

## Ficha Descritiva

# Segurança nos Trabalhos em Altura acesso a coberturas e fachadas



Rev. 03. 18.08.2023

(14 horas)



### Objetivos Pedagógicos (Gerais e Específicos)

- Dotar os formandos com os conhecimentos básicos sobre segurança nos trabalhos em altura.
- Reconhecer as técnicas para progressões em altura com acesso a Coberturas e Fachadas em condições de Segurança
- Identificar os procedimentos para utilização e movimentação de escadas móveis e escadotes

#### Trabalhos em Altura

- Introdução
- Legislação aplicável
- Princípios gerais de Segurança no Trabalho
- Segurança;
  - fator de queda
  - força de choque
  - distância livre de queda
- Nós | Ancoragens | Amarrações
- Linhas de vida (verticais e horizontais)
- Trauma de suspensão
- Efeito Pêndulo
- Técnicas e procedimentos na progressão em altura

#### Equipamentos e inspeção

- Equipamentos de proteção individual (EPI) e Equipamentos de proteção coletiva (EPC)
- Inspeção e manutenção de EPI e EPC

#### Acesso Cobertura e Fachadas

- Trabalhos em altura acesso a coberturas e fachadas

#### Escadas móveis e escadotes

- Colocação, posicionamento e fixação da escada
- Utilização de escadas móveis e escadotes

Exercícios práticos (tempo estimado 7h00)

222 456 974 | 210 868 855

Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



## Ficha Descritiva

# Segurança nos Trabalhos em Altura acesso a coberturas e fachadas



Rev. 03. 18.08.2023

(14 horas)

Exercícios práticos	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verificação de EPI/EPC</li><li>• Equipar EPI</li><li>• Realizar Nós de ancoragem</li><li>• Progressão vertical com Longe Antiquedas</li><li>• Progressão vertical com Antiquedas deslizante</li><li>• Elaboração de linha de vida vertical</li><li>• Elaboração de linha de vida horizontal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Progressão horizontal com linha de vida</li><li>• Exercício de descida em linha de vida vertical (opcional)</li><li>• Progressão em altura (acesso a coberturas e fachadas)</li><li>• Colocação e posicionamento de escadas móveis</li><li>• Subida e descida de escadas móveis e escadotes</li></ul>

**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.

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



## Ficha Descritiva

# Segurança nos Trabalhos em Altura acesso a coberturas e fachadas

(14 horas)



Rev. 03. 18.08.2023

### 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](http://www.cedros.pt) - [cedros@cedros.pt](mailto:cedros@cedros.pt)

