

LOCAIS TÉCNICOS

	PERIGOS	FATORES DE RISCO	MEDIDAS PREVENTIVAS
1.	Acidentes causados por seres-vivos (pessoas, animais, plantas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mordidas e picadas de animais ou de insetos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao verificar a existência de ninhos de vespa ou abelhas no local, se possível, evitar perturbar os mesmos. Estes insetos habitualmente atacam quando se sentem ameaçados e nas épocas de maior calor.</li> <li>Não sendo possível evitar perturbar os ninhos de vespa (por exemplo quando situados na porta da vedação), aplicar inseticida, afastar-se, aguardar alguns minutos e prosseguir depois em segurança.</li> <li>Utilizar roupa que proteja todo o corpo. Não fazer movimentos bruscos nem enxotar quando abelhas ou vespas se aproximam.</li> <li>Aos trabalhadores com história sistémica grave é aconselhado que sejam portadores de uma seringa de solução injetável de adrenalina para utilizar em caso de desenvolvimento de uma reação de anafilaxia. Informar a medicina no trabalho se tem historial de reação alérgica grave a picadas de insetos.</li> <li>Manter uma atitude vigilante relativa à possibilidade da existência de animais em redor do site. Quando se trate de animais de guarda, contactar o proprietário, para que este possa garantir o acesso em segurança.</li> </ul>
2.	Choques contra objetos imóveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementos fixos das instalações.</li> <li>Distâncias reduzidas entre equipamentos.</li> <li>Acesso aos mastros.</li> <li>Abertura de portas de quadros, roupeiros, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Sinalizar tetos baixos, saliências no piso ou outros objetos pouco visíveis, nos quais o trabalhador pode embater.</li> <li>Manter a portas e gavetas fechados, quando não estejam em utilização.</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem objetos ou ferramentas dispersos.</li> </ul>
3.	Desconforto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condições climatéricas adversas em instalações exteriores e trabalhos no exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar vestuário adequado às condições climatéricas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>Em períodos de muito calor, manter-se hidratado, bebendo regularmente água. Procurar a sombra nos momentos de descanso. Fazer refeições leves.</li> <li>Em períodos de frio intenso, beber bebidas quentes, preferencialmente sem cafeína. Proteger as extremidades com vestuário adequado (gorros, luvas). Procurar locais climatizados nos momentos de descanso.</li> </ul>
4.	Contactos elétricos (diretos e indiretos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Operações em equipamentos eletrónicos.</li> <li>Operações em equipamentos auxiliares.</li> <li>Operações em quadros elétricos.</li> <li>Trabalhos na proximidade de linhas elétricas aéreas ou enterradas.</li> <li>Descargas elétricas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes da intervenção no site, deverão ser verificadas as ligações de proteção de terra da vedação. Deverão ser efetuadas inspeções técnicas ao sistema de proteção de terras do site (estado físico, existência de todas as ligações).</li> <li>Os trabalhos em instalações elétricas devem ser realizados apenas por técnicos qualificados; ter, por regra, a instalação fora de tensão; ser devidamente identificados e sinalizados.</li> <li>Delimitar a zona de trabalhos e proteger as peças em tensão na vizinhança, colocando dispositivos isolantes ou ecrãs.</li> <li>Respeitar a sinalética, instruções e normas de segurança.</li> <li>Devem ser colocadas "máscaras" nas régua dos quadros elétricos onde exista espaço livre.</li> </ul>


