

Anexo IV

Lista de Verificação

Vias de Circulação	Sim	Não	Obs.
As vias normais de circulação e as vias de evacuação e saídas de emergência estão desobstruídas?			
No caso de existirem diferenças de nível estão colocadas protecções contra quedas em altura (ex: em escadas, cais de descarga, varandins...)?			
As vias de circulação são claramente delimitadas, estão desimpedidas e são sinalizadas nas zonas de risco?			

Iluminação	Sim	Não	Obs.
As clarabóias, janelas e outras superfícies vidradas são mantidas limpas?			
Os tectos e as paredes estão pintadas de cores claras e reflectoras e mantêm-se em bom estado de limpeza?			
A iluminação artificial geral é adequada para o tipo de trabalho executado?			
Foram tomadas medidas para reduzir o efeito estroboscópico ou o brilho provocado pela iluminação artificial?			
Os dispositivos do sistema de iluminação eléctrica são mantidos limpos e substituídos regularmente?			

Electricidade	Sim	Não	Obs.
O quadro e a instalação eléctrica são adequados às necessidades de utilização da energia eléctrica?			
Os elementos do sistema encontram-se em bom estado de conservação (ex: cabos, ligações, tomadas...)?			
As tomadas eléctricas são suficientes para cada posto de trabalho e estão instaladas de modo a garantir o número e tipo de ligações necessárias, e a impedir o desgaste dos seus componentes?			

Ventilação	Sim	Não	Obs.
Existem aberturas (no telhado e nas paredes...) para garantir a ventilação natural adequada?			
Não sendo possível, existem outros tipos de ventilação (ventilação forçada...)?			

Ambiente térmico	Sim	Não	Obs.
As coberturas e as paredes construídos com materiais condutores de calor (ex: zinco e outros metais) dispõem de isolamento adequado?			
Os trabalhadores estão sujeitos a variações de temperatura significativas (ex: entrada e saída de câmaras frigoríficas...)?			
Os trabalhadores estão expostos a temperaturas elevadas/baixas, que interfira com o bem-estar destes?			

Controlo de substâncias perigosas	Sim	Não	Obs.
Os produtos e substâncias perigosas foram substituídos por outros menos perigosos?			
Os produtos e substâncias perigosas (ex: tintas, colas, diluentes...) são mantidos em recipientes fechados e rotulados?			
A exaustão local, quando necessária, é efectivamente usada? Precisa de ser melhorada?			
Os trabalhadores lavam as mãos antes de tomar as suas refeições?			
Em caso de manipulação de produtos e substâncias perigosas, existem condições para os trabalhadores tomarem banho antes de regressarem a casa?			
Quando não é tecnicamente possível proteger os trabalhadores de outra forma, são fornecidos EPI – equipamentos de protecção individual – do tipo adequado e em número suficiente?			
Os trabalhadores são treinados no uso e na manutenção apropriada dos equipamentos de protecção individual?			
Os EPI's são monitorizados regularmente?			

Ergonomia dos postos de trabalho	Sim	Não	Obs.
Os comandos das máquinas e equipamentos de trabalho, as ferramentas e os materiais estão dispostos de forma a serem facilmente alcançáveis pelos trabalhadores?			
É disponibilizada uma superfície de trabalho estável para cada posto de trabalho?			
São usados dispositivos (ex: bancadas, ganchos, calibradores...) de apoio, selecção ou fixação para prender ou colocar artigos quando o trabalho é executado?			
São usados pontos de apoio, alavancas ou outros meios mecânicos para reduzir o esforço físico na movimentação manual de cargas?			
A altura e disposição do equipamento, dos controlos, das superfícies de trabalho e dos pontos de apoio são ajustados para impedir o trabalhador de efectuar torções de tronco, ter grandes distâncias de movimentação vertical de objectos, de transporte, ou posições elevadas do sistema braço-mão?			
A organização do posto de trabalho é flexível de modo a que os trabalhadores possam alternar posturas, ou trabalhar sentados?			
A disposição do posto de trabalho e a sequência das operações são equacionadas de forma a eliminar os movimentos desnecessários?			

Segurança de equipamentos de trabalho	Sim	Não	Obs.
As máquinas e equipamentos de trabalho encontram-se bem instalados e perfeitamente estabilizados?			
Têm componentes quebrados ou instáveis?			
São objecto de operações regulares de inspecção e manutenção?			
Os dispositivos de protecção contra projecções ou emanações, dos órgãos em movimento e do equipamento de transmissão de força são eficazes e robustos?			
Não são facilmente neutralizáveis e estão aplicados a uma distância adequada das zonas perigosas?			
Os dispositivos de protecção não interferem com a visibilidade e a observação particular do ciclo produtivo da máquina ou do equipamento de trabalho?			
São usados dispositivos mecânicos para a alimentação das máquinas ou equipamentos de trabalho, de modo a evitar o contacto directo do trabalhador com as zonas de risco?			
Os dispositivos de segurança interrompem automaticamente a operação quando os trabalhadores acedem às zonas de perigo?			
Existe comando de paragem geral e dispositivo de paragem de emergência?			

Armazenamento e manipulação de produtos e materiais	Sim	Não	Obs.
Os produtos e materiais que não são frequentemente utilizados estão colocados fora das áreas de trabalho?			
Existem locais apropriados para o armazenamento de produtos, materiais, peças e ferramentas?			
São usados equipamentos mecânicos para movimentar as cargas pesadas?			
São usadas paletes para prender e movimentar materiais, produtos semiacabados e produtos finais?			
As paletes, as bancadas e os equipamentos similares podem ser colocados sobre rodas para manipulação fácil?			

Organização do trabalho	Sim	Não	Obs.
As máquinas estão dispostas e são usadas de forma a combinar operações, quando possível, e a reduzir o número de tarefas de trabalho?			
Os trabalhadores podem mudar regularmente de tarefas e têm a possibilidade de comunicar com outros trabalhadores (grau de controlo e de autonomia sobre o seu próprio trabalho)?			
Existem dispositivos de controlo ou de adequação que permitam manter o ritmo de trabalho de acordo com o ritmo individual (grau de controlo sobre o seu próprio trabalho)?			
Existem mecanismos participação dos trabalhadores (círculos de qualidade, trabalho em grupo, inquéritos, entrevistas...) ou dos seus representantes nas actividades de planeamento da produção e da segurança que lhe está associada?			
A sua periodicidade é adequada?			
As tarefas atribuídas a menores e a mulheres grávidas ou lactantes são adequadas ao seu estado ou situação?			

Disposições de emergência (combate a incêndios, primeiros socorros e evacuação de trabalhadores)	Sim	Não	Obs.
Os extintores de incêndio são adequados, encontram-se operacionais e estão distribuídos de forma a serem facilmente utilizados pelos trabalhadores?			
Os trabalhadores sabem utilizar os extintores de incêndio?			
Existe equipamento de primeiros socorros, está sinalizado e encontram-se trabalhadores designados e com formação adequada para ministrar primeiros socorros?			
Foram estabelecidos contactos e definidos procedimentos para accionar a intervenção da corporação de bombeiros ou da emergência médica?			
A informação está acessível?			

Instalações sociais e de bem-estar	Sim	Não	Obs.
É disponibilizado abastecimento adequado de água fresca e potável?			
As instalações sanitárias estão perto dos locais de trabalho e são limpas regularmente?			
As instalações sanitárias são separadas por sexos?			
Existe um local isolado, confortável e limpo para descanso ou tomada de refeições?			
Existem instalações de vestiário para mudança e guarda da roupa e de outros pertences pessoais?			