



### 03. HARNAIS + LONGE ANTICHUTE



## LORS DE TRAVAUX EN HAUTEUR

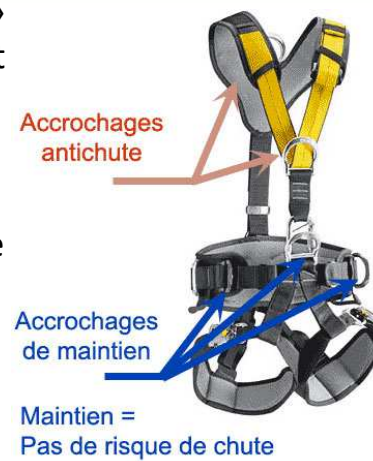
- ⊙ **Donner** la priorité aux équipements de **protection collective**; si ce n'est pas possible, on utilise un harnais de sécurité intégré dans un système d'arrêt de chutes.
- ⊙ **N'oubliez pas** que dans votre système mis en place, **vous serez toujours l'élément faible**. Une chute peut être **mortelle**, prenez le temps de bien organiser votre sécurité.



## LE HARNAIS ANTICHUTE

**il doit :**

- Posséder un ou des marquages «A» (comme Antichute) indiquant le point d'attache pour la longe antichute.
- Etre pourvu d'une étiquette avec le **marquage CE** + **la norme EN 361.**




## LE HARNAIS DE MAINTIEN AU TRAVAIL



- Doit posséder une ceinture avec 2 ou 3 points d'attache pour la longe de maintien.
- Doit être pourvu d'une étiquette avec le marquage CE + les normes EN 358 et EN 813.






## LA LONGE DE MAINTIEN

- ⊙ Doit toujours être facilement réglable via un dispositif\* efficace et ergonomique.
- ⊙ Doit toujours être fixée aux points d'attache de la ceinture
- ⊙ Doit être pourvue d'une étiquette avec le marquage CE + la norme EN 358.

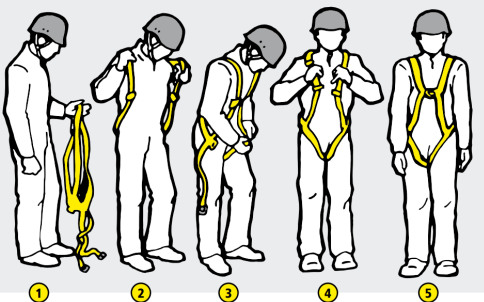
## LONGE ANTICHUTE AVEC ABSORBEUR D'ENERGIE

- ⊙ Doit toujours posséder un absorbeur d'énergie.
- ⊙ Doit toujours être la plus courte possible (max. 2 m).
- ⊙ Doit être pourvue d'une étiquette avec le marquage CE + la norme EN 355.



Vidéos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mkjD1SISs0k>  
**PETZL** <https://www.youtube.com/watch?v=mvigA51z4R4>

## COMMENT METTRE ET RÉGLER MON HARNAIS CORRECTEMENT



- 1 Contrôler l'état du harnais et repérer son point de fixation dorsal
- 2 Passer le harnais avec l'attache dorsale dans le dos.
- 3 Réglage des sangles au niveau des jambes.
- 4 Réglage des sangles au niveau du torse.
- 5 Fermer le harnais.



<https://www.vertic.fr/services/reglementation-travail-hauteur/>

## NOTIONS INDISPENSABLES AU TRAVAIL EN HAUTEUR

**Le facteur de chute** représente le degré de gravité proportionnel d'une chute. Il s'obtient en divisant la hauteur de chute par la longueur de la liaison. Au-delà d'un facteur de chute de 0.3, un danger existe.

## QU'EST-CE QU'UN FACTEUR DE CHUTE ?

<https://www.vertic.fr/services/reglementation-travail-hauteur/>

**Pour limiter le facteur de chute, deux solutions :**

- . Rehausser la position du point d'ancrage
- . Augmenter la distance de freinage, afin de diminuer la force du choc.

**Facteur 0 : Chute libre limitée**  
Le point d'ancrage est situé au-dessus de la tête de l'opérateur, et sa longe est tendue.



