

TODOS OS TRABALHADORES

1. Entre no estaleiro apenas pelas portadas.
2. É obrigatória a sua inscrição na Segurança Social.
3. Desloque-se sempre pelas vias de circulação.
4. Tome os cuidados adequados em relação ao tráfego de máquinas e veículos pesados.
5. Não deixe obstáculos nas vias de circulação.
6. Não se faça transportar em veículos sem condições de segurança.
7. Dirija-se directamente ao seu estaleiro; não entre noutro estaleiro sem autorização.
8. Utilize as instalações sociais e sanitárias do estaleiro.
9. Coloque os resíduos sólidos nos caixotes do lixo. Mantenha o estaleiro limpo e arrumado.
10. A instalação eléctrica está em carga, pelo que qualquer contacto pode causar-lhe um acidente grave.
11. Os quadros eléctricos deverão encontrar-se protegidos contra infiltrações de água.
12. Antes de utilizar ferramentas eléctricas, verifique que estão ligadas à terra (com excepção das dotadas de duplo isolamento) e verifique o bom estado dos isolamentos
13. Não retire ou danifique as protecções colectivas e sinalização de segurança.
14. Comunique ao seu superior todas as anomalias e situações de trabalho sem condições de segurança.
15. Respeite a sinalização do estaleiro.
16. Em caso de acidente ou incêndio, cumpra o plano de emergência.

ENCARREGADOS / ARVORADOS

1. Conheça os trabalhos a executar e tire quaisquer dúvidas que tiver. Informe-se sobre as medidas de prevenção e protecção.
2. Organize e coordene as actividades das equipas de acordo com o programa de trabalhos estabelecido, procurando prevenir os riscos dos trabalhos a executar.
3. Ordene e verifique a instalação e manutenção das protecções colectivas previstas no plano de segurança e saúde.
4. Verifique, directamente ou por pessoal especializado, o bom estado de funcionamento dos equipamentos e ferramentas, em especial no que se refere a:
 - protecções colectivas;
 - equipamentos e ferramentas eléctricas;
 - equipamentos de movimentação e elevação de cargas;
5. Assegure que a zona de trabalho sob a sua responsabilidade se mantém arrumada, limpa e com as vias de circulação desimpedidas.
6. Instale e mantenha a sinalização de segurança nos locais de trabalho dependentes de si.
7. Zele pela reparação de equipamentos, ferramentas e outros meios de trabalho, incluindo as protecções colectivas, e retire-os de utilização enquanto não oferecerem segurança.
8. Exija aos trabalhadores sob a sua responsabilidade o uso dos equipamentos de protecção individual.
9. Informe o director de obra sempre que sejam insuficientes as protecções colectivas, os equipamentos de protecção individual e a sinalização nos locais de trabalho.

Uso Obrigatório		Uso quando necessário
		
Capacete de Protecção	Botas com palmilha e biqueira de aço	Protectores auriculares

CARPINTEIROS

1. Não retire as protecções instaladas nas ferramentas de corte e perfuração.
2. No acto de recepção de uma serra eléctrica, efectue as seguintes verificações:
 - compatibilidade da ligação eléctrica com a instalação da obra;
 - estado da ficha de ligação eléctrica, do cabo, da ligação cabo/carcaça e do interruptor;
 - compatibilidade do disco com a serra (rotações e acoplamento);
3. Verifique diariamente o estado do disco de corte (desempeno, fracturas, falta de dentes) e o aperto da espera.
4. Verifique semanalmente o estado de conservação das ligações eléctricas. Verifique a compatibilidade do disco com a serra sempre que mude de disco.
5. Aproxime a madeira da ferramenta de corte em posição estável, mantendo as mãos a uma distância segura.
6. Não deposite a madeira em zonas de circulação ou espaços de trabalho. Mantenha o local de trabalho limpo.
7. Não use vestuário folgado.
8. Verifique a existência na carpintaria de meios de extinção de incêndios.
9. Não desça às escavações sem antes verificar a estabilidade do terreno e a entivação. Utilize as escadas.
10. Não utilize andaimes ou plataformas sem «tábuas de pé», «guarda-corpos» e «roda-pés»; as tábuas não deverão ter falhas ou pregos.
11. Não utilize as escadas de mão como posto de trabalho. Não suba com objectos nas mãos. Mantenha as escadas de mão em bom estado, fixadas e equilibradas.
12. Nos trabalhos em altura, coloque toda a ferramenta no cinto porta-ferramentas.
13. Na elevação e montagem de elementos 1 painéis de cofragem, combine com o gruista a sequência das operações e tenha em atenção os movimentos e ressaltos imprevistos.
14. Privilegie os meios mecânicos para o transporte de carga e não permaneça debaixo de cargas suspensas. Utilize sempre pelo menos dois pontos de suspensão.
15. Não retire elementos da cofragem sem autorização do director de obra.

