ERICSSON

การปีนและทำงานบนที่สูง

Requirement Specification

บทสรุปผู้บริหาร

มาตรฐานนี้กำหนดข้อกำหนดขั้นต่ำในด้านสุขภาพ ความปลอดภัย และความเป็นอยู่ที่ดี (HSW)
โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการปีนและการทำงานบนที่สูงในธุรกิจของบริษัททั่วโลก

การบังคับใช้

มาตรฐานนี้บังคับใช้กับซัพพลายเออร์ของอีริคสัน พนักงานของซัพพลายเออร์ และบุคลากรอื่น ๆ ที่ว่าจ้างโดยซัพพลายเออร์
ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการปีนและการทำงานบนที่สูง

ในกรณีที่มีข้อกำหนดอื่น ๆ ที่เข้มงวดกว่าจากหน่วยงานท้องถิ่นของอีริคสันจากลูกค้าหรือระเบียบข้อบังคับตามกฎหมายท้องถิ่น
ข้อกำหนดเข้มงวดกว่าเหล่านี้จะมีผลเหนือกว่าข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องในคำแนะนำนี้เสมอ

 © Ericsson AB 2025

สารบัญ

1 บทนำ 4

1.1 คำจำกัดความ 4

1.2 ข้อกำหนด 5

1.2.1 ความสามารถและการฝึกอบรม 5

1.2.2 สมรรถภาพทางกายที่พร้อมสำหรับการปีนและการทำงานบนที่สูง 8

1.2.3 การประเมินความเสี่ยง 9

1.2.4 วัตถุที่อาจตกลงมาและบริเวณที่อาจมีการร่วงหล่น (ดรอปโซน) 10

1.2.5 การทำงานบนที่สูงในช่วงเวลาที่ฟ้ามืด 10

1.2.6 สภาพอากาศที่ไม่พึงประสงค์ 11

1.2.7 อุปกรณ์นิรภัยส่วนบุคคล (PPE) และระบบหยุดหลังจากมีการตก 11

1.2.8 การยกขึ้นและการลดระดับลง 12

1.2.9 แพลตฟอร์มทำงานยกสูงแบบเคลื่อนที่ (MEWP) และกระเช้าแบบยกด้วยเครน 12

1.2.10 นั่งร้าน 13

1.2.11 บันไดปีน 14

2 ความรับผิดชอบ 14

3 ข้อมูลอ้างอิง 15

4 ข้อมูลการเปลี่ยนแปลง 16

1 บทนำ

1.1 คำจำกัดความ

จุดยึด: ตำแหน่งที่กำหนดบนโครงสร้างทางโทรคมนาคมซึ่งเป็นตำแหน่งที่มีความเหมาะสมเชิงโครงสร้าง
ใช้เพื่อติดตั้งระบบดึงรั้งป้องกันการตกและระบบหยุดหลังจากมีการตกให้มั่นคงปลอดภัย
แม้ว่ามาตรฐานและแนวทางเกี่ยวกับจุดยึดจะแตกต่างกันไป
แต่ขอแนะนำอย่างยิ่งให้จุดยึดเหล่านี้มีความสามารถในการรองรับน้ำหนักอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร อย่างน้อย 3.5 กิโลนิวตัน (363 กิโลกรัม) สำหรับการดึงรั้งป้องกันการตก และ 22 กิโลนิวตัน (2,270 กิโลกรัม) สำหรับการหยุดหลังจากมีการตก

การปีน: การปีนคือกิจกรรมการใช้มือ เท้า หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเพื่อขึ้น/ลงโครงสร้างที่มีความสูงชัน

ผู้ที่มีความสามารถ: บุคคลที่ได้รับการฝึกอบรม มีประสบการณ์ และมีความรู้ที่มากเพียงพอในหัวข้อที่เกี่ยวข้อง

บริเวณที่อาจมีการร่วงหล่น (ตรอปโซน): พื้นที่บริเวณด้านล่างของพื้นที่ที่มีทำงานเหนือพื้นดิน
ซึ่งถูกประเมินว่าเป็นบริเวณที่สิ่งของอาจร่วงหล่นลงมา และอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อทรัพย์สิน

ระบบหยุดหลังจากมีการตก: การจัดการด้านความปลอดภัยที่กำหนดไว้
เพื่อหยุดผู้ปฏิบัติงานที่ตกลงมาจากพื้นผิวที่ยกสูง เป้าหมายหลักคือการหยุดการตกอย่างปลอดภัย
ป้องกันผู้ปฏิบัติงานจากอันตรายร้ายแรง และอำนวยความสะดวกในการช่วยเหลืออย่างทันท่วงทีหากจำเป็น

ระบบดึงรั้งป้องกันการตก:
การจัดการด้านความปลอดภัยที่ออกแบบมาเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ปฏิบัติงานเข้าถึงพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการตกลงมาจากด้านบน
โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการใช้อุปกรณ์พิเศษเพื่อจำกัดระยะการเคลื่อนไหวของผู้ปฏิบัติงาน
วัตถุประสงค์ของระบบดึงรั้งป้องกันการตกคือการขจัดความเป็นไปได้ของการตกด้วยวิธีการเชิงรุก

การปีนโดยไม่ใช้อุปกรณ์: หมายถึงการปีน (ขึ้นหรือลง) การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง
หรือการทำงานโดยไม่เคลื่อนที่บนโครงสร้างทางโทรคมนาคม ในสภาวะที่เป็นไปตามคำจำกัดความของ
“การทำงานบนที่สูง” และ “การปีน” โดยที่ไม่ได้ใช้อุปกรณ์คุ้มครองจากการตก อุปกรณ์ดึงรั้งป้องกันการตก
หรืออุปกรณ์หยุดหลังจากมีการตก ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเป็นเวลานานเพียงใดก็ตาม

โครงสร้างทางโทรคมนาคม: หมายถึงโครงสร้างใด ๆ ที่ผู้ปฏิบัติงานทำการปีนและทำงานบนที่สูง เช่น
เสาโทรคมนาคมที่ตั้งยืนเองได้ เสาโทรคมนาคมที่ต้องขึงสายเคเบิล เสาสายส่ง ป้ายโฆษณา เสาคอนกรีตหรือเสาไม้
เสาไฟฟ้า เสาไฟถนน หลังคา หอเก็บน้ำ และอื่น ๆ

ขอบที่ไม่มีการป้องกัน: ด้านข้างหรือขอบใด ๆ (ยกเว้นที่ทางเข้าไปยังจุดเข้าถึง)
ของพื้นผิวที่ต้องมีการเดินผ่าน/การทำงาน เช่น พื้นอาคาร หลังคา ทางลาด หรือรันเวย์ ซึ่งไม่มีผนัง รั้ว
หรือระบบราวกันตก

การทำงานบนที่สูง: การทำงานประกอบอาชีพในสถานที่ใด ๆ ที่ถ้าหากไม่ปฏิบัติตามข้อควรระวังแล้ว
บุคคลอาจตกลงมา (จากระดับความสูงหนึ่งไปยังระดับที่ต่ำกว่า) เป็นระยะที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

