

OSNOVA ŠKOLENÍ - základní školení „A optimum plus“

pracovníků z předpisů k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (dále jen BOZP) dle zákona č. 262/2006 Sb./zákoník práce/ § 101 až 108 a zákona č. 309/2006 Sb. o zajištění BOZP ve znění pozdějších předpisů ; Nařízení vlády č. 362/2005 Sb. se zaměřením na odbornou způsobilost k provádění prací ve výškách a nad volnou hloubkou pomocí osobních ochranných prostředků proti pádu z výšky.

Délka školení - 3 dny (24hodin) - Vhodné pro pracovníky, kteří nemají žádné zkušenosti s lezeckou technikou a chtějí získat komplexní vědomosti a dovednosti pro většinu činností spojených s používáním technik a výstroje při provádění prací ve výškách /ocelové konstrukce, střechy, výškové budovy a stavby, stromolezectví, skalní sanace, mytí výškových budov, výcvik policie, vojska, HZS, obsluh lanových drah a pod./

12 hod. praktické části. Pro ucelené skupiny možnost úpravy osnovy, dle vyhodnocení rizik a vzájemné dohody.

I. Úvod školení - 1 hodina

1. Profesní zaměření účastníků školení, cíl školení
2. Seznámení s osnovou školení, organizace školení

II. Teoretická část - legislativa - 2 hodiny

1. Zákon č. 262/2006 Sb./Zákoník práce/, část pátá, § 101 až 108

2. Nařízení vlády č. 362/2005 Sb. – o bližších požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví při práci na pracovištích s nebezpečím pádu z výšky nebo do hloubky

Příloha k nařízení vlády č. 362/2005 Sb

- I. Zajištění proti pádu technickou konstrukcí
- II. Zajištění proti pádu osobními ochrannými pracovními prostředky
- III. Používání žebříků
- IV. Zajištění proti pádu předmětů a materiálu
- V. Zajištění pod místem práce ve výšce a v jeho okolí
- VI. Práce na střeše
- VII. Dočasné stavební konstrukce
- VIII. Shazování předmětů a materiálu
- IX. Přerušování práce ve výškách
- X. Krátkodobé práce ve výškách
- XI. Školení zaměstnanců

3. Nařízení vlády 591/2006Sb. o bližších minimálních požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví při práci na staveništích

- Příloha č.1 k NV 591/2006 Sb. Další požadavky na staveniště
- Příloha č.1 k NV 591/2006 Sb. Bližší minimální požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví při provozu a používání strojů a nářadí na staveništi
- Příloha č.1 k NV 591/2006 Sb. Požadavky na organizaci práce a pracovní postupy
- Příloha č.1 k NV 591/2006 Sb. Náležitosti oznámení o zahájení prací
- Příloha č.1 k NV 591/2006 Sb. Práce a činnosti vystavující fyzickou osobu zvýšenému ohrožení života nebo poškození zdraví, při jejichž provádění vzniká povinnost zpracovat plán

4. Zákon č. 309/2006 Sb. kterým se upravují další požadavky BOZP v pracovněprávních vztazích a o zajištění BOZP při činnosti nebo poskytování služeb mimo pracovněprávní vztahy

5. Nařízení vlády č.201/2010Sb. o způsobu evidence úrazů, hlášení a zasílání záznamu o úrazu

6. Zákon č.251/2005Sb. o inspekci práce

7. Nařízení vlády č. 495/2001Sb. , kterým se stanoví rozsah a bližší podmínky poskytování osobních ochranných pracovních prostředků , mycích , čistících a dezinfekčních prostředků

8. Zákon č.22/1997Sb. o technických požadavcích na výrobky

9. Ochranná pásma elektrických vedení, plynovodů a teplovodů - výběr z příslušné legislativy

10. Formuláře, dokumentace /Lékařské prohlídky, Evidenční list OOPP, Technol. postup stavební práce, Záznam o zaučení pracovníka, Záznam o předání staveniště, Pracovní úrazy, Žádost o kácení dřevin/



III. Používané prostředky osobního zabezpečení proti pádu a související EN - 3 hodiny

Úvod – obecné informace, používané zkratky, způsob certifikace, pracovní normy

01. Zachycovací postroje - EN 361, Sedací postroje - EN 813, Pracovní polohovací pásy - EN 358
02. Spojovací prostředky – smyce pracovní oko, smyce dvojité odsed, lanyard, EN 354 , EN 795.B
03. Tlumiče pádu /absorber/, systém absorber – lanyard – spojka, EN 355
04. Pracovní polohování /Position/ EN 358, EN 353-2
05. Pohyblivé zachycovače pádu, nastavovač délky a polohovací zařízení –EN 358, EN 353 – 2, EN567, EN 795.B, EN12841 A/B
06. Blokanty EN 567
07. Karabiny a spojky - EN 362
08. Slaňovací prostředky - EN 341
09. Kladky EN 12278
10. Kotvy, kotvící desky, lanyard kotvící, smyce pracovní kotvící, kotvy do skály a betonu - EN 795
11. Přilby pro práce ve výškách - EN 397
12. Nízkoprůtažná lana s opláštěným jádrem - EN 1891, Dynamická horolezecká lana - EN 892
13. Lanové protektory a hranové kladky
14. Zatahovací zachycovač pádu s navijákem /ocel.lanko, popruh/- EN 360
15. Systémy pro zachycení pádu - EN 363
16. Evakuační postroje a smyčky - EN 1497 a EN 1498
17. Prostředky pro evakuaci, záchranu , spouštění a vytahování
18. Žebříky - EN 131-1 a EN 132-2
19. Prostředky k osvětlování
20. Pracovní oděv, obuv a rukavice, další pomocný materiál – brašna na nářadí, přepravní vaky, pom.smyčky, protiskluzové návleky, stoupací železa, skoby, kladiva, vrhací sáčky atd.

