

ltm

CONSULTORIA

Catálogo de Formação

Manobração e Carga

© LTM Consultoria, Lda.

V06 | Fev. 2025

LTM Consultoria, Lda.

www.ltm.pt

consultoria@ltm.pt



Índice

Introdução.....	3
Manobração de Equipamentos.....	4
Manobração de Empilhadores – (8 Horas)	5
Manobração de Empilhadores – (16 Horas)	7
Manobração de Empilhadores – (25 Horas)	9
Manobração de Empilhadores Trilaterais – (8 Horas).....	11
Manobração de Plataformas Elevatórias	13
Manobração de Empilhadores e Plataformas Elevatórias	15
Manobração de Pontes Rolantes	18
Manobração de Multicarregadora Telescópica	20
Manobração de Gruas.....	22
Manobração de Gruas Acopladas a Camiões	24
Manobração de Equipamentos de Marina (Pórticos e Gruas)	26
Manobração de Guinchos e Diferenciais.....	28
Manobração de Equipamentos de Cais	30
Manobração de Retroescavadora e Mini Pá Carregadora	32
Manobração de Perfuradora.....	34
Manobração de Pá Carregadora	36
Manobração de Dumper	38
Manobração de Máquinas Pesadas – Dumper, Pá Carregadora e Escavadora	40
Manobração de Bulldozer (Trator de Rastos)	42
Coaching – Manobração de Equipamentos	44
Armazém	46
Verificação de Estantaria	47
Movimentação Manual de Cargas e Ergonomia	48
Aplicação de 5S's e Housekeeping.....	49

Introdução



LTM tem desenvolvido progressivamente a sua oferta formativa de uma forma focada. Canalizamos os nossos esforços para o que as empresas e os seus profissionais necessitam.

O presente catálogo trata da formação na área da manobração de equipamentos. Os cursos abordados têm como destinatários manobradores de equipamentos, responsáveis e operacionais de armazém, responsáveis de segurança, etc.

As empresas enfrentam por vezes necessidades muito específicas. Nestes casos impõe-se o desenvolvimento de formação "à medida".

Também neste ponto LTM se assume como um parceiro das organizações.

Manobração de Equipamentos



Manobração de Empilhadores – (8 Horas)

Síntese

Curso direccionado a operacionais que realizem actividade de movimentação carga com diversos tipos de empilhadores e que possuem experiência prévia de trabalho e formação prévia neste tipo de equipamento e que necessitem de reciclar os seus conhecimentos.

A formação incide sobre a análise das características técnicas dos equipamentos, regras de segurança e Inspeções e verificações visuais. A componente prática incide sobre a realização de manobras de elevação e movimentação de cargas.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Condutores/Manobradores de Empilhadores e equipamentos equipados com experiência de Manobração e formação prévia.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Módulo Teórico – 4 Horas

Introdução

- Definição
- Prevenção
- Requisitos Legais

Tipos de Empilhadores

- Porta paletes
- Stacker
- Empilhador Retráctil
- Preparadores Encomendas (Order-Pickers)
- Empilhadores Bilaterais
- Order-Picker Trilateral
- Empilhador Frontal Contrapesado
- Outros Tipos mais Específicos



Utilizamos códigos QR para lista de verificação de empilhador durante a formação!

Componentes dos Diferentes Tipos Empilhadores

Dispositivos de Segurança

Tipos de Acessórios

Baterias

Carga e Estabilidade

Regras de Segurança na Utilização dos Equipamentos

- Antes da Utilização
- Empilhar/Desempilhar
- Condução em Rampas
- Cargas Altas
- Áreas Movimentadas
- Conselhos de Segurança

Estacionamento

O Caso Específico do Rebocador

Avaliação de Riscos

Análise dos vários tipos de risco

Módulo Prático – 4 Horas

Treino Prático com o Empilhador/Simulação de Manobras com e Sem Carga

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Implementação de Práticas (Mais) Seguras na manobração de Empilhadores
- Redução do nº de incidentes com empilhadores
- Aumento do Tempo de Vida do Equipamento

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Definir o conceito de empilhador e enquadrar a sua utilização no contexto legal e preventivo.
- Distinguir os principais tipos de empilhadores e relacioná-los com as suas aplicações operacionais.
- Identificar os componentes dos empilhadores e explicar a função de cada um.
- Reconhecer os dispositivos de segurança obrigatórios e justificar a sua importância na prevenção de acidentes.
- Associar os acessórios disponíveis às operações específicas de movimentação de cargas.
- Aplicar os procedimentos de segurança no carregamento e manutenção de baterias.
- Interpretar o diagrama de carga e os fatores que influenciam a estabilidade do empilhador.
- Executar os procedimentos de segurança antes, durante e após a operação do empilhador.
- Analisar os riscos associados à operação de empilhadores e propor medidas preventivas.
- Demonstrar competências técnicas na execução de manobras com e sem carga.

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para que o módulo prático seja realizado de forma adequada é necessário que seja disponibilizado um local seguro e adequado à sua realização, devidamente delimitado e sem interferência de elementos externos à formação. Devem também ser disponibilizadas as máquinas, idealmente de diferentes tipos, para que os formandos possam treinar as diversas funcionalidades e cenários. As máquinas disponibilizadas devem estar conformes com o DL 50/2005, sem qualquer tipo de avaria.

Os formandos deverão levar todos os EPI's que necessários à Manobração deste tipo de equipamentos.

Duração: 8 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Empilhadores – (16 Horas)

Síntese

Curso direccionado a operacionais que realizem ou venham a realizar a atividade de movimentação carga com diversos tipos de empilhadores, com experiência prévia de trabalho com este tipo de equipamento mas que nunca obtiveram nenhum tipo de certificação nesta área.

A formação dirige-se a Condutores/Manobradores de Empilhadores e equipamentos equiparados com experiência reduzida na manobração e sem formação prévia nesta área.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Condutores/Manobradores de Empilhadores e equipamentos equiparados com pouca experiência de Manobração e sem qualquer tipo formação prévia nesta área.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Módulo Teórico – 8 Horas

Introdução

- Definição
- Prevenção
- Requisitos Legais

Tipos de Empilhadores

- Porta paletes
- Stacker
- Empilhador Retráctil
- Preparadores Encomendas (Order-Pickers)
- Empilhadores Bilaterais
- Order-Picker Trilateral
- Empilhador Frontal Contrapesado
- Outros Tipos mais Específicos

Componentes dos Diferentes Tipos Empilhadores

Dispositivos de Segurança

Tipos de Acessórios

Baterias

Carga e Estabilidade

Regras de Segurança na Utilização dos Equipamentos

- Antes da Utilização
- Empilhar/Desempilhar
- Condução em Rampas
- Cargas Altas



Utilizamos códigos QR para lista de verificação de empilhador durante a formação!

