

OS

5

PONTOS ALTOS

Cinco maneiras de reduzir riscos nos sítios de construção

Para sítios de construções pequenos

Para pequenas empresas de construção

Para trabalhadores

H S E

Como Trabalhar Bem Juntos

A Construção é uma indústria de alto risco. Aqui estão os ‘5 Pontos Altos’ que o ajudarão a proteger a sua segurança e a manter-se de boa saúde.

Não se esqueça de:

- √ Planear e organizar o seu trabalho.
- √ Certificar-se de que recebeu o treino necessário, que é competente e que conhece os riscos especiais do seu trabalho.
- √ Discutir os problemas com o seu supervisor ou encarregado de segurança.

PONTO ALTO 1 OS PONTOS BÁSICOS

Sítios de construção arrumados e instalações de descanso decentes

Sítios de construção arrumados e instalações de descanso decentes são os pontos básicos de um bom sítio de construção.

As causas mais comuns de ferimentos no trabalho são escorregadelas e tropeções.

Um sítio de construção desarrumado é um sítio mal gerido.

Todos os sítios de construção precisam de instalações de descanso decentes. Os requisitos mínimos das instalações de descanso são:

- √ Lavabos limpos.
- √ Água corrente quente e fria com sabão e toalhas.
- √ Bacias de mãos suficientemente grandes para poder lavar os braços até os cotovelos.
- √ Água potável.
- √ Um espaço quente, seco e limpo onde se possa sentar e comer.

Más instalações de descanso podem levar a má saúde

MAIS INFORMAÇÕES

Folheto grátis INDG225 da HSE: Como impedir escorregadelas, tropeções e quedas no trabalho.

Folha informativa grátis CIS46 da HSE: Provisão de instalações de descanso em sítios de construção transitórios.

PONTO ALTO 2 QUEDAS DE ALTURAS

As quedas de alturas são a maior causa de ferimentos fatais e graves na indústria de construção. São responsáveis por 50% de todas as mortes. Muitos acidentes são causados por quedas dos telhados, através de materiais fracos, de escadas e das extremidades de progresso da obra.

De uma maneira geral, deve certificar-se de que você:

- √ Trabalha de um lugar seguro e firme com uma própria protecção lateral.
- √ Usa andaimes e torres de andaimes correctamente montados.
- √ Usa o equipamento de acesso com potência com segurança.
- √ Protege os buracos e as extremidades de progresso da obra, p.ex.: com trilhos de segurança e pranchas de soalho.

Quando trabalhar em telhados nunca:

- √ Trabalhe em mau tempo.
- √ Trabalhe em telhados inclinados sem uma protecção lateral.
- √ Atire para baixo lixo ou equipamento.

Tome muito cuidado quando estiver a trabalhar sobre ou perto de material frágil – pode também cair através do mesmo.

Escadas:

- √ Só use escadas para trabalhos leves de curta duração se não houver nenhuma outra alternativa mais segura.
- √ Coloque-as em ângulo e segure-as bem para impedir que deslizem (1 medida afastada da parede para 4 para cima).
- √ Certifique-se sempre de que as escadas são correctamente mantidas.

Nunca se estenda demasiado.

Folha informativa grátis CIS49 (rev) da HSE: Acesso geral a andaimes e escadas
Folheto informativo grátis INDG284 da HSE: Como trabalhar em telhados

PONTO ALTO 3 MANUSEAMENTO MANUAL

Ferimentos de manuseamento manual causados pelo trabalho com materiais pesados e difíceis, muitas vezes em condições frias e molhadas, são uma das razões mais comuns porque os trabalhadores deixam a indústria de construção. Os ferimentos são agravados por trabalhos repetitivos, tais como estender tijolos pesados.

- √ Use meios mecânicos, por ex.: guindastes, telecarregadores e escorregadores em vez de baldes.
- √ Escolha equipamento apropriado para o trabalho e mantenha-o em boas condições de manutenção.
- √ Mude para materiais mais leves, sacos, etc.
- √ Evite o manuseamento repetitivo.
- √ Evite os movimentos difíceis.

Protege-se a si próprio e reduza os esforços.

MAIS INFORMAÇÕES

Folheto grátis INDG143(rev 1) da HSE: Como compreender o manuseamento manual.

PONTO ALTO 4 TRANSPORTE

Os acidentes causados por veículos de transporte no lugar de trabalho são a segunda causa mais comum de fatalidades depois das quedas de alturas.

- √ Use barreiras e sinais de aviso para separar os veículos das pessoas.
- √ Crie espaço livre em volta dos veículos giratórios.
- √ Evite a inversão de marcha – quando não houver vigias treinados presentes.
- √ Certifique-se de que as cargas estão bem seguras.
- √ Não use equipamento e veículos em ladeiras perigosas.
- √ Só transporte passageiros nos veículos designados para este fim.
- √ Certifique-se de que os veículos estão em boas condições de manutenção e que os condutores foram bem treinados.

Quando pessoas e veículos colidem, as pessoas sofrem mais. Portanto, mantenha-os afastados.

MAIS INFORMAÇÕES

Folha informativa grátis CIS52 da HSE : Segurança no transporte no sítio de construção: Uso seguro de veículos basculantes compactos.

PONTO ALTO 5 AMIANTO

Muitos prédios no Reino Unido têm amianto. Se estiver a pensar em trabalhar num prédio que foi construído ou reconstruído até a década de 1980, deve assumir que contém amianto até ter provas ao contrário.

Os materiais mais importantes que contêm amianto (ACMs) são: revestimentos, painéis isoladores de amianto, isolamento pulverizado, revestimento de decoração e cimento de amianto.

- √ Verifique se há algum material ACM.
- √ Informe-se do que precisa de fazer para trabalhar com segurança.

Em caso de dúvida, deixe este problema nas mãos dos peritos!

MAIS INFORMAÇÕES

Três folhetos grátis da HSE:

Como trabalhar com amianto em prédios INDG289

Um pequeno guia sobre como gerir amianto em prédios INDG223 (rev3)

Kits de poeira de amianto – use sempre a sua máscara INDG255 (rev 1)

Então estes são os 5 PONTOS ALTOS

Cinco maneiras de reduzir riscos no sítio de construção

Working Well Together (WWT) (Como Trabalhar Bem Juntos (CTBJ)), é a campanha mais importante sobre saúde e segurança na indústria de construção, e que é apoiada pela própria indústria, sindicatos e a Health and Safety Executive. Para obter mais informações queira visitar o website da campanha WWT em www.wwt.uk.com

Para se tornar sócio da WWT queira telefonar para o número 0845 27 27 500

Como Trabalhar Bem Juntos

MAIS INFORMAÇÕES

A HSE Books (Livros HSE) publica uma vasta gama de publicações grátis e de venda sobre a indústria de construção, incluindo os seguintes:

* Construção:

Saúde e segurança na indústria de construção HSG150, HSE Books (Livros HSE) 2001
ISBN 0 7176 2106 5

* Quedas de Alturas:

Saúde e segurança em trabalhos sobre telhados HSG33, HSE Books (Livros HSE) 1998
ISBN 0 7176 1425 5

Video - Uma cabeça para suportar alturas, HSE Books (Livros HSE) ISBN 0 7176 2217 7

* Manuseamento Manual:

Costas para o futuro HSG149, HSE Books (Livros HSE) 2000 ISBN 0 7176 1122 1

* Transporte:

O uso seguro de veículos em sítios de construção HSD144,
HSE Books (Livros HSE) 1998 ISBN 0 7176 1610 X

* Amianto:

Introdução aos essenciais de amianto HSG213, HSE Books (Livros HSE) 2001
ISBN 0 7176 1901 X

Manual das tarefas essenciais com amianto HSG210, HSE Books (Livros HSE) 2001
ISBN 0 7176 1887 0

Como trabalhar com cimento de amianto HSG 189/2, HSE Books (Livros HSE) 1999
ISBN 0 7176 1667 2

As publicações da HSE de venda e grátis estão disponíveis por meio de venda por catálogo da:

HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA

Tel: 01787 881165 Fax: 01787 313995 Website: www.hsebooks.co.uk

(As publicações de venda da HSE podem ser adquiridas em livrarias e os folhetos grátis podem ser transferidos do website da HSE: www.hse.gov.uk.)

Para obter informações acerca de saúde e segurança queira telefonar para o telefone de informações da HSE

Tel: 08701 545500 Fax: 02920 859260

e-mail: hseinformationservices@natbrit.com ou escreva para:

HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG

Este folheto contém notas sobre boas práticas que não são obrigatórias mas que pode achar úteis ao considerar o que precisa de fazer.

Esta publicação pode ser reproduzida livremente, excepto para endossos publicitários ou fins comerciais.

Primeira publicação em 09/03.

Queira reconhecer a origem como HSE.

INDG384 09/03 C5000 Imprimida e publicada pela Health and Safety Executive.