

## Základní školení **"Práce ve výškách – třída B "**

**Konstrukce a střechy + lanový přístup.** Tento typ školení navazuje na školení „Práce ve výškách – A “. a je určen pro pracovníky, kteří pro práce ve výškách využívají také techniku visu na laně (**technika slanění podél budov, konstrukcí apod.**). Plus toto školení obsahuje metodiku ze školení „Práce ve výškách – A “, tzn. pracovníci využívají pro práci 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, hromosvodáři 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, sanace skalních terénů, mytí a údržba výškových budov, 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 od nejvýznamnějších českých a zahraničních výrobců. Např. více než 10 typů slaňovacích brzd! 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:** 2 dny (16 hodin), 3 dny (24 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
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**

#### **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, 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 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, CT Sparrow, 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 slanění 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, minimální bezpečná výška práce
17. Specifika prací na : střeších a budovách, ocelových konstrukcích, stožárech...
18. Základní techniky záchrany spuštěním /vyprošťovací techniky při mimořádných událostech/
19. Základní techniky záchrana vytažením /vyprošťovací techniky při mimořádných událostech/



20. Používání ostatních pomůcek a technických prostředků

21. Povelý 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

**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



**VP climbing servis** – školení a servis pro výškové práce, revize a prodej OOPP  
Radek Vopat, tel. 603 827 898, [www.lezeckaskola.cz](http://www.lezeckaskola.cz) - [www.lezeckavystroj.cz](http://www.lezeckavystroj.cz)

- Instruktor horolezecké techniky a akreditovaný provozovatel tělovýchovných a sportovních zařízení