Áreas Movimentadas
Conselhos de Segurança
Estacionamento
O Caso Específico do Rebocador

Avaliação de Riscos

Análise dos vários tipos de risco

Módulo Prático – 8 Horas

Treino Prático com o Empilhador/Simulação de Manobras com e Sem Carga

Manobra em Curvas

Circulação em Rampas

Colocação de Carga em Altura

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Implementação de Práticas (Mais) Seguras na manobração de Empilhadores
- Redução do nº de incidentes com empilhadores
- Aumento do Tempo de Vida do Equipamento

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade para conduzir e manobrar empilhadores, obedecendo às regras gerais de movimentação de equipamentos e elevação de cargas cumprindo as normas de segurança
- Conhecimento dos equipamentos mais comuns, utilizados pelas empresas para proceder ao movimento de cargas, incluindo verificações básicas

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para que o módulo prático seja realizado de forma adequada é necessário que seja disponibilizado um local seguro e adequado à sua realização, devidamente delimitado e sem interferência de elementos externos à formação. Devem também ser disponibilizadas as máquinas, idealmente de diferentes tipos, para que os formandos possam treinar as diversas funcionalidades e cenários. As máquinas disponibilizadas devem estar conformes com o DL 50/2005, sem qualquer tipo de avaria. Os formandos deverão levar todos os EPI's que necessários à Manobração deste tipo de equipamentos.

Duração: 16 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Empilhadores – (25 Horas)

Síntese

Curso direcionado a operacionais que venham a realizar a atividade de movimentação carga com diversos tipos de empilhadores, sem qualquer tipo de experiência prévia de trabalho com este tipo de equipamento. A formação dirige-se colaboradores sem experiência de manobração nestes equipamentos.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Condutores/Manobradores de Empilhadores e equipamentos equiparados sem qualquer experiência de Manobração.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Módulo Teórico – 13 Horas

Introdução

Definição

Prevenção

Requisitos Legais: o DL 50/2005 e a Lei 102/2009

Responsabilidades do Trabalhador

Responsabilidades do Operador

Higiene e Segurança no Trabalho

Ergonomia

Tipos de Empilhadores

Porta paletes

Stacker

Empilhador Retráctil

Preparadores Encomendas (Order-Pickers)

Empilhadores Bilaterais

Order-Picker Trilateral

Empilhador Frontal Contrapesado

Outros Tipos mais Específicos



Utilizamos códigos QR para lista de verificação de empilhador durante a formação!

Componentes dos Diferentes Tipos Empilhadores

Dispositivos de Segurança

Tipos de Acessórios

Baterias

Carga e Estabilidade

Regras de Segurança na Utilização dos Equipamentos

Antes da Utilização

Empilhar/Desempilhar

Condução em Rampas

Cargas Altas
Áreas Movimentadas
Conselhos de Segurança
Estacionamento
O Caso Específico do Rebocador

Avaliação de Riscos

Análise dos vários tipos de risco.

Módulo Prático – 12 Horas

Treino Prático com o Empilhador/Simulação de Manobras com e Sem Carga

Manobra em Curvas

Circulação em Rampas

Colocação de Carga em Altura

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Implementação de Práticas (Mais) Seguras na manobração de Empilhadores
- Redução do nº de incidentes com empilhadores
- Aumento do Tempo de Vida do Equipamento

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade para conduzir e manobrar empilhadores, obedecendo às regras gerais de movimentação de equipamentos e elevação de cargas cumprindo as normas de segurança
- Conhecimento dos equipamentos mais comuns, utilizados pelas empresas para proceder ao movimento de cargas, incluindo verificações básicas

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para que o módulo prático seja realizado de forma adequada é necessário que seja disponibilizado um local seguro e adequado à sua realização, devidamente delimitado e sem interferência de elementos externos à formação. Devem também ser disponibilizadas as máquinas, idealmente de diferentes tipos, para que os formandos possam treinar as diversas funcionalidades e cenários. As máquinas disponibilizadas devem estar conformes com o DL 50/2005, sem qualquer tipo de avaria. Os formandos deverão levar todos os EPI's que necessários à Manobração deste tipo de equipamentos.

Duração: 25 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Empilhadores Trilaterais – (8 Horas)

Síntese

Curso direcionado a operacionais que realizem atividade de movimentação carga com empilhadores trilaterais, que possuam experiência prévia de trabalho e formação prévia neste tipo de equipamento, e que necessitem de reciclar os seus conhecimentos.

A formação incide sobre a análise das características técnicas dos equipamentos, regras de segurança e Inspeções e verificações visuais. A componente prática incide sobre a realização de manobras de elevação e movimentação de cargas e também sobre o auto resgate.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Perfil dos Destinatários

A formação destina-se a condutores e manobradores com experiência e formação prévia, que operam empilhadores trilaterais e que necessitam de atualizar as suas competências e conhecimentos em segurança e técnicas de movimentação de cargas.

Conteúdos Programáticos

Módulo 1: Introdução aos Empilhadores Trilaterais

Tipos de Empilhadores

Características e diferenças entre empilhadores trilaterais e outros tipos de empilhadores.

Componentes Principais

Identificação e função dos componentes principais do empilhador trilateral.

Módulo 2: Segurança na Operação

Normas e Regulamentações

Legislação aplicável em Portugal.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

Uso correto de capacetes, coletes refletivos, luvas, e outros EPIs.

Inspeção do Equipamento

Procedimentos diários de inspeção e manutenção preventiva.

Sinalização e Organização do Ambiente

Importância da sinalização adequada e da organização do espaço de trabalho para evitar acidentes

Módulo 3: Técnicas de Operação

Princípios de Equilíbrio de Cargas

Como calcular e manter o equilíbrio das cargas durante a operação.

Manobras Básicas e Avançadas

Técnicas de manobra em espaços confinados e corredores estreitos.

Módulo 4: Procedimentos de Emergência e Auto Resgate

Plano de Resgate

Elaboração e implementação de um plano de resgate em caso de acidentes.

Técnicas de Auto Resgate

Preparação dos operadores para realizar auto resgate de forma segura e eficaz.

