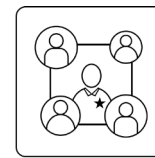


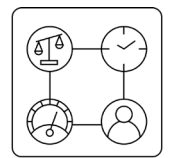
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



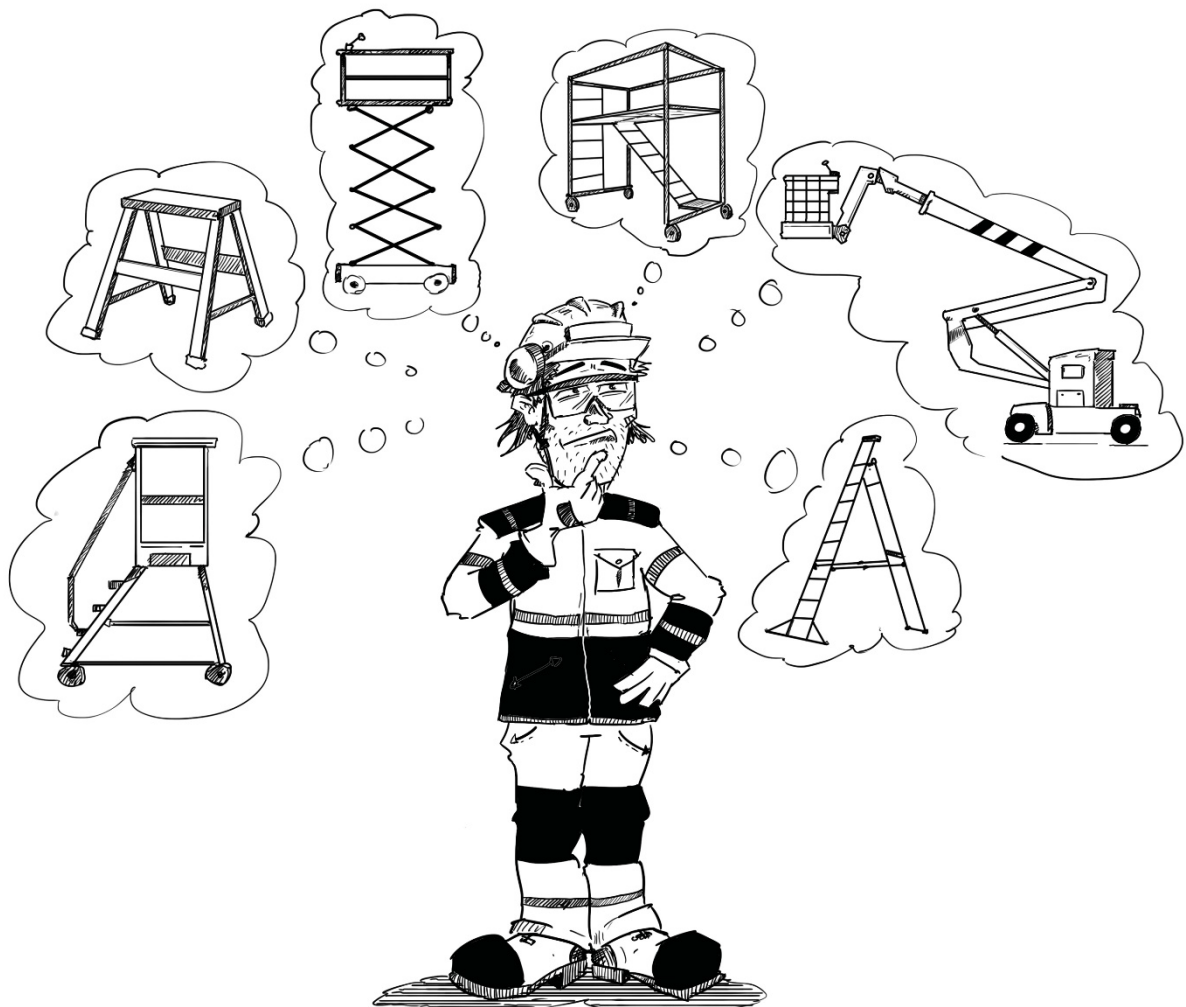
Rammebetingelser

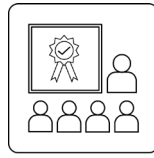
Sikker bruk av trappestiger og arbeidsbukker

Safe use of stepladders

Bezpieczne użytkowanie drabin rozstawnych i schodków

Saugus darbatalio ir kopėčių naudojimas

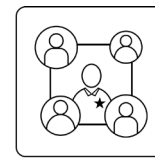




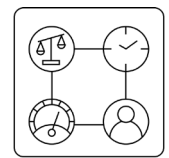
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



Rammebetingelser

Innledning

Denne veilederen er laget for at alle som skal benytte trappestiger og arbeidsbukker, skal få hjelp til å velge rett utstyr for jobben, og jobbe trygt i høyden.

Du vil få noen tips om hva du bør tenke på når du skal velge arbeidsplattform, hva slags verktøy som egner seg fra trappestige og arbeidsbukker, hva du bør se etter i omgivelsene dine, hva du bør kontrollere før du tar trappen eller arbeidsbukken i bruk, og hvordan arbeide trygt og riktig for kroppen.

Introduction

This user guide has been made for everyone who needs to work from stepladders, to help choose the right working equipment, and to work safely at heights.

The guide will give you some tips on how to choose your work platform, what tools that are appropriate to use from stepladders, what to consider in your surroundings, what to inspect before working from your stepladder, and how to work safely and correct for your body.

Wstęp

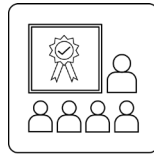
Niniejsza instrukcja została stworzona dla wszystkich, którzy korzystają z rozstawianych drabin i schodków, aby ułatwić im wybór odpowiedniego sprzętu i zadbać o bezpieczną pracę na wysokości.

Znajdziesz tu kilka wskazówek na co zwrócić uwagę przy wyborze platformy do pracy na wysokości, jakie narzędzia nadają się do pracy z drabiny czy schodków, na co powinieneś zwrócić uwagę w swoim otoczeniu, co skontrolować zanim zaczniesz używać schodków i jak pracować bezpiecznie i ergonomicznie.

Įvadas

Šis vadovas sukurtas tam, kad padėtų kiekvienam besiruošiančiam naudotis kopėčiomis ir darbo stovais išsirinkti darbui tinkamiausią įrangą bei saugiai dirbti aukštyje.

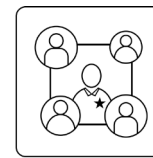
Rasite patarimų, apie ką reikėtų pagalvoti renkantis darbo platformą, kokie įrankiai tinka dirbant ant kopėčių, į ką reikėtų atkreipti dėmesį darbo aplinkoje, ką reikėtų patikrinti prieš pradėdant naudoti kopėčias ar darbo stovus ir kaip saugiai bei teisingai dirbti nepakenkiant savo kūnui.



