

۱. قبل از انجام کار در ارتفاع اخذ مجوز کار (پرمیت) از واحد ایمنی فنی الزامیست.
۲. جهت کار در ارتفاع بایستی از کلیه تجهیزات و وسایل ایمنی مورد نیاز استفاده نمود.
۳. افرادی صلاحیت انجام کار در ارتفاع را دارند که دوره های ایمنی مربوطه را گذرانده باشند.
۴. محل اتصال قلاب کمربند ایمنی و سایر تجهیزات کار در ارتفاع باید به تایید بازرس ایمنی فنی رسیده باشد. و هرگز کارکنان خودسرانه اقدام به انتخاب محل اتصال قلاب نکنند. حداقل فاکتور مقاومتی این محل ۲۲۵۰ کیلوگرم میباشد. محل اتصال باید بالاتر از محل کار فرد باشد. این محل فقط برای اتصال وسایل حفاظت فردی میباشد، نه سایر تجهیزات مانند داربست معلق و غیره.
۵. کارکنان مربوطه باید از کار در ارتفاع ترس و واهمه ای نداشته باشند و از لحاظ جسمی و روحی آمادگی لازم را داشته باشند.
۶. تجهیزات و وسایل حفاظت فردی مورد استفاده باید به تائید بازرس ایمنی فنی رسیده باشد.
۷. در صورت سقوط احتمالی، کارکنان باید به چیز دیگری برخورد نمایند. (مثلًا ساختمان، تجهیزات، تاسیسات و غیره)
۸. تمامی تجهیزات و وسایل حداقل سالی یکبار بطور کامل مورد بازرسی و آزمایش قرار گیرند. و قبل از انجام کار در ارتفاع آماده باشند. (البته طبق اصل کلی، هر کاربر روزانه قبل از شروع کار باید از صحت و درستی وسایل و تجهیزات خود مطمئن شده و سپس کار را شروع نماید.)
۹. شرایط جوی نظیر باد شدید، شرجی و گرم یا سرد بودن هوا وغیره برای انجام کار در ارتفاع بایستی مورد تائید بازرس ایمنی فنی باشد.
۱۰. کارکنان هرگز در ارتفاع به تنها بی نباید کار کنند.
۱۱. در حین کار اگر هرگونه مشکل و ایرادی برای کار مشخص شد، کارکنان باید سریعاً آنرا به مسئول مربوطه و یا بازرس ایمنی حاضر در محل اطلاع دهند.
۱۲. قبل از شروع کار در ارتفاع از تمامی قسمتهای کمربند ایمنی مانند سگک، بسته ها، تسمه، طناب و غیره بازدید کنید. مراقب باشید که اگر در قسمتی نقصی مشاهده کردید حتماً آن را رفع نمایید، یا به بازرس ایمنی اطلاع دهید.
۱۳. کمربند باید خوب روی بدن بسته شود و تاب خوردنگی نداشته باشد.
۱۴. مواظب باشید که کمربند به رنگ، روغن، گریس و غیره آلوده نشود.

۱۵. در ارتفاع ۲ متر به بالا باید از کمربند ایمنی (safety harness) استفاده کرد قبل از کمربند تسمه ای که فقط دور کمر بسته میشد (safety belt) استفاده میشد که عوارضش بیشتر از فوایدش بود و امروزه منسون شده است.
۱۶. در ناحیه ران پا کمربند ایمنی بایستی بدرستی و محکم بسته شود، تا در هنگام سقوط کمترین ضربه به بدن بویژه ناحیه بین دو ران وارد آید.
۱۷. در بالای سازه های فلزی بهتر آن است که کمربند را به طناب نجات (life line) بیندید تا دامنه دسترسی شما بیشتر گردد. اضافه کردن خودسرانه بطول طناب کمربند خودداری کنید.
۱۸. در داخل سبد حمل نفر (man basket) کمربند ایمنی خود را به قلاب جرثقیل بیندید.