

تاریخ:

ساعت:

ارتفاع کار:

محل:

ارزیابی و برنامه‌ریزی

شرح کار و ارتفاع دقیق ثبت شده است

امکان انجام کار از روی زمین بررسی و رد شده است

شرایط جوی (باد، باران، یخزدگی) مناسب است

منطقه زیر کار محصور و علامت‌گذاری شده است

نقطه مهار و تجهیزات

نقطه مهار (Anchor) شناسایی و ظرفیتش تأیید شده است

هارنس کامل بدنی، سالم و بازرسی شده است

لنیارد / طناب و ابزار توقف سقوط متناسب انتخاب شده است

فاصله سقوط آزاد محاسبه و کافی بودن فضای زیر تأیید شده است

همه تجهیزات دارای برچسب بازرسی معتبر هستند

دسترسی و سکو

نردبان یا داربست بازرسی و ایمن‌سازی شده است

داربست دارای برچسب مجوز استفاده (تگ سبز) است

نرده حفاظ و پاخور نصب شده است

ابزار به بدنه یا کمر بند بسته شده تا سقوط نکند

نفرات

اپراتور آموزش کار در ارتفاع دیده است

فرد دوم (ناظر) در محل حاضر است

طرح نجات از ارتفاع مکتوب و تجهیزاتش آماده است

امضاها

امضای مجری کار

امضای ناظر

امضای مسئول ایمنی

سقوط از ارتفاع همچنان یکی از پرتکرارترین علل حوادث مرگبار کارگاهی است. هارنس بدون نقطه مهار مطمئن، بی‌فایده است.