu Beginn jedes Arbeitstages, an dem die Leiter benutzt werden muss; **4, 5**
- e) für gewerbliche Benutzer ist eine regelmäßige Überprüfung erforderlich;
- f) sicherstellen, dass die Leiter für den jeweiligen Einsatz geeignet ist;
- g) keine beschädigte Leiter benutzen;
- h) alle Verunreinigungen an der Leiter beseitigen, z. B. nasse Farbe, Schmutz, Öl oder Schnee;
- i) vor der Benutzung einer Leiter bei der Arbeit sollte eine Risikobewertung unter Berücksichtigung der Rechtsvorschriften im Land der Benutzung durchgeführt werden.

IN STELLUNG BRINGEN UND AUFSTELLEN DER LEITER

- a) Die Leiter muss in der richtigen Aufstellposition aufgestellt werden, z. B. richtiger Aufstellwinkel für Anlegeleitern (Neigungswinkel ca.1:4), Sprossen oder Auftritte waagrecht und vollständiges Öffnen einer Stehleiter; **6, 7**
- b) Sperreinrichtungen, sofern angebracht, müssen vor der Benutzung vollständig gesichert werden; **8, 9, 10**
- c) die Leiter muss auf einem ebenen, waagerechten und unbeweglichen Untergrund stehen; **11, 12, 13, 14**
- d) eine Anlegeleiter sollte gegen eine ebene, feste Fläche gelehnt und vor der Benutzung gesichert werden, z. B. durch eine Befestigung oder Verwendung einer geeigneten Einrichtung zur Sicherstellung der Standfestigkeit;
- e) die Leiter darf niemals von oben her in eine neue Stellung gebracht werden;
- f) wenn die Leiter in Stellung gebracht wird, ist auf das Risiko einer Kollision zu achten, z. B. mit Fußgänger, Fahrgäubern oder Türen. Türen (jedoch nicht Notausgänge) und Fenster im Arbeitsbereich verriegeln, falls möglich;
- g) alle durch elektrische Betriebsmittel im Arbeitsbereich gegebenen Risiken feststellen, z. B. Hochspannungs-Freileitungen oder andere freilegende elektrische Betriebsmittel; **15, 16**
- h) die Leiter muss auf ihre Füße gestellt werden, nicht auf die Sprossen bzw. Stufen;
- i) die Leitern dürfen nicht auf rutschigen Flächen gestellt

werden (z. B. Eis, blanke Flächen oder deutlich verunreinigte feste Flächen), sofern nicht durch zusätzliche Maßnahmen verhindert wird, dass die Leiter rutscht oder dass die verunreinigten Stellen ausreichend sauber sind. **17, 18, 19, 20**

