

Arbeid i høyden

Fall er en av de vanligste årsakene til skader og dødsfall på arbeidsplasser. Derfor er det viktig at arbeidsgiver kartlegger farer og vurderer risikoen slik at arbeidet foregår på en sikker måte.

Eksempler på arbeid i høyden kan være arbeid på tak og i stige, arbeid på dekker og i stillas, arbeid i personløfter (lift) og arbeid på spinkle underlag med fare for å falle igjennom.

Prøv helst å unngå at ansatte må arbeide i høyden. Hvis det ikke er mulig: sørg for at arbeidet blir mest mulig kortvarig.

Hvordan forebygge risikoen for fallulykker

Følg disse enkle ulykkesforebyggende rådene før du starter arbeid i høyden:

- Hvis arbeid i høyden ikke kan unngås: bruk allerede sikrede arbeidsplasser.
- Sørg for at arbeid i høyden utføres på en sikker måte, med egnet arbeidsutstyr og fra en egnet overflate.
- Bruk kollektiv fallsikring – som for eksempel rekkverk – fremfor personlig fallsikringsutstyr.

[Les mer om personlig verneutstyr \(PVU\)](#)

Gjør en risikovurdering

Kartlegg og risikovurder arbeidet og arbeidsplassen. Hvis kartleggingen og vurderingen viser at dere kan utføre arbeidet uten at noen må arbeide i høyden, så bør dere gjøre det.

Hvis vurderingen viser at det ikke finnes noe alternativ til å arbeide i høyden, må arbeidsgiver sørge for å planlegge og organisere arbeidet slik at sikkerheten ivaretas. Sørg for at planleggingen blir gjort av faglig kompetente personer.

[Les mer om risikovurdering](#)

Bruk riktig utstyr

Arbeidsutstyr for arbeid i høyden, som stillaser, personløftere osv., skal være dimensjonert for det arbeidet som skal utføres og for forutsigbare belastninger. Arbeidsgiver skal, på bakgrunn av en risikovurdering, iverksette egnede tiltak for å redusere den risikoen arbeidstakerne utsettes for når de bruker dette arbeidsutstyret. På steder med spesielle faremomenter som vanskelige værforhold, trafikk, strømførende ledninger og lignende, skal særlige sikringstiltak iverksettes før utstyr for arbeid i høyden monteres og tas i bruk.

Velg den mest hensiktsmessige atkomstveien til midlertidig arbeid i høyden på grunnlag av blant annet følgende forhold:

- Hvor ofte arbeidstakerne forflytter seg

- Atkomstveiens høyde
- Hvor lenge den er i bruk

Atkomstveien skal kunne brukes til evakuering i en nødssituasjon.

Vis mer

Tips for å gjøre arbeidsplassen i høyden tryggere

- Utfør så mye som mulig av arbeidet på bakken.
- Legg atkomsten så nær arbeidsområdet som mulig.
- Sørg for at arbeidstakerne kan komme seg trygt fra og til arbeidsstedet. Velg trappetårn til atkomst.
- Forsikre deg om at arbeidsutstyret for arbeid i høyden er egnet, har tilstrekkelig stabilitet og styrke, er vedlikeholdt og er kontrollert regelmessig.
- Sørg for at arbeidsutstyret blir kontrollert før bruk. Utstyr som ikke er i orden, skal tas ut av bruk.
- Planlegg lagringsplassen for arbeidet; området for lagringsplass er en del av arbeidsområdet.
- Benytt løfteutstyr/kran for transport/heising av materialer. Se til at det ikke oppstår overlast eller at noe strekkes for langt ut.
- Ta særlige hensyn til spinkle eller skjøre underlag eller dekker.
- Sørg for kollektivt vern mot fallende gjenstander.
- God belysning gjør arbeidet lettere og sikrere.
- En ryddig arbeidsplass øker sikkerheten.
- Vurder rutiner og tiltak for nødevakuering og redningsoperasjoner.
- Husk ansvar for tredjeperson.