หมายเหตุ: แนวปฏิบัติที่ปลอดภัยที่สุดคือการใช้มาตรการคุ้มครองไม่ให้ตกจากที่สูงเมื่อเริ่มการปีน
หรือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีโอกาสตกจากที่สูงลงมายังระดับที่ต่ำกว่า
การคุ้มครองนี้อาจอยู่ในรูปแบบของสิ่งกีดขวางทางกายภาพ (การควบคุมทางวิศวกรรม) ข้อปฏิบัติด้านความปลอดภัย
(การควบคุมด้านการบริหารจัดการ) หรือสวมใส่อุปกรณ์นิรภัยส่วนบุคคล (PPE) ในหลายประเทศ
มีกฎหมายกำหนดเป็นข้อบังคับว่าต้องใช้การคุ้มครองเหล่านี้หากทำงานบนที่สูงเกิน 1.8 เมตร อย่างไรก็ตาม

 © Ericsson AB 2025

ให้ปฏิบัติตามแนวทางที่เข้มงวดที่สุดเสมอ ไม่ว่าจะมาจากข้อบังคับทางกฎหมาย ข้อกำหนดของลูกค้า หรือข้อกำหนดของเจ้าของสถานที่ปฏิบัติงาน

1.2 ข้อกำหนด

สำหรับการทำงานบนที่สูงทุกรูปแบบ ต้องนำมาตรการตามหลักการลำดับชั้นของการควบคุมมาใช้ โดยให้ความสำคัญกับการหลีกเลี่ยงการทำงานบนที่สูง (เช่น การใช้โดรน) และการควบคุมทางวิศวกรรม (เช่น แพลตฟอร์มที่มีราวกันตก) การใช้ระบบดึงรั้งป้องกันการตกและระบบหยุดหลังจากมีการตกจะถือว่าเป็นแนวป้องกันสุดท้าย

ห้ามทำการปีนโดยไม่ใช้อุปกรณ์นิรภัยโดยเด็ดขาดในทุกกรณีไม่มีข้อยกเว้น บุคลากรของซัพพลายเออร์ (เช่น ASP) ที่ทำการปีนโดยไม่ใช้อุปกรณ์นิรภัยป้องกันการตกอาจถูกลงโทษทางวินัย หากพบว่าบุคลากรใด ๆ จากซัพพลายเออร์ผู้ให้บริการที่ได้รับอนุญาต (ASP) ทำการปีนโดยไม่ใช้อุปกรณ์นิรภัยป้องกันการตก จะต้องดำเนินกระบวนการจัดการผลที่ตามมา

ในขณะที่ใช้ระบบดึงรั้งป้องกันการตกหรือระบบหยุดหลังจากมีการตก จะต้องมีการยึดผู้ปีนกับจุดยึดที่ได้รับอนุมัติตลอดเวลา (ผูกยึดไว้ 100%)

ห้ามทำงานบนที่สูงโดยลำพังหรือไม่มีผู้ควบคุมโดยเด็ดขาด

เมื่อมีการทำงานบนที่สูงในโครงสร้างทางโทรคมนาคม จะต้องมีสมาชิกในทีมอย่างน้อยหนึ่งคนเป็นนักปีนกู้ภัย และจะต้องมีอุปกรณ์กู้ภัยพร้อมใช้งานเสมอ

เมื่อมีการทำงานบนที่สูง จะต้องเตรียมแผนกู้ภัยฉุกเฉินและชี้แจงให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเข้าใจ

ในกรณีที่ทำงานบนที่สูง ณ โครงสร้างทางโทรคมนาคม จะต้องมีสมาชิกในทีมอย่างน้อยหนึ่งคนได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และบุคคลนั้นควรปฏิบัติงานอยู่ภาคพื้นดิน เช่น ผู้ที่รับผิดชอบงาน / หัวหน้าทีม

ไม่อนุญาตให้ปีนและทำงานบนที่สูงบนโครงสร้างโทรคมนาคม (เช่น เสาสัญญาณ เสาไม้) หากแผ่นป้ายข้อมูลการตรวจสอบ ป้ายฉลาก หรือใบรับรองขาดหายไปหรืออ่านไม่ออก แต่ระเบียบข้อบังคับของท้องถิ่นกำหนดไว้ให้แสดงป้ายข้อมูลดังกล่าว

งานทั้งหมดภายในระยะ 1.8 เมตรจากขอบที่ไม่มีการป้องกัน ต้องมีการใช้ระบบป้องกันการตก กล่าวคือ ราวกันตก ระบบดึงรั้งป้องกันการตก หรือระบบหยุดหลังจากมีการตก

เมื่อทำงานใกล้สนามแม่เหล็กไฟฟ้า (EMF) และสนามความถี่วิทยุ (RF) การทำงานควรเป็นไปตามคำแนะนำเกี่ยวกับการรับความถี่วิทยุและสนามแม่เหล็กไฟฟ้าเข้าสู่ร่างกาย [1]

เมื่อทำงานใกล้กับอุปกรณ์ติดตั้งทางไฟฟ้าและสายไฟ จะต้องมีการเตรียมการเพื่อให้แน่ใจว่ามีการปฏิบัติตามข้อกำหนดเรื่องระยะห่างที่ปลอดภัย

ต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดทางกฎหมายในท้องถิ่นเรื่องป้ายเตือนความปลอดภัย (เช่น อันตราย คำเตือน ข้อควรระวัง หมายเหตุ) ที่จะต้องติดประกาศในสถานที่ทำงานเสมอ

1.2.1 ความสามารถและการฝึกอบรม

บุคลากรทุกคนที่ทำการปีนและทำงานบนที่สูงจะต้องได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับพื้นฐานการทำงานบนที่สูง ระบบดึงรั้งป้องกันการตก และระบบหยุดหลังจากมีการตก และจะต้องใช้อุปกรณ์สำหรับงานเหล่านี้โดยเฉพาะเพื่อเข้าถึงสถานที่ปฏิบัติงานบนที่สูง ตามการจำแนกประเภทที่กำหนดไว้ด้านล่าง:

 © Ericsson AB 2025

- ผู้ปีนระดับพื้นฐาน: ทำงานบนที่สูงบนบันไดปีนขึ้น บันไดเดินขึ้น นั่งร้าน หลังคาและแพลตฟอร์มที่มีการป้องกันหรือหลังคาที่มีระบบป้องกันการตกจากที่สูงติดตั้งไว้แบบตายตัวหรือติดตั้งด้วยวิธีทางวิศวกรรม (เช่น ราวกันตก) [*ส่วนใหญ่หมายถึงบุคลากรผู้มีหน้าที่ซ่อมบำรุงในไซต์งานโดยเฉพาะ*]

- ผู้ปีนระดับสูง: ดำเนินการปีนหรือทำงานบนที่สูงบนโครงสร้างโทรคมนาคมและขอบที่ไม่มีการป้องกันหรือใช้อุปกรณ์เฉพาะทาง เช่น อุปกรณ์ปีนชั่วคราว