**Facteur 1 : Chute libre pouvant atteindre jusqu'à une fois la longueur du système de liaison**  
Le point d'ancrage est situé au niveau de la poitrine de l'opérateur, c'est-à-dire au niveau de l'attache sternale de son harnais.



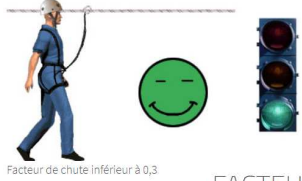
**Facteur 2 : Chute libre pouvant atteindre jusqu'à deux fois la longueur du système de liaison**  
Le point d'ancrage est situé près des pieds de l'opérateur, c'est-à-dire entre l'attache sternale de son harnais et le sol.



## EXEMPLE N° 2

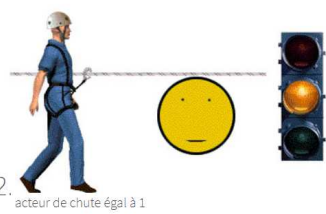
<https://www.matieres.fr/travail-en-hauteur/facteur-de-chute>

**FACTEUR DE CHUTE INFÉRIEUR À 0,3.**



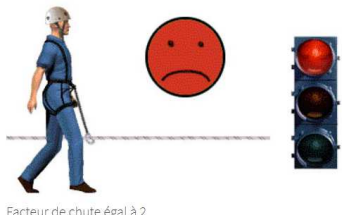
Facteur de chute inférieur à 0,3

**FACTEUR DE CHUTE ÉGAL À 1.**



Facteur de chute égal à 1

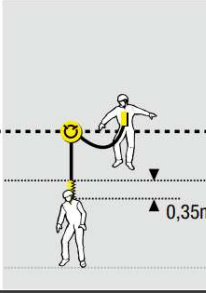
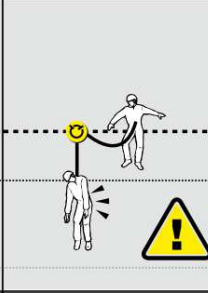
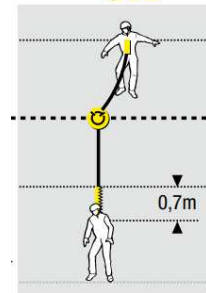
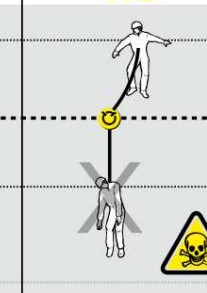
**FACTEUR DE CHUTE ÉGAL À 2.**



Facteur de chute égal à 2

**Le facteur de chute** est le rapport entre la hauteur de chute et la longueur de la longe, disponible pour absorber l'énergie de la chute. Il se calcule selon l'équation suivante:

$$\text{Facteur de chute} = \frac{\text{Hauteur de chute}}{\text{Longueur de la longe}}$$


FACTEUR 1		FACTEUR 2	
longueur de la longe = 0.8m		longueur de la longe = 0.8m	
Avec absorbeur d'énergie	Sans absorbeur d'énergie	Avec absorbeur d'énergie	Sans absorbeur d'énergie
<b>OK</b>	<b>NO</b>	<b>OK</b>	<b>NO</b>
			
Force de choc < 6kN	Force de choc > 8-10kN	Force de choc < 6kN	Force de choc > 10-14kN

## LES 3 ÉTAPES DE BASE À RESPECTER POUR MA SÉCURITÉ.

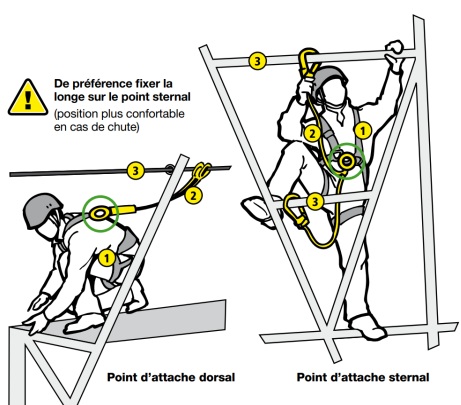
**étape 1** préhension: Porter correctement mon harnais.

