

# "Serviços de telecomunicações"

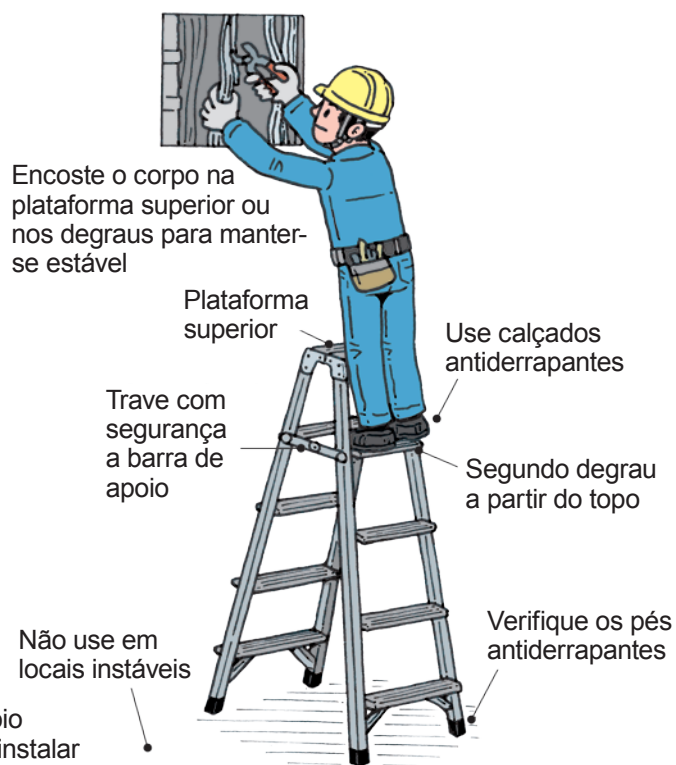
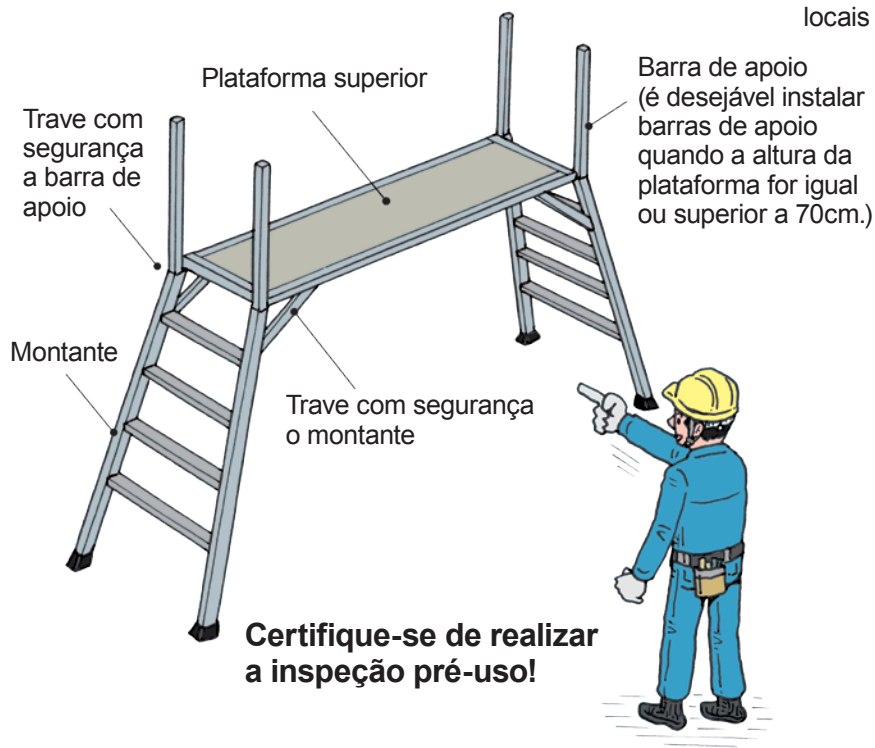
## Pontos essenciais de Segurança e Saúde

