

FICHAS DE PROCEDIMENTO – PREVENÇÃO DE RISCOS

1 TAREFA

MOVIMENTAÇÃO DE CARGAS PESADAS

2 DESCRIÇÃO

A movimentação de cargas pesadas, compreende as operações de elevação, transporte e descarga de objectos, que pode ser efectuada com recurso a sistemas mecânicos.

A movimentação mecânica de cargas permite que, de um modo planeado e seguro, e com recurso a um determinado conjunto de materiais e meios, se movimentem cargas de um determinado ponto para outro.

Os equipamentos de movimentação serão bem escolhidos se obtivermos, relativamente às diversas fases de operação (elevação, manobra livre e assentamento), respostas às seguintes questões:

- O quê?
- Onde?
- Quando?
- Como?
- Durante?

3 ACTIVIDADES

- Tomar conhecimento preciso da tarefa a desenvolver;
- Elevar a carga;
- Transportar e manobrar a carga;
- Assentar ou descarregar.

4 PARTICULARIDADES

Dar atenção às fichas:

- Deslocação ao local de intervenção;
- Movimentação manual de cargas;
- Utilização de cabos de aço;
- Como actuar em caso de acidente eléctrico;
- Trabalhos próximos de instalações em tensão;
- Interferência com redes telefónicas ou TV Cabo.

5 FOTOS



6 EPC

- Medidas de informação, sensibilização e formação;
- Utilização de máquinas, aparelhos e ferramentas adequadas à tarefa;
- Planeamento e/ou rotação de trabalhadores;
- Cones ou flat cones sinalizadores (ET 6);
- Fita sinalizadora, anteparos ou barreiras;
- Eventual sinalização rodoviária temporária (obrigação, desvio e perigo) remete-se para manual de sinalização para trabalhos na via pública – EDA.

7 EPI

- Capacete de segurança (Se aplicável);
- Calçado de segurança com protecção mecânica;
- Colete reflector (Se aplicável);
- Luvas de protecção mecânica.

8 RISCOS

- Choque com objectos;
- Electrização ou electrocussão;
- Entalamento;
- Esmagamento;
- Golpe, perfuração e/ou corte;
- Postural;
- Queda ao mesmo nível;

- Queda de objectos;
- Queda em altura;
- Queimaduras;
- Sobreesforços.

9 MEDIDAS PREVENTIVAS

- Analisar o trabalho a efectuar em função das condições climatéricas;
- Assegurar que a composição da equipa é adequada às tarefas a executar;
- Validar a habilitação profissional para a tarefa a executar;
- Validar periodicamente a existência de formações para a tarefa a executar;
- Assegurar que os proprietários dos terrenos estão informados das tarefas a executar;
- Todos os equipamentos e materiais utilizados na tarefa, incluindo EPI's e EPC's devem ser certificados;
- Só permitir acesso ao local por trabalhadores especializados;
- Devem ser feitas verificações, nomeadamente:
 - do terreno e da estabilização do equipamento de elevação;
 - do peso das cargas;
 - do estado de conservação dos cabos, lingas e estropos e da fixação do equipamento de elevação;
 - dos ângulos dos estropos ou das lingas, para confirmar que não é excedida a sua carga máxima de utilização;
- Proibir a permanência sob as cargas suspensas;
- Manter a carga em estado de equilíbrio no movimento, tendo em conta as condições climatéricas;
- Se necessário, conduzir a movimentação da carga com cordas de orientação;
- As peças devem ser de boa construção, material sólido e adequado;
- Não puxar cordas, fios ou cabos que fiquem presos sob carga;
- Os aparelhos de elevação accionados electricamente devem ser equipados com limitadores de elevação que cortem automaticamente a corrente eléctrica quando a carga

ultrapassar o limite superior do curso que lhe está fixado;

- Os guinchos dos aparelhos de elevação devem ser concebidos de modo a que a descida das cargas se faça com o motor embraiado e não em queda livre;
- Os órgãos de comando devem ser colocados em locais de fácil acesso. Indicar claramente as manobras a que se destinam e ser protegidos contra accionamento accidental;
- Os condutores dos aparelhos de elevação não devem transportar cargas por cima de outros trabalhadores;
- Respeitar as seguintes, 5 condições para uma correcta movimentação de cargas pesadas:
 - **O quê?** - A carga a movimentar deve ser estudada em todas as suas características que devem incluir o nome do material constituinte, a sua composição química, estado físico, forma, capacidade, textura, tipo de embalagem, dados de segurança, etiquetas de aviso de perigo, número de embalagens e massa total. Quando aplicável deve ser avaliada a estrutura e qualidade dos apoios;
 - **Onde?** - É necessário conhecer, com precisão, o local da carga e descarga;
 - **Quando?** - A data e a hora, assim como as condições meteorológicas nos locais de carga e descarga;
 - **Como?** – É necessário que durante a operação, se tenham em conta os documentos oficiais necessários, tais como, licenças para o transporte ou eventual necessidade de acompanhamento de autoridades oficiais;
 - **Durante?** - Quanto tempo será necessário para efectuar o transporte e quais os meios humanos e equipamentos necessários.
- Gruas instaladas em veículos:
 - Usar sempre o travão de estacionamento e calços nas rodas;
 - Utilizar os estabilizadores e verificar se estão assentes em terreno firme;
 - Não sobrecarregar a grua;
 - Respeitar o diagrama de cargas que deve estar afixado em local bem visível;
 - Nas operações de carga e descarga, o operador deve posicionar-se do lado oposto ao da carga, se não visionar a carga deve solicitar a colaboração de um auxiliar que utilizará a sinalização gestual;
 - Nunca mover o veículo com a carga suspensa;
 - Nunca usar a grua para rebocar cargas.

- **Manutenção e conservação**
 - Todas as engrenagens, eixos e mecanismos gerais dos vários dispositivos devem ser mantidos limpos e lubrificados;
 - Deve ser continuamente verificado o correcto funcionamento de eventuais sistemas de travamento;
 - Todas as peças de desgaste devem ser observadas periodicamente;
 - O equipamento deve ser inspeccionado na sua posição de trabalho pelo operador ou outra pessoa competente.