

Regras Gerais de Segurança do Trabalho

Cartilha do Trabalhador



Regras Gerais de Segurança do Trabalho

Cartilha do Trabalhador

Esta cartilha tem como objetivo orientar os trabalhadores sobre as regras gerais de segurança no canteiro de obras, o que não isenta a empresa de estabelecer diretrizes de ordem administrativa, de planejamento e de organização que vise medidas de controle e sistemas preventivos de segurança, conforme estabelece a legislação.

Realização



Apoio



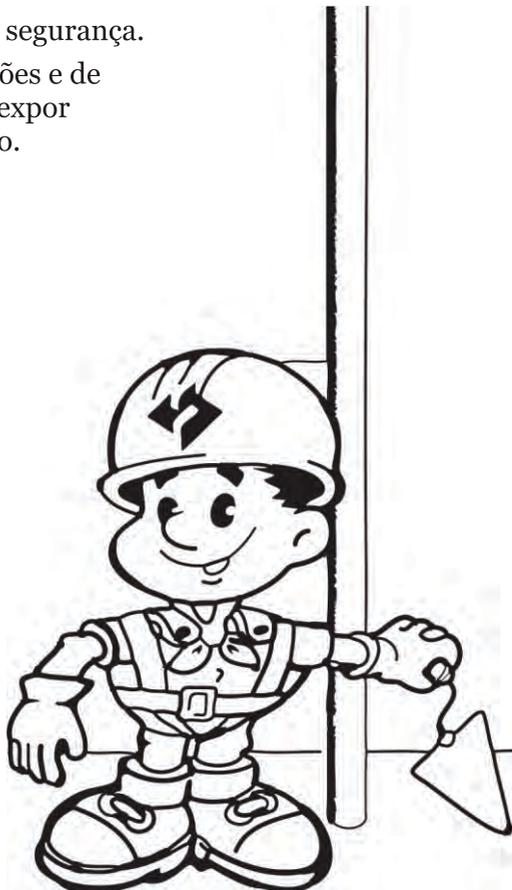
A publicação deste material sobre segurança no canteiro de obras contou com a parceria do Seconci-MG e Seconci-DF, que autorizaram ao Seconci Manaus a utilizar e vincular o conteúdo do MANUAL BÁSICO PARA IMPLANTAÇÃO DE SEGURANÇA NO CANTEIRO DE OBRAS e da CARTILHA ORIENTATIVA PARA IMPLANTAÇÃO DE SEGURANÇA NO CANTEIRO DE OBRAS.

REGRAS GERAIS DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Conheça as regras gerais de segurança indicadas nesta publicação. A segurança é primordial para você.

Regras gerais de segurança

- Aplicar check-list para todos os equipamentos antes de manusear e periodicamente quando sem uso, por tempo prolongado, e sua liberação só após aprovação do SEESMT e do Engenheiro Residente.
- Respeite as sinalizações de segurança.
- Abstenha-se de todas as ações e de todos os gestos que possam expor você e seus colegas ao perigo.
- Utilize os equipamentos e aparelhos do canteiro unicamente para os fins aos quais são destinados.
- Não desative ou neutralize os dispositivos de segurança.
- Observe as interdições de não fumar em local proibido.
- Não consuma bebidas alcoólicas no canteiro ou no seu local de trabalho.
- Observe e pense antes de agir.

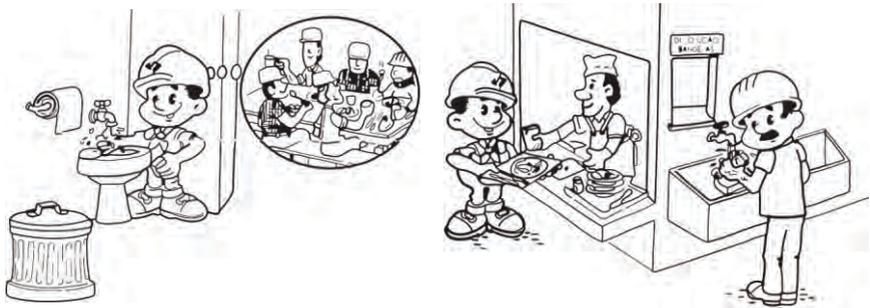


Segurança no vestiário



- Guarde sua roupa no armário.
- Conserve o vestiário limpo.
- Não obstrua a ventilação do local.
- Não guarde calçados ou roupa molhados no armário.
- Não utilize fiação elétrica para pendurar roupas.
- Respeite seu colega, principalmente em seu momento de descanso.

