

Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky		
Cvičební řád jednotek požární ochrany – technický výcvik		
Název: Sebejištění Pracovní polohování	Metodický list číslo	2 VÝŠ
	Vydáno dne: 15. srpna 2007	Stran: 4

I. Charakteristika

- 1) V rámci záchranných a likvidačních prací hasiči musí bezpečně provádět různé druhy činností i ve výšce a nad volnou hloubkou. Pokud hrozí nebezpečí pádu, musí být každý hasič odpovídajícím způsobem zajištěn.
- 2) Jištění se provádí buď s pomocí dalšího hasiče – viz metodický list VÝŠ 5, nebo hasič ve výšce a nad volnou hloubkou samostatně provádí tzv. sebejištění.
- 3) Sebejištění je provedení nezbytných úkonů ke snížení nebezpečí pádu. Sebejištění může být provedeno např. pracovním polohováním a zadržením. Pracovním polohováním se rozumí bezpečné zaujmutí pracovní polohy ve výšce a nad volnou hloubkou takovým způsobem, že je zabráněno pádu z výšky nebo do hloubky. Zadržení omezuje dosažení prostor, kde existuje riziko pádu z výšky a do hloubky.
- 4) Pro sebejištění lze využít např. pracovní polohovací systém (dále jen „polohovací pás“) – *obr. 1, obr. 2* nebo odpovídající postroj s polohovacím prostředkem (např. smyčkou s pevností minimálně 22 kN a karabinou se zámkem a pojistkou zámku a s pevností alespoň 22 kN v podélném směru). Při sebejištění musí být kotevní bod v úrovni nebo nad úrovní pásu a spojovací prostředek musí být napnutý. Postup polohování a pracovního zadržení je popsán v návodu výrobce a během užívání musí být dodržen.



obr. 1



obr. 2

- 5) Polohovací pás je osobním ochranným prostředkem každého hasiče. Nedílnou součástí polohovacího pásu je karabina se zámkem, pojistkou zámku a s pevností minimálně 22 kN v podélném směru. Doporučuje se karabina ocelová typu HMS.
- 6) Polohovací pás se skládá z pásu, obepínajícího tělo a poskytující oporu těla, upínacím prvkem (např. spona), umožňujícím nastavení na obvod těla hasiče, minimálně jedním připojovacím prvkem pro připojení zatížení nesoucích součástí (např. oko) a polohovacím prostředkem, který je trvale připevněným k polohovacímu pásu, nebo může být oddělitelný – *obr. 2*. Polohovací prostředek může mít pevnou délku nebo jeho délka je nastavitelná. Polohovací pás může být doplněn dalším okem pro připojení, poutky na

zavěšení pracovních pomůcek. V bederní oblasti musí být vybaven zádovou oporou a může být doplněn ramenními a sedacími popruhy.

7) Polohovací pás je prostředek, který je určen:

- a) k pracovnímu polohování – bezpečnému zajištění hasiče v poloze pracovního místa napnutými prostředky pro práce ve výšce a nad volnou hloubkou,
- b) k zadržení – zabránění hasiči dostat se do polohy (místa), kde hrozí nebezpečí pádu,
- c) pro zavěšení dalších věcných prostředků požární ochrany (např. hasičská sekera, svítilna).

8) Polohovací pás není určen k zachycení pádu a nesmí být použit k jiné činnosti ve výšce a nad volnou hloubkou. Při pracovním polohování nesmí délka případného pádu překročit délku 0,5 m. K sebezáchraně sláněním lze polohovací pás použít pouze v případě ohrožení života a zdraví hasiče (nebo při provádění odborné přípravy).

9) Odpovídající postroj je např. zachycovací postroj použitelný pro zaujmutí pracovní polohy. Zachycovací postroje mohou být různých typů a konstrukčních řešení, např. celotělový postroj s možností upevnění zachycovacích prostředků v přední i zadní části postroje, začleněným pracovním polohovacím systémem a pohodlnou sedací částí, zachycovací postroj může být tvořen prsním postrojem v kombinaci se sedacím postrojem se zabudovaným pracovním polohovacím systémem.

10) Na zachycovacím postroji se připevňují polohovací prostředky (např. plochá smyčka a karabina) – obr. 3.

11) Základní pravidla sebejištění jsou stejná při použití polohovacího pásu nebo postroje.

12) Při provádění průzkumu je nutné hodnotit možnosti a nutnost provádět sebejištění a analyzovat možnosti vhodných kotevních bodů pro sebejištění, tedy bodů, které musí vydržet zatížení při předpokládané činnosti.



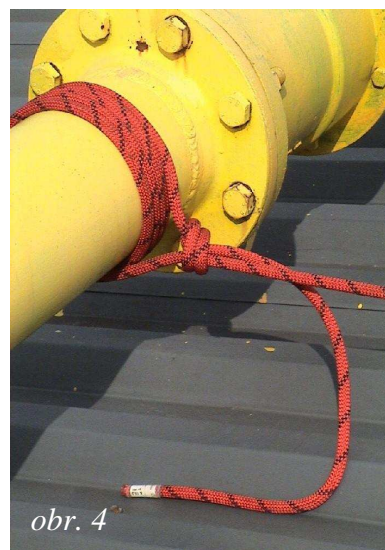
II.

Provedení sebejištění - postup

13) Hasič zvolí kotevní bod tak, aby neohrozilo poškození spojovacího prostředku (např. textilních smyček), které jsou citlivé především na mechanické, chemické a tepelné působení.

14) Jako vhodné kotevní body se doporučuje využít zejména - obr. 4:

- a) příhradové konstrukce dřevěné i kovové,
- b) zábradlí, mostní konstrukce, jeřáby, instalační prvky, ocelové výztuhy panelů, kotvící body k tomu určené,
- c) určené části vysokozdvížných plošin a žebříků, příčle přenosných zajištěných žebříků,
- d) betonové sloupy, pevné větve stromů,



e) krokve, kleštiny a spolehlivě spojené trámoví.

Nebezpečné jsou zejména:

a) střešní latě, komíny, okapové roury,

b) držáky antén, bleskosvody,

c) zkorodované prvky konstrukcí, konstrukce z lehkých kovů.

Rozhodnutí o vhodnosti využití kotevního bodu závisí na konkrétních podmínkách.

15) Není-li možné zajistit spolehlivý kotevní bod přímo na konstrukci, lze použít lano, které se přehodí přes konstrukci (nebo se vyváže jako fixní lano) a ukotví se ke kotevnímu bodu. Na laně potom hasič osmičkovým (popř. lodním) uzlem vytvoří kotevní bod, do kterého upevní polohovací prostředek (karabinu) - zadržení. Tento kotevní bod je zatěžován vždy jen ve směru proti kotvení lana – *obr. 5*.



obr. 5

16) Je také možné propojit lanem dva kotevní body a karabinu polohovacího prostředku zapnout na lano tak, aby bylo vyloučeno nebezpečí pádu – *obr. 6*.



obr. 6

17) Hasič provádějící sebejištění propojí polohovací prostředek se zvoleným kotevním bodem tak, aby jeho poloha byla stabilní a přitom měl zajištěnou možnost volného pohybu pro další činnost - sebejištění.

18) K sebejištění lze použít spojovací prostředek polohovacího pásu, nebo přímé navázání lana do polohovacího pásu. Způsob sebejištění závisí na předpokládané činnosti.

19) Vlastní propojení polohovacího prostředku a kotevního bodu může hasič provést několika způsoby:

- přímým zapnutím karabiny polohovacího prostředku do kotevního bodu – *obr. 7*,
- obepnutím polohovacího prostředku kolem kotevního bodu a zpětným zapnutím karabiny polohovacího prostředku do upevňovacího bodu polohovacího pásu – *obr. 8*.



obr. 7



obr. 8

20) Hasič provádějící sebejištění musí být schopen samostatně a bez pomoci další osoby měnit svou polohu, případně sebejištění zrušit.

21) K sebejištění lze obdobným způsobem využít postroj - *obr. 9*.



obr. 9