



TÀI LIỆU HUẤN LUYỆN AN TOÀN LÀM VIỆC TRÊN CAO

Phiên bản Cập nhật Mới nhất 2026

LƯU HÀNH NỘI BỘ VÀ HUẤN LUYỆN DOANH NGHIỆP

Theo Nghị định 44/2016/NĐ-CP & Thông tư 06/2020/TT-BLĐTBXH

CÔNG TY TNHH HUẤN LUYỆN ĐÀO TẠO KỸ THUẬT VIỆT

Hotline liên hệ tổ chức khóa học: 0902.384.229

Tài liệu phát hành MIỄN PHÍ nhằm nâng cao nhận thức an toàn lao động.

1. CĂN CỨ PHÁP LÝ VÀ QUY ĐỊNH CHUNG

1.1. Căn cứ pháp lý

Công tác an toàn, vệ sinh lao động (ATVSLĐ) khi làm việc trên cao được quy định và chịu sự điều chỉnh của các văn bản pháp luật hiện hành nhằm đảm bảo tính mạng, sức khỏe cho người lao động. Các căn cứ cốt lõi bao gồm:

- **Luật An toàn, vệ sinh lao động số 84/2015/QH13** do Quốc hội ban hành, quy định rõ trách nhiệm của người sử dụng lao động trong việc đảm bảo điều kiện làm việc an toàn.
- **Nghị định 44/2016/NĐ-CP** và **Nghị định 140/2018/NĐ-CP** của Chính phủ quy định chi tiết hoạt động huấn luyện ATVSLĐ. Người làm việc trên cao bắt buộc phải tham gia khóa huấn luyện và được cấp Thẻ an toàn (Nhóm 3).
- **Thông tư 06/2020/TT-BLĐTBXH** ban hành Danh mục công việc có yêu cầu nghiêm ngặt về an toàn, vệ sinh lao động, trong đó quy định rõ "Công việc làm việc trên cao, trên vách, chỗ cheo leo..." thuộc danh mục này.
- **QCVN 18:2021/BXD** - Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia về An toàn trong thi công xây dựng.

1.2. Khái niệm và phân loại làm việc trên cao

Theo tiêu chuẩn an toàn hiện hành, "**Làm việc trên cao**" được định nghĩa là những công việc thực hiện ở vị trí có độ cao từ **2,0 mét trở lên** (tính từ mặt sàn làm việc đến mặt đất hoặc mặt bằng tham chiếu gần nhất bên dưới), hoặc làm việc ở nơi dưới 2 mét nhưng có các yếu tố rủi ro cao (như làm việc trên mặt nước, hóa chất, hố sâu có cọc nhọn).

Một số công việc đặc thù bao gồm:

- Lắp dựng, tháo dỡ giàn giáo, kết cấu thép, và cốp pha.
- Thi công, bảo dưỡng, vệ sinh mặt ngoài tòa nhà, lau kính bằng Gondola.
- Lắp đặt, sửa chữa hệ thống điện, trạm viễn thông, và tháp ăng-ten.
- Làm việc trên mái nhà, mái dốc, hoặc thi công các hạng mục cầu đường trên cao.

2. NHẬN DIỆN MỐI NGUY VÀ ĐÁNH GIÁ RỦI RO

Việc nhận diện sớm các mối nguy hiểm là bước đầu tiên và quan trọng nhất trong công tác quản lý an toàn trên cao. Môi trường làm việc trên cao luôn biến động và chứa đựng những rủi ro có khả năng dẫn đến tai nạn nghiêm trọng hoặc chết người.

