

## **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;
- Identificar os riscos associados aos trabalhos em altura;
- Conhecer os EPI's e EPC's aplicáveis ao trabalho a realizar, as suas características básicas, os modos operatórios de utilização, as regras básicas de verificação e de manutenção;
- Reconhecer a importância da normalização europeia referente aos equipamentos de proteção individual e coletiva no exercício de trabalhos em altura;
- Identificar as condições de estabilidade de fachadas, telhados e coberturas;
- Conhecer as técnicas de subida e descida em segurança a postos de trabalho em altura em fachadas, telhados e coberturas;
- Conhecer e aplicar as regras de segurança para os trabalhos em altura em fachadas, telhados e coberturas;
- Aplicar os procedimentos operacionais e as técnicas de resgate homologados.

### **1.2 Destinatários**

Técnicos de montagem de painéis solares fotovoltaicos e a outros profissionais cuja atividade esteja diretamente ligada.

### **1.3 Pré-requisitos**

- Formação Básica em Segurança ou ser Técnico de Segurança ou ser Técnico Superior de Segurança

### **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**

2 dias, 7h/dia.

## **2 CARACTERIZAÇÃO DETALHADA**

### **2.1 Conteúdo programático detalhado**

#### **RISCOS DO TRABALHO EM ALTURA e EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA (2 horas)**

- Legislação, regulamentação e diretivas
- Normas europeias e portuguesas
- Princípios gerais de prevenção

#### **Riscos dos Trabalhos em Altura em fachadas, telhados e coberturas**

- Queda de altura;
- Choque com objetos;
- Sobre-esforços e esforço estático;
- Eletrização ou eletrocussão;

#### **EPI e EPC; Análise das Fichas Técnicas de todos os equipamentos usados nos trabalhos em altura e no resgate do acidentado em fachadas, telhados e coberturas**

- Equipamentos de Proteção Individual e sistemas individuais de proteção anti queda
  - Características;
  - Seleção, inspeção, transporte e manutenção;
  - Verificação, transporte e manutenção;
  - Controlo Periódico;
  - Responsabilidades do executante.
- Equipamentos de Proteção Coletiva (Linhas de vida – características, tipologia, conservação, manuseamento, verificação e manutenção)
  - Características;
  - Sistemas de restrição
  - Sistemas de posicionamento
  - Sistema anti-queda
  - Verificação, transporte e manutenção;
  - Controlo Periódico;
  - Responsabilidades das hierarquias e entidades empregadoras.

**Trabalhos em Altura e Resgate**

**Fachadas, Telhados e Coberturas**

---

- Escadas e plataformas temporárias
  - Regras de utilização
    - Progressão em escada fixa com ou sem linha de vida;
    - Uso de escada móvel;
  
- Linhas de vida fixas e temporárias
  - Montagem e utilização;
  - Trabalhos em sistema anti queda e restrição de queda;
  - Uso de anti-queda retrátil.
  
- Aplicações práticas dos nós fundamentais
  - Execução de nós e amarrações fundamentais

**Resgate do acidentado**

- Equipamentos de resgate;
- Técnicas de resgate em fachadas de edifícios, telhados e coberturas
  - Análise do estado de consciência da vítima e dos seus EPI's;
  - Cuidados a prestar à vítima, no solo, em função do seu estado de consciência.

**TRABALHOS PRÁTICOS (12 horas)**

**Trabalhos em Fachada**

- Acesso em Altura com Escada Portátil – Fachadas de Edifícios
- Resgate em Fachada de Edifício

**Trabalhos em Telhados e coberturas**

- Acesso a Telhados e coberturas
- Resgate em Telhados e coberturas

**2.2 Cronograma. Progressão dos conteúdos.**

Módulos	Nº Total de horas	Nº de horas por dia	
		1º	2º
Riscos do Trabalho Altura e Equipamentos de Segurança	2	2	0
Trabalhos Práticos	12	5	7
	<b>14</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**

A documentação de apoio aos temas teóricos é elaborada pela entidade formadora e ajustada aos temas propostos.

**2.4 Perfil do formador**

Formação na área da segurança e experiência comprovada na área do domínio dos trabalhos em altura