BENUTZUNG DER LEITER

- a) Die maximale Nutzlast der jeweiligen Leiterart nicht überschreiten; **21, 22**
- b) nicht zu weit hinauslehnen; Benutzer sollten ihre Gürtelschnalle (den Nabel) zwischen den Holmen halten und mit beiden Füßen auf derselben Stufe/Sprosse stehen; **23, 24**
- c) nicht ohne zusätzliche Sicherung in größerer Höhe von einer Anlegeleiter aussteigen, z. B. Befestigung oder Verwendung einer geeigneten Vorrichtung zur Sicherung der Standsicherheit; **25, 26**
- d) Stehleitern nicht zum Aufsteigen auf eine andere Ebene benutzen;
- e) die obersten drei Stufen/Sprossen einer Anlegeleiter nicht als Standfläche benutzen; **27**
- f) die obersten zwei Stufen/Sprossen einer Stehleiter ohne Plattform und Haltevorrichtung für Hand/Knie nicht als Standfläche benutzen; **28**
- g) die obersten vier Stufen/Sprossen einer Stehleiter mit aufgesetzter Schiebeleiter nicht als Standfläche benutzen;
- h) Leitern sollten nur für leichte Arbeiten von kurzer Dauer benutzt werden;
- i) für unvermeidbare Arbeiten unter elektrischer Spannung nicht leitende Leitern benutzen;
- j) die Leiter nicht im Freien bei ungünstigen Wetterbedingungen, z. B. starkem Wind, benutzen;
- k) Vorsichtsmaßnahmen treffen, damit keine Kinder auf der Leiter spielen;
- l) Türen (jedoch nicht Notausgänge) und Fenster im Arbeitsbereich verriegeln, falls möglich;
- m) mit dem Gesicht zur Leiter aufsteigen und absteigen; **29, 30**
- n) beim Aufsteigen und Absteigen an der Leiter gut festhalten;
- o) die Leiter nicht als Überbrückung benutzen; **31, 32**
- p) beim Aufsteigen auf die Leiter geeignete Schuhe tragen;
- q) übermäßige seitliche Belastungen vermeiden, z. B. beim Bohren in Mauerwerk und Beton;
- r) nicht zu lange ohne regelmäßige Unterbrechungen auf der Leiter bleiben (Müdigkeit ist eine Gefahr);
- s) Anlegeleitern für den Zugang zu einer größeren Höhe sollten mindestens 1 m über den Anlegepunkt hinaus ausgeschoben werden; **33, 34**
- t) Gegenstände, die beim Besteigen einer Leiter transportiert werden, sollten nicht schwer und leicht zu handhaben sein;
- u) Arbeiten, die eine seitliche Belastung bei Stehleitern bewirken, z. B. seitliches Bohren durch feste Werkstoffe (z. B. Mauerwerk oder Beton), vermeiden; **35**
- v) beim Arbeiten auf einer Leiter mit einer Hand festhalten oder, falls dies nicht möglich ist, zusätzliche Sicherheitsvorkehrungen treffen.

REPARATUR, WARTUNG UND LAGERUNG

Reparaturen und Wartungsarbeiten an der Leiter müssen von einer sachkundigen Person und den Anleitungen des Herstellers entsprechend durchgeführt werden. Leitern sollten in Übereinstimmung mit den Anleitungen des Herstellers gelagert werden.

PŘED POUŽITÍM ŽEBŘÍKU

- a) Jste schopni použít žebřík s ohledem na váš zdravotní stav? Některé skutečnosti jako užívání léků, požívání alkoholu a drog, mohou vést k ohrožení bezpečnosti při používání žebříku. **1, 2, 3**
- b) Při přípravě žebříku na střešních nosicích vousa nebo v LKW je potřebné zabránit vzniku škod vhodným upevněním a umístěním na správném místě.
- c) Před prvním použitím je nutné vyzkoušet všechny funkce žebříku.
- d) Před každým použitím je nutná vizuální kontrola žebříka a všech jeho částí. **4, 5**
- e) Při průmyslovém používání je nutné pravidelně přezkouškovat žebříku.
- f) Ujistěte se, že daný typ žebříku je vhodný pro použití.
- g) Nikdy nepoužívejte poškozený žebřík.
- h) Odstraňte všechny nečistoty z žebříku (mokrá barva, spina, olej, snh...)
- i) Při práci na žebříku zezapomnění na možná rizika s příslušnými na právní předpisy v zemi používání žebříku.

NASTAVENÍ A MONTÁŽ ŽEBŘÍKU

- a) Žebřík musí být postavený ve správné pozici, při postavení oporného žebříku musí být dodrženy úhel náklonu (náklon ca.1:4), stupáčky musí být ve vodorovné pozici. U dvojitých žebříků musí být předkloněno otevření žebříku. **6, 7**
- b) Všechny uzávěry musí být před použitím žebříku zajištěny. **8, 9, 10**
- c) Žebřík musí být používán jen na vodorovném a pevném podkladu. **11, 12, 13, 14**
- d) Oporný žebřík musí být opřený o rovnou a pevnou plochu. Před použitím je možné ho upevnit a nebo použít vhodné zařízení na zlepšení stability.
- e) U žebříku se nesmí měnit jeho poloha shora.
- f) Při používání žebříku nezapomínejte na možná rizika kolize např. s chodci, vozidly anebo okny a dveřmi (nepoužívejte žebříky před nouzovými východy)
- g) Shodnotte vždy všechny rizika při použití žebříku v oblasti možného střetu s elektrickým proudem. **15, 16**
- h) Žebřík musí být postaven pouze na vlnistých nohách.
- i) Žebřík se nesmí používat na kluzkém povrchu (led, lesklé povrchy) a zjevně znečištěných plochách pokud nebudou očištěny. **17, 18, 19, 20**

