

# Questions

## Acessos e Saídas (Safe Access & Exits)

**Quem é responsável pela limpeza e manutenção dos locais de trabalho?**

- A: O Empreiteiro Geral
- B: O supervisor de Segurança da Obra
- C: Todas as pessoas que trabalham no local

**Answer: C**

**Definition:** Definição: Todos são responsáveis pela sua própria saúde e segurança, bem como pela saúde e segurança de outras pessoas.

**Quem deverá garantir um acesso seguro ao local de trabalho?**

- A: O supervisor de segurança
- B: O Empreiteiro Geral
- C: Os empregados

**Answer: B**

**Definition:** O Empreiteiro Geral que controla o local deverá garantir um acesso seguro.

**Quais são os elementos que deverão existir em cada entrada e saída de veículos ao/do local?**

- A: Boa visibilidade e iluminação adequada
- B: Um espelho
- C: Uma linha branca

**Answer: A**

**Definition:** Definição: Boa visibilidade e iluminação adequada devem existir nas entradas e saídas ao/do local.

**Qual é a melhor maneira de reduzir o risco de atropelamento que correm os trabalhadores no local?**

- A: Sinais de segurança
- B: Formação inicial
- C: Manter os veículos separados dos peões

**Answer: C**

**Definition:** A melhor maneira de proteger os peões para que não

sejam atropelados consiste na separação entre as vias destinadas à circulação de veículos e as vias pedonais.

**Certas medidas físicas deverão ser tomadas para evitar que as pessoas caiam da altura e sofram lesões graves**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de que mais de 5 pessoas estejam a trabalhar no local ao mesmo tempo

**Answer:** A

**Definition:** Certas medidas físicas deverão ser tomadas para evitar que as pessoas caiam de uma altura e sufram lesões.

**Que elementos deverão existir sobre as aberturas no chão?**

- A: Um sinal de alerta deverá ser colocado ao lado da abertura
- B: Coberturas fixas claramente marcadas
- C: Uma rede em cor de laranja

**Answer:** B

**Definition:** É um requisito legal que todas as aberturas no chão estejam cobertas por tampas fixas e claramente marcadas.

**As vias pedonais no local devem ser mantidas ...**

- A: Limpas e livres de materiais
- B: Limpas, a menos que os materiais necessários no local estejam armazenados nas mesmas
- C: Para o uso dos visitantes do local

**Answer:** A

**Definition:** Qualquer via pedonal deverá estar livre de qualquer obstáculo.

**Se o acesso fica dentro de um edifício ...**

- A: As vias pedonais devem estar adequadamente iluminadas
- B: Linhas amarelas devem ser pintadas em cada lado da via pedonal
- C: A iluminação deverá estar ligada só no caso de o trabalho ser realizado à noite

**Answer:** A

**Definition:** Todas as vias pedonais, de acordo com a legislação em

vigor, devem estar adequadamente iluminadas.

### **Como identificar as vias de acesso?**

- A: Por sinalização clara
- B: Marcando-as num plano colocado no quadro de avisos do local
- C: Informando os visitantes ao local sobre os requisitos legais

**Answer:** A

**Definition:** Os sinais apropriados devem indicar as vias de acesso

### **A superfície das vias existentes no local deverá ...**

- A: Ser regada permanentemente
- B: Ser mantida em boas condições permanentemente
- C: Ser equipada com lombas a cada 50 metros

**Answer:** B

**Definition:** Todas as vias devem ser mantidas em boas condições para garantir que os veículos e suas cargas estão seguros

## **Avaliação de riscos & Acidentes (Risk Assessment and Acc Prevention)**

### **Qual é a definição de um risco potencial?**

- A: Qualquer coisa que possa causar danos
- B: Andaimos erguidos sobre uma via pedonal
- C: Um escadote

**Answer:** A

**Definition:** O termo risco potencial é usado para descrever qualquer coisa que possa ser prejudicial.

### **Qual é a definição de um risco?**

- A: Tropeçar
- B: Levantar um grande peso
- C: A possibilidade de alguém ser prejudicado por um risco potencial

**Answer:** C

**Definition:** O termo risco é usado para descrever a possibilidade de um risco potencial causar lesões.

### **Quem deverá ser protegido contra os riscos para a sua saúde e a**

### **segurança?**

- A: Só as pessoas que trabalham nas obras
- B: O público geral
- C: Todos os que possam estar expostos ao risco potencial

**Answer:** C

**Definition:** Haverá de implementar medidas para controlar os riscos que afetam qualquer pessoa na obra e o público geral que possa ser exposto ao risco.

### **O que deverá ser feito para garantir que os riscos sejam controlados?**

- A: As medidas de controlo devem ser revistas regularmente para garantir que estão a funcionar
- B: Um relatório deverá ser enviado à Inspeção de Saúde e Segurança
- C: O Supervisor da Obra deverá verificar o livro do acidentes

**Answer:** A

**Definition:** As avaliações de riscos precisam de ser revistas regularmente para refletir as mudanças circunstâncias.

### **Quem deverá entender as avaliações de riscos?**

- A: O Supervisor da Obra
- B: O Empreiteiro Geral
- C: Todas as pessoas que trabalham no local

**Answer:** C

**Definition:** As avaliações de riscos determinam o modo de realizar um trabalho com segurança, então todos deverão ser capazes de entendê-las.

### **Onde podem ser encontradas as informações sobre os riscos para a saúde?**

- A: Folhas de dados de saúde e segurança dos fabricantes
- B: Fatura enviada pelo fornecedor
- C: O quadro de avisos no local

**Answer:** A

**Definition:** As informações sobre os riscos para a saúde e segurança podem ser encontradas nas folhas de dados de segurança e saúde do produto.

### **Por que os acidentes devem ser estudados?**

- A: Para descobrir quem tem a culpa
- B: Para entender os motivos do acidente para que se possa tirar conclusões para o futuro
- C: Para identificar contra quem a pessoa prejudicada poderá reclamar uma compensação

**Answer:** B

**Definition:** O principal motivo para estudar acidentes é aprender como acidentes similares poderão ser prevenidos no futuro.

### **Quem deverá estudar acidentes?**

- A: A Inspeção de Saúde e Segurança
- B: Os Empregadores e o Empreiteiro Geral que controla a obra
- C: O cliente

**Answer:** B

**Definition:** Tanto os empregadores como os que controlam o local devem estudar acidentes no sentido de determinar como poderiam ser prevenidos no futuro.

### **Como evitar acidentes?**

- A: Cumprindo a legislação em matéria de saúde e segurança
- B: Esperando pelos resultados dos relatórios de acidentes
- C: Usando proteção auditiva

**Answer:** A

**Definition:** A legislação em matéria de saúde e segurança estabelece normas mínimas destinadas a prevenir acidentes. A legislação foi implementada como resultado das experiências derivadas dos acidentes.

### **O que poderá ser feito após um acidente?**

- A: Revisar o que correu mal e ver se qualquer coisa poderá ser feita para evitar um acidente similar
- B: Nada: acidentes não podem ser evitados
- C: Arrumar o local

**Answer:** A

**Definition:** É importante encontrar as causas de um acidente e tomar precauções para prevenir um acidente similar no futuro.

**O que deverá ser feito para garantir que as pessoas estejam conscientes dos potenciais riscos específicos para o local?**

- A: Formação inicial e avaliações de risco específicas do local
- B: Fornecer um quadro de avisos de segurança no escritório da obra
- C: Fornecer a todos uma cópia do Regulamento da Construção

**Answer:** A

**Definition:** Muitos acidentes são causados a pessoas quando elas começam a trabalhar num local. A formação inicial ajuda-as a compreender os perigos e as precauções relacionados com um determinado local.

**Quando deverá realizar-se a formação inicial?**

- A: Quando for conveniente
- B: Quando uma pessoa começa a trabalhar no local
- C: Na primeira sexta-feira depois de começar a trabalhar no local

**Answer:** B

**Definition:** A formação inicial deverá realizar-se quando uma pessoa começa a trabalhar no local.

**O que deverá ser incluído na formação inicial num determinado local?**

- A: Informações sobre os riscos potenciais específicos para o local
- B: O nome do cliente
- C: O número de telefone da Inspeção de Saúde e Segurança

**Answer:** A

**Definition:** Uma formação inicial deverá identificar a natureza e localização dos riscos potenciais no local.

**Qual das seguintes é considerada como atividade de alto risco?**

- A: Realização das inspeções de andaimes
- B: Limpeza das instalações de bem-estar
- C: Demolição

**Answer:** C

**Definition:** Demolição: devido aos riscos criados pela demolição da estrutura e também pela necessidade de trabalhar em altura.

**Quem é considerado de estar exposto ao alto risco de acidentes**

### **nas obras de construção?**

- A: Trabalhadores jovens e inexperientes
- B: Clientes
- C: Trabalhadores mais velhos

**Answer:** A

**Definition:** Os trabalhadores jovens e inexperientes correm maior risco numa obra.

### **Por que é importante ter em conta os riscos para a saúde nas obras?**

- A: Para completar a documentação do local necessária
- B: Os efeitos dos potenciais riscos para a saúde podem não ser óbvios ou instantâneos
- C: Para que se possa dar conselhos ao cliente

**Answer:** B

**Definition:** Muitas vezes os potenciais riscos para a saúde não são vistos ou não são considerados problemas, mas podem provocar efeitos significativos a longo prazo.

### **Por que o perímetro das obras de construção deverá ser vedado?**

- A: Para evitar que as crianças tenham acesso ao local
- B: Para garantir segurança do equipamento guardado no local
- C: Para evitar perturbações relacionadas com o ruído

**Answer:** A

**Definition:** A obra deverá ser vedada de forma segura para evitar que as crianças tenham acesso à mesma.

### **Quem correrá o maior risco depois de entrar no terreno de uma de construção?**

- A: Adultos
- B: Crianças pequenas
- C: Público geral

**Answer:** B

**Definition:** As crianças pequenas, já que são menos propensas a avaliar os perigos num determinado local.

### **O que deverá ser feito em materia de avaliação de riscos para**

**garantir que os riscos para a saúde e segurança num determinado local são atualizados constantemente?**

- A: Devem ser revisados regularmente
- B: Há de assegurar-se de que foram arquivados com cuidado no escritório da obra
- C: Devem ser destruídos uma vez que o trabalho foi concluído

**Answer:** A

**Definition:** Avaliações regulares devem ser realizadas para garantir que qualquer mudança das circunstâncias na obra será tida em consideração.

