

# CERTIFICADO DE CAPACITAÇÃO

NR-10 - CURSO COMPLEMENTAR - SEGURANÇA NO  
SISTEMA ELÉTRICO DE POTÊNCIA (SEP) E EM SUAS PROXIMIDADES

Concedido a:

A **Planem Engenharia** certifica que foi aprovado no seu desempenho e conclusão com proficiência na(s) aula teórica(s) e prática(s).  
Treinamento concluído em

Carga horária de **40:00** horas conforme legislação vigente.

---

Assinatura Colaborador  
CPF nº:

---

Assinatura  
Instrutor e Responsável Técnico  
Nome:  
Habilitação:  
Registro nº

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

## NR-10 -CURSO COMPLEMENTAR -SEGURANÇA NO SISTEMA ELÉTRICO DE POTÊNCIA (SEP) E EM SUAS PROXIMIDADES

( ) Inicial ( ) Periódico ( ) Eventual

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

É pré-requisito para frequentar este curso complementar, ter participado, com aproveitamento satisfatório, do curso básico definido anteriormente. Estes tópicos abaixo deverão ser desenvolvidos e dirigidos especificamente para as condições de trabalho características de cada ramo, padrão de operação, de nível de tensão e de outras peculiaridades específicas ao tipo ou condição especial de atividade, sendo obedecida a hierarquia no aperfeiçoamento técnico do trabalhador. 1. Organização do Sistema Elétrico de Potência - SEP. 2. Organização do trabalho: a) programação e planejamento dos serviços; b) trabalho em equipe; 18 c) prontuário e cadastro das instalações; d) métodos de trabalho; e e) comunicação. 3. Aspectos comportamentais. 4. Condições impeditivas para serviços. 5. Riscos típicos no SEP e sua prevenção: a) proximidade e contatos com partes energizadas; b) indução; c) descargas atmosféricas; d) estática; e) campos elétricos e magnéticos; f) comunicação e identificação; e g) trabalhos em altura, máquinas e equipamentos especiais. 6. Técnicas de análise de Risco no SEP 7. Procedimentos de trabalho - análise e discussão. 8. Técnicas de trabalho sob tensão: a) em linha viva; b) ao potencial; c) em áreas internas; d) trabalho a distância; e) trabalhos noturnos; e f) ambientes subterrâneos. 9. Equipamentos e ferramentas de trabalho (escolha, uso, conservação, verificação, ensaios). 10. Sistemas de proteção coletiva. 11. Equipamentos de proteção individual. 12. Posturas e vestuários de trabalho. 13. Segurança com veículos e transporte de pessoas, materiais e equipamentos. 14. Sinalização e isolamento de áreas de trabalho. 15. Liberação de instalação para serviço e para operação e uso. 16. Treinamento em técnicas de remoção, atendimento, transporte de acidentados. 17. Acidentes típicos - Análise, discussão, medidas de proteção. 18. Responsabilidades.

CNPJ nº: 46.573.143/0001-93 - PLANEM ENGENHARIA E ELETRICIDADE LTDA