Các mối nguy hiểm phổ biến

- **Rơi, ngã từ trên cao:** Mối nguy lớn nhất, do trượt chân, mất thăng bằng, sập kết cấu đỡ, hoặc không sử dụng đúng cách dây đai an toàn.
- **Vật liệu, dụng cụ rơi từ trên cao:** Cờ lê, búa, vật liệu xây dựng rơi xuống trúng người bên dưới gây chấn thương sọ não hoặc tổn thương nghiêm trọng.
- **Sập, đổ giàn giáo, kết cấu tạm:** Do lắp đặt sai quy chuẩn, vượt quá tải trọng cho phép, hoặc ảnh hưởng của thời tiết cực đoan (gió bão).
- **Điện giật:** Va chạm với đường dây điện cao thế, hạ thế đi ngang qua khu vực làm việc hoặc sử dụng thiết bị điện không an toàn.

⚠ **ĐÁNH GIÁ RỦI RO VÀ PHÂN TÍCH (JSA)**

Trước mỗi ca làm việc, tổ trưởng hoặc cán bộ an toàn (HSE) phải thực hiện Phân tích An toàn Công việc (Job Safety Analysis - JSA). Người lao động không được tự ý bắt đầu công việc khi chưa có sự cho phép và chưa hoàn thành bước nhận diện mối nguy thực tế tại hiện trường.

Loại Rủi Ro	Nguyên Nhân Chính	Biện Pháp Kiểm Soát & Phòng Ngừa
Ngã từ trên cao	Không có lan can, không dùng dây đai, trượt ngã do bề mặt trơn trượt.	Lắp đặt lan can chắn ở rìa mép hở. Bắt buộc mặc Dây đai an toàn toàn thân móc vào điểm neo chắc chắn. Dọn dẹp sàn làm việc sạch sẽ.
Vật rơi trúng người	Để dụng cụ bừa bãi gần mép, không có lưới lưới chống rơi.	Sử dụng túi đựng dụng cụ treo vào người. Giăng lưới hứng vật rơi bên dưới. Thiết lập vùng cấm bên dưới khu vực thi công.
Sập giàn giáo	Lắp dựng sai quy cách, thiếu giằng chéo, nền đất yếu.	Chỉ người có chứng chỉ mới được lắp/tháo. Nghiệm thu giàn giáo trước khi dùng. Thường xuyên kiểm tra các chốt nối.
Điện giật	Giàn giáo kim loại gần đường điện, thiết bị rò rỉ điện.	Duy trì khoảng cách an toàn với lưới điện. Sử dụng thiết bị có vỏ bọc cách điện. Lắp đặt aptomat chống giật (ELCB).

3. QUY TRÌNH KỸ THUẬT AN TOÀN VÀ CẤP PHÉP LÀM VIỆC

3.1. Điều kiện đối với người làm việc trên cao

Không phải ai cũng được phép làm việc trên cao. Người lao động được phân công phải đáp ứng đầy đủ các tiêu chuẩn nghiêm ngặt sau:

- **Độ tuổi:** Đủ 18 tuổi trở lên.
- **Sức khỏe:** Có Giấy khám sức khỏe chứng nhận "Đủ điều kiện làm việc trên cao". Tuyệt đối không bố trí người có tiền sử bệnh tim mạch, huyết áp cao/thấp, rối loạn tiền đình, động kinh, hoặc chứng sợ độ cao.
- **Trạng thái tinh thần:** Phải hoàn toàn tỉnh táo. Không được sử dụng rượu bia, chất kích thích, hoặc các loại thuốc gây buồn ngủ trước và trong ca làm việc.
- **Huấn luyện & Bằng cấp:** Đã hoàn thành khóa huấn luyện an toàn lao động Nhóm 3, được cấp "Thẻ an toàn lao động" (có giá trị đến ngày quy định) hoặc Giấy chứng nhận đã hoàn thành khóa huấn luyện.

3.2. Giấy phép làm việc (Permit To Work - PTW)

Đối với các công trình và khu vực công nghiệp có quản lý chặt chẽ, mọi hoạt động làm việc trên cao đều phải được xin Giấy phép (PTW). Quy trình cấp phép đảm bảo mọi biện pháp an toàn đã được chuẩn bị, kiểm tra chéo và phê duyệt bởi người có thẩm quyền trước khi tiến hành thi công.

