

## Regra 7

### Sistemas alimentados por energia



Verifico o isolamento e a ausência de energia e fluidos antes de qualquer intervenção.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- Tenho** uma permissão de trabalho e um certificado de consignação de sistemas alimentados por energia.
- Identifiquei** todas as fontes de energia e de fluidos.
- Respeito** o esquema de isolamento.
- Confirmo** se as fontes de energia e de fluidos foram isoladas, bloqueadas e sinalizadas.
- Asseguro-me** da ausência de alimentação elétrica e fluidos.
- Asseguro-me** da ausência de energia e fluidos residuais ou acumulados.
- Asseguro-me** do final dos trabalhos e verifico a remoção dos isolamentos antes de regressar.

## Regra 8

### Espaços confinados



Obtenho permissão antes de entrar num espaço confinado.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- Tenho** uma permissão de trabalho e um certificado de acesso a espaços confinados.
- Verifico** se todas as fontes de energia e de fluidos estão isoladas.
- Verifico** e utilizo um aparelho de proteção respiratória quando necessário.
- Confirmo** se está implementado um plano de contingência.
- Confirmo** se a atmosfera foi testada antes da intervenção e se é controlada.
- Confirmo** se existe supervisão para as entradas/saídas e para dar o alerta.
- Recebo** permissão para entrar.

## Regra 9

### Trabalhos de escavação



Garanto a segurança das zonas de escavação.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- Tenho** uma permissão de trabalho e um certificado de escavação.
- Confirmo** se a zona de escavação está bem delimitada.
- Estou atento(a)** à localização de redes e estruturas enterradas.
- Posiciono** os aparelhos e o material extraído a mais de um metro da escavação.
- Só desço** para uma escavação > 1,3 m se o acesso for seguro.

## Regra 10

### Trabalhos em altura



Protejo-me do risco de queda durante um trabalho em altura  $\geq 1,5$  m.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- Inspecciono** o meu arnês, a correia e a linha de vida antes de os utilizar.
- Prendo** as ferramentas e materiais para evitar a queda de objetos.
- Uso** um arnês e prendo-me aos pontos de ancoragem indicados, de acordo com a permissão de trabalho.
- Utilizo** um andaime adaptado às necessidades e aprovado.
- Respeito** a distância mínima de segurança durante um trabalho na proximidade de linhas elétricas.
- Asseguro-me** da solidez dos telhados (reservatórios, edifícios, toldos, etc.) antes de qualquer trabalho e da instalação de proteções adequadas em zonas frágeis.
- Desloco** uma Plataforma Elevatória Móvel de Pessoal (PEMP) apenas na posição baixa.

## Regra 11

### Trabalho a quente



Evito trabalhos a quente sempre que possível.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- Tenho** uma permissão de trabalho a quente.
- Identifico** as substâncias inflamáveis e fontes de ignição.
- Antes de efectuar qualquer trabalho a quente:
  - asseguro-me** da ausência de substâncias inflamáveis ou do seu isolamento;
  - recebo** permissão por escrito.
- Em zonas perigosas, **confirmo** se:
  - a ausência de gás foi testada;
  - a ausência de gás será monitorizada continuamente.

## Regra 12

### Linha de perigo



Fico fora da linha de perigo e certifico-me de que os outros fazem o mesmo.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- Posiciono-me** de forma a evitar:
  - objetos em movimento;
  - máquinas e veículos;
  - descargas de pressão;
  - queda de objetos.
- Instalo** barreiras e perímetros de segurança.
- Tomo as medidas** necessárias para prender os objetos não fixados.
- Respeito** barreiras e perímetros de segurança.

## Segurança no posto de trabalho

# As 12 Regras de ouro



## Regra 1

### Situações de risco



Evito situações de risco.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- ☑ **Não fumo, nem uso cigarros electrónicos** fora das zonas autorizadas.
- ☑ **Não trabalho e não conduzo** sob a influência do álcool ou de drogas.
- ☑ **Garanto a segurança** da situação degradada e **reporto-a** ao meu supervisor.
- ☑ **Conheço** os riscos antes de realizar uma operação pouco frequente ou complexa.
- ☑ **Respeito** os procedimentos operacionais de parada e de início dos equipamentos e instalações.

## Regra 2

### Circulação



Respeito as regras de segurança quando conduzo.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- ☑ **Controlo** o estado do meu veículo antes de o utilizar.
- ☑ **Uso** sempre o meu cinto de segurança.
- ☑ **Respeito** os limites de velocidade e adapto a minha condução às condições da estrada.
- ☑ **Não utilizo** nenhum sistema de comunicação enquanto conduzo, como o telefone celular, walkie-talkies e rádio, mesmo com um kit mãos-livres.
- ☑ **Respeito** os tempos de condução autorizados e o plano de gestão de deslocamentos.
- ☑ **Utilizo** as vias pedestres e as ciclovias.
- ☑ **Seguro o** corrimão das escadas.

## Regra 3

### Gestos, posturas, ferramentas



Manuseio as ferramentas em segurança.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- ☑ **Verifico** se a minha ferramenta:
  - é mencionada na permissão de trabalho ou no procedimento operacional;
  - adaptada à tarefa e à área de utilização;
  - está em bom estado.
- ☑ **Utilizo** ferramentas, incluindo acessórios de ensaios ou testes, dentro dos limites estabelecidos pelo fabricante.
- ☑ **Posiciono** o meu corpo de forma a minimizar esforços excessivos.

## Regra 4

### Equipamentos de proteção individual (EPI)



Uso os EPI necessários.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- ☑ **Verifico** se os meus EPI estão em bom estado antes de os utilizar.
- ☑ **Uso** o meu capacete com a correia jugular presa.
- ☑ **Uso** os EPI adequados à tarefa e à zona em que estou a trabalhar.
- ☑ **Uso** colete salva-vidas sempre que exigido.

## Regra 5

### Permissão de Trabalho



Trabalho com uma permissão válida.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- ☑ **Verifiquei** as permissões e os certificados necessários.
- ☑ **Estou habilitado(a) e autorizado(a)** a realizar o trabalho.
- ☑ **Compreendo a** permissão de trabalho.
- ☑ **Asseguro-me** da identificação no local da intervenção.
- ☑ **Verifiquei** se estão reunidas as condições de segurança para começar a trabalhar.
- ☑ **Paro**, reavalio os riscos se as circunstâncias mudarem e reporto ao meu supervisor.

## Regra 6

### Operações de elevação



Respeito o processo de elevação.

#### O meu compromisso **Segurança:**

- ☑ **Instalo** barreiras e perímetros de segurança.
- ☑ **Verifico** se os equipamentos de elevação foram inspecionados, se estão em bom estado e se são adequados.
- ☑ **Utilizo** apenas equipamentos para os quais estou habilitado(a).
- ☑ **Verifico** se a carga está devidamente presa e segura e controlo a carga em movimento.
- ☑ **Asseguro-me** da presença de um chefe de manobra autorizado para a operação de elevação.
- ☑ **Nunca permaneço** sob uma carga suspensa.

## STOP CARD

Interveno se uma situação me parecer perigosa!

