

คู่มือแนะนำการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

หลักในการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

- ใช้ให้ถูกต้องกับชนิดของอันตราย
- ต้องมีการสอนหรืออบรมการใช้ อุปกรณ์ป้องกัน
- มีแผนการใช้เพื่อให้เกิดความเคยชินในการใช้อุปกรณ์ป้องกันระยะแรก
- มีแผนซักถามและส่งเสริมให้ใช้
- มีการกำหนดกฎระเบียบข้อบังคับในการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
- จัดให้มีปริมาณพอเพียงกับจำนวนผู้ใช้
- เมื่อชำรุดต้องรีบเปลี่ยนใหม่หรือซ่อมแซม
- มีการทำความสะอาดเป็นประจำ
- มีการตรวจสอบและการเก็บรักษาอย่างถูกต้อง

ประเภทของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

● เครื่องป้องกันศีรษะ (Head Protection)

หมวกนิรภัย (Safety Hat)

เป็นเครื่องสวมใส่ศีรษะ มีลักษณะแข็งแรง ทำด้วยวัสดุที่แตกต่างกันไปเพื่อลดอันตรายจากวัตถุตกใส่หรือกระแทกศีรษะ ซึ่งหมวกนิรภัยมี 2 แบบ คือ แบบกะโหลกมีปีกครอบและหมวกแก๊ปซึ่งมีปีกเฉพาะตอนหน้า สามารถแบ่งได้ 4 ประเภท คือ

- ประเภท A ใช้งานทั่วไป ป้องกันการกระแทกและสามารถต้านไฟฟ้าได้ประมาณ 2,000 volts
- ประเภท B ใช้ทำงานसारूपโลก ป้องกันการกระแทกเช่นเดียวกับแบบ A แต่สามารถต้านไฟฟ้าได้ประมาณ 20,000 volts
- ประเภท C ใช้ในงานอุตสาหกรรมน้ำมัน แก๊ส ป้องกันการกระแทกและการเจาะมักทำด้วยโลหะ
- ประเภท D ใช้กับงานดับเพลิงหรือหจกเพลิงและต้องเป็นหมวกนิรภัยที่มีขอบหมวกเต็มเท่านั้น

ส่วนประกอบของหมวก

- เปลือกหมวก เป็นส่วนช่วยให้วัตถุที่ตกกระทบแล่นไ้พ้นจากตัวผู้สวมใส่และลดการรับแรงกระแทก โดยตรงป้องกันวัตถุกระแทกหรือหล่นกระทบศีรษะ
- รองในหมวก เป็นส่วนกระจายแรงกระแทก
- สายรัดคาง เป็นส่วนที่ยึดหมวกให้ติดกับศีรษะ



เปลือกหมวก



รองในหมวกและสายรัดคาง

การบำรุงรักษา

- ไม่เก็บหมวกไว้ในที่โดนแดด
- ล้างหมวกให้สะอาดด้วยน้ำสบู่หรือน้ำอุ่นอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
- ไม่พาสีหรือน้ำยทำความสะอาดที่หมวก
- ไม่ใช้หมวกที่มีลักษณะแตกฉาหรือ รองในหมวกฉีกขาด
- ไม่ควรสอดใส่วัตถุต่าง ๆ เช่น ช้อนหรือไม้ในหมวกซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อสมรรถภาพในการรับแรงกระแทกหรือการกระแทกของหมวกได้ นอกจากนี้ภายในหมวกจะต้องไม่มีของแข็ง เช่น ลวด หรือตะปู ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อหนังศีรษะ

๑ อุปกรณ์ป้องกันเสียงดัง (Hearing Protection)

ชนิดของอุปกรณ์ป้องกันเสียงดัง

ปลั๊กอุดหู (Ear Plug)

ใช้สำหรับสอดใส่เข้าไปในรูหูทั้ง 2 ข้าง วัสดุที่ใช้ทำปลั๊กอุดหูมีหลายประเภทด้วยกัน เช่น ยาง ซิลิโคน แต่ชนิดที่นิยมใช้กันมากที่สุด คือพลาสติกอ่อน สามารถลดเสียงได้ประมาณ 15-20 dB(A) เหมาะสำหรับการเสียงที่มีความถี่ต่ำ ๆ

