

Equipamentos de Proteção Individual

OBRIGATÓRIOS:



Proteção dos pés

- Calçado de segurança com biqueira e palmilha anti perfuração não metálica, mas com resistência ao impacto, anti-derrapante e impermeável.

Proteção das mãos e braços

- Luvas de pele ou nylon+poliuretano para proteção mecânica (abrasão, corte, rasgo e perfuração), para utilizar nos trabalhos em geral.

- Luvas dielétricas para proteção de choques elétricos, para utilizar nos trabalhos sob tensão. Usar sempre com luvas de pele por cima.



Proteção dos olhos

- Óculos de proteção contra a projeção de partículas (metal/cobre em fusão), para utilizar nos trabalhos em instalações sob tensão.

Proteção do corpo

- Vestuário de proteção (fardamento) adequado às condições climáticas.



TRABALHE EM SEGURANÇA ...

PROTEJA A SUA SAÚDE ANTES QUE SEJA TARDE DEMAIS!!



Divisão de Obras e Equipamentos Municipais (DOEM)

Serviço de Obras e Conservação da Rede Viária

Morada:
Instalações Municipais da Zona Industrial do Monte da Barca
2100-051 Coruche
Contactos:
Telefone: 243 610 230

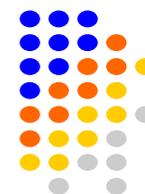


Tarefas de

ELETRICISTA



FICHA DE PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA



CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO:

As tarefas realizadas pelo electricista da CMC são, essencialmente, instalação, reparação e manutenção de equipamentos e instalações elétricas de baixa tensão. Compreende as seguintes etapas:

- 1- Fazer uma inspeção visual às instalações e equipamentos elétricos antes de iniciar as tarefas;
- 2- Garantir que as mãos não se encontram molhadas/húmidas;
- 3- Fazer o corte da corrente elétrica, no circuito correspondente à reparação, ou desligar os fios das tomadas, em função do tipo de reparação, evitando sempre que possível realizar as tarefas sob tensão elétrica;
- 4- Sinalizar o quadro elétrico, por exemplo "Perigo: Não Ligar - Trabalhos em curso" para garantir que ninguém liga o disjuntor enquanto decorrem os trabalhos na instalação elétrica;
- 5- Tarefas (alguns exemplos):
 - Substituição de luminárias, lâmpadas, blocos autónomos, ...
 - Reparções de equipamentos elétricos (resistências, fios,...)
 - Instalação de interruptores, tomadas, fichas, ...

Equipamentos de trabalho: alicate, chave de fendas, chave estrela, chave isolada, chave busca-pólos, berbequim, extensão, escada, entre outros.

- 6 - No final, garantir o funcionamento em segurança das instalações e equipamentos elétricos e proceder à arrumação do local de trabalho, nomeadamente dos equipamentos de trabalho e materiais levados para o local.



PERIGOS:

- **Utilização de escadas**
- **Movimentação manual de cargas** (escadas, ferramentas,...)
- **Contacto direto numa parte ativa de uma instalação** (ex: partes sob tensão)
- **Contacto indireto numa parte da instalação tornada ativa acidentalmente, por falha técnica** (ex: exterior de um equipamento elétrico)
- **Desarrumação/desorganização do local de trabalho**

RISCOS PROFISSIONAIS:

- **Risco ergonómico** (postura incorreta e prolongada de pé/curvado e trabalhos acima da altura dos ombros)
- **Queda ao mesmo nível** (tropear em fios, ferramentas no pavimento,...)
- **Queda a diferentes níveis** (escadas)
- **Queda de objetos** (da escada, das superfícies de trabalho, ...)
- **Projeção de partículas** (projeção de metal em fusão nos trabalhos sob tensão)
- **Risco elétrico** (instalações e equipamentos de trabalho elétricos sob tensão, contacto com fios, tomadas ou equipamentos em mau estado de conservação ou em contacto com líquidos)
- **Incêndio/Explosão**

CONSEQUÊNCIAS/ DANOS

- Luxações, lesões músculo-esqueléticas e problemas lombares
- Fraturas, lesões múltiplas e traumatismos variados
- Corte
- Lesões oculares
- Choque elétrico/eletrocussão e morte
- Queimaduras

MEDIDAS DE PREVENÇÃO:



- Utilizar sempre os equipamentos de proteção individual (EPI's).
- Adotar posturas corretas na movimentação manual de cargas, por exemplo: manter as costas direitas (inclinar e não curvar), dobrar os joelhos ao agarrar a carga, evitar torções do corpo e movimentos bruscos, não levantar uma carga pesada acima da cintura num só movimento nem levantar a carga acima da cabeça. Não transportar mais carga que a recomendada (máx 20kg). Existir trabalho em equipa.
- Não realizar tarefas, por um período de tempo longo, com os braços acima da altura dos ombros.
- Delimitar a zona de trabalho, principalmente durante a utilização da escada, e sinalizar o quadro elétrico.
- Colocar a instalação elétrica fora de tensão e/ou desligar os equipamentos elétricos da corrente, em função do trabalho a desenvolver.
- Evitar realizar tarefas sob tensão, mas no caso de os trabalhos terem de ser realizados com as instalações estão sob tensão, estes devem ser realizados seguindo a técnica adequada ao trabalho e usando o equipamento conveniente (luvas dielétricas, óculos de proteção,...).
- A instalação, reparação e manutenção de equipamentos e instalações elétricas devem ser feitas apenas por trabalhadores habilitados.
- Equipamentos de trabalho - verificar e garantir o isolamento elétrico, em função da tensão de trabalho, para impedir o contacto das mãos com zonas eletrificadas; Garantir a limpeza e o seu bom estado de conservação; Fazer a manutenção periódica e preventiva (reparação, afiação, limpeza, ...).
- Escadas - permanecer apenas uma pessoa de cada vez na escada; Subir/descer de frente para os degraus; Devem ser utilizadas em tarefas leves e de curta duração (máx 30 min) uma vez que não oferecem grande estabilidade, pelo que, sempre que possível, substituir a sua utilização por uma plataforma de trabalho; Nunca transportar ferramentas ou outros materiais nas mãos enquanto subir/descer - deve haver entreejada.
- Não improvisar plataformas de trabalho com bidões, caixas, tijolos, entre outros.
- Não usar anéis, pulseiras, relógios e outros acessórios metálicos.
- Manter o local de trabalho arrumado, com as ferramentas de trabalho juntas e sem obstruir os locais de passagem.
- Manter uma boa higiene pessoal, como: Lavar sempre as mãos nas paragens para comer; Trocar de vestuário depois da jornada de trabalho e antes de abandonar as instalações.
- Participação em ações de formação/informação aos trabalhadores relativas a precauções a tomar para evitar a exposição a riscos profissionais, em caso de acidente e prevenção.
- Vigilância da saúde (exames médicos, vacinação, acesso rápido a primeiros socorros).