**O que deverá ser feito para ajudar as pessoas a entender a presença dos riscos potenciais nas obras?**

- A: Colocar sinais de segurança na área de riscos potenciais
- B: Exibir o nome do Supervisor da Obra na entrada do local
- C: Entregar uma cópia do Regulamento da Construção a todos os operadores no local

**Answer:** A

**Definition:** A sinalização poderá ser usada para ajudar a sublinhar a presença dos potenciais riscos à saúde e segurança.

## **COSHH (Controlling Harmful Substances)**

**Qual é a primeira etapa do controlo dos riscos provocados pelas substâncias perigosas?**

- A: Identificar qualquer substância que possa causar danos
- B: Os rótulos em todos os produtos deverão ser lidos
- C: Haverá de usar máscara respiratória ao trabalho na presença da poeira

**Answer:** A

**Definition:** Qualquer risco potencial deverá ser identificado como parte da primeira etapa de avaliação de riscos

**Quais são as substâncias perigosas?**

- A: Solventes e tintas
- B: Qualquer coisa que possa causar danos, incluindo asbesto, chumbo, solventes, tintas, cimento e poeiras
- C: Novos produtos que levam um sinal de aviso de perigo no rótulo

**Answer:** B



**Definition:** uma substância perigosa pode ser qualquer coisa que possa causar danos

**É possível que uma substância perigosa tenha todas estas formas? Produtos químicos; um produto contendo produtos químicos; fumos; poeiras; vapores; névoas; nanotecnologia; gases; agentes biológicos (germes); germes que causam doenças.**

- A: Não, apenas os produtos que contêm produtos químicos podem ser uma substância perigosa
- B: Sim
- C: Não, os germes que causam doenças não podem ser uma substância perigosa

**Answer:** B

**Definition:** As substâncias perigosas podem assumir várias formas, incluindo as que estão listadas no questionário

**Onde poderá encontrar informações sobre a substância perigosa que está a usar?**

- A: Junto da Inspectoria de Saúde e Segurança
- B: Na embalagem do produto e na folha de dados de segurança do fabricante
- C: Perguntando a um dos seus colegas

**Answer:** B

**Definition:** os fabricantes são obrigados a fornecer detalhes suficientes no rótulo. Mais informação está disponível na ficha de dados de saúde e segurança do fabricante.

**O que poderá ser feito para reduzir os riscos relacionados com o uso de substâncias perigosas?**

- A: Usá-los só quando houver poucas pessoas no local
- B: Certificar-se de que a pessoa que usa o produto tem experiência suficiente
- C: Usar outro produto menos perigoso

**Answer:** C

**Definition:** sempre que for possível, o produto perigoso deverá ser substituído por um produto menos perigoso

**Qual é a maneira mais segura de identificar as substâncias perigosas num local?**

- A: Realizar uma avaliação antes de iniciar o trabalho
- B: Ter cuidado trabalhando no local, se achar que pode haver substâncias perigosas no local
- C: Fazer verificação todas as manhãs com um detector de gás

**Answer:** A

**Definition:** Haverá de realizar uma avaliação de riscos relativamente a todas as substâncias potencialmente perigosas antes de iniciar o trabalho

**Como deverá ser realizado o trabalho em solos contaminados?**

- A: Não há solos contaminados em Jersey
- B: Garantindo que os riscos sejam identificados e que as precauções sejam tomadas
- C: Lavando as rodas dos veículos quando estejam a sair do local

**Answer:** B

**Definition:** Uma avaliação de riscos deverá realizar-se para garantir que todos os riscos sejam identificados e medidas apropriadas implementadas para superar ou minimizar os riscos.

**Que risco para a saúde poderia resultar do corte a quente de metal velho pintado?**

- A: A tinta pode conter chumbo e emitir vapores de chumbo
- B: O calor da tocha de sopro pode causar altas temperaturas
- C: O trabalho pode causar altos níveis de poeira

**Answer:** A

**Definition:** Tinta velha pode conter chumbo que, ao ser removido, poderá provocar perigo para a saúde.

**Como é que o trabalho com materiais que causam níveis elevados de poeira poderá ser controlado?**

- A: Passando a área com um trapo para poeira
- B: Usando ferramentas equipadas com um sistema de extração de poeira, p. ex. Um aspirador
- C: Utilizando máscaras respiratórias

**Answer:** B

**Definition:** Removendo qualquer pó criado na fonte, usando equipamentos equipados com extração-escape local

**Quais são os riscos para a saúde derivados da exposição ao**

### **asbesto?**

- A: Pode causar dermatite
- B: Pode causar cancro de pulmão e outras doenças das vias respiratórias
- C: O asbesto pode causar bronquite

**Answer:** B

**Definition:** A aspiração das fibras de asbesto pode causar cancro de pulmão e outras doenças das vias respiratórias.

### **Que tipos de asbesto são considerados como seguros?**

- A: A exposição a todos os tipos de fibras de asbesto é potencialmente prejudicial
- B: Produtos de fibrocimento
- C: Produtos que contêm asbesto branco

**Answer:** A

**Definition:** todos os tipos de asbesto estão associados com os riscos para a saúde.

### **Quais são os regulamentos que restringem o trabalho com placa de isolamento de asbesto?**

- A: Regulamento de Asbesto (Licenciamento) (Jersey) 2008
- B: Lei de Saúde e Segurança no Trabalho (Jersey) de 1989
- C: Regulamento de Gestão em Construção (Jersey) 2016

**Answer:** A

**Definition:** Regulamento de Asbesto (Licenciamento) (Jersey) 2008

### **O que é que deverá ser proporcionado aos trabalhadores da construção civil que estejam a trabalhar com substâncias perigosas?**

- A: Os manuais dos fabricantes
- B: Informações, instruções e formação suficientes para que eles saibam como lidar com os riscos
- C: Uma máscara respiratória

**Answer:** B

**Definition:** De acordo com a legislação em vigor, os empregadores são obrigados a garantir que os funcionários sejam devidamente informados, instruídos e treinados no sentido de estarem conscientes dos riscos para a sua saúde e segurança.

**Quais são os riscos relacionados com o trabalho com cimento húmido?**

- A: Dermatite e queimaduras de cimento
- B: Exposição ao frio
- C: Lesão nas costas

**Answer:** A

**Definition:** Dermatite e queimaduras de cimento provocadas pelo contacto com o produto

**Qual é o maior perigo provocado por um produto corrosivo?**

- A: Causará danos às ferramentas
- B: Causará danos ao seu equipamento de proteção individual
- C: Causará queimaduras na pele exposta

**Answer:** C

**Definition:** Os produtos corrosivos causam danos à pele exposta.

**Você encontra no local uma garrafa não marcada que contém um líquido, então você ...**

- A: Comunica-o ao seu supervisor
- B: Coloca-a com cuidado no contentor de lixo
- C: Abre cuidadosamente a garrafa e cheira o líquido para ver se o reconhece

**Answer:** A

**Definition:** Você deverá chamar a atenção do Supervisor da Obra para a garrafa não marcada.

**O que deverá fazer depois de trabalhar com substâncias perigosas?**

- A: Colocar o equipamento novamente no armazém
- B: Lavar-se bem antes de comer ou fumar
- C: Informar o seu supervisor

**Answer:** B

**Definition:** você deverá lavar-se completamente depois de usar qualquer substância perigosa e não comer ou fumar antes de fazê-lo.

**O que deverá fazer se se sentir mal depois de trabalhar com substâncias perigosas?**

- A: Fazer uma pausa antes de realizar outros trabalhos
- B: Informar o seu supervisor
- C: Beber leite

**Answer:** B

**Definition:** Se você se sentir mal, isso poderá significar que as medidas de controlo não estão a funcionar. Você deverá informar o seu supervisor.

### **A dermatite poderá ser prevenida ...**

- A: se usar luvas e fatos-macaco adequados
- B: se se lavar cuidadosamente antes de começar o trabalho
- C: se colocar creme na sua pele

**Answer:** A

**Definition:** a dermatite sera prevenida da melhor maneira se se usarem os meios de proteção pessoal adequados.

### **O que é que se poderá fazer para reduzir o nível de fumos na área de trabalho?**

- A: Assegurar uma boa ventilação abrindo janelas e portas
- B: Deixar de fumar
- C: Assegurar bons níveis de iluminação para que os fumos possam ser vistos

**Answer:** A

**Definition:** As melhorias na ventilação geral no local de trabalho podem ajudar a reduzir a acumulação de fumo.

## **Demolição (Demolition)**

### **O que é fundamental para garantir que os riscos para a saúde e segurança resultantes dos trabalhos de demolição sejam controlados?**

- A: O contrato é assinado antes do início da obra
- B: O andaime é erguido antes do início da obra
- C: Todas as atividades de demolição devem ser planeadas e os métodos de trabalho seguros devem ser identificados antes de começar o trabalho

**Answer:** C

**Definition:** Tendo em vista os altos riscos relacionados com os trabalhos de demolição, é fundamental que qualquer trabalho que

envolva a demolição seja planeado antecipadamente e que os métodos de trabalho seguros sejam identificados.

**Quem, de acordo com a legislação em vigor, é obrigado a supervisionar os trabalhos de demolição?**

- A: O Supervisor da Obra
- B: Uma pessoa competente, com experiência na demolição
- C: O Supervisor de Segurança da Obra

**Answer:** B

**Definition:** Uma pessoa competente e experiente deverá ser designada para supervisionar os trabalhos de demolição.

**O que deverá ser preparado antes do início dos trabalhos de demolição?**

- A: Um relatório sobre o método de trabalho seguro, especificando como os trabalhos devem ser realizados
- B: Um plano que mostra as vias de evacuação do local
- C: Os meios que mostrem como os trabalhadores deverão ser informados sobre um desmoronamento inesperado

**Answer:** A

**Definition:** Devido aos altos riscos relacionados com os trabalhos de demolição, antes de começar o trabalho será preciso preparar um plano exato, incluindo a preparação de um relatório sobre o método de trabalho seguro.

**Qual das seguintes ações deverá ser realizada antes de iniciar os trabalhos de demolição?**

- A: A Inspeção de Saúde e Segurança deverá ser notificada
- B: Uma pessoa competente deverá realizar uma pesquisa sobre a presença de asbestos nas instalações, para identificar qualquer material que contenha asbestos
- C: O Supervisor da Obra deverá verificar se o edifício a demolir, ou uma parte do mesmo, foi construído sobre um curso de água

**Answer:** B

**Definition:** Os trabalhos de demolição podem interferir com os materiais que contêm asbestos. Portanto, é necessário que se realize uma pesquisa sobre a presença de asbestos nas instalações antes do início das obras.

