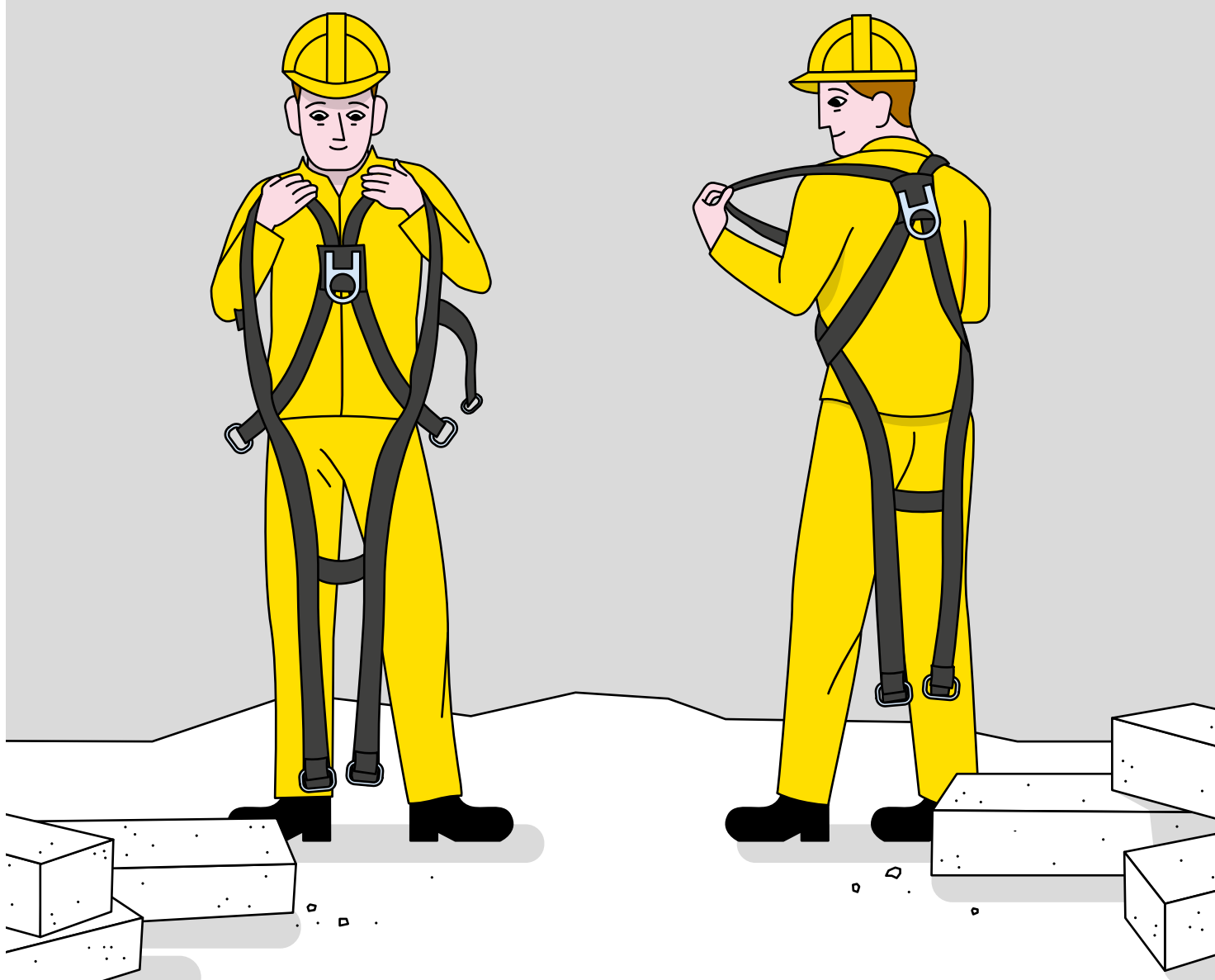


# Fallsikring





# Bruk av kollektiv fallsikring er hovedregel ved arbeid i høyden

Risikovurderingen skal særlig ta hensyn til at kollektiv fallsikring prioriteres framfor personlig fallsikringsutstyr, jf. forskrift om utførelse av arbeid § 17-6.

