Segurança e saúde no trabalho

Trabalhos em altura e uso de arnês

Dois dias para trabalhar em altura sem cair e saber quando o arnês é a resposta certa. Os participantes aprendem a escolher entre proteção coletiva e proteção individual, a verificar, ajustar e utilizar um sistema de paragem de quedas e a deslocar-se nas estruturas do seu local. A prática é orientada com um formador parceiro equipado, nas suas instalações ou numa estrutura de exercício.

Duração : 2 dias

Objetivos

1. Identificar as situações de trabalho em altura do seu local e os riscos associados
2. Aplicar a hierarquia das proteções: eliminar o trabalho em altura, proteger coletivamente e depois individualmente
3. Verificar, ajustar e usar um arnês anti-queda e escolher o sistema de ligação adequado
4. Avaliar um ponto de ancoragem e a altura livre necessária antes de iniciar um trabalho
5. Deslocar-se mantendo-se sempre preso e dar o alerta em caso de queda de um colega

Programa

Dia 1 — manhã

• Quedas em altura: causas frequentes na manutenção, na produção e na construção

• Princípios de prevenção: eliminar, proteger coletivamente (guarda-corpos, redes, plataformas) e depois individualmente

• Escolher o meio de acesso: escada, escadote, plataforma individual, andaime, plataforma elevatória

• Quadro da empresa: análise de riscos, autorização de trabalho, instruções

Dia 1 — tarde

• Componentes de um sistema de paragem de quedas: arnês, cordas de ligação, absorvedor de energia, dispositivo anti-queda móvel, retrátil, conectores

• Pontos de ancoragem fixos e provisórios, linhas de vida, altura livre e fator de queda

• Verificação antes da utilização, armazenamento, vida útil e acompanhamento dos equipamentos

• Exercício: controlo de equipamentos em bom estado e de equipamentos a abater

Dia 2 — manhã

• Colocação e ajuste do arnês, controlo cruzado em dupla

• Deslocações em estrutura com corda dupla, sem nunca estar solto

• Retenção no posto de trabalho e posicionamento

• Efeitos de uma suspensão prolongada no arnês e urgência do socorro

Dia 2 — tarde (oficina)

• Simulações nas zonas do seu local ou em estrutura de exercício

• Preparação de uma intervenção: análise, escolha das ancoragens, plano de salvamento

• Avaliação prática individual do uso do arnês e das deslocações

• Teste teórico e apresentação

Metodologia

• Prática com um formador parceiro equipado, referenciado e avaliado na Inspirra
• Manuseamento e controlo de equipamentos, incluindo equipamentos defeituosos a afastar
• Exercícios nas suas coberturas, passadiços, cubas ou estantes quando a sua configuração o permite
• Análise de situações do seu local fotografadas antes da sessão
• Avaliação prática individual e teste teórico

Avaliação e documentos

Teste teórico e avaliação prática individual da utilização do arnês e das deslocações, avaliação a quente em D+1. Certificado de formação numerado, verificável online, e parecer do formador sobre cada participante, transmitido ao empregador que autoriza no posto; relatório de formação entregue à empresa.

Materiais bilingues para cada participante; cada formação presencial inclui o seu gémeo digital no OmniLearn.

Bom saber

Para saber socorrer um trabalhador suspenso no arnês, a formação “Salvamento de uma vítima em altura” prolonga este módulo. Os utilizadores de plataformas elevatórias seguem “Plataformas elevatórias móveis de pessoal (PEMP) — R.486”.

Informações práticas

Duração	2 dias
Público	Técnicos de manutenção, eletricistas, montadores, pessoal de obras novas, intervenientes de empresas externas
Pré-requisitos	Aptidão médica para o trabalho em altura
Número de participantes	Grupos de 6 a 12 participantes, na empresa
Formato	Na empresa, presencial nas suas instalações
Língua	Francês, darija ou inglês; materiais bilingues
Financiamento	Contratos especiais de formação da OFPPT (TFP), GIAC, Maroc PME: preparamos os processos consigo, sem custo adicional.
Personalização do programa	Programa adaptado aos seus procedimentos, aos seus equipamentos e ao seu público

Perguntas frequentes

Quem deve seguir esta formação?
Qualquer pessoa chamada a trabalhar numa cobertura, num passadiço, numa estrutura, numa estante ou numa cuba sem proteção coletiva suficiente: técnicos de manutenção, eletricistas, montadores, pessoal das empresas externas que intervêm no seu local.

O arnês basta para trabalhar em segurança?
Não. O arnês intervém em último recurso, quando a queda não pode ser evitada por uma proteção coletiva. Só é eficaz com uma ancoragem adequada, uma altura livre suficiente e um plano para socorrer rapidamente a pessoa suspensa.

Utilizam os nossos equipamentos?
Sim, quando estão disponíveis e em bom estado: a formação incide então sobre os arneses e as cordas que as suas equipas realmente utilizam. O formador parceiro traz o material complementar necessário aos exercícios.

É necessária aptidão médica?
A aptidão para o trabalho em altura é da competência do seu médico do trabalho. Deve ser verificada antes da sessão, pois os exercícios práticos exigem esforço físico e boa tolerância à altura.