**O que deverá ser feito antes do início dos trabalhos para garantir que os serviços de eletricidade e gás sejam desligados**

### **do edifício?**

- A: Haverá de receber da Companhia Elétrica da Jersey e Companhia de Gás da Jersey uma confirmação por escrito de que os serviços foram desligados
- B: Entrar em contacto com um agente da Autoridade de Inspeção da Construção
- C: Verificar se a última conta de eletricidade e gás foi paga

**Answer:** A

**Definition:** É necessário que uma confirmação por escrito seja recebida tanto da Companhia Elétrica da Jersey como da Companhia de Gás da Jersey, a fim de ter a certeza de que os seus serviços foram desligados antes de iniciar qualquer trabalho de demolição.

### **O que deverá fazer se durante os trabalhos de demolição descobrir um cabo elétrico ou um tubo de alimentação de gás desconhecidos?**

- A: Interromper o trabalho, proteger a área e informar imediatamente o Supervisor da Obra
- B: Continuar a trabalhar cuidadosamente ao redor do cabo ou tubo de gás
- C: Interromper o trabalho só no caso de o cabo elétrico produzir faíscas ou de haver uma fuga no tubo de gás

**Answer:** A

**Definition:** O trabalho deverá ser interrompido imediatamente, a área protegida e o Supervisor da Obra notificado.

### **Você está a remover uma parede divisória e descobre alguns materiais que na sua opinião podem ser asbesto. Então você ...**

- A: Põe uma máscara respiratória antes de continuar o trabalho
- B: Interrompe o trabalho, limpa e protege a área. A seguir, informa o Supervisor da Obra
- C: Toma uma amostra do material para o Supervisor da Obra

**Answer:** B

**Definition:** Devido aos riscos que ocorrem quando se mexe com asbesto, se você suspeitar que o material contém asbesto, deverá interromper o trabalho, proteger a área e informar imediatamente o Supervisor da Obra.

### **O que significa "demolição remota"?**

- A: Trabalhos de demolição realizados fora do país

- B: Trabalhos de demolição realizados por uma máquina bem longe de qualquer pessoa
- C: Trabalho realizado acima do nível do primeiro andar

**Answer:** B

**Definition:** O termo "demolição remota" usa-se para descrever trabalhos de demolição realizados por máquina bem longe de qualquer trabalhador do local.

### **Que deverá fazer antes de realizar a demolição junto a um edifício existente?**

- A: Pedir conselho a um engenheiro mecânico e preparar um relatório sobre o método de trabalho seguro
- B: Assegurar-se de que a apólice de seguro adequada está no local
- C: Conhecer o nome do proprietário do edifício vizinho

**Answer:** A

**Definition:** É necessário pedir conselho a um engenheiro mecânico quando se realizem os trabalhos de demolição que possam afetar a estabilidade estrutural do edifício.

### **Quais são as medidas que deverão ser tomadas em torno da zona de trabalhos de demolição?**

- A: Uma zona de exclusão em torno das obras, claramente identificada por vedação de barreiras verticais, sinalização ou precauções semelhantes
- B: Uma linha branca marcada no chão e sinais de alerta para comunicar às pessoas que não se aproximem
- C: Sinais de alerta erguidos pelo menos a cada 10 metros

**Answer:** A

**Definition:** Devem ser tomadas precauções adequadas, como a colocação de uma vedação de barreiras verticais, para garantir que as pessoas não entrem inadvertidamente na área onde se realiza o trabalho de demolição.

### **Quando deverá ser executado um escoramento ou suporte temporário para um edifício ou estrutura existente?**

- A: Se os trabalhos forem realizados junto a um edifício de três andares
- B: Se as obras puderem provocar instabilidade da estrutura ou do edifício existente
- C: Se os trabalhos forem realizados numa área construída



**Answer:** B

**Definition:** Haverá de ter em consideração a influência de qualquer demolição sobre o edifício a demolir, ou edifícios vizinhos. Haverá de montar escoramentos temporários ou suporte adicional sempre que seja necessário.

**Por que é importante remover os escombros e outros materiais durante a demolição?**

- A: Para que nenhuma parte do edifício ou da estrutura fique sobrecarregada e instável
- B: Para que seja possível reduzir a quantidade de camiões necessários no local em qualquer momento
- C: Para garantir que as quantidades de poeira sejam mínimas

**Answer:** A

**Definition:** O peso dos escombros e outros materiais sobre os pisos ou outras partes da estrutura pode causar um desmoronamento desastroso da estrutura. A maneira de remover os detritos e outros materiais durante a realização dos trabalhos deverá ser considerada antes de começar os trabalhos.

**Como remover as folhas de fibrocimento?**

- A: Uma pessoa devidamente treinada removerá cuidadosamente as folhas individuais, evitando as eventuais rupturas
- B: Partindo-as com uma marreta
- C: Partindo-as cuidadosamente em pedaços, não superiores a 300 mm quadrados

**Answer:** A

**Definition:** O esmagamento ou a quebra inadequada de material de fibrocimento poderia provocar a liberação de níveis significativos de fibras de asbesto. As folhas de asbestos devem ser removidas cuidadosamente dentro de um sistema de trabalho seguro, só pelas pessoas que receberam a formação adequada.

**Se você estiver preocupado com a estabilidade de uma parede, o que é que você deverá fazer?**

- A: Entrar em contacto com um agente da Autoridade de Inspeção da construção
- B: Interromper o trabalho, limpar e isolar a área e informar o Supervisor da Obra
- C: Entre em contacto com o arquiteto

**Answer:** B

**Definition:** Se você tiver dúvidas sobre a estabilidade de uma parede, deverá interromper o trabalho, proteger a área e informar o Supervisor da Obra.

### **Qual é o melhor método de demolir edifícios e estruturas?**

- A: Trabalhando desde o fundo da estrutura
- B: Trabalhando na ordem inversa relativamente à em que o edifício ou estrutura foram construídos
- C: Trabalhando desde o lado de fora do edifício ou estrutura

**Answer:** B

**Definition:** Em geral, o melhor método de realização do trabalho de demolição consiste em trabalhar na ordem inversa relativamente à em que o edifício ou estrutura foram construídos. Contudo, todo o trabalho deverá ser planeado cuidadosamente e com uma antecedência adequada. Também, haverá de preparar um estudo dos métodos detalhado, determinando a forma de realização das obras.

### **Qual dos seguintes lugares é o melhor para trabalhar quando se realizar a demolição de uma parede com uso de ferramentas manuais?**

- A: Em cima da parede
- B: A partir do fundo da parede
- C: Numa posição segura num andaime ou outra plataforma de trabalho segura

**Answer:** C

**Definition:** Todo o trabalho de demolição deverá ser realizado a partir de um local de trabalho seguro.

### **Qual é o método mais seguro de demolir à mão uma parede de tijolos interna?**

- A: Usando um martelo de 6,35 kg, começando ao nível dos olhos, fazendo o menor número de golpes possível
- B: Trabalhando ao longo de uma linha de cima para baixo
- C: Cortando em torno das portas e janelas, cortando a partir dos cantos, a seguir empurrando de uma só vez

**Answer:** B

**Definition:** O método mais seguro de demolição de uma parede de tijolos interna consiste em começar a remoção dos tijolos ao longo de uma linha de cima para baixo.

**Ao demolir um edifício por secções, qual é o elemento mais importante para considerar?**

- A: O edifício permanece estável durante todas as etapas da obra
- B: O público não tem acesso
- C: Todos os materiais recuperáveis são removidos imediatamente

**Answer:** A

**Definition:** É necessário que qualquer trabalho de demolição seja realizado de forma que o edifício a ser demolido permaneça estável durante a realização das obras.

**Você encontra por acaso um telhado feito de chapa ondulada de fibrocimento. Poderá removê-lo?**

- A: Não
- B: Só no caso de você ter recebido a formação adequada para poder trabalhar com fibrocimento
- C: Se recebeu formação básica sobre asbesto

**Answer:** B

**Definition:** Qualquer pessoa que trabalhe com fibrocimento deverá receber formação específica para poder trabalhar com este material.

**Qual é o risco para a saúde a que você poderá estar exposto ao cortar metal velho pintado?**

- A: Inalação e ingestão de vapores chumbo e poeiras
- B: Psitacose
- C: Silicose

**Answer:** A

**Definition:** Uma pintura velha pode conter chumbo que dará origem a vapores de chumbo e poeira quando seja removida.

## **Deslizamento, tropeção e quedas (Slips, Trips & Falls)**

**Qual dos seguintes elementos ajudará com a maior probabilidade a prevenir acidentes causados por deslizamentos, tropeções e quedas?**

- A: Colocação de sinais de alerta
- B: Uso do equipamento de proteção individual apropriado
- C: Limpeza e conservação adequadas do local

**Answer:** C

**Definition:** Muitos acidentes podem ser evitados através da limpeza regular do local, removendo qualquer coisa que possa causar o perigo de tropeção.

**Se você escorregar e ferir-se no trabalho, quem deverá comunicá-lo?**

- A: Você, se for possível
- B: Não há necessidade de comunicar acidentes
- C: O Supervisor de Segurança da Obra

**Answer:** A

**Definition:** As pessoas que sofram acidentes de trabalho deverão certificar-se de que os mesmos serão registados no livro de acidentes da obra.

**Óleo foi derramado no local. Então você ...**

- A: Cubre a área com serragem antes de continuar
- B: Protege a área e informa o Supervisor da Obra. Se disponível, utiliza o kit de derramamento
- C: Continua a trabalhar, o óleo será absorvido pelo chão, por isso não há problema

**Answer:** B

**Definition:** Se o óleo for derramado acidentalmente, devem ser tomadas medidas para conter o derrame e o supervisor da obra deverá ser imediatamente informado

**Você deverá arrastar uma mangueira através da local, então você ...**

- A: Assegura-se de que não provocará o risco de tropeção
- B: Avisa outras pessoas na área para terem cuidado
- C: Não faz nada, todos são responsáveis pela sua própria saúde e segurança

**Answer:** A

**Definition:** Você deverá garantir que a mangueira está coberta ou encaminhada com segurança para evitar o perigo de tropeção.

**Qual é a melhor maneira de impedir que as pessoas caiam do declive de um telhado?**

- A: Usar uma corda e um arnês
- B: Estender uma fita vermelha e branca ao redor da borda para alertar sobre o perigo

- C: Montar um andaime com barreiras verticais e Guardas de segurança

**Answer:** C

**Definition:** É requerido por lei que uma proteção contra quedas seja proporcionada onde uma pessoa possa cair duma distância susceptível de causar lesões. A melhor forma de proteger a borda é um andaime montado na altura das goteiras.