วิธีการสวมใส่ปลั๊กอุดหู

วิธีที่ถูกต้อง คือ ถ้าจะสวมหูข้างขวาให้เอื้อมมือซ้ายผ่านหลังศีรษะ ไปดึงใบหูส่วนบนด้านหลังจากนั้นก็บีบปลั๊กอุดหูหมุนเข้าไปจนกระทั่งพอดี และกระทำวิธีเดียวกันเมื่อใส่หูข้างซ้าย



ที่ครอบหู (Ear Muff)

เป็นที่ครอบปิดทั้งใบหูผู้ใส่ต้องเลือกขนาดให้พอเหมาะกับขนาดของศีรษะจะได้ผลอย่างเต็มที่รวมทั้งรองที่ช่องหูชนิดบรรจุสารที่เป็นน้ำหรือของเหลวป้องกันเสียงได้ดีกว่าชนิดพลาสติกหรือยางที่ครอบหูช่วยลดเสียงได้ 25-30 dB(A) เหมาะสำหรับการเสียงที่มีความถี่สูง ๆ

๒ อุปกรณ์ป้องกันหน้าและดวงตา (Face & Eye Protection)

ในการทำงานหลายประเภท อาทิเช่น ทำงานกับสารเคมี งานเชื่อม งานเชื่อม ตลอดจนงานกลึง ผู้ปฏิบัติงานมักจะประสบอันตรายจากวัตถุปลิวเข้าตา การกระเด็นของของเหลวหรือโลหะหลอมละลาย ฝุ่น และรังสี เป็นต้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีอุปกรณ์ป้องกันหน้า และดวงตาที่เหมาะสมตามลักษณะของการทำงาน เช่น แว่นตาใช้สำหรับงานประเภทที่มีเศษวัตถุกระเด็นเข้าตาได้มีกระบังข้างไว้ป้องกันด้านข้างได้ดีด้วย

ชนิดของอุปกรณ์ป้องกันใบหน้าและดวงตา

แว่นตานิรภัย (Spectacle)

มีรูปร่างเหมือนแว่นตาทั่ว ๆ ไป จะแตกต่างตรงที่เลนส์ของแว่นตานิรภัยสามารถทนต่อแรงกระแทก แรงเจาะ ได้ดีเป็นพิเศษ นอกจากนี้แว่นตานิรภัยบางรุ่นยังมีกระบังข้างเพื่อป้องกันเศษวัตถุปลิว กระเด็นเข้าด้านข้างของแว่นตานิรภัย เลนส์ของแว่นตานิรภัยต้องผลิตตามมาตรฐานที่เชื่อถือได้ เช่น ANSI Z 87.1 - 1979

แว่นครอบตา (Goggle)

แว่นครอบตามีลักษณะคล้าย ๆ กับแว่นนิรภัย แต่สามารถครอบตาทั้ง 2 ข้างได้สนิท และมีรูระบายอากาศเพื่อป้องกันไอน้ำที่จะเกิดขึ้นภายในแว่นครอบตา สามารถแบ่งได้ตามลักษณะการใช้งาน ดังนี้

- แว่นครอบตาป้องกันสารเคมี

เป็นแว่นครอบตาที่ใช้ป้องกันการกระเด็นหรือไอของสารเคมีและฝุ่นชนิดละเอียด ฉะนั้นเลนส์ของแว่นตาชนิดนี้จึงต้องป้องกันทั้งแรงกระแทกและทนทานต่อสารเคมีเป็นพิเศษจะ

สังเกตเห็นว่ารูระบายอากาศของแว่นตาป้องกันสารเคมีนี้เป็นแบบลิ้น (Valve) เพื่อป้องกันไม่ให้สารเคมี และฝุ่นเข้าสู่ดวงตา ทั้งยังป้องกันไม่ให้ไอน้ำภายในอีกด้วย

- แว่นครอบตาสำหรับงานเชื่อม

เลนส์ของแว่นครอบตาชนิดนี้จำเป็นต้องมีลักษณะพิเศษสำหรับป้องกันแสงจ้าและรังสีจากการเชื่อมและตัด ฉะนั้น เลนส์ชนิดนี้จึงมีสีดำ และตัวเลขระบุความเข้มหรือขนาดของเลนส์ที่เรียกว่า Shade Number แว่นครอบตานี้มี 2 แบบ คือ แบบที่เลนส์กรองแสงยกเปิดไม่ได้กับแบบที่ยกเปิดได้เพื่อที่จะสามารถมองเห็นชิ้นงานนั่นเอง