POUŽITÍ ŽEBŘÍKU

- a) Maximální uživatelská hmotnost žebříku nesmí být překročena. **21, 22**
- b) Oběma nohama stáje na jedné stupáčce a nevyklánějte se příliš z osy žebříku. **23, 24**
- c) Při práci ve výškách nevstupujte mimo žebřík bez dodatečného zabezpečení, např. Připevnění nebo použití vhodného zařízení k zabezpečení stability. **25, 26**
- d) Nepoužívejte dvojitě žebříky přestupování na jinou plochu.
- e) Nepoužívejte poslední vrchní 3 stupáčky oporného žebříku jako odstavnu plochu. **27**
- f) Nepoužívejte poslední vrchní 2 stupáčky dvojitého žebříku bez plošiny a zařízení na držení jako odstavnu plochu. **28**
- g) Nepoužívejte poslední vrchní 4 stupáčky dvojitého žebříku s nasazeným posuvným žebříkem jako odstavnu plochu.
- h) Žebříky používejte pouze na lehké a krátkodobé práci.
- i) Pro nutné práce pod elektrickým vedením nepoužívejte žebříky z vodivého materiálu.
- j) Nepoužívejte žebřík z vodivých povrchových podměnků (např. silný vítr).
- k) Zamezte dělník přístup k žebříku.
- l) Pokud je to možné zablokujte okna a dveře (s výjimkou nouz. východu) v prostoru práce na žebříku.

- m) Stoupat a sestupovat po žebříku je možné pouze pokud jste oložení tváří k žebříku. **29, 30**
- n) Při stoupání a sestupování se držte pevně žebříku.
- o) Nikdy nepoužívejte žebřík jako přemostění. **31, 32**
- p) Při používání žebříku používejte vhodnou obuv.
- q) Vyhnete se nadměrnému zatížení žebříku.
- r) Nezustávejte příliš dlouho na žebříku bez provádění přístěvek (nebezpečí úrazu z únavy, vyčerpání).
- s) Fro přístup k vyšším plochám musí být poslední část žebříku vysunutá minimálně 1 m nad bodem přiložení. **33, 34**
- t) S předemví které budou při výstupu po žebříku připravovány manipulační opatření.
- u) Zamezte pracím které způsobují boční zatížení dvojitých žebříků, např. Vrhání do pevných materiálů (beton). **35**
- v) Při práci na žebříku je nutné pevně se držet žebříku. Pokud to není možné zabezpečte dodatečná bezpečnostní opatření.

OPRAVY ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ

Všechny opravy a servisní práce na žebříku musí být provedené způsobou osobou a podle návodu výrobce. Uskladnění žebříků musí být v souladu s návodem výrobce.

PŘED POUŽITÍM

- a) zaisťte to, že ste dostatočne spôsobilý na používanie rebrika. Určitě lekárske obmedzenia alebo liečenie, alkohol, alebo drogy môžu urobiť používateľa rebrika nebezpečným; Rebrik môže používať len jedna osoba. **1, 2, 3**
- b) keď sa rebriky pripravujú na streche auta alebo v nákladnom aute, zabezpečte, aby sa vhodné umiestnili, aby sa zabránilo ich poškodeniu;
- c) skontrolujte rebrik po dodávke a pred prvým použitím overením stavu a funkcie všetkých častí;
- d) skontrolujte rebrik vizuálne, či nie je poškodený a či je bezpečný na používanie na začiatku každého pracovného dňa, kedy sa bude rebrik používať;
- e) skontrolujte páčky rebrika; **6, 7**
- f) pre profesionálnych používateľov je nutná pravidelná periodická revízia;
- g) zabezpečte, že rebrik je vhodný na danú prácu;
- h) nepoužíajte poškodený rebrik;
- i) odstráňte každú nečistotu z rebrika, ako je čerstvý sneh, blato, olej alebo snah;
- j) pred použitím by sa mal rebrik posunúť z ľadiská nebezpečným, či vyhovuje legislatívy krajiny, kde sa používa.

