



# OS 10 FUNDAMENTOS DA SEGURANÇA 10 MANDATORY RULES

**SEGURANÇA, A NOSSA PRIORIDADE.**



1

## ORDEM, ARRUMAÇÃO E LIMPEZA

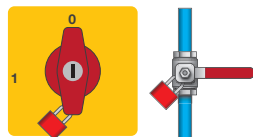
Respeito o estado de referência 5S do meu posto de trabalho e da zona envolvente.



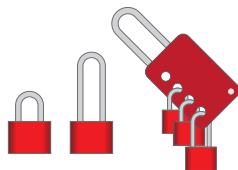
2

## PREVENÇÃO DOS RISCOS EM CASO DE INTERVENÇÃO NUMA INSTALAÇÃO

**A.** Coloco a instalação fora de serviço e desligo as energias. Antes de intervir, asseguro-me da ausência de energias residuais.



**B.** Coloco o meu aloquete nominativo e guardo a chave. Devem existir tantos aloquetes quantos os intervenientes.



**C.** No caso de impossibilidade de desligar todas as energias, intervenho excepcionalmente, após avaliação dos riscos e implementação de protecções alternativas.

**ISEPA**

**3**

## **PREVENÇÃO DOS RISCOS ASSOCIADOS AOS EQUIPAMENTOS DE TRABALHO/MÁQUINAS**

**A.** Verifico a presença dos elementos de proteção (carteres, painéis, redes, barreiras imateriais...).



**B.** Verifico periodicamente o funcionamento dos dispositivos de segurança, especialmente após uma paragem prolongada ou uma modificação da instalação.



**TESTE**

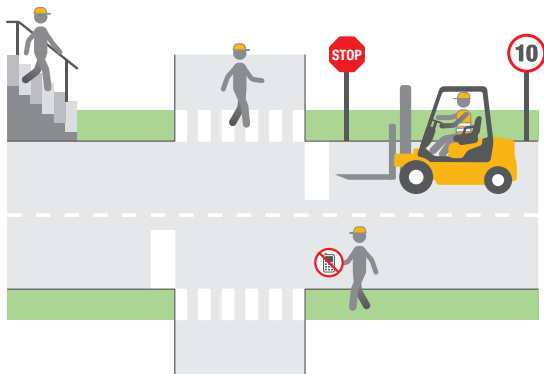
**C.** Paro de imediato a instalação em caso de anomalias de segurança e aviso a minha chefia.



4

## PREVENÇÃO DOS RISCOS ASSOCIADOS À CIRCULAÇÃO DE PEÕES E VEÍCULOS

- A. Respeito as regras de circulação no interior e exterior da fábrica.
- B. Reduzo a velocidade ao chegar a uma zona sem visibilidade ou na presença de peões: respeito mútuo nos cruzamentos.
- C. Respeito as marcações e as regras de empilhamento de embalagens.

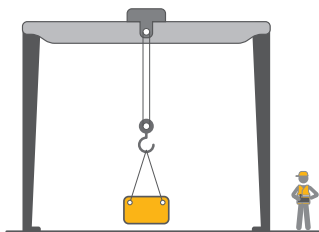


5

## PREVENÇÃO DOS RISCOS ASSOCIADOS AO ARMAZENAMENTO E MANUTENÇÃO DE FERRAMENTAS, BOBINES DE CHAPA,...

A. Apenas acedo à zona de armazenamento se estiver formado e autorizado. Antes de entrar nesta zona, asseguro-me que não há perigo e visto um colete reflector.

B. Devo estar formado e habilitado para conduzir uma ponte rolante e para colocar as cintas na carga a elevar.



6

## PREVENÇÃO DOS RISCOS ASSOCIADOS À UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS QUÍMICOS

Respeito as regras de utilização e de armazenagem de produtos químicos. (FAS, FDS,...)



7

## PREVENÇÃO DOS RISCOS EM CASO DE TRABALHOS

(MANUTENÇÃO, INTERVENÇÕES DE EMPRESAS  
DO EXTERIOR, SERRALHARIA,...)

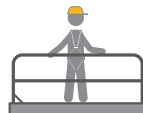
- A.** Sinalizo e limito a zona de trabalhos, com fita ou barreiras.



- B.** Possui uma autorização de trabalho por ponto quente caso efectue trabalhos com risco de incêndio.



- C.** Sou formado e utilizo os equipamentos adaptados em caso de trabalho em altura.



- D.** No caso de estarem várias empresas a intervir, asseguro-me que existe um coordenador de segurança.



8

## USO DOS EPI OBRIGATÓRIOS

Uso correctamente os EPI definidos para o meu posto de trabalho e sector.



9

## PREVENÇÃO DOS RISCOS ERGONÓMICOS

Adopto os bons gestos e posturas (preconizados). Utilizo as assistências disponíveis no meu posto de trabalho.



10

## APOIO EM CASO DE ACIDENTE

Cuido da minha segurança e da dos outros.  
Em caso de acidente, informo a minha chefia, que me acompanha à enfermaria.



# OS 10 FUNDAMENTOS DA SEGURANÇA

## 10 MANDATORY RULES

Nome, Apelido: .....

N.º empregado: .....

Nome do CUET: .....

### TELEFONES INTERNOS

▲ Tel. CUET: .....

▲ Número de Emergência: **1112**

▲ Telefone Enfermaria / Posto Médico: **1434**

▲ Telefone Serviço SHST: **1215 / 1775**