Arbeid i fallsikringsutstyr skal kun være kortvarig og kun når kollektiv sikring ikke er mulig.

Ved enkelte anledninger må personlig fallsikringsutstyr brukes for å få nødvendig sikkerhet.

Veilederen viser enkelte tips om fallsikring. Dette er eksempler på nyttige løsninger.

Husk at feil bruk av fallsikringsutstyr er falsk sikkerhet.

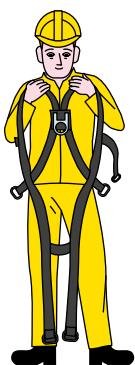
Før jobben starter skal denne planlegges nøye. Sjekkpunkter før arbeidet i sele:

- Gjør risikovurdering
- Bruk kollektiv sikring
- Vær minst to om jobben
- Ha nødvendig og rett opplæring
- Bruk rett utstyr for jobben, les bruksanvisningen
- Bruk fallforhindrende utstyr
- Utarbeid monteringsplan
- Utarbeid redningsplan

Rev. 3  
September 2024

## Påsetting av fallsele

Ved påsetting av fallsele er det viktig med opplæring.



- 1** Hold selen i skulderstroppene slik at lårstroppene henger fritt.



- 2** Før armene igjennom skulderstroppene.



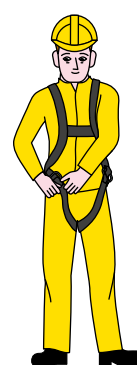
- 3** Fest brystspennen.



- 4** Reguler skulderstroppene slik at bakre D-ring sitter sentralt mellom skulderbladene.



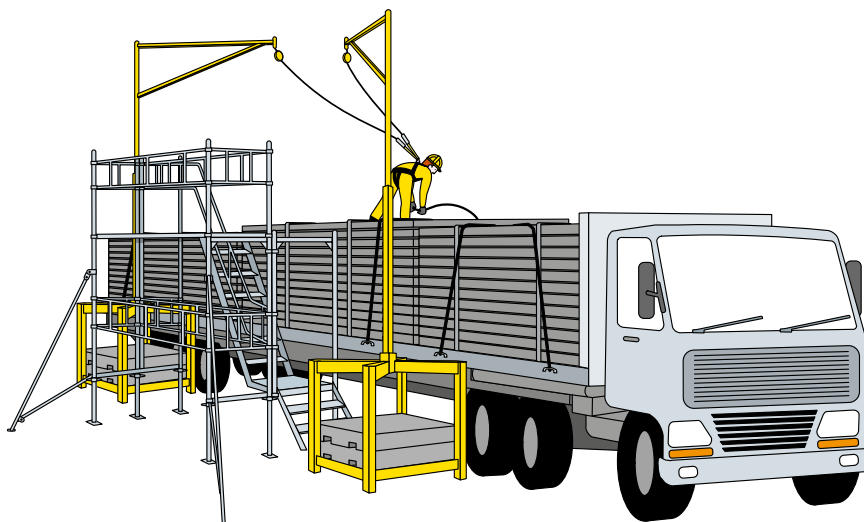
- 5** Trekk bakre del av selen ned slik at setestroppen er plassert under setet.



- 6** Fest lårstroppene og stram slik at alle bånd og stropper sitter etter.