5.	Exposição a poluentes biológicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mordidas e picadas de animais ou de insetos.</li> <li>Alergias ou sensibilidades a determinadas substâncias biológicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao verificar a existência de ninhos de vespa ou abelhas no local, se possível, evitar perturbar os mesmos. Estes insetos habitualmente atacam quando se sentem ameaçados e nas épocas de maior calor.</li> <li>Não sendo possível evitar perturbar os ninhos de vespa (por exemplo quando situados na porta da vedação), aplicar inseticida, afastar-se, aguardar alguns minutos e prosseguir depois em segurança.</li> <li>Utilizar roupa que proteja todo o corpo. Não fazer movimentos bruscos nem enxotar quando abelhas ou vespas se aproximam.</li> <li>Aos trabalhadores com história sistémica grave é aconselhado que sejam portadores de uma seringa de solução injetável de adrenalina para utilizar em caso de desenvolvimento de uma reação de anafilaxia. Informar a medicina no trabalho se tem historial de reação alérgica grave a picadas de insetos.</li> <li>Manter uma atitude vigilante relativa à possibilidade da existência de animais em redor do site. Quando se trate de animais de guarda, contactar o proprietário, para que este possa garantir o acesso em segurança.</li> </ul>
6.	Exposição a poluentes físicos: ruído	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salas de equipamento, ar condicionado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os aparelhos, máquinas e ferramentas deverão ser objeto de manutenção periódica de forma a garantir o seu bom funcionamento.</li> <li>Utilizar equipamentos de proteção individual adequados e de acordo com o nível de ruído emitidos por máquina e ferramentas especialmente ruidosos (Ex.: Berbequins, rebarbadoras, geradores)</li> </ul>
7.	Exposição a poluentes físicos: radiações não ionizantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposição a radiações não ionizantes para trabalhos que não sejam em torres/mastro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os trabalhadores deverão utilizar aparelhos de medição de radiações (dosímetros) sempre que tenham de operar junto aos equipamentos.</li> <li>Permanecer no local pelo tempo apenas necessário à execução dos trabalhos.</li> </ul>
8.	Exposição a poluentes físicos: condições termo higrométricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condições climatéricas adversas em instalações exteriores e trabalhos no exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar vestuário adequado às condições climatéricas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>Em períodos de muito calor, manter-se hidratado, bebendo regularmente água. Procurar a sombra nos momentos de descanso. Fazer refeições leves.</li> <li>Em períodos de frio intenso, beber bebidas quentes, preferencialmente sem cafeína. Proteger as extremidades com vestuário adequado (gorros, luvas). Procurar locais climatizados nos momentos de descanso.</li> </ul>
9.	Queda de objetos devido a colapso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedaços de gelo em instalações exteriores, equipamentos, materiais, etc.</li> <li>Suporte de antenas ou antenas mal ancorado ou enfraquecido pela ação do vento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Os trabalhadores deverão utilizar um cinto para transportar ferramentas.</li> <li>Deverão ser efetuadas inspeções técnicas aos sistemas de suporte das antenas (estado físico, aperto, ausência de corrosão).</li> </ul>
10.	Queda de objetos em manuseamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipamentos de trabalho, partes, peças sobressalentes, etc. A empresa será responsável pela segurança do material durante a execução dos trabalhos ou do seu transporte.</li> <li>Manuseamento de tampas de esgotos e similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Os trabalhadores deverão utilizar um cinto para transportar ferramentas.</li> <li>Deverão ser efetuadas inspeções técnicas aos equipamentos a manusear (estado físico, aperto, ausência de corrosão).</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem objetos ou ferramentas dispersos.</li> </ul>
11.	Quedas de pessoas a diferentes níveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escadas com superfícies deslizantes.</li> <li>Escadas deficientes e/ou utilização incorreta das mesmas.</li> <li>Acesso desprotegido a pontos altos das instalações e equipamentos, nomeadamente a mastros, telhados, fachadas, coberturas, telhados com claraboias, claraboias, etc.</li> <li>Aberturas ou fendas no chão (por exemplo, acesso a caves, escadas, etc.).</li> <li>Escadotes deficientes ou em mau estado de conservação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os trabalhadores deverão possuir equipamento anti queda, certificado, em boas condições de conservação e com a verificação periódica em dia.</li> <li>Deverá existir linha de vida/carril guia certificado, em boas condições de conservação e com a verificação periódica em dia, que permitam a fixação do cinto de segurança aquando da escalada (subida e descida) à torre. Uma vez no topo, utilizar corda de posicionamento.</li> <li>A subida às torres/mastros só pode ser feita por trabalhadores com formação certificada em trabalhos em altura e resgate.</li> <li>Utilizar apenas escadas ou escadotes certificados, em bom estado de conservação e com os sistemas de segurança operacionais.</li> </ul>
12.	Quedas de pessoas no mesmo nível	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superfícies escorregadias e/ou sujas nos pisos, plataformas e escadas.</li> <li>Lacunas e irregularidades.</li> <li>Pavimentos irregulares.</li> <li>Obstáculos nos degraus ou acessos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados, especialmente calçado adequado ao piso existente.</li> <li>Sinalizar saliências e irregularidades no piso ou outros objetos pouco visíveis, nos quais o trabalhador possa tropeçar.</li> <li>Sinalizar pisos molhados sujos ou escorregadios.</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado.</li> </ul>

13.	Fogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Possíveis deficiências na manutenção dos meios de deteção e extinção de incêndios.</li> <li>▪ Possíveis deficiências nas instalações elétricas.</li> <li>▪ Sobrecarga da rede elétrica.</li> <li>▪ Descarga de eletricidade estática.</li> <li>▪ Baterias elétricas.</li> <li>▪ Acumulação de materiais inflamáveis/combustíveis.</li> <li>▪ Operações de soldadura.</li> <li>▪ Charutos, cigarros, fósforos, faíscas e partículas quentes, etc.</li> <li>▪ Tempestades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respeitar a proibição de fumar nos locais de trabalho.</li> <li>▪ Respeitar a sinalética de proibição de fumar e foguear.</li> <li>▪ Antes da intervenção no site, deverão ser verificadas as ligações de proteção de terra da vedação. Deverão ser efetuadas inspeções técnicas ao sistema de proteção de terras do site (estado físico, existência de todas as ligações).</li> <li>▪ Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem materiais ou embalagens de produtos inflamáveis dispersos.</li> <li>▪ Devem ser colocadas "máscaras" nas réguas dos quadros elétricos onde exista espaço livre.</li> <li>▪ Manter um extintor de incêndio adequado e com a manutenção em dia, por perto durante a soldadura.</li> <li>▪ Utilizar de cortinas de proteção.</li> <li>▪ Permanecer na área de trabalho por pelo menos algum tempo depois de terminar a soldadura, para garantir que não haja incêndios latentes.</li> </ul>
14.	Ineficácia de medidas de emergência	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formação de segurança e planeamento de emergência inadequados.</li> <li>▪ Falhas no equipamento ou no sistema.</li> <li>▪ Erro humano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deverão existir meios de combate a incêndio de primeira intervenção dentro da zona de armazenagem dos aparelhos elétricos (Extintor CO2), em bom estado de conservação e com a verificação periódica em dia.</li> <li>▪ Os meios de primeira intervenção devem estar colocados em suporte próprio, de fácil acesso, devidamente sinalizados e desobstruídos.</li> <li>▪ Devem existir blocos autónomos e sinalização indicadora da saída de emergência, de modo a que o primeiro seja eficaz e a segunda seja permanentemente visível.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, bem como formação em como proceder em caso de emergência.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação nos procedimentos específicos para trabalhos com riscos especiais.</li> </ul>
15.	Fadiga física	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Temperaturas meteorológicas extremas.</li> <li>▪ Manuseamento e elevação manual.</li> <li>▪ Ações repetitivas.</li> <li>▪ Descanso e recuperação inadequados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizar vestuário adequado às condições climáticas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>▪ Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, nomeadamente em movimentação manual de cargas.</li> <li>▪ Usar técnicas corretas de levantamento e manuseamento de pequenas cargas; usar boas técnicas e posições corretas de trabalho, evitando posições desconfortáveis; evitar a realização de movimentos bruscos.</li> <li>▪ Respeitar os períodos máximos de trabalho, bem como os períodos de descanso obrigatório.</li> </ul>
16.	Fadiga de postura	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Más posturas.</li> <li>▪ Ações repetitivas.</li> <li>▪ Pausas para descanso limitadas.</li> <li>▪ Postos de trabalho com conceção ergonómica inadequada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, nomeadamente em ergonomia.</li> <li>▪ Usar boas técnicas e posições corretas de trabalho, evitando posições desconfortáveis; evitar a realização de movimentos bruscos.</li> <li>▪ Respeitar os períodos máximos de trabalho, bem como os períodos de descanso obrigatório.</li> </ul>