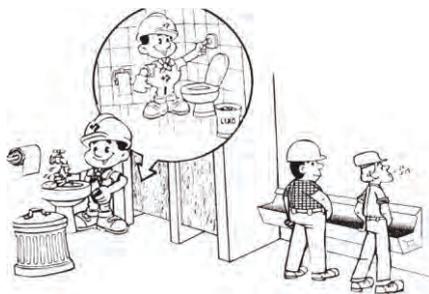
Refeitório



- Lave sempre as mãos e o rosto antes das refeições.
- Ajude a manter o refeitório limpo.
- Coloque os restos de alimentos nos recipientes tampados para evitar moscas no refeitório.
- Use talher para se alimentar e copo individual.
- Lave sua marmitta em local apropriado.

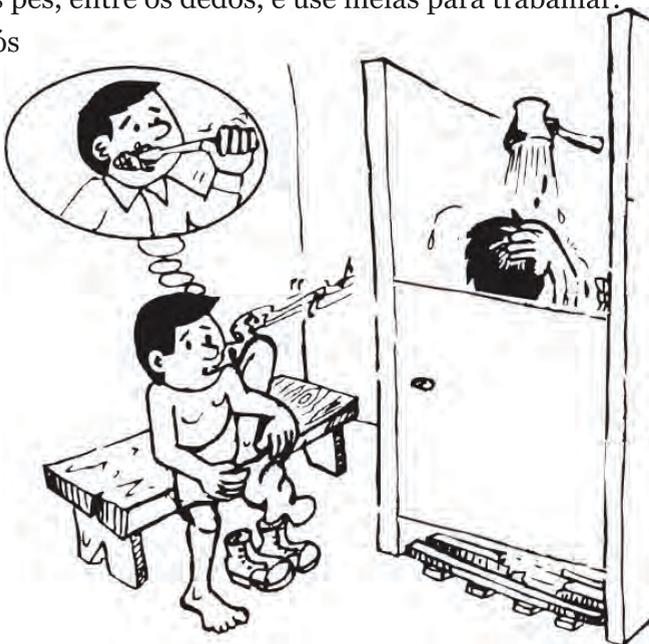
Instalações sanitárias

- Lave as mãos antes e após usar o banheiro.
- Use papel higiênico e coloque o papel usado no respectivo recipiente.
- Dê descarga após usar o vaso sanitário.

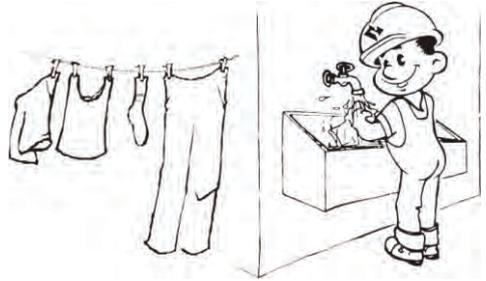
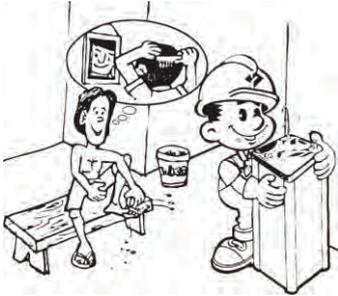


Higiene pessoal

- Higiene pessoal conserva a saúde e proporciona bem-estar.
- Conserve sua roupa de trabalho limpa.
- Leve-a para casa e lave quando necessário.
- Escove os dentes pela manhã, à noite e após as refeições.
- Enxugue bem os pés, entre os dedos, e use meias para trabalhar.
- Tome banho após o trabalho.
- Mantenha os cabelos limpos e penteados.
- Mantenha as unhas aparadas e limpas.



