

# 03 TRABALHOS EM ALTURA - ACESSO POR CORDAS NIVEL I

## MODALIDADE E ÁREA DE FORMAÇÃO

Modalidade: Formação Contínua

Área de formação: 862 – Segurança e Higiene no Trabalho

## DESTINATÁRIOS

Colaboradores que no âmbito da sua atividade executam trabalhos em altura, com acesso por cordas, onde haja risco de queda.

Nº máximo de formandos por ação: 12 (Doze)

## OBJETIVOS

Proporcionar aos formandos a aquisição de conhecimentos sobre:

- Dotar os participantes de conhecimentos sobre os cuidados específicos nos Trabalhos em altura e no acesso por cordas;
- Organização do trabalho e riscos associados aos trabalhos em altura;
- Dotar os participantes de conhecimentos técnicos relativos à utilização, colocação e ajuste do arnês anti queda e respetivos acessórios.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Legislação, Regulamentação e Diretivas;
2. Responsabilidades da Empresa e do Técnico
3. Procedimentos de Trabalho em Acesso Vertical por cordas
4. EPI'S, Sistemas e Componentes Anti queda;
5. Inspeção e Manutenção dos EPI's Anti-Queda
6. Rapel Industrial através de uma estrutura
7. Uso de EPI'S Anti-queda
8. Nós Fundamentais
9. Exercícios práticos

## DURAÇÃO DO CURSO

14 HORAS (Componente teórica - 7 h + Componente prática - 7 h)

## FORMADOR

Formador certificado pelo IEFP, com elevada experiência profissional na área da formação de trabalhos em altura, a indigitar em função das datas de realização.

## METODOLOGIA DE REALIZAÇÃO

Apresentação da matéria a ministrar durante o curso e comunicação dos objetivos definidos para o mesmo. Desenvolvimento dos temas, recorrendo sempre que possível a material audiovisual, demonstrativo das situações em estudo com recurso a exemplos práticos de aplicação da matéria.

Realização de exercícios práticos de Trabalhos em Altura

## MATERIAL E RECURSOS DIDÁTICOS A DISPONIBILIZAR PELO CLIENTE

### Componente teórica

- Sala de formação: (mesas, cadeiras, quadro de parede e videoprojetor)

### Componente Prática

- Local e material adequado à realização da componente prática por parte dos formandos:
  - Capacete com francalete;
  - Luvas de proteção;
  - Vestuário de segurança;
  - Calçado de segurança;
  - Proteção respiratória (Semi-máscara c/ filtros);
  - Arnês anti-queda de corpo inteiro.