

A tua segurança, o nosso objetivo comum

Toma conta de ti – e também dos
teus entes queridos



Segurança com coração: o teu empenho abrange todos, especialmente os teus entes queridos

No estaleiro és um profissional – em casa um herói. Dá o teu melhor, todos os dias. Porque as pessoas pequenas e grandes que te esperam estão a contar contigo. Um dia seguro é o melhor presente que podes levar para casa.

Proteção contra queda

Segurança acima de tudo – mantém-te sempre seguro

Durante os trabalhos em altura é necessário ter especial atenção. Por isso, pensa nestas regras simples para manter o risco de queda o mais reduzido possível.

A proteção lateral, andaimes de fachada, aberturas no piso protegidas e redes de segurança salvam vidas

Ao trabalhar em altura, certifica-te de que todos os dispositivos de proteção estão disponíveis.

Cuidado: risco de queda

Protege sempre todas as aristas de queda no caso de uma altura de queda superior a dois metros.

Medidas de proteção coletivas têm prioridade

Sempre que possível, utiliza de preferência medidas de proteção coletivas como, por ex., redes de segurança em vez de uma proteção individual. Estas

protegem-te a ti e à tua equipa contra uma queda.

Verifica o teu equipamento de proteção individual contra queda (EPICQ)

Antes de cada utilização, verifica cuidadosamente o teu EPICQ quanto a defeitos e danos e usa-o corretamente. Diz STOP! a situações perigosas ou se não te sentires seguro.

Trabalho de equipa conta

Olha pelos teus colegas e alerta-os para perigos.

Obrigado por estares sempre com os pés bem assentes na terra mesmo nas alturas.

Proteção auricular

Os teus ouvidos merecem o melhor:

proteção ótima contra ruído

**Os teus ouvidos oferecem-te os melhores sons.
Não deixes que o ruído no estaleiro seja a última coisa que ouves.**

Escolhe a proteção auricular adequada para ti

Escolhe o tipo que melhor se adapta ao teu canal auditivo e à situação de trabalho.

Adapta a tua proteção auricular

Escolhe um modelo que assente bem e que atenua de forma ideal o ruído no estaleiro.

Utiliza consistentemente a proteção auricular

Coloca a proteção auricular também durante trabalhos ruidosos breves – para proteger assim os teus ouvidos.

Protege-te de máquinas ruidosas

O ruído prejudica os teus ouvidos – a proteção auricular protege-te disso.

Faz uma pausa num ambiente silencioso

Dá um descanso do ruído aos teus ouvidos.

Obrigado por cuidares dos teus ouvidos – a proteção auricular é para teu benefício.

Proteção solar

A tua pele protege-te – por isso, protege-a

**Durante os trabalhos ao ar livre, pensa no sol.
Torna-te esperto e protege-te contra os raios de sol.**

Usa protetor solar

Aplica-o regularmente durante a exposição ao sol.

Protege-te com vestuário

Como proteção, usa sempre uma T-shirt ou uma camisa.

Pensa também na cabeça

Um capacete de proteção com viseira e proteção para o pescoço protege-te de forma ideal nos meses de sol intenso.

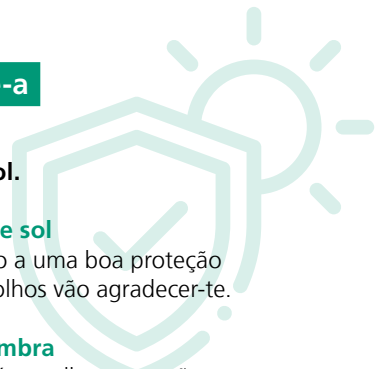
Usa óculos de sol

Presta atenção a uma boa proteção UV – os teus olhos vão agradecer-te.

Procura a sombra

Uma sombra é a melhor proteção contra o sol – sobretudo durante as pausas no trabalho.

Obrigado por olhares pela tua pele mesmo com um sol radiante..



Proteção contra o calor

Dias quentes – mantém-te fresco e seguro!

El calor no va a hacer que te den tiempo libre, pero puedes protegerte de él. Las altas temperaturas pasan factura a tu cuerpo. Refréscate y trabaja en condiciones de seguridad.

Bebe água regularmente

Mesmo que não tenhas sede – o teu corpo precisa de líquidos. Pelo menos 1,5 a 2 litros por dia – ou mais, em caso de calor intenso.

De preferência, trabalha à sombra

Se possível, evita a luz solar direta e procura sempre a sombra para trabalhar.

Faz pausas num local fresco

Utiliza regularmente salas de descanso ou lugares à sombra para refrescar o teu corpo e recarregar energias.

Ser soterrado: valas, poços e escavações

Trabalhos em valas, poços e escavações –

joga pelo seguro

Trabalhar em valas, poços e escavações envolve riscos consideráveis. Portanto, olha bem por ti e pela tua equipa.

