

# Trabalhos em Altura com Escadas Portáteis



## 1. CARACTERIZAÇÃO

A utilização de escadas portáteis deve ser cercada de alguns cuidados prévios que têm a ver normalmente, com a escolha do tipo de escada mais adequado ao tipo de trabalho, com o estado de conservação da mesma e com a resistência da superfície de apoio.

O usuário de escadas portáteis deve ter consciência dos riscos a que está sujeito, o risco de queda e de eletrocussão.

As escadas portáteis devem ter uso restrito para acessos de caráter ocasional e apoio a serviços de pequena envergadura e duração.

## 2. RISCOS MAIS FREQUENTES

- Queda em altura;
- Choque com objetos na subida / descida;
- Queda de objetos (a partir de pontos superiores);
- Eletrização ou eletrocussão (na vizinhança de outras instalações em tensão).

## 3. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

### 3.1. Na colocação da escada – apoio e estabilidade

- A escada deve ser colocada de forma a que a base fique apoiada em pontos solidamente fixos, que a impeçam de deslizar.

*Nota: Todas as escadas portáteis devem possuir pés de borracha ou encapamento isolante, com materiais comprovadamente antiderrapantes e que não possa ser removido facilmente.*

- Em nenhuma circunstância a escada pode ficar assentada sobre materiais soltos, caixotes ou outros objetos que possam vir a provocar a sua instabilidade ou oscilação.
- Sempre que não seja possível colocar a base dos montantes sobre um plano horizontal fixo, devem usar-se estabilizadores ou pés reguláveis.



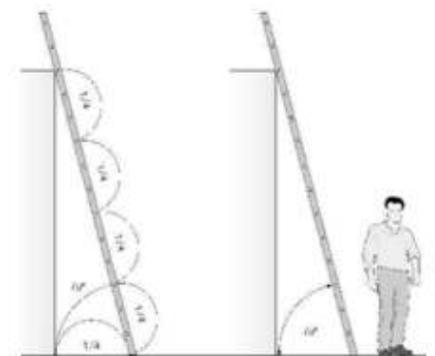
- Nos casos em que se verifique o risco de afundamento dos pés, devem ser usadas bases de madeira com dimensões de pelo menos 20 x 20 cm.
- O apoio superior da escada deve ficar estável, devendo, para tal, verificar-se uma das seguintes situações:
  - Os dois montantes da escada ficam assentados em pontos de solidez não duvidosa;
  - A utilização de um dispositivo de adaptação ao apoio (berço), em "V", "U", etc.
  - O último degrau fica encostado no apoio.

*Notas:*

- Ter atenção se as superfícies de apoio da base e do topo da escada apresentam aderência reduzida, por ação do gelo, limo, óleo, etc.
- Não usar escadas com defeitos, como degraus ou montantes partidos ou faltando, partes deterioradas, etc. Qualquer ponta de prego saliente deve ser imediatamente martelada ou arrancada.
- Não usar escadas de mão com único montante.
- Não emendar escadas de mão não acopláveis para formar uma maior.
- Nos serviços em instalações elétricas é obrigatória a utilização de escadas em material isolante, ou seja, escadas que não conduzam eletricidade.
- Escadas de abrir não devem ter altura superior a 6 metros.
- Quando a escada de mão fixa possuir altura superior a 5 metros, deve estar seguramente fixada e ter apoios resistentes a cada 3 metros.

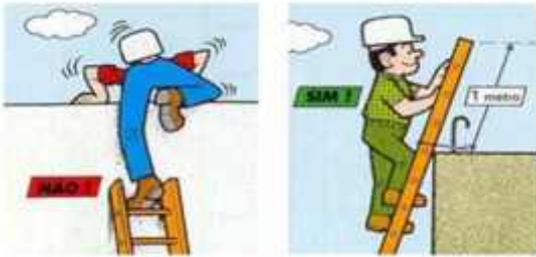
### 3.2. Posicionamento da escada

- Verificar se não há risco da escada tocar ou aproximar-se perigosamente de condutores elétricos ou outras peças em tensão (atenção para a distância de segurança de condutores ou peças energizadas).



Nº 017

- A distância horizontal da base à linha de prumo que passa pelo apoio superior deve corresponder a  $\frac{1}{4}$  da distância entre a base e o apoio superior, ou seja, para uma parede de 4 metros de altura, a base da escada deve estar afastada de 1 metro da parede;
- No caso de colocar uma escada apoiada numa fachada ou estrutura, para subida a um terraço ou plataforma, esta deve ultrapassar em cerca de um metro o ponto que se deseja atingir para acesso.



- A área na qual a escada for posicionada deverá ser sinalizada por meio de fita zebra preto/amarelo, ou então com cones de sinalização. Esta área não deve ser inferior a 1,5 m<sup>2</sup>.
- Não posicionar escadas de mão:
  - Nas proximidades de portas ou áreas de circulação onde possam sofrer impactos;
  - Em qualquer lugar onde haja possibilidade de quedas de objetos e/ou fragmentos.

### 3.3. Fixação da escada

- O topo da escada deve ser seguro preferencialmente a pontos existentes, solidamente fixos.
- Sempre que a escada não esteja fixa a partir do solo, na primeira subida (e na última descida) deve ser mantida segura por um trabalhador colocado na sua base.
- Não havendo no topo um ponto de amarração suficientemente sólido, deve proceder-se à imobilização da escada a partir do solo.



*Nota: Para trabalhos de curta duração e sem exigência de grandes esforços do usuário, é aceito que um trabalhador colocado na base da escada possa servir como agente de imobilização, impedindo os movimentos laterais desta e travando a base dos montantes com os pés.*

### 3.4. Utilização da escada

#### Na subida (descida)

- Na subida olhar sempre para cima, para evitar bater com a cabeça em obstáculos que se encontrem no seu caminho.
- As mãos devem estar livres; só assim é garantida a regra dos 3 pontos de apoio: 1 mão + 2 pés, ou 2 mãos + 1 pé.
- A descida deve ser sempre efetuada de frente para a escada. Não passar mais que um degrau de cada vez, nem saltar da escada para o solo.
- Não subir em escadas de mão carregando ferramentas e/ou materiais. O mesmo deve ser içado posteriormente com o uso de cordas e sacos de transporte; em nenhuma circunstância devem ser transportados nas mãos.
- Durante a utilização da escada não deve permanecer mais do que um trabalhador sobre a mesma, exceto em circunstâncias de salvamento, em que pode subir outro, para resgatar.

#### No posto de trabalho

- A altura da escada deve ser suficiente, de modo que o trabalhador não necessite de subir para além do 4.º degrau a contar do topo.
- Concluída a subida, fixar o trava queda num ponto solidamente fixo e procurar a melhor posição para a execução do trabalho.
- Prender-se com a corda de amarração (corda com regulador) em torno de um ponto fixo cuja resistência foi previamente verificada.
- Não executar trabalhos posicionando-se sobre os dois últimos degraus de escadas de mão portáteis.
- O corpo do trabalhador não deve ultrapassar lateralmente os montantes da escada (exceto nas de encaixar) para não provocar a instabilidade da mesma.
- As ferramentas ou equipamentos que serão usadas não devem ser colocados nos degraus; para tal, utilizar preferencialmente bolsas.

### 4. EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

- Capacete de Segurança com jugular;
- Cinto de Segurança (tipo pára-quadista para alturas superiores a 2 metros);
- Sistema de amarração ao posto de trabalho;
- Botas de Segurança;
- Luvas de proteção mecânica / isolantes (consoante ao tipo de trabalho).