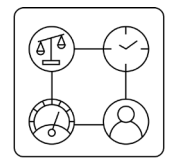
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



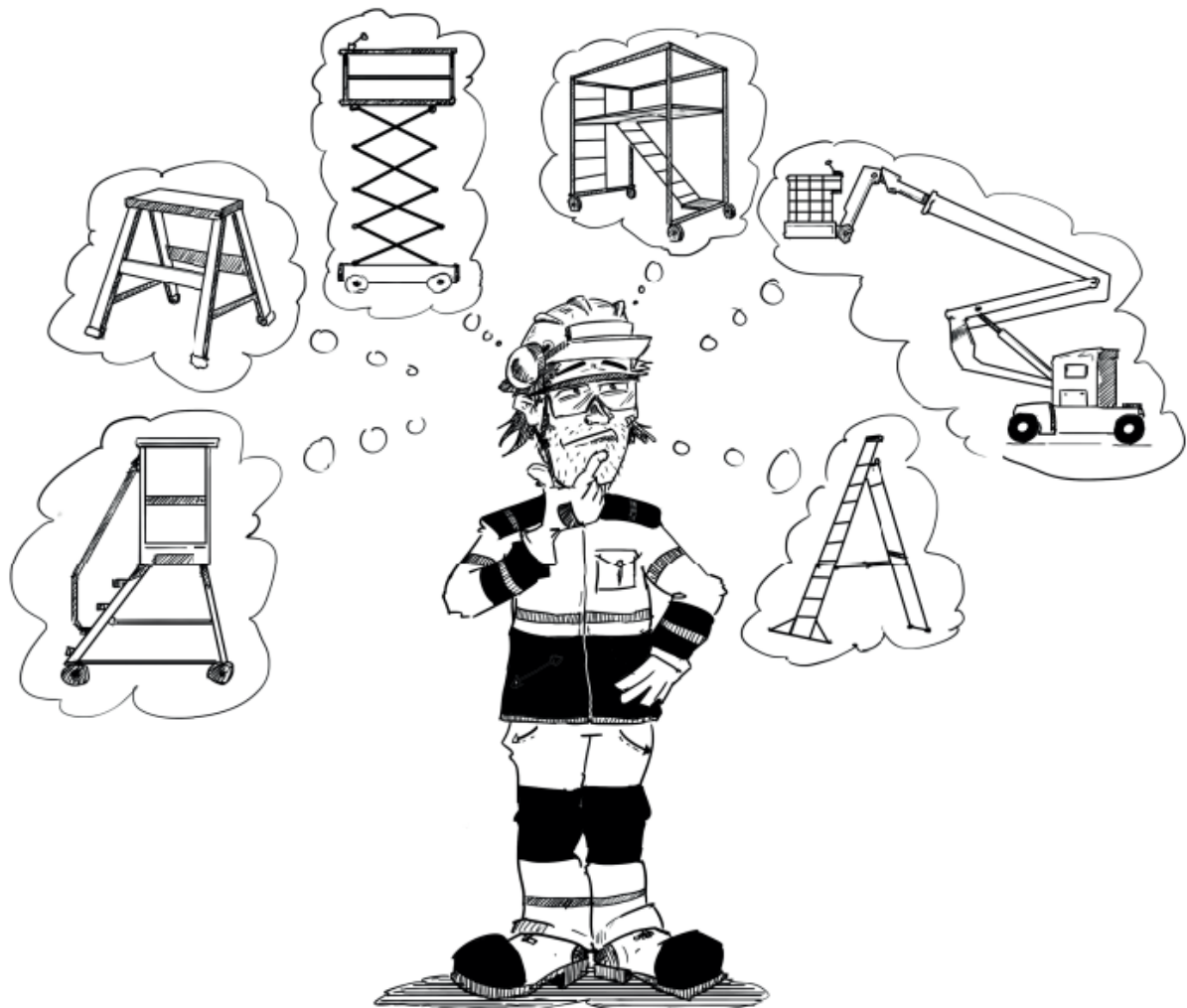
Rammebetingelser

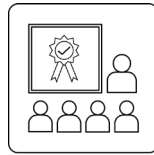
Velg det arbeidsutstyret som passer til oppgaven du skal utføre i høyden

Choose the equipment that best fits your task when working at heights

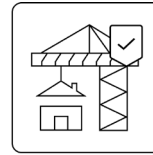
Wybierz to wyposażenie, które najbardziej nadaje się do zadania, które masz wykonać na wysokości

Pasirinkite įrangą, geriausiai atitinkančią jūsų darbo užduotį dirbant aukštyje

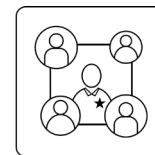




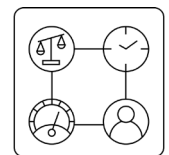
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