### Escadote e bancada portátil

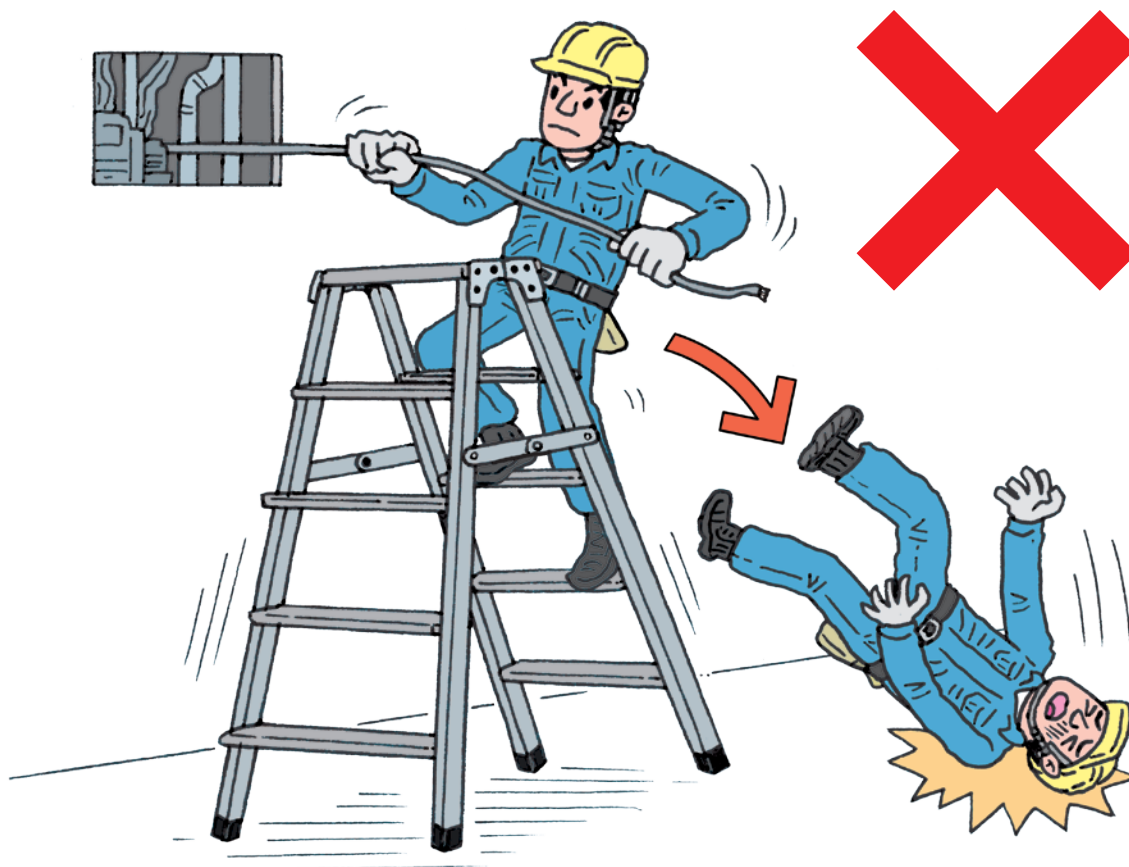
#### (1) Uso correto do escadote e da bancada portátil

##### Certifique-se de realizar a inspeção pré-uso!

- Parafusos e pinos soltos ou caídos
- Partes desprendidas
- Suportes, degraus e componentes deformados ou danificados