Vis mer

Bruk av stillas

- Stillasmontører skal ha opplæring i montering av stillas. Det er ulike krav til opplæring avhengig av høyden på øverste stillasgulv.
- Brukere av stillas skal ha opplæring i bruk av det aktuelle stillaset.
- Fundamentering: Stillaset skal være solid understøttet. Det må kontrolleres jevnlig om det har skjedd setninger i grunnen.
- Atkomst: Stillaset må ha en sikker atkomst.
- Skilting: Stillas skal være merket med et lett synlig skilt som viser om stillaset er trygt å bruke, alternativt om at det ikke er tillatt å bruke.
- Forankring: Stillas som ikke er konstruert for å være frittstående eller hengende må ha tilstrekkelig forankring. Forankringene må dimensjoneres for til belastningene stillaset utsettes for. Forankringer skal prøves med 20 % høyere belastning enn de beregnes for.
- Stillasgulv: Stillasgulvet må være festet slik at det ikke vipper og forskyver seg ved normal bruk, og stillasgulvet skal være tett slik at ting ikke faller ned på andre.
- Rekkverk: Stillas skal som hovedregel være utstyrt med rekkverk i form av hånd-, kne- og fotlist. Dersom fotlist ikke er tilstrekkelig for å forhindre at gjenstander kan falle ned, skal rekkverket dekket med nett eller skjermer. Avstand til vegg skal være maks 0,30 m.
- Opplæring: Alle som skal montere, endre, demontere eller kontrollere stillas over 2 meter, skal ha dokumentert opplæring. Arbeidsgiver skal også påse at arbeidstaker får øvelse i bruk av sikringsutstyr mot fall.

[Se krav ved bruk av stillas](#)

Vis mer

Bruk av personløfter (lift)

Ved bruk av personløfter skal brukeren ha dokumentert opplæring. Opplæringen skal gi kunnskaper om de kravene forskrifter og bruksanvisning stiller til sikker bruk og betjening. Arbeidsgiver har også ansvar for at den som blir satt til å bruke personløfteren, har fått utstyrsspesifikk opplæring med trening og tilstrekkelig tid til å bli kjent med den aktuelle maskinen. Arbeidsgiver skal sørge for at sakkyndig kontroll av personløfteren dokumenteres.

[Se temaside om sikker bruk av personløftere](#)

Bruk av stige

- Stige skal i hovedsak brukes til adkomst, og ikke som arbeidsplattform.
- Stige kan brukes når det på bakgrunn av risikovurdering ikke vil være hensiktsmessig å bruke annet og sikrere arbeidsutstyr.
- Stigen skal oppstilles på en slik måte at stabiliteten er sikret under bruk.
- Stigen skal sikres mot utglidning. Så langt det er praktisk mulig skal stigen festes i toppen eller sikres på annen måte.

- Stigen skal brukes slik at arbeidstakerne hele tiden har et sikkert grep og står støtt.
- Stigen må rage minst 1 meter over adkomstnivået. Dette gjør det enklere å gå av og på stigen.
- Når en stige skal brukes som atkomst, skal den alltid sikres i toppen.

Vis mer

Personløft ved midlertidig arbeid i høyden

Ved midlertidig og kortvarig arbeid i høyden må arbeidsutstyr som blir brukt til å løfte arbeidstakeren, være tilpasset og risikovurdert på bakgrunn av det arbeidet som skal gjøres.

[Les mer om krav til personløft for midlertidig arbeid i høyden](#)

Regelverk og mer informasjon

[Forskrift om utførelse av arbeid kapittel 17 Arbeid i høyden](#)

[Se krav i produsentforskriften](#)

[Les mer om markedskontroll av blant annet stiger og stillaser](#)

1. januar 2016 kom det viktige endringer i forskrift om utførelse av arbeid. Endringene gjelder hovedsakelig krav til risikovurdering, opplæring, forankring og sikring av stillas. [Se temaside om bruk av stillas](#)