Inspeção, Colocação e Uso do Arnês

Factor de Queda

Utilização do Descensor

Exercícios Práticos

Prática Supervisionada: Sessões práticas supervisionadas para aplicar os conhecimentos adquiridos.

Avaliação Final

Deve ser disponibilizado o Kit de Resgate, para a componente prática

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Implementação de Práticas (Mais) Seguras na manobração de Empilhadores Trilaterais
- Redução do nº de incidentes com empilhadores trilaterais
- Aumento do Tempo de Vida do Equipamento

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Identificar as características e funcionalidades do empilhador trilateral para a sua utilização correta no local de trabalho.
- Aplicar as normas de segurança, incluindo o uso de equipamentos de proteção individual e a realização da inspeção diária, para prevenir acidentes.
- Executar manobras avançadas em espaços exíguos, garantindo o equilíbrio e a estabilidade da carga.
- Utilizar as técnicas e os equipamentos de autorresgate de forma segura em caso de emergência.
- Aplicar de forma integrada e segura as técnicas de manobra e os procedimentos de segurança em cenários práticos, demonstrando competência na operação do empilhador e na gestão de riscos.

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para que o módulo prático seja realizado de forma adequada é necessário que seja disponibilizado um local seguro e adequado à sua realização, devidamente delimitado e sem interferência de elementos externos à formação. Devem também ser disponibilizadas as máquinas, para que os formandos possam treinar as diversas funcionalidades e cenários. As máquinas disponibilizadas devem estar conformes com o DL 50/2005, sem qualquer tipo de avaria.

Os formandos deverão levar todos os EPI's que necessários à Manobração deste tipo de equipamentos.

Duração: 8 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 6 colaboradores

Manobração de Plataformas Elevatórias

Síntese

Formação dirigida a colaboradores que tenham de manobrar plataformas elevatórias no âmbito das suas tarefas diárias. Pretende-se dotar os colaboradores do "know-why" relativo ao funcionamento dos equipamentos, incluindo normas de segurança.

Perfil dos Destinatários

Colaboradores que tenham de manobrar plataformas elevatórias no âmbito das suas tarefas diárias.

Conteúdos Programáticos

1. Introdução
 - Importância da segurança na operação de plataformas elevatórias
2. Normas e Regulamentações
 - Legislação aplicável em Portugal
 - Normas de segurança e boas práticas
 - Responsabilidades do operador
2. Tipos de Plataformas Elevatórias
 - Plataformas de tesoura
 - Plataformas de braço articulado
 - Plataformas de braço telescópico
 - Plataformas de mastro vertical
 - Plataformas montadas em veículo
 - Elevador Unipessoal
4. Inspeção e Manutenção
 - Inspeção pré-operacional
 - Manutenção preventiva
 - Registo de inspeções e manutenção
5. O Ambiente de Trabalho
 - Locais de Manobra
 - Limpeza, Circulação, Visibilidade e Atmosfera
 - Comunicação
6. Operação Segura
 - Controlo e comandos da plataforma
 - Procedimentos de operação
 - Sinalização e comunicação



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

- Identificação e mitigação de riscos
 - 7. Uso do Arnês de Segurança
 - Importância do arnês na prevenção de quedas
 - Tipos de arnês e componentes
 - Inspeção e ajuste do arnês
 - Elementos de ligação arnês-ponto de ancoragem (seleção e uso)
 - Procedimentos corretos de utilização
 - Demonstração prática
 - 8. Situações de Emergência
 - Plano de emergência em caso de incidente
 - Descidas de emergência
 - 9. Exercícios Práticos
 - Aplicação de Checklists
 - Simulação de Manobras
- Avaliação Final

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Implementar práticas mais seguras na manobração de Plataformas Elevatórias.
- Reduzir o número de acidentes e/ou incidentes causados pela manobração dos equipamentos.
- Aumento da produtividade da utilização dos equipamentos

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecimento dos princípios associados à manobra do equipamento e condições de segurança.
- Reforço da autonomia técnica no desempenho da função.

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras. A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção, arnês).

Duração: 8 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Empilhadores e Plataformas Elevatórias

Síntese

Formação dirigida a colaboradores que manobram empilhadores e plataformas elevatórias.

Perfil dos Destinatários

Manobradores de Empilhadores e de Plataformas Elevatórias de vários tipos com alguma experiência profissional e formação prévia.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Empilhadores

- Conceitos Introdutórios
 - Introdução
 - Principais Componentes
 - Tipos de Equipamentos
- Movimentação e Elevação de Cargas
 - Regras Gerais
 - Segurança no Local
 - Inspeção da Segurança de Carga
 - Levantar, Movimentar e Largar Cargas
 - Limites de Carga e Estabilidade
 - Empilhamento e Desempilhamento
- Regras de Segurança
 - Segurança nas Manobras
 - Comportamento Individual
 - Procedimentos em Caso de Capotamento

Plataformas Elevatórias

- Introdução
 - Limitações e Responsabilidade do Operador
- Segurança na Operação
 - Regras Gerais de Higiene e Segurança no Trabalho
 - Prevenção de Riscos nos Trabalhos em Altura
 - Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva
 - Sinalética em Espaços de Manobra
- O Ambiente de Trabalho
 - Locais de Manobra
 - Limpeza, Circulação, Visibilidade e Atmosfera
 - Comunicação
- A Plataforma Elevatória
 - Tipos de Plataformas Elevatórias
 - Elementos Constituintes e Fontes de Energia
 - Posição do Condutor
 - Normas de Utilização
 - Estabilidade, Capacidade de Carga e Diagramas

- A Operação do Equipamento
 - Medidas a Implementar antes da Utilização
 - Como Operar
 - Riscos da Operação do Equipamento

Verificações Básicas

- Ficha da Máquina
- Rotinas de Verificação
- Exercícios de Aplicação

Exercícios/Treinos

- Aplicação de Checklists
- Simulação de Manobras com Empilhadores e Plataformas Elevatórias

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Manobrar de forma adequada empilhadores e plataformas elevatórias, obedecendo às normas de segurança e evitando acidentes.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer e saber utilizar os equipamentos mais comuns na movimentação de cargas.
- Conhecer e saber utilizar diferentes tipos de plataformas de elevação de pessoas.
- Capacidade para conduzir e manobrar empilhadores, obedecendo às regras gerais de movimentação de equipamentos.
- Dar cumprimento às normas de segurança.
- Saber interpretar gráficos e diagramas de cargas.
- Capacidade para efetuar verificações básicas.
- Obedecer às regras gerais de movimentação de equipamentos e cargas.

