

wave

Be Alert!
Safety First!

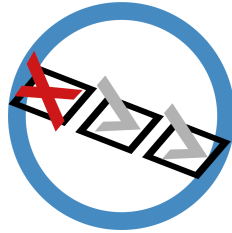
**As nossas regras para
TRABALHAR
EM SEGURANÇA**

 **MedicomZes**

Conteúdo



O nosso ponto de partida



1. Preparação adequada, em todas as circunstâncias!



2. Formação, treino e instrução



3. Comportamento correto



4. Aspetos de saúde



5. Ambiente



6. Subcontratação



7. Utilização correta do EPI



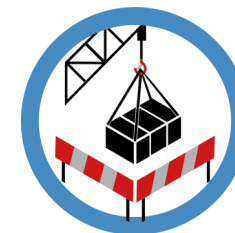
8. Equipamentos, ferramentas e materiais



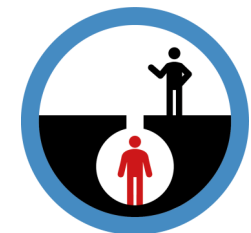
9. Local de trabalho seguro



10. Trabalhar em segurança em altura



11. Transporte horizontal e vertical



12. Trabalhar em segurança em espaços confinados

Our points of departure

wave

Be Alert!
Safety First!

 **Visser & Smit Bouw**

VALORES DE SEGURANÇA

Valor-chave

Segurança

Só trabalhamos se o pudermos fazer de forma segura.

Valores

Coerência

A segurança faz parte de tudo o que fazemos.

Responsabilidade

Sou responsável pela minha própria segurança e pela segurança dos outros.

Capacidade de aprendizagem

Quero aprender com os acidentes e quase-acidentes.

Abertura

Abordo os outros relativamente a comportamentos inseguros e à segurança.

Ação trabalho.

Paro o trabalho inseguro; se necessário, faço parar o

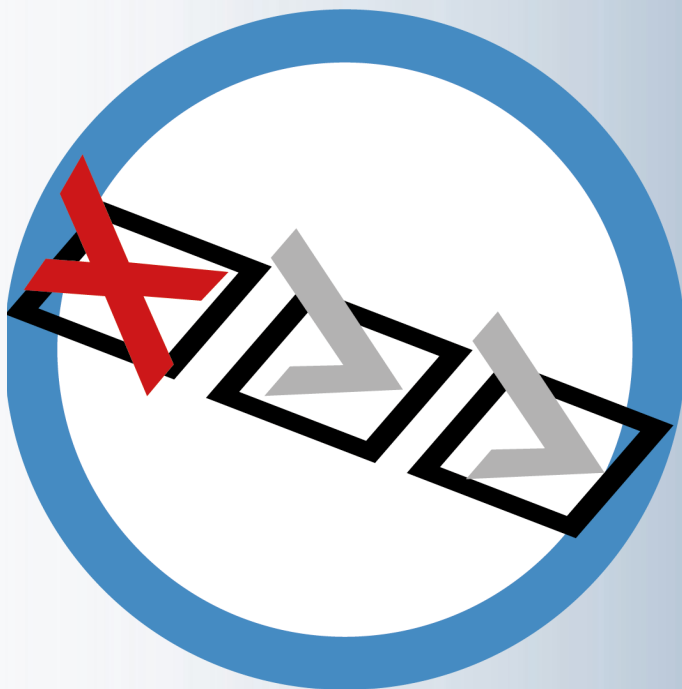
Respeito

Aceito ser abordado no que diz respeito à segurança.

Sinceridade

Reporto todos os acidentes e quase-acidentes.





1. Preparação adequada, em todas as circunstâncias!

Assegure que as atividades de trabalho são preparadas e aprovadas de forma sistemática.