	PERIGOS	FATORES DE RISCO	MEDIDAS PREVENTIVAS
1.	Acidentes causados por seres-vivos (pessoas, animais, plantas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mordidas e picadas de animais ou de insetos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao verificar a existência de ninhos de vespa ou abelhas no local, se possível, evitar perturbar os mesmos. Estes insetos habitualmente atacam quando se sentem ameaçados e nas épocas de maior calor.</li> <li>Não sendo possível evitar perturbar os ninhos de vespa (por exemplo quando situados na porta da vedação), aplicar inseticida, afastar-se, aguardar alguns minutos e prosseguir depois em segurança.</li> <li>Utilizar roupa que proteja todo o corpo. Não fazer movimentos bruscos nem enxotar quando abelhas ou vespas se aproximam.</li> <li>Aos trabalhadores com história sistémica grave é aconselhado que sejam portadores de uma seringa de solução injetável de adrenalina para utilizar em caso de desenvolvimento de uma reação de anafilaxia. Informar a medicina no trabalho se tem historial de reação alérgica grave a picadas de insetos.</li> <li>Manter uma atitude vigilante relativa à possibilidade da existência de animais em redor do site. Quando se trate de animais de guarda, contactar o proprietário, para que este possa garantir o acesso em segurança.</li> </ul>
2.	Choques contra objetos imóveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementos fixos das instalações.</li> <li>Distâncias reduzidas entre equipamentos.</li> <li>Acesso aos mastros.</li> <li>Abertura de portas de quadros, roupeiros, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Sinalizar tetos baixos, saliências no piso ou outros objetos pouco visíveis, nos quais o trabalhador pode embater.</li> <li>Manter a portas e gavetas fechados, quando não estejam em utilização.</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem objetos ou ferramentas dispersos.</li> </ul>
3.	Desconforto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condições climatéricas adversas em instalações exteriores e trabalhos no exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar vestuário adequado às condições climatéricas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>Em períodos de muito calor, manter-se hidratado, bebendo regularmente água. Procurar a sombra nos momentos de descanso. Fazer refeições leves.</li> <li>Em períodos de frio intenso, beber bebidas quentes, preferencialmente sem cafeína. Proteger as extremidades com vestuário adequado (gorros, luvas). Procurar locais climatizados nos momentos de descanso.</li> </ul>
4.	Contactos elétricos (diretos e indiretos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Operações em equipamentos eletrónicos.</li> <li>Operações em equipamentos auxiliares.</li> <li>Operações em quadros elétricos.</li> <li>Trabalhos na proximidade de linhas elétricas aéreas ou enterradas.</li> <li>Descargas elétricas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes da intervenção no site, deverão ser verificadas as ligações de proteção de terra da vedação. Deverão ser efetuadas inspeções técnicas ao sistema de proteção de terras do site (estado físico, existência de todas as ligações).</li> <li>Os trabalhos em instalações elétricas devem ser realizados apenas por técnicos qualificados; ter, por regra, a instalação fora de tensão; ser devidamente identificados e sinalizados.</li> <li>Delimitar a zona de trabalhos e proteger as peças em tensão na vizinhança, colocando dispositivos isolantes ou ecrãs.</li> <li>Respeitar a sinalética, instruções e normas de segurança.</li> <li>Devem ser colocadas "máscaras" nas réguas dos quadros elétricos onde exista espaço livre.</li> </ul>
5.	Exposição a poluentes físicos: ruído	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salas de equipamento, ar condicionado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os aparelhos, máquinas e ferramentas deverão ser objeto de manutenção periódica de forma a garantir o seu bom funcionamento.</li> <li>Utilizar equipamentos de proteção individual adequados e de acordo com o nível de ruído emitidos por máquina e ferramentas especialmente ruidosos (Ex.: Berbequins, rebarbadoras, geradores)</li> </ul>