หน้ากากป้องกันใบหน้า (Face Shield)

หน้ากากป้องกันใบหน้าจะมีแผ่นใสโค้งครอบใบหน้าเพื่อป้องกันการกระเด็นกระแทกของแข็งหรือเม็กระทั่งสารเคมี และวัตถุที่มีความร้อน หน้ากากป้องกันใบหน้าเหมาะที่จะใช้งานเจียรตัดและงานที่เกี่ยวข้องกับสารเคมี แผ่นใสครอบใบหน้ามักจะทำด้วยโพลีคาร์บอเนต (Polycarbonate) หรือพลาสติกใส และต้องผ่านการทดสอบตามมาตรฐานมี 2 แบบ คือ แบบที่ติดหมวก กับแบบสวมหัว

หน้ากากเชื่อม (Welding Helmets)

หน้ากากเชื่อมเป็นอุปกรณ์ป้องกันใบหน้าและดวงตาชนิดหนึ่งซึ่งใช้ในงานเชื่อมวัตถุประเภทเพื่อป้องกันการกระเด็นของโลหะ ความร้อนและรังสีที่เกิดจากการเชื่อม

การบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันใบหน้าและดวงตา

การบำรุงรักษาแว่นตานิรภัย

- 1.ควรทำความสะอาดหลังใช้ทุกครั้ง
- 2.เก็บในที่ ๆ สะอาดปราศจากฝุ่น พร้อมทั้งจะนำไปใช้งานต่อ
- 3.ควรใช้เอ็นของสายตัว

การบำรุงรักษาแว่นครอบตา แว่นครอบตาให้ทำเหมือนกับการบำรุงรักษาแว่นตานิรภัย

การบำรุงรักษาหน้ากากป้องกันใบหน้า

ทำเช่นเดียวกับการบำรุงรักษาแว่นตานิรภัย แต่จะต้องเก็บไว้ในที่ป้องกันการขีดข่วนกับแผ่นกระบัง

การบำรุงรักษาหน้ากากเชื่อม

คล้ายกับการบำรุงรักษาแว่นตานิรภัยโดยทั่ว ๆ ไป แต่จะต้องตรวจชิ้นส่วนประกอบ เช่น สายรัดศีรษะ เลนส์กรองแสง เลนส์ใส ถ้าเกิดการชำรุดควรเปลี่ยนให้ทำตามคำแนะนำของบริษัทผู้ผลิตประกอบชิ้นส่วนเข้าที่เดิม

↑ อุปกรณ์ป้องกันลำตัว (Body Protection)

อุปกรณ์ป้องกันลำตัวจะใช้สำหรับป้องกันส่วนของหน้าอก ท้อง ลำตัว รวมทั้งแขนและขาอีกด้วย อันตรายที่เกิดขึ้นกับลำตัวนั้นมีหลายแบบ เช่น สารเคมี ไฟ ความร้อน เป็นต้น การเลือกอุปกรณ์ป้องกันลำตัวนั้น ก็ต้องเลือกให้ถูกต้องกับลักษณะอันตรายที่เกิดขึ้น

ชนิดของอุปกรณ์ป้องกันลำตัว

ชุดป้องกันสารเคมี (Chemical Clothing)

ชุดป้องกันสารเคมี ใช้สำหรับป้องกันสารเคมี ซึ่งมีทั้งรูปแบบเป็นของเหลว ผง และไอ การสวมใส่ชุดป้องกันสารเคมีจะสามารถป้องกันเฉพาะส่วนของลำตัวและขาเท่านั้น ฉะนั้นถ้าจะป้องกันอันตรายจากสารเคมีให้ครบทุกส่วนของร่างกาย ก็จำเป็นต้องใช้ควบคู่ไปกับอุปกรณ์ป้องกันส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น แว่นครอบตา หน้ากากป้องกันใบหน้า เป็นต้น วัสดุที่ใช้ทำชุดป้องกันสารเคมี ได้แก่ พลาสติก (Plastic) ไวนิล (Vinyl) หรือยางสังเคราะห์

การบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันลำตัว

การบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันลำตัวนี้จะขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละอุปกรณ์นั้นๆ ซึ่งมีหลักทั่วไป ดังนี้

1. ทำความสะอาดทุกครั้งหลังใช้งาน
2. การเช็ด ซักล้าง ทำความสะอาดนั้น ให้ทำตามคำแนะนำของผู้ผลิตเพราะชุดป้องกันบางอย่าง เช่น ชุดป้องกันความร้อนที่ทำด้วยอะลูมิเนียมต้องทำความสะอาดด้วยสารเคมีบางประเภท
3. เก็บในบริเวณที่เหมาะสม เช่น อุณหภูมิพอเหมาะ ปราศจากฝุ่นและสารเคมีรบกวน

👤 อุปกรณ์ป้องกันมือ (Hand Protection)

ชนิดของอุปกรณ์ป้องกันมือ

ถุงมือกันความร้อน (Heat Resistance Glove)

ทำจากโสังเคราะห์ ฝ้าย อะลูมิเนียม ใช้สวมใส่ป้องกันความร้อนที่เกิดขณะปฏิบัติงาน เช่น การจับต้องของร้อน ซึ่งการสัมผัสต้องไม่นานจนเกินไปนัก

ถุงมือกันสารเคมี (Chemical Resistance Glove)

ใช้ป้องกันสารเคมีทั้งในสภาวะของแข็งและของเหลว ส่วนใหญ่ทำจากไวนิล (Vinyl) นิโอพรีน (Neoprene) หรือยางสังเคราะห์ เป็นต้น การเลือกใช้ถุงมือต้องพิจารณาถึงขนาดความยาว ซึ่งมีหลายขนาด เช่น 11 นิ้ว, 14 นิ้ว, 16 นิ้ว

ถุงมือหนัง (Leather Glove)

เป็นถุงมือที่ทำจากหนังอ่อนนุ่ม เหมาะสำหรับใช้ยกของ ป้องกันการขีดข่วนจากรัด และใช้ในงานเชื่อม

ถุงมือยางป้องกันไฟฟ้า (Rubber Insulating Gloves)

เป็นถุงมือที่ใช้กับงานที่เกี่ยวข้องกับกระแสไฟฟ้าโดยตรง ถุงมือยางป้องกันไฟฟ้าจะต้องใช้ควบคู่ไปกับถุงมือหนังเสมอ โดยการสวมถุงมือหนังทับถุงมือยางป้องกันไฟฟ้า ถุงมือหนังจะทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้ถุงมือยางถูกขีดข่วน หรือขาดจนเกิดรอยร้าว

การบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันมือ

1. ทำความสะอาดทุกครั้งหลังการใช้งาน ถ้ามีคราบสารละลายหรือคราบน้ำมันต้องล้างออกให้หมด เพราะผิวหนังอาจถูกกัดจนเสื่อมคุณภาพ
2. ทำความสะอาดโดยใช้น้ำสบู่
3. ถ้าถุงมือเกิดรอยร้าวหรือฉีกขาดไม่ควรนำไปใช้ โดยเฉพาะถุงมือกันสารเคมีไม่เก็บถุงมือไว้ในที่ร้อนจัด และไม่ควรรีใช้ของหนักกับหรือพัน เพราะจะทำให้ถุงมือผิดรูปไป

👤 อุปกรณ์ป้องกันเท้า (Foot Protection)

รองเท้ากันชนิคหัวโลหะ

รองเท้ากันชนิคหัวโลหะเป็นแบบที่มีโลหะเสริมอยู่ในหัวรองเท้าเพื่อกันของหนักทับนิ้วเท้า ซึ่งสามารถป้องกันของหนัก 2,500 ปอนด์ ถัดกับ หรือของหนัก 50 ปอนด์ที่ตกลงมาในระยะ 18 นิ้ว ได้ แบ่งเป็น 2 แบบ ตามความสูงของส่วนหุ้มส้นคือ รองเท้าหนังนิกรยแบบหุ้มส้นและแบบทรงสูง ซึ่งมีส่วนประกอบดังนี้