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras.

A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 12 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

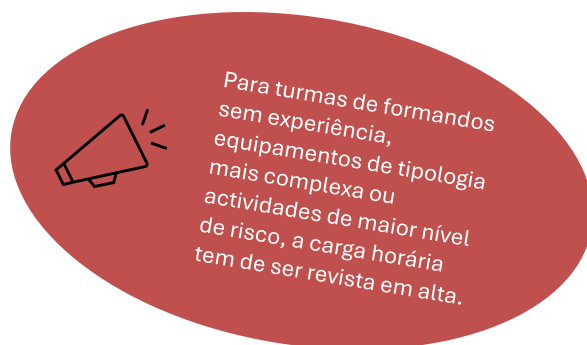
Manobração de Pontes Rolantes

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com necessidade de manobração de equipamentos de elevação – pórticos e pontes rolantes. Objetivo reforçar as competências ao nível do “know-why” do funcionamento do equipamento, incluindo normas de segurança. A formação inclui exercícios práticos.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Manobradores de Pórticos e Pontes Rolantes em ambiente de armazém ou produção.



Conteúdos Programáticos

Manobração de Pontes Rolantes

Higiene e Segurança no Trabalho

- Conceitos Básicos
- Prevenção de Acidentes
- Proteção Coletiva e Individual

Sinalização de segurança

- Sinalização Gestual

Tipos de Equipamentos

- Introdução
- Pontes Rolantes
- Pórticos
- Dispositivos de Fixação de Carga
- Sistemas de Comando

Amarração e Fixação de Cargas

Manobração Específica

- Regras de Segurança
- Movimentação de Cargas

Verificações Básicas

- Ficha do Equipamento
- Rotinas de Verificação

Exercícios Práticos de Manobração

- Aplicação de Checklists
- Simulação de Manobras

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Implementar práticas mais seguras na manobração de pórticos e pontes rolantes
- Reduzir o número de acidentes e/ou incidentes causados pela manobração de pórticos e pontes rolantes
- Aumento da produtividade da utilização dos equipamentos

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade de avaliação de riscos associados a cada operação.
- Conhecimento dos princípios associados à manobra do equipamento e condições de segurança
- Reforço da autonomia técnica no desempenho da função
- Capacidade para efetuar as verificações básicas ao equipamento

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras.

A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 8 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Multicarregadora Telescópica

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com necessidades de manobrar multicarregadoras telescópicas. Pretende reforçar as competências ao nível do “know-why” do funcionamento do equipamento, incluindo normas de segurança. A formação inclui exercícios práticos.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Manobradores de Multicarregadoras Telescópicas com experiência de utilização e formação prévia.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Características do Equipamento

- Características Gerais
- Funcionalidades
- Especificações Técnicas

Manobração em Segurança

- Identificação e Avaliação de riscos por operação
- Medidas antes da Operação
- Tabelas e Diagramas de Carga
- Regras de Segurança
- EPI's e cuidados individuais
- Leitura e Interpretação de sinais em espaço de carga/descarga
- Verificações Básicas
- Ficha do Equipamento
- Rotinas de Verificação

Exercícios/Coaching

- Verificação do equipamento
- Verificação dos locais
- Exercícios de manobração sem carga
- Exercício de manobração com carga
- Exercício de avaliação prática individual

Avaliação Sumativa

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Implementar práticas mais seguras na manobração de multicarregadoras telescópicas
- Reduzir o número de acidentes e/ou incidentes causados pela manobração de multicarregadoras telescópicas
- Aumento da produtividade da utilização dos equipamentos

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade de avaliação de riscos associados a cada operação.
- Conhecimento dos princípios associados à manobra do equipamento e condições de segurança
- Reforço da autonomia técnica no desempenho da função
- Efetuar verificações básicas

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras.

A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 12 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Gruas

Síntese

Formação dirigida para colaboradores com experiência na manobração de equipamentos de elevação – Gruas. Objetiva reforçar as competências ao nível do “know-why” do funcionamento dos equipamentos, incluindo normas de segurança. A estrutura proposta destina-se a utilizadores de gruas e com experiência.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Manobradores de Gruas, com experiência de utilização e formação prévia.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Conceitos Introdutórios

Terminologia

Características técnicas dos equipamentos

Manobração e Segurança

- Sinalética de manobração
- Diagramas de cargas
- Regras gerais de segurança
- Responsabilidades (incluindo notas sobre aspetos legais)
- Condição física de manobradores/condutores

Manutenção e Inspeções Periódicas

Exercícios práticos

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Cumprimento Legal
- Implementar práticas mais seguras na manobração de Gruas
- Reduzir o número de acidentes e/ou incidentes
- Aumento da produtividade da utilização dos equipamentos

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade de avaliação de riscos associados a cada operação.
- Conhecimento dos princípios associados à manobra dos equipamentos e condições de segurança
- Reforço da autonomia técnica no desempenho da função

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras. A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa. Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 8 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Gruas Acopladas a Camiões

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com experiência na manobração de equipamentos de elevação – Gruas acopladas a camiões.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Manobradores de Gruas Acopladas a Camiões, com alguma experiência na utilização do equipamento e formação prévia.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Conceitos Introdutórios

Higiene e Segurança no Trabalho

Sinalização de Segurança

Manobração e Segurança

- Regras Gerais de Utilização dos Equipamentos de Elevação
- Medidas de Segurança antes da Operação

Gruas Acopladas

- Elementos Constituintes e sua Funções
- Fatores de Estabilidade
- Riscos Mais Frequentes
- Medidas de Prevenção

Verificações Iniciais e Inspeções periódicas

Exercícios Práticos

Avaliação Prática

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Cumprimento Legal
- Implementar práticas mais seguras na manobração de Gruas Acopladas a Camiões
- Reduzir o número de acidentes e/ou incidentes
- Aumento da produtividade da utilização dos equipamentos

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Saber identificar os elementos constituintes das Gruas Acopladas a Camiões
- Saber distinguir os diferentes tipos de Gruas Acopladas a Camiões

- Implementar praticas mais seguras na manobração de Gruas Acopladas a Camiões
- Conhecer e prevenir os riscos associados à manobração de Gruas Acopladas a Camiões
- Capacidade de avaliação de riscos associados a cada operação
- Conhecimento dos princípios associados à manobra do equipamento e condições de segurança
- Reforço da autonomia técnica no desempenho da função

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras.

