



Trin 1

Hold selen op i skulderstropperne og kontroller at benstropperne hænger frit



Trin 2

Før armene igennem Luk brystspændet skulderstropperne



Trin 3



Trin 4

Juster skulderstropperne, således at ryg D-ringen sidder mellem skulderbladene



Trin 5

Træk ned i selen på ryggen, således at hoftestroppen sidder under balderne



Trin 6

Luk benspænderne og juster længden ind til en god pasform

Korrekt i føring af kropssele

En faldsikrings kropssele skal bæres korrekt for at sikre, at den i en faldsituation fungerer optimalt i forhold til designets potentiale, og ikke medfører yderligere skade

Såfremt selen bæres ukorrekt (løs, åbentstående etc.), vil brugeren risikere at påføre sig selv alvorlig skade

- Kontroller, at det er den rette type sele, som anvendes til opgaven
- Kontroller, at selen er godkendt / inspiceret
- Kontroller, at alle spænder, forbindelsesled er spændt, justeret, tilkoblet
- Kontroller, at gjorden er justeret til at passe din kropstørrelse. En løs sele kan føles behagelig, men i et fald, hvor et ryk forekommer under opstramningen, kan kroppen skades alvorligt (specielt skridtet og de indre organer)
- Hvis der er en lanyard koblet til selen, som ikke er i brug, kan denne vikles rundt om kroppen og tilkobles bryst eller skulderstop, hvorved den ikke udgør en snuble fare