UMIESTNENIE A VYUŽITIE REBRIKA

- a) rebrik sa musí postaviť do správnej polohy tak, aby oporný rebrik bol v správnom uhle (uhol sklonu približne 1:4) s priekami alebo schodkami vodorovne a stojanový rebrik úplne roztvorený; **6, 7**
- b) blokovače zariadenia, ako sú namontované, sa musia pred použitím úplne zaisť; **8, 9, 10**
- c) rebrik musí stáť na rovnom, vodorovnom a pevnom podklade; **11, 12, 13, 14**
- d) oporný rebrik by sa mal opierať o rovinný nerozbitný povrch a mal by sa pred použitím zaisťiť, t. j. uviazať, alebo použit' vhodné stabilizačné zariadenie;
- e) rebrik sa nikdy nesmie premiestňovať zhora;
- f) pri umiestňovaní rebrika treba brať do úvahy riziko stretu rebrika, napríklad s chodcami, s dopravnými prostriedkami alebo dverami. Zaisťte dvere (nie protipožiarne) a okná, kde je to možné, v potenciálnom pracovnom prostredí;
- g) identifikujte akékoľvek nebezpečenstvá úrazu elektrinou v pracovnom priestore, napríklad nadzemné vedenia alebo ine nechránené elektrické príslušenstvo; **15, 16**
- h) rebrik musí stáť na nohách, nie na priekach alebo schodkoch;
- i) rebrik sa nesmie umiestniť na klzkých povrchoch (napríklad ľad, lesklé povrchy alebo značne znečistené povrchy) iba v prípade, ak sa dodatočnými účinnými opatreniami zabráni skĺznutiu rebrika alebo sa zaisť dostatočné vyčistenie znečisteného povrchu. **17, 18, 19, 20**

POUŽIVANIE REBRIKA

- a) neprekračujte maximálne celkové zaťaženie daného typu rebrika; **21, 22**
- b) pri bočné práci rebrik nestojte na jednej nohe; používajte by si mal ponechať bezpečnostný opasok upevnený na stojke rebrika a počas práce stáť oboma nohami na tom istom schodku/priečke **23, 24**
- c) nevstupujte mimo oporného rebrika vyššiu úroveň bez dodatočného zabezpečenia, napríklad uviazanim alebo použitím vhodného stabilizačného zariadenia. **25, 26**
- d) nepoužíajte stojanové rebriky na dosiahnutie ďalšej úrovne;
- e) nestojte na vrchných troch schodkoch/priečkach oporného rebrika; **27**
- f) nestojte na vrchných dvoch schodkoch/priečkach stojanového rebrika bez plošiny a držadla (madla)/kolenového zábrany **28**
- g) nestojte na vrchných štyroch schodkoch/priečkach stojanového rebrika s vysuvným rebrikom v hornej časti;
- h) rebrik by sa mal používať len na ľahkú prácu počas krátkej doby;
- i) pri práci pod elektrickým napätím používajte izolované - nevodivé rebriky;
- j) nepoužíajte rebrik v exteriéri za nepriaznivých poveternostných podmienok, ako je silný vietor;
- k) zabezpečte, aby sa deti nemohli hrať na rebriku;
- l) zaisťte dvere (nie protipožiarne) a okná, kde je to možné, v potenciálnom pracovnom priestore;
- m) pri vystupovaní a zostupovaní budte tvárou k rebriku; **29, 30**
- n) pevné sa držte rebrika pri vystupovaní a zostupovaní;
- o) nepoužíajte rebrik ako most; **31, 32**
- p) pri vystupovaní na rebrik nosťe vhodnú obuv;
- q) vyhýbajte sa neúmernemu bočnému zaťaženiu, napríklad vŕtanie do tehly a betonu;
- r) nezostávajú dlho na rebriku bez pravidelných prestávok (únava je riziko);
- s) oporné rebriky používané na prístup k vyššej úrovni by mali mať presah najmenej 1 m nad oporným bodom **33, 34**
- t) zariadenie nesené pri používaní rebrika by malo byť ľahké a ľahko ovládateľné;
- u) varujte sa práci, ktorá môže zaťažiť stojanový rebrik, ako je bčné vŕtanie, ktoré ch ťuhé materiály (napríklad tehla alebo betón); **35**
- v) zabezpečte pri práci na rebriku bezpečné držadlo (madlo) alebo, ak to nie je možné, použite ďalšie bezpečnostné opatrenia.
- w) používajte rebrik správnym spôsobom pri vystupovaní;

