



## Curso de Trabalho em Altura (NR 35) Ênfase em Prevenção e Proteção Contra-Quedas

### Objetivo:

Ensinar os aspectos legais e a responsabilidade do trabalho em altura. Treinar o trabalhador para identificar e o risco de queda e tomar medidas preventivas. Entendimento sobre análise de riscos e plano de contingência. Utilização correta de todos os equipamentos de proteção individual e coletiva e suas limitações. Estar pronto para tomar a conduta adequada, e se for o caso participar do resgate em situação de emergência. Ser capaz de executar o trabalho em segurança e estar constantemente inspecionando o ambiente de trabalho e colaborando na segurança coletiva.

### Conteúdo programático:

- ✓ Introdução ao trabalho em altura
- ✓ Legislação NR 18 e NR 35 e regulamentação (incluindo regulamentos da empresa)
- ✓ Considerações adicionais sobre OSHA (Occupational Health and Safety administration) Standard 1926.500 (S&H reg. for construction – Fall protection)
- ✓ Conceitos gerais
- ✓ Entendendo a física da queda
- ✓ Teste de carga e de suspensão
- ✓ Cálculo do fator de queda
- ✓ Conhecimento dos sistemas de proteção contra queda incluindo: guarda-corpo, sistema trava-quedas individual, sistema de posicionamento individual, Monitoramento da segurança, rede de segurança, linha de aviso, cobertura de abertura no piso
- ✓ Seleção correta dos equipamentos e seus materiais e inspeção prévia ao uso
- ✓ Conhecimento dos equipamentos de proteção contra queda, e suas limitações
- ✓ Identificação e controle do risco de queda
- ✓ Responsabilidades de empregadores e empregados
- ✓ Responsabilidades de técnicos e supervisores
- ✓ Entendimento do procedimento de trabalho e segurança e sua importância
- ✓ Entendimento do plano de prevenção e proteção contra quedas e da sua participação
- ✓ Plano de contingência da empresa e conduta de emergência e colaboração no resgate

### Informações adicionais:

**Duração:** 8 horas

**Cronograma:** O curso será realizado em 1 dia, sendo 4 horas teóricas de manhã, 4 horas práticas a tarde. Sempre considerando 2 intervalos de 15 min em cada bloco mais 30 minutos para almoço. O curso será realizado no CT\_VRS.

**Incluído:** Equipamento para prática de movimentação de carga, material didático, certificado, café.

**Não incluído no preço:** Almoço.

**Condições:** O aluno deve comprovar condições de saúde para trabalho em altura para participar do treinamento através de atestado médico (ASO).

O aluno deve utilizar roupas apropriadas para indústria (calça comprida, calçados fechados de proteção)

**Investimento e forma de pagamento:** R\$ 600. O pagamento deve ser realizado através de depósito bancário até 7 dias antes para confirmar a matrícula.