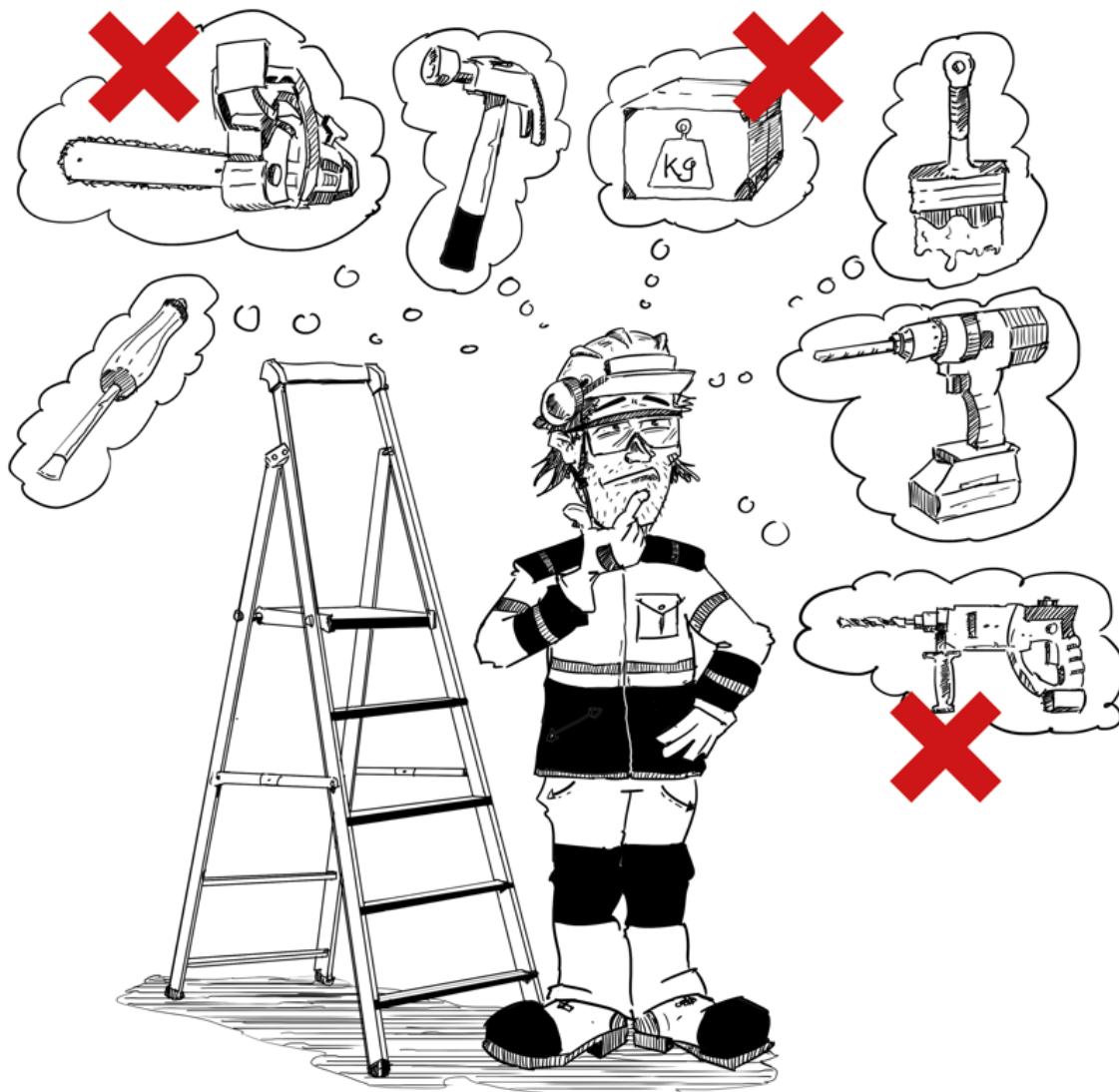
Rammebetingelser

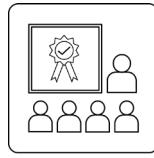
Vurder hva slags oppgaver og verktøy som egner seg i trappestige eller arbeidsbukk

Consider what tasks and tools that are suitable for stepladders

Ocen, które czynności i narzędzia nadają się do pracy z drabiny rozstawianej

Apsvarstykite, kokios darbo užduotys ir įrankiai yra tinkami dirbant ant kopėčių

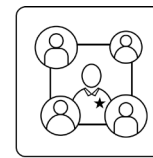




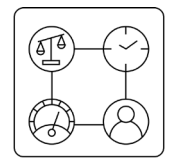
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



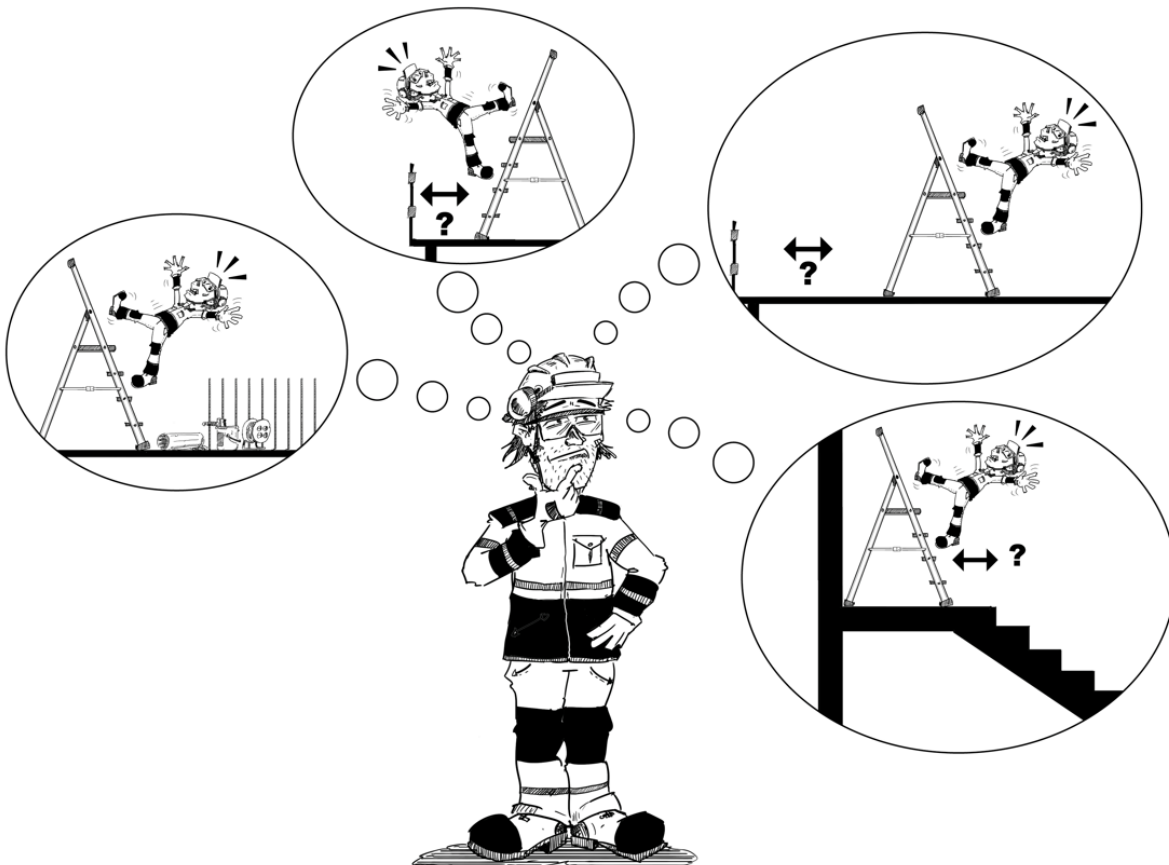
Rammebetingelser

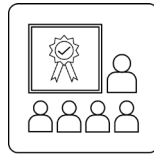
Vurder omgivelsene dine – hva skjer om jeg faller her?

Consider your surroundings – what happens if I fall here?

Oceń swoje otoczenie – co się stanie jeżeli tutaj spadnę?

Jvertinkite savo darbo aplinką – kas nutiks, jei aš čia nukrisiu?