- Evite o contato das mãos com a boca, olhos, nariz e ouvidos.
- Beba somente água potável, em copo individual ou no bebedouro.



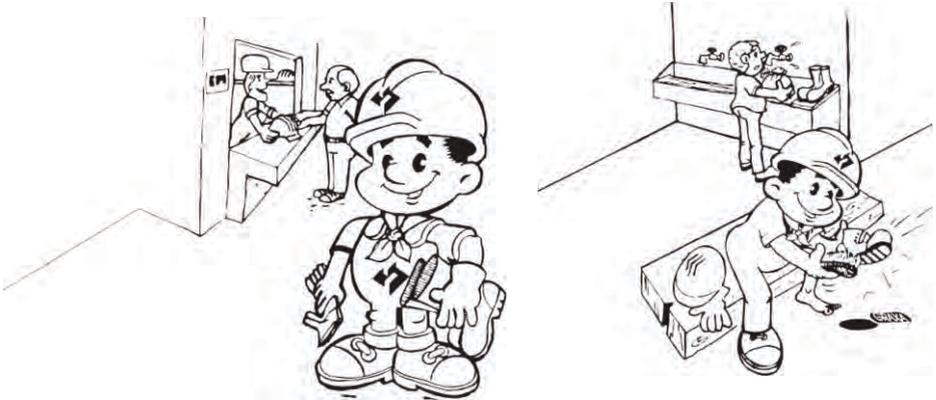
HIGIENE PESSOAL CONSERVA A SAÚDE E PROPORCIONA BEM-ESTAR.

Atitude pessoal

- Não faça brincadeiras de mau gosto, pois elas podem resultar em acidentes graves.
- Não traga qualquer tipo de arma para a obra.
- Não faça algazarra, ela pode causar acidentes.
- Evite brincadeiras no horário de trabalho.
- Não desvie a atenção de quem está trabalhando.
- Mantenha e incentive o clima de paz e harmonia.



Equipamento de proteção

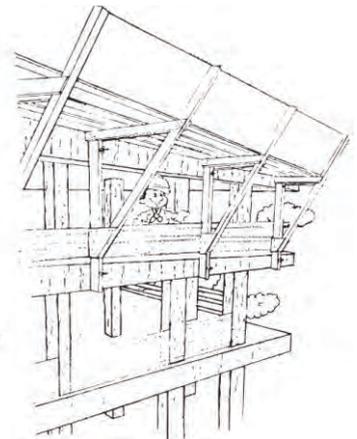


- O canteiro de obras apresenta riscos de acidente para a cabeça, os pés e as mãos, permanentemente - Fique atento!
- Use sempre capacete e botas.
- Solicite a substituição do EPI quando não estiver em condição de uso.
- Guarde e conserve seu EPI.
- Mantenha limpo seu calçado de segurança, suas luvas e sua máscara.
- Limpe diariamente seu capacete, principalmente a carneira (parte interna).
- Lave as botas de borracha ao término do trabalho.

Proteção coletiva

Plataforma de proteção

Chamada de bandeja, deve ser mantida em boas condições



Guarda-corpo

Deve ser, normalmente, instalado ao redor de: lajes, poços de elevadores, passarelas, andaimes, em todas as aberturas de piso e de parede.

Estes são alguns dos equipamentos de proteção coletiva: a bandeja de proteção que apara as quedas, o guarda-corpo e o rodapé. Eles são colocados na obra para sua proteção, portanto, ajude a conservá-los.

Os equipamentos de proteção coletiva preservam sua vida.



Não retire a madeira de proteção para usá-la em suas tarefas, nem qualquer outro dispositivo de proteção coletiva da obra.

- Quando for imprescindível retirar, recoloca a proteção ao final dos serviços.
- Informe a existência de qualquer lugar desprotegido.
- Participe e colabore com a CIPA.

Manutenção do equipamento de proteção coletiva

Telas de proteção

São instaladas na torre do guincho de carga, no elevador de pessoal, nos andaimes fachadeiros (em altura superior a 2m) e nas fachadas, impedindo a queda de objeto.



Corrimão

É instalado nas escadas e passarelas onde existe risco de queda.