รองเท้าป้องกันสารเคมี

รองเท้ากันภัยสำหรับป้องกันสารเคมี ทำด้วยวัสดุซึ่งต้องทนทานต่อการกัดกร่อนของสารเคมีทั้งรูปของของเหลว ของแข็ง และไอ วัสดุที่ใช้ส่วนใหญ่เป็น ไวนิล นิโอพรีน ยางธรรมชาติ หรือยางสังเคราะห์ เป็นต้น รองเท้าชนิดนี้แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ รองเท้าป้องกันสารเคมีชนิดไม่มีหัวโลหะและชนิดหัวโลหะ

การบำรุงรักษา

1. ควรทำความสะอาดทุกวันหลังจากใช้งานแล้ว โดยการบิดและเช็ดฝุ่นหรือสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ทั้งด้านนอกและด้านในด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ สำหรับชนิดหัวโลหะควรมีการลง Wax สัปดาห์ละครั้ง
2. หลังทำความสะอาด ควรนำรองเท้าไปตากแดดให้แห้ง
3. ควรใช้เช็มนของส่วนหัว
4. ไม่ควรใส่รองเท้ากันชนิคหัวโลหะลงไปในน้ำ
5. รองเท้าป้องกันความร้อนที่ทำด้วยอะลูมิเนียมต้องทำความสะอาดคำแนะนำของผู้ผลิตรองเท้า ซึ่งจำเป็นต้องสับเปลี่ยนกันใช้งาน ต้องทำความสะอาดและนำเชือโรเคเมื่อใช้เสร็จทุกครั้ง

☺️ อุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจ (Respiratory Protection)

ในการทำงานเราจำเป็นต้องมีอากาศที่บริสุทธิ์สำหรับหายใจสิ่งที่สำคัญ คือปริมาณก๊าซออกซิเจน (O₂) ที่มีอยู่ในอากาศ โดยทั่วไปแล้วจะมีประมาณ 21% อากาศจะต้องมีปริมาณ O₂ เพียงพอแล้ว จะต้องไม่มีสารที่เป็นพิษหรือสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ เจือปน เช่น ฝุ่นละออง ก๊าซพิษ ฯลฯ ถ้ามีอยู่ในอากาศมากเกินไป อาจทำให้มีผลต่อสุขภาพของเราได้ แต่ถ้าจำเป็นต้องทำงานในสภาวะที่มีฝุ่น ก๊าซพิษ การขาด O₂ ควรจะมีการป้องกันโดยใส่หน้ากากกรองอากาศและเครื่องช่วยหายใจอุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจจัดแบ่งได้ตามลักษณะอากาศที่จะใช้ในการหายใจ ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ดังนี้คือ

อุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจชนิดกรองอากาศ

เป็นอุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจ ซึ่งสามารถจัดหรือกรองสิ่งเจือปนในอากาศโดยอาศัยหลักการทางฟิสิกส์และเคมี อุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจชนิดกรองอากาศนี้ จึงใช้สำหรับป้องกันเศษผงและก๊าซที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

หน้ากากกรองก๊าซและไอระเหย

ใช้สำหรับป้องกันก๊าซและไอระเหยที่เป็นอันตราย บางครั้งใช้กรองเศษผงควบคู่ไปด้วย อุปกรณ์ป้องกันแบบนี้จะกรองก๊าซและไอระเหยโดยใช้ดักกรองหรือกล่องบรรจุสารกรอง เกิดแรงกระทำกับสารดูดซับ ซึ่งมีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ หรือเป็นรูปรูพรุน

📌 อุปกรณ์ป้องกันตกจากที่สูง (Fall Protection)

การทำงานบนที่สูงหรือทำงานต่างระดับที่ต้องเสี่ยงกับการตกจากที่สูง เช่น งานก่อสร้าง งานสายส่ง งานบำรุงรักษา และทำความสะอาด หรือแม้กระทั่งการทำงานในหลุม บ่อ เป็นต้น งานที่ต้องเสี่ยงกับการตกจากที่สูงหรือตกต่างระดับนี้ จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันตกจากที่สูง

เข็มขัดนิรภัย (Safety Belt)