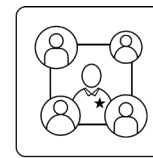




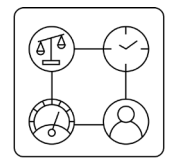
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



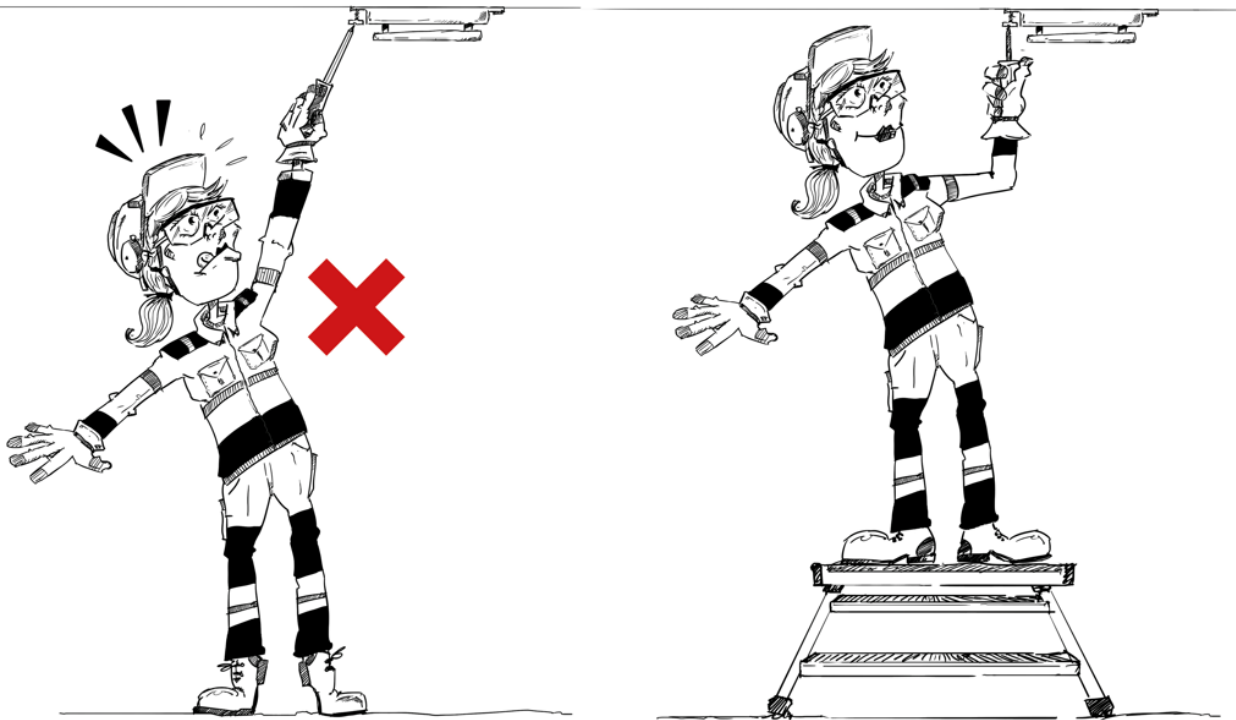
Rammebetingelser

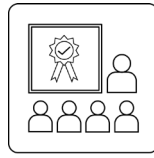
Reduser belastningen på kroppen mest mulig – jobb ergonomisk riktig

Reduce strain on your body as much as possible – work ergonomically correct

Zredukuj obciążenia na jakie narażone jest twoje ciało – pracuj ergonomicznie

Kiek įmanoma labiau sumažinkite kūno apkrovą – dirbkite ergonomiškai taisyklingai

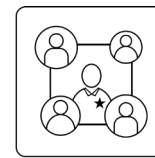




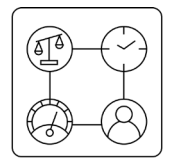
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



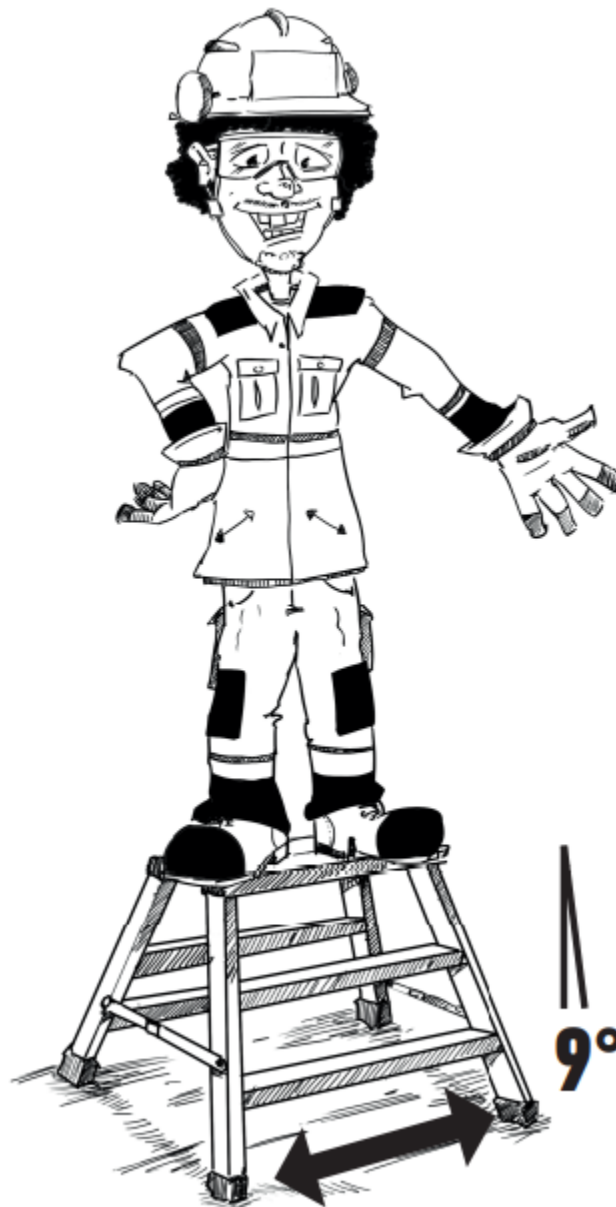
Rammebetingelser

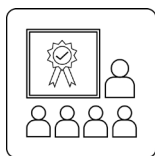
Bruk trappetiger og bukker riktig

Use stepladders correctly

Korzystaj z drabin i schodków w odpowiedni sposób

Kopeciomis ir laipteliais naudokitės taisyklingai

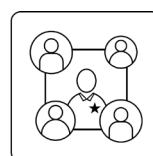




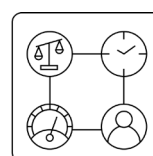
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



Rammebetingelser

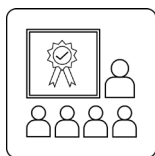
Bruk trappestiger og bukker riktig

Use stepladders correctly

Korzystaj z drabin i schodków w odpowiedni sposób

Kopečiomis ir laipteliais naudokitės taisyklingai

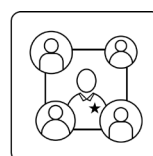




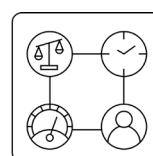
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



Rammebetingelser

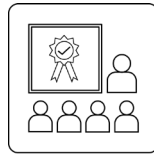
Bruk trappetiger og bukker riktig

Use stepladders correctly

Korzystaj z drabin i schodków w odpowiedni sposób

Kopečiomis ir laipteliais naudokitės taisyklingai

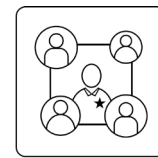




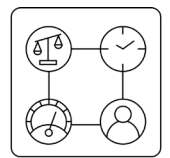
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