Cobertura de passagem

É colocada em locais que apresentam risco de queda de materiais sobre pessoas. todas as aberturas das lajes do canteiro estão fechadas para evitar quedas de altura



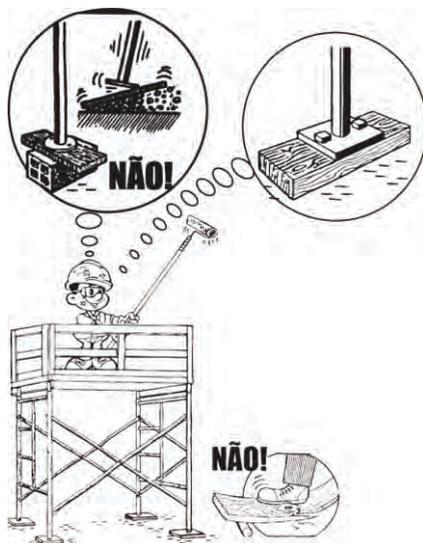
Tampos provisórios

São colocados nas aberturas de piso, principalmente nos poços de elevadores e nas aberturas para dutos.

Equipamentos de Proteção Coletiva - EPCs. Eles existem na obra para sua proteção. Ajude a conservá-los.

Equipamentos auxiliares - andaimes

- Os andaimes devem possuir estrado, guarda-corpo e rodapé.
- Os andaimes devem ser montados e desmontados por pessoal qualificado. devem ser ancorados a partes sólidas da construção.
- Eles devem ser sólidos, resistentes e apresentar as garantias necessárias para impedir a queda de pessoas e de materiais.



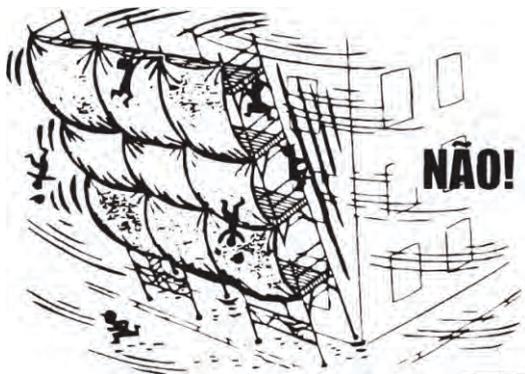
- Nunca utilize materiais de má qualidade ou tortos nos andaimes. Antes da montagem e da desmontagem de um andaime, verifique para que as pessoas não se aproximem da zona de risco. Isole a área com cavaletes.
- Nunca utilize um andaime fachadeiro que não esteja estaiado e contra ventado.
- A base do andaime deve estar apoiada em elementos sólidos. Por exemplo, ela deve ser estável e com completa resistência à abrasão do sol.
- A base do andaime não deve ser apoiada sobre tijolos ou blocos.
- Não exceda o peso sobre o andaime. Lembre-se que há um limite de peso mesmo para estruturas de aço.
- Plataformas devem ser de tábuas de boa qualidade, sem nós ou rachaduras, e não devem ser pintadas.

Carregamento de andaimes

- O andaime não deve ser sobrecarregado além do limite de carga previsto, sendo necessário manter a carga de trabalho distribuída no estrado de maneira uniforme, sem obstruir a circulação.
- Você não deve permitir o acúmulo de fragmentos, ferramentas ou quais quer materiais sobre o andaime, de maneira a oferecer perigo ou risco para você ou seus colegas.
- Nos trabalhos nas lajes, em andaimes suspensos ou em andaimes de fachadeiros, o martelo deve ser preso ao pulso por um nó corredeio chamado de “FIÉL”, que o manterá suspenso se ele escapar da mão.



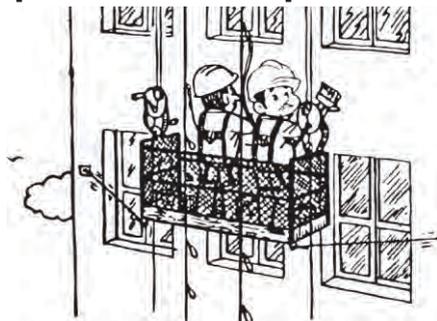
Equipamentos auxiliares: andaimes fachadeiros



- Os andaimes fachadeiros devem ser solidamente amarrados à construção.
- Não será realizado trabalho sob intempéries desfavoráveis (principalmente em prenúncio de chuva, durante a chuva ou ventos fortes), que exponham a riscos os trabalhadores da área.

