Skal bare opp i stigen – og så går det galt

Hver sommer havner folk på legevakt og sykehus etter fall fra stige. – En halv meter er nok hvis du lander feil, advarer Kari Wilsgård i Malermestrenes Landsforbund. Her er rådene du bør kjenne til før du jobber i høyden i sommer.

Av Iver Valkvæ/ifi.no, ifi.no



Mange bruker stige når huset skal vaskes, males eller renses – særlig om sommeren. Men få tenker over hvor farlig det faktisk kan være. Fagfolk med peiling på verktøy, vedlikehold og sikkerhet deler sine beste tips for å unngå fall og uhell i høyden.

Tryggere arbeid i høyden – slik gjør fagfolk det

Profesjonelle malere jobber i praksis ikke i stige. Det stilles strenge krav til arbeid i høyden – og det er fornuftige krav privatpersoner også bør følge, mener Kari Wilsgård i Malermestrenes Landsforbund.

– Fagfolk bruker for det meste lift eller stillas, ikke stige. Det stilles krav til rekkverk, sperresteg, verneutstyr og sikring. For privatpersoner anbefaler vi det samme: Er det mer enn én etasje, bør du vurdere lift eller leie stillas. Det handler om liv og helse, sier Wilsgård.

Hun oppfordrer samtidig folk til å tenke gjennom hele jobben før de setter i gang:

– Forarbeid og planlegging er halve jobben. Hvis du ikke har utstyr, erfaring eller trygg tilgang, kan det faktisk lønne seg å bruke en profesjonell håndverker – både med tanke på sikkerhet og sluttresultat.



SKAL BARE: – Mange har en «jeg skal bare»-holdning – men det er nettopp da det ofte går galt, advarer Kari Wilsgård i Malermestrenes Landsforbund.

Skal bare – og så går det galt

Mange tenker at det ikke er så farlig å bruke stige til å vaske eller male huset – særlig ikke hvis det «bare» er én etasje. Men det er en farlig undervurdering, ifølge Wilsgård.

– Det skal veldig lav høyde til før det kan oppstå alvorlige skader. En halv meter kan være nok, hvis du lander feil. Mange har en «jeg skal bare»-holdning, men det er nettopp da det ofte går galt, sier hun.

Bruk forlengerskaft – og bli på bakken

Forlengerskaft, gode stiger og samarbeid med naboen kan gjøre vedlikeholdet tryggere og mer effektivt, og mange vedlikeholdsjobber utendørs kan faktisk gjøres uten å klatre opp i høyden. Ifølge Lars Petter Rustan i Jordan finnes det i dag en rekke forlengerskaft og verktøy som gjør det mulig å jobbe trygt fra bakken.

– Med et forlengerskaft på 2,75 meter og din egen høyde, kommer du opp i rundt fire meters rekkevidde uten problemer, sier han.

Verktøyene klikkes enkelt på skaftet – enten det er malerull, pensel, stålbørste eller skrape. Det viktigste er å jobbe kontrollert og rolig når du løfter verktøyet opp, for å få et godt resultat.



FORLENGERSKAFT: Med forlengerskaft kommer du langt – uten å måtte klatre i en stige.

Skal du i stige, bør du være to

For større jobber kan stillas eller lift – gjerne leid sammen med naboen – være et godt alternativ. Rustan minner også om viktigheten av samarbeid:

– Skal du i stige, bør du være to. Det er en grunnleggende huskeregel. Hjelp hverandre, særlig i nabolag hvor flere jobber på husene samtidig. Når flere hjelper hverandre, blir det både tryggere og hyggeligere. Gjør det til en dugnad, sier han.

Sikrere stigebruk

Riktig fottøy med godt grep, vernebriller og en stødig stige er viktig for å jobbe trygt i høyden. Sklisikringstape på stigetrinnene kan være et enkelt, men effektivt tiltak – spesielt ved fukt, pollen eller glatt underlag. Slike produkter kan kjøpes hos for eksempel Duri Fagprofil.

Det finnes også stiger som kan monteres på en stabiliserende stigefot, noe som gir bedre støtte på myke eller ujevne flater. Uansett – unngå å plassere stigen på glatte eller ustabile underlag.

Mange skader skjer i sommerhalvåret

I en pressemelding fra 2023 rapporterte If Forsikring at nær 30 prosent av alle fallulykker skjer om sommeren. Det er spesielt menn som er utsatt, og ofte skjer ulykkene i forbindelse med beskjæring av trær, maling av hus eller annet vedlikehold i høyden.

– Vi ser det samme hvert år, fra trærne skal beskjæres på våren og videre utover sommeren – når hus og hytter skal males og vedlikeholdes: Antall ulykker med fall fra stige øker, og som oftest er det menn som er utsatt, uttalte Margrethe Aflangrud, leder for personskader i If.

If beskriver fall fra stige som unødvendige ulykker – mange av dem kunne vært unngått med enkle tiltak. Vanlige årsaker til ulykker er stiger som står ustøtt, glir ut til siden, eller velter bakover.

Før du klatrer opp – husk dette:

Unngå «bare kjapt opp og fikse»-mentaliteten – mange skader skjer nettopp da.Vurder å leie stillas eller lift ved større jobber eller høyere fasader.Bruk forlengerskaft når det er mulig – du kan nå opptil fire meter fra bakken.Sjekk alltid stigens tilstand før bruk, og se etter skader, slitasje eller løse deler.Skal du bruke stige – vær to! Én bør alltid stå og sikre.Stigen må stå på fast, plant underlag og bør sikres mot å skli. Unngå glatte underlag.Bruk riktig fottøy med godt grep, og vurder sklisikring på stigetrinnene.Bruk vernebriller ved arbeid i høyden.Ikke undervurder lav høyde – fall fra én halv meter kan være alvorlige.Planlegg grundig: Mangel på forarbeid fører ofte til unødvendig risiko.Har du minste tvil om sikkerheten – vent, spør noen med erfaring, eller vurder å sette bort jobben. Det kan være det viktigste valget du tar i sommer.



TRYGT?: Fallulykker fra stiger skjer oftest i sommerhalvåret – og ofte fra lave høyder som dette.

Mer informasjon

- Jordan: http://www.jordanvethvordan.no

- MLF: http://www.mlf.no/

- Duri : https://duri.no/