6.	Exposição a poluentes físicos: radiações não ionizantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposição a radiações não ionizantes para trabalhos que não sejam em torres/mastro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os trabalhadores deverão utilizar aparelhos de medição de radiações (dosímetros) sempre que tenham de operar junto aos equipamentos. Permanecer no local pelo tempo apenas necessário à execução dos trabalhos.</li> </ul>
7.	Exposição a poluentes físicos: condições termo higrométricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condições climáticas adversas em instalações exteriores e trabalhos no exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar vestuário adequado às condições climáticas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>Em períodos de muito calor, manter-se hidratado, bebendo regularmente água. Procurar a sombra nos momentos de descanso. Fazer refeições leves.</li> <li>Em períodos de frio intenso, beber bebidas quentes, preferencialmente sem cafeína. Proteger as extremidades com vestuário adequado (gorros, luvas). Procurar locais climatizados nos momentos de descanso.</li> </ul>
8.	Queda de objetos devido a colapso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedaços de gelo em instalações exteriores, equipamentos, materiais, etc.</li> <li>Suporte de antenas ou antenas mal ancorado ou enfraquecido pela ação do vento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Os trabalhadores deverão utilizar um cinto para transportar ferramentas.</li> <li>Deverão ser efetuadas inspeções técnicas aos sistemas de suporte das antenas (estado físico, aperto, ausência de corrosão).</li> </ul>
9.	Queda de objetos em manuseamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipamentos de trabalho, partes, peças sobressalentes, etc. A empresa será responsável pela segurança do material durante a execução dos trabalhos ou do seu transporte.</li> <li>Manuseamento de tampas de esgotos e similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Os trabalhadores deverão utilizar um cinto para transportar ferramentas.</li> <li>Deverão ser efetuadas inspeções técnicas aos equipamentos a manusear (estado físico, aperto, ausência de corrosão).</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem objetos ou ferramentas dispersos.</li> </ul>
10.	Quedas de pessoas a diferentes níveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escadas com superfícies deslizantes.</li> <li>Escadas deficientes e/ou utilização incorreta das mesmas.</li> <li>Acesso desprotegido a pontos altos das instalações e equipamentos, nomeadamente a mastros, telhados, fachadas, coberturas, telhados com claraboias, claraboias, etc.</li> <li>Aberturas ou fendas no chão (por exemplo, acesso a caves, escadas, etc.).</li> <li>Escadotes deficientes ou em mau estado de conservação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os trabalhadores deverão possuir equipamento anti queda, certificado, em boas condições de conservação e com a verificação periódica em dia.</li> <li>Deverá existir linha de vida/carril guia certificado, em boas condições de conservação e com a verificação periódica em dia, que permitam a fixação do cinto de segurança aquando da escalada (subida e descida) à torre. Uma vez no topo, utilizar corda de posicionamento.</li> <li>A subida às torres/mastros só pode ser feita por trabalhadores com formação certificada em trabalhos em altura e resgate.</li> <li>Utilizar apenas escadas ou escadotes certificados, em bom estado de conservação e com os sistemas de segurança operacionais.</li> </ul>
11.	Quedas de pessoas no mesmo nível	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superfícies escorregadias e/ou sujas nos pisos, plataformas e escadas.</li> <li>Lacunas e irregularidades.</li> <li>Pavimentos irregulares.</li> <li>Obstáculos nos degraus ou acessos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados, especialmente calçado adequado ao piso existente.</li> <li>Sinalizar saliências e irregularidades no piso ou outros objetos pouco visíveis, nos quais o trabalhador possa tropeçar.</li> <li>Sinalizar pisos molhados sujos ou escorregadios.</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado.</li> </ul>
12.	Fogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Possíveis deficiências na manutenção dos meios de deteção e extinção de incêndios.</li> <li>Possíveis deficiências nas instalações elétricas.</li> <li>Sobrecarga da rede elétrica.</li> <li>Descarga de eletricidade estática.</li> <li>Baterias elétricas.</li> <li>Acumulação de materiais inflamáveis/combustíveis.</li> <li>Operações de soldadura.</li> <li>Charutos, cigarros, fósforos, faíscas e partículas quentes, etc.</li> <li>Tempestades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a proibição de fumar nos locais de trabalho.</li> <li>Respeitar a sinalética de proibição de fumar e foguear.</li> <li>Antes da intervenção no site, deverão ser verificadas as ligações de proteção de terra da vedação. Deverão ser efetuadas inspeções técnicas ao sistema de proteção de terras do site (estado físico, existência de todas as ligações).</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem materiais ou embalagens de produtos inflamáveis dispersos.</li> <li>Devem ser colocadas "máscaras" nas réguas dos quadros elétricos onde exista espaço livre.</li> <li>Manter um extintor de incêndio adequado e com a manutenção em dia, por perto durante a soldadura.</li> <li>Utilizar de cortinas de proteção.</li> <li>Permanecer na área de trabalho por pelo menos algum tempo depois de terminar a soldadura, para garantir que não haja incêndios latentes.</li> </ul>

13.	Ineficácia de medidas de emergência	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formação de segurança e planeamento de emergência inadequados.</li> <li>▪ Falhas no equipamento ou no sistema.</li> <li>▪ Erro humano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deverão existir meios de combate a incêndio de primeira intervenção dentro da zona de armazenagem dos aparelhos elétricos (Extintor CO2), em bom estado de conservação e com a verificação periódica em dia.</li> <li>▪ Os meios de primeira intervenção devem estar colocados em suporte próprio, de fácil acesso, devidamente sinalizados e desobstruídos.</li> <li>▪ Devem existir blocos autónomos e sinalização indicadora da saída de emergência, de modo a que o primeiro seja eficaz e a segunda seja permanentemente visível.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, bem como formação em como proceder em caso de emergência.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação nos procedimentos específicos para trabalhos com riscos especiais.</li> </ul>
14.	Fadiga física	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Temperaturas meteorológicas extremas.</li> <li>▪ Manuseamento e elevação manual.</li> <li>▪ Ações repetitivas.</li> <li>▪ Descanso e recuperação inadequados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizar vestuário adequado às condições climáticas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>▪ Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, nomeadamente em movimentação manual de cargas.</li> <li>▪ Usar técnicas corretas de levantamento e manuseamento de pequenas cargas; usar boas técnicas e posições corretas de trabalho, evitando posições desconfortáveis; evitar a realização de movimentos bruscos.</li> </ul> <p>Respeitar os períodos máximos de trabalho, bem como os períodos de descanso obrigatório.</p>
15.	Fadiga de postura	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Más posturas.</li> <li>▪ Ações repetitivas.</li> <li>▪ Pausas para descanso limitadas.</li> <li>▪ Postos de trabalho com conceção ergonómica inadequada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, nomeadamente em ergonomia.</li> <li>▪ Usar boas técnicas e posições corretas de trabalho, evitando posições desconfortáveis; evitar a realização de movimentos bruscos.</li> </ul> <p>Respeitar os períodos máximos de trabalho, bem como os períodos de descanso obrigatório.</p>


