

# PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

Ficha de identificação e medidas de prevenção de riscos

## EQUIPAMENTOS

### Escadas de Mão

#### RISCOS

- Queda ao mesmo nível e choque com objetos;
- Queda em altura;
- Desrespeito pelos princípios ergonómicos.



#### MEDIDAS DE PROTEÇÃO / PREVENÇÃO

- Garantir planeamento adequado dos trabalhos, de forma a minimizar os riscos.
- Os trabalhadores que utilizarem escadas devem ter em consideração os seguintes pontos:
  - Prestar a máxima atenção no transporte de escadas, ao virar as esquinas, levando a parte dianteira mais levantada;
  - Apoiar a escada numa superfície sólida e bem nivelada.
- A escada deve ter apoio antiderrapante ou ser eficazmente calçada na base.
- Deverá ser criada amarração ou apoio que evite o seu deslizamento lateral.
- Utilizar escadas com comprimento adequado (suficiente). Deverá normalmente ultrapassar em cerca de 1 metro a superfície a atingir.
- Antes de utilizar a escada, verificar se está em bom estado de conservação.
- Guardar as escadas ao abrigo do sol e da chuva e não as deixar estendidas no chão.
- Limpar os degraus, assim como as solas do calçado, de qualquer matéria escorregadia.
- Subir ou descer a escada com as mãos livres de objetos e de frente para a mesma.
- Colocar a escada de forma que os pés fiquem afastados da vertical que passa pelo apoio superior, à distância de 1/4 da altura da escada.
- As escadas de madeira não devem ser pintadas a não ser com verniz incolor de boa qualidade.
- Nunca utilizar escadas metálicas para trabalhos em instalações elétricas ou na sua proximidade imediata.
- Em operações de soldadura e corte não utilizar escadas de alumínio.
- Não devem as escadas de madeira ser tratadas com produtos ou pintadas de modo a ocultarem defeitos da madeira.
- Cargas indicadas como admissíveis referem-se a esforços estáticos e com a escada lançada. - A utilização fora deste contexto deverá ser criteriosamente ponderada.
- Nunca utilizar escadas ligadas umas às outras, exceto se estiverem preparadas para esse efeito.
- Não utilizar escadas para qualquer outro fim que não seja aquele para que foram construídas.
- Não substituir as escadas por caixotes, cadeiras, etc..
- Nunca descer uma escada de costas para a mesma.
- Uma escada não deve ser utilizada por mais do que uma pessoa em simultâneo.
- O(s) trabalhador(es) que utiliza(m) uma escada deve(m) subir um degrau de cada vez e deve(m) procurar colocar os pés na parte central dos degraus, de modo a promover a estabilidade da mesma.
- Nunca usar escadas às quais falte um degrau ou o tenham partido, rachado ou solto. Proceder de imediato à sua substituição.