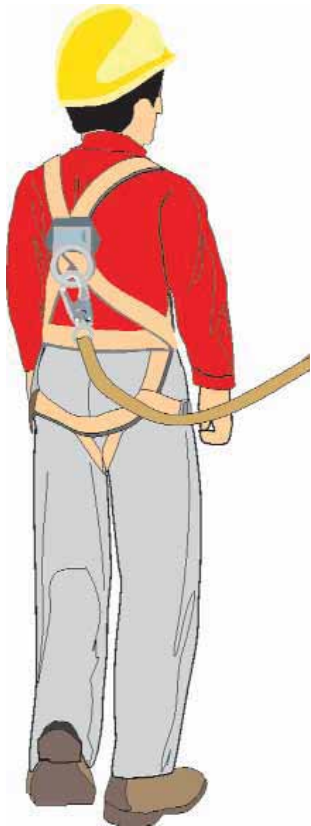


Como evitar quedas de altitudes?

Quedas de altitudes podem ser evitadas usando vários métodos. Algumas soluções incluem:

- Programas de protecção contra quedas a 100%.
- Planear o trabalho para usar sistemas pessoais de queda (PFAS), cabos de suporte ou corrimões.
- Corrimões ao redor de grandes escavações.



- Use cintos de segurança ou freios quando conduzir um automóvel, camião ou transporte de trabalhadores.
- Usar montagens modulares para evitar trabalhar na parte exterior a grandes alturas.
- Usar 3 pontos de contacto.

©2009-2010 Laborers Health & Safety Fund of North America, Washington, DC. Este material foi produzido sob a concessão número 46C3-HT06 da Occupational Safety & Health Administration e é baseado no trabalho apoiado pelo Federal Highway Administration sob o acordo de concessão DTFH61-06-G-00007. Quaisquer opiniões, decisões, e conclusões ou recomendações expressas nesta publicação são as do Autor (es) e não reflectem necessariamente os pontos de vista ou políticas do Departamento de Trabalho dos EUA ou do Federal Highway Administration. Nem a referência a nomes comerciais, produtos comerciais, ou organizações implicam o aval do Governo dos EUA. Nenhum pronunciamento feito neste livreto deve ser usado para transmitir uma impressão de que qualquer membro do consórcio, seus afiliados ou empregados tenham assumido qualquer parte da responsabilidade legal exclusiva do empregador de proporcionar um "local de trabalho seguro e saudável" como imposto pela Lei de Segurança e Saúde Ocupacional. Produzido para o consórcio pela FOF Communications.

Perigos de Quedas





O que ocasiona quedas quando se trabalha nas estradas?

Quedas acontecem de um nível para o outro ou no mesmo nível. A maioria são escorregadelas ou tropeções no mesmo nível. Quedas em superfícies onde se caminha e trabalha incluem:

- Tropeçar em materiais ou detritos.
- Cair em encostas ou aterros.
- Pisar em buracos ou caminhar em solos irregulares.
- Tropeçar ao carregar algo que bloqueie a visão.
- Escorregar ou tropeçar em superfícies enlameadas, molhadas ou geladas.

Quedas menos comuns de altitudes incluem:

- Cair do equipamento.
- Cair de pontes.
- Cair de uma estrutura.
- Cair numa escavação.



Como prevenimos quedas no mesmo nível?

Algumas práticas de protecção incluem:

- Evitar caminhar em superfícies enlameadas, molhadas ou com gelo.
- Usar sapatos que apoiem os tornozelos e que tenham aderência na sola.
- Não carregar cargas pesadas. Usar equipamento de reboque.
- Manter o ambiente em ordem. Guarde ferramentas e materiais que não usa.
- Encher e marcar buracos escondidos no solo.

- Libertar superfícies onde anda/trabalha de riscos de tropeçar.
- Incluir rotas para caminhar no plano de segurança.

Uma importante forma de evitar quedas é manter-se em boas condições físicas.