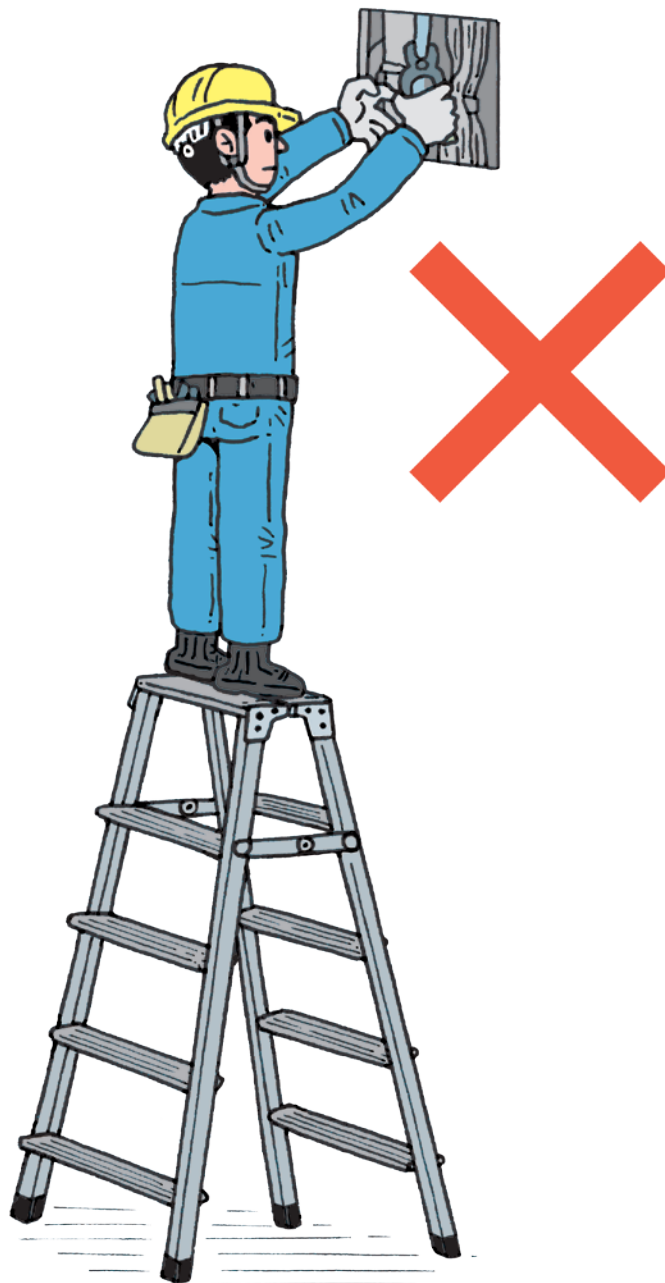
## (2) Queda devido à força de reação



### Pontos a cumprir

1. Não aplicar força para empurrar ou puxar.  
→ Há o risco de cair ou despencar devido à reação.
2. Não projetar o corpo para fora ao realizar o trabalho.  
→ Há o risco de perder o equilíbrio e cair ou despencar.

## (3) Queda durante o trabalho em pé na plataforma superior



### Pontos a cumprir

1. Não trabalhar em pé sobre uma plataforma superior.
2. Não executar tarefas com as costas viradas para os degraus.  
→ Se perder o equilíbrio, há o risco de pisar em falso no degrau e cair ou despencar.