Equipamentos auxiliares: plataforma suspensa

- Deve ter catraca dupla, guarda-corpo e rodapé.
- Tem que ser sustentada por cabos de aço.
- Quando não estiver em uso, deve ficar travada à estrutura.



Equipamentos auxiliares: cadeira suspensa | gôndola

Cadeira suspensa: cadeirinha

- É obrigatório o uso do cinto de segurança tipo paraquedista com duplo talabarte, preso em trava-quadras.
- Não utilize cadeiras improvisadas.
- Os andaimes suspensos e cadeirinhas devem ser feitos com material resistente.
- Os andaimes suspensos devem ter guarda-corpo, rodapé e estrado.
- Cabo de segurança fixado em estrutura independente do cabo da cadeirinha.

- **ATENÇÃO:** acontecem muitos acidentes porque na hora de entrar ou sair da cadeirinha, o cinto de segurança está desengatado.



Gôndola

- Espécie de andaime individual extremamente móvel para pequenos serviços e reparos na fachada.
- Use sempre o cinto de segurança quando for trabalhar em andaime suspenso, cadeirinha e em altura superior a 2,00m (dois metros).

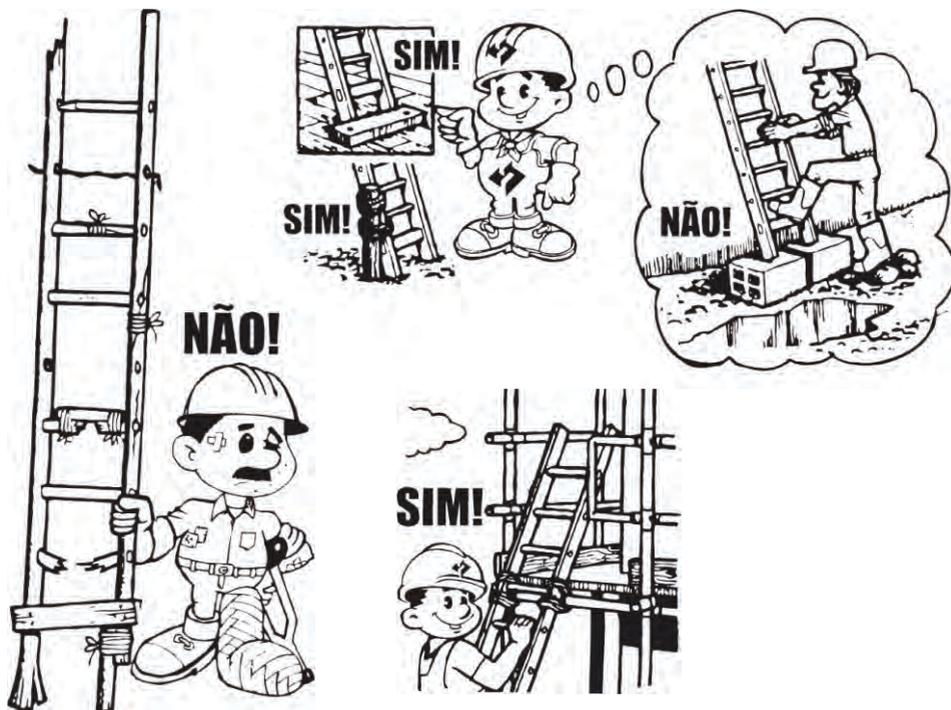
Equipamentos auxiliares: escadas de mão

- As escadas de mão devem ser feitas pelo carpinteiro, com madeira de boa qualidade.
- A escada de mão deve ter seu uso restrito a acessos provisórios e serviços de pequeno porte.
- As escadas de mão poderão ter até 7,00m (sete metros) de extensão e o espaçamento entre os degraus deve ser uniforme, variando entre 0,25cm a 0,30cm.