	<p>Em conformidade com a ISO 45001, o presente documento informa a empresa indicada sobre os riscos gerais existentes nos locais técnicos de <b>Greenfield da Ontower</b> e as medidas de proteção e prevenção correspondentes, bem como as medidas gerais de emergência a aplicar, para a transferência dos seus trabalhadores e/ou subcontratantes.</p>	Recebido por	
		Nome da empresa	
LOCAIS TÉCNICOS		Nome	Posição
		Assinatura	Data

PERIGOS		FATORES DE RISCO	MEDIDAS PREVENTIVAS
1.	Acidentes causados por seres-vivos (pessoas, animais, plantas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mordidas e picadas de animais ou de insetos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao verificar a existência de ninhos de vespa ou abelhas no local, se possível, evitar perturbar os mesmos. Estes insetos habitualmente atacam quando se sentem ameaçados e nas épocas de maior calor.</li> <li>Não sendo possível evitar perturbar os ninhos de vespa (por exemplo quando situados na porta da vedação), aplicar inseticida, afastar-se, aguardar alguns minutos e prosseguir depois em segurança.</li> <li>Utilizar roupa que proteja todo o corpo. Não fazer movimentos bruscos nem enxotar quando abelhas ou vespas se aproximam.</li> <li>Aos trabalhadores com história sistémica grave é aconselhado que sejam portadores de uma seringa de solução injetável de adrenalina para utilizar em caso de desenvolvimento de uma reação de anafilaxia. Informar a medicina no trabalho se tem historial de reação alérgica grave a picadas de insetos.</li> <li>Manter uma atitude vigilante relativa à possibilidade da existência de animais em redor do site. Quando se trate de animais de guarda, contactar o proprietário, para que este possa garantir o acesso em segurança.</li> </ul>
2.	Choques contra objetos imóveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementos fixos das instalações.</li> <li>Distâncias reduzidas entre equipamentos.</li> <li>Acesso aos mastros.</li> <li>Abertura de portas de quadros, roupeiros, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Sinalizar tetos baixos, saliências no piso ou outros objetos pouco visíveis, nos quais o trabalhador pode embater.</li> <li>Manter a portas e gavetas fechados, quando não estejam em utilização.</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem objetos ou ferramentas dispersos.</li> </ul>
3.	Desconforto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condições climatéricas adversas em instalações exteriores e trabalhos no exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar vestuário adequado às condições climatéricas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>Em períodos de muito calor, manter-se hidratado, bebendo regularmente água. Procurar a sombra nos momentos de descanso. Fazer refeições leves.</li> <li>Em períodos de frio intenso, beber bebidas quentes, preferencialmente sem cafeína. Proteger as extremidades com vestuário adequado (gorros, luvas). Procurar locais climatizados nos momentos de descanso.</li> </ul>
4.	Contactos elétricos (diretos e indiretos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Operações em equipamentos eletrónicos.</li> <li>Operações em equipamentos auxiliares.</li> <li>Operações em quadros elétricos.</li> <li>Trabalhos na proximidade de linhas elétricas aéreas ou enterradas.</li> <li>Descargas elétricas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes da intervenção no site, deverão ser verificadas as ligações de proteção de terra da vedação. Deverão ser efetuadas inspeções técnicas ao sistema de proteção de terras do site (estado físico, existência de todas as ligações).</li> <li>Os trabalhos em instalações elétricas devem ser realizados apenas por técnicos qualificados; ter, por regra, a instalação fora de tensão; ser devidamente identificados e sinalizados.</li> <li>Delimitar a zona de trabalhos e proteger as peças em tensão na vizinhança, colocando dispositivos isolantes ou ecrãs.</li> <li>Respeitar a sinalética, instruções e normas de segurança. Devem ser colocadas "máscaras" nas réguas dos quadros elétricos onde exista espaço livre.</li> </ul>
5.	Exposição a poluentes físicos: ruído	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salas de equipamento, ar condicionado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os aparelhos, máquinas e ferramentas deverão ser objeto de manutenção periódica de forma a garantir o seu bom funcionamento.</li> <li>Utilizar equipamentos de proteção individual adequados e de acordo com o nível de ruído emitidos por máquina e ferramentas especialmente ruidosos (Ex.: Berbequins, rebarbadoras, geradores)</li> </ul>