OPRAVA, ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

Právy a údržbu musí vykonať kompetentná osoba a v zhode s predpismi výrobcu. Rebriky uskladňovať v uzavretých suchých priestoroch tak, aby nemohlo dôjsť k ich mechanickému poškodeniu.

PRZE UŻYCIEM

- a) upewnij się, że twój stan zdrowia pozwala na korzystanie z drabiny. Pod wpływem niektórych chorób, leków, alkoholu i innych używek korzystanie z drabiny może być niebezpieczne. **1, 2, 3**
- b) upewnij się że podczas transportu drabina jest odpowiednio zabezpieczona celem uniknięcia uszkodzeń;
- c) po dostarczeniu drabiny sprawdź ją przed pierwszym użyciem;
- d) przed każdym użyciem drabiny sprawdź ponownie jej stan; **4, 5**
- e) w przypadku użytkowania drabiny w celach zawodowych wymagana jest jej okresowa inspekcja;
- f) upewnij się że drabina jest odpowiednio do wykonanej czynności;
- g) nie korzystaj z uszkodzonej drabiny!
- h) usuń z drabiny wszelkie czynniki stwarzające zagrożenie, takie jak: mokra farba, błoto, olej lub śnieg;
- i) przed użyciem drabiny w pracy należy ocenić ryzyko jakie ze sobą niesie korzystanie z niej, zgodnie z obowiązującymi w danym kraju przepisami.

USTAWIANIE I ROZKŁADANIE DRABINY

- a) drabina powinna zostać rozstawiona w odpowiedniej pozycji tj. w przypadku drabin opieralnych - pod odpowiednim kątem (przeciętny kąt nachylenia 1:4) lub w przypadku drabin wolnostojących - całkowicie rozstawiona; **6, 7**
- b) mocowania blokujące, o ile są załączone, powinny być zabezpieczone; **8, 9, 10**
- c) drabiny wolnostojące powinny się rozstawiać na równej, poziomej i stabilnej powierzchni; **11, 12, 13, 14**
- d) drabiny opieralne powinny być oparte o powierzchnię stałą i powinny zostać zabezpieczone przed użyciem, np. przywiązane lub zamocowana załączonymi elementami mocującymi;
- e) drabiny nigdy nie powinny się przestawiać z góry;
- f) jeżeli ustawienie drabiny koliduje z np. ruchem pieszych, samochodów czy drzwi, należy zabezpieczyć zarówno drabinę jak i np. okna i drzwi przed otwarciem (nie wyłącza ewakuacyjnej) w obrębie terenu pracy;
- g) zlokalizuj zagrożenia elektryczne w obrębie terenu pracy, takie jak linie wysokiego napięcia i inny wyspokonywany sprzęt elektryczny; **15, 16**
- h) drabiny powinny się stawiać na jej nogach, nie zaś stopniach czy wierzchołkach;
- i) drabiny nie powinny się rozstawiać na śliskich powierzchniach (takich jak lód, inne ślisko, powierzchnie czy powierzchnie pomalowane solidne) chyba że zostaną podjęte odpowiednie działania zapobiegające poślizgowi i wahaniom drabiny; **17, 18, 19, 20**