- ผู้ปีนกู้ภัย: ผู้ปีนขั้นสูงที่สามารถดำเนินขั้นตอนการช่วยชีวิตตนเองและผู้อื่นในระหว่างการทำงานบนที่สูง

- พนักงานที่ทำงานในแนวดิ่ง (การเข้าถึงพื้นที่โดยใช้เชือก): ทำงานบนที่สูงบนพื้นผิวแนวดิ่งหรือเกือบเป็นแนวดิ่งโดยใช้เชือกและระบบรองรับอื่น ๆ ที่ยึดจากด้านบน

1.2.1.1 ข้อกำหนดในการฝึกอบรมเรื่องการปีนและการทำงานบนที่สูง:

- มีการระบุอย่างชัดเจนว่าจะฝึกใช้อุปกรณ์สำหรับเข้าถึงสถานที่ปฏิบัติงานบนที่สูงชนิดใด (เช่น บันไดปีน บันไดแบบติดตั้งตายตัว นั่งร้าน แพลตฟอร์มทำงานบนที่สูงแบบเคลื่อนที่ กระเช้าติดตั้งกับเครน ฯลฯ)

- การฝึกอบรมจะต้องมีความเกี่ยวข้องกับวงการโทรคมนาคมและโครงสร้างทางโทรคมนาคมที่จะปีนขึ้นไป (เช่น เสาไฟฟ้า เสาไฟถนน ป้ายโฆษณา เสาสายส่ง หอส่งสัญญาณ ฯลฯ)

- ฝึกอบรมให้เสร็จเรียบร้อยก่อนดำเนินการปีนและทำงานบนที่สูง

- ประกอบด้วยบทเรียนเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ โดยเน้นให้ส่วนใหญ่ของหลักสูตรเป็นบทเรียนเชิงปฏิบัติ

- มีเนื้อหาครอบคลุมการใช้งานและการบำรุงรักษาอุปกรณ์ดึงรั้งป้องกันการตก อุปกรณ์หยุดหลังจากมีการตกและอุปกรณ์กำหนดตำแหน่ง

- ให้ครอบคลุมเทคนิคการกู้ภัยเพื่อช่วยชีวิต (ตนเอง) และการใช้อุปกรณ์กู้ภัย หากเกี่ยวข้องหรือจำเป็น

- ทำการฝึกอบรมทบทวนหรือทดสอบความรู้ซ้ำตามที่กฎหมายท้องถิ่นระบุแต่ต้องไม่เว้นช่วงเวลานานเกินกว่าสองปีในทุกกรณี

- ครอบคลุมถึงข้อกำหนดทางกฎหมายในระดับท้องถิ่น

- มีการทดสอบความรู้หรือการประเมินความสามารถ

- มีการออกใบรับรองการสำเร็จหลักสูตรที่ระบุขอบเขตของการฝึกอบรมและระยะที่มีผลใช้งานได้เอาไว้อย่างชัดเจน

1.2.1.2 ข้อกำหนดขั้นต่ำสำหรับเนื้อหาการฝึกอบรมเรื่องการทำงานบนที่สูง:

1. ผู้ปีนระดับสูง:

    a. ระยะเวลา: อย่างน้อย 16 ชั่วโมง
    b. อัตราส่วน: นักเรียน 10 คนต่อผู้สอน 1 คน (แนะนำ)
    c. เนื้อหา:
        i. อันตรายจากการทำงานบนที่สูง:
            1. อันตรายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานบนเสาสัญญาณและโครงสร้าง

 © Ericsson AB 2025

2. อันตรายที่เฉพาะจากการทำงานกับเสาสัญญาณในภูมิภาคท้องถิ่น เช่น สัตว์ป่า สภาพอากาศตามฤดูกาล ความเสี่ยงด้านความปลอดภัย
3. หลักการของการดึงรั้งป้องกันการตกและการกำหนดตำแหน่ง
4. อันตรายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานบนหลังคา โดยต้องรวมเนื้อหาเหล่านี้เป็นอย่างน้อย:
    a. ขอบที่ไม่มีการป้องกัน
    b. พื้นผิวที่เปราะบาง (เช่น แผ่นมุงหลังคาชนิดโปร่งแสง)
    c. ควันไอเสีย / ช่องระบายไอเสีย และสารเคมี
5. อันตรายทั่วไป:
    a. สภาพอากาศและสภาวะแวดล้อมอื่น ๆ
    b. สนามแม่เหล็กไฟฟ้า (แนะนำ)
    c. พื้นฐานเรื่องความปลอดภัยทางไฟฟ้า (แนะนำ)
    d. พื้นฐานเรื่องความปลอดภัยจากอัคคีภัย (แนะนำ)

ii. ระบบป้องกันการตกและส่วนประกอบ – ภาคปฏิบัติ:
1. บทนำเกี่ยวกับระบบป้องกันการตกที่ใช้ในภูมิภาคท้องถิ่น
2. ส่วนประกอบของระบบป้องกันการตก
3. การใช้และการควบคุมระบบป้องกันการตกชนิดต่าง ๆ
4. การดึงรั้งป้องกันการตกสำหรับการทำงานบนหลังคา
5. การเลือกจุดยึดรูปแบบต่าง ๆ

iii. การกำหนดตำแหน่งการทำงาน:
1. ปัจจัยที่ทำให้เกิดการตก
2. การใช้เทคนิคกำหนดตำแหน่งการทำงาน
3. การเลือกและใช้จุดยึดรูปแบบต่าง ๆ

iv. การตรวจสอบและการสวมใส่ PPE:
1. คำอธิบายเกี่ยวกับ PPE ที่จำเป็นเพื่อการทำงานบนที่สูงอย่างปลอดภัย
2. จุดยึดต่าง ๆ บนเข็มขัดรั้งตัว
3. การใช้ตัวเชื่อมต่อและสายกันตก
4. การระบุจุดยึด
5. การใช้เชือกและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง
6. การขึ้นและลงที่สูงโดยใช้สายกันตกแบบเส้นคู่
7. การทำความสะอาด PPE
8. การตรวจสอบ PPE ก่อนการใช้งาน และการตรวจสอบ PPE ตามกำหนดเวลา

2. ผู้ปีนกู้ภัย:

a. ระยะเวลา: อย่างน้อย 8 ชั่วโมง
b. อัตราส่วน: นักเรียน 10 คนต่อผู้สอน 1 คน (แนะนำ)
c. เนื้อหา:
    i. ขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน:
        1. การวางแผนสำหรับเหตุฉุกเฉิน
        2. การประเมินโอกาสในการเกิดเหตุฉุกเฉิน
        3. พิจารณาเหตุฉุกเฉินที่จำเพาะเจาะจงกับสภาวะในท้องถิ่น
    ii. อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการกู้ภัยเพื่อช่วยชีวิตคนที่ทำงานบนที่สูง:
        1. คำอธิบายของอุปกรณ์กู้ภัยที่ใช้ในพื้นที่ท้องถิ่น
        2. คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแล การตรวจสอบ และการบำรุงรักษาอุปกรณ์
        3. คำแนะนำในการใช้งานและข้อจำกัดของอุปกรณ์
    iii. เทคนิคที่จำเป็นสำหรับการกู้ภัยเพื่อช่วยชีวิตบุคคลที่ทำงานบนที่สูง:
        1. การเลือกและการตรวจสอบจุดยึด
        2. เทคนิคการเข้าถึงโดยใช้เชือกเพื่อกู้ภัย