6.	Exposição a poluentes físicos: radiações não ionizantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposição a radiações não ionizantes para trabalhos que não sejam em torres/mastro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os trabalhadores deverão utilizar aparelhos de medição de radiações (dosímetros) sempre que tenham de operar junto aos equipamentos.</li> <li>Permanecer no local pelo tempo apenas necessário à execução dos trabalhos.</li> </ul>
7.	Exposição a poluentes físicos: condições termo higrométricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condições climáticas adversas em instalações exteriores e trabalhos no exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar vestuário adequado às condições climáticas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>Em períodos de muito calor, manter-se hidratado, bebendo regularmente água. Procurar a sombra nos momentos de descanso. Fazer refeições leves.</li> <li>Em períodos de frio intenso, beber bebidas quentes, preferencialmente sem cafeína. Proteger as extremidades com vestuário adequado (gorros, luvas). Procurar locais climatizados nos momentos de descanso.</li> </ul>
8.	Queda de objetos devido a colapso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedaços de gelo em instalações exteriores, equipamentos, materiais, etc.</li> <li>Suporte de antenas ou antenas mal ancorado ou enfraquecido pela ação do vento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Os trabalhadores deverão utilizar um cinto para transportar ferramentas.</li> <li>Deverão ser efetuadas inspeções técnicas aos sistemas de suporte das antenas (estado físico, aperto, ausência de corrosão).</li> </ul>
9.	Queda de objetos em manuseamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipamentos de trabalho, partes, peças sobressalentes, etc. A empresa será responsável pela segurança do material durante a execução dos trabalhos ou do seu transporte.</li> <li>Manuseamento de tampas de esgotos e similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Os trabalhadores deverão utilizar um cinto para transportar ferramentas.</li> <li>Deverão ser efetuadas inspeções técnicas aos equipamentos a manusear (estado físico, aperto, ausência de corrosão).</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem objetos ou ferramentas dispersos.</li> </ul>
10.	Quedas de pessoas a diferentes níveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escadas com superfícies deslizantes.</li> <li>Escadas deficientes e/ou utilização incorreta das mesmas.</li> <li>Acesso desprotegido a pontos altos das instalações e equipamentos, nomeadamente a mastros, telhados, fachadas, coberturas, telhados com claraboias, claraboias, etc.</li> <li>Aberturas ou fendas no chão (por exemplo, acesso a caves, escadas, etc.).</li> <li>Escadotes deficientes ou em mau estado de conservação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os trabalhadores deverão possuir equipamento anti queda, certificado, em boas condições de conservação e com a verificação periódica em dia.</li> <li>Deverá existir linha de vida/carril guia certificado, em boas condições de conservação e com a verificação periódica em dia, que permitam a fixação do cinto de segurança aquando da escalada (subida e descida) à torre. Uma vez no topo, utilizar corda de posicionamento.</li> <li>A subida às torres/mastros só pode ser feita por trabalhadores com formação certificada em trabalhos em altura e resgate.</li> <li>Utilizar apenas escadas ou escadotes certificados, em bom estado de conservação e com os sistemas de segurança operacionais.</li> </ul>
11.	Quedas de pessoas no mesmo nível	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superfícies escorregadias e/ou sujas nos pisos, plataformas e escadas.</li> <li>Lacunas e irregularidades.</li> <li>Pavimentos irregulares.</li> <li>Obstáculos nos degraus ou acessos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados, especialmente calçado adequado ao piso existente.</li> <li>Sinalizar saliências e irregularidades no piso ou outros objetos pouco visíveis, nos quais o trabalhador possa tropeçar.</li> <li>Sinalizar pisos molhados sujos ou escorregadios.</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado.</li> </ul>
12.	Fogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Possíveis deficiências na manutenção dos meios de deteção e extinção de incêndios.</li> <li>Possíveis deficiências nas instalações elétricas.</li> <li>Sobrecarga da rede elétrica.</li> <li>Descarga de eletricidade estática.</li> <li>Baterias elétricas.</li> <li>Acumulação de materiais inflamáveis/combustíveis.</li> <li>Operações de soldadura.</li> <li>Charutos, cigarros, fósforos, faíscas e partículas quentes, etc.</li> <li>Tempestades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a proibição de fumar nos locais de trabalho.</li> <li>Respeitar a sinalética de proibição de fumar e foguear.</li> <li>Antes da intervenção no site, deverão ser verificadas as ligações de proteção de terra da vedação. Deverão ser efetuadas inspeções técnicas ao sistema de proteção de terras do site (estado físico, existência de todas as ligações).</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem materiais ou embalagens de produtos inflamáveis dispersos.</li> <li>Devem ser colocadas "máscaras" nas réguas dos quadros elétricos onde exista espaço livre.</li> <li>Manter um extintor de incêndio adequado e com a manutenção em dia, por perto durante a soldadura.</li> <li>Utilizar de cortinas de proteção.</li> <li>Permanecer na área de trabalho por pelo menos algum tempo depois de terminar a soldadura, para garantir que não haja incêndios latentes.</li> </ul>



13.	Ineficácia de medidas de emergência	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formação de segurança e planeamento de emergência inadequados.</li> <li>▪ Falhas no equipamento ou no sistema.</li> <li>▪ Erro humano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deverão existir meios de combate a incêndio de primeira intervenção dentro da zona de armazenagem dos aparelhos elétricos (Extintor CO2), em bom estado de conservação e com a verificação periódica em dia.</li> <li>▪ Os meios de primeira intervenção devem estar colocados em suporte próprio, de fácil acesso, devidamente sinalizados e desobstruídos.</li> <li>▪ Devem existir blocos autónomos e sinalização indicadora da saída de emergência, de modo a que o primeiro seja eficaz e a segunda seja permanentemente visível.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, bem como formação em como proceder em caso de emergência.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação nos procedimentos específicos para trabalhos com riscos especiais.</li> </ul>
14.	Fadiga física	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Temperaturas meteorológicas extremas.</li> <li>▪ Manuseamento e elevação manual.</li> <li>▪ Ações repetitivas.</li> <li>▪ Descanso e recuperação inadequados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizar vestuário adequado às condições climáticas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>▪ Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, nomeadamente em movimentação manual de cargas.</li> <li>▪ Usar técnicas corretas de levantamento e manuseamento de pequenas cargas; usar boas técnicas e posições corretas de trabalho, evitando posições desconfortáveis; evitar a realização de movimentos bruscos.</li> </ul> <p>Respeitar os períodos máximos de trabalho, bem como os períodos de descanso obrigatório.</p>
15.	Fadiga de postura	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Más posturas.</li> <li>▪ Ações repetitivas.</li> <li>▪ Pausas para descanso limitadas.</li> <li>▪ Postos de trabalho com conceção ergonómica inadequada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, nomeadamente em ergonomia.</li> <li>▪ Usar boas técnicas e posições corretas de trabalho, evitando posições desconfortáveis; evitar a realização de movimentos bruscos.</li> </ul> <p>Respeitar os períodos máximos de trabalho, bem como os períodos de descanso obrigatório.</p>

	<p>Em conformidade com a ISO 45001, o presente documento informa a empresa indicada sobre os riscos gerais existentes nos locais técnicos de <b>Rooftop da Ontower</b> e as medidas de proteção e prevenção correspondentes, bem como as medidas gerais de emergência a aplicar, para a transferência dos seus trabalhadores e/ou subcontratantes.</p>	Recebido por	
		Nome da empresa	
LOCAIS TÉCNICOS		Nome	Posição
		Assinatura	Data