### **Deslizamentos, tropeções e quedas são ...**

- A: Uma das coisas que ocorrem quando se trabalha nas obras
- B: Normalmente evitáveis se uma pessoa tem cuidado
- C: Uma das maiores causas de lesões nos locais de construção

**Answer:** C

**Definition:** Deslizamentos e tropeções são uma das maiores causas de lesões nas obras de construção. Estes acidentes podem ser evitados, se se garantir que os requisitos do Regulamento da Construção são cumpridos.

### **Como evitar acidentes derivados de deslizamentos, tropeções e quedas?**

- A: Instalar muitos sinais de alerta
- B: Fornecer quantidades suficientes de equipamento de proteção pessoal
- C: Assegurar-se de que o local está limpo e é arrumado e limpo regularmente

**Answer:** C

**Definition:** Os acidentes de deslizamentos, tropeções e quedas podem ser evitados se se garantirem áreas de armazenamento temporário e a limpeza do local para que esteja livre de lixo.

### **Os cabos elétricos devem ...**

- A: Atravessar vias pedonais para que possam ser claramente vistos
- B: Colocados e protegidos de forma a não provocar o risco de tropeção
- C: Marcados com tiras diagonais amarelas e pretas quando são atravessam uma via pedonal

**Answer:** B

**Definition:** Os cabos elétricos devem ser protegidos ou encaminhados

com segurança, a fim de garantir que não haja risco de tropeção ou elétrico.

**Nas obras, os materiais devem ser armazenados ...**

- A: Nas áreas de armazenamento identificadas, onde não serão obstáculos
- B: Onde for conveniente
- C: Onde houver espaço

**Answer:** A

**Definition:** Todos os materiais devem ser armazenados e empilhados com segurança em áreas claramente identificadas.

**As vias de evacuação num edifício existente que está a ser remodelado ....**

- A: Deverão ficar limpas e desobstruídas permanentemente
- B: Poderão ser usadas como áreas de armazenamento, mas só nos fins de semana e durante a noite
- C: Não precisam de ser mantidas quando o trabalho de construção estiver em curso

**Answer:** A

**Definition:** As vias de evacuação devem estar desobstruídas permanentemente para garantir a sua utilização fácil sempre que seja necessário.

**Dispositivo de Visualização (DSE)  
Using Display Screen Equipment**

**Qual é o Código de Prática que estabelece os padrões legais mínimos para o uso de computadores em Jersey?**

- A: Não existe um Código de Prática em vigor em Jersey
- B: Guia de usuários da Internet 2004
- C: Dispositivos de Visualização no Trabalho: Código de Prática Aprovado

**Answer:** C

**Definition:** Os conselhos práticos sobre os requisitos legais relativos ao uso de computadores foram apresentados em 'Dispositivos de Visualização no Trabalho: Código de Prática Aprovado'.

**As pessoas que trabalham em escritórios nas obras podem estar sujeitas a 'Dispositivos de Visualização no Trabalho: Código de**

### **Prática Aprovado'**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de o projeto durar mais de 6 semanas

**Answer:** A

**Definition:** 'Dispositivos de Visualização: Código de Prática Aprovado' aplica-se a todas as situações de trabalho, incluindo a construção.

### **A que se refere o termo estação de trabalho?**

- A: Um computador
- B: Um computador e uma cadeira
- C: Computador e equipamentos associados, móveis e ambiente de trabalho em que é utilizado

**Answer:** C

**Definition:** A forma de abordar o uso de computadores requer uma avaliação do plano de trabalho, que inclui todos os equipamentos fornecidos para que se possa utilizar o computador e o ambiente de trabalho.

### **O que é que se deverá fazer relativamente a todos os que usam um computador por mais de 2 horas por dia no trabalho (ou seja, um 'Usuário' como definido em 'Dispositivos de Visualização: Código de Prática Aprovado'?**

- A: Uma avaliação da estação de trabalho para garantir o uso seguro do equipamento
- B: Um teste para determinar com que velocidade podem digitar
- C: A informação sobre o lugar em que se proteção o manual do usuário

**Answer:** A

**Definition:** Deverá realizar-se uma avaliação da estação de trabalho em termos de saúde e segurança, gravando-a para todos os "Usuários" de computadores.

### **Quais são os riscos associados ao uso de computadores?**

- A: Problemas musculoesqueléticos
- B: Problemas respiratórios
- C: Perda de audição

**Answer:** A

**Definition:** Os principais riscos associados ao uso de computadores são os problemas musculoesqueléticos causados pela má postura e pelo uso repetitivo de equipamentos.

**Quando usar um computador, a parte superior do ecrã deverá estar nivelada com...**

- A: Os seus ombros
- B: O topo da sua cabeça
- C: Os seus olhos

**Answer:** C

**Definition:** O plano de trabalho com computadores precisa de ser avaliado para cada individual, mas em geral, o topo do ecrã deverá estar nivelado com os olhos do usuário.

**Se você sofrer dor nas costas ao usar computador, deverá ...**

- A: Interromper o trabalho e ir imediatamente ao médico
- B: Colocar uma almofada na parte inferior das costas
- C: Informar o seu supervisor; pode ser que seja necessário fazer mudanças na configuração da estação de trabalho

**Answer:** C

**Definition:** Se você tiver problemas ao usar computador, deverá informar o seu supervisor que deverá proporcionar uma reavaliação da estação de trabalho.

**Qual é o melhor tipo de cadeira para trabalhar com computador durante um período indeterminado?**

- A: De couro
- B: Com braços e o mais confortável
- C: Um que foi projetado especialmente para ser usado com computadores, que pode ser ajustado para se adequar a qualquer indivíduo

**Answer:** C

**Definition:** As cadeiras fornecidas como parte da estação de trabalho devem ser capazes de se ajustar às necessidades do usuário.

**Se você trabalhar com computador de maneira regular, poderá solicitar?**

- A: Um exame de vista
- B: 2 dias de férias extras
- C: Duas pausas de chá por dia extras



**Answer:** A

**Definition:** Os usuários de computadores têm o direito de solicitar ao seu empregador um exame de vista.

**O que deverá fazer se houver reflexões e brilho no ecrã do computador?**

- A: Usar óculos de sol
- B: Desligar o computador
- C: Comunicar o problema ao Supervisor da Obra

**Answer:** C

**Definition:** Qualquer falha que você identificar, deverá ser comunicada ao Supervisor da Obra que irá tomar medidas apropriadas para resolver o problema.

## **Eletricidade e gás (Electricity & Gas)**

**Quais são os regulamentos de saúde e segurança que se aplicam à eletricidade no trabalho em Jersey?**

- A: Regulamentos de eletricidade no trabalho (Jersey) 1983
- B: Regulamentação de Cablagem (Jersey) 2000
- C: Mains Power Act 1996

**Answer:** A

**Definition:** Regulamentos de eletricidade no trabalho (Jersey) 1983

**Quais são os regulamentos de saúde e segurança que se aplicam ao uso de gás de petróleo liquefeito (GPL) em Jersey?**

- A: Regulamentos de eletricidade no trabalho de 1996
- B: Regulamentos de gás de petróleo liquefeito (Jersey) 1984
- C: Regulamentos de líquidos altamente inflamáveis (Jersey), 1979

**Answer:** B

**Definition:** Regulamentos de gás de petróleo liquefeito (Jersey) 1984

**Quais são os gases que estão incluídos na definição de gás de petróleo liquefeito (GPL) contido no Regulamento do gás de petróleo liquefeito (Jersey) 1984?**

- A: Éter de petróleo
- B: Butano e propano
- C: Oxigênio e acetileno

**Answer: B**

**Definition:** Butano e propano cumprem a definição legal de gás de petróleo liquefeito.

**Qual é a tensão elétrica normalmente considerada como perigosa?**

- A: Acima de 50 volts
- B: Acima de 240 volts
- C: Acima de 415 volts

**Answer: A**

**Definition:** Em termos gerais, a corrente alternada é considerada como perigosa acima de 50 volts.

**Como você pode verificar a eficácia de um DR (disjuntor diferencial residual)?**

- A: Inspeccionando-o
- B: Pressionando o botão "teste" regularmente, por exemplo, todos os dias ou antes de usar
- C: Perguntando ao Supervisor da Obra

**Answer: B**

**Definition:** Nos DR podem ocorrer falhas perigosas. Por isso é importante que sejam verificados regularmente, pressionando o botão "teste" no dispositivo.

**Como poderá reduzir os riscos elétricos das ferramentas acionadas eletricamente?**

- A: Usando luvas de borracha
- B: Montando fusíveis de 3 ampères nas fichas das ferramentas elétricas
- C: Usando ferramentas acionadas por bateria ou de baixa tensão

**Answer: C**

**Definition:** Sempre que seja possível, deverão ser usadas as ferramentas acionadas por bateria ou de baixa tensão.

**O que deverá fazer se ver uma ficha elétrica partida?**

- A: Repará-la com fita isoladora
- B: Ter cuidado e não segurar a ficha no ponto em que esteja danificada
- C: Deixar de usá-la e comunicar o dano ao Supervisor da Obra

**Answer:** C

**Definition:** Você deverá deixar de usar o equipamento e comunicar qualquer dano ao Supervisor da Obra.

**O que deverá ser feito no caso de que existam linhas elétricas aéreas perto da zona em que se realizará a obra?**

- A: Notificar a Companhia Elétrica da Jersey para que proteja ou desligue as linhas elétricas aéreas
- B: Usar só escadas de madeira nas proximidades
- C: Assegurar-se de que ninguém usa ferramentas alimentadas por energia elétrica nas proximidades das linhas

**Answer:** A

**Definition:** A eletricidade pode "pular" entre as linhas elétricas aéreas e os "condutores" tais como postes de andaimes ou escadas metálicas. A Companhia Elétrica da Jersey deverá ser notificada se o trabalho for realizado nas proximidades de qualquer linha elétrica aérea, ou serviço similar.

**O que deverá ser feito para reduzir os perigos provocados pelos fios e cabos elétricos?**

- A: Colocar um sinal com texto "perigo de eletricidade" na área
- B: Protegê-los contra danos e assegurar-se de que os cabos de extensão estão totalmente desenrolados
- C: Dizer a todos na área que tenham cuidado

**Answer:** B

**Definition:** Os cabos elétricos devem ser encaminhados de forma segura, ou protegidos para evitar qualquer dano.

**A quem deverá perguntar se existem cabos elétricos subterrâneos nas proximidades da zona em que se realizará o trabalho?**

- A: Departamento de Planeamento
- B: Companhia Elétrica da Jersey
- C: Inspeção de Saúde e Segurança

**Answer:** B

**Definition:** A Companhia Elétrica da Jersey deverá ser contactada antes de realizar qualquer escavação, para conhecer os detalhes de quaisquer cabos subterrâneos nas proximidades da obra.