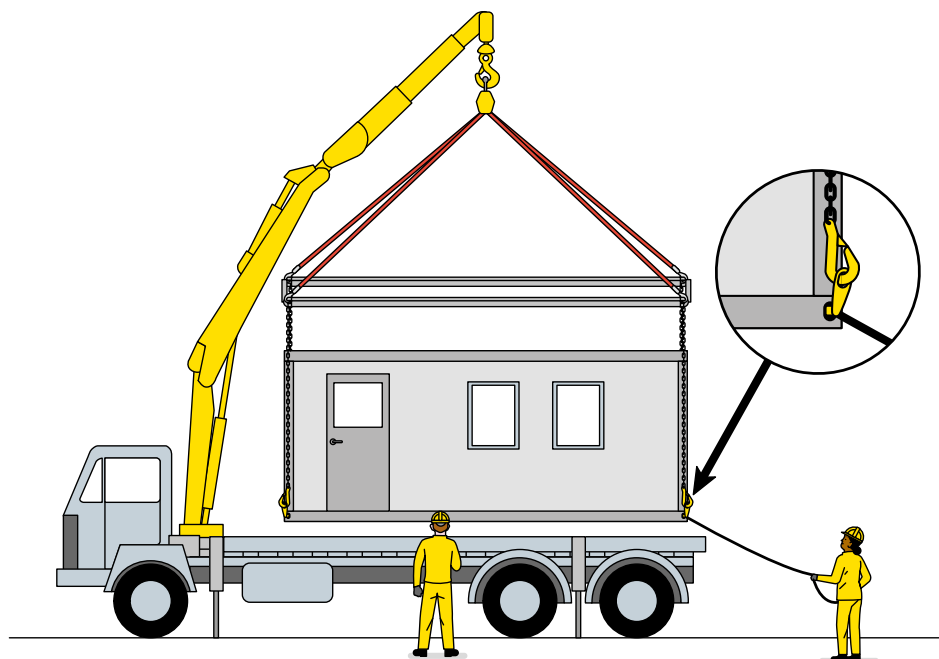
## Lossing og lasting av bil

- Vi anbefaler bruk av galge som forankringspunkt for sele og at trappetårn brukes som adkomst.
- Jobben må risikovurderes tilpasset lasten og andre forhold på arbeidsplassen.
- Adkomsten skal være trygg begge veier under hele arbeidsoperasjonen.
- En annen løsning er å bruke stige til adkomst. Dette forutsetter risikovurdering og rutine for trygg sikring av stigen.



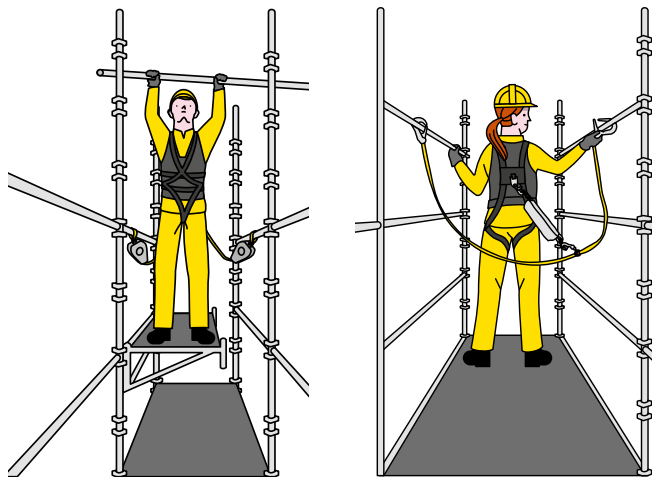
## Sikker anhuking av brakker

- Vi anbefaler at anhuking gjøres i nedre hjørne.
- Ved anhuking i øvre hjørne anbefaler vi bruk av stillas.
- Et annet alternativ er å bruke stige for å komme opp til anhuking på øvre hjørne. Dette forutsetter risikovurdering og rutine for trygg sikring av stigen.



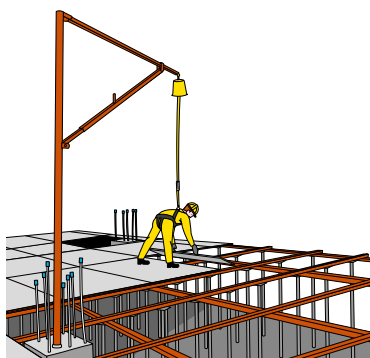
## Stillasmontering og -demontering

Ved montering av stillas, bruk gjerne dobbel falldemper eller fallblokk, eventuelt falldemper/støtteline. Stor forskjell på utstyr ved fasadestillas, dekkereis og tak over tak. Plattform-lengde spiller også inn. Følg de angitte forankringspunktene fra produsent ved montering.



! Vurder alltid om du kan jobbe fallforhindrende.