A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 8 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Equipamentos de Marina (Pórticos e Gruas)

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com necessidade de manobração de equipamentos de elevação – pórticos móveis e gruas de pequeno porte. Objectivo reforçar as competências ao nível do “know-why” do funcionamento do equipamento, incluindo normas de segurança.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Manobradores de pórticos móveis e gruas fixas de pequeno porte com experiência de utilização.

Conteúdos Programáticos

Manobração de Pórticos Móveis

Higiene e Segurança no Trabalho

- Conceitos básicos
- Prevenção de acidentes
- Proteção coletiva e individual

Sinalização de segurança

- Sinalização Gestual

Tipos de Equipamentos

- Introdução
- Pórticos
- Dispositivos de fixação de carga
- Sistemas de comando

Amarração e Fixação de Cargas

Manobração Específica

- Regras de Segurança
- Movimentação de Cargas

Manobração de Gruas Fixas

Conceitos Introdutórios

Terminologia

Características técnicas dos equipamentos

Manobração e Segurança

- Sinalética de manobração
- Diagramas de cargas
- Regras gerais de segurança
- Responsabilidades (incluindo notas sobre aspetos legais)
- Condição física de manobradores/condutores

Verificações Básicas

- Manutenção e Inspeções Periódicas
- Aplicação de Check List de Verificação dos Equipamentos



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Exercícios Práticos – Componente prática em que são treinados os conhecimentos adquiridos, com recurso aos meios disponibilizados pelas empresas no dia-a-dia.

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Implementar práticas mais seguras na manobração de pórticos móveis e gruas fixas de pequeno porte
- Reduzir o número de acidentes e/ou incidentes causados pela manobração de pórticos e pontes rolantes
- Aumento da produtividade da utilização dos equipamentos
- Cumprimento Legal
- Implementar práticas mais seguras na manobração de gruas

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade de avaliação de riscos associados a cada operação.
- Conhecimento dos princípios associados à manobra do equipamento e condições de segurança
- Reforço da autonomia técnica no desempenho da função
- Capacidade para efetuar as verificações básicas ao equipamento

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras.

A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 14 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Manobração de Guinchos e Diferenciais

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com necessidade de manobração de equipamentos de elevação (guinchos). Objetivo reforçar as competências ao nível do "know-why" do funcionamento do equipamento, incluindo normas de segurança. A formação inclui exercícios práticos.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Manobradores de Guinchos e Diferenciais, com experiência de utilização.

Conteúdos Programáticos

Higiene e Segurança no Trabalho

- Conceitos Básicos
- Prevenção de Acidentes
- Proteção Coletiva e Individual

Sinalização de Segurança

- Sinalização Gestual

Tipos de Equipamento

- Introdução
- Guinchos
- Dispositivos de Fixação de Carga
- Sistemas de Comando

Amarração e Fixação de Cargas

Manobração Específica

- Regras de Segurança na Movimentação de Cargas

Verificações Básicas

- Ficha do Equipamento
- Rotinas de Verificação

Exercícios Práticos de Manobração

Aplicação de Checklists

Simulação de Manobras (avaliação prática)

Avaliação (avaliação teórica)

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

Efetuar diferentes manobras de movimentação de carga utilizando um diferencial/guincho de elevação.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Efetuar diferentes manobras de movimentação de carga utilizando um diferencial/guincho de elevação, em segurança;
- Escolher equipamento de proteção;
- Reconhecer sinalização;
- Avaliar riscos numa perspetiva de prevenção de acidentes.

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras. A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 8 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Equipamentos de Cais

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com alguma experiência. Pretende reforçar as competências ao nível do "know-why" do funcionamento do equipamento, incluindo normas de segurança. A formação inclui exercícios práticos.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a manobradores e operadores de equipamentos de movimentação de cargas em cais e portos, com experiência de utilização.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Higiene e Segurança no Trabalho

- Conceitos Básicos
- Prevenção de Acidentes
- Sinalização de Segurança

Ambiente de Trabalho

- Prevenção de Riscos Associados à Circulação de Equipamentos
- Prevenção de Riscos de Queda, Esmagamento e Entalamento
- Prevenção de Riscos Associados ao Ambiente de Trabalho

Movimentação Adequada à Operação

- Movimentação de Produtos Metalúrgicos
- Movimentação de Contedores
- Movimentação de Sacos
- Movimentação a Granel
- Movimentação de Toros

Regras de Utilização dos Equipamentos de Trabalho

- Material Apropriado Adaptado à Operação
- Instalação Adaptada às Necessidades e Condições Particulares do Trabalho
- Disponibilização de EPI's

Aparelhos de Elevação e Movimentação de Cargas

- Riscos na Elevação de Cargas
- Riscos Associados à Mobilidade dos Aparelhos de Elevação
- Sistemas de Comando
- Utilização de Acessórios de Elevação

Dispositivos de Fixação e Amarração de Cargas

- Ligas e Dispositivos de Movimentação

Formação e Informação

- Formação
- Informação
- Prevenção dos Riscos Profissionais

Verificações Básicas

- Ficha da Máquina
- Rotinas de Verificação

Exercícios Práticos de Manobração

- Aplicação de Checklists
- Simulação de Manobras

Avaliação Sumativa

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Saber manobrar e utilizar os equipamentos de trabalho existentes nos cais, garantindo o cumprimento de todas as regras de segurança que lhe estão associadas
- Reduzir o número de acidentes e/ou incidentes causados pela manobração deste tipo de equipamentos

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Implementar práticas mais seguras durante a utilização de equipamentos que movimentam cargas em cais
- Capacidade de avaliação de riscos associados a cada operação de carga e descarga
- Conhecimento dos princípios associados à manobra do equipamento e condições de segurança
- Reforço da autonomia técnica no desempenho da função
- Capacidade para efetuar as verificações básicas do equipamento
- Manobrar a carga em condições de segurança
- Garantir as condições de segurança do ambiente de trabalho

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras. A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa. Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 12 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Retroescavadora e Mini Pá Carregadora

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com alguma experiência. Pretende reforçar as competências ao nível do "know-why" do funcionamento do equipamento, incluindo normas de segurança. A formação inclui exercícios práticos.

Perfil dos Destinatários

Manobradores de Retroescavadoras e Mini Pás Carregadoras com experiência de utilização e/ou formação prévia.