3. พนักงานที่ทำงานในแนวดิ่ง (การเข้าถึงโดยใช้เชือก):
    a. ระยะเวลา: อย่างน้อย 32 ชั่วโมง
    b. อัตราส่วน: นักเรียน 4 คนต่อผู้สอน 1 คน
    c. เนื้อหา: ตามข้อกำหนดทางกฎหมายในท้องถิ่น

1.2.1.3 ข้อกำหนดขั้นต่ำสำหรับผู้ฝึกอบรมเรื่องการทำงานบนที่สูง:

- ผ่านการรับรองตามมาตรฐานการทำงานบนที่สูงที่ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติ
- มีประสบการณ์เป็นผู้ฝึกอบรมเรื่องการทำงานบนที่สูงอย่างน้อย 5 ปี
- มีประสบการณ์ในฐานะผู้ฝึกอบรมในภาคส่วนงานด้านโทรคมนาคม

1.2.1.4 ข้อกำหนดขั้นต่ำสำหรับสถานที่ฝึกอบรมเรื่องการทำงานบนที่สูง:

- มีมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับใช้เป็นสถานที่จัดการฝึกอบรม
- มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมสำหรับการฝึกอบรมในชั้นเรียน
- สามารถเข้าถึงและใช้งานสภาพแวดล้อมจำลองสำหรับการฝึกหัดเชิงปฏิบัติ
- มีการตรวจสอบโครงสร้างทั้งหมดที่ใช้ในระหว่างการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ
- เตรียมขั้นตอนการรับมือเหตุฉุกเฉินในระดับที่เพียงพอ
- มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการพักผ่อน

1.2.2 สมรรถภาพทางกายที่พร้อมสำหรับการปีนและการทำงานบนที่สูง

บุคลากรที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อเป็นนักปีนระดับสูง นักปีนกู้ภัย และพนักงานผู้ทำงานในแนวดิ่ง (การเข้าถึงโดยใช้เชือก) จะต้องแสดงหลักฐานว่ามีสมรรถภาพทางร่างกายที่พร้อมสำหรับกับการปีน โดยใช้ผลการตรวจสุขภาพที่ระเบียบข้อบังคับในท้องถิ่นอนุญาต
ข้อกำหนดนี้ใช้เพื่อระบุสภาวะทางร่างกายหรือสุขภาพที่อาจทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในระหว่างการปีนและการทำงานบนที่สูง

ต้องมีหลักฐานแสดงว่ามีสมรรถภาพทางร่างกายเหมาะสมกับการปีน ก่อนที่จะทำการปีนและทำงานบนที่สูง

จะต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพด้วยวิธีการทางการแพทย์เพื่อรับรองว่ามีสมรรถภาพร่างกายพร้อมสำหรับการปีนอย่างน้อยทุกสองปี

การประเมินสุขภาพเพื่อยืนยันสมรรถภาพร่างกายในการปีนนั้นรวมถึงการตรวจสอบดังต่อไปนี้:

- ความแข็งแรงทางร่างกาย
- การตรวจสอบประวัติทางการแพทย์
- สุขภาพหัวใจและหลอดเลือด
- สุขภาพทางเดินหายใจ

- การตรวจกล้ามเนื้อและกระดูก
- การมองเห็นและการได้ยิน
- การทรงตัวและทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อและระบบประสาท
- การใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์ รวมถึงยาที่มีผลต่อระบบประสาท

นอกเหนือจากการเตรียมหลักฐานทางการแพทย์เพื่อรับรองสมรรถภาพร่างกายว่าเหมาะกับการปีนแล้ว
แนะนำให้พนักงานทำการประเมินความพร้อมทางร่างกายและจิตใจด้วยตนเองทุกครั้ง
ก่อนและในระหว่างการปีนหรือการทำงานบนที่สูง

การประเมินด้วยตนเองนี้ควรรวมถึง:

- สุขภาพทางร่างกาย: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าร่างกายรู้สึกแข็งแรงและปราศจากสภาวะทางสุขภาพใด ๆ ที่อาจบั่นทอนสมาธิ หรือส่งผลต่อการทำงานอย่างปลอดภัยเนื่องจากอาการหรือยาใด ๆ
- การดื่มน้ำให้เพียงพอ: ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อป้องกันอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนในระหว่างการทำงาน
- การพักผ่อน: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้พักผ่อนและนอนหลับอย่างเพียงพอก่อนที่จะทำงาน เพื่อการตอบสนองที่ฉับไวและมีสมาธิ
- การยศาสตร์: ใส่ใจกับท่าทางของร่างกาย และใช้อุปกรณ์เพื่อป้องกันการยืดเหยียดร่างกายอย่างไม่เหมาะสม และการบาดเจ็บทางร่างกายโดยไม่จำเป็นในระหว่างการทำงาน
- สภาพจิตใจที่ดี: ตรวจสอบให้แน่ใจว่ารู้สึกสงบและมีสมาธิ และปราศจากสภาวะทางสุขภาพใด ๆ ที่อาจบั่นทอนสมาธิ หรือส่งผลต่อการทำงานอย่างปลอดภัยเนื่องจากอาการหรือยาใด ๆ

1.2.3 การประเมินความเสี่ยง

หัวหน้าทีมหรือผู้รับผิดชอบงาน (PICW)
จะต้องประเมินความเสี่ยงของกิจกรรมการปีนและการทำงานบนที่สูงทั้งหมดก่อนที่จะเริ่มงาน
ตัวอย่างของการประเมินความเสี่ยงนั้นรวมถึง:

- ลักษณะของงาน/กิจกรรม
- แผนผังสถานที่ทำงาน (รวมถึงเส้นทางไปยังทางออกฉุกเฉิน)
- การเข้าถึงและออกจากสถานที่ปีน
- สภาพอากาศ (ปัจจุบันและพยากรณ์อากาศล่วงหน้า)
- เวลาที่ฟ้ามืด
- สายไฟเหนือศีรษะ
- สภาพของโครงสร้างทางโทรคมนาคม
- การเข้าถึงอาคาร
- สภาพของหลังคาและอันตรายที่เกี่ยวข้อง
- การดำเนินการเพื่อยกระดับขึ้นและลดระดับลง
- สภาวะในท้องถิ่น

ก่อนการเข้าถึงสถานที่ปฏิบัติงาน จะต้องมีการตรวจสอบบันทึกใด ๆ ที่มีอยู่ (เช่น การสำรวจสถานที่ปฏิบัติงาน)
เพื่อรับทราบถึงอันตรายที่มีอยู่ก่อนหน้าตามที่ระบุไว้ในบันทึกดังกล่าว

จะต้องบันทึกผลการประเมินความเสี่ยงลงในเอกสาร

1.2.4 วัตถุที่อาจตกลงมาและบริเวณที่อาจมีการร่วงหล่น (ดรอปโซน)