- Só trabalho com uma TRA (análise de tarefa de risco) ou com um plano de trabalho aprovado (e uma autorização de trabalho sempre que seja necessário).
- Estou a par do conteúdo das TRA.
- Tento fazer uma gestão dos riscos eliminando-os primeiro
- E só depois utilizo EPI como última medida.
- Tenho conhecimento das medidas de segurança contra incêndios que devem ser tomadas no meu ambiente de trabalho.
- Asseguro-me de que as minhas atividades de trabalhos não causam danos.
- Estou a par da carga máxima e das medidas a adotar para garantir a resistência e a estabilidade das estruturas (auxiliares).
- Paro de trabalhar e consulto o meu supervisor quando existem alterações ao plano.





2. Formação, treino e instrução

Para realizar as atividades de trabalho, é necessário ter formação, treino e instrução adequados e cumprir os mesmos.

- Cumpri e compreendi as instruções (do portão) do projeto.
- Realizei os treinos e formações pertinentes para as minhas atividades de trabalho.
- Recebi instruções direcionadas para a tarefa antes do início das atividades de trabalho e compreendi essas instruções.





3. Comportamento correto

Juntos, adotamos o comportamento correto que permite manter um ambiente de trabalho seguro.

- Dou o exemplo ao adotar um comportamento correto.
- Faço sempre uma LMRA (avaliação de risco de última hora) antes de começar a trabalhar.
- Abordo os outros quando têm um comportamento incorreto e aceito que me abordem também.
- Paro o trabalho inseguro; se necessário, faço parar trabalho.
- Estou ciente dos riscos na “line of fire” (zona de perigo).
- Valorizo o comportamento de segurança pretendido.
- (Enquanto supervisor), sanciono os comportamentos incorretos.





4. Aspetos de saúde

Trabalhar de forma saudável e segura é uma prioridade absoluta.

- Manuseio os materiais perigosos de forma responsável.
- Respeito os horários de trabalho e de descanso prescritos.
- Tomo medidas para evitar esforços físicos excessivos.
- Não estou sob a influência de álcool, drogas ou medicamentos.
- Respeito o bem-estar e o estado de espírito dos meus colegas.





5. Ambiente

Executamos todas as nossas atividades de modo a causar o menor impacto ambiental possível

- Estou ciente do impacto que o meu trabalho pode ter no ambiente.
- Tomo medidas adequadas ao utilizar e armazenar substâncias perigosas.
- Limito a quantidade de resíduos e separo-os nos fluxos de eliminação de resíduos disponíveis.
- Reporto os incidentes ambientais de imediato.





6. Subcontratação

Trabalhar em conjunto de forma segura é uma parte integrante da forma como interagimos uns com os outros na cadeia.

- Como cliente, envolvo todos os trabalhadores subcontratados em todas as iniciativas de segurança.
- Como subcontratante, participo em todas as iniciativas relacionadas com a segurança organizadas pelo cliente.
- Valorizo os trabalhadores subcontratados da mesma forma que valorizo os meus próprios trabalhadores pelo seu desempenho (em termos de segurança, saúde e ambiente).