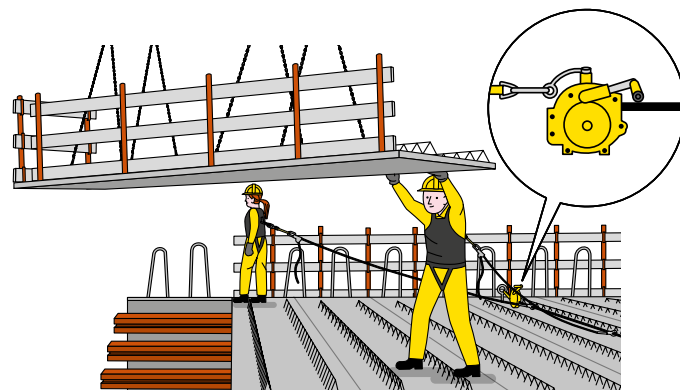
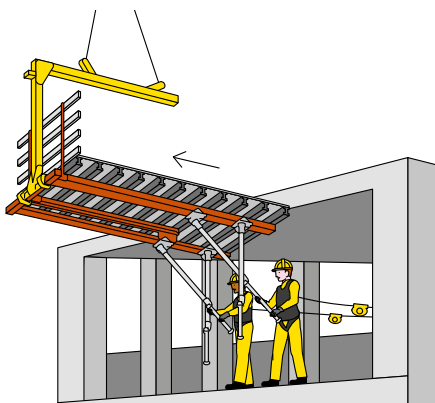
## Forskalingsarbeid



Feste for galgen må angis under prosjektering/planlegging. Det finnes flere alternative galger/stolper. Bruk godkjente forankringsanordninger.



Ved fare for fall over kant må du ha utstyr som er testet for dette. Vurder imidlertid alltid nødvendig klareringshøyde, spesielt når forankringspunktet er nede på dekket.

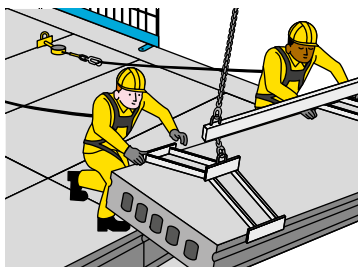


Bruk element som er ferdigmontert med rekkverk.

! Vurder alltid om du kan jobbe fallforhindrende.

## Elementmontasje

Krav til forankringspunkt og klareringshøyde under bruker, er beskrevet i bruksanvisningen!



Fest fallblokken et stykke bak deg, inne på dekket.

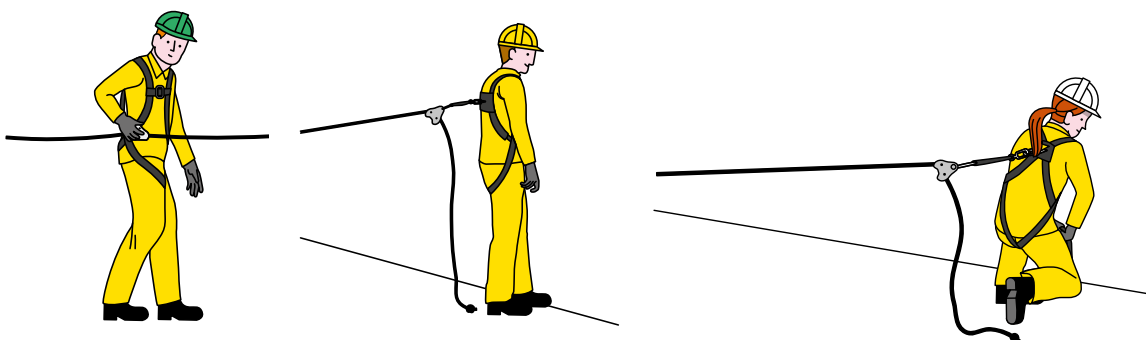


Monter rekkverk fortløpende for å unngå pendelfall. Rekkverk bør være festet på elementet før det heises opp.