เพื่อลดความเสี่ยงที่วัตถุจะตกลงมาจากที่สูง จะต้องผูกยึดเครื่องมือและอุปกรณ์ทั้งหมดกับผู้ปีนนักปีน
หรือจัดเก็บเข้าที่อย่างปลอดภัย

สำหรับสิ่งของขนาดเล็ก เช่น น็อตและโบลต์ที่ไม่สามารถผูกยึดได้
จะต้องใช้วิธีทางเลือกในการป้องกันไม่ให้สิ่งของเหล่านั้นตกลงมา เช่น แขวนตาข่ายละเอียดเอาไว้ใต้พื้นที่ทำงาน
การกำหนดบริเวณดรอปโซนนั้น จะทำก็ต่อเมื่อพิจารณาแล้วพบว่าไม่สามารถใช้วิธีทางเลือกอื่น ๆ ได้แล้วจริง ๆ

ต้องทำเครื่องหมายบริเวณดรอปโซนไว้อย่างชัดเจนโดยใช้สิ่งกีดขวางชั่วคราว กรวย เทปเตือน
หรือเชือกที่เหมาะสมและมีสีสันสดใส พร้อมป้ายบอกข้อมูลอย่างเพียงพอเพื่อปกป้องบุคคลที่พื้น
ในสภาวะการทำงานปกติ จะไม่อนุญาตให้บุคคลใดก็ตามเข้าไปภายในบริเวณดรอปโซนโดยเด็ดขาด
มีเพียงบุคลากรที่ผ่านการฝึกอบรม มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญและชัดเจน
และปฏิบัติตามข้อควรระวังด้านความปลอดภัยอย่างเหมาะสมแล้วเท่านั้นที่สามารถเข้ามาในบริเวณดรอปโซนได้
ซึ่งก่อนเข้ามาจะต้องมีการสื่อสารและการประสานงานให้เรียบร้อยด้วย

บริเวณดรอปโซนแนะนำให้มีขนาดเป็นครึ่งหนึ่งของความสูงในการทำงาน
และอาจลดให้แคบลงได้หากมีเตรียมการควบคุมอื่น ๆ ไว้ เช่น สายผูกยึดเครื่องมือและตาข่ายนิรภัย

เมื่อทำงานบนหลังคาหรือขอบที่ไม่มีการป้องกัน นอกจากพื้นที่รอบฐานของโครงสร้างทางโทรคมนาคมแล้ว
บริเวณดรอปโซนคือพื้นที่รอบอาคารหรือโครงสร้างพื้นฐานที่โครงสร้างทางโทรคมนาคมตั้งอยู่

ในกรณีที่อสังหาริมทรัพย์ข้างเคียงอยู่ภายในบริเวณดรอปโซน
จะต้องประสานงานและสื่อสารผู้ที่อยู่ในละแวกนั้นทราบก่อนเริ่มทำงานบนที่สูง

ห้ามโยนวัสดุและอุปกรณ์ลงมา หรือปล่อยให้ตกลงมาบนพื้นโดยเด็ดขาด

1.2.5 การทำงานบนที่สูงในช่วงเวลาที่ฟ้ามืด

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมตามแผนงานซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานบนที่สูง ณ
โครงสร้างทางโทรคมนาคมและขอบที่ไม่มีการป้องกันในช่วงเวลาที่ฟ้ามืด

แต่อาจมีข้อยกเว้นในกรณีต่อไปนี้: 1) กิจกรรมที่ต้องทำให้เสร็จตอนฟ้ามืด 2) เหตุฉุกเฉิน
ซึ่งหมายถึงการบำรุงรักษาเพื่อแก้ไขปัญหา และ 3) งานที่กำหนดไว้ในเงื่อนไขทางสัญญาของลูกค้า
ภายใต้สถานการณ์เหล่านี้ ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้:

- การประเมินความเสี่ยงของโครงการ และแผนงานด้านสิ่งแวดล้อม สุขภาพ และความปลอดภัยของโครงการ ต้องระบุมาตรการบรรเทาความเสี่ยงของการปฏิบัติงานบนที่สูงในช่วงเวลาที่ฟ้ามืด (หากมี)
- กิจกรรมการวางแผนและการเตรียมการทั้งหมดจะต้องดำเนินการให้เสร็จสิ้นในช่วงเวลากลางวัน
- ต้องใช้ไฟส่องสว่างชั่วคราว ไม่ว่าจะเป็นไฟฉายคาดศีรษะสำหรับผู้ปีน หรือไฟฟลัดไลท์บนพื้นหรือบนโครงสร้าง แนะนำให้ใช้ไฟทั้งสองประเภท โดยระวังแสงจ้าจากหลอดไฟที่ส่องจากพื้นดินด้วย

หมายเหตุ:
ควรพิจารณาจัดทำมาตรการอย่างเหมาะสมเพื่อลดแสงและเสียงชั่วคราวจากเครื่องกำเนิดไฟฟ้ารบกวนละแวกใกล้เคียงใ
ห้น้อยที่สุด

ห้ามทำกิจกรรมการยกขึ้น/ลดระดับลง ในช่วงเวลาที่ฟ้ามืด
ยกเว้นว่าจะมีการจัดการความเสี่ยงและตกลงกันไว้แล้วในข้อกำหนดส่วนที่ 1.2.3. เรื่องการประเมินความเสี่ยง

1.2.6 สภาพอากาศที่ไม่พึงประสงค์

ห้ามปีนและทำงานบนที่สูง ณ โครงสร้างทางโทรคมนาคมและขอบที่ไม่มีการป้องกันในสภาวะดังต่อไปนี้:

- พายุฝนฟ้าคะนองกำลังใกล้เข้ามาหรือกำลังตกอยู่ หมายเหตุ: มีเครื่องมือ แอปพลิเคชัน และเว็บไซต์ต่าง ๆ มากมายที่ใช้ตรวจสอบพายุฝนฟ้าคะนองได้
- ลมกระโชกหรือลมที่แรงเกินกว่ามาตราส่วน Beaufort ระดับ 6 (13.8 เมตร/วินาที)

ต้องพิจารณาสภาวะอื่น ๆ เช่น ภัยทางสภาพอากาศ (เช่นพายุทอร์นาโด) อุณหภูมิสูงหรือต่ำสุดขั้ว หยาดน้ำฟ้ารูปแบบต่าง ๆ และหมอก ในการประเมินความเสี่ยง รวมถึงต้องประเมินผลกระทบต่อบุคลากร (เช่น ความเจ็บป่วย) และโครงสร้าง (เช่น พื้นผิวที่ลื่น)

1.2.7 อุปกรณ์นิรภัยส่วนบุคคล (PPE) และระบบหยุดหลังจากมีการตก

บุคลากรทุกคนที่เกี่ยวข้องกับการปีนและการทำงานบนที่สูงจะต้องสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมและอยู่ในสภาพที่ดี นอกจากนี้ยังต้องสวมรองเท้านิรภัยและถุงมือตามคำแนะนำเรื่องอุปกรณ์นิรภัยส่วนบุคคล (PPE) [2]