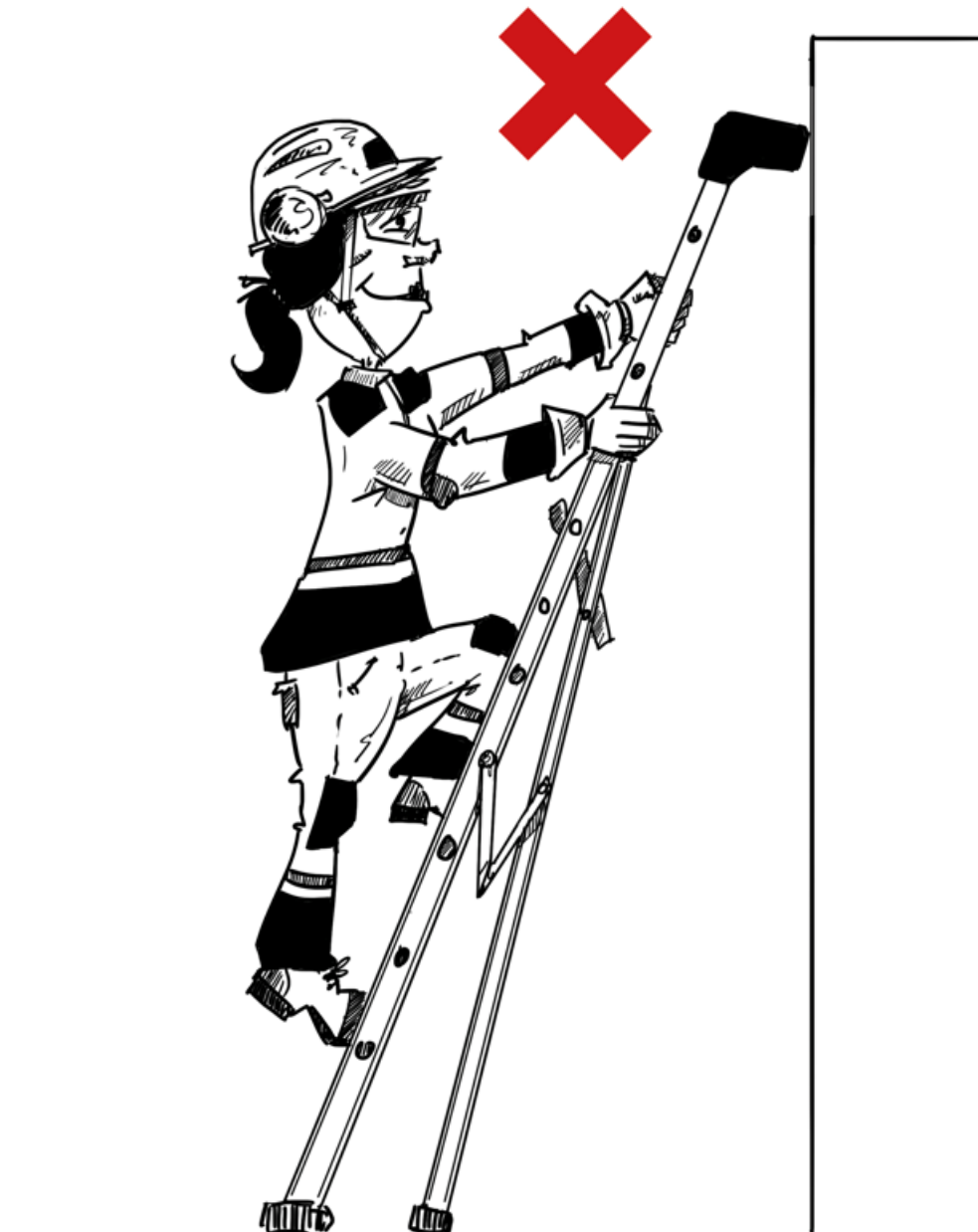
Rammebetingelser

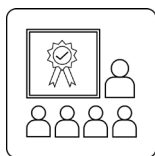
Bruk trappetiger og bukker riktig

Use stepladders correctly

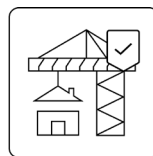
Korzystaj z drabin i schodków w odpowiedni sposób

Kopečiomis ir laipteliais naudokitės taisyklingai

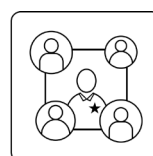




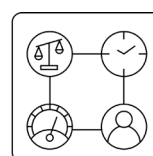
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