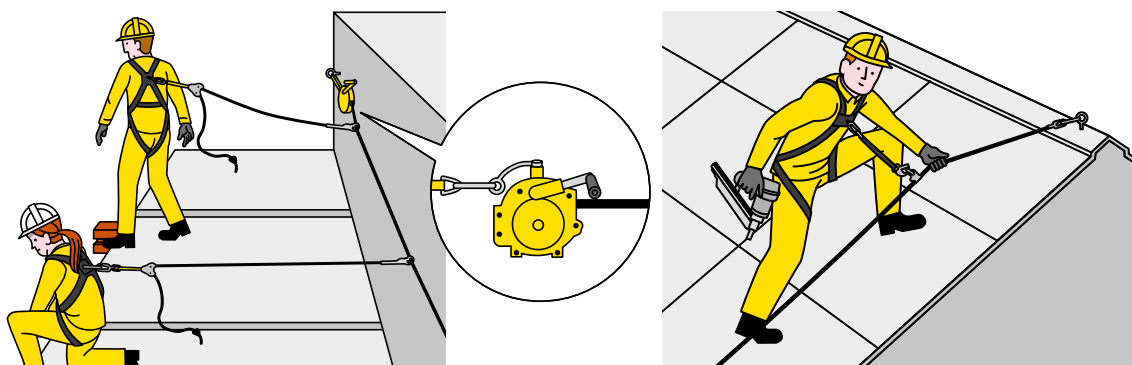


Ved bruk av forankringspunkt nede på dekket, bør ditt utstyr være testet for potensielt fall over kant.

## Takarbeid



På flatt tak anbefales fallforhindrende linesystem. Juster lengden ut mot kant.

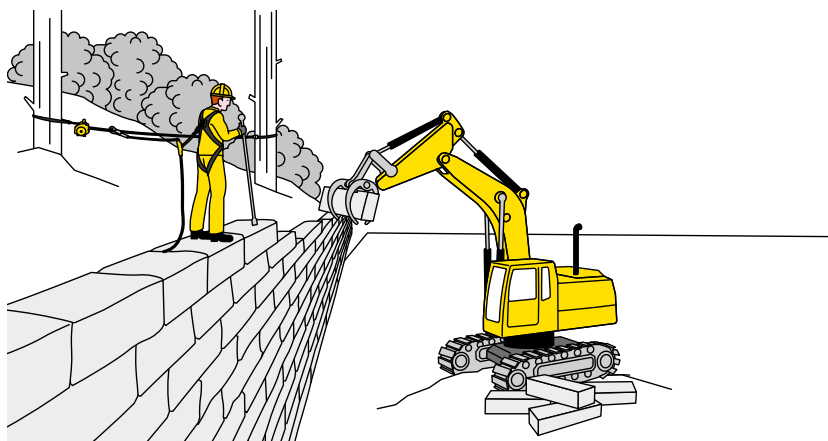


Horisontal forankringsline, normalt laget for inntil to personer. NB! Økt krav til forankringspunktene!

Fallforhindrende linesystem er en god løsning. Der hvor stillas ikke er mulig, vurderes to liner slik at man tar hensyn til fallfare til siden.

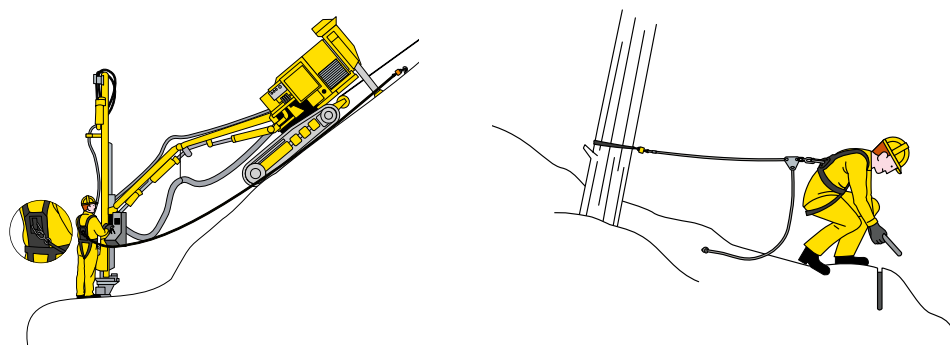
## Bergarbeid – stabling av mur

Bruk fallforhindrende linesystem som på flatt tak.