PERIGOS		FATORES DE RISCO	MEDIDAS PREVENTIVAS
1.	Acidentes causados por seres-vivos (pessoas, animais, plantas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mordidas e picadas de animais ou de insetos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ao verificar a existência de ninhos de vespa ou abelhas no local, se possível, evitar perturbar os mesmos. Estes insetos habitualmente atacam quando se sentem ameaçados e nas épocas de maior calor.</li> <li>Não sendo possível evitar perturbar os ninhos de vespa (por exemplo quando situados na porta da vedação), aplicar inseticida, afastar-se, aguardar alguns minutos e prosseguir depois em segurança.</li> <li>Utilizar roupa que proteja todo o corpo. Não fazer movimentos bruscos nem enxotar quando abelhas ou vespas se aproximam.</li> <li>Aos trabalhadores com história sistémica grave é aconselhado que sejam portadores de uma seringa de solução injetável de adrenalina para utilizar em caso de desenvolvimento de uma reação de anafilaxia. Informar a medicina no trabalho se tem historial de reação alérgica grave a picadas de insetos.</li> <li>Manter uma atitude vigilante relativa à possibilidade da existência de animais em redor do site. Quando se trate de animais de guarda, contactar o proprietário, para que este possa garantir o acesso em segurança.</li> </ul>
2.	Choques contra objetos imóveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementos fixos das instalações.</li> <li>Distâncias reduzidas entre equipamentos.</li> <li>Acesso aos mastros.</li> <li>Abertura de portas de quadros, roupeiros, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Sinalizar tetos baixos, saliências no piso ou outros objetos pouco visíveis, nos quais o trabalhador pode embater.</li> <li>Manter a portas e gavetas fechados, quando não estejam em utilização.</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem objetos ou ferramentas dispersos.</li> </ul>
3.	Desconforto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condições climatéricas adversas em instalações exteriores e trabalhos no exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar vestuário adequado às condições climatéricas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>Em períodos de muito calor, manter-se hidratado, bebendo regularmente água. Procurar a sombra nos momentos de descanso. Fazer refeições leves.</li> <li>Em períodos de frio intenso, beber bebidas quentes, preferencialmente sem cafeína. Proteger as extremidades com vestuário adequado (gorros, luvas). Procurar locais climatizados nos momentos de descanso.</li> </ul>
4.	Contactos elétricos (diretos e indiretos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Operações em equipamentos eletrónicos.</li> <li>Operações em equipamentos auxiliares.</li> <li>Operações em quadros elétricos.</li> <li>Trabalhos na proximidade de linhas elétricas aéreas ou enterradas.</li> <li>Descargas elétricas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes da intervenção no site, deverão ser verificadas as ligações de proteção de terra da vedação. Deverão ser efetuadas inspeções técnicas ao sistema de proteção de terras do site (estado físico, existência de todas as ligações).</li> <li>Os trabalhos em instalações elétricas devem ser realizados apenas por técnicos qualificados; ter, por regra, a instalação fora de tensão; ser devidamente identificados e sinalizados.</li> <li>Delimitar a zona de trabalhos e proteger as peças em tensão na vizinhança, colocando dispositivos isolantes ou ecrãs.</li> <li>Respeitar a sinalética, instruções e normas de segurança.</li> <li>Devem ser colocadas "máscaras" nas réguas dos quadros elétricos onde exista espaço livre.</li> </ul>
5.	Exposição a poluentes físicos: ruído	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salas de equipamento, ar condicionado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os aparelhos, máquinas e ferramentas deverão ser objeto de manutenção periódica de forma a garantir o seu bom funcionamento.</li> <li>Utilizar equipamentos de proteção individual adequados e de acordo com o nível de ruído emitidos por máquina e ferramentas especialmente ruidosas (Ex.: Berbequins, rebarbadoras, geradores)</li> </ul>

