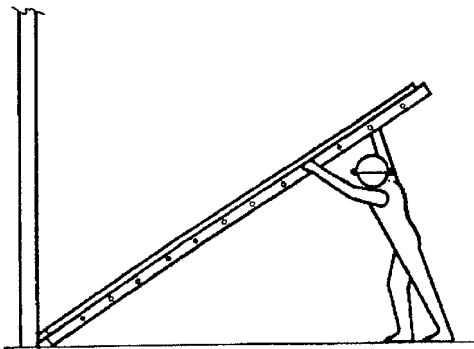


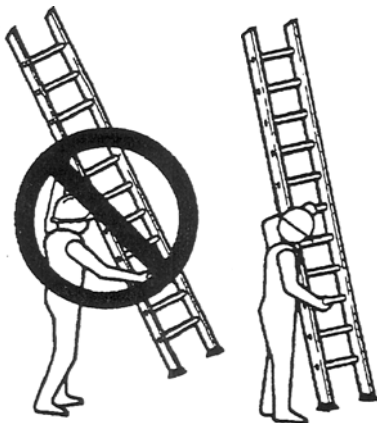
## הצבה וקביעת צורת ההארכה

סולם קצר יכול להיות מוצב ע"י אדם אחד, בשיטה הבאה:

- **הצמידו** את תחתית הסולם בצורה איתנה כנגד בסיס בניין או חפץ נייח.



- **הרימו** את חלקו העליון של הסולם והתקדמו לכיוון בסיסו עד הרמתו למצב אנכי.
- **העבירו** את הסולם למקום המתוכנן להצבה.



- **החזיקו** את הסולם זקוף הטו אותו לפי הכללים, כשהוא צמוד לגופכם, עד להשענת ראש הסולם על קיר המבנה בשיפוע הנכון.

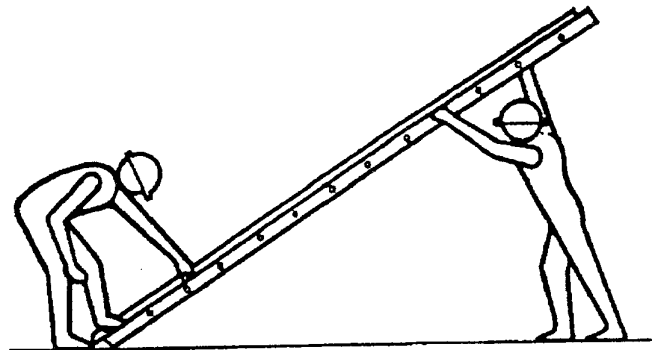
השיטה להסרת סולם ממקומו היא ביצוע אותן פעולות בסדר הפוך.

- **השאירו** את כל התקני הקשירה במקומם, כל עוד אין צורך להסירם.
- **אל תגביהו ואל תנמיכו** סולם הארכה שלא עפ"י כללי הבטיחות המפורטים לעיל.

כדי למנוע מתיחה של השרירים או אובדן שליטה על הסולם בעת ההארכה, עשו זאת בשיטה הבאה: כאשר משקל הסולם גדול מ-25 ק"ג, או כאשר התנאים לביצוע המשימה אינם נוחים – נדרשים 2 אנשים לביצוע ההארכה, בשיטה הבאה, שלב אחר שלב, כדלהלן:

- **השכיבו** את הסולם על הקרקע, קרוב למקום ההצבה המיועד.

- **העזרו יצמידו** היטב את בסיס הסולם לקרקע, באמצעות רגלו.



- **אחזו** בשתי הידיים בשלב העליון; הרימו את הקצה העליון מעל לראשכם והתקדמו לכיוון בסיס הסולם. אחזו במרכז השלבים כדי לשמור על יציבות הגוף.

- **הזיזו** את הסולם הזקוף למקום הרצוי. הטו אותו קדימה, אל נקודת ההשענה.