Conteúdos Programáticos

Conceitos Introdutórios

- Conceitos Gerais de Física
- Pneumática
- Hidráulica e Sistemas Hidráulicos
- Os Solos

Segurança na Manobração de Equipamentos

- Conceitos Básicos
- Proteção Coletiva e Individual
- Riscos e Meio de Trabalho

Sinalética em Espaços de Manobra

Características Técnicas dos Equipamentos

- Caracterização da Mini Pá Carregadora
 - Indicações e Comandos da Mini Pá Carregadora
- Caracterização de Retroescavadora
 - Indicações e Comandos da Retroescavadora

Manutenção dos Equipamentos e Inspeções Periódicas

- Ficha da Máquina
- Inspeções Periódicas
- Manutenção Corretiva VS. Manutenção Preventiva
- Manutenção Específica

Manobração e Segurança

- Identificação de Perigos
- Medidas de Segurança a Adotar
- Regras de Atuação

Exercícios/Coaching

Avaliação



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Saber manobrar Retroescavadoras e Mini Pá Carregadoras garantindo o cumprimento de todas as regras de segurança que lhe estão associadas

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer e saber identificar os principais componentes dos equipamentos e os seus comandos principais.
- Conhecer e saber adotar as regras de segurança necessárias às manobras com estes equipamentos.
- Avaliar os riscos associados a cada operação realizada com a Retroescavadora e com a Mini Pá Carregadora.
- Conhecer os princípios associados à manobra dos equipamentos em condições de segurança.
- Reforçar a autonomia técnica no desempenho da função.
- Implementar práticas mais seguras na manobração dos equipamentos.
- Reduzir o número de acidentes e/ou incidentes causados pela manobração das máquinas.
- Aumento da produtividade da utilização dos equipamentos.

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras.

A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 12 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Perfuradora

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com alguma experiência. Pretende reforçar as competências ao nível do "know-why" do funcionamento do equipamento, incluindo normas de segurança.

Perfil dos Destinatários

Manobradores de Máquinas Perfuradoras com experiência de utilização e/formação prévia.

Conteúdos Programáticos

Conceitos Introdutórios

- Higiene e Segurança no Trabalho
- Proteção Coletiva e Individual

Sinalética em espaços de manobra e terminologia

Características técnicas dos equipamentos – Perfuradoras

Manutenção Específica

- Fichas do Equipamento
- Inspeções (Diárias, Semanais, Regulares)
- Manutenção Preventiva vs. Corretiva
- Manutenção Específica
- Regras de Manutenção

Manobração e Segurança

- Identificação de Perigos
- Medidas antes da Operação
- Regras de Atuação

Exercícios/Coaching no exterior

- Verificação do equipamento
- Verificação dos locais
- Exercícios de manobração

Avaliação



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- ▶ Adotar práticas mais seguras na manobração de máquinas pesadas como as Perfuradoras, evitando acidentes

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer as principais características técnicas das máquinas e os seus elementos constituintes
- Capacidade para efetuar uma avaliação de riscos associada à manobração deste tipo de máquinas
- Conhecer e adotar as principais regras de segurança que devem estar na base da manobração das máquinas Perfuradoras
- Conhecer e aplicar os princípios associados às manobras seguras com este tipo de equipamento

- Reforçar a autonomia técnica no desempenho da função de manobrador destas máquinas
- Capacidade para efetuar as verificações básicas aos equipamentos

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras. A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 12 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Pá Carregadora

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com alguma experiência. Pretende reforçar as competências ao nível do "know-why" do funcionamento do equipamento, incluindo normas de segurança. A formação inclui exercícios práticos.

Perfil dos Destinatários

Manobradores de Pás Carregadoras com experiência de utilização e/ou formação prévia.

Conteúdos Programáticos

Conceitos Introdutórios

- Higiene e Segurança no Trabalho
- Conceitos Básicos
- Proteção Coletiva e Individual

Segurança na Manobração de Equipamentos

- Prevenção de Acidentes
- Riscos e o Meio de Trabalho
- Manobração em Aterros

Sinalética em espaços de manobra e terminologia

Características Técnicas dos Equipamentos

- Indicações e Comandos (o posto de comando)
- Ficha Técnica do Equipamento
- Diagramas de Carga

Manutenção dos Equipamentos e Inspeções Periódicas

- Fichas do Equipamento
- Inspeções (Diárias, Semanais, Regulares)
- Manutenção Preventiva vs. Corretiva
- Manutenção Específica
- Regras de Manutenção

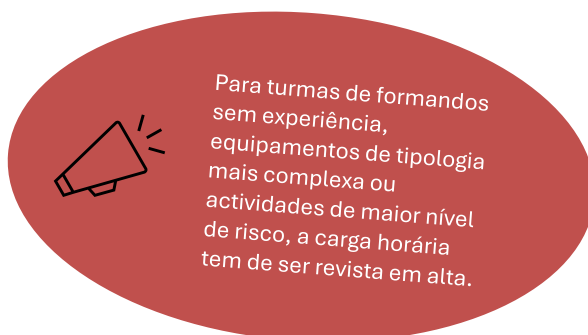
Manobração e Segurança

- Identificação de Perigos
- Medidas de Segurança antes da Operação
- Regras de Atuação

Exercícios/Coaching no exterior

- Dicas de condução económica
- Verificação do equipamento
- Verificação dos locais
- Exercícios de manobração

Avaliação



Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Adotar práticas mais seguras na manobração de Pás Carregadoras, evitando acidentes.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer as principais características técnicas das máquinas e os seus elementos constituintes
- Capacidade para efetuar uma avaliação dos riscos associados à manobração deste tipo de máquinas
- Conhecer e adotar as principais regras de segurança que devem estar na base da manobração das Pás Carregadoras
- Conhecer e aplicar os princípios associados às manobras seguras com este tipo de equipamento
- Reforçar a autonomia técnica no desempenho da função de manobrador destas máquinas
- Capacidade para efetuar as verificações básicas nos equipamentos

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras.

A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 12 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Dumper

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com alguma experiência. Pretende reforçar as competências ao nível do "know-why" do funcionamento do equipamento, incluindo normas de segurança. A formação inclui exercícios práticos.