Equipamentos auxiliares - uso das escadas

- A escada de mão deve sempre:
- Ultrapassar em 1,00m (um metro) o piso superior.
- Ser fixada nos pisos inferior e superior ou ser dotada de dispositivo que impeça o seu escorregamento.
- Ser dotada de degraus antiderrapantes.
- Ser apoiada em piso resistente.
- Verifique as condições da escada antes de usá-la.
- Substitua as escadas danificadas.
- Não pinte a madeira.
- Sem emendas ou “gambiarras”.



Equipamentos auxiliares: escadas de abrir

A escada de abrir deve ser rígida, estável e provida de dispositivos que a mantenham com abertura constante, devendo ter comprimento máximo de 6,00m (seis metros), quando fechada.



Equipamentos auxiliares: escadas extensíveis

A escada extensível é dotada de dispositivo limitador de curso, colocado no quarto vão a contar da catraca. Caso não haja o limitador de curso quando estendida, deve permitir uma sobreposição de no mínimo 1,00m (um metro).

Escadas corrediças: elementos sobrepostos de 1m, no mínimo, com o elemento superior sempre por baixo.



Escadas: proibições

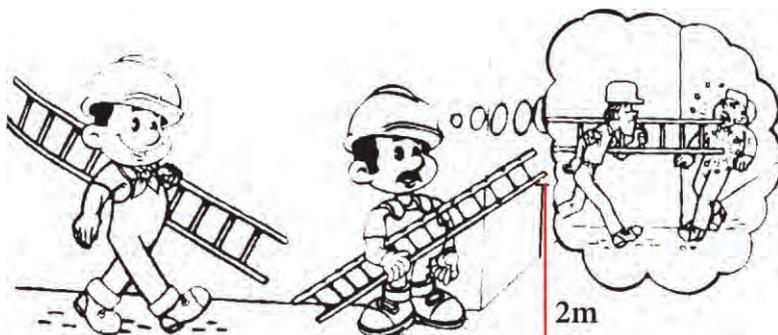
É proibido:

- O uso de escada de mão com montante único.
- O uso de escada de mão junto a redes e equipamentos elétricos desprotegidos.
- Colocar escada de mão nas proximidades de portas ou áreas de circulação, nas proximidades de aberturas e vãos e onde houver risco de quedas de objetos ou materiais.



Escadas: transporte.

A escada de mão simples, quando for transportada por uma só pessoa, deverá estar com a parte dianteira baixa ou alta a 2,00m (dois metros) do piso, para que outros trabalhadores não sejam atingidos. Quando a escada for transportada por mais de uma pessoa, os carregadores deverão ser colocados por ordem de altura, sendo que o mais alto ficará na frente da fila.



Escadas: armazenamento

- A escada deve ser guardada montante à parede, para que ela não se deforme. Se for encostada na parede, devem ser colocados calços impedindo que ela caia.
- Quando for presa à parede, deve ter o seu montante inferior apoiado em três ganchos e o montante superior em um gancho, no meio da escada.



Rampas e passarelas

- A transposição de pisos com diferença de nível superior a 0,40cm (quarenta centímetros) deve ser feita por meio de escadas ou rampas.
- As escadas de uso coletivo, as rampas e as passarelas para circulação de pessoas e materiais devem ser de construção sólida e dotadas de corrimão e rodapé.
- Devem ser construídas, no canteiro, rampas ou escadas para operários e rampas só para caminhões.

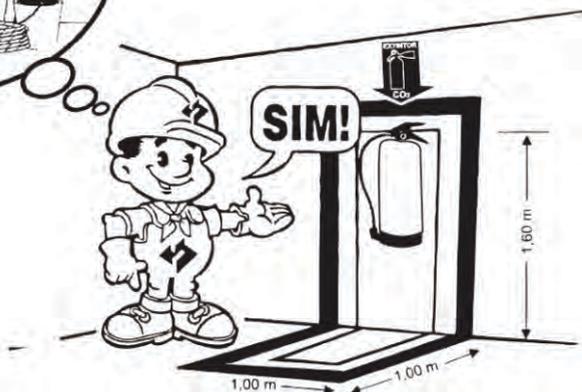


Proteção contra incêndio

- Mantenha desimpedidos os extintores de incêndio existentes no canteiro, para que eles sejam fáceis de acessar quando necessário.