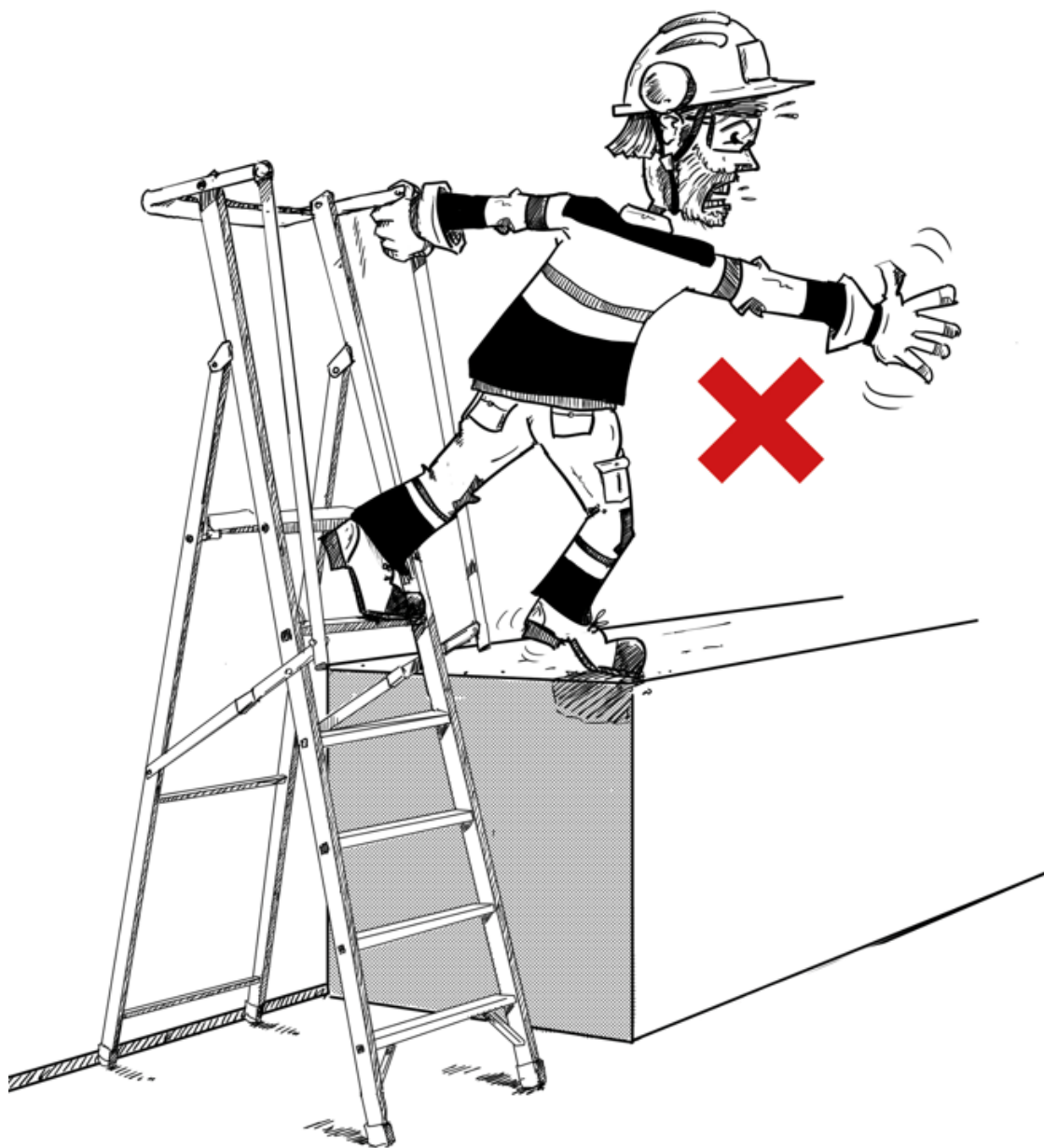
Rammebetingelser

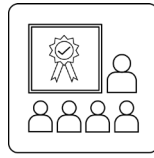
Bruk trappestiger og bukker riktig

Use stepladders correctly

Korzystaj z drabin i schodków w odpowiedni sposób

Kopeciomis ir laipteliais naudokitės taisyklingai

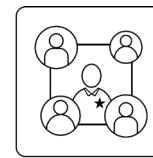




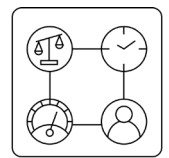
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



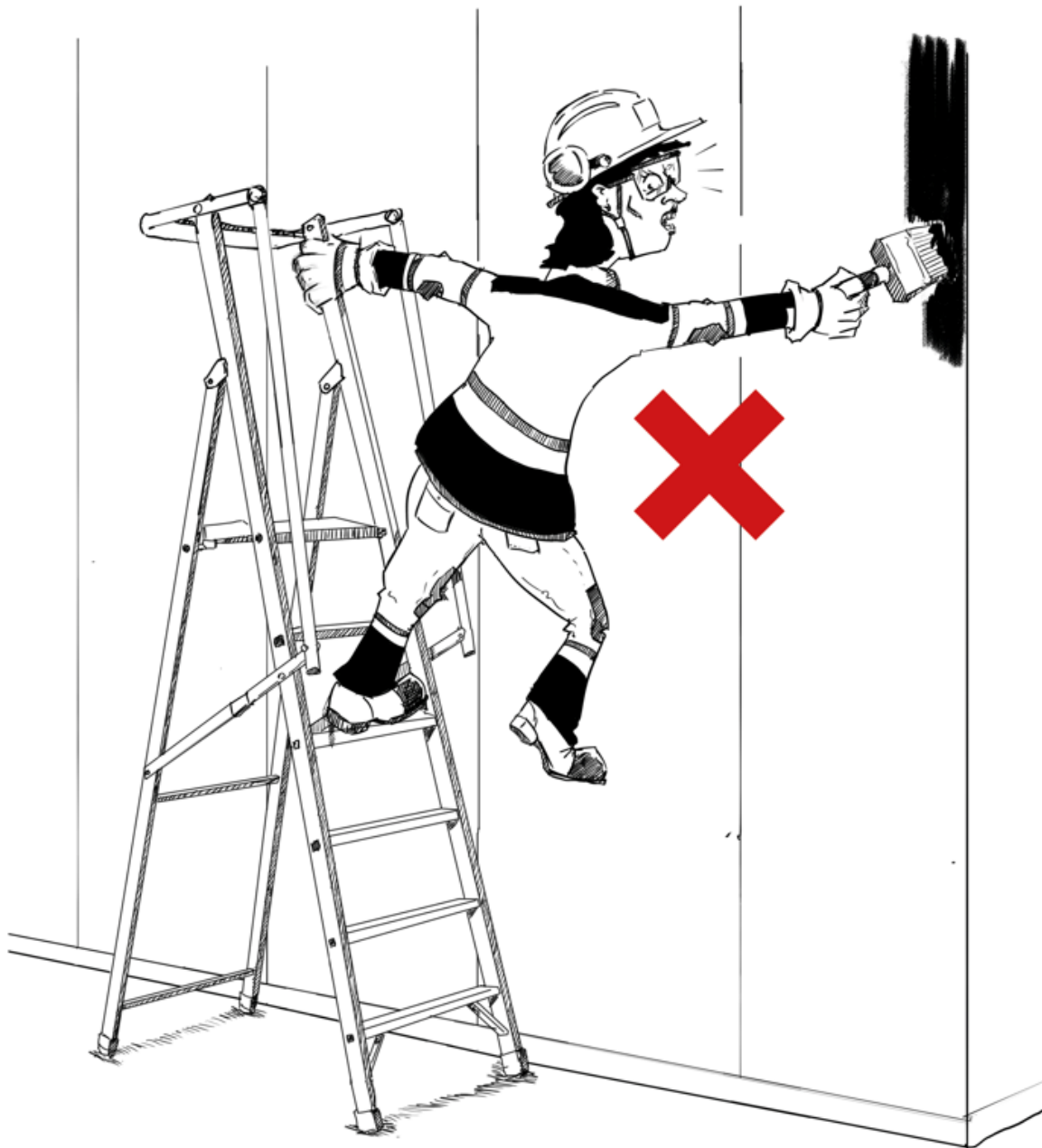
Rammebetingelser

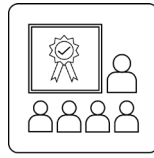
Bruk trappestiger og bukker riktig

Use stepladders correctly

Korzystaj z drabin i schodków w odpowiedni sposób

Kopeciomis ir laipteliais naudokitės taisyklingai

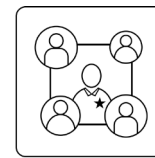




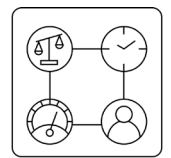
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