**A quem deverá perguntar se existem tubos de gás subterrâneos**

**nas proximidades da zona em que se realizará o trabalho?**

- A: Companhia de Gás da Jersey
- B: Departamento de Infra-estrutura
- C: Autoridade de Inspeção da Construção

**Answer:** A

**Definition:** A Companhia de Gás da Jersey deverá ser contactada antes de realizar qualquer escavação, para conhecer os detalhes de qualquer instalação de gás subterrânea nas proximidades da obra.

**O que deverá ser obtido antes de realizar a demolição de um edifício?**

- A: Um Certificado de Desconexão emitido pela Companhia Elétrica da Jersey
- B: Uma autorização da Junta de Freguesia local
- C: Consentimento do proprietário

**Answer:** A

**Definition:** Antes de proceder à demolição de um edifício, haverá de obter um Certificado de Desconexão junto da Companhia Elétrica da Jersey.

**O que deverá fazer logo no início para verificar se as instalações de fornecimento estão nas posições mostradas nos planos?**

- A: Usar um detector de cabos ou instalações com um gerador de sinal
- B: Escavar furos com uma escavadora para encontrar um determinado serviço
- C: Verificar junto do Inspetor de Estradas Locais

**Answer:** A

**Definition:** Após a obtenção de uma cópia dos planos de serviços junto da autoridade competente, haverá de verificar a posição dos serviços usando um localizador/detector de serviços equipado com gerador de sinal.

**Qual é a mínima distância permitida entre uma escavadora e uma linha de gás subterrânea "viva"?**

- A: 2 metros
- B: 200 mm
- C: 500 mm

**Answer:** C

**Definition:** As escavadoras não devem ser utilizadas a uma distância inferior a 500 mm de uma linha/instalação de gás.

**Se você acha que bateu na linha principal de gás, você ...**

- A: esperará 2 minutos e seguirá com o trabalho se não houver cheiro de gás
- B: acenderá um fósforo para verificar se há fuga de gás
- C: interromperá o trabalho, evacuará a área e informará o Supervisor da Obra imediatamente

**Answer:** C

**Definition:** O trabalho deverá ser interrompido, a área evacuada e qualquer dano às instalações de fornecimento de gás deverá ser comunicado imediatamente ao Supervisor da Obra.

**Se você acha que causou danos a uma instalação elétrica subterrânea, você ...**

- A: interrompe o trabalho e comunica-o imediatamente ao Supervisor da Obra
- B: comunica-o apenas se houver um brilho súbito na área danificada
- C: comunica-o ao Supervisor da Obra no final do turno

**Answer:** A

**Definition:** O trabalho deverá ser interrompido e qualquer dano a um serviço elétrico subterrâneo deverá ser comunicado imediatamente ao Supervisor da Obra.

**Com que frequência o operador deverá verificar o seu equipamento elétrico de 110v?**

- A: Antes de cada uso
- B: Uma vez por semana
- C: Uma vez por mês

**Answer:** A

**Definition:** O equipamento elétrico de 110 volts deverá ser verificado antes da sua utilização para assegurar-se de que não está danificado e as proteções e dispositivos de segurança estão a funcionar corretamente.

**Onde devem ser armazenadas as botijas de gás de petróleo liquefeito (GPL)?**

- A: Numa posição segura, bem ventilada, ao ar livre, sobre um

suporte duro

- B: No escritório da obra
- C: Num armazém fechado à chave

**Answer: A**

**Definition:** As botijas de gás de petróleo liquefeito contêm gás sob pressão. Para garantir que qualquer fuga de gás seja dispersa, as botijas devem ser armazenados numa posição bem ventilada, ao ar livre, sobre um suporte duro.

### **Quando as botijas de GPL devem ser desligadas?**

- A: Ao fim do dia
- B: Quando a botija está vazia
- C: Quando não são usadas

**Answer: C**

**Definition:** Para minimizar o risco de fugas, as botijas de GPL devem estar sempre desligadas quando não forem usadas.

### **O que deverá ser feito em caso de suspeita de que há fuga no equipamento de GPL?**

- A: Deixar de usá-lo e informar o Supervisor da Obra ou a entidade patronal sem demora
- B: Deixar de usá-lo e colocá-o de volta no armazém
- C: Verificar se há fugas através de chama nua

**Answer: A**

**Definition:** Se houver alguma indicação de que há fuga no equipamento de GPL, haverá de deixar de usá-lo e informar o supervisor ou a entidade patronal, ou outra pessoa responsável pelo equipamento.

## **Equipamento de Protecção individual (PPE)**

### **O Regulamento de Construção (Equipamento de Proteção Pessoal) (Jersey) 2002 especifica...**

- A: ... os requisitos para o uso de equipamentos de proteção pessoal nas obras de construção
- B: ... os requisitos para o uso de equipamentos manuais nas obras de construção
- C: ... os requisitos para o uso de equipamentos de áudio pessoais nas obras de construção

**Answer: A**

**Definition:** O uso de equipamento de proteção pessoal nas obras de construção é especificado neste regulamento.

**Onde, de acordo com a legislação em vigor, é obrigatório usar proteção da cabeça?**

- A: Nas obras de construção onde existe um risco de traumatismo craniano, que não seja o provocado pela queda
- B: Em todas as grandes obras de construção
- C: Nas obras de construção onde há 5 ou mais trabalhadores da construção civil

**Answer:** A

**Definition:** A proteção da cabeça é, de acordo com a legislação em vigor, obrigatória nos lugares onde existe o risco de traumatismo craniano causado por queda de materiais, ou por bater com a cabeça num obstáculo.

**Qual dos seguintes itens não é equipamento de proteção pessoal?**

- A: Capacete de segurança
- B: Oculos de sol
- C: Óculos de impacto

**Answer:** B

**Definition:** Os óculos de sol não entram na definição legal do equipamento de proteção pessoal estabelecido no Regulamento de construção (equipamento de proteção pessoal) (Jersey) 2002.

**O que deverá ser realizado para determinar se o equipamento de proteção pessoal é requerido?**

- A: Uma avaliação de riscos
- B: Um controlo do equipamento de proteção pessoal que está disponível no local
- C: Uma revisão do número de trabalhadores da construção no local

**Answer:** A

**Definition:** Deverá realizar-se uma avaliação de riscos para determinar os requisitos para o uso do equipamento de proteção pessoal no local.

**Os empregadores são obrigados a fornecer aos trabalhadores equipamentos de proteção pessoal identificado como requerido em virtude duma avaliação de riscos**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de o empregado for contratado por mais de 2 semanas

**Answer:** A

**Definition:** Os empregadores são obrigados a fornecer aos seus trabalhadores os equipamentos de proteção pessoal identificados como necessários para o trabalho a ser realizado.

**Como os trabalhadores devem ser informados sobre o propósito de uso do seu equipamento de proteção pessoal?**

- A: Lendo as instruções fornecidas pelos fornecedores do equipamento
- B: Por empregadores que fornecem tais informações, instruções e formação conforme necessário
- C: Lendo o cartaz sobre o Regulamento colocado no escritório do Supervisor da Obra

**Answer:** B

**Definition:** Os empregadores são obrigados a fornecer aos seus trabalhadores informações, instruções e formação sobre os equipamentos de proteção que lhes forem entregues.

**Você recebe um capacete com correia defeituosa. Então você ...**

- A: Continua a trabalhar. Os capacetes não precisam de correias de queixo.
- B: Troca-o com um colega
- C: Informa o Supervisor da Obra para que substitua e descarte correia

**Answer:** C

**Definition:** Você deverá levar o capacete ao Supervisor da Obra e solicitar substituição. Isso ajudará a cumprir os requisitos legais.

**Quando você deverá usar equipamento de proteção pessoal?**

- A: Quando o Supervisor da Obra estiver no local
- B: Quando for instruído em detalhe com base na avaliação de riscos específicos do local
- C: Quando houver mais de 5 trabalhadores no local

**Answer:** B

**Definition:** Os trabalhadores devem ser instruídos sobre os requisitos



para o uso de equipamento de proteção pessoal no local.

### **As botas de segurança com biqueira ...**

- A: Protegem os seus pés
- B: Precisam de ser substituídas cada 8 meses
- C: Serão entregues pelo cliente no seu primeiro dia de trabalho

**Answer:** A

**Definition:** As botas de segurança com biqueira são destinadas a garantir proteção dos seus pés.

### **Os empregados, de acordo com a legislação em vigor, são obrigados a usar equipamento de proteção pessoal ...**

- A: Cujo uso está de acordo com a instrução e formação que receberam
- B: Só quando acharem apropriado
- C: Nas obras de construção onde há mais de 5 trabalhadores a qualquer momento

**Answer:** A

**Definition:** Os empregados são, de acordo com a legislação em vigor, obrigados a usar os equipamentos de proteção pessoal cujo uso está de acordo com a instrução e formação que receberam.

### **Roupa de alta visibilidade deverá ser usada ...**

- A: À noite
- B: Onde as pessoas precisam de ser vistas por outros para permitir que trabalhem com segurança
- C: Em todas as obras de construção

**Answer:** B

**Definition:** Roupa de alta visibilidade deverá ser usada para que os indivíduos possam ser vistos por outros, em particular pelos operadores de veículos.

### **Que equipamento de proteção pessoal deverá ser usado ao manipular uma pistola de pregos?**

- A: Óculos à prova de quebra
- B: Casaco de alta visibilidade
- C: Máscara respiratória

**Answer:** A

**Definition:** Os óculos apropriados devem ser usados ao usar pistolas de pregos.

**O que deverá ser tido em conta ao selecionar máscaras respiratórias?**

- A: O preço
- B: O tipo que está disponível no armazém
- C: Como a máscara respiratória serve ao indivíduo e qual é o tipo correto para uma determinada tarefa

**Answer:** C

**Definition:** É necessário que, se a máscara respiratória tiver que proporcionar a proteção necessária, a máscara respiratória deva ser adequada para um determinado trabalhador e que seja de tipo adequado.