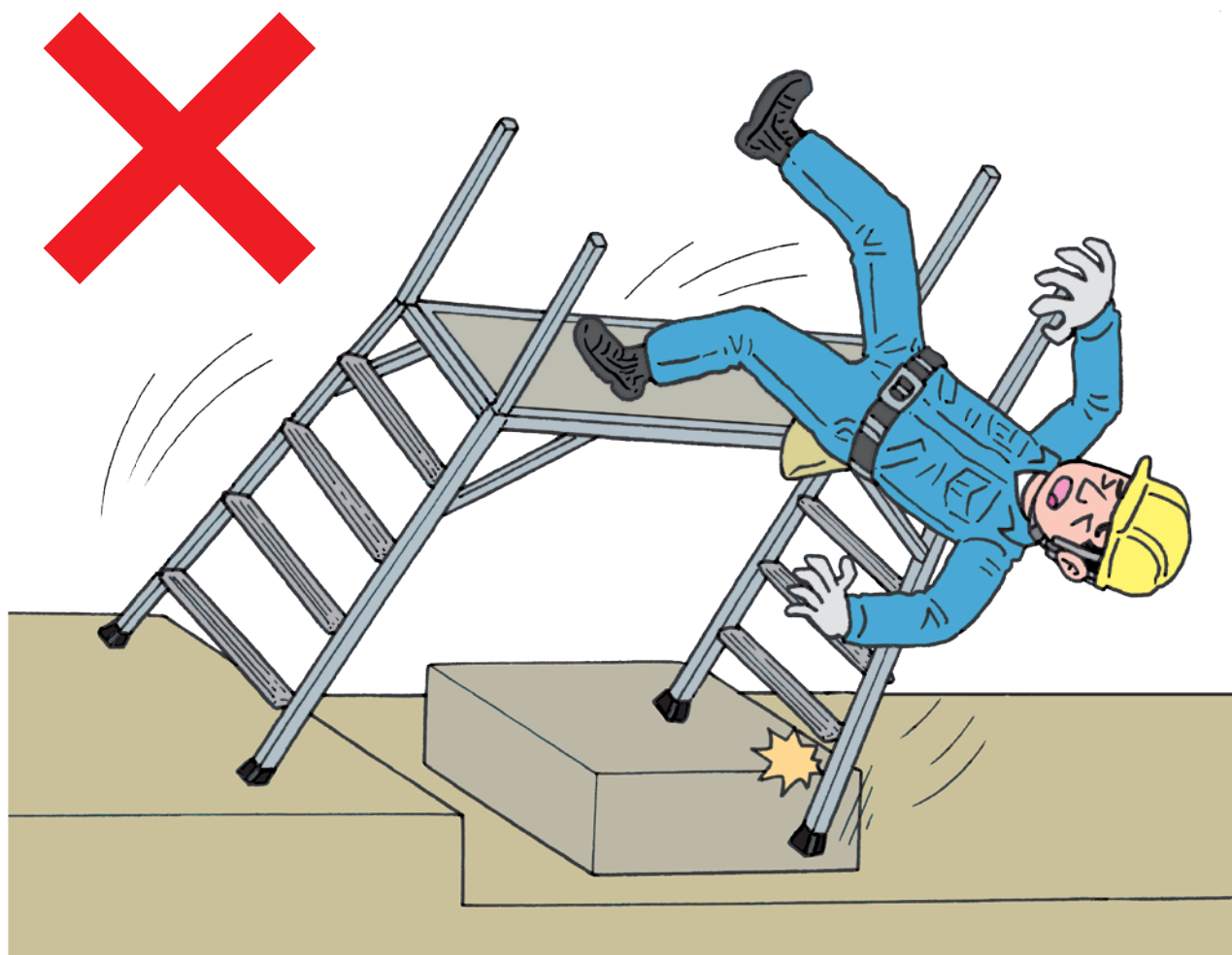
#### (4). Queda ao descer de costas viradas para o degrau



#### Pontos a cumprir

1. Não subir e descer com as costas viradas para o degrau.  
→ Há o risco de pisar em falso no degrau e cair ou despencar.
  2. Não subir e descer com um objeto na mão.  
→ Ao subir e descer, mantenha as suas mãos livres e siga a regra dos Três Pontos de Apoio.
- \* Três Pontos de Apoio: dentre quatro pontos, que são as duas mãos e os dois pés, apoiar o seu corpo em qualquer uma dessas três partes.