- Mantenha as saídas e as circulações da obra sempre desimpedidas.
- Aprenda a manusear os extintores.
- Conheça os sinais do alarme de incêndio.



O que fazer quando acontece um incêndio

- É importante socorrer a vítima imediatamente, mas somente faça isso se você estiver treinado.
- Mesmo que o acidente não seja grave, a empresa sempre deve comunicar às autoridades competentes. Isso é muito importante para garantir o atendimento futuro do acidentado.
- Ligue para um dos números de telefone de atendimento médico disponíveis na administração da obra para buscar socorro médico.
- Quando acontece um acidente, principalmente grave, pode ser iniciado um processo civil ou penal.

Em caso de ocorrência de acidentes em que a vítima tenha de ser removida para um centro de atendimento médico, serão tomadas as seguintes providências: Hospital: deverá existir, na apontadoria da obra, o roteiro para alcançar os hospitais mais próximos, que poderão ser buscados em casos de acidentes.

Estes roteiros deverão fazer parte do PCMAT da obra.

Pequenos Acidentes

Encaminhar a vítima para ambulatório do canteiro, onde se encontra o material de primeiros socorros e um funcionário treinado em primeiros socorros para o atendimento.

Acidentes de gravidade média e alta (sem óbito)



Se esta for a situação, tomar as seguintes providências:

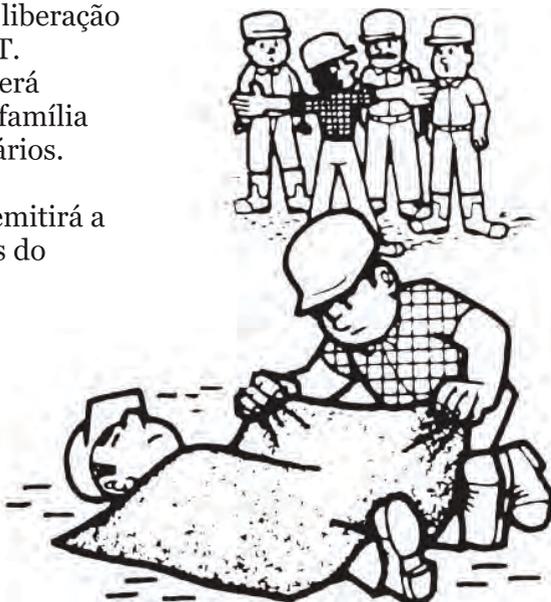
- Acionar o SAMU pelo telefone 192.
- Comunicar à administração da obra, ao setor de segurança do trabalho ou ao departamento de recursos humanos.
- A assistência social deverá acompanhar o quadro do funcionário acidentado.

Acidentes de gravidade média e alta (ou com óbito)

- Atender a vítima com auxílio do socorrista da obra.
- Afastar os curiosos.
- Cobrir a vítima com um cobertor ou manta para prevenir o choque térmico.
- Planejar o deslocamento da vítima até o veículo que providenciará sua remoção ao hospital.
- Se o acidente ocorreu por choque elétrico, não tocar na vítima. O primeiro passo é descobrir o disjuntor. O segundo é desligá-lo, para que a corrente seja cortada, e só depois iniciar a respiração boca a boca nos próximos segundos.
- Comunicar à administração da obra, ao setor de segurança do trabalho ou ao departamento de recursos humanos.

COM ÓBITO

- Isolar a área do acidente.
 - Comunicar à Superintendência Regional do Trabalho.
 - Não mexer no local até a liberação por parte da polícia ou SRT.
 - A assistência social deverá acompanhar e orientar a família nos trâmites legais necessários.
- Em todas as situações, o departamento de pessoal emitirá a Comunicação de Acidentes do Trabalho - CAT.





Rua Simão Bolivar, 334 Centro - Manaus-AM
Telefones: (92) 3233-5666 / 3233-5463
seconci-manaus.org.br