

GWO-BST

TRABALHOS EM ALTURA E MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS



INTRODUÇÃO

O referencial **GWO** foi desenvolvido como um padrão de formação base para todos os técnicos que operam no setor eólico.

O objetivo deste módulo é capacitar os participantes, através de formação teórica e prática, a usar equipamentos básicos de proteção individual, trabalhar em altura em segurança e realizar resgate básico em altura em um ambiente de uma turbina eólica. Visa também incentivar os formandos para adotarem um comportamento positivo em matéria de movimentação manual e ergonómica, permitindo que as tarefas de movimentação de cargas sejam executadas de forma segura.

Local de realização das ações de formação:

- Centro de Treino **TECNIQUITEL** em Sintra

DURAÇÃO

16 Horas - Componente Teórica & Prática.

PRÉ REQUISITOS

Ser maior de idade.

Declaração de compromisso em como reúne condições físicas e mentais para a realização deste curso (atividade de risco elevado), com forte componente prática.

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Manutenção;
- Técnicos de Pás;
- Supervisores de Parques Eólicos;
- Supervisores de Instalação;
- Gestores.

EQUIPAMENTOS

- Farda de trabalho;
- Capacete de proteção;
- Calçado de segurança;
- Luvas de proteção mecânica;
- Calçado de proteção.

OBJETIVOS GERAIS

- Demonstrar conhecimento dos perigos e riscos associados em ambiente eólico associado ao trabalho em altura;
- Demonstrar conhecimento da legislação nacional no enquadramento dos trabalhos em altura;
- Identificar diferentes EPI de trabalho em altura e respetivas certificações;
- Adotar posturas corretas na movimentação de cargas;
- Realizar de forma correta a inspeção pré-uso dos equipamentos anti queda;
- Utilizar de forma correta diferentes equipamentos anti queda;
- Realizar trabalhos em altura em segurança;
- Utilizar corretamente equipamentos de evacuação;
- Utilizar equipamentos de resgate;
- Realizar resgate básico em altura.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Enquadramento Legal

- Legislação global.
- Legislação nacional.

Arneses

- Inspeção pré-utilização.
- Ajuste.
- Inspeções periódicas.
- Documentação.
- Manutenção.

Prevenção de quedas

- Prevenção da queda.
- Inspeção pré-utilização.
- Fixação correta nos pontos de ancoragem.
- Fixação correta ao arnês.
- Importância do posicionamento em trabalho.

Sistemas anti quedas verticais

- Requisitos legais.
- Inspeção pré-utilização.
- Correta conexão e desconexão.
- Utilização correta.
- Inspeções periódicas.
- Documentação.

Medidas de prevenção de lesões

- Medidas de controlo e aquecimento.

Cordas de progressão

- Requisitos legais.
- Inspeção pré-utilização.
- Ligação correta ao arnês.
- Fator de queda.
- Indicadores de queda.
- Cordas de progressão simples e duplas.
- Pontos fixação aprovados.
- Importância da utilização de sistemas anti queda.

Queda de objetos

- Riscos.
- Redução de riscos.

Anti quedas retráteis

- Sistemas de proteção de quedas.
- Diferentes ângulos máximos permitidos.
- Ligação correta ao arnês.
- Pontos de fixação aprovados para sistemas SRL.
- Inspeção pré-utilização.

Medidas de controlo e aquecimento

- Sistemas anti quedas verticais.
- Prevenção de quedas.
- Linhas de vida anti queda.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Lesões, sintomas e princípios de movimentação manual de carga

- Como evitar lesões musculoesqueléticas.
- Sintomas típicos e lesões.
- Princípios essenciais de movimentação manual de cargas.
- Avaliação básica dos riscos dinâmicos e introdução ao princípio **TICA**.

Movimentação manual:

- Controlo de risco e técnicas adequadas de movimentação manual.
- Trabalhar acima da altura dos ombros.
- Trabalhar ajoelhado.
- Empurrar e puxar.
- Transporte.
- Elevação.
- Trabalhar com ferramentas manuais.
- Posturas inadequadas.

Procedimentos de emergência

- Conteúdo de um kit de evacuação.
- Preparação do equipamento para uso.
- Evacuação correta e segura.
- Comportamento seguro.

Trauma de suspensão

Dispositivos e equipamentos de resgate

- Partes individuais de diferentes dispositivos de resgate.
- Utilização correta dos dispositivos de resgate.

Exercícios de resgate

- Situações de resgate em turbinas eólicas.
- Resgate correto e em segurança.
- Utilização correta do EPI nas escadas.

METODOLOGIA

- Recurso ao método expositivo, demonstrativo e ativo;
- Realização de exercícios individuais e em grupo.

CERTIFICAÇÃO

A certificação é baseada numa avaliação teórica/escrita, e uma avaliação prática, realizada pelo Formador. O sucesso da avaliação dá lugar à entrega de um Certificado, registo e obtenção de nº WINDA.

CÓDIGOS DE ENCOMENDA

DESCRIÇÃO	CÓDIGO
GWO-BST TRABALHOS EM ALTURA E MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS	GWO-BST-TA

Curso *GWO-BST Trabalhos em Altura e Movimentação de Cargas*, em idioma Português.

Todos os dados aqui contidos podem ser alterados sem aviso prévio, por razões de ordem técnica ou legal.