Antes de descer para as profundezas, protege-te bem

Certifica-te de que as valas, poços e escavações com mais de 1,5 m de profundidade são sempre escorados, taludados ou protegidos com outras medidas.

Deixa espaço suficiente para trabalhar

Numa vala, precisas de, pelo menos, 60 cm de espaço de trabalho – tal protege-te a ti e aos teus colegas.

Utiliza acessos seguros

Escadas ou escadotes estáveis tornam a entrada e a saída seguras.

Presta atenção a sinais de sobreaquecimento

Tonturas, dores de cabeça ou fadiga? Faz imediatamente uma pausa à sombra e bebe água.

Aproveita as horas mais frescas

Discute com o teu supervisor se podes transferir os trabalhos pesados para as horas mais frescas da manhã ou do fim da tarde, se possível.

Obrigado por manteres a cabeça fresca durante o calor.



Isto aplica-se a partir de uma profundidade de 50 cm.

Protege-te contra quedas

Certifica-te de que as arestas de queda a partir de 2 metros de altura estão sempre bem protegidas com uma proteção lateral de três partes.

Usa sempre o teu capacete

A queda de pedras ou ferramentas constitui um perigo. O teu capacete protege-te.

Obrigado por desceres sempre para as profundezas com segurança.

Trabalhos na área de máquinas de construção

Máquinas de construção perigosas – a segurança tem prioridade

Só as pessoas autorizadas podem operá-las: as máquinas de construção são equipamentos de trabalho poderosos – mas apenas nas mãos certas.

Utilizar apenas com a formação adequada

As escavadoras, os cilindros, etc. estão associados a perigos específicos. Opera uma máquina apenas se tiveres formação específica para o efeito.

Observa as regras de segurança

Mantém-te vigilante: as regras fundamentais para a construção de vias rodoviárias e construção civil protegem-te a ti e à tua equipa.

Usa sempre o cinto de segurança

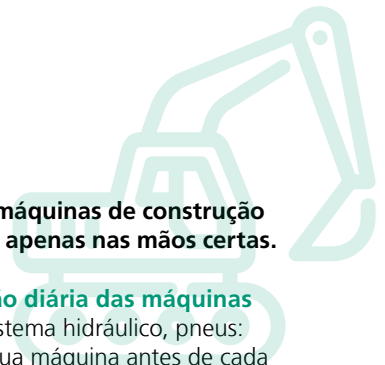
Conduzes escavadoras, camiões basculantes ou máquinas de construção semelhantes? Então, usa sempre o

cinto de segurança. A proteção contra capotamento ou a cabina do condutor só te protegem se tiveres o cinto de segurança colocado.

Verificação diária das máquinas

Travões, sistema hidráulico, pneus: verifica a tua máquina antes de cada utilização. Apenas uma máquina segura é uma boa máquina!

Obrigado por manteres o controlo – por ti e pelos outros.



**Dá o teu melhor no estaleiro –
por ti e por todos os que são importantes para ti.**



Encomendas BfA-Info

Loja SBV: shop.baumeister.ch
sbvshop@baumeister.ch



Publicações e ligações sobre o assunto

- Suva – Estaleiro seguro
- Suva – Medicina do trabalho e doenças profissionais
- Suva – Sol e radiação UV
- Suva – Sol e calor
- Suva – Proteção da pele
- Suva – Ruído e vibrações
- Suva – Proteção auricular
- Suva – Proteção contra quedas
- Suva – EPI contra queda
- Suva – Valas, poços e escavações
- Suva – Utilização segura de máquinas de construção
- Suva – Formações para condutores de máquinas de construção
- Suva – Os cintos de segurança salvam vidas
- BfA – Condições de trabalho especiais em estaleiros
- BfA – Proteção da saúde
- BfA – Aquisição, utilização e manutenção de equipamentos de trabalho



Serviços

Os serviços do BfA centram-se nas três áreas de **formação, aconselhamento e publicações**. Os serviços destinam-se a todas as empresas do setor principal da construção e são geralmente gratuitos.



BfA – Centro de aconselhamento em em segurança no trabalho

Beratungsstelle für Arbeitssicherheit BfA

c/o Schweizerischer Baumeisterverband SBV
Weinbergstrasse 49/Postfach
8042 Zürich
+41 58 360 76 66
beratung@bfa-bau.ch
www.bfa-bau.ch

Bureau pour la Sécurité au Travail BST

c/o Société Suisse des Entrepreneurs SSE
Avenue de Savoie 10
Case postale 1376
1001 Lausanne
+41 58 360 77 05
conseils@bst-construction.ch
www.bst-construction.ch

Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro UCSSL

c/o Società Svizzera degli Impresari-Costruttori SSIC
Viale Portone 4
6500 Bellinzona
+41 91 825 54 23
consulenza@ucssl-costruzione.ch
www.ucssl-costruzione.ch

Agradecimentos

Um grande agradecimento à Huwiler & Portmann AG, que gentilmente disponibilizou os seus trabalhadores para garantir que as fotografias fossem um sucesso.