เข็มขัดนิรภัยประกอบด้วย ตัวเข็มขัด ซึ่งต้องใช้ควบคู่กับเชือกนิรภัยทุกครั้ง โดยตัวเข็มขัดจะใช้รัดเข้ากับลำตัวของผู้ใช้งานส่วนเชือกนิรภัยจะต้องคล้องตัวเข็มขัดโยงไว้กับเสาหรือโครงสร้างเหล็ก



สายรัดลำตัว (Safety Harnesses)

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับงานที่เสี่ยงภัยมาก ๆ ซึ่งจะสามารถป้องกันการตกจากที่สูงได้ดีกว่าเข็มขัดนิรภัย ทั้งนี้เพราะสายรัดตัวออกแบบให้รับน้ำหนักหรือแรงกระตุกที่เกิดขึ้นเฉลี่ยไปที่หน้าอก เอว และขาได้ แทนที่จะเป็นที่เอวเพียงเดียวในกรณีที่ใช้เข็มขัดนิรภัย สายรัดลำตัวมีลักษณะเป็นเส้นโยงคาดลำตัว ตั้งแต่ส่วนไหล่ หน้าอก เอว และขา แล้วคล้องนิกรยของการใช้งาน



สายช่วยชีวิต (Life Lines)

สายช่วยชีวิตเป็นสายซึ่งผูก ยึด หรือเกี่ยว แน่นกับ โครงสร้างของอาคารหรือส่วนที่มั่นคงเพื่อช่วยไม่ให้ผู้ใช้ตกจากที่สูงหรือตกต่างระดับ ซึ่งผู้ที่จะใช้สายช่วยชีวิตนั้นจำเป็นต้องใช้เข็มขัด นิกรยหรือสายรัดลำตัวประกอบด้วยทุกครั้ง โดยมีเชือกนิรภัยเกี่ยวเข็มขัด หรือสายรัดลำตัวเข้ากับสายช่วยชีวิตซึ่งโดยปกติเชือกนิรภัยจะต้องเป็นระบบล็อก (Lock) ติดกับสายช่วยชีวิต และสามารถเลื่อนขึ้นได้สะดวก แต่ถ้าผู้ปฏิบัติงานพลาคตก ระบบล็อกนี้จะล็อกติดกับสายช่วยชีวิตทันที



การตรวจสอบและใช้อุปกรณ์ป้องกันการตกจากที่สูง

1. ตรวจสอบตัวเข็มขัดว่ามีกรรณิก ปรี และขาดหรือไม่ และตรวจสอบเข็มขัดว่าขาดหรือไม่ถ้าเกิดการชำรุดไม่ควรนำมาใช้งาน
2. ตรวจสอบดูระบบล็อกของตัวเข็มขัด เชือกนิรภัย และสายช่วยชีวิตว่าแน่นหนาดีหรือไม่
3. ตรวจสอบเชือกนิรภัยและสายช่วยชีวิตว่ามีกรรณิกขาดของเชือกและสลิงหรือไม่
4. สายช่วยชีวิตต้องยึดติดแน่นอย่างมั่นคงกับ โครงสร้างของอาคาร
5. ตรวจสอบ D-Rings ของเข็มขัดนิรภัยว่ามีกรรณิกหรือไหม
6. ระวังไม่ให้เชือกนิรภัย หรือสายช่วยชีวิตที่ทำด้วยเชือกมะนิลาและในล่อนสัมผัสหรือแช่น้ำมันเพราะจะทำให้ประสิทธิภาพในการป้องกันลดลง
7. เข็มขัดนิรภัย เชือกนิรภัย และสายช่วยชีวิตต้องได้รับการทดสอบตามกำหนดเวลา
8. ทำความสะอาดและบำรุงรักษาอยู่เสมอ

การบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันการตกจากที่สูง

1. ควรทำความสะอาดทุกวันหรือทุกครั้งหลังจากใช้งานโดยการบิด เช็ด ฝุ่นหรือสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ
2. การล้างทำความสะอาด ควรทำเดือนละครั้ง เมื่อมีการใช้งานทุกวัน หรือทำเมื่อเกิดความสกปรกมาก ๆ ให้ล้างด้วยน้ำอุ่นกับสบู่ ล้างให้สะอาดแล้วตากให้แห้งเก็บไว้พร้อมที่จะใช้งาน

