



1 Autorização/Permissão de Trabalho

Tenho formação e qualificação para desempenhar tarefas de alto risco e tenho a devida autorização (incluindo trabalhos a quente e elétricas).



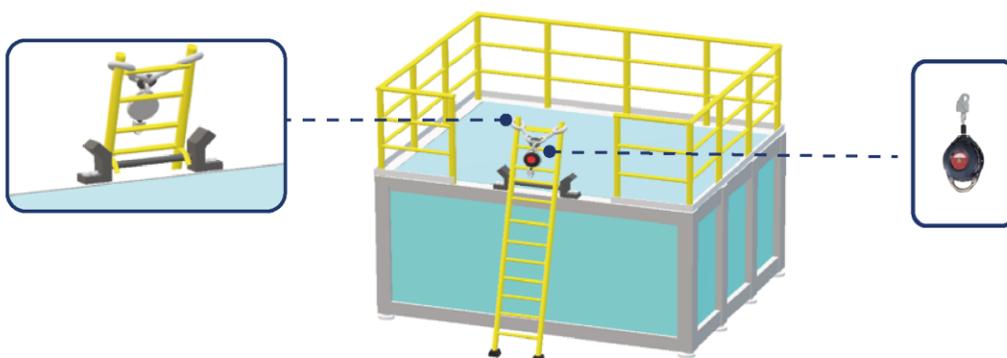
Princípio Dourado

Paro de trabalhar se as condições ou comportamentos são inseguros e reporto o risco de imediato.



2 Trabalhos em Altura

Utilizo sempre medidas de proteção contra quedas e protejo-me contra quedas em altura, garantindo que possuo uma autorização ou permissão de trabalho válida.



Proteja-se sempre contra quedas ao trabalhar em altura.



Pode fazer trabalhos em altura se tiver formação e autorização.



Obtenha uma autorização de trabalhos em altura antes de iniciar a tarefa.



Verifique o arnês e EPI's antes de iniciar a tarefa.



Prensa sempre o seu arnês a um sistema de proteção 100% seguro.



Utilize apenas o sistema de proteção contra quedas e o arnês se estiverem etiquetados, inspecionados e certificados.



Utilize somente escadas e andaimes inspecionados e verifique-os antes de usar.



Proteja todas as fissuras do piso ou do solo com tampas ou barreiras fixas.



Princípio Dourado

Paro de trabalhar se as condições ou comportamentos são inseguros e reporto o risco de imediato.



3 Trabalhos em Espaços Confinados

Sigo sempre as regras e obtenho uma autorização especial para espaços confinados.

1
Certifique-se de que o ar está respirável antes de entrar em um espaço confinado.

2
Obtenha uma autorização especial para poder entrar num espaço confinado.

3
Verifique se um observador foi designado e posicionado fora do espaço confinado.

4
Certifique-se de ter um detector de gás certificado antes de entrar num espaço confinado, que pode conter gases nocivos.

5
Certifique-se de usar um equipamento calibrado para testar espaços confinados.

6
Entre num espaço confinado somente se você for formado e autorizado.

7
Certifique-se de que cada espaço confinado esteja claramente identificado com a placa "Perigo" e "Somente para pessoas autorizadas" (ou equivalente).

8
Verifique se o equipamento e a equipa de resgate de entrada num espaço confinado estão disponíveis e possuem certificação



Princípio Dourado

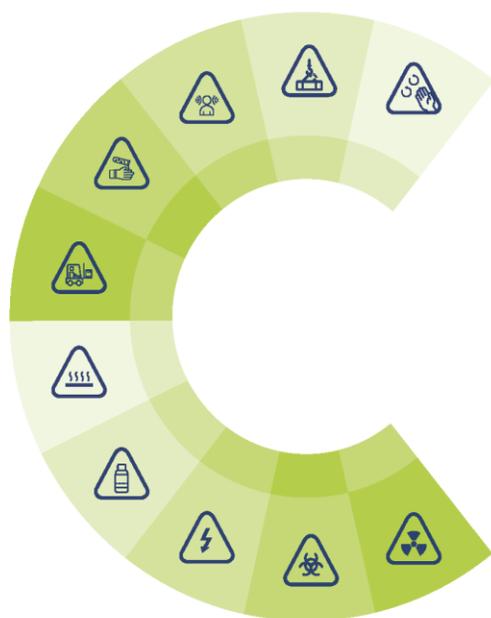
Paro de trabalhar se as condições ou comportamentos são inseguros e reporto o risco de imediato.



REGRAS FUNDAMENTAIS PARA SALVAR VIDAS

4 Lock out - Tag out - Tryout

Eu bloqueio as fontes de energia com meu próprio cadeado e etiqueta, verificando-as antes de começar a trabalhar.



- 1 Certifique-se de que vformado e autorizado a executar o Lock out-tag out e o try out (LOTOTO)
- 2 Verifique se todas as fontes de energia estão desligadas e isoladas antes de iniciar o trabalho.
- 3 Garanta que uma avaliação de risco e um guia rápido LOTOTO estão disponíveis.
- 4 Siga os procedimentos.
- 5 Assegure-se que informa todos os colaboradores envolvidos.
- 6 Instale os dispositivos LOTOTO para bloquear energias.
- 7 Efetue o teste de energia reduzida a zero.
- 8 Quando a tarefa estiver concluída, certifique-se que as condições normais do equipamento são repostas e com os devidos dispositivos de segurança ativos.
- 9 Verifique se tem a autorização de trabalho (se necessário – efetue o modo 3 do LOTOTO)



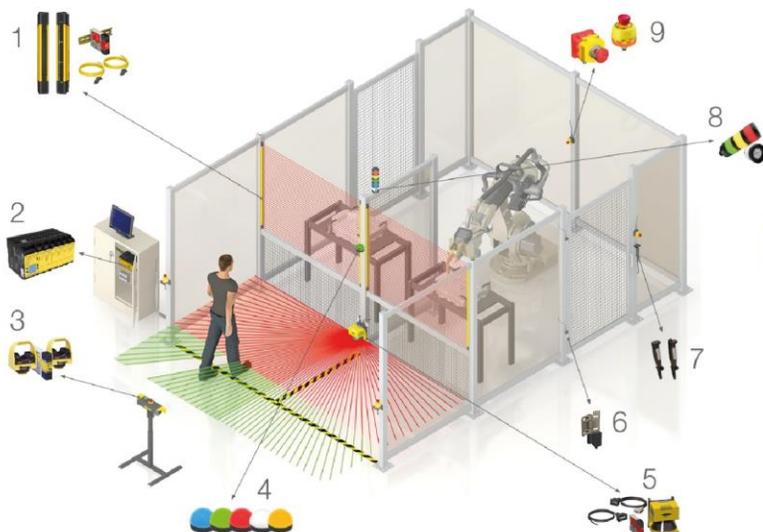
Princípio Dourado

Paro de trabalhar se as condições ou comportamentos são inseguros e reporto o risco de imediato.



5 Segurança de Equipamentos

Opere sempre os equipamentos com os dispositivos de segurança apropriados e corretamente colocados.



Utilize os equipamentos com a proteção adequada

Antes de iniciar a tarefa verifique se os dispositivos de segurança funcionam corretamente

Se algum dispositivo de segurança falhar, pare de imediato o equipamento e alerte a sua chefia

Se o equipamento avariar, não efetue reparação, se não tem formação para o fazer.

Após qualquer manutenção ou afinação feito na máquina, verifique novamente os dispositivos de segurança para garantir que eles ainda estão em boas condições de funcionamento.

Utilize a máquina apenas se tem autorização e formação para operá-la

Tenha consciência dos riscos do equipamento que está a trabalhar e que tipo de dispositivos de segurança possui.

Se tiver algum microswitch/interlock, verifique se está a funcionar e **não o desligue.**



Princípio Dourado

Paro de trabalhar se as condições ou comportamentos são inseguros e reporto o risco de imediato.



6 Equipamentos móveis

Ter Formação adequada para conduzir equipamentos móveis tais como: Empilhadores, comboios logísticos, grua, *stackers*, ...



Garantir que tem uma autorização válida e Formação adequada para conduzir equipamentos móveis.



Seguir os limites de velocidade e as regras de trânsito enquanto conduz.



No início do turno verificar que os dispositivos de Segurança estão a funcionar corretamente e garantir que é preenchida a checklist 1º nível.



Utilizar sempre o cinto de Segurança nos Empilhadores e retráteis.



Em quado de mau funcionamento do equipamento móvel, garantir que este não é utilizado e reportar à chefia.



NÃO deixar as chaves do equipamento móvel acessíveis enquanto não o estiver a utilizar, por exemplo, nas pausas ou no fim do turno. Se utilizar o seu cartão para operar o equipamento, não o partilhe com ninguém.



Princípio Dourado

Paro de trabalhar se as condições ou comportamentos são inseguros e reporto o risco de imediato.



7 Conduzir com Segurança

Colocar sempre o cinto de Segurança e manter as mãos no volante enquanto conduz e não utilizar o telemóvel.



Princípio Dourado



Paro de trabalhar se as condições ou comportamentos são inseguros e reporto o risco de imediato.



8 Tarefas com cargas suspensas

Evitar estar debaixo de cargas suspensas e manter uma distância de segurança. Antes da elevação de cargas, planear cuidadosamente as tarefas e controlo da área circundante para garantir a segurança.



Manter uma distancia de dsegurança de cargas suspensas.

Posicione-se de forma a não ficar entre uma estrutura fica e a carga suspena.

Os operadores de ponte grua devem manter sempre contacto visual com a carga durante a manipulação da mesmas.

Os operadores de ponte grua não devem permitir a permanencia de ninguém junto à carga.

Utilizar equipamentos debidamente homologados e com carga máxima definida.

Verificar os equipamentos de elevação de cargas antes de iniciar a tarefa.

Verificar que a carga não possui peso a mais do que a capacidade do equipamento.

Utilizar os dispositivos e equipamentos de elevação apenas quando estiverem em bom estado.

Para tarefas menos comuns de elevação de cargas, garantir que todos os trabalhadores envolvidos têm formação adequada.

No caso de tarefas menos comuns, assegurar que existe um plano de elevação de carga definido e que este é comunicado aos envolvidos.



Princípio Dourado

Paro de trabalhar se as condições ou comportamentos são inseguros e reporto o risco de imediato.



9 Drogas/Álcool

Abstenha-se da posse/uso de álcool ou drogas durante o período de trabalho.

✘ Nunca venha trabalhar sob o efeito de álcool ou drogas.

✘ Não possuir álcool/drogas dentro das instalações da empresa.

✘ Não conduzir sobre o efeito de álcool/drogas.

✘ Se tomar medicação que afete as suas capacidade cognitivas, deve informar o médico ou a equipa OHSE.

✘ Não permitir que os colegas trabalhem sobre o efeito de álcool/drogas.



Princípio Dourado

Paro de trabalhar se as condições ou comportamentos são inseguros e reporto o risco de imediato.