Perfil dos Destinatários

Manobradores de Dumpers com experiência de utilização e/ou formação prévia.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Conceitos Introdutórios

- Higiene e Segurança no Trabalho
- Proteção Coletiva e Individual

Sinalética em espaços de manobra e terminologia

Características técnicas dos equipamentos – Dumper

Manutenção Específica

- Fichas do Equipamento
- Inspeções (Diárias, Semanais, Regulares)
- Manutenção Preventiva Vs. Corretiva
- Manutenção Específica
- Regras de Manutenção
- Conservação de Pneus

Manobração e Segurança

- Identificação de Perigos
- Medidas antes da Operação
- Regras de Atuação

Exercícios/Coaching no exterior

- Verificação do equipamento
- Verificação dos locais
- Exercícios de manobração

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Adotar práticas mais seguras na manobração de máquinas pesadas como os Dumpers, evitando acidentes

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer as principais características técnicas das máquinas e os seus elementos constituintes
- Capacidade para efetuar uma avaliação de riscos associada à manobração deste tipo de máquinas

- Conhecer e adotar as principais regras de segurança que devem estar na base da manobração dos Dumpers
- Conhecer e aplicar os princípios associados às manobras seguras com tipo de equipamento
- Reforçar a autonomia técnica no desempenho da função de manobrador destas máquinas
- Capacidade para efetuar as verificações básicas aos equipamentos

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras. A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 12 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Máquinas Pesadas – Dumper, Pá

Carregadora e Escavadora

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com alguma experiência. Pretende reforçar as competências ao nível do "know-why" do funcionamento dos equipamentos, incluindo normas de segurança. A formação inclui exercícios práticos.

Perfil dos Destinatários

Manobradores de máquinas pesadas (Giratórias, Pás Carregadoras, Dumpers) com experiência de utilização e/ou formação prévia.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Conceitos Introdutórios

- Conceitos Gerais de Física
- Pneumática
- Hidráulica e Sistemas Hidráulicos
- Os Solos

Higiene e Segurança no Trabalho

- Conceitos Básicos
- Proteção Coletiva e Individual

Segurança na Manobração de Equipamentos

- Prevenção de Acidentes
- Riscos e Meio de Trabalho

Sinalética em Espaços de Manobra

Obrigações Legais

- Deveres e Responsabilidades dos Condutores das Máquinas

Características Técnicas dos Equipamentos

- O Dumper - Caracterização
 - Indicações e Comandos
 - Especificidades do Equipamento
- A Pá Carregadora - Caracterização
 - Indicações e Comandos
- A Escavadora Giratória - Caracterização
 - Tipos de Máquinas
 - Indicações e Comandos

Manutenção dos Equipamentos e Inspeções Periódicas

- Ficha da Máquina
- Inspeções Periódicas

- Manutenção Corretiva vs. Manutenção Preventiva

Manobração e Segurança

- Causas de Acidentes
- Medidas Preventivas a Adotar- Dumper
- Medidas Preventivas a Adotar - Pá Carregadora
- Medidas Preventivas a Adotar - Escavadora Giratória

Exercícios Práticos

- Aplicação de Checklists de verificação
- Manobração dos Equipamentos

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Adotar práticas mais seguras na manobração de máquinas pesadas como as Giratórias, Pás Carregadoras e Dumpers, evitando acidentes.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer as principais características técnicas das máquinas e os seus elementos constituintes.
- Capacidade para efetuar uma avaliação de riscos associada à manobração deste tipo de máquinas.
- Conhecer e adotar as principais regras de segurança que devem estar na base da manobração das máquinas Giratórias, Pás Carregadoras e Dumpers.
- Conhecer e aplicar os princípios associados às manobras seguras com tipo de equipamento.
- Reforçar a autonomia técnica no desempenho da função de manobrador destas máquinas.
- Capacidade para efetuar as verificações básicas nos equipamentos.

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras.

A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 16 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Manobração de Bulldozer (Trator de Rastos)

Síntese

Formação dirigida a colaboradores com alguma experiência. Pretende-se com esta ação de formação dar a conhecer os procedimentos preventivos, de segurança e operação de equipamentos BULL DOZER – Trator de Rastos

Perfil dos Destinatários

Manobradores de Bulldozers (Tratores de Rastos) com experiência de utilização e/ou formação prévia.



Para turmas de formandos sem experiência, equipamentos de tipologia mais complexa ou actividades de maior nível de risco, a carga horária tem de ser revista em alta.

Conteúdos Programáticos

Introdução

Conhecer o Equipamento

1. O Bulldozer
2. A Cabine

Segurança

1. Sinalização de Segurança
2. Níveis de Ruído
3. Níveis de Vibração
4. Prevenção de Acidentes

Segurança e Técnicas na Operação do Equipamento

1. Antes da Colocação do Equipamento em Funcionamento
2. Colocar o Motor a Funcionar
3. Deslocar o Equipamento
4. Operar com o Equipamento
5. Opções de Trabalho
6. Estacionamento do Equipamento em plano direito
7. Operação do Equipamento em Declives
8. Remoção do Equipamento

Planos de Manutenção Preventiva

1. Preocupações Gerais
2. Inspeções Diárias
3. Cuidados a ter quando se trabalha por baixo do equipamento
4. Preocupações com os rastos

Exercícios/Coaching no exterior

- Verificação do equipamento
- Verificação dos locais
- Exercícios de manobração

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Adotar práticas mais seguras na manobração de máquinas pesadas como os Bulldozers, evitando acidentes

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer as principais características técnicas das máquinas e os seus elementos constituintes
- Capacidade para efetuar uma avaliação de riscos associada à manobração deste tipo de máquinas
- Conhecer e adotar as principais regras de segurança que devem estar na base da manobração dos Bulldozer
- Conhecer e aplicar os princípios associados às manobras seguras com tipo de equipamento
- Reforçar a autonomia técnica no desempenho da função de manobrador destas máquinas
- Capacidade para efetuar as verificações básicas aos equipamentos
- Identificar os diferentes componentes do equipamento e seus acessórios
- Conhecer e saber aplicar as técnicas corretas de operação do equipamento
- Conhecer e saber aplicar um plano de prevenção de manutenção do equipamento

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras.

A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 8 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 8 colaboradores

Coaching – Manobração de Equipamentos

Síntese

Ações direcionadas a todos aqueles que diariamente utilizam equipamentos, com baixa experiência ou com irregularidade de uso. A ação proposta terá um formato de Coaching desestruturado, muito próximo de um formato de “explicações”.

A ação incide sobre a análise das características técnicas dos equipamentos e adequação ao uso, sobre regras de segurança e aspetos de mecânica básica. A componente prática incide na execução da generalidade de manobras de elevação e movimentação

Esta estrutura pode ser aplicada a outros equipamentos utilizados em armazém.