3.3. Các nguyên tắc an toàn trong quá trình làm việc

- **Nguyên tắc 3 điểm tiếp xúc:** Khi leo thang, luôn duy trì ít nhất 3 điểm tiếp xúc với thang (2 tay + 1 chân, hoặc 2 chân + 1 tay). Tuyệt đối không mang vác vật nặng bằng tay khi đang leo thang.
- **Neo buộc liên tục (100% Tie-off):** Khi di chuyển từ vị trí này sang vị trí khác ở nơi không có lan can bảo vệ, phải sử dụng dây đai an toàn có 2 nhánh móc (Double Lanyard). Phải đảm bảo ít nhất 1 móc luôn được neo cố định vào kết cấu trong suốt quá trình di chuyển.
- **Ngừng làm việc khi thời tiết xấu:** Cấm làm việc trên cao khi trời tối không đủ ánh sáng, sương mù dày đặc, mưa to, có sấm sét, hoặc gió mạnh từ cấp 5 trở lên.
- **Khu vực cấm bên dưới:** Bắt buộc phải thiết lập rào chắn cứng hoặc băng cảnh báo và treo biển báo "Nguy hiểm - Đang thi công trên cao" để ngăn người không có nhiệm vụ đi vào vùng có nguy cơ vật rơi.

4. TRANG THIẾT BỊ BẢO VỆ CÁ NHÂN (PPE) VÀ HỆ THỐNG CHỐNG RƠI NGÃ

Trang bị bảo hộ không phải là biện pháp ngăn chặn sự cố xảy ra, nhưng là tuyến phòng thủ cuối cùng để cứu sống người lao động khi xảy ra ngã. Vì vậy, việc lựa chọn, sử dụng và bảo trì PPE là yêu cầu bắt buộc và sống còn.

4.1. Dây đai an toàn toàn thân (Full-Body Harness)

Đối với làm việc trên cao, tiêu chuẩn hiện đại không còn sử dụng loại đai thắt lưng (Safety belt) vì khi ngã, loại đai này có thể gây gãy cột sống hoặc tổn thương nội tạng nghiêm trọng do lực sốc tập trung vào vùng bụng. Bắt buộc phải sử dụng **Dây đai an toàn toàn thân**.

Kiểm tra PPE trước mỗi ca làm việc:

Người lao động phải tự kiểm tra dây đai: dây dù không bị tưa rách, đường chỉ may không bung, móc khóa kim loại không bị nứt, rỉ sét, lò xo khóa còn đàn hồi tốt. Bộ phận giảm sốc (Shock Absorber) chưa bị kéo giãn bục chỉ. Nếu phát hiện lỗi, phải loại bỏ ngay.

4.2. Hệ thống điểm neo an toàn (Anchor Point)

Dây đai tốt cũng vô dụng nếu được móc vào một điểm yếu. **Nguyên tắc chọn điểm neo:**

- Điểm neo phải độc lập với cấu trúc mà người lao động đang đứng làm việc (nếu sàn sập, người không bị rơi theo).
- Khả năng chịu lực tĩnh tối thiểu của điểm neo là **2.200 kg (22kN)** hoặc 5000 lbs trên mỗi người sử dụng.
- Nguyên tắc móc an toàn: **MÓC CAO HƠN ĐẦU**. Vị trí neo càng cao, khoảng cách rơi tự do càng ngắn, giúp giảm lực sốc cơ thể phải chịu. Không được neo dưới mức eo.



**Liên hệ 0902.384.229
để nhận khóa học**



Hình ảnh 1: Huấn luyện thực hành trực quan sử dụng dây đai an toàn toàn thân và cách móc neo tại hiện trường.

5. HOẠT ĐỘNG HUẤN LUYỆN THỰC TẾ TẠI CÔNG TY KỸ THUẬT VIỆT

CÔNG TY TNHH HUẤN LUYỆN ĐÀO TẠO KỸ THUẬT VIỆT tự hào là đơn vị hàng đầu cung cấp các khóa đào tạo ATVSLĐ. Chúng tôi áp dụng phương pháp đào tạo kết hợp chặt chẽ giữa **Lý thuyết chuyên sâu** và **Thực hành trực quan**, bám sát các tiêu chuẩn mới nhất năm 2026.

