

## Så här använder du stege på ett säkert sätt

Fall från stegar orsakas ofta av handhavandefel. Till exempel att stegarna är instabilt uppställda, felaktigt sammansatta eller bristfälligt förankrade. Men hur använder du egentligen en stege på ett säkert sätt? Det berättar vi här.

Alla vet inte hur deras stegar egentligen ska användas, men använder dem ändå. Här ger Villaägarna några tips på hur du minskar riskerna.

### 1. Chansa inte på hur stegen ska användas

Det kan vara svårt att förstå hur vissa stegar ska användas, till exempel kombistegar och teleskopstegar. Om du är det minsta osäker på hur en stege ska sättas ihop och användas, ta reda på det. Har du inte kvar bruksanvisningen, kan den finnas på nätet.

### 2. Kontrollera att stegen är hel

Kontrollera att stegen är hel och funkar korrekt innan du använder den. En trasig eller felaktigt ihopsatt stege kan vara mycket farlig. Ett vanligt misstag är att inte kontrollera att alla låsmekanismer är säkrade på till exempel en trappstege, när den har fällts ut för användning.

### 3. Extra tillbehör höjer säkerheten

Säkerhetsutrustning som kan göra stegen säkrare vid sämre förhållanden är **stödben** och **förlängningsben**. Stödben breddar stegen nedtill och gör att den välter mindre lätt i sidled. Tack vare nivåutjämnande förlängningsben kan stegen stå säkert trots att underlaget sluttar. **Glidskydd** är metallstycken som monteras vid takfoten på huset, för att stegen inte ska glida i sidled. När det saknas glidskydd och andra förankringsmöjligheter, kan stegen säkras genom att spänna fast den i överkant med ett rep, ett icke elastiskt kraftigt spännband eller en säkerhetsrem.

### 4. Använd personlig säkerhetsutrustning

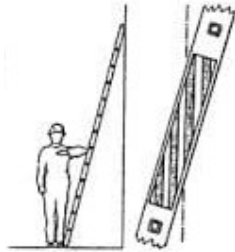
Villaägarnas undersökning om småhusägares fall från stegar och laboratorietest med krockdockor hos forskningsinstitutet VTI visar att fall redan från lägre höjder kan orsaka allvarliga skador. Om du använder säkerhetsutrustning som cykelhjälm, ridväst och fallskyddskit utsätts du för mycket mindre krockvåld vid ett eventuellt fall. Har du till exempel en cykelhjälm hemma och ska klättra upp på taket kan det vara smart att använda den. Tänk även på att en byggnadsställning eller skylift kan vara ett stabilare och säkrare alternativ till en stege.

### 5. Gör inte egna icke fackmässiga modifieringar

Såga inte i stegen för att kapa av stegpinnar eller göra andra icke fackmässiga modifieringar, då det kan äventyra din säkerhet.

## 6. Sätt upp stegen med lämplig vinkel och ta hänsyn till underlaget

Ska du till exempel klättra upp längs med husets fasad, sätt upp stegen med 75 graders vinkel. Om du står med armbågen rakt ut på samma sätt som figuren på bilden, kommer stegen att stå i ungefär 75 graders vinkel.



Figur från Arbetsmiljöverkets författningssamling AFS 2004:3 Stegar och arbetsbockar

Ställ upp stegen på ett underlag, som är jämnt, vågrätt och orörligt samt har tillräcklig bärighet. När det är fuktigt ute kan stegen sjunka ned i markytan och glida på ett sätt som gör att du ramlar ned. Märker du att det är fuktigt är det en varningsklocka. Är inte underlaget stabilt kan du försöka dig på att lägga dit en rejäl brädbit eller något annat som fördelar trycket. Funkar inte det, och stabilisering på annat sätt inte heller är möjligt, är det bättre att avstå från att sätta upp stegen där.

## 7. Stå inte på de översta stegpinnarna

Det är olämpligt att stå på de två översta stegpinnarna på en fristående stege, de tre översta stegpinnarna på en enkelstege och de fyra översta stegpinnarna på en teleskopstege.

## 8. Överbelasta inte stegen

Stegar kan gå sönder om de överbelastas. Det är ofta högst 150 kg som gäller i oskadat skick, men det kan vara mindre och större belastning som gäller.

## 9. Ställ stegen där den inte står i vägen

Stegen ska om möjligt ställas så att den inte hamnar i vägen för dörrar, fordon eller andra personer som kan råka välta den. Går det inte att undvika, kan du minska risken genom att berätta för resten av familjen, sätta upp en lapp som varnar och genom att låsa dörrar som kan välta stegen.

## 10. Sträck dig inte för mycket åt sidan

Se till att använda stegen så att risken för att den faller och välter blir så låg som möjligt. När din tyngdpunkt hamnar utanför stegens sidostycken ökar risken för att stegen ska välta. Håller du mer än halva kroppen utanför stegens sidostycken är risken påtaglig för detta. I stället för att sträcka dig långt åt sidan för att dra ett sista drag med penseln bör du flytta stegen så att du når ordentligt.

## 11. Avbryt vid dåligt väder och ta pauser

Tänk på att stegens stabilitet kan påverkas vid stark vind och att det då kanske inte är lämpligt att använda den. Överväg i stället att vänta till dagen därpå. Det är jobbigt att

arbeta på en stege, så med tilltagande trötthet ökar riskerna för att ramla ned. Det kan därför vara bra att ta pauser och att helt avbryta arbetet om du blir för trött. Snö, smuts, olja, färg med mera kan göra stegen hal och ökar risken för att ramla ned. Rengöring kan då minska riskerna.

### **12. Flytta inte stegen uppifrån**

Om du till exempel är uppe på ett tak och vill flytta stegen, gå ned till marken och flytta stegen. Sitt inte på taket och flytta stegen, då det är svårt att vara säker på att stegen blev tillräckligt stabilt uppsatt.

### **13. Använd inte stegar i metall vid elarbeten**

Elarbeten och stegar i aluminium eller stål är ingen bra kombination eftersom metall leder ström. Tänk även på att det finns begränsningar för vilka elarbeten som du som privatperson får göra.

### **14. Flytta stegen när ingen står på den**

Står du eller någon annan på stegen är det ingen bra idé att flytta på stegen genom att försöka hoppa med den eller låta någon putta på den. Det tar inte mycket längre tid att gå ned från stegen och sedan flytta den, men är betydligt säkrare.