**Se uma avaliação identificar que mais de um peça do equipamento de proteção pessoal deverá ser usada, será necessário ...**

- A: Assegurar-se de que são compatíveis
- B: Usar só aquela peça de equipamento de proteção pessoal que proteja contra o risco mais elevado
- C: Assegurar-se de que a pessoa que está a usar o equipamento não tem barba nem bigode

**Answer:** A

**Definition:** Para garantir a proteção necessária e exigida, sempre que seja necessário que mais de uma peça de equipamento de proteção pessoal seja usada, os itens deverão ser compatíveis.

**Os óculos corretos podem proteger os seus olhos de salpicos químicos?**

- A: Sim
- B: Não
- C: Só no caso de o produto químico não for ácido

**Answer:** A

**Definition:** Certos tipos de óculos são projetados para garantir proteção contra salpicos de produtos químicos.

**O equipamento de proteção pessoal que lhe foi entregue deverá ser ...**

- A: Limpo e conservado regularmente

- B: Verificado uma vez por mês pelo Supervisor da Obra
- C: Deitado fora no final de cada dia

**Answer:** A

**Definition:** É necessário que o equipamento de proteção pessoal seja limpo e conservado regularmente.

**Se um capacete de segurança for danificado, você deverá ...**

- A: Comunicá-lo ao seu empregador, receber o novo capacete e descartar o danificado
- B: Continuar a usá-lo se o dano for uma amolgadela com menos de 5 mm de profundidade
- C: Substituir se foi danificado mais de uma vez

**Answer:** A

**Definition:** Qualquer dano ao capacete poderá afetar a sua integridade. Você deverá comunicar os danos ao seu empregador.

**Por que é necessário usar equipamento de proteção pessoal nas obras?**

- A: Porque nem todos os riscos nas obras podem ser evitados
- B: A fim de melhorar a imagem dos trabalhadores da construção civil
- C: Para garantir que o Supervisor da Obra não interrompa o trabalho

**Answer:** A

**Definition:** Devido ao tipo de trabalho realizado nas obras de construção, não é possível evitar todos os riscos que possam ocorrer.

**Os trabalhadores independentes estão isentos de usar equipamento de proteção pessoal**

- A: Errado
- B: Verdadeiro
- C: Só no caso de serem subcontratados designados

**Answer:** A

**Definition:** Os trabalhadores independentes têm a obrigação legal de usar equipamento de proteção pessoal, sempre que assim seja determinado pela avaliação de riscos, para sua própria segurança.

**O equipamento de proteção pessoal, de acordo com a legislação em vigor, deverá a ser fornecido aos trabalhadores da**

### **construção ...**

- A: Pelo Empreiteiro Geral
- B: Pelo empregador
- C: Pelos próprios trabalhadores

**Answer:** B

**Definition:** Os empregadores têm a obrigação de fornecer equipamento de proteção pessoal que deverá ser usado no local.

## **Escavações e espaços limitados (Excavations and Confined Spaces)**

**O que é fundamental para garantir que os riscos para a saúde e segurança resultantes dos trabalhos de demolição sejam controlados?**

- A: O contrato é assinado antes do início da obra
- B: O andaime é erguido antes do início da obra
- C: Todas as atividades de demolição devem ser planeadas e os métodos de trabalho seguros devem ser identificados antes de começar o trabalho

**Answer:** C

**Definition:** Tendo em vista os altos riscos relacionados com os trabalhos de demolição, é fundamental que qualquer trabalho que envolva a demolição seja planeado antecipadamente e que os métodos de trabalho seguros sejam identificados.

**Quem, de acordo com a legislação em vigor, é obrigado a supervisionar os trabalhos de demolição?**

- A: O Supervisor da Obra
- B: Uma pessoa competente, com experiência na demolição
- C: O Supervisor de Segurança da Obra

**Answer:** B

**Definition:** Uma pessoa competente e experiente deverá ser designada para supervisionar os trabalhos de demolição.

**O que deverá ser preparado antes do início dos trabalhos de demolição?**

- A: Um relatório sobre o método de trabalho seguro, especificando como os trabalhos devem ser realizados
- B: Um plano que mostra as vias de evacuação do local
- C: Os meios que mostrem como os trabalhadores deverão ser

informados sobre um desmoronamento inesperado

**Answer: A**

**Definition:** Devido aos altos riscos relacionados com os trabalhos de demolição, antes de começar o trabalho será preciso preparar um plano exato, incluindo a preparação de um relatório sobre o método de trabalho seguro.

**Qual das seguintes ações deverá ser realizada antes de iniciar os trabalhos de demolição?**

- A: A Inspeção de Saúde e Segurança deverá ser notificada
- B: Uma pessoa competente deverá realizar uma pesquisa sobre a presença de asbestos nas instalações, para identificar qualquer material que contenha asbesto
- C: O Supervisor da Obra deverá verificar se o edifício a demolir, ou uma parte do mesmo, foi construído sobre um curso de água

**Answer: B**

**Definition:** Os trabalhos de demolição podem interferir com os materiais que contêm asbesto. Portanto, é necessário que se realize uma pesquisa sobre a presença de asbestos nas instalações antes do início das obras.

**O que deverá ser feito antes do início dos trabalhos para garantir que os serviços de eletricidade e gás sejam desligados do edifício?**

- A: Haverá de receber da Companhia Elétrica da Jersey e Companhia de Gás da Jersey uma confirmação por escrito de que os serviços foram desligados
- B: Entrar em contacto com um agente da Autoridade de Inspeção da Construção
- C: Verificar se a última conta de eletricidade e gás foi paga

**Answer: A**

**Definition:** É necessário que uma confirmação por escrito seja recebida tanto da Companhia Elétrica da Jersey como da Companhia de Gás da Jersey, a fim de ter a certeza de que os seus serviços foram desligados antes de iniciar qualquer trabalho de demolição.

**O que deverá fazer se durante os trabalhos de demolição descobrir um cabo elétrico ou um tubo de alimentação de gás desconhecidos?**

- A: Interromper o trabalho, proteger a área e informar imediatamente o Supervisor da Obra

- B: Continuar a trabalhar cuidadosamente ao redor do cabo ou tubo de gás
- C: Interromper o trabalho só no caso de o cabo elétrico produzir faíscas ou de haver uma fuga no tubo de gás

**Answer:** A

**Definition:** O trabalho deverá ser interrompido imediatamente, a área protegida e o Supervisor da Obra notificado.

**Você está a remover uma parede divisória e descobre alguns materiais que na sua opinião podem ser asbesto. Então você ...**

- A: Põe uma máscara respiratória antes de continuar o trabalho
- B: Interrompe o trabalho, limpa e protege a área. A seguir, informa o Supervisor da Obra
- C: Toma uma amostra do material para o Supervisor da Obra

**Answer:** B

**Definition:** Devido aos riscos que ocorrem quando se mexe com asbesto, se você suspeitar que o material contém asbesto, deverá interromper o trabalho, proteger a área e informar imediatamente o Supervisor da Obra.

**O que significa "demolição remota"?**

- A: Trabalhos de demolição realizados fora do país
- B: Trabalhos de demolição realizados por uma máquina bem longe de qualquer pessoa
- C: Trabalho realizado acima do nível do primeiro andar

**Answer:** B

**Definition:** O termo "demolição remota" usa-se para descrever trabalhos de demolição realizados por máquina bem longe de qualquer trabalhador do local.

**Que deverá fazer antes de realizar a demolição junto a um edifício existente?**

- A: Pedir conselho a um engenheiro mecânico e preparar um relatório sobre o método de trabalho seguro
- B: Assegurar-se de que a apólice de seguro adequada está no local
- C: Conhecer o nome do proprietário do edifício vizinho

**Answer:** A

**Definition:** É necessário pedir conselho a um engenheiro mecânico quando se realizem os trabalhos de demolição que possam afetar a

estabilidade estrutural do edifício.

### **Quais são as medidas que deverão ser tomadas em torno da zona de trabalhos de demolição?**

- A: Uma zona de exclusão em torno das obras, claramente identificada por vedação de barreiras verticais, sinalização ou precauções semelhantes
- B: Uma linha branca marcada no chão e sinais de alerta para comunicar às pessoas que não se aproximem
- C: Sinais de alerta erguidos pelo menos a cada 10 metros

**Answer:** A

**Definition:** Devem ser tomadas precauções adequadas, como a colocação de uma vedação de barreiras verticais, para garantir que as pessoas não entrem inadvertidamente na área onde se realiza o trabalho de demolição.

### **Quando deverá ser executado um escoramento ou suporte temporário para um edifício ou estrutura existente?**

- A: Se os trabalhos forem realizados junto a um edifício de três andares
- B: Se as obras puderem provocar instabilidade da estrutura ou do edifício existente
- C: Se os trabalhos forem realizados numa área construída

**Answer:** B

**Definition:** Haverá de ter em consideração a influência de qualquer demolição sobre o edifício a demolir, ou edifícios vizinhos. Haverá de montar escoramentos temporários ou suporte adicional sempre que seja necessário.

### **Por que é importante remover os escombros e outros materiais durante a demolição?**

- A: Para que nenhuma parte do edifício ou da estrutura fique sobrecarregada e instável
- B: Para que seja possível reduzir a quantidade de camiões necessários no local em qualquer momento
- C: Para garantir que as quantidades de poeira sejam mínimas

**Answer:** A

**Definition:** O peso dos escombros e outros materiais sobre os pisos ou outras partes da estrutura pode causar um desmoronamento desastroso da estrutura. A maneira de remover os detritos e outros materiais durante a realização dos trabalhos deverá ser considerada

antes de começar os trabalhos.

### **Como remover as folhas de fibrocimento?**

- A: Uma pessoa devidamente treinada removerá cuidadosamente as folhas individuais, evitando as eventuais rupturas
- B: Partindo-as com uma marreta
- C: Partindo-as cuidadosamente em pedaços, não superiores a 300 mm quadrados

**Answer:** A

**Definition:** O esmagamento ou a quebra inadequada de material de fibrocimento poderia provocar a liberação de níveis significativos de fibras de asbesto. As folhas de asbestos devem ser removidas cuidadosamente dentro de um sistema de trabalho seguro, só pelas pessoas que receberam a formação adequada.

### **Se você estiver preocupado com a estabilidade de uma parede, o que é que você deverá fazer?**

- A: Entrar em contacto com um agente da Autoridade de Inspeção da construção
- B: Interromper o trabalho, limpar e isolar a área e informar o Supervisor da Obra
- C: Entre em contacto com o arquiteto

**Answer:** B

**Definition:** Se você tiver dúvidas sobre a estabilidade de uma parede, deverá interromper o trabalho, proteger a área e informar o Supervisor da Obra.