6.	Exposição a poluentes físicos: radiações não ionizantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposição a radiações não ionizantes para trabalhos que não sejam em torres/mastro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os trabalhadores deverão utilizar aparelhos de medição de radiações (dosímetros) sempre que tenham de operar junto aos equipamentos. Permanecer no local pelo tempo apenas necessário à execução dos trabalhos.</li> </ul>
7.	Exposição a poluentes físicos: condições termo higrométricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condições climáticas adversas em instalações exteriores e trabalhos no exterior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar vestuário adequado às condições climáticas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>Em períodos de muito calor, manter-se hidratado, bebendo regularmente água. Procurar a sombra nos momentos de descanso. Fazer refeições leves.</li> <li>Em períodos de frio intenso, beber bebidas quentes, preferencialmente sem cafeína. Proteger as extremidades com vestuário adequado (gorros, luvas). Procurar locais climatizados nos momentos de descanso.</li> </ul>
8.	Queda de objetos devido a colapso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedaços de gelo em instalações exteriores, equipamentos, materiais, etc.</li> <li>Suporte de antenas ou antenas mal ancorado ou enfraquecido pela ação do vento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Os trabalhadores deverão utilizar um cinto para transportar ferramentas.</li> <li>Deverão ser efetuadas inspeções técnicas aos sistemas de suporte das antenas (estado físico, aperto, ausência de corrosão).</li> </ul>
9.	Queda de objetos em manuseamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipamentos de trabalho, partes, peças sobressalentes, etc. A empresa será responsável pela segurança do material durante a execução dos trabalhos ou do seu transporte.</li> <li>Manuseamento de tampas de esgotos e similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados (botas, capacete e luvas).</li> <li>Os trabalhadores deverão utilizar um cinto para transportar ferramentas.</li> <li>Deverão ser efetuadas inspeções técnicas aos equipamentos a manusear (estado físico, aperto, ausência de corrosão).</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem objetos ou ferramentas dispersos.</li> </ul>
10.	Quedas de pessoas a diferentes níveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escadas com superfícies deslizantes.</li> <li>Escadas deficientes e/ou utilização incorreta das mesmas.</li> <li>Acesso desprotegido a pontos altos das instalações e equipamentos, nomeadamente a mastros, telhados, fachadas, coberturas, telhados com claraboias, claraboias, etc.</li> <li>Aberturas ou fendas no chão (por exemplo, acesso a caves, escadas, etc.).</li> <li>Escadotes deficientes ou em mau estado de conservação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os trabalhadores deverão possuir equipamento anti queda, certificado, em boas condições de conservação e com a verificação periódica em dia.</li> <li>Deverá existir linha de vida/carril guia certificado, em boas condições de conservação e com a verificação periódica em dia, que permitam a fixação do cinto de segurança aquando da escalada (subida e descida) à torre. Uma vez no topo, utilizar corda de posicionamento.</li> <li>A subida às torres/mastros só pode ser feita por trabalhadores com formação certificada em trabalhos em altura e resgate. Utilizar apenas escadas ou escadotes certificados, em bom estado de conservação e com os sistemas de segurança operacionais.</li> </ul>
11.	Quedas de pessoas no mesmo nível	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superfícies escorregadias e/ou sujas nos pisos, plataformas e escadas.</li> <li>Lacunas e irregularidades.</li> <li>Pavimentos irregulares.</li> <li>Obstáculos nos degraus ou acessos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter-se atento ao ambiente de trabalho que o rodeia.</li> <li>Utilizar os equipamentos de proteção individual adequados, especialmente calçado adequado ao piso existente.</li> <li>Sinalizar saliências e irregularidades no piso ou outros objetos pouco visíveis, nos quais o trabalhador possa tropeçar.</li> <li>Sinalizar pisos molhados sujos ou escorregadios.</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado.</li> </ul>
12.	Fogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Possíveis deficiências na manutenção dos meios de deteção e extinção de incêndios.</li> <li>Possíveis deficiências nas instalações elétricas.</li> <li>Sobrecarga da rede elétrica.</li> <li>Descarga de eletricidade estática.</li> <li>Baterias elétricas.</li> <li>Acumulação de materiais inflamáveis/combustíveis.</li> <li>Operações de soldadura.</li> <li>Charutos, cigarros, fósforos, faíscas e partículas quentes, etc.</li> <li>Tempestades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a proibição de fumar nos locais de trabalho.</li> <li>Respeitar a sinalética de proibição de fumar e foguear.</li> <li>Antes da intervenção no site, deverão ser verificadas as ligações de proteção de terra da vedação. Deverão ser efetuadas inspeções técnicas ao sistema de proteção de terras do site (estado físico, existência de todas as ligações).</li> <li>Manter o espaço de trabalho limpo e arrumado, sem materiais ou embalagens de produtos inflamáveis dispersos.</li> <li>Devem ser colocadas "máscaras" nas réguas dos quadros elétricos onde exista espaço livre.</li> <li>Manter um extintor de incêndio adequado e com a manutenção em dia, por perto durante a soldadura.</li> <li>Utilizar de cortinas de proteção.</li> <li>Permanecer na área de trabalho por pelo menos algum tempo depois de terminar a soldadura, para garantir que não haja incêndios latentes.</li> </ul>

13.	Ineficácia de medidas de emergência	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formação de segurança e planeamento de emergência inadequados.</li> <li>▪ Falhas no equipamento ou no sistema.</li> <li>▪ Erro humano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deverão existir meios de combate a incêndio de primeira intervenção dentro da zona de armazenagem dos aparelhos elétricos (Extintor CO2), em bom estado de conservação e com a verificação periódica em dia.</li> <li>▪ Os meios de primeira intervenção devem estar colocados em suporte próprio, de fácil acesso, devidamente sinalizados e desobstruídos.</li> <li>▪ Devem existir blocos autónomos e sinalização indicadora da saída de emergência, de modo a que o primeiro seja eficaz e a segunda seja permanentemente visível.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, bem como formação em como proceder em caso de emergência.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação nos procedimentos específicos para trabalhos com riscos especiais.</li> </ul>
14.	Fadiga física	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Temperaturas meteorológicas extremas.</li> <li>▪ Manuseamento e elevação manual.</li> <li>▪ Ações repetitivas.</li> <li>▪ Descanso e recuperação inadequados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizar vestuário adequado às condições climáticas existentes. Ter em atenção que o vestuário não interfira com a correta utilização dos Equipamentos Individuais de Proteção, nem restrinja os movimentos.</li> <li>▪ Utilizar vestuário fresco no verão e quente no inverno, sem colocar em risco a proteção da pele. A roupa deverá proteger todo o corpo.</li> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, nomeadamente em movimentação manual de cargas.</li> <li>▪ Usar técnicas corretas de levantamento e manuseamento de pequenas cargas; usar boas técnicas e posições corretas de trabalho, evitando posições desconfortáveis; evitar a realização de movimentos bruscos.</li> </ul> <p>Respeitar os períodos máximos de trabalho, bem como os períodos de descanso obrigatório.</p>
15.	Fadiga de postura	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Más posturas.</li> <li>▪ Ações repetitivas.</li> <li>▪ Pausas para descanso limitadas.</li> <li>▪ Postos de trabalho com conceção ergonómica inadequada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Os trabalhadores devem possuir formação em saúde e segurança no trabalho, nomeadamente em ergonomia.</li> <li>▪ Usar boas técnicas e posições corretas de trabalho, evitando posições desconfortáveis; evitar a realização de movimentos bruscos.</li> </ul> <p>Respeitar os períodos máximos de trabalho, bem como os períodos de descanso obrigatório.</p>