

3732

Segurança e higiene do trabalho

Carga horária
50 horas

Objectivo(s)

- Identificar os riscos da actividade de bombeiro.
- Desenvolver práticas de prevenção de acidentes e doenças profissionais.
- Utilizar equipamentos e vestuário de protecção individual de acordo com as técnicas e normas instituídas.
- Proceder à inspecção e manutenção de equipamentos de acordo com as regras do fabricante.

Conteúdos

- Ambiente de trabalho
 - Atmosferas explosivas e tóxicas
 - Ausência de oxigénio
 - Contaminantes
 - Radiações
 - Nível térmico
 - Riscos eléctricos
 - Ruído
 - Iluminação
 - Movimentação de cargas
- Vestuário de protecção individual
 - Ambientes urbanos e industriais
 - Ambientes florestais
 - Controlo de matérias perigosas
 - Socorrismo pré-hospitalar
 - Outro vestuário de protecção
- Equipamentos de protecção respiratória
 - Aparelhos filtrantes
 - Aparelhos isolantes de circuito aberto
 - Aparelhos isolantes de circuito fechado
 - Aparelho de tomada de ar à distância
 - Constituição e funcionamento dos aparelhos isolantes
 - Autonomia dos aparelhos isolantes
- Outros equipamentos de protecção individual
 - Alarme pessoal de segurança
 - Abrigo de incêndio florestal
 - Óculos de protecção
 - Protectores auditivos
 - Material descartável para pré-hospitalar
- Aparelhos respiratórios isolantes
 - Colocação e teste prévio
 - Manobras de emergência
 - Entrada em espaço confinados (estreitos, verticais, horizontais)
 - Deslocação e utilização em trabalho
- Manutenção do vestuário e equipamentos de protecção individual
- Procedimentos de segurança
- Preparação física