

هشدار: سقوط از ارتفاع از عمده ترین علل مرگ در کار است. پیش از شروع، هر مورد را بررسی و علامت بزنید.

۱) صلاحیت و برنامه ریزی

- ☐ داشتن مجوز و برنامه کار در ارتفاع
- ☐ آموزش و صلاحیت افراد کار در ارتفاع
- ☐ ارزیابی ریسک کار پیش از شروع
- ☐ بررسی شرایط جوی (باد، باران، یخزدگی)

۲) داربست

- ☐ نصب داربست توسط فرد مجاز و بازرسی آن
- ☐ تراز و پایدار بودن پایه ها روی سطح مقاوم
- ☐ سالم و کامل بودن نرده و پاخور داربست
- ☐ نصب برچسب مجاز/غیرمجاز (Scafftag) روی داربست

۳) تجهیزات حفاظت از سقوط

- ☐ استفاده از هارنس کامل بدن و لنیارد مناسب
- ☐ اتصال لنیارد به نقطه مهار مطمئن (Anchor)
- ☐ سالم بودن قلاب ها، طناب ها و شوک گیر
- ☐ بازرسی تجهیزات پیش از هر بار استفاده

۴) نردبان و دسترسی

- ☐ سالم و مناسب بودن نردبان برای ارتفاع کار
- ☐ تثبیت و مهار نردبان پیش از استفاده
- ☐ رعایت زاویه صحیح و سه نقطه تماس
- ☐ استفاده نکردن از نردبان معیوب یا موقت

۵) محیط و افراد پایین

- ☐ محصور کردن محدوده زیر کار و نصب علائم
- ☐ جلوگیری از سقوط ابزار و اشیاء به پایین
- ☐ استفاده از کلاه ایمنی برای افراد زیر کار
- ☐ تعیین ناظر و مسیر تخلیه اضطراری

۶) اضطراری و مستندسازی

- ☐ وجود برنامه و تجهیزات نجات از ارتفاع
- ☐ آموزش واکنش به سقوط و آویزان ماندن (Suspension)
- ☐ ثبت بازرسی داربست و تجهیزات
- ☐ ثبت هرگونه حادثه یا شبه حادثه