### **Qual é o melhor método de demolir edifícios e estruturas?**

- A: Trabalhando desde o fundo da estrutura
- B: Trabalhando na ordem inversa relativamente à em que o edifício ou estrutura foram construídos
- C: Trabalhando desde o lado de fora do edifício ou estrutura

**Answer:** B

**Definition:** Em geral, o melhor método de realização do trabalho de demolição consiste em trabalhar na ordem inversa relativamente à em que o edifício ou estrutura foram construídos. Contudo, todo o trabalho deverá ser planeado cuidadosamente e com uma antecedência adequada. Também, haverá de preparar um estudo dos métodos detalhado, determinando a forma de realização das obras.

### **Qual dos seguintes lugares é o melhor para trabalhar quando se**



**realizar a demolição de uma parede com uso de ferramentas manuais?**

- A: Em cima da parede
- B: A partir do fundo da parede
- C: Numa posição segura num andaime ou outra plataforma de trabalho segura

**Answer:** C

**Definition:** Todo o trabalho de demolição deverá ser realizado a partir de um local de trabalho seguro.

**Qual é o método mais seguro de demolir à mão uma parede de tijolos interna?**

- A: Usando um martelo de 6,35 kg, começando ao nível dos olhos, fazendo o menor número de golpes possível
- B: Trabalhando ao longo de uma linha de cima para baixo
- C: Cortando em torno das portas e janelas, cortando a partir dos cantos, a seguir empurrando de uma só vez

**Answer:** B

**Definition:** O método mais seguro de demolição de uma parede de tijolos interna consiste em começar a remoção dos tijolos ao longo de uma linha de cima para baixo.

**Ao demolir um edifício por secções, qual é o elemento mais importante para considerar?**

- A: O edifício permanece estável durante todas as etapas da obra
- B: O público não tem acesso
- C: Todos os materiais recuperáveis são removidos imediatamente

**Answer:** A

**Definition:** É necessário que qualquer trabalho de demolição seja realizado de forma que o edifício a ser demolido permaneça estável durante a realização das obras.

**Você encontra por acaso um telhado feito de chapa ondulada de fibrocimento. Poderá removê-lo?**

- A: Não
- B: Só no caso de você ter recebido a formação adequada para poder trabalhar com fibrocimento
- C: Se recebeu formação básica sobre asbesto

**Answer:** B

**Definition:** Qualquer pessoa que trabalhe com fibrocimento deverá receber formação específica para poder trabalhar com este material.

**Qual é o risco para a saúde a que você poderá estar exposto ao cortar metal velho pintado?**

- A: Inalação e ingestão de vapores chumbo e poeiras
- B: Psitacose
- C: Silicose

**Answer:** A

**Definition:** Uma pintura velha pode conter chumbo que dará origem a vapores de chumbo e poeira quando seja removida.

## Falhas e defeitos (Reporting Failures & Defects)

**Quem é responsável por denunciar falhas e defeitos?**

- A: O arquiteto
- B: Todas as pessoas
- C: O supervisor

**Answer:** B

**Definition:** Todas as pessoas são responsáveis pela sua própria saúde e segurança e a de outras pessoas.

**Chega novo equipamento, mas parece ser defeituoso. Então você ...**

- A: Deixa-o na sua caixa para que seja devolvido ao venedor
- B: Liga para o fabricante
- C: Informa o seu supervisor

**Answer:** C

**Definition:** Você tem a obrigação legal de cooperar com o seu empregador no sentido de ajudá-lo no cumprimento dos deveres legais que lhe foram atribuídos. Por conseguinte, você deverá informar o seu supervisor no caso de achar que um equipamento é defeituoso.

**Uma corda que você está a usar está danificada. Então você ...**

- A: Leva-a ao seu supervisor imediatamente
- B: Repará-a usando fita adesiva ou similar
- C: Apresenta o assunto na próxima reunião na obra

**Answer:** A

**Definition:** As cordas na obra podem ser usadas para vários fins, incluindo o levantamento. A realização de reparos por si mesmo poderá causar uma ocultação da falha, implicando a inobservância dos requisitos legais. Portanto, você deverá levar a corda para o seu supervisor e comunicar a falha.

**Parece que há fuga de óleo numa máquina. Então você ...**

- A: Coloca um sinal de aviso para que as pessoas não estraguem as suas roupas
- B: Isola e marca a máquina, informando imediatamente o supervisor
- C: Enche-a com óleo. Baixos níveis de óleo podem ser prejudiciais para a máquina.

**Answer:** B

**Definition:** Fuga de óleo de uma máquina indica que existe um problema que pode representar um risco para a saúde e segurança. O veículo deverá ser imobilizado e marcado e a falha comunicada ao seu supervisor.

**Qual é o propósito de comunicar falhas e defeitos?**

- A: Para reduzir o perigo de ocorrência de acidentes
- B: Para que o Supervisor de Segurança da Obra esteja contente
- C: Para garantir que sempre se utilize o equipamento mais recente

**Answer:** A

**Definition:** O principal objetivo de comunicar falhas e defeitos é prevenir acidentes e riscos para a saúde.

**Falta a proteção numa afiadora angular que você precisa de usar. Então você ...**

- A: Continua trabalhando, mas com extrema precaução
- B: Observa a marca e o modelo, a seguir liga para o fornecedor pedindo substituição
- C: Marca a ferramenta e leva-a ao seu supervisor imediatamente para que seja reparada

**Answer:** C

**Definition:** Se usar uma afiadora angular sem proteção, correrá o risco de ficar ferido e de não cumprir os requisitos legais. A máquina deverá ser levada para o seu supervisor imediatamente.

**Uma serra circular elétrica de mão pára regularmente enquanto está a ser usada. Então você ...**

- A: Deixa de usá-la imediatamente, marca-a e comenta o assunto ao seu supervisor
- B: Desmonta a conexão elétrica para inspecionar a cablagem
- C: Coloca-a de volta no armazém e fecha à chave

**Answer:** A

**Definition:** Uma falha intermitente numa máquina indica que existe um problema com as conexões elétricas. Para estar seguro e garantir o cumprimento dos requisitos legais você deverá retirar a máquina imediatamente e comunicar a falha ao seu supervisor.

**Você repara que um prego foi usado como pino de suporte para um esteio tipo "Acrow prop". Então você deveria ...**

- A: Comunicá-lo imediatamente ao Supervisor da Obra
- B: Substituir o prego com um parafuso de madeira de 15 cm
- C: Falar com o Supervisor de Segurança da Obra quando o ver na próxima vez

**Answer:** A

**Definition:** Os pinos de suporte para esteios ajustáveis são projetados especificamente para as cargas que devem ser suportados pelo esteio. Os pregos não podem ser usados como substituição, já que poderão causar falha do esteio. Também poderão causar feridas às pessoas que passem perto do esteio. Para garantir o cumprimento dos requisitos legais, você deverá COMUNICAR A FALHA imediatamente ao seu supervisor.

**Um subcontratado está a usar um cabo elétrico que foi danificado e cujos fios internos foram revelados. Você...**

- A: Diz-lho e comunica o facto ao Supervisor da Obra
- B: Fornece-lhe uma fita isolante para reparar a seção danificada
- C: Assegura-se de que o cabo não atravessa uma poça de água

**Answer:** A

**Definition:** Você deverá dizer à pessoa que usa o cabo elétrico que o desconecte imediatamente e comunica o assunto ao Supervisor da Obra. Dessa forma você cumprirá os requisitos legais, reduzindo o risco de incidente grave.

**Você repara que falta uma proteção de segurança num andaime. Então você ...**

- A: Entra em contacto com o coordenador de saúde e segurança do projeto

- B: Comunica-o ao Supervisor da Obra
- C: Diz-lho ao trabalhador que coloca andaimes na próxima vez que o vê

**Answer: B**

**Definition:** As quedas de altura causam lesões graves aos trabalhadores na obra. Você deverá dizer ao Supervisor da Obra que reparou na falta de algum componente de qualquer andaime para que se possa levar a cabo uma ação pertinente no sentido de substituir o componente e garantir o cumprimento dos requisitos legais.

**Você vê alguém que não usa proteção auditiva ao trabalhar com equipamento que causa muito barulho. Você deverá ...**

- A: Dizer-lho e informar o Supervisor da Obra
- B: Colocar a proteção auditiva em si mesmo
- C: Deixar de usar o equipamento

**Answer: A**

**Definition:** A exposição ao ruído no trabalho pode causar perda de audição. Os operadores do equipamento que causa muito barulho e as pessoas que trabalham na área onde tal equipamento é usado **DEVERÃO USAR OS MEIOS DE PROTEÇÃO AUDITIVA**. Se você reparar nas pessoas que não usam proteção auditiva, avise-as e comente o assunto ao Supervisor da Obra. Assim cumprirá os requisitos legais pertinentes.

**Os óculos de segurança com que você está equipado, estão rachados. O que deveria fazer?**

- A: Tirá-los e continuar a trabalhar
- B: Devolver os óculos no armazém e obter um novo par
- C: Reparar as rachadelas com fita adesiva

**Answer: B**

**Definition:** Qualquer peça de equipamento de proteção pessoal não garantirá proteção necessária, se estiver danificada, mesmo que se trate de um dano superficial. Você deverá, portanto, devolver os meios protetores dos olhos no armazém e pedir um novo par. Assim você contará com a proteção necessária para poder continuar o seu trabalho e cumprir os requisitos legais.

**Falta um degrau do escadote que você está prestes a usar. Então você ...**

- A: deverá ter cuidado ao usá-lo e informar assim que terminar.
- B: não deverá usá-lo, mas sim, deverá movê-lo para algum lugar

seguro para garantir que ninguém o use e comunicar o assunto imediatamente ao Supervisor da Obra

- C: deverá tentar consertá-lo.

**Answer: B**

**Definition:** Os degraus em falta ou defeituosos, em qualquer ponto do escadote, podem provocar ferimentos graves em pessoas que tentem usar o escadote. Você não deveria usá-lo e deverá comunicar imediatamente o defeito ao supervisor da obra para garantir a sua própria segurança e o cumprimento dos requisitos legais a que está sujeito.

**Abriu-se um buraco no chão onde você está de momento e você pode ver o chão 3 metros abaixo. Então você deveria ...**

- A: Colocar um pedaço de contraplacado sobre o buraco
- B: Assegurar-se de que ninguém se aproxima e informar imediatamente o Supervisor da Obra
- C: Dizer aos outros sobre isso

**Answer: B**

**Definition:** As quedas de altura podem causar acidentes graves ou fatais. A fim de garantir que ninguém sofra um acidente e para se certificar de que são cumpridos os requisitos legais, você deverá certificar-se de que ninguém vai perto do buraco e comunicar o problema ao Supervisor da Obra.

