



# Segurança e Saúde no Trabalho

Divisão de Gestão Administrativa e Recursos Humanos

## Trabalhos com escadas portáteis.

A utilização de escadas portáteis deve revestir-se de alguns cuidados prévios que têm a ver, nomeadamente, com a escolha do tipo de escada mais adequado para o trabalho a realizar, com o estado de conservação da mesma e com a resistência da superfície de apoio.

### Riscos mais frequentes:

- Queda de altura;
- Choque com objetos na subida/descida;
- Queda de objetos (a partir de pontos superiores);
- Eletrização ou electrocução (na vizinhança de outras instalações em tensão).

### Medidas de prevenção:

- A escada deve ser colocada de modo que a base fique apoiada em pontos solidamente fixos, que a impeçam de deslizar.
- Em nenhuma circunstância a escada pode ficar assente sobre materiais soltos, caixotes ou outros objetos que possam vir a provocar a sua instabilidade ou oscilação.
- Sempre que não seja possível colocar a base dos montantes sobre um plano horizontal fixo, devem usar-se estabilizadores ou pés reguláveis.
- Verificar se não há risco da escada tocar ou aproximar-se perigosamente de condutores ou outras peças nuas em tensão (tomar em atenção que a distância de segurança aos condutores ou peças nuas em tensão aumenta com o nível da tensão).
- O topo da escada deve ser seguro preferencialmente a pontos existentes, solidamente fixos.
- Sempre que a escada não esteja fixa a partir do solo, na primeira subida (e na última descida) deve ser mantida segura por um trabalhador colocado na sua base.
- Não havendo no topo um ponto de amarração suficientemente sólido, deve proceder-se à imobilização da escada a partir do solo.
- Para assegurar o equilíbrio e estabilidade, as escadas devem ser colocadas de modo que a relação entre o pé (distância da base da escada à vertical do apoio) e o comprimento da escada esteja compreendida entre 1/3 e 1/4;
- No caso de colocar uma escada apoiada numa fachada ou estrutura, para subida a um terraço ou plataforma, aquela deve ficar com cerca de 1 metro acima da referida estrutura.

## Utilização da escada:

- Na subida olhar sempre para cima, para evitar bater com a cabeça em obstáculos que se encontrem no seu caminho.
- A descida deve ser sempre efetuada de frente para a escada. Não passar mais que um degrau de cada vez, nem saltar da escada para o solo.
- Na subida (e descida) as mãos devem estar livres; só assim é garantida a regra dos 3 pontos de apoio: 1 mão + 2 pés, ou 2 mãos + 1 pé. As mãos devem apoiar-se nos degraus para evitar o escorregamento em caso de quebra ou falha de um degrau.
- Em trabalhos com operações frequentes de subida / descida recomenda-se a instalação de um sistema antiquedas deslizante.
- Os materiais e ferramentas devem ser transportados numa bolsa ou utilizando uma corda de serviço; em nenhuma circunstância devem ser transportados nas mãos.
- Durante a utilização da escada não deve permanecer mais do que um trabalhador sobre a mesma, exceto em circunstâncias de salvamento, em que pode subir outro, para o resgatar.
- A altura da escada deve ser a suficiente de modo que o trabalhador não necessite de subir para além do 4.º degrau a contar do topo.
- Concluída a subida, fixar o antiquedas num ponto solidamente fixo e procurar a melhor posição para a execução do trabalho.
- Prender-se com a corda de amarração (corda com regulador) em torno de um ponto fixo cuja resistência foi previamente verificada.
- O corpo do trabalhador não deve ultrapassar lateralmente os montantes da escada (exceto nas de encaixar) para não provocar a instabilidade da mesma.
- As ferramentas ou equipamentos que estão a ser usadas não devem colocar-se nos degraus; para tal, utilizar sacos, bolsas ou abraçadeiras com anéis.

## Equipamento de Proteção Individual (EPI):

- Capacete de proteção;
- Sistema antiquedas (alturas superiores a 3 m);
- Sistema de amarração ao posto de trabalho;
- Botas de proteção mecânica ;
- Luvas de proteção mecânica / isolantes (consoante o tipo de trabalho).

