

Fundamentos da nossa cultura de segurança



**ATENTO À MINHA SEGURANÇA
E À DOS OUTROS**

4



**PREPARAÇÃO DO TRABALHO
E ANÁLISE DOS RISCOS**

6



LIMPEZA E ARRUMAÇÃO

8



Regras de ouro da segurança



**AUTORIZAÇÕES/LICENÇAS/
CREDENCIAÇÕES**

10



EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

12



DESLOCAÇÕES

14



CONSIGNAÇÃO ENERGÉTICA

16



ELEVAÇÃO MECÂNICA

18



TRABALHOS DE ESCAVAÇÃO

20



**MANUSEAMENTO MANUAL,
GESTOS E POSTURAS**

22



Editorial

Nós todos somos responsáveis pela nossa própria segurança assim como pela segurança dos outros, através do empenho de todos.



As nossas regras de ouro foram estabelecidas no interesse de todos. É obrigação de cada um conhecê-las, respeitá-las e aplicá-las. Essas regras contribuem para a nossa saúde e segurança, funcionários da GRTgaz e funcionários de empresas parceiras e prestadoras de serviços. Permitem-nos adotar um comportamento responsável em qualquer circunstância, fazer-nos as perguntas certas e pensar antes de agir, em cada etapa das nossas atividades.

Conto convosco, com o vosso comportamento exemplar e com a vossa vigilância.

Sandrine Meunier
Diretora-geral da GRTgaz

Fundamentos
da nossa cultura
segurança

ATENTO À MINHA SEGURANÇA E À DOS OUTROS

Estou atento tanto à minha segurança
como à dos outros.

Paro ou faço suspender o trabalho se
um risco não estiver controlado.



+

+



AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

+

- Conheço e respeito as instruções relativas à atividade.
- Não inicio uma atividade e informo os meus superiores hierárquicos se não me sentir em bom estado de saúde, físico ou psicológico, para a realizar em segurança.
- Utilizo e faço com que se utilizem os EPI necessários para a atividade em causa.
- Não entro num estaleiro sem me ter anunciado ao Responsável pelas Operações e apresentado ao Encarregado de Obras.
- Participo as situações de risco e intervenho no sentido da implementação de medidas cautelares imediatas.
- Adequo a atividade se me encontrar em situação de risco que já não seja capaz de controlar.
- Paro ou faço interromper qualquer atividade se constatar a existência de um risco não controlado para um ou mais outros intervenientes.
- Intervenho se um colega ou terceiro estiver prestes a passar ou se mantiver sob uma carga.
- Intervenho se constatar que alguém se prepara para conduzir sob a influência de álcool ou de estupefacientes.

Fundamentos
da nossa cultura
segurança



PREPARAÇÃO DO TRABALHO E ANÁLISE DOS RISCOS



Preparo a minha atividade analisando os riscos associados e implemento as medidas adequadas para o seu controlo.



AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- Procuo, para cada situação e mesmo na vida quotidiana, realizar uma análise de riscos formal ou informal (atravessar a estrada, circular pelos corredores, sair de casa, etc.).
- Conheço os procedimentos operacionais, a instalação e os materiais em que deve ser realizada a intervenção.
- Tenho em consideração os relatórios, os planos e os diagramas associados de intervenções anteriores.
- Preparo as ferramentas e EPI a utilizar.
- Avalio a manobra a ser efetuada (trajeto a percorrer, zonas de recolha e de colocação do objeto, peso, volumes e meios de preensão desse objeto).



Fundamentos
da nossa cultura
segurança



LIMPEZA E ARRUMAÇÃO

Mantenho a minha área de
trabalho arrumada de modo a
poder lá trabalhar em segurança.





AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- Mantenho a limpeza e a arrumação do meu ambiente de trabalho (escritório, estaleiro, veículo, acampamento-base, instalação industrial, etc.).
- Não deixo materiais ou ferramentas espalhados.
- Só tiro aquilo de que preciso para a minha atividade.
- Respeito as zonas de resíduos, de estacionamento, de cargas/descargas, etc.



Regras de ouro
da segurança



AUTORIZAÇÕES/ LICENÇAS/ CREDENCIAÇÕES

Trabalho sempre na posse da
autorização/licença/acreditação
necessária para essa situação
de trabalho.





AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- Sei as atividades que requerem autorização/licença/acreditação: fogo, escavação, espaços confinados, trabalhos em altura, operação de elevação/movimentação mecânica, presença de fontes radioativas, zona ATEX, etc.
- Solicito receber a formação necessária para a minha atividade e/ou as respectivas ações de reciclagem.
- Certifico-me de que as minhas autorizações sejam renovadas antes que expirem.
- Mantenho-me informado dos desenvolvimentos técnicos e regulamentares relacionados com a minha atividade.
- Não realizo qualquer trabalho sem a necessária autorização.
- Tenho comigo a autorização/licença necessária para a minha atividade.



Regras de ouro
da segurança



EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

Sou a favor da utilização de proteções coletivas. Respeito-as quando elas existem. Uso os EPI gerais e os específicos necessários tanto para as atividades a realizar como para o acesso às instalações, aos estaleiros e às áreas de trabalho.



AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- Tenho presente que os EPI são a última linha de defesa face aos perigos.
- Disponho da aptidão médica e da formação necessárias à utilização dos EPI que o requeiram.
- Verifico se o prazo de validade dos meus EPI não foi ultrapassado, caso contrário descarto-os e solicito a sua substituição, se necessário.
- Asseguro-me de que os equipamentos de proteção (coletiva e individual) que vou usar estão em boas condições de funcionamento ou de utilização.
- Verifico o estado e a adequação dos EPI e VIM face ao trabalho a realizar e às especificações da GRTgaz.
- Uso o meu detetor de gás e o meu vestuário de camada dupla quando estou numa zona ATEX.





DESLOCAÇÕES

Respeito as regras de trânsito dentro e fora dos estaleiros, independentemente do meu meio de transporte.

Não entro na zona de movimentação de máquinas em atividade.



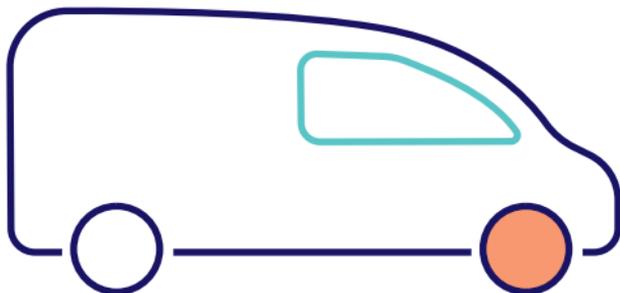
A pé

- Desloco-me sem pressa.
- Mantenho-me atento ao que me rodeia.
- Seguro-me ao corrimão nas escadas.
- Opto pelos percursos mais seguros.
- Respeito as zonas de circulação obrigatória.
- Adequo o meu ritmo, o meu vestuário e o meu calçado ao estado da superfície e às condições climatéricas.
- Desloco-me sempre dentro do campo de visão do operador quando estou próximo de uma máquina ou de alguém que utilize uma ferramenta mecânica.



Ao volante de um veículo

- Preparo a minha viagem e integro-a no planeamento das minhas atividades.
- Verifico se o veículo está apto para a utilização prevista e em bom estado.
- Programo o meu GPS com o meu veículo completamente parado.
- Arrimo as cargas corretamente.
- Adequo a minha velocidade em função da via, do tráfego e das condições meteorológicas.
- Respeito o plano de circulação nas instalações, parques de estacionamento e estaleiros.
- Paro em caso de cansaço.
- Estaciono durante a comunicação, em caso de chamada urgente.
- Estaciono em marcha-atrás.





CONSIGNAÇÃO ENERGÉTICA

Nunca faço intervenções numa
instalação sem ter verificado
ou feito verificar a ausência
de energia ou de fluidos.



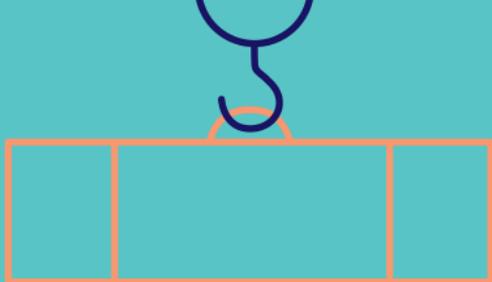


AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- ▶ Tenho em conta todas as energias durante a consignação: mecânica, elétrica, produto químico, fluido sob pressão, etc.
- ▶ Realizo os trabalhos sem energia, salvo exceções autorizadas.
- ▶ Certifico-me da devida compreensão da consignação por parte de todos os intervenientes envolvidos.
- ▶ Asseguro a comunicação contínua com todos os intervenientes durante a fase de trabalhos.