**Todas as pessoas no local devem comunicar qualquer defeito em que reparem**

- A: Errado
- B: Verdadeiro
- C: Só os trabalhadores que trabalhem no local mais de 3 dias

**Answer: B**

**Definition:** Todos são responsáveis pela sua própria saúde e segurança e a de outras pessoas.

**Um manipulador telescópico está a deslocar-se muito rápido dentro da obra. Então você ...**

- A: Salta no caminho e acena com as mãos para que o motorista diminua a velocidade
- B: Anota o número para que possa informar o supervisor de Segurança da Obra
- C: Comunica-o imediatamente ao Supervisor da Obra

**Answer: C**

**Definition:** Você deverá ter cuidado para não se expor ao risco de ser atingido pelo veículo e comunicar imediatamente o assunto ao supervisor da obra. Isso ajudará a garantir a segurança e a cumprir os requisitos legais.

**Uma pessoa está de pé sobre uma palete que está a ser levantada por um empilhador. Você deverá ...**

- A: se possível, informar o motorista e comunicá-lo ao Supervisor da Obra
- B: chamar o socorrista
- C: ignorá-lo já que acontece sempre

**Answer: A**

**Definition:** O levantamento de pessoas numa palete colocada sobre as forquilhas de um empilhador não é permitido, já que expõe a pessoa ao risco de cair da palete ou de ficar presa nas cadeias de elevação e partes móveis do mecanismo de elevação. Se for possível, você deverá informar o motorista e imediatamente comunicar o assunto ao supervisor da obra. Isso ajudará a prevenir um acidente grave e garantir o cumprimento dos requisitos legais.

**Você encontra a tampa protetora de uma serra circular que foi usada no local, mas agora foi removida. Então você ...**

- A: coloca a tampa protetora no armazém
- B: informa o Supervisor da Obra e entrega-lhe a tampa protetora
- C: prega a tampa protetora no escritório da obra

**Answer: B**

**Definition:** As tampas protetoras das serras circulares, de acordo com a legislação em vigor, devem estar instaladas sempre que a máquina esteja a ser utilizada. Você deverá avisar o Supervisor da Obra e entregar-lhe a tampa protetora para que se possa identificar o motivo de remoção da tampa protetora.

**Você ouve um alarme proveniente de uma grua de torre que está a ser utilizada para mover material. Então você...**

- A: ignora-o, já que o operador deverá estar a provar o alarme
- B: comunica-o ao Supervisor da Obra
- C: trata de não passar por baixo da carga

**Answer: B**

**Definition:** O alarme pode soar devido à sobrecarga da grua. Você

deverá comunicá-lo ao supervisor da obra.

**O sinalizador de marcha-atrás no veículo que você está a conduzir dentro da obra não funciona. Então você...**

- A: Aponta-o na folha de verificação diária e informa o Supervisor da Obra no final do dia
- B: Tem muito cuidado quando está a fazer marcha-atrás
- C: Deixa de conduzir e comunica-o ao Supervisor da Obra

**Answer:** C

**Definition:** Os sinalizadores de marcha-atrás são úteis, permitindo que as pessoas saibam que o veículo está a fazer marcha-atrás. Você deverá, portanto, deixar de conduzir o veículo e comunicar o defeito ao Supervisor da Obra para estar seguro de que se cumprem os requisitos legais.

**Informação sobre acidentes  
(Reporting Accidents and Incidents)**

**Você sofre um pequeno corte no trabalho. O que faz?**

- A: Aponta-o no livro de acidentes e recebe os primeiros socorros no final do turno
- B: Não se preocupa com isso, só grandes cortes devem ser comunicados
- C: Recebe os primeiros socorros imediatamente e depois aponta-o no livro de acidentes

**Answer:** C

**Definition:** você deverá receber os primeiros socorros e garantir que os detalhes sejam apontados no livro de acidentes.

**Qual das seguintes frases é correta?**

- A: Só os acidentes causados durante a execução direta do trabalho devem ser comunicados
- B: Todos os acidentes que ocorram no local devem ser comunicados
- C: Só os acidentes vistos por outras pessoas devem ser comunicados

**Answer:** B

**Definition:** Todos os acidentes devem ser comunicados.

**Quem é responsável por preencher o livro de acidentes?**



- A: A vítima do acidente (se for possível)
- B: O Supervisor da Obra
- C: A polícia

**Answer:** A

**Definition:** A pessoa que sofreu acidente deverá, sempre que possível, preencher o livro de acidentes.

### **Em caso de acidente grave você ...**

- A: Interrompe o trabalho e vai para casa
- B: Segue o procedimento de emergência específico do local
- C: Corre e encontra o Supervisor da Obra

**Answer:** B

**Definition:** Os procedimentos de emergência para o local devem ser seguidos.

### **Qual é o sentido de comunicar o facto de ter escapado a um acidente?**

- A: Para que a pessoa envolvida possa ser despedida
- B: Para que o local possa ser marcado como um ponto negro
- C: Para que isso sirva de lição no sentido de evitar futuros acidentes

**Answer:** C

**Definition:** As circunstâncias em que se escapou a um acidente são capazes de se repetir e causar lesão a uma pessoa. Portanto, é importante apontar tal acontecimento.

### **Todos os acidentes devem ser comunicados à Inspeção de Saúde e Segurança**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só onde no caso de a pessoa lesada estar fora do trabalho por mais de 3 dias

**Answer:** B

**Definition:** A Lei não determina que os acidentes sejam obrigatoriamente comunicados à Inspeção de Saúde e Segurança.

### **Só os acidentes sofridos pelos trabalhadores da construção civil devem ser comunicados ao Supervisor da Obra**

- A: Errado, todos os acidentes, incluindo os dos visitantes e do público geral, devem ser comunicados ao Supervisor da Obra e apontados no livro de acidentes
- B: Verdadeiro
- C: Só no caso de a pessoa ferida concordar com a comunicação do acidente

**Answer:** A

**Definition:** Todos os acidentes que ocorram no local ou como resultado da realização dos trabalhos devem ser comunicados ao Supervisor da Obra e apontados no livro de acidentes.

### **Se as linhas elétricas aéreas estiverem danificadas ...**

- A: Todas as pessoas devem estar afastadas da área e você entra em contacto com a Companhia Elétrica da Jersey
- B: Você liga para o eletricista da obra
- C: Você entra em contacto com o coordenador de saúde e segurança do projeto

**Answer:** A

**Definition:** Todas as pessoas devem estar afastadas da área e a Companhia Elétrica da Jersey deverá ser notificada.

### **Os acidentes com veículos que ocorram no local não precisarão de ser comunicados**

- A: Errado: os acidentes que envolvam veículos devem ser comunicados ao Supervisor da Obra
- B: Verdadeiro
- C: Errado: todos os acidentes com veículos devem ser comunicados à Polícia

**Answer:** A

**Definition:** Todos os acidentes, incluindo os que envolvam veículos, devem ser comunicados ao Supervisor da Obra.

### **É importante comunicar quaisquer acidentes para que ...**

- A: você possa reclamar compensação
- B: a pessoa responsável possa ser culpada
- C: para que as razões pelas quais o acidente ocorreu possam ser identificadas e corrigidas

**Answer:** C

**Definition:** O principal motivo para registrar acidentes é para que os

motivos do acidente possam ser determinados e todas as falhas corrigidas.

## **Lei de Saúde e Segurança (Key Health & Safety Law)**

### **Quem é responsável pela saúde e segurança no local?**

- A: A Inspeção de Saúde e Segurança
- B: O Supervisor da Obra
- C: Todas as pessoas

**Answer:** C

**Definition:** Todos são responsáveis pela sua própria saúde e segurança e a de outras pessoas.

### **Qual é uma das principais causas das lesões relacionadas com o trabalho na construção?**

- A: Levantamento
- B: Fumar tabaco
- C: Afogamento

**Answer:** A

**Definition:** Operações manuais são uma das principais causas das lesões dos trabalhadores da construção civil.

### **O que é um risco potencial?**

- A: Qualquer coisa que possa causar danos às pessoas
- B: A possibilidade de alguma coisa correr mal
- C: Qualquer pessoa que trabalhe sem supervisão

**Answer:** A

**Definition:** O termo risco potencial é usado para descrever qualquer coisa que possa ser prejudicial às pessoas.

### **Quem tem o dever de trabalhar com segurança no local?**

- A: A gerência da obra
- B: Todos
- C: Visitantes

**Answer:** B

**Definition:** Todas as pessoas têm o dever legal de trabalhar com segurança.

**O que podem fazer os Inspectores de Saúde e Segurança para garantir a segurança?**

- A: Suspender o Supervisor da Obra
- B: Multar a pessoa que trabalhar de forma insegura
- C: Interromper o trabalho

**Answer:** C

**Definition:** Os Inspectores de Saúde e Segurança podem emitir os avisos de proibição para interromper o trabalho que possa causar um risco sério de lesões.

**Se você notar algo que na sua opinião pode ser inseguro. Então você ...**

- A: Toma precauções adicionais para garantir que não sofra uma lesão
- B: Comunica-o ao seu supervisor
- C: Faz arranjos por si mesmo e continua a trabalhar

**Answer:** B

**Definition:** De acordo com a legislação em vigor, você é obrigado a cooperar com o seu empregador no sentido de ajudá-lo a cumprir os requisitos legais e comunicar qualquer coisa que na sua opinião não seja segura.

**A Lei de Saúde e Segurança no Trabalho (Jersey) de 1989 é ...**

- A: A principal lei de saúde e segurança em vigor em Jersey
- B: Uma lei do Reino Unido, mas é utilizada para mostrar padrões de boas práticas em Jersey
- C: Um código de práticas voluntárias para ajudar no cumprimento de bons padrões de saúde e segurança no lugar de trabalho.

**Answer:** A

**Definition:** A Lei de Saúde e Segurança no Trabalho (Jersey) 1989 é a principal lei de saúde e segurança em vigor em Jersey.

**O Regulamento de Gestão na Construção (Jersey) 2016 é ...**

- A: Regulamento que estabelece os requisitos legais para o trabalho de construção em Jersey
- B: Regulamento do Reino Unido que não se aplica a Jersey
- C: Um código de práticas voluntárias para ajudar no cumprimento de bons padrões de saúde e segurança no lugar de trabalho.

**Answer:** A

**Definition:** O Regulamento de Gestão na Construção (Jersey) 2016 é um Regulamento que estabelece os requisitos legais para o trabalho de construção em Jersey.

**Qual é o documento de saúