

## **1 CARACTERIZAÇÃO RESUMIDA**

### **1.1 Objetivos**

No final da ação os formandos deverão ser capazes de:

- Conhecer e aplicar os procedimentos operacionais de trabalhos em altura e as técnicas de resgate do acidentado em redes de BT, MT e AT;
- Conhecer e aplicar as regras de manutenção dos EPI e EPC para os trabalhos em altura e resgate do acidentado;
- Identificar os riscos associados aos trabalhos em altura em redes BT, MT e AT;
- Conhecer e aplicar as regras de segurança aos trabalhos em altura e resgate do acidentado em redes BT, MT e AT.

### **1.2 Destinatários**

Técnicos de redes BT, MT e AT, outros profissionais cuja atividade esteja diretamente ligada às redes de distribuição de energia elétrica.

### **1.3 Pré-requisitos**

Formação Básica em Segurança. Evidência (certificado ou passaporte de segurança) a apresentar à AQTSE em sistema até ao final da ação de formação.

### **1.4 Formato**

Presencial.

Número máximo de formandos: 10

### **1.5 Conteúdo programático resumido**

- Riscos do trabalho em altura e Equipamentos de Segurança
- Trabalhos Práticos

### **1.6 Metodologia pedagógica**

Ativa, participativa e expositiva com recurso a trabalhos práticos em parque de treino.

## **1.7 Metodologia de avaliação dos formandos**

### **1.7.1 Geral**

Os formadores avaliam o cumprimento dos objetivos pedagógicos definidos tendo como base a compreensão e aquisição de conhecimentos, por parte dos formandos, e a capacidade de os aplicar.

### **1.7.2 Específica**

O processo de avaliação é desenvolvido de acordo com as regras de avaliação em vigor no Regulamento de Avaliação da AQTSE.

Neste curso utiliza-se como meio privilegiado de avaliação, a observação direta e o nível de execução dos trabalhos práticos constituirão a base da avaliação.

## **1.8 Duração**

3 dias, 7h/dia.

## **2 CARACTERIZAÇÃO DETALHADA**

### **2.1 Conteúdo programático detalhado**

#### RISCOS DO TRABALHO EM ALTURA e EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA (3 horas)

- EPI e EPC; Análise das Fichas Técnicas de todos os equipamentos usados nos trabalhos em altura e no resgate do acidentado.
- Trabalhos em Altura - Manual de Procedimentos Operacionais para a Prevenção do Risco de Queda em Altura em Apoios e Fachadas de Edifício – Análise dos Procedimentos Operacionais;
- Resgate em Altura - Guia de Apoio para Resgate em Altura em Apoios e Fachadas – Análise e preparação do Auto-Resgate em Apoio Metálico, Fachadas de Edifícios e Resgate em Apoio de Betão e Apoio Metálico.

#### TRABALHOS PRÁTICOS (18 horas)

PO 3 – Acesso a Posto em Altura com Escada Portátil – Apoio de Betão

Resgate em Apoio de Betão

PO 2 – Acesso a Posto em Altura com Escada Portátil – Postaleta de Rede BT

PO 1 – Acesso a Posto em Altura com Escada Portátil – Fachadas de Edifícios

Resgate em Fachada de Edifício

Auto- Resgate em Fachada de Edifício

## Caracterização do Curso

### Trabalhos em Altura e Resgate

---

PO 4 – Acesso a Posto em Altura com Escada de Encaixar – Apoio de Betão

PO 5 - Acesso a Posto em Altura pelos Orifícios com a Linha de Vida a enforçar o apoio - Apoio de Betão  
Resgate em Apoio de Betão

PO 7 – Acesso a Posto em Altura com Ancoragem à Distância – Apoios de Betão e Apoios Metálicos

PO 6 – Acesso a Posto em Altura pelos Orifícios com paraquedas em Y – Apoios de Betão  
Auto Resgate em Apoios de Betão

PO 8 – Acesso a Posto em Altura pelos Orifícios com paraquedas em Y – Apoios Metálicos  
Resgate em Apoios Metálicos

#### 2.2 Cronograma. Progressão dos conteúdos.

Módulos	Nº Total de horas	Nº de horas por dia		
		1º	2º	3º
Riscos do Trabalho Altura e Equipamentos de Segurança	3	3		
Trabalhos Práticos	18	4	7	7
	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>

#### 2.2 Meios e equipamentos didáticos

Os formandos deverão ser portadores do EPI (fato de trabalho, botas de proteção com rasto antiderrapante, luvas de proteção mecânica, capacete de proteção com francalete, arnês de segurança com cinto de trabalho incorporado (incluindo corda de amarração e regulador), para-quedas com absorvedor de energia e mosquetões nas extremidades, dispositivo anti queda móvel).

Kit de Resgate

Quadro, videoprojector

#### 2.3 Documentação didática

Manual de Procedimentos Operacionais - Prevenção do Risco de Queda em Altura em Apoios e Fachadas da Rede de Distribuição

Manual Resgate do Acidentado

#### 2.4 Perfil do formador

Conforme anexo I do documento de Requalificação de Fornecedores EDP, S.A. (documento 7/SQF/2013).