Working at height: avoid falls and choose protection in the right order

TOOLBOX TALK

AUDIT Contractors Ltd · Delivery date: 12 November 2026 · Delivered by: AUDIT Supervisor

Falls from height caused an average of 19 construction worker deaths per year over the five-year period reported by HSE. Plan the work so falls are avoided or prevented before relying on measures that reduce the consequences of a fall. This talk does not cover site-specific rescue arrangements; those must be taken from the site RAMS.

KEY POINTS

1. Before starting, have the work properly planned, supervised and carried out by people with the skills, knowledge and experience for the job.
2. Avoid working at height where reasonably practicable, and do as much work as possible from the ground.
3. If work at height cannot be avoided, use an existing safe place of work or suitable work equipment to prevent falls, giving collective protection such as guardrails, scaffolds or MEWPs priority over personal protection.
4. If a fall cannot be eliminated, use suitable work equipment to minimise the distance and consequences of the fall, such as safety nets or soft landing systems positioned close to the work.
5. Make sure equipment is suitable, stable and strong enough for the job, assembled or installed correctly, maintained and checked regularly.
6. Use ladders or stepladders only for low-risk, short-duration tasks when the risk assessment confirms they are suitable, and use the right type with competent workers following a safe system of work.

DO

- ✓ Plan and assess the work before starting.
- ✓ Do as much work as possible from the ground.
- ✓ Use collective protection before personal protection.
- ✓ Check that work equipment is suitable, stable, strong enough, maintained and checked.
- ✓ Consider emergency evacuation and rescue procedures.

DON'T

- ✗ Do not use a harness or lanyard as the first choice when fall prevention is reasonably practicable.
- ✗ Do not overload ladders.
- ✗ Do not overreach on ladders or stepladders.
- ✗ Do not rest a ladder against weak upper surfaces.
- ✗ Do not use ladders or stepladders for strenuous or heavy tasks.
- ✗ Do not let anyone who is not competent work at height.

ASK THE CREW

1. How will we avoid working at height or do more of the work from the ground?
2. What collective protection will prevent a fall?
3. When may personal protection be considered?
4. What checks must be made on the work equipment?
5. When are ladders or stepladders suitable?

BEFORE YOU DELIVER THIS TALK

- Check this talk against the site's own rules for the task — where the RAMS, permits or method statement are stricter, they win.
- Tell the crew where the current inspection records are kept and who to raise concerns with before starting.
- Work overhead: agree the exclusion below before starting — sparks, tools and offcuts fall. Keep people out of the drop zone and use tool tethers where the site requires them.
- If practical, deliver it at the work area and point at the real thing.

Praca na wysokości: unikanie upadków i właściwa kolejność doboru zabezpieczeń

TOOLBOX TALK
POLSKI

AUDIT Contractors Ltd · Delivery date: 12 November 2026 · Delivered by: AUDIT Supervisor

Polski — tłumaczenie sprawdzonego oryginału angielskiego. W razie wątpliwości obowiązuje strona angielska.

Upadki z wysokości powodowały średnio 19 zgonów pracowników budowlanych rocznie w pięcioletnim okresie objętym raportem HSE. Planuj pracę tak, aby najpierw unikać upadków lub zapobiegać im, zanim zastosujesz środki ograniczające skutki upadku. Ta odprawa nie obejmuje ustaleń dotyczących ratownictwa obowiązujących na danym miejscu pracy; należy je zaczerpnąć z zakładowego RAMS (oceny ryzyka i metody bezpiecznego wykonania).

NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY

1. Przed rozpoczęciem pracy należy ją właściwie zaplanować i nadzorować oraz powierzyć jej wykonanie osobom posiadającym wymagane umiejętności, wiedzę i doświadczenie.
2. W miarę racjonalnych możliwości unikaj pracy na wysokości i wykonuj jak najwięcej prac z poziomu gruntu.
3. Jeśli nie można uniknąć pracy na wysokości, użyj istniejącego bezpiecznego miejsca pracy lub odpowiedniego sprzętu roboczego, aby zapobiec upadkom, dając pierwszeństwo ochronie zbiorowej, takiej jak balustrady, rusztowania lub MEWP (podesty ruchome przejezdne), przed ochroną indywidualną.
4. Jeśli nie można wyeliminować ryzyka upadku, użyj odpowiedniego sprzętu roboczego, aby ograniczyć odległość upadku i jego skutki, na przykład siatek bezpieczeństwa lub systemów miękkiego lądowania umieszczonych blisko miejsca pracy.
5. Upewnij się, że sprzęt jest odpowiedni, stabilny i wystarczająco wytrzymały do wykonywanego zadania, prawidłowo zmontowany lub zamontowany, konserwowany i regularnie sprawdzany.
6. Drabin lub drabin rozstawnych używaj wyłącznie do zadań niskiego ryzyka i krótkotrwałych, gdy ocena ryzyka potwierdza ich przydatność; używaj właściwego rodzaju drabiny, a osoby kompetentne muszą przestrzegać bezpiecznego systemu pracy.

RÓB

- ✓ Zaplanuj i oceń pracę przed jej rozpoczęciem.
- ✓ Wykonuj jak najwięcej prac z poziomu gruntu.
- ✓ Przed ochroną indywidualną stosuj ochronę zbiorową.
- ✓ Sprawdź, czy sprzęt roboczy jest odpowiedni, stabilny, wystarczająco wytrzymały, konserwowany i sprawdzany.
- ✓ Uwzględnij procedury awaryjnej ewakuacji i ratownictwa.

NIE RÓB

- ✗ Nie używaj szelek ani linki jako pierwszego wyboru, jeśli w racjonalnie możliwym zakresie można zapobiec upadkowi.
- ✗ Nie przeciążaj drabin.
- ✗ Nie wychylaj się nadmiernie na drabinach ani drabinach rozstawnych.
- ✗ Nie opieraj drabiny o słabe powierzchnie znajdujące się wyżej.
- ✗ Nie używaj drabin ani drabin rozstawnych do zadań wymagających dużego wysiłku lub przenoszenia ciężarów.
- ✗ Nie pozwalaj osobom niekompetentnym pracować na wysokości.

ZAPYTAJ ZAŁOGĘ

1. Jak unikniemy pracy na wysokości lub wykonamy większą część pracy z poziomu gruntu?
2. Jaka ochrona zbiorowa zapobiegnie upadkowi?
3. Kiedy można rozważyć ochronę indywidualną?
4. Jakie kontrole sprzętu roboczego należy przeprowadzić?
5. Kiedy drabiny lub drabiny rozstawne są odpowiednie?

SIGN-ON

Toolbox talk: Working at height: avoid falls and choose protection in the right order · Talk date: 12 November 2026 · by AUDIT Supervisor · for AUDIT Contractors Ltd

By signing I confirm that I attended this toolbox talk, that I understood it, and that I will raise any concern about this work with my supervisor before starting.

Podpisując, potwierdzam, że uczestniczyłem(-am) w tej rozmowie, zrozumiałem(-am) ją i każdą wątpliwość dotyczącą tej pracy zgłoszę przełożonemu przed rozpoczęciem.

#	Name	Trade	Signature
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Checked sources: Introduction to working at height safely (HSE) · Health and safety in construction HSG150 (HSE) · Health and safety in roof work (HSE) · Question and answer brief for the construction industry on the Work at Height Regulations 2005 (HSE) · Working at height: A brief guide (HSE) · Step-by-step guide (HSE) · Work-related fatal injuries in Great Britain, 2026 (HSE)

Made with KASQ · kasq.uk — guidance only; it does not replace site rules, RAMS, permits or a competent person. KASQ is an APPSTAR LTD product, not affiliated with the Health and Safety Executive. Contains public sector information published by the Health and Safety Executive and licensed under the Open Government Licence v3.0.