Perfil dos Destinatários

Condutores/Manobradores de Empilhadores e Oficinas de Armazém:

- Com pouca experiência na manobração de empilhadores;
- Com irregularidade de uso;
- Trabalhadores com baixa utilização do empilhador ou utilização irregular

Dinâmica e Conteúdos

1. O início da ação começa por um diagnóstico ao formando (perceber onde estão as maiores dificuldades).
2. Com base nas dificuldades encontradas, o coach ministra a matéria. Serão utilizados manuais – o coach vai munido de manuais, abrindo no CPU apenas as temáticas onde o formando apresenta debilidades. Todas as temáticas (mesmo teóricas) são ministradas junto do equipamento.
3. A componente teórica é complementada posteriormente com uma componente prática de exercícios. Em termos de carga horária, este ponto representa a maior percentagem.
4. No final – o coach retoma um conjunto de questões de verificação da aprendizagem por parte do formando, avaliando as competências Pós-Coaching da pessoa.
5. Por ser uma ação desestruturada, não será produzido qualquer manual para o formando (em papel), portanto também não existirá este elemento no dossier pedagógico.
6. Será entregue à empresa uma ficha com avaliação de competências e propostas para desenvolvimento futuro.
7. Será entregue ao formando um comprovativo de presença na ação.

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Implementação de Práticas (Mais) Seguras na manobração de Empilhadores
- Redução do nº de incidentes com empilhadores
- Aumento do Tempo de Vida do Equipamento

Competências de Saída (Objetivos Organizacionais)

- Capacidade para conduzir e manobrar empilhadores, obedecendo às regras gerais de movimentação de equipamentos e elevação de cargas cumprindo as normas de segurança

- Conhecimento dos equipamentos mais comuns, utilizados pelas empresas para proceder ao movimento de cargas, incluindo aspetos básicos de manutenção

Entregas

Comprovativos de Presença

Relatórios Individuais

Para realização da componente prática é necessário que a empresa disponibilize o equipamento e um local onde os formandos possam simular algumas manobras. A máquina/equipamento a utilizar na componente prática da formação deve possuir certificado de conformidade válido e marcação CE, e deve estar disponível o respetivo manual da máquina em língua portuguesa.

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPI's necessários para manobrar a máquina em segurança (colete de sinalização, calçado e capacete de segurança, luvas de proteção).

Duração: 2 horas/formando



Armazém

Verificação de Estantaria

Síntese

Curso direcionado a Responsáveis de Armazém ou de Logística que têm a seu cargo a aplicação na norma 15635 – Estantarias.

Perfil dos Destinatários Responsáveis de armazém e logística

Conteúdos Programáticos

Segurança em Instalações de Paletização Convencional

- Introdução

Elementos que Compõem um Armazém

Unidade de carga

Laje ou Placa

Equipamentos de Manutenção

Sistemas de armazenamento

Estantes de Paletização para Sistema Convencional (Estantes Reguláveis de Paletes APR)

Descrição

Uso de Equipamentos e Estantes

Unidade de Carga

Empilhadores

Estante para paletização convencional (Estantes reguláveis de palete APR)

Revisão e Manutenção

Inspeção do Sistema de Armazenamento

Revisão dos Bastidores

Revisão das Estantes

Revisão das Vigas

Margens de Tolerância de Montagem

Revisão de Solo e Corredores

Revisão de Unidades de Carga

Componente Prática

- Exercícios de verificação de estantaria
- Checklist de verificação

Avaliação Final Teórica e Prática

Duração: 6 Horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Conhecimento dos requisitos associados à Norma 15635 - Estantarias
- Capacidade para implementar os requisitos definidos na norma

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade para efetuar a verificação das estantarias de acordo com os requisitos da norma
- Capacidade para efetuar o preenchimento de Checklists e registo adequado
- Capacidade para identificar não conformidades e levar a cabo as melhorias necessárias

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Movimentação Manual de Cargas e Ergonomia

Síntese

Curso direcionado a colaboradores que efetuam movimentação manual de cargas em termos profissionais. Tem por Objetivo levar as pessoas a compreenderem os erros cometidos, bem como qual a forma correta de movimentar cargas de diferentes pesos e formatos. Aborda ainda as posturas ergonômicas corretas.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Operacionais cuja atividade implica a movimentação manual de cargas.

Conteúdos Programáticos

Acidentes de Trabalho

- Condições perigosas e Atos inseguros
- Conceito de acidente
- Exposição a Riscos Profissionais

Ergonomia

- Posturas de trabalho
- Trabalho sentado
- Trabalho em pé

Movimentação Manual de Cargas

- Cargas máximas recomendadas
- Regras de boas práticas
- Regras antes da movimentação
- Como executar
- Cuidados a ter
- Cargas pesadas
- Procedimentos desadequados
- Equipamento de Proteção Individual
- Inspeção aos postos de trabalho (identificação e de práticas incorretas)

Duração: 4 Horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Autoscopia Final/Simulações

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Diminuir o Nº de Acidentes de Trabalho e o Nº de Dias de Baixa por Trabalhador
- Movimentar cargas manualmente de uma forma segura e evitando lesões
- Adotar posturas corretas no local de trabalho

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer a importância da prevenção
- Fomentar a capacidade de alerta sobre riscos potenciais
- Consciencialização dos riscos a que cada colaborador está exposto
- Capacidade para movimentar cargas manualmente de uma forma segura e ergonomicamente correta

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Aplicação de 5S's e Housekeeping

Síntese

Curso transversal que se apresenta eminentemente teórico-prático.

Pretende-se transmitir a importância da correta organização do posto e do ambiente de trabalho, e o impacto positivo na Segurança e Produtividade coletiva e Individual.

Conteúdos Programáticos

Introdução aos 5 S's

Senso de Organização (SEIRI)

Senso de Ordenação (SEITON)

Senso de Limpeza (SEISO)

Senso de Asseio (SEIKETSU)

Senso de Disciplina (SHITSUKE)

Implementação e Manutenção dos 5 S's

Custos de implementação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Criar hábitos que incrementem a produtividade e eficiência dos colaboradores
- Aumentar a eficácia e eficiência do desempenho dos formandos

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade para implementar a produtividade e eficiência dos colaboradores
- Perceber a importância dos 5S's para a empresa
- Compreender os benefícios dos 5S's

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Duração: 8 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores