

## Prevenção contra quedas

- Quedas e objectos em queda podem resultar de superfícies de trabalho instáveis, escadas que não estão posicionadas de forma segura e mau uso de barreiras de protecção.
- Trabalhadores também estão sujeitos a quedas ou ao perigo de objectos em queda se as laterais, buracos no chão e aberturas em paredes não estiverem protegidos.
- Sempre que um trabalhador estiver a uma altura de 1,80 m ou mais (indústria da construção) ou 1,20 m ou mais (indústrias em geral), deve estar protegido.

## Protecção contra quedas

- Informações sobre protecção contra quedas devem ser dadas a todos os trabalhadores que exercerem funções numa superfície de trabalho com um lado desprotegido e a uma altura exigida pela norma da OSHA aplicável ao seu ambiente de trabalho. Exige-se do empregador:

- Desenvolver, implementar e executar um programa sobre protecção de quedas.
- Dar formação sobre protecção de quedas.
- Avaliar o programa regularmente para assegurar a sua efectividade e determinar se é necessário alterá-lo ou actualizá-lo.
- Exige-se dos trabalhadores a avaliação do local de trabalho de forma a determinar se as superfícies de trabalho são estáveis estruturalmente para os suportar de forma segura. Uma vez que os trabalhadores tenham determinado que a superfície é segura para trabalhar, devem escolher uma das opções mencionadas em baixo caso exista perigo de queda.
- Onde a protecção é exigida, escolha os sistemas de protecção de queda apropriados para as situações apresentadas.



- Utilize a construção e instalação adequadas de sistemas de segurança.
- Supervisione os trabalhadores adequadamente.
- Forme os trabalhadores para que escolham e usem adequadamente os sistemas de protecção de queda.



## Laterais desprotegidas, abertura em paredes e buracos no chão

- Quase todas as obras têm laterais desprotegidas, aberturas em paredes ou buracos no chão em algum local durante a construção. Se essas laterais e aberturas não forem protegidas, quedas de pessoas ou objectos podem ocorrer, causando desde torções e contusões até a morte.

Sempre que trabalhadores forem expostos a possíveis quedas de 1,80 m ou mais devem ter as seguintes barreiras:

- Sistemas de parapeito.
- Sistemas de rede de segurança.
- Sistemas de interrupção de queda.
- Cobertura ou protecção de buracos / aberturas logo que são abertos.
- As coberturas de buracos no chão devem ser capazes de suportar duas vezes o peso dos trabalhadores, equipamentos e materiais.
- Em geral, é melhor usar sistemas de prevenção de quedas, como parapeitos, do que sistemas de protecção de quedas, como redes de segurança ou dispositivos de interrupção de queda.



## Escadas

- Existe risco de queda caso as escadas portáteis não estejam posicionadas de forma segura sempre que forem utilizadas. Enquanto estiver em cima de uma escada, esta pode mover-se ou escorregar dos seus apoios. O trabalhador pode igualmente perder o equilíbrio enquanto sobe ou desce de uma escada em desequilíbrio. Quedas de escadas podem causar lesões desde torções até a morte.
- Posicione escadas portáteis de forma a que os painéis laterais fiquem pelo menos a 90 cm acima da elevação.
- Apoie os painéis laterais no topo de um apoio rígido e use um dispositivo de gancho quando extensões de 90 cm não forem possíveis.
- Certifique-se de que o peso da escada não o faça escorregar do seu apoio.
- Antes de cada uso, inspeccione as escadas para verificar se há partes rachadas, quebradas ou defeituosas.
- Não aplique mais peso na escada do que o projectado para esta suportar.
- Use somente escadas que atendam às normas da OSHA.