IV. Technické podmínky a návody k používání – 0,5 hodiny

V. Uživatelské zkoušky , periodické prohlídky , údržba a skladování OOP – 0,5 hodiny

VI. Základní lanová technika - 3 hodiny

01. Práce a použití zachycovacího postroje, sedacího postroje, pracovního polohovacího pásu
02. Volba a použití spojovacího prostředku /lanyard I, lanyard Y, popruhové spojovací prostředky/
03. Použití tlumiče pádové energie
04. Práce a použití nastavitelného spojovacího prostředku – Petzl Grillon, Rock Empire Position
05. Volba a použití karabin a spojek - ocelové x duralové, typ pojistky, kotvy, drátové kotvy, maticové spojky.
06. Používané uzly (osmičkový, vůdcovský, lodní, půllodní, liščí, rybářský, Prusíkův, protisměrné formy uzlů, používané uzly při zakládání kotvících bodů,), navazování na lano
07. Zakládání kotvících a jisticích bodů a stanovišť, zdvojení kotvícího bodu /způsoby založení, úhly/
08. Příklady systémů, pomocí kterých lze lano nainstalovat zesponu s předinstalovaným záchranným systémem.
09. Slaňovací techniky /automatické samoblokující brzdy – Descender Rock Empire, Petzl Stop, Petzl Rig, Petz ID, Kong Indy, Camp I-block/, antipanic systém. Slaňování pomocí klasických slaňovacích prostředků - osma standart, osma velká, kýblík v kombinaci s prusíkovým uzlem. Nouzové slánění pomocí polovičního lodního uzle.
10. Práce a použití pohyblivého zachycovače pádu – Petzl Asap, Kong Back Up.
11. Použití dvou lan k provádění prací - pracovní a jisticí
12. Zajišťovací řetězec , jištění druhé osoby různými způsoby , sebezajištění , postupové jištění



13. Výstupy po laně pomocí lanových svěr a blokantů /jednoruční blokanty, obouruční blokanty, hrudní blokanty, nožní blokanty, stoupací popruhy, různé techniky za použití shora uvedených prostředků, výstup pomocí slaňovací brzdy a lanové svěry, improvizované techniky pomocí prusíkových uzlů
 14. Základní techniky při práci na stromech /arboristice/ Instalace kotevního bodu ze země, instalace bezpečnostních systémů, výstupové techniky, přístupy, pohyb v koruně stromu...
 15. Základní pravidla výstupu a sestupu , pravidlo tří pevných bodů
 16. Přesednutí z lana na lano, přesednutí přes uzel, nastavení lana
 17. Dynamika pádů, pádový faktor, rázová síla, zachycení pádu
 18. Specifika prací na : střeších a budovách, ocelových konstrukcích, stožárech
 19. Základní techniky záchrany spuštěním /vyprošťovací techniky při mimořádných událostech/
 20. Základní techniky záchrany vytažením /vyprošťovací techniky při mimořádných událostech/
 21. Používání ostatních pomůcek a technických prostředků
 22. Pověly a signály
 - 23 Práce s lanem, balení, ošetřování a údržba
- Pokročilé techniky pro složky IZS /policie, vojsko, HZS .../**
01. Pokročilé techniky záchrany spuštěním a vytažením /vyprošťovací techniky při mimořádných událostech/
 02. Evakuace osob pomocí záchranného trojúhelníku
 03. Evakuace osob z lanové dráhy
 04. Záchrana požárníky /záchrana ve městě, záchrana na budovách a konstrukcích/
 05. Záchrana tyrolským traverzem
 05. Nouzová evakuace /nouzový evakuační systém Petzl Exo
 06. Slaňovací a zásahové techniky při nasazení policie a vojska

VII. Technika a technologie provádění prací ve výškách, výběr vhodných OOPP proti pádu - 1 hodina

VIII. Základy první pomoci - 0,5 hodiny – zejména ve vztahu s problematikou úrazovosti při pracích ve výškách

IX. Praktická část - aplikace všech bodů lanové techniky do praxe - 12 hodin

X. Závěr školení - ověření znalostí – 0,5 hodiny – test 18 otázek + pohovor

Výstupní certifikát : osobní průkaz + certifikát „Osvědčení o odborné způsobilosti k provádění prací ve výškách“

VP climbing servis - praxe a odborná způsobilost :

- Instruktor prací ve výškách ALP-067 /člen profesního sdružení instruktorů prací ve výškách PSICHT Praha/
- Prevence rizik v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci Reg.č. ITI/088/PRE/2011
- Koordinátor bezpečnosti a ochrany zdraví při práci na staveništi Reg.č. ITI/187/KOO/2011
- Revizní činnost prostředků osobního zajištění Rock Empire, Petzl, Lanex, Tendon, Beal, Ocún, Singing Rock, Camp, Kong, Alpin Bupex, Fixe
- Praxe v oblasti stavebnictví a lektorské činnosti BOZP od roku 1994
- Instruktor horolezecké techniky a akreditovaný provozovatel tělovýchovných a sportovních zařízení



VP climbing servis – školení a servis pro výškové práce, revize a prodej OOPP
Radek Vopat, tel. 603 827 898, www.lezeckaskola.cz - www.lezeckavystroj.cz