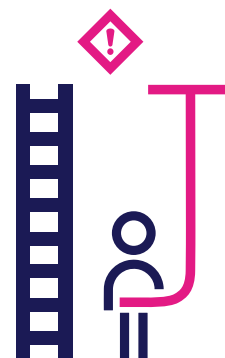


# Regras Salva vidas: Alturas

## Porquê?

Estas são regras aplicadas quando o trabalho é feito em posições elevadas e onde existe o risco de queda de pessoas ou equipamento.



## O quê?

- ✓ Trabalhar em altura apenas se for qualificado para o efeito.
- ✓ Iniciar uma atividade de trabalho em altura apenas se estiver fisicamente apto e alerta para o trabalho.
- ✓ Seguir sempre os procedimentos de trabalho em altura.
- ✓ Utilizar apenas EPI, equipamento, escadas e andaimes aprovados, inspecionados e em boas condições.
- ✓ Amarrar-se a um ponto de ancoragem aprovado enquanto trabalha fora de uma área protegida.
- ✓ Isolar a área de trabalho e a zona de queda e verificar se existe um plano de salvamento.
- ✓ Se não tiver a certeza dos requisitos, interromperei imediatamente o trabalho e contactarei o meu supervisor.

## Perguntas

### Perguntas abertas

- Quando é que é necessário desativar o cadeado?
- Porque é que se inspeciona o equipamento antes da sua utilização?
- Quais são os maiores riscos do trabalho em altura e como podem ser evitados?



### Perguntas baseadas na experiência

- Alguma vez presenciou ou ouviu falar de um incidente em que alguém caiu ou quase caiu enquanto trabalhava em altura? O que aconteceu?
- Pode partilhar um exemplo de uma situação em que a utilização de proteção adequada contra quedas evitou um acidente?
- Alguma vez se deparou com uma situação em que alguém tomou um atalho quando estava a trabalhar em altura? Qual foi o resultado?



### O que é que faria? - perguntas

- Se vir um colega de trabalho prestes a trabalhar em altura sem estar devidamente amarrado, o que deve fazer?
- Que medidas deve tomar se verificar que uma escada ou andaime parece estar danificado antes de ser utilizado?
- Se um objeto cair de uma altura enquanto você ou outra pessoa estiver trabalhando, qual é a resposta mais segura?



### Identificar a melhoria - perguntas

- Existem áreas no nosso local de trabalho onde o trabalho em altura poderia ser mais seguro? Que melhorias poderiam ajudar?
- Existem áreas específicas no nosso local de trabalho onde a proteção contra quedas é difícil de utilizar ou aplicar? Como é que podemos resolver este problema?
- Que mudanças poderíamos fazer para melhorar a preparação para emergências no trabalho em altura?