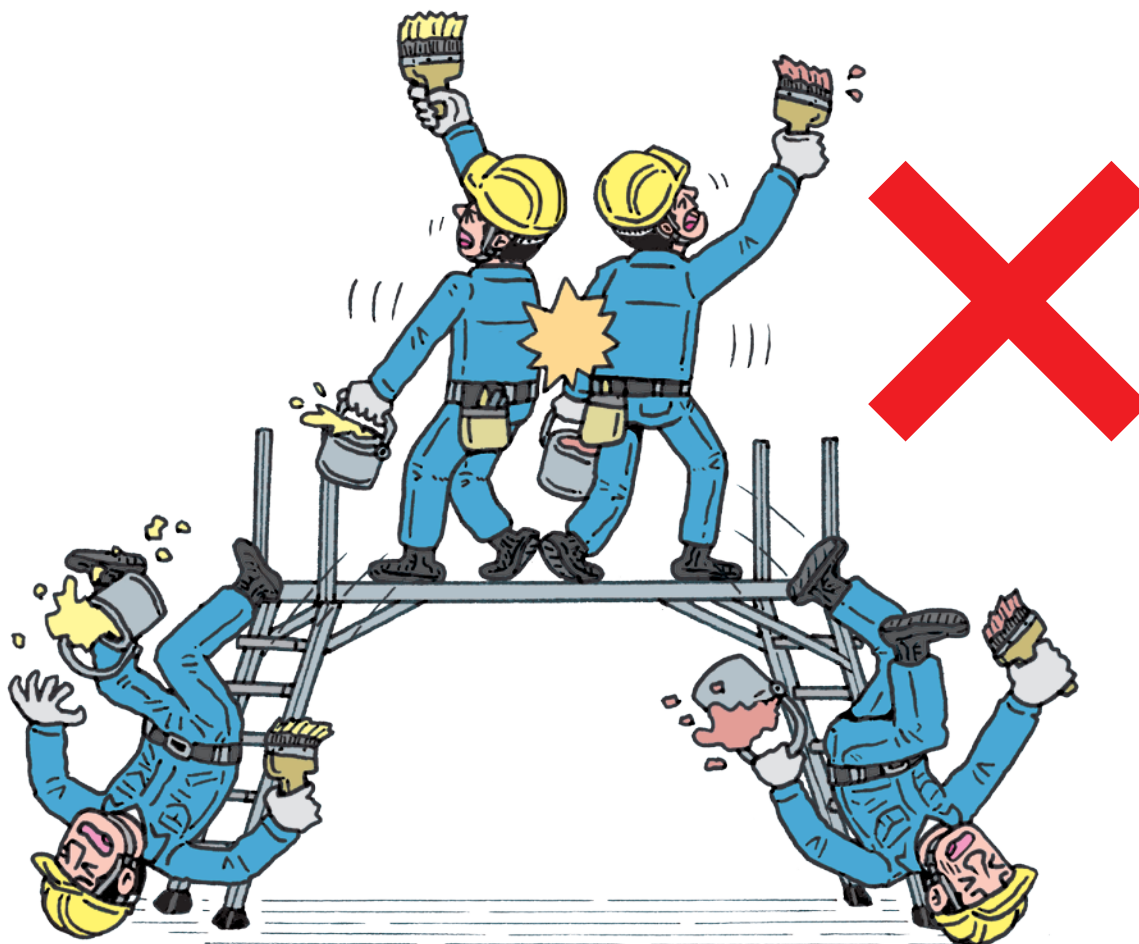
## (5) Queda ao instalar em um declive ou em um local desnivelado



### Pontos a cumprir

1. Não trabalhar com a bancada instalada onde há diferença de nível.
  - Há o risco de perder o equilíbrio e cair da bancada.
  - Não instalar em áreas desniveladas, instáveis ou escorregadias. Há o perigo da bancada ficar instável, resultando em quedas.

