

## PORTUGAIS

### Antes de utilizar

- a) Certifique-se de que tem uma condição física necessária para utilizar uma escada. Algumas patologias ou medicações, o abuso do álcool ou o consumo de droga podem ser um perigo.
- b) Para transportar uma escada no tejadilho de um veículo ou num camião, instale-a bem para evitar quaisquer danos.
- c) Examine a escada após a entrega e antes da primeira utilização, para ver se está em bom estado e se todas as peças que a constituem funcionam correctamente.
- d) Examine visualmente a escada antes de cada utilização, para ver se não está danificada e se pode ser utilizada com segurança.
- e) É necessário um controlo periódico regular quando se trate de utilizadores profissionais.
- f) Verifique se a escada é adequada para o trabalho a efectuar.
- g) Não utilize uma escada danificada.
- h) Elimine qualquer sujidade da escada, como tinta fresca, lama, óleo ou neve.
- i) Antes de utilizar a escada num contexto profissional, convém avaliar os riscos tendo em conta a legislação do país de utilização.

### Posicionamento e colocação da escada

- a) A escada deve ser colocada numa posição apropriada, por exemplo num ângulo correcto (inclinação de cerca 1,4), com os degraus em paralelo no caso de uma escada de apoio, ou, se for uma escada dupla, deve estar totalmente aberta.

- b) Os mecanismos de bloqueio eventuais da escada devem ser totalmente trancados.
- c) A escada deve assentar numa superfície regular, plana e fixa.
- d) Uma escada de apoio deve assentar numa superfície plana e sólida e estar numa posição estável antes da sua utilização, utilizando, por exemplo, amarras ou um dispositivo adequado que garanta a estabilidade.
- e) A escada nunca deve ser mudada de posição a partir de uma posição em altura.
- f) Ao colocar a escada, tenha em conta o risco de colisão que ela representa, por exemplo, colisão com peões, veículos ou portas. Tranque, se for possível, as portas (mas não as saídas de emergência) e as janelas no estaleiro.
- g) Identifique qualquer risco eléctrico no estaleiro, por exemplo linhas aéreas de electricidade ou outro equipamento eléctrico desprotegido.
- h) A escada deve assentar nas respectivas sapatas antiderrapantes e não nos degraus.
- i) A escada não deve ser colocada numa superfície escorregadia (por exemplo, vidro, superfícies reluzentes ou superfícies sólidas manifestamente contaminadas), a não ser que tenham sido tomadas medidas eficazes suplementares para evitar que ela derrape ou que se certifique e que as superfícies sujas sejam previamente impas.

### Utilização da escada

- a) Não exceda a carga total máxima para o tipo de escada utilizada.
  - b) Não tente atingir um ponto demasiado afastado; convém que o utilizador tenha o tronco entre os dois montantes da escada e os dois pés no mesmo degrau durante a execução da tarefa.
  - c) Não desça de uma escada de apoio em altura elevada sem dispositivo de segurança complementar (amarração ou utilização de um dispositivo de estabilidade apropriado, por exemplo).
  - d) Não utilize uma escada dupla para aceder a um outro nível.
  - e) Não fique de pé nos três degraus superiores de uma escada de apoio.
  - f) Não fique de pé nos dois degraus superiores de uma escada dupla sem plataforma nem varão de segurança à altura das mãos/joelhos.
  - g) Não fique de pé nos quatro degraus superiores de uma escada dupla prolongada por uma escada extensiva.
  - h) Convém utilizar as escadas unicamente para pequenos trabalhos de curta duração.
  - i) Utilize escadas não condutoras para trabalhos a realizar sob tensão eléctrica.
  - j) Não utilize a escada no exterior sempre que as condições meteorológicas sejam desfavoráveis (vento forte, por exemplo).
  - k) Tome as precauções necessárias para impedir que crianças brinquem na escada.
- l) Tranque as portas (mas não as saídas de emergência) e as janelas no estaleiro, se possível.
  - m) Suba ou desça a escada voltado para ela.
  - n) Agarre-se bem à escada quando a sobe ou desce.
  - o) Não utilize a escada como ponte.
  - p) Use calçado apropriado para subir a escada.
  - q) Evite todo o esforço lateral excessivo, como utilizar um berbequim para furar tijolo ou betão.
  - r) Não fique muito tempo na escada sem fazer interrupções regulares (a fadiga representa um risco).
  - s) Para aceder a um nível superior, convém alongar as escadas de apoio pelo menos 1 metro acima do ponto a atingir.
  - t) Convém que o equipamento usado quando se utiliza uma escada seja leve e fácil de manipular.
  - u) Evite trabalhos que exerçam qualquer carga lateral sobre as escadas duplas, por exemplo para furar materiais duros (tijolo, betão, etc.).
  - v) Agarre-se à escada com uma mão durante a execução da tarefa ou, se não for possível, tome outras medidas de segurança apropriadas.
- ### Reparação, manutenção e arrumação
- As reparações e a manutenção devem ser efectuadas por uma pessoa competente e de acordo com as instruções do fabricante. Convém arrumar as escadas conforme as instruções do fabricante.