

Portuguese

Principais dicas de segurança para escadas de mão e escadotes (Top tips for ladder and stepladder safety)

Montagem de escadas de mão

- Faça uma verificação diária pré-utilização (incluindo os pés da escada)
- Fixe-a
- O piso deverá estar firme e nivelado
- A inclinação lateral máxima do piso considerada segura é de 16° (nivele os degraus com um dispositivo apropriado)
- A inclinação para trás máxima do piso considerada segura é de 6°
- Tenha um ponto de descanso robusto na parte superior (não de plástico)
- Os pisos deverão estar limpos e não estar escorregadios

Escadas de mão em utilização

- Trabalho de curta duração (máximo 30 minutos)
- Trabalho leve (até 10 kg)
- Ângulo da escada de 75° - regra de 1 em 4 (1 unidade para fora por cada 4 unidades para cima)
- Agarrar sempre a escada quando subir
- Não se esforce demasiado – certifique-se de que a fivela do seu cinto (umbigo) se mantém dentro do nível dos degraus e mantenha ambos os pés no mesmo degrau durante toda a tarefa
- Não trabalhe acima dos três degraus superiores – estes facultam um apoio para as mãos

Montagem de escadotes

- Verificação diária pré-utilização (incluindo pés)
- Certifique-se de que há espaço para abrir completamente o escadote
- Utilize os dispositivos de bloqueio disponíveis
- O piso deverá estar firme e nivelado
- Os pisos deverão estar limpos e não estar escorregadios

Escadotes em utilização

- Trabalho de curta duração (máximo 30 minutos)
- Trabalho leve (até 10 kg)
- Não trabalhe acima dos dois degraus superiores (três degraus superiores para escadotes com dois lados) a menos que tenha um apoio seguro nos degraus
- Evite trabalhar posicionado de lado
- Não se esforce demasiado – certifique-se de que a fivela do seu cinto (umbigo) se mantém dentro do nível dos degraus e mantenha ambos os pés no mesmo degrau durante toda a tarefa

Mais informações

Safe use of ladders and stepladders: An employers' guide (Utilização segura de escadas e escadotes: Um guia para as empresas) INDG402 HSE Books 2005 (exemplar unitário gratuito ou conjuntos de 5 pagos ISBN 0 7176 6105 9)

Poderá obter mais informações em: <http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm>

Para obter informações acerca de saúde e segurança, contacte a linha de informações da HSE, Tel.: 0845 345 0055 Fax: 0845 408 9566 Textphone: 0845 408 9577 e-mail: hse.infoline@natbrit.com ou escreva para HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG ou aceda ao website da HSE: www.hse.gov.uk

Este guia contém notas sobre boas práticas que não são obrigatórias, mas que poderá considerar úteis para ponderar sobre o que necessita de fazer. Este guia está disponível em conjuntos pagos de 25 na HSE Books, ISBN 0 7176 6127 X. Estão também disponíveis exemplares unitários gratuitos na HSE Books, Tel.: 01787 881165.

© *Crown copyright* Esta publicação pode ser reproduzida gratuitamente, excepto para fins publicitários, de associação ou para fins comerciais. Primeira edição 10/05. Referir a fonte como HSE.

INDG405 10/05 C4000

Impresso e editado por Health and Safety Executive