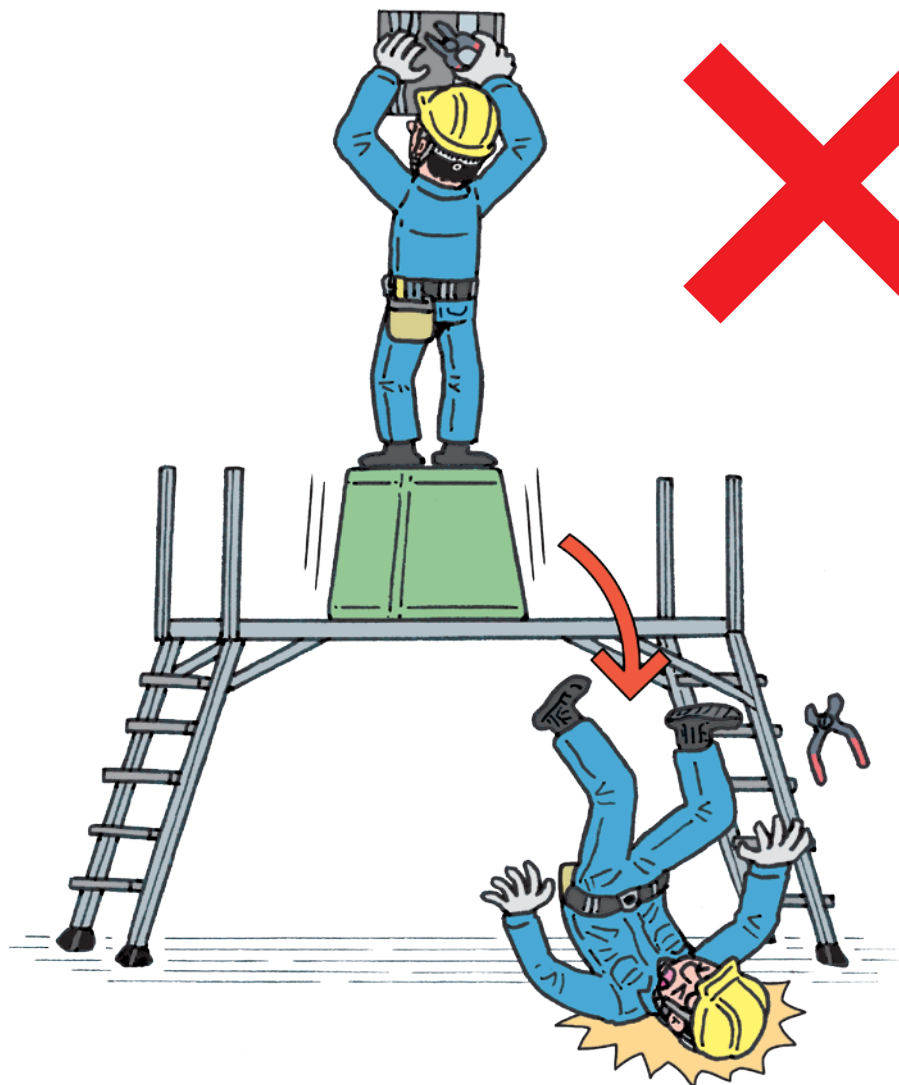
(6) Queda devido à execução de tarefas com duas pessoas ao mesmo tempo na bancada.



## Pontos a cumprir

- Não executar tarefas com mais de duas pessoas ao mesmo tempo na bancada.  
→ Se dois trabalhadores executarem tarefas ao mesmo tempo na mesma bancada, quando eles se cruzarem, poderão se desequilibrar e sofrer uma queda.

## (7) Queda a partir do sustentáculo colocado sobre a plataforma superior

**Pontos a cumprir**

1. Instalar e trabalhar em uma bancada com altura adequada.  
→ Se executar trabalhos, colocando um sustentáculo sobre a plataforma superior, poderá perder o equilíbrio e sofrer uma queda.
2. Para executar tarefas em uma outra bancada, desça uma vez para depois mudar para outra.  
→ Se passar de uma bancada para outra, a bancada poderá tombar, resultando na queda do trabalhador.

## (8) Precauções para o uso seguro da bancada portátil (Sumário)

- Não subir e descer com um objeto na mão. Subir e descer segurando firmemente as barras de apoio.
- Instalar uma bancada com altura adequada. Não executar tarefas esticando-se ou nas pontas dos pés.
- Não projetar o corpo para fora da bancada durante o trabalho. Instalar firmemente a bancada perto da estrutura de construção para trabalhar sobre a plataforma superior.
- Não colocar objetos desnecessários na plataforma superior. Colocar objetos na bancada pode causar tropeços. Portanto, preste atenção por onde pisa.
- Não empurrar nem puxar paredes ou objetos forçadamente sobre a bancada. Há o risco de queda devido à reação.
- Não deslocar a bancada com objetos na plataforma superior. Descarregar os objetos antes de locomover a bancada.
- Não executar tarefas sobre sustentáculos ou caixas colocados na plataforma superior.
- Não mudar de uma bancada para outra. Descer uma vez para depois mudar para outra bancada.
- Não executar tarefas com mais de duas pessoas ao mesmo tempo na bancada.