PPE ที่จำเป็นและระบบหยุดหลังการตกสำหรับผู้ปีนระดับสูง ผู้ปีนกู้ภัย และพนักงานที่ทำงานแนวดิ่ง (เข้าถึงโดยใช้เชือก) จะต้องเป็นไปตามมาตรฐานนานาชาติที่ได้รับการอนุมัติ และมีสิ่งต่อไปนี้เป็นอย่างน้อย:

- หมวกกันกระแทกสำหรับการปีน พร้อมคาดสายรัดคางไว้เสมอ
- เข็มขัดรั้งแบบเต็มตัวชนิด 4 หรือ 5 จุด
- สายนิรภัยสำหรับหยุดการตกแบบเส้นคู่ พร้อมโช้ครับแรงกระแทกและตะขอเกี่ยว
- อุปกรณ์จับยึดเส้นเชือก (สำหรับเสาสัญญาณที่ติดตั้งสายคล้องช่วยชีวิตแนวดิ่ง)
- อุปกรณ์พักขาขณะแขวนตัวจากการตก (แนะนำเป็นอย่างยิ่ง)

อุปกรณ์ฉุกเฉินที่แนะนำสำหรับผู้ปีนกู้ภัย:

- เชือกกู้ภัย (โครงสร้างแบบอยู่นิ่ง) อย่างน้อย 100 เมตร
- อุปกรณ์ขึ้นลงเชือก
- ระบบรอก
- คาราบิเนอร์และอุปกรณ์เชื่อมต่อ
- เครื่องมือตัดหรือมีด

ส่วนประกอบของระบบหยุดหลังการตกจะต้องได้รับการตรวจสภาพดังต่อไปนี้:

- ก่อนการใช้งานครั้งแรก ตามเอกสารแนวทางการตรวจสภาพอย่างเป็นทางการที่ผู้ผลิตให้มา
- ผู้ปีนตรวจสอบก่อนการใช้งานทุกครั้ง แนะนำอย่างยิ่งให้เพื่อนร่วมงานตรวจสอบอุปกรณ์ของกันและกัน เพื่อให้แน่ใจว่าได้ตรวจสอบอย่างละเอียดถี่ถ้วน
- ตรวจสภาพอย่างละเอียดโดยผู้ที่มีความสามารถ อย่างน้อยทุก 12 เดือน

ใช้เสื้อผ้าป้องกันสภาพอากาศที่ไม่พึงประสงค์เมื่อจำเป็น เสื้อผ้าดังกล่าวจะต้องมีความแข็งแรง ให้ความอบอุ่นได้มากเพียงพอและกันน้ำได้ เสื้อผ้าจะต้องไม่:

- ขัดขวางการเคลื่อนไหวเมื่อสวมใส่
- หลวมเกินไปจนเป็นเหมือน 'ใบเรือ' ในสภาวะที่ลมแรง
- มีตัวหนีบ สายรัด หัวเข็มขัด หรือชิ้นส่วนอื่น ๆ ที่หลุดยื่นออกมาและอาจติดกับสิ่งอื่นได้

- ลดประสิทธิภาพส่วนอื่น ๆ ของ PPE ที่สวมใส่ไว้ด้วยกัน

ระบบหยุดหลังการตกทั้งหมดที่ใช้งานแล้วหลังจากการเกิดเหตุการณ์ตกจากที่สูง
จะต้องปลดออกและกำจัดทิ้งตามคำแนะนำของผู้ผลิตหรือระเบียบข้อบังคับของท้องถิ่น
หรือผ่านกระบวนการรับรองใหม่ถ้าเป็นสายช่วยชีวิตแบบหดกลับเองได้

1.2.8 การยกขึ้นและการลดระดับลง

งานการยกขึ้นและลดระดับลงทั้งหมดจะต้องดำเนินการโดยบุคลากรที่ผ่านการฝึกอบรมในหัวข้อต่อไปนี้:

- การยกขึ้นและลดระดับโหลดที่มีน้ำหนักเบา ซึ่งมีน้ำหนักน้อยกว่า 100 กิโลกรัม
- การยกขึ้นและลดระดับโหลดที่มีน้ำหนักมาก ซึ่งมีน้ำหนัก 100 กิโลกรัมขึ้นไป

อุปกรณ์ทั้งหมดจะต้องได้รับการตรวจสอบประจำปีโดยหน่วยงานอิสระ
ผู้ตรวจสอบ/ผู้ที่มีความสามารถที่ผ่านการรับรอง และต้องจัดทำเอกสารบันทึกการตรวจสอบรับรองด้วย

อุปกรณ์ยกหรืออุปกรณ์ช่วยเหลือเชิงกลจะต้องได้รับการตรวจสอบเป็นประจำทุกปีโดยผู้ตรวจสอบ/ผู้มีความสามารถที่ผ่านการรับรอง และต้องจัดทำเอกสารบันทึกการตรวจสอบรับรองด้วย

โซลูชั่นการยกและลดระดับทั้งหมดจะต้องมีระบบเบรกเครื่องมือกล (ฉุกเฉิน) เพื่อความปลอดภัย
เพื่อป้องกันการปลดหรือลดระดับโหลดลงมาโดยไม่ได้ตั้งใจ

อุปกรณ์ยกจะต้องติดตั้งอุปกรณ์ที่เหมาะสม (เช่น บีเลย์ยึดจับเชือก (GriGri) หรือกว้านล็อกเชือกที่หัวรอก)
เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดการตกโดยที่ไม่ได้ควบคุม โหลดจะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมที่ปลอดภัยเสมอ
เพื่อลดความเสี่ยงต่อบุคคลทั่วไปที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับจุดที่ทำการยก

ห้ามเข้าไปในบริเวณการร่วงหล่นโดยเด็ดขาดในระหว่างที่มีกิจกรรมการยก

โหลดที่มีน้ำหนักมากกว่า 100 กิโลกรัมจะต้องยกขึ้นโดยใช้เครื่องมือกล

1.2.9 แพลตฟอร์มทำงานยกสูงแบบเคลื่อนที่ (MEWP) และกระเช้าแบบยกด้วยเครน

MEWP และกระเช้าแบบยกด้วยเครนจะต้องควบคุมโดยบุคคลที่ผ่านการฝึกอบรมสำหรับอุปกรณ์รุ่นที่ตนใช้งานเท่านั้น
การฝึกอบรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันเหตุการณ์พลิกคว่ำ การดีดตัวออก และจะครอบคลุมถึงขั้นตอนปฏิบัติเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน
นอกจากนี้ การฝึกอบรมต้องมีการทดสอบความรู้หรือการประเมินความสามารถ

การควบคุม MEWP และกระเช้าแบบยกด้วยเครนจะต้องกระทำภายใต้สภาวะการทำงานที่ปลอดภัยเท่านั้น
ตามรายละเอียดในเอกสารข้อมูลจำเพาะของผู้ผลิต (เช่น โหลดสูงสุด ความเร็วลมสูงสุด ฯลฯ)