**étape 2** liaison: Utiliser une longe pour m'attacher sur un point d'ancrage.

**étape 3** ancrage: Utiliser un ancrage sûr pour m'attacher.



De préférence fixer la longe sur le point sternal (position plus confortable en cas de chute)



## TIRANT D'AIR OU ESPACE POUR TOMBER SANS RIEN PERCUTER


Une longe demande de l'espace en cas de chute. Il faut connaître la longueur de la longe + le déchirement maximal de l'absorbeur (toujours consulter la fiche technique).

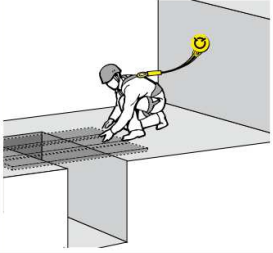
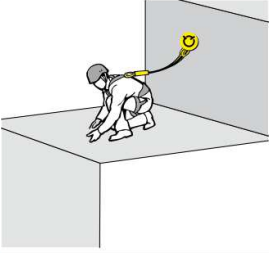
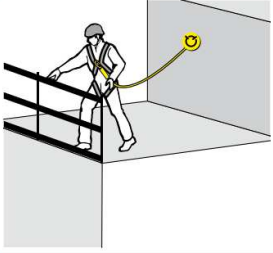
**Exemple:** si je travaille avec une longe de 2 m, absorbeur compris (longueur maximale autorisée), prévoir un tirant d'air de 6,10 m en-dessous de mon poste de travail


## QUAND UTILISER MON HARNAIS?


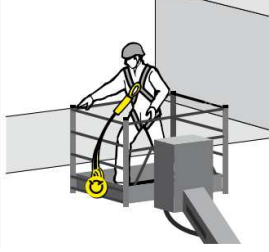
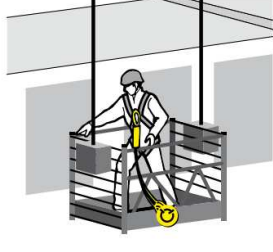
### SITUATIONS OÙ JE METS EN PLACE LES 3 ÉTAPES

Je travaille sans équipement de protection collectif valable	Je n'ai pas de garde-corps	Je n'ai pas de filets antichute

 SITUATIONS OÙ JE METS EN PLACE LES 3 ÉTAPES

Je n'ai pas de plancher pour fermer les ouvertures	J'ai un ancrage fixe, prévu pour m'attacher	Je mets en place des protections collectives à l'arête de chute
		

 SITUATIONS OÙ JE METS EN PLACE LES 3 ÉTAPES

Je travaille sur un échafaudage non sécurisé correctement	Je travaille avec une nacelle élévatrice	Dans les plates-formes suspendues mobiles le long des façades
		





## DES SITUATIONS ET UTILISATIONS QUI PEUVENT TUER :

- 1 Porter un harnais sans l'attacher à un ancrage sûr.
- 2 Utiliser une longe sans absorbeur en cas de chute.
- 3 Un tirant d'air trop petit par rapport à la longueur de la longe (longe et son absorbeur).
- 4 Rester trop longtemps suspendu dans un harnais en cas de chute.
- 5 Utiliser des équipements en mauvais état (usure, coupure, brûlure, ...).
- 6 Utiliser des équipements dont la durée de vie est dépassée.
- 7 Ne pas lire les fiches techniques des équipements que l'on utilise.
- 8 Utilisation d'un antichute à rappel automatique, non prévu pour les situations horizontales.



## DES SITUATIONS ET UTILISATIONS QUI PEUVENT SAUVER :

- 1 Porter un harnais et l'attacher à un ancrage sûr.
- 2 Régler correctement le harnais sur soi.
- 3 Utiliser une longe avec absorbeur en cas de chute.
- 4 Calculer correctement le tirant d'air, par rapport à la longueur de la longe (longe et son absorbeur).
- 5 Faire contrôler et entretenir les équipements pour les garder en bon état de fonctionnement.
- 6 Respecter les durées de vie des équipements.
- 7 Suivre une formation pour une bonne utilisation des équipements dans différentes situations de travail.
- 8 Après une chute, contrôler tous les composants du système d'arrêt de chutes (harnais, longe et ancrage).