Uso Obrigatório			Uso quando necessário		
					
Capacete de Protecção	Luvas de protecção mecânica	Botas com palmilha e biqueira de aço	Protectores auriculares	Máscara filtrante anti poeiras	Óculos de protecção

PEDREIROS / TROLHAS

1. Não utilize andaimes ou plataformas sem «tábuas de pé», "guarda-corpos" e «roda-pós»; as tábuas não deverão ter falhas ou pregos.
2. Não sobrecarregue os andaimes com materiais. Garanta boas condições de circulação.
3. Em todas as aberturas, vãos de escadas, caixas de elevador nos bordos das lajes, instale e mantenha tampas ou "guarda-corpos".
4. Nos trabalhos em altura em que não possam ser usadas protecções colectivas, use cinto de segurança.
5. Não retire elementos da cofragem sem autorização do director de obra.
6. Não desça às escavações sem antes verificar a estabilidade do terreno e a entivação. Utilize as escadas.
7. Não utilize as escadas de mão como posto de trabalho. Não suba com objectos nas mãos. Mantenha as escadas de mão em bom estado, fixadas e equilibradas.
8. No trabalho sobre armaduras, circule sobre estrados.
9. Retire da via de circulação qualquer objecto que crie perigo para os que nela circulam.
10. Afaste-se do alcance da bola de limpeza da mangueira de betonagem.
11. Tome os cuidados necessários com as ferramentas eléctricas. Assegure-se do bom estado dos equipamentos e ferramentas portáteis.
12. Não permaneça na zona de manobras das máquinas e veículos pesados.
13. Privilegie os meios mecânicos para o transporte de carga.
14. Acondicione a carga a movimentar de forma estável e amarrada de forma adequada.
15. Não permaneça debaixo das cargas em movimento.

Uso Obrigatório			Uso quando necessário				
							
Capacete de Protecção	Luvas de protecção mecânica	Botas com palmilha e biqueira de aço	Protectores auriculares	Máscara filtrante anti poeiras	Óculos de protecção	Luvas de protecção química	Cinto de segurança

SERVENTES

1. Não utilize os andaimes sem que o seu superior os dê como bons para utilização. Não utilize andaimes ou plataformas sem «tábuas de pé», «guarda-corpos» e «roda-pés»; as tábuas não deverão ter falhas ou pregos.
2. Em todas as aberturas, vãos de escadas, caixas de elevador e bordos das lajes mantenha tampas ou guarda-corpos»; no caso de faltarem, comunique ao seu superior.
3. Nos trabalhos em altura em que não possam ser usadas protecções colectivas, use cinto de segurança.
4. Não desça às escavações sem antes verificar a estabilidade do terreno e a entivação. Utilize as escadas.
5. Não utilize as escadas de mão como posto de trabalho. Não suba com objectos nas mãos. Mantenha as escadas de mão em bom estado, fixadas e equilibradas.
6. No trabalho sobre armaduras, procure circular sobre estrados.
7. Retire da via de circulação qualquer objecto que crie perigo para os que nela circulam.
8. Tome os cuidados necessarios com as ferramentas eléctricas. Assegure-se do bom estado dos equipamentos e ferramentas portáteis. Não use os equipamentos ou ferramentas cujo funcionamento desconheça.
9. Não permaneça na zona de manobras das máquinas e veículos pesados.
10. Privilegie os meios mecânicos para o transporte de carga.
11. Acondicione a carga a movimentar de forma estável e amarrada de forma adequada.
12. Não permaneça debaixo das cargas em movimento.
13. Não queime resíduos no estaleiro, nem faça fogo junto de produtos inflamáveis.

Uso Obrigatório		Uso quando necessário				
						
Capacete de Protecção	Botas com palmilha e biqueira de aço	Protectores auriculares	Máscara filtrante anti poeiras	Óculos de protecção	Luvas de protecção mecânica	Cinto de segurança

MONTADORES DE COFRAGEM

1. Faça uma cuidadosa preparação do trabalho a realizar.
2. Respeite as instruções do fabricante e as indicações dos seus superiores.
3. Na montagem da cofragem de lajes, deixe na zona perimetral uma plataforma de trabalho e circulação (largura útil não inferior a 0,80m) com guarda-corpos.
4. Na montagem da cofragem de pilares, faça logo os travamentos horizontais entre painéis paralelos. Após o travamento dos painéis, monte plataformas de trabalho adequadas.
5. Privilegie os meios mecânicos para o transporte de carga. Ao pousar, guie a carga com um gancho ou forçado para não bilhar as mãos.
6. Na elevação de painéis de cofragem, combine com o guista a sequência das operações e tenha em atenção os movimentos e ressaltos imprevistos.
7. Acondicione a carga a movimentar de forma estável e amarrada de forma adequada. Na elevação de painéis de cofragem deverão ser usados pelo menos dois pontos de suspensão.
8. Não permaneça debaixo das cargas em movimento.
9. Não utilize andaimes ou plataformas sem «tábuas de pé», «guarda-corpos» e «roda-pé»; as tábuas não deverão ter falhas ou pregos.
10. Não utilize as escadas de mão como posto de trabalho. Não suba com objectos nas mãos. Mantenha as escadas de mão em bom estado, fixadas e equilibradas.
11. Nos trabalhos em altura, coloque toda a ferramenta no cinto porta-ferramentas.
12. Tome os cuidados necessários com as ferramentas eléctricas. Assegure-se do bom estado dos equipamentos e ferramentas portáteis.
13. Não retire elementos da cofragem sem autorização do director de obra,

Uso Obrigatório			Uso quando necessário		
					
Capacete de Protecção	Luvas de protecção mecânica	Botas com palmilha e biqueira de aço	Protectores auriculares	Óculos de protecção	Cinto de segurança

ARMADORES DE FERRO

1. Em todas as aberturas, vãos de escadas, caixas de elevador e bordos das lajes, mantenha tampas ou guarda-corpo; no caso de faltarem, comunique ao seu superior.
2. Nos trabalhos em altura em que não possam ser usadas protecções colectivas, use cinto de segurança.
3. Não utilize as escadas de mão como posto de trabalho. Não suba com objectos nas mãos. Mantenha as escadas de mão em bom estado, fixadas e equilibradas.
4. No trabalho sobre armaduras, procure circular sobre estrados,
5. Utilize rebarbadoras com protecções e o disco em bom estado. Tome os cuidados necessádos com as ferramentas eléctricas. Assegure-se do bom estado dos equipamentos e ferramentas portáteis.
6. Não coloque varões em excesso na guilhotina,
7. Não armazene varões ou armaduras nas zonas de circulação ou junto a máquinas.
8. Privilegie os meios mecânicos para o transporte de carga. Ao pousar, guie a carga com um gancho ou forcado para não trilhar as mãos.
9. Acondicione a carga a movimentar de forma estável e amarrada de forma adequada. Na elevação de varões e armaduras deverão ser usados pelo menos dois pontos de suspensão.
10. Não permaneça debaixo das cargas em movimento.
11. Assinale e resguarde as pontas dos varões em espera.