MEWP ต้องได้รับการตรวจสภาพทุกวัน (รายการตรวจสอบก่อนการใช้งาน) ก่อนใช้งาน

ต้องดูแลให้ผู้ปฏิบัติงานภายใน MEWP
หรือกระเช้าแบบยกด้วยเครนสามารถสื่อสารกับบุคคลทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับงานในไซต์งาน

บุคลากรภายในกระเช้า/MEWP จะต้องสวมหมวกนิรภัย สายรัดแบบเต็มตัว
พร้อมระบบระบบดึงรั้งป้องกันการตกและระบบหยุดหลังจากมีการตก โดยใช้จุดยึดที่ผู้ผลิตอนุมัติตลอดเวลาขณะอยู่บนอุปกรณ์
ไม่ว่าบุคลากรที่ทำงานจะเคลื่อนที่หรือไม่ก็ตาม

บุคลากรภายในกระเช้า/MEWP จะต้องไม่เอื้อมออกไปนอกแนวราวกันตก และต้องไม่ยืนอยู่บน หรือทรงตัวอยู่บน
ราวด้านบนหรือราวตรงกลาง

เครื่องมือและอุปกรณ์ทั้งหมดจะต้องติดตั้งอย่างแน่นหนากับเครื่องมือที่ผูกยึดอยู่ภายในกระเช้า/MEWP ซึ่งยึดอยู่กับบุคคล

เมื่อใช้งาน MEWP ต้องปฏิบัติตามข้อควรระวังที่จำเป็นทั้งหมด เพื่อให้แน่ใจว่าได้ระบุสายไฟ / สายเคเบิล และโครงสร้างโดยรอบทั้งหมด และรวมอยู่ในการประเมินความเสี่ยง จะต้องไม่ใช้งาน MEWP หากมีโอกาสที่จะสัมผัสกับสายไฟ/สายเคเบิล อันตรายอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องพิจารณาและบรรเทาความเสี่ยง/ควบคุม ได้แก่ ต้นไม้ อาคาร/โครงสร้าง และ MEWP อื่น ๆ

ในกรณีที่มีการใช้งาน MEWP ในพื้นที่ที่อาจสัมผัสกับยานพาหนะและคนเดินเท้าอื่น ๆ จะต้องปฏิบัติตามข้อควรระวังดังต่อไปนี้:

- ติดตั้งป้ายเตือนที่เกี่ยวข้อง
- ติดตั้งสิ่งกีดขวางที่เหมาะสมเพื่อให้ครอบคลุมบริเวณการร่วงหล่นทั้งบริเวณ เมื่อ MEWP ทำงานอย่างเต็มรูปแบบ
- เมื่อ MEWP กำลังทำงานอยู่
  ไซต์งานจะต้องได้รับการตรวจติดตามโดยบุคลากร/พนักงานถือธงให้สัญญาณที่ผ่านการฝึกอบรมอย่างเหมาะสม เพื่อให้แน่ใจว่าการจราจรและ/หรือคนเดินเท้าทั้งหมดได้รับแจ้งถึงเหตุการณ์และการทำงานที่เหมาะสม

หากจำเป็นต้องใช้งาน MEWP ภายในหรือบนถนน หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของถนน จะต้องจัดทำแผนจัดการการจราจรบนท้องถนนอย่างเต็มรูปแบบ หากเป็นไปได้ ต้องรวมเอาการอนุมัติจากหน่วยงานจราจรในท้องถิ่นไว้ในแผนจัดการการจราจรบนท้องถนนด้วย

ควรหลีกเลี่ยงการใช้ MEWP/กระเช้าแบบยกด้วยเครนเพื่อเข้าถึงแพลตฟอร์มอื่นหรือพื้นที่ทำงานอื่น หากระเบียบข้อบังคับในท้องถิ่นอนุญาต จะอนุญาตให้เข้าถึงเพียงแค่หลังคาเรียบหลังจากที่ได้รับอนุมัติโดย CPM หรือ MSCOO เท่านั้น โดยต้องขอคำปรึกษากับองค์กรด้านสิ่งแวดล้อม สุขภาพ และความปลอดภัยที่ได้รับมอบหมายให้กับโครงการ ในระหว่างการถ่ายโอนจากแพลตฟอร์มหนึ่งไปยังอีกแพลตฟอร์มหนึ่ง บุคลากรจะต้องมีการผูกยึดร่างกาย 100% ตลอดเวลา

1.2.10 นั่งร้าน

ผู้ที่มีคุณสมบัติหรือผู้มีความสามารถจะต้อง:

- กำกับดูแลและสั่งการการถอด/ประกอบนั่งร้านทุกขั้นตอน
- ฝึกอบรมบุคลากรทุกคนในเรื่องการใช้นั่งร้านอย่างปลอดภัย
- ตรวจสภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

จะต้องยึดตำแหน่งนั่งร้านอย่างเหมาะสมให้มีความปลอดภัยแน่นหนาอยู่ตลอดเวลา

ห้ามให้นั่งร้านรองรับน้ำหนักเกินขีดจำกัด

นั่งร้านทั้งหมดจะต้องมีบันไดเข้าถึงที่ปลอดภัย - ห้ามให้คนงานปีนบนเหล็กค้ำยันหรือองค์ประกอบ/กรอบของโครงสร้าง

นั่งร้านต้องติดตั้งแผงกันตกและแผ่นกั้นเท้าเอาไว้

ห้ามใช้นั่งร้านในระหว่างพายุหรือลมแรง

ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ผลิตนั่งร้าน

ห้ามเคลื่อนย้ายนั่งร้านแบบเคลื่อนย้ายได้ในขณะที่มีคนยืนอยู่บนนั้น นั่งร้านจะต้องวางอยู่บนพื้นที่มั่นคง และต้องล็อกล้อทั้งหมดเมื่อมีพนักงานกำลังทำงานอยู่บนนั่งร้าน

1.2.11 บันไดปีน

ผู้ใช้บันไดจะต้องได้รับการฝึกอบรมในเรื่องความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับบันได และวิธีใช้บันไดอย่างเหมาะสม
การฝึกอบรมจะต้องสอดคล้องกับประเภทของบันไดที่จะใช้ เช่น แบบเดี่ยว แบบกรรไกร หรือแบบยืด

บันไดต้องมีฉลากของผู้ผลิตที่อ่านข้อความออก พร้อมข้อมูลความปลอดภัย เช่น
ความสามารถในการรับน้ำหนักและจุดประสงค์การใช้งาน และต้องปฏิบัติตามข้อมูลเหล่านี้เสมอ

จะต้องตรวจสอบบันไดแบบเคลื่อนที่ได้ด้วยสายตาก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง
และต้องรวมการตรวจสอบนี้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการตรวจสภาพตามกำหนดเวลา

บันไดแบบติดตั้งตายตัว (รวมถึงบันไดแบบติดตั้งตายตัวที่มีกรง)
จะต้องได้รับการตรวจสอบและรับรองว่าปฏิบัติตามกฎหมายท้องถิ่นและข้อกำหนดของผู้ผลิต

