

## Základní školení "Práce ve výškách – třída A"

**Konstrukce a střechy.** Určeno pro pracovníky, kteří pro práce ve výškách využívají oporu dolních končetin, tzn. pohybují se převážně chůzí (**pohyb na střeších, lávkách, lešení apod.**), případně pohybem za použití dolních a horních končetin současně (**pohyb po žebříku, příhradové konstrukci, komínu apod.**). Pro zaujmutí pracovní pozice, nebo dosažení pracovního místa, pracovníci využívají prostředky pro pracovní polohování a prevenci proti pádu z výšky (**pracovní polohovací systémy**), nebo systémy pro zachycení pádu. Osnova je zaměřena na legislativní část (NV 362/2005 Sb.), používané osobní ochranné pracovní prostředky proti pádu, základní techniky prací ve výškách, včetně nácviku praktických dovedností a vyprošťovacích postupů při mimořádných událostech.

**Cílová skupina:** pracovníci energetiky a telekomunikačních zařízení, údržba průmyslových hal, řemeslníci (např.: montéři, lakýrníci, opraváři, pokrývači, klempíři, tesaři, kominíci, elektrikáři, svářeči, stavební dělníci atd.), lešenářské firmy, úklidové firmy, technici BOZP, IZS (policie, vojsko, hasiči ...), provozovatelé drážních zařízení a další.

**Pracoviště:** příhradové konstrukce a stožáry, střechy, ocelové a opěrné žebříky, lešení, komíny, konstrukce koncertních a obdobných podií, regálové konstrukce, konstrukce technických zařízení a strojů, jeřáby, sila, kanalizační otvory, zajištění na permanentních zajišťovacích systémech, apod.

### Doplňující informace:

**Osobní potřeby na školení:** pracovní oděv a obuv, pracovní rukavice, psací potřeby. OOPP proti pádu pro potřeby školení budou v plném rozsahu zapůjčeny. Školená osoba si bude moci vyzkoušet různé typy výstroje. Zároveň bude každé proškolené osobě doporučena odpovídající výstroj, dle současné metodiky a s ohledem na pracovní zaměření a pracovní činnosti. Pokud již máte vlastní výstroj a požadujete absolvovat školení s vlastními prostředky OOPP proti pádu, doporučujeme si je vzít s sebou.

**Místo školení:** výcvikové prostory naší firmy v Ústí nad Labem - Tisá, nebo dle přání klienta

**Počet účastníků:** max. 12 účastníků

**Rozsah školení:** 1 den (8hodin), 2 dny (16 hodin) - varianta s rozšířenou praktickou částí

**Další související služby:** návrh a optimalizace používaných OOPP proti pádu na pracovišti, dodání výstroje, revize OOPP proti pádu, zavedení evidenčních listů a systému kontroly OOPP, další služby v oblasti prevence rizik na pracovišti.

**Výstupní dokumenty ze školení:** presenční listina, osnova školení, certifikát, osobní průkaz „Osvědčení o odborné způsobilosti k provádění prací ve výškách“ (obdrží úspěšný absolventi ihned po ukončení školení).

**Platnost certifikátu:** 12 měsíců

Pro ucelené skupiny možnost úpravy osnovy, dle vyhodnocení rizik a vzájemné dohody, včetně zařazení rozšiřující praktické části.



## OSNOVA ŠKOLENÍ:

### I. Úvod školení

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

### II. Teoretická část - legislativa

**1. Zákon č. 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

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 – smyčce pracovní oko, smyčce dvojitá 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 - informativně
09. Kladky EN 12278
10. Kotvy, kotvící desky, lanyard kotvící, smyčce 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**

#### **V. Uživatelské zkoušky , periodické prohlídky , údržba a skladování OOP**

#### **VI. Základní lanová technika (metodika provádění prací ve výškách)**

01. Práce a použití zachycovacího postroje, sedacího postroje, pracovního polohovacího pásu
02. Volba a použití spojovacího prostředku /lanyard I, lanyard Y, popruhovému spojovací prostředku/
03. Použití tlumiče pádové energie
04. Práce a použití nastavitelného spojovacího prostředku – PetzlGrillon, 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 jistících bodů a stanovišť, zdvojení kotvícího bodu /způsoby založení, úhly/
08. Příklady systémů, pomocí kterých lze lano nainstalovat zespodu s předinstalovaným záchranným systémem.
09. Slaňovací techniky /automatické samoblokující brzdy – Descender Rock Empire, Petzl Stop, Petzl Rig, Petzl 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 – PetzlAsap, Kong Back Up.
11. Použití dvou lan k provádění prací - pracovní a jistící
12. Zajišťovací řetězec , jistění druhé osoby různými způsoby , sebezajištění , postupové jistění
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 pravidla výstupu a sestupu , pravidlo tří pevných bodů
15. Přesednutí z lana na lano, přesednutí přes uzel, nastavení lana
16. Dynamika pádů, pádový faktor,rázová síla, zachycení pádu
17. Specifika prací na : střeších a budovách, ocelových konstrukcích, stožárech
18. Základní techniky záchrany spuštěním /vyprošťovací techniky při mimořádných událostech/
19. Základní techniky záchrany vytažením /vyprošťovací techniky při mimořádných událostech/
20. Používání ostatních pomůcek a technických prostředků
21. Povely a signály
22. 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. Záchrana požárníky /záchrana ve městě, záchrana na budovách a konstrukcích/
04. Záchrana tyrolským traverzem
05. Nouzová osobní evakuace /nouzový evakuační systém PetzlExo/
06. Slaňovací a zásahové techniky při nasazení policie a vojska

## **VII. Technika a technologie provádění prací ve výškách, výběr vhodných OOPP proti pádu**

**VIII. Základy první pomoci** – zejména ve vztahu s problematikou úrazovosti při pracích ve výškách

## **IX. Praktická část - aplikace všech bodů lanové techniky do praxe**

**X. Závěr školení - ověření znalostí** 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, Rock Empire, Singing Rock, Camp, Kong, Alpin Bupex, Fixe, Climbing Technology
- Praxe v oblasti stavebnictví a lektorské činnosti BOZP od roku 1994
- Instruktor horolezecké techniky a akreditovaný provozovatel tělovýchovných a sportovních zařízení