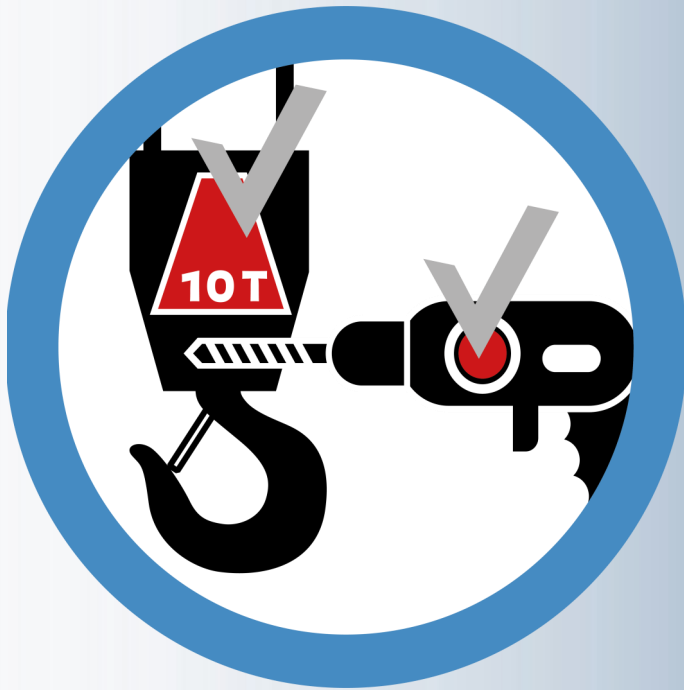


7. Utilização correta do EPI

Utilize os equipamentos de proteção individual (EPI) prescritos.

- Uso sempre o EPI standard prescrito para o projeto.
- Sei quais são os EPI complementares de que preciso para executar as minhas atividades de trabalho.
- Recebi as instruções necessárias para a utilização correta do meu EPI.
- Utilizo apenas EPI aprovados.





8. Equipamentos, ferramentas e materiais

Utilize os equipamentos e as ferramentas de trabalho (aprovados) adequados.

- Utilizo apenas os recursos referidos aquando da preparação das minhas atividades de trabalho.
- Recebi instruções ou formação adequados antes de utilizar esses recursos.
- Trabalho apenas com recursos aprovados e em bom estado de funcionamento.



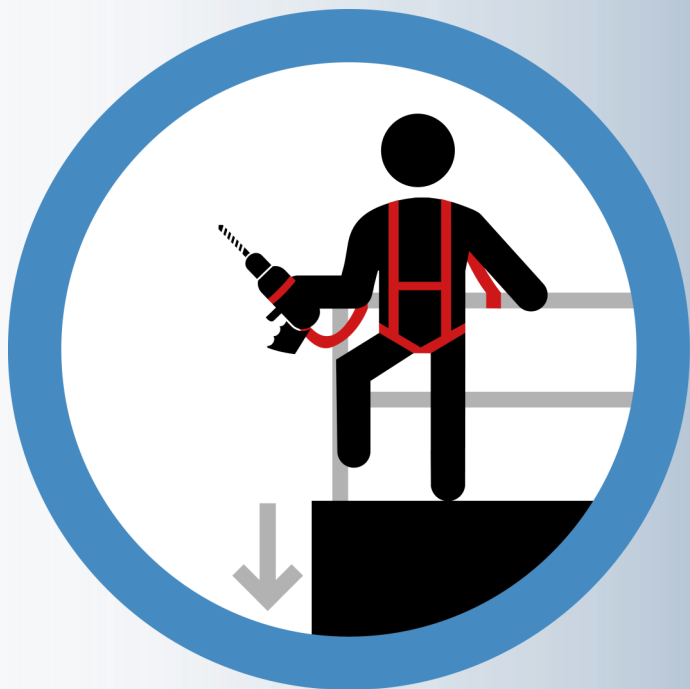


9. Local de trabalho seguro

Garanta um local de trabalho seguro.

- Cubro as aberturas da forma mais rápida e segura possível.
- Garanto uma delimitação e um acesso seguro ao estaleiro de obra e em caso de escavações, valas e poços.
- Asseguro um local de trabalho ordenado.
- Mantenho os caminhos de circulação pedonal, de transporte e as rotas de fuga livres de obstáculos.



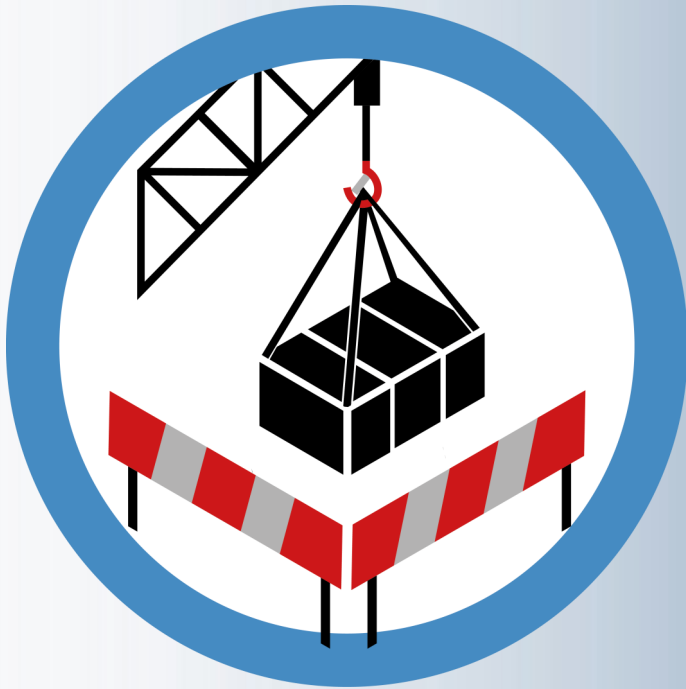


Previna quedas ao trabalhar em altura.

- Cumpro as medidas de segurança ao trabalhar em altura.
- Evito a queda de objetos quando trabalho em altura.
- Não retiro os dispositivos de segurança (como as proteções de extremidades e as coberturas de aberturas) sem autorização.

10. Trabalhar em segurança em altura



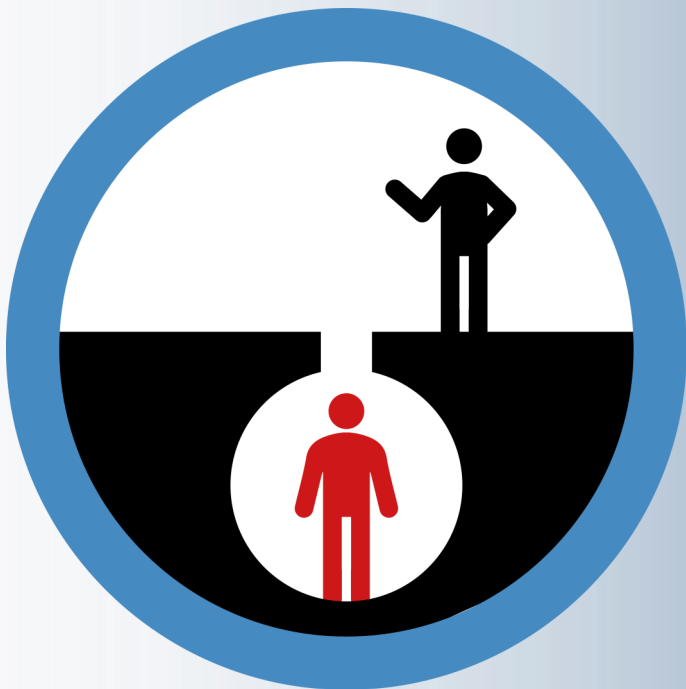


11. Transporte horizontal e vertical

Assegure que são adotadas as medidas adequadas ao utilizar transporte horizontal e vertical.

- Cumpro as regras de velocidade/trânsito aplicáveis.
- Utilizo a sinalização de visibilidade de 360° e de marcha-atrás.
- Recebi instruções/formação adequados para poder trabalhar com o material de operação.
- Inspeciono o material antes de o utilizar.
- Verifico se os equipamentos e as cargas são adequados para o objetivo em causa.
- Delimito a área de queda e respeito as áreas delimitadas.
- Não permaneço sob cargas suspensas.





Assegure que são adotadas as medidas adequadas ao entrar e trabalhar num espaço confinado.

- Sigo as instruções descritas no plano de trabalho/na autorização de trabalho.
- Recebi instruções sobre como trabalhar em espaços confinados.
- Peço autorização antes de entrar num espaço confinado.

12. Trabalhar em segurança em espaços confinados





Março 2025