ห้ามใช้บันไดที่เสียหาย มีข้อบกพร่อง หรือมีส่วนประกอบขาดหายไป หรือไม่เป็นไปตามคำแนะนำของผู้ผลิต
และต้องถอดบันไดนั้นเพื่อนำไปกำจัดทิ้ง

พนักงานต้องมีสามจุดในร่างกายที่สัมผัสกับบันไดเสมอ (เช่น มือสองข้างและเท้าหนึ่งข้าง หรือเท้าสองข้างและมือหนึ่งข้าง)

การส่งเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่จำเป็นใด ๆ ขึ้นไปบนบันไดจะต้องกระทำโดยใช้เข็มขัดเครื่องมือหรือเป้สะพายหลังที่เหมาะสม

การทำงานบนที่สูงด้วยบันไดแบบพกพาจำเป็นต้องมีคนอย่างน้อยสองคน: คนหนึ่งดูแลฐานบันไดแบบพกพาให้มั่นคง
และมีเพียงคนเดียวที่เข้าถึงบันไดได้

ต้องใช้ระบบหยุดหลังการตกตามคำแนะนำของผู้ผลิต กฎหมายท้องถิ่น
หรือคำแนะนำโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านสิ่งแวดล้อม สุขภาพ และความปลอดภัยของอีริคสัน

ระหว่างการขนส่งด้วยยานพาหนะ:

- บันไดทั้งหมดต้องยึดกับยานพาหนะอย่างแน่นหนา
- บันไดไม่ควรยื่นออกมาจากยานพาหนะ หากบันไดยื่นออกมายานพาหนะ ให้ใช้ป้ายหรือเครื่องหมายเตือน (ธงสีแดง) ที่เหมาะสม
- จะต้องไม่ขนส่งบันไดโดยใช้พื้นที่เดียวกับผู้โดยสาร

2 ความรับผิดชอบ

ผู้จัดการโครงการของซัพพลายเออร์:

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ปฏิบัติตามข้อกำหนดที่ระบุไว้ในเอกสารนี้ ภายในขอบเขตความรับผิดชอบของตน ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง:
  - ความสามารถและการฝึกอบรมสำหรับผู้ปีน (ในการทำงานบนที่สูงและการปฐมพยาบาล)
  - ความพร้อมของสภาพร่างกายในการปีน
  - การประเมินความเสี่ยง
  - การอนุมัติการทำงานบนที่สูงในช่วงเวลาฟ้ามืด
  - สภาพอากาศที่เลวร้าย
  - PPE และระบบหยุดหลังการตกสำหรับผู้ปีน
  - อุปกรณ์และแผนรับมือเหตุฉุกเฉิน
- หางบประมาณและทรัพยากรเพื่อปฏิบัติตามข้อกำหนดทั้งหมดในคำแนะนำนี้

 © Ericsson AB 2025

ผู้รับผิดชอบงาน / หัวหน้าทีม:

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการปฏิบัติตามข้อกำหนดที่ระบุไว้ในเอกสารนี้ ซึ่งอยู่ภายในขอบเขตการควบคุมของพวกเขา ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียง:
  - ความสามารถและการฝึกอบรมสำหรับผู้ปีน
  - ความพร้อมของสภาพร่างกายในการปีน
  - การประเมินความเสี่ยง
  - วัตถุที่ตกลงมาและบริเวณตรอปโซนที่กำหนดไว้
  - การอนุมัติการทำงานบนที่สูงในช่วงเวลาฟ้ามืด
  - สภาพอากาศที่เลวร้าย
  - PPE และระบบหยุดหลังการตกสำหรับผู้ปีน
  - การตรวจสภาพเครื่องมือการเข้าถึง (กล่าวคือ บันได นั่งร้าน แพลตฟอร์มทำงานยกสูงแบบเคลื่อนที่)
  - อุปกรณ์และแผนรับมือเหตุฉุกเฉิน
  - ใช้อำนาจในการหยุดงาน [3] เมื่อไม่ปลอดภัย
- ยืนยันสภาวะทางการแพทย์และสุขภาพของผู้ปีนที่อาจส่งผลกระทบต่อความสามารถของพวกเขาในการทำงานอย่างปลอดภัย
- รายงานอุบัติการณ์ เหตุการณ์เกือบเกิดอุบัติเหตุ ความเสี่ยงที่สังเกตพบ และข้อกังวลเกี่ยวกับ HSW ใด ๆ ในเครื่องมือรายงานอุบัติการณ์ของอีริคสัน ที่ใช้ในธุรกิจของบริษัททั่วโลก (GIRT)

บุคลากรที่ทำหน้าที่ปีนและทำงานบนที่สูง:

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการปฏิบัติตามองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องของคำแนะนำนี้ รวมถึง:
  - การฝึกอบรม (เกี่ยวกับการทำงานบนที่สูงและการปฐมพยาบาล)
  - ความพร้อมของสภาพร่างกายในการปีน
  - การใช้ PPE และระบบหยุดหลังการตกที่ถูกต้อง
  - ผูกยึดร่างกาย 100% ตลอดเวลา (ห้ามปีนโดยไม่สวมเครื่องมือ)
  - การกำหนดบริเวณร่วงหล่น
  - เสนอให้ใช้มาตรฐานเรื่องอำนาจในการหยุดทำงาน [3] เมื่อจำเป็น
- รายงานเหตุหากพบสภาวะทางการแพทย์และสุขภาพที่อาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำงานอย่างปลอดภัย
- รายงานอุบัติการณ์ เหตุการณ์เกือบเกิดอุบัติเหตุ ความเสี่ยงที่สังเกตพบ และข้อกังวลเกี่ยวกับ HSW ต่อผู้รับผิดชอบงาน / หัวหน้าทีม

บุคลากรด้านสิ่งแวดล้อม สุขภาพ และความปลอดภัยของซัพพลายเออร์

- ให้คำแนะนำด้านเทคนิคเพื่อแก้ปัญหาเกี่ยวกับการปีนและการทำงานบนที่สูง
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกฝ่ายตระหนักถึงระเบียบข้อบังคับในท้องถิ่นเกี่ยวกับการทำงานบนที่สูง
- คอยติดตามและให้คำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดในวงการที่เกี่ยวข้องกับการทำงานบนที่สูง
- ติดตามผลและให้คำแนะนำในระหว่างการสืบสวนอุบัติการณ์

3 ข้อมูลอ้างอิง

[1] มาตรฐานเรื่องการรับคลื่นความถี่วิทยุและสนามแม่เหล็กไฟ้าเข้าสู่ร่างกาย

[2] มาตรฐานเรื่องอุปกรณ์นิรภัยส่วนบุคคล

[3] กระบวนการใช้อำนาจหยุดการทำงานเมื่อพบว่าไม่ปลอดภัยซึ่งจัดทำขึ้นสำหรับซัพพลายเออร์

4 ข้อมูลการเปลี่ยนแปลง

1 การแก้ไข ค. แก้ไขคำแนะนำฉบับนี้ใหม่ทั้งหมด

 © Ericsson AB 2025