

# Segurança nos Trabalhos em Altura e Resgate em acesso a coberturas e fachadas

(16 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; escadotes; andaimes
- Resgate em coberturas

#### 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; escadotes; Andaimes

- Colocação, posicionamento e fixação da escada
- Utilização de escadas móveis, escadotes e andaimes (procedimentos de movimentação do trabalhador)

#### Resgate

- Resgate em coberturas; operações de resgate

Exercícios práticos (tempo estimado 8h00)

## Ficha Descritiva

# Segurança nos Trabalhos em Altura e Resgate em acesso a coberturas e fachadas



Rev. 31.07.2024

(16 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, escadotes e andaimes</li><li>• Técnica de resgate em coberturas</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.

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 e Resgate em acesso a coberturas e fachadas



Rev. 31.07.2024

**(16 horas)**

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:** 16 horas

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

