

# Segurança nos Trabalhos em Altura

(08 horas)

Rev. 00.21052020



### Objetivos Pedagógicos (Gerais e Específicos)

Dotar os formandos com os conhecimentos básicos sobre segurança nos trabalhos em altura.

### Conteúdo Programático/ Carga Horária

- Introdução
- Legislação aplicável
- Princípios gerais
- Segurança;
  - fator de queda
  - força de choque
  - área de queda
- Nós
- Ancoragens
- Amarrações
- Equipamentos de proteção individual (EPIs)
- Inspeção e manutenção de EPIs
- Técnicas e procedimentos na progressão em altura
- Exercícios práticos (tempo estimado 4h00)

### Exercícios práticos

- Verificação de EPI
- Equipar EPI
- Realizar Nós de ancoragem
- Progressão vertical com Longe Antiquedas
- Progressão vertical com Antiquedas deslizante
- Elaboração de linha de vida vertical
- Elaboração de linha de vida horizontal
- Progressão horizontal com linha de vida
- Exercício de descida em linha de vida vertical (opcional)

# Segurança nos Trabalhos em Altura

(08 horas)



Rev. 00.21052020

## Forma de Organização da Formação

Presencial.

## Metodologias de Formação

A metodologia da formação é predominantemente participativa e assenta na realização de situações práticas, análise de situações concretas, assim como na troca de experiências entre participante e o formador.

Os métodos a utilizar serão o expositivo, demonstrativo e participativo/ativo.

## Metodologias de Avaliação das Aprendizagens

A avaliação da formação é realizada através de um teste e de exercícios práticos. São também considerados para avaliação os parâmetros relativos: assiduidade e pontualidade; interesse e empenho; participação e a capacidade de aplicar os conhecimentos adquiridos.

## Recursos pedagógicos/Espaços e equipamentos

Material audiovisual e técnico a disponibilizar em cada ação: sala com mobiliário adequado; videoprojector; quadro e outros. A cada formando será entregue um Manual de apoio à formação.

De acordo com as necessidades detetadas ao nível de recursos específicos a utilizar pelos formadores estas serão solicitadas pelo mesmo.

## Público-alvo

Esta formação é dirigida a colaboradores da empresa que necessitem de noções básicas sobre Trabalhos em Altura

**Duração Total do Curso: 8 horas**

222 456 974 | 210 868 855  
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