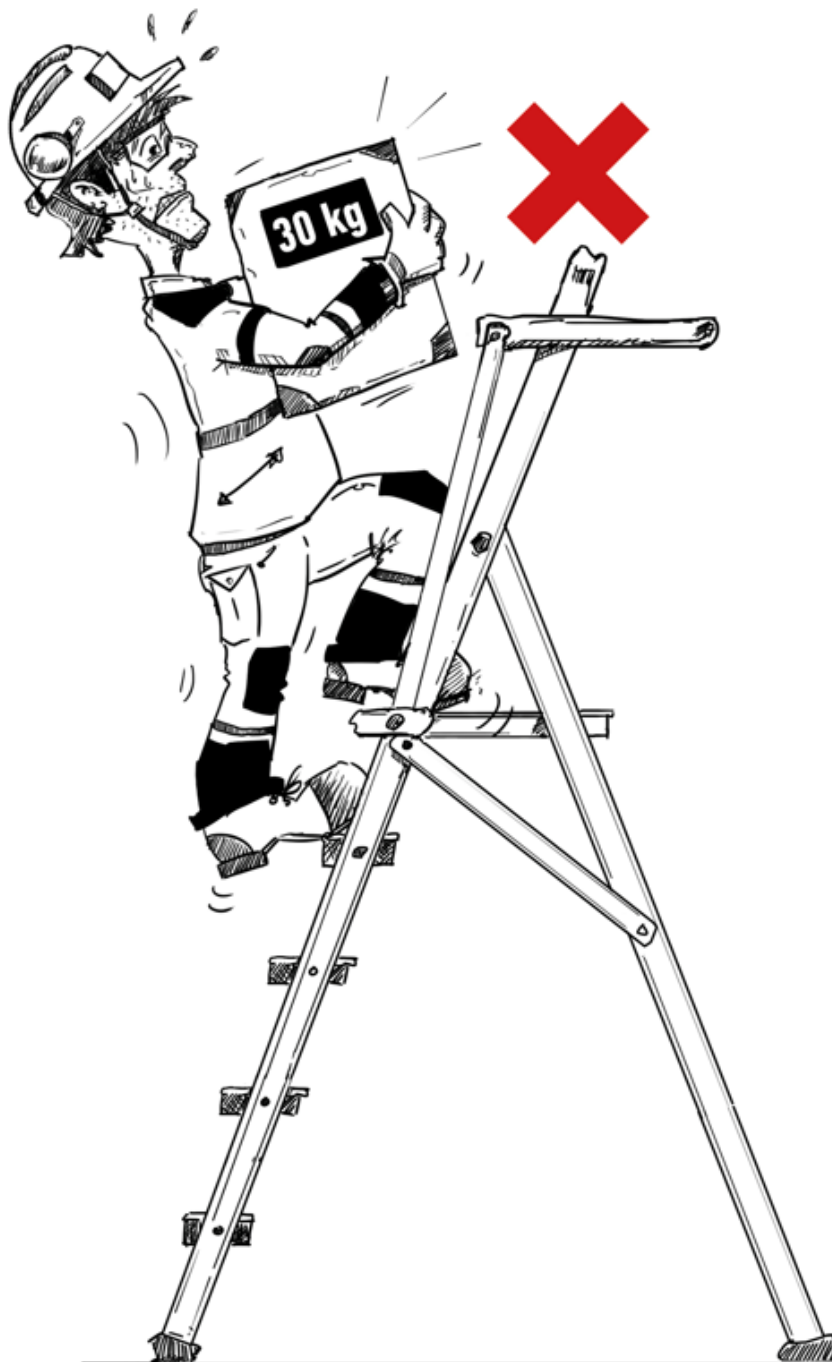
Rammebetingelser

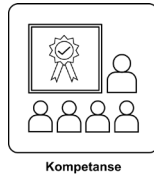
Bruk trappestiger og bukker riktig

Use stepladders correctly

Korzystaj z drabin i schodków w odpowiedni sposób

Kopeciomis ir laipteliais naudokitės taisyklingai

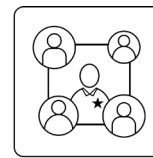




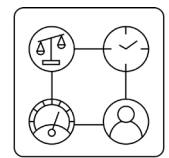
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