Uso Obrigatório			Uso quando necessário		
					
Capacete de Protecção	Luvas de protecção mecânica	Botas com palmilha e biqueira de aço	Protectores auriculares	Óculos de protecção	Cinto de segurança

CONDUTORES MANOBRADORES

1. Antes de iniciar o trabalho verifique:
 - a demarcação das redes técnicas no local de trabalho;
 - a inclinação e estabilidade dos solos;
 - a sequência das manobras a realizar;
 - bom funcionamento dos travões, da embraiagem, dos órgãos hidráulicos e de direcção;
 - bom estado do aviso sonoro, das luzes e de outros elementos de sinalização do veículo;
 - a existência de extintor na cabine;
 - a realização das revisões periódicas.
2. Circule de acordo com a sinalização do local e com velocidade adequada.
3. Apoie-se num sinaleiro em manobras difíceis, com falta de visibilidade ou quando resulte impedimento para o trânsito de outros veículos ou pessoas.
4. Guarde distâncias de segurança.
5. Não transporte pessoas fora das cabines ou das caixas apropriadas para transporte de pessoas, nem ultrapasse a lotação de segurança.
6. Não estacione o veículo nos locais de circulação nem o abandone sem estar parado, com os órgãos hidráulicos estabilizados e os sistemas de segurança e de imobilização accionados.
7. Comunique quaisquer anomalias. Confirme a sua reparação.

Uso Obrigatório	Uso quando necessário	
		
Botas com palmilha e biqueira de aço	Protectores auriculares	Capacete de Protecção

MOTORISTAS

1. Antes de iniciar o trabalho verifique: o o bom funcionamento dos travões, da embraiagem, dos órgãos hidráulicos e de direcção; o bom estado do aviso sonoro, das luzes e de outros elementos de sinalização do veículo; a existência de extintor na cabine; a realização das revisões periódicas.
2. Circule de acordo com as regras e a sinalização do local. Circule com velocidade adequada.
3. Apoie-se num sinaleiro em manobras difíceis, com falta de visibilidade ou quando resulte impedimento para o trânsito de outros veículos ou pessoas.
4. Não estacione o veículo nos locais de circulação nem o abandone sem estar parado, com os sistemas de segurança e de imobilização accionados.
5. Não inicie marcha sem assentar a báscula e sem fechar os taipais.
6. Não transporte carga em excesso.
7. Descarregue os equipamentos e materiais apenas nos locais próprios e autorizados.
8. Garanta a limpeza do veículo e não suje a via pública.
9. exame médico é obrigatório.

Uso Obrigatório	Uso quando necessário	
		
Botas com palmilha e biqueira de aço	Luvas de protecção mecânica	Capacete de Protecção

PINTORES

1. Informe-se sobre as características inflamáveis e de toxicidade dos materiais de pintura. Leia sempre os rótulos das embalagens.
2. Siga as regras de aplicação e de segurança indicadas pelo fabricante dos materiais de pintura.
3. Na aplicação de tintas, use luvas apropriadas, assegure uma boa ventilação do local e utilize, se necessário, equipamentos adequados de protecção das vias respiratórias.
4. Não fume ou faça fogo na proximidade dos materiais de pintura inflamáveis. Não autorize outros trabalhos com pontas de fogo ou limalhas incandescentes. Coloque no local sinalização de proibição de fumar e fazer fogo. Utilize ferramentas eléctricas anti-deflagrantes.
5. Não utilize andaimes ou plataformas sem «tábuas de pé», "guarda-corpos» e «roda-pós»; as tábuas não deverão ter falhas ou pregos.
6. Em todas as aberturas, vãos de escadas, caixas de elevador nos bordos das lajes, instale e mantenha tampas ou «guarda-corpos».
7. Não utilize as escadas de mão como posto de trabalho. Não suba com objectos nas mãos. Mantenha as escadas de mão em bom estado, fixadas e equilibradas.
8. Privilegie os meios mecânicos para o transporte de cargas em altura. Acondicione a carga a movimentar de forma estável e amarrada de forma adequada.
9. Não permaneça debaixo das cargas em movimento.
10. Verifique se as ferramentas e equipamentos estão em bom estado de funcionamento, nomeadamente ferramentas eléctricas e equipamentos de aplicação de tintas. Limpe os equipamentos de aplicação de tintas em todas as interrupções do trabalho.

Uso Obrigatório		Uso quando necessário		
				
Capacete de Protecção	Botas com palmilha e biqueira de aço	Luvas de protecção química	Máscara filtrante anti gás	Óculos de protecção