UŻYTKOWANIE DRABINY

- a) nie przekraczaj maksymalnej ładowności (wytężalności) danego typu drabiny; **21, 22**
- b) nie wychylaj się użytkownik powinien przy całej czas pracy na drabinie być zwrócony przodem w stronę przełazu i trzymać obie nogi na tym samym schodku; **23, 24**
- c) nie schodź z drabiny na inny poziom niż poziom gruntu bez uprzedniego zabezpieczenia jej np. przywiązania lub przymocowania załączonymi zamocowaniami; **25, 26**
- d) nie korzystaj z drabin wolnostojących w celu wejścia na inny poziom;
- e) nie stawiaj na Trzech górnych stopniach drabiny opieralnej; **27**
- f) nie stawiaj na dwóch górnych stopniach drabiny wolnostojącej jeśli nie ma ona platformy do stania oraz uchwyty pomocnicze; **28**
- g) nie stawiaj na czterech górnych stopniach drabiny wolnostojącej jeśli ma ona dodatkową część wysuwalną;
- h) drabiny powinny być używane wyłącznie do lekkich i krótkotrwałych prac;
- i) używaj wyłącznie drabin dielektrycznych w razie konieczności pracy z prądem;
- j) nie korzystaj z drabin na dworze przy niekorzystnych warunkach pogodowych takich jak np. silny wiatr;
- k) zwracaj uwagę, aby dzieci nie bawiły się na drabinie;
- l) w miarę możliwości zabezpiecz okna i drzwi (nie ewakuacyjne) w obrębie terenu pracy;
- m) patrz na drabinę przy wchodzeniu i schodzeniu z niej; **29, 30**
- n) trzymaj się mocno drabiny przy wchodzeniu i schodzeniu z niej;
- o) nie korzystaj z drabiny jak z mostka; **31, 32**
- p) nos odpowiednio obwiąz gdy korzystasz z drabiny;
- q) unikaj nadmiernych obciążań boków drabiny np. luznymi ogłami, zaprawą murarską itp.;
- r) nie spędzaj większej ilości czasu na drabinie bez przerw (zmęczenie zwiększa ryzyko wypadku);
- s) drabiny opieralne wykorzystywane w celu wejścia na wyższy poziom powinny sięgać minimum 1m powyżej tego poziomu; **33, 34**
- t) narzędzia wykorzystywane przy pracy na drabinie powinny być lekkie i łatwe w użyciu;
- u) unikaj prac na drabinach stojących, które wymagają użycia dużej siły skierowanej w bok jak np. wiercenie w pełnych materiałach (np. ściana z cegły, betonu itp.); **35**
- v) o ile to możliwe zawsze trzymaj się jedną ręką drabiny lub jeśli to niemożliwe, zabezpiecz odpowiednio drabinę przed rozpoczęciem pracy i zachowaj szczególną ostrożność.

NAPRAWA, KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

Wszelkie naprawy i konserwacje powinny być przeprowadzane przez osoby kompetentne w zgodności z zaleceniami i wskazówkami producenta. Drabiny powinny być przechowywane według zaleceń producenta.

BEFORE USE

- a) ensure that you are fit enough to use a ladder. Certain medical conditions or medication, alcohol or drug abuse could make ladder use unsafe; **1, 2, 3**
- b) when transporting ladders on roof bars or in a truck, ensure they are suitably placed to prevent damage;
- c) inspect the ladder after delivery and before first use to confirm condition and operation of all parts;
- d) visually check the ladder is not damaged and is safe to use at the start of each working day when the ladder is to be used; **4, 5**
- e) for professional users regular periodic inspection is required;
- f) ensure the ladder is suitable for the task;
- g) do not use a damaged ladder;
- h) remove any contamination from the ladder, such as wet paint, mud, oil or snow;
- i) before using a ladder at work a risk assessment