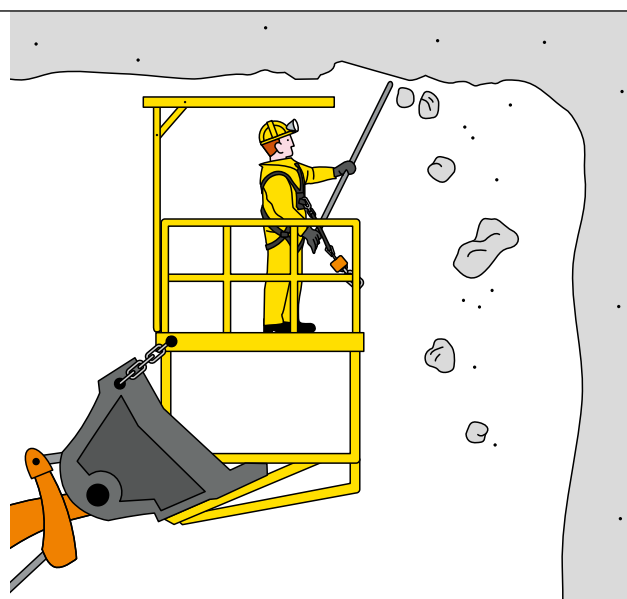
## Bergarbeid – boring og lading

Fallforhindrende linesystem er en god løsning.



## Bergarbeid – arbeid i lift og bruk av fallsikringsutstyr

I personløfter eller kurv er det viktig å bruke en støtteline, stramt, med innfesting nede i kurven. Dette for å hindre at man blir slynget ut ved en uønsket bevegelse.

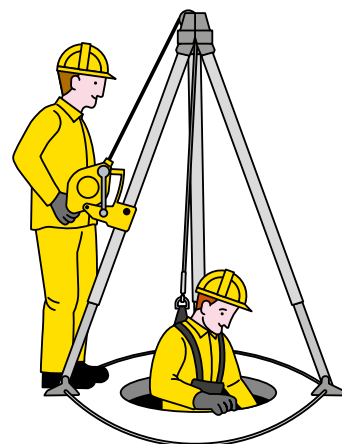


## Arbeid i kum/sjakt/kraftanlegg

Ved entring i leder/stige nedover kan det brukes linesystem eller fallblokk over bruker. Ved klatring i leder bør det brukes dobbel falldemper eller dobbel fallblokk.



Det er vanlig med bruk av tripod eller davit som forankringspunkt, bruk av fallblokk med nødsveiv samt vinsj for sikker entring og mulig redning opp.



## Arbeid i stolper/master/vindkraftanlegg

I stolpe brukes sele med støttebelte, kombinert med stolpeslynge og støtteline. Stolpesko for sikker atkomst opp. Normalt å bruke to liner, samt at bruker har egen redningsenhet.

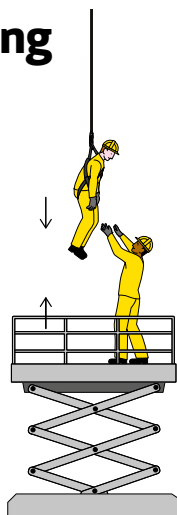


I mast kan det brukes dobbel falldemper eller dobbel fallblokk – eventuelt kombinert med støtteline. Om man skal opp og ned flere ganger kan man bruke linesystem etter første tur opp.



## Redning/evakuering

**Passiv redning** betyr at redningsmann står på trygg grunn og utfører redning. Passiv redning er ofte det mest effektive. Redningsberedskap må øves og det bør være et mål å få en person ned til trygg grunn i løpet av 10 minutter. Noen operasjoner er mer krevende og tar lengre tid.



**Aktiv redning** betyr at redningsmann er sammen med person som må reddes.





**Fondet for regionale verneombud  
i bygge- og anleggsbransjen**

Postboks 22 Sentrum  
0101 Oslo

**Telefon:** 21 56 66 00

**E-post:** BAFondet@arbeidstilsynet.no

**Org.nr:** 975 945 065

**Nettside:** rvofond.no

Last ned brosjyren:

