

Regras de ouro da segurança



3 FUNDAMENTOS, 7 REGRAS QUE PROTEGEM



GRTgaz

Ligar as energias do futuro

Fundamentos da nossa cultura de segurança

 **ATENÇÃO 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



A manutenção de um profissionalismo de gás de alto nível é indispensável para cumprirmos as nossas missões e assegurarmos o lugar do gás e da GRTgaz na transição energética em curso.

As nossas Regras de Ouro são uma componente essencial que cada um de nós deve conhecer de forma a contribuir para a saúde e segurança de todos, colaboradores e prestadores de serviços.

A nossa empresa está a evoluir e estas regras, revistas e simplificadas, são uma ilustração disso. Conto com cada um de vós para implementar estas regras essenciais e, assim, participar ativamente no controlo dos nossos riscos.

Thierry Trouvé
Diretor-Geral da GRTgaz

+

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

- Procuro, 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.

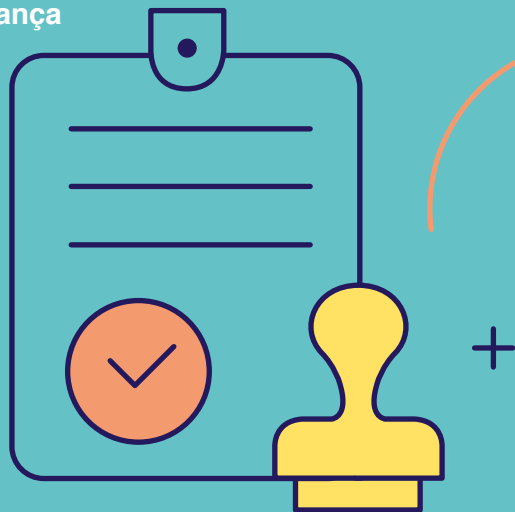


AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- ▶ 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.

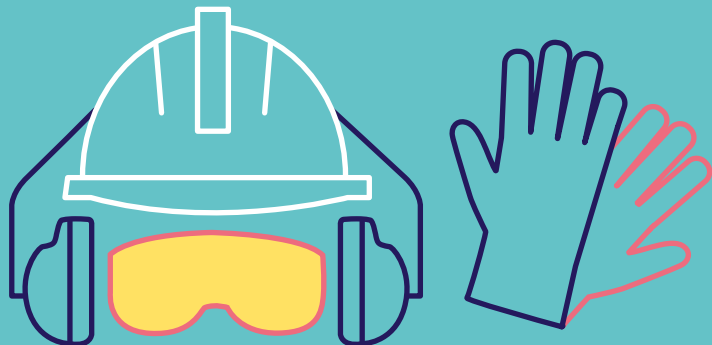


AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- ▶ 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 respetivas 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 requireiram.
- 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.



Regras de ouro
da segurança



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

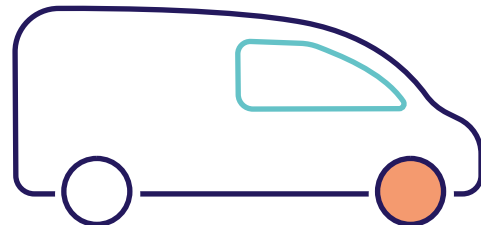
- ▶ Desloco-me sem pressa.
- ▶ Mantenho-me atento ao que me rodeia.
- ▶ Seguro-me ao corrimão nas escadas.
- ▶ Opto pelos percursos mais seguros.
- ▶ Respeito as zonas de circulação obrigatória.
- ▶ Adequo o meu ritmo, o meu vestuário e o meu calçado ao estado da superfície e às condições climáticas.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

AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES



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.

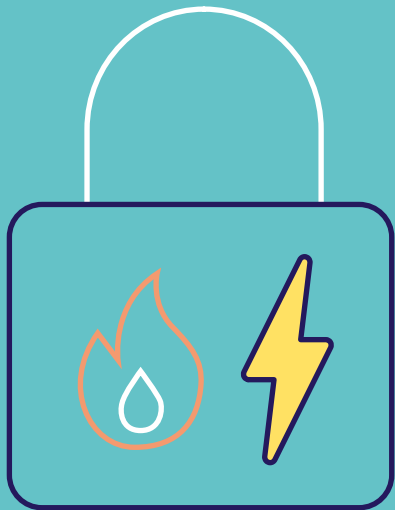


Regras de ouro
da segurança



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.



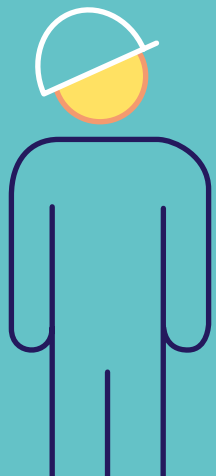
Regras de ouro
da segurança



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.



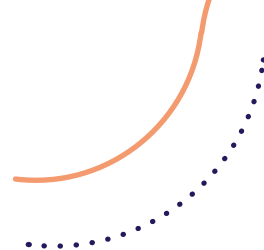
AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- ▶ 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