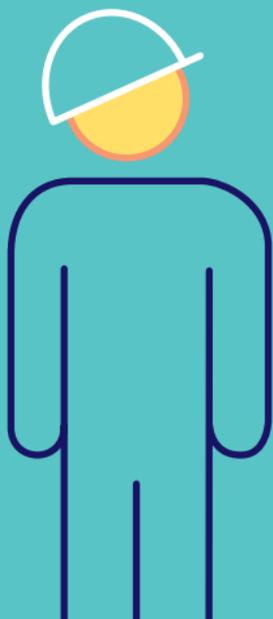
Regras de ouro
da segurança



ELEVAÇÃO MECÂNICA



Não passo sob uma carga nem na sua zona de deslocação. Utilizo material adequado, controlado e em bom estado. Cumpro as instruções de manutenção.





AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- › Confirmo se a fixação das lingas e o empacotamento da carga são adequados.
- › Verifico se a carga em movimento se mantém sob controlo.
- › Certifico-me de que a carga não passe sobre instalações em funcionamento.
- › Mantenho-me atento quando passo perto de uma operação de elevação.
- › Não atravesso barreiras que marquem uma zona de elevação.
- › Contorno a zona de perigo quando vejo uma carga suspensa.



Regras de ouro
da segurança



TRABALHOS DE ESCAVAÇÃO



Desço e subo da escavação pelos meios de acesso previstos e apenas se tiver algo a fazer. Limito a minha presença na vala ao estritamente necessário.



AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

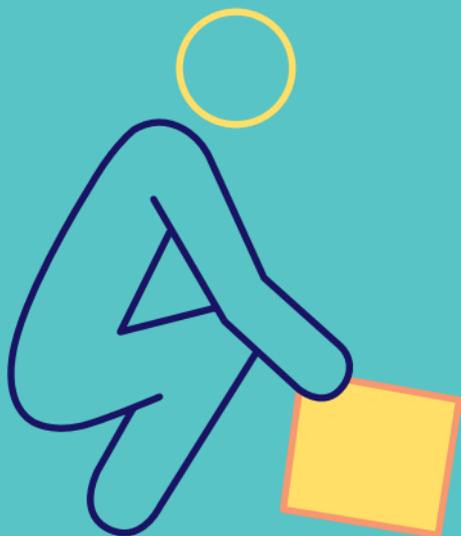
- Estabeleço as medidas de proteção para mitigar os riscos de desmoronamento (blindagem, estrutura de madeira, escoramento, talude), de movimentos de solos e de trabalhos em áreas de risco de atmosfera oxidativa.
- Certifico-me de que o equipamento de construção se encontre assente sobre terreno estável e a uma distância regulamentar e suficiente da borda da escavação.
- Certifico-me de verificar regularmente os dispositivos de segurança instalados e a estabilidade das paredes e do solo na vala e nas proximidades.

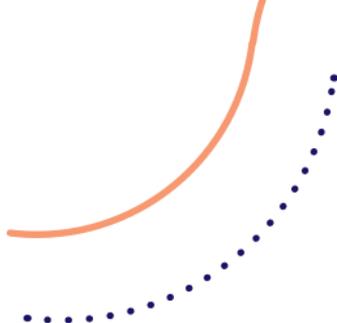




MANUSEAMENTO MANUAL, GESTOS E POSTURAS

Prefiro o manuseamento mecânico.
Utilizo as posturas e as ferramentas
adequadas para cada operação. Não
carrego sozinho(a) e sem assistência
mecânica cargas superiores a 25 kg.





AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- Adoto e mantenho uma posição correta nas seguintes situações de trabalho:
 - postura repetitiva
 - condução, subida/descida de um veículo ou máquina
 - trabalho diante de um computador
 - trabalho prolongado em posição instável (p. ex. posição agachada ou de braços estendidos)
 - manuseamento manual
- Utilizo equipamentos de assistência adequados (mecânicos, hidráulicos, elétricos, etc.) ou recorro à ajuda de uma outra pessoa se o material ou objeto pesar mais de 25 kg.
- Mantenho as costas bem direitas, dobrando as pernas.





Ligar as energias do futuro

6 rue Raoul Nordling
92270 Bois-Colombes

www.grtgaz.com