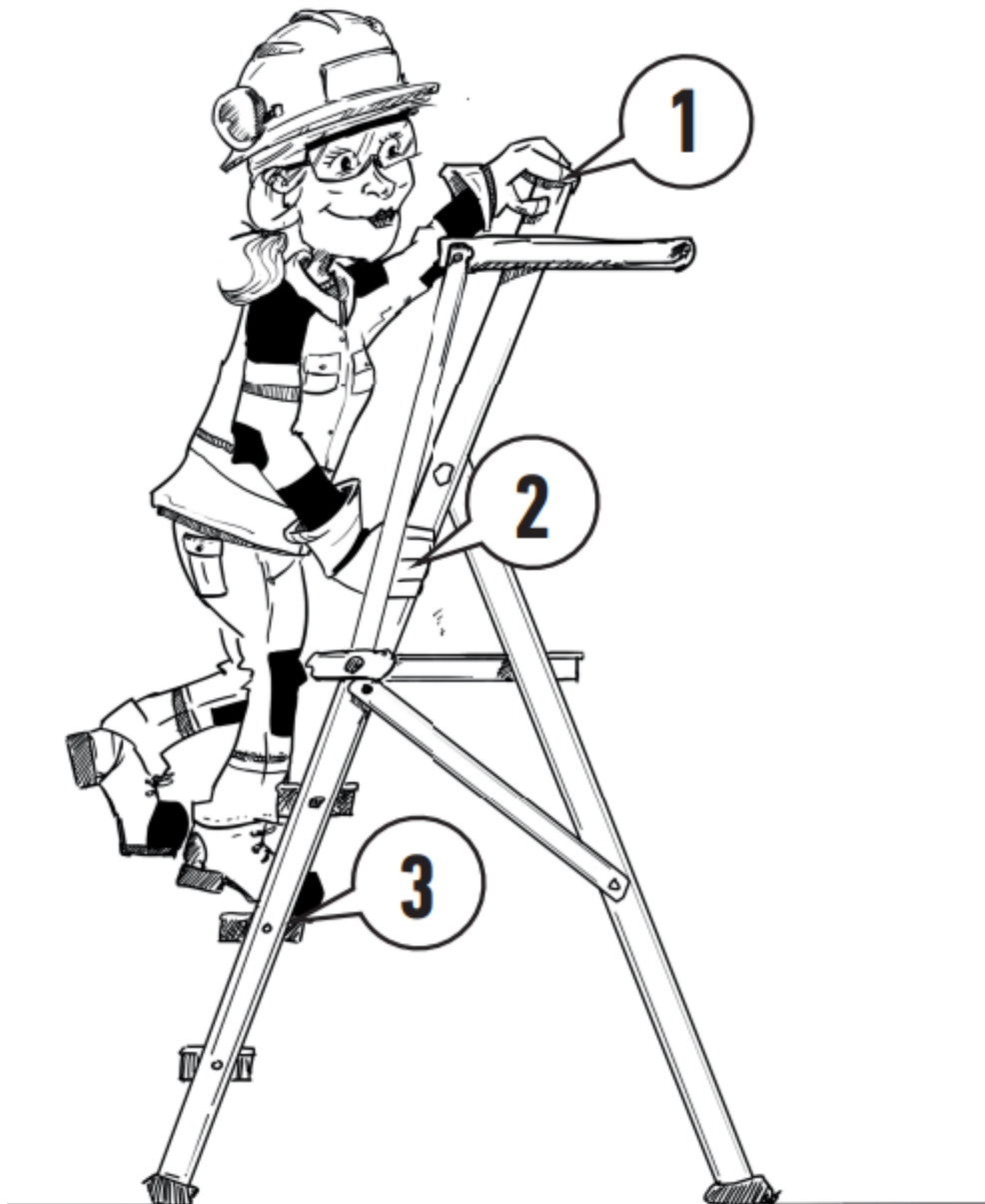
Rammebetingelser

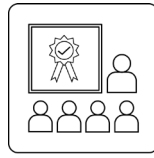
Som grunnregel bør man ha 3 kontaktpunkter mot trappestigen når man utfører arbeid fra en slik.

As a basic rule, one should always have 3 points of contact towards the stepladder when working from one.

Podstawowa zasada to zadbanie o to, żeby rozstawiana drabina, z której wykonuje się prace miała 3 punkty oparcia.

Pagrindinē taisīklē – dirbant ant kopēčīu visuomet turēti trīs kontaktīnūs taškus.

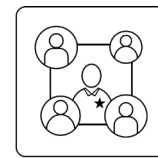




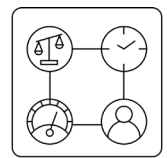
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



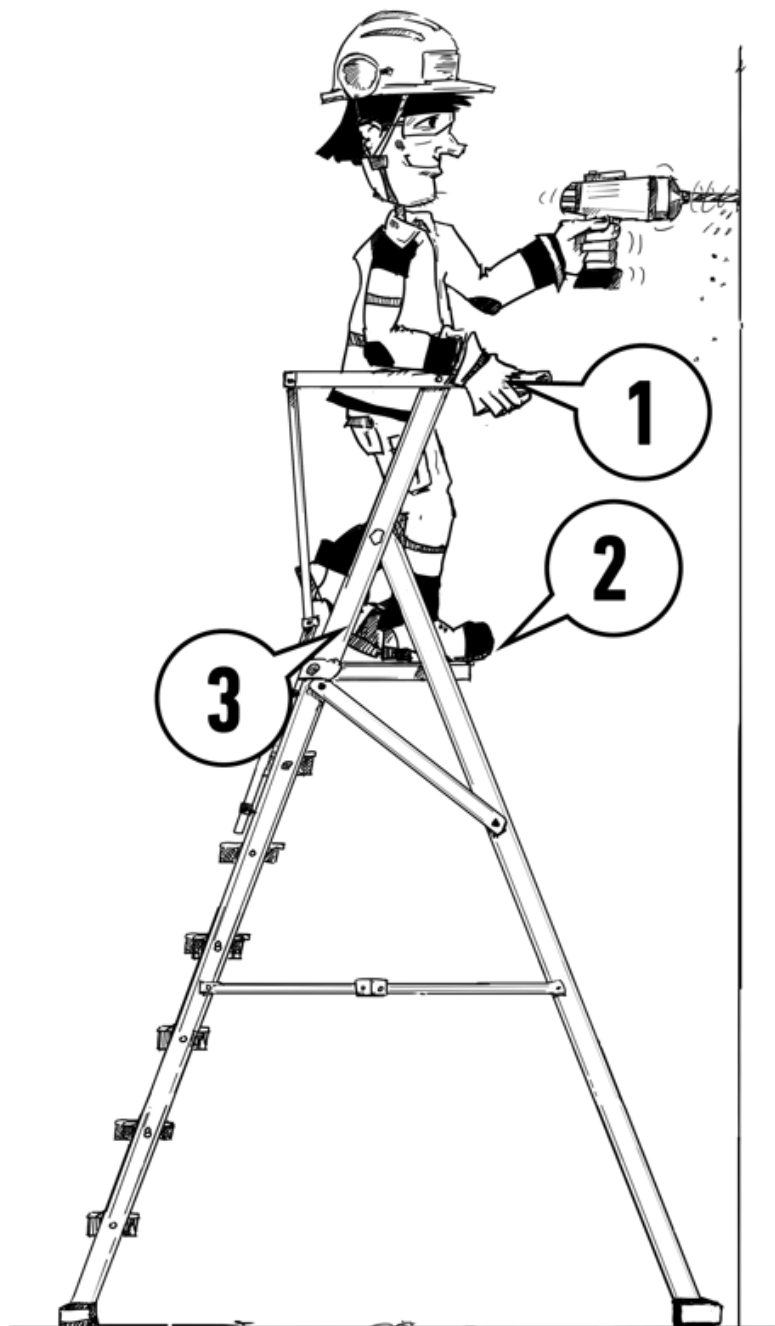
Rammebetingelser

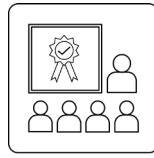
Som grunnregel bør man ha 3 kontaktpunkter mot trappestigen når man utfører arbeid fra en slik.

As a basic rule, one should always have 3 points of contact towards the stepladder when working from one.

Podstawowa zasada to zadbanie o to, żeby rozstawiana drabina, z której wykonuje się prace miała 3 punkty oparcia.

Pagrindinē taisyklē – dirbant ant kopēčīų visuomet turēti trīs kontaktinius taškus.

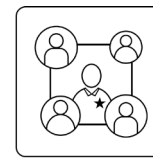




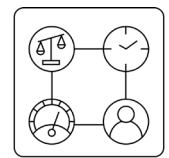
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



Rammebetingelser

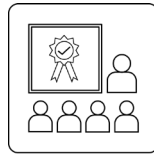
Inspiser trappestiger og bukker før bruk – kasser skadet utstyr

Inspect stepladders before use – discard damaged equipment

Skontroluj drabiny i schodku przed użyciem- wyrzuć uszkodzone sprzęty

Prieš naudojant kopėčias, atidžiai jas apžiūrėkite – sugadintą įrangą išmeskite

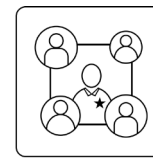




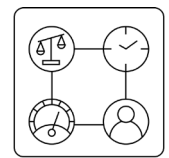
Kompetanse



Arbeidsoperasjoner



Ledelse og kultur



Rammebetingelser

Inspiser trappestiger og bukker før bruk – kasser skadet utstyr

Inspect stepladders before use – discard damaged equipment

Skontroluj drabiny i schodku przed użyciem- wyrzuć uszkodzone sprzęty

Prieš naudojant kopėčias, atidžiai jas apžiūrėkite – sugadintą įrangą išmeskite