Nội dung khóa đào tạo bao gồm:

1. Cập nhật hệ thống văn bản quy phạm pháp luật về ATVSLĐ mới nhất.

2. Kiến thức tổng quan về máy, thiết bị, các chất phát sinh các yếu tố nguy hiểm, có hại.
3. Kỹ thuật an toàn khi làm việc trên cao: Nhận diện mối nguy, phân tích rủi ro, JSA, PTW.
4. **Thực hành:** Kỹ năng mặc, kiểm tra và bảo quản Dây đai an toàn toàn thân. Thực hành leo trèo, di chuyển và móc neo trên giàn giáo mô phỏng.
5. Thực hành kỹ năng thoát hiểm, cứu hộ nạn nhân ngã bị treo lơ lửng, kỹ năng sơ cấp cứu ban đầu.



Hình ảnh 2: Lớp học lý thuyết kết hợp với phân tích tình huống, trang bị kiến thức chuẩn mực cho người lao động.

6. QUY TRÌNH ỨNG PHÓ KHẨN CẤP VÀ SƠ CỨU

Tai nạn làm việc trên cao đòi hỏi phản ứng cực kỳ nhanh chóng và chính xác. Kế hoạch cứu nạn (Rescue Plan) phải được thiết lập trước khi công việc bắt đầu.

6.1. Hội chứng sốc đình trệ (Suspension Trauma)

Khi một người lao động bị rơi và bị treo lơ lửng bởi dây đai an toàn, hệ thống tĩnh mạch ở chân bị chèn ép. Máu sẽ dồn lại ở chân mà không thể bơm ngược về tim, dẫn đến thiếu oxy lên não. Nếu không được giải cứu trong vòng **10 đến 15 phút**, nạn nhân có thể mất ý thức và tử vong do ngừng tim.

Cách xử lý tạm thời trong khi chờ giải cứu: Nếu nạn nhân còn tỉnh, hướng dẫn họ sử dụng dây chống mỗi gót chân (Trauma Strap) hoặc cử động chân, tì đạp chân vào bề mặt cứng gần đó để bơm máu liên tục.

6.2. Các bước sơ cứu cơ bản khi ngã từ trên cao

- Bảo vệ hiện trường:** Cách ly khu vực để tránh nguy hiểm tiếp diễn. Gọi cấp cứu y tế 115 hoặc đội cứu nạn chuyên nghiệp của dự án ngay lập tức.
- Tuyệt đối không di chuyển nạn nhân tùy tiện:** Ngã từ trên cao thường gây chấn thương cột sống, cổ và sọ não. Nếu di chuyển nạn nhân không đúng cách có thể gây đứt tủy sống dẫn đến liệt vĩnh viễn hoặc tử vong. Chỉ di chuyển nạn nhân khi họ đang ở trong môi trường cực kỳ nguy hiểm đe dọa trực tiếp.
- Kiểm tra đường thở:** Đảm bảo đường thở thông thoáng. Nếu nạn nhân bất tỉnh và ngừng thở, thực hiện Hồi sức tim phổi (CPR) ngay lập tức.
- Cầm máu:** Dùng gạc sạch hoặc vải mềm ép chặt lên vết thương hở đang chảy máu.
- Chờ hỗ trợ chuyên môn:** Bọc nạn nhân bằng chăn ấm để chống sốc (shock) trong khi chờ xe cứu thương. Cung cấp đầy đủ thông tin cho nhân viên y tế về độ cao rơi và tư thế tiếp đất.

Tài liệu được biên soạn và thiết kế dành riêng cho:

CÔNG TY TNHH HUẤN LUYỆN ĐÀO TẠO KỸ THUẬT VIỆT

Phiên bản cập nhật năm 2026. Mọi thắc mắc và yêu cầu khóa huấn luyện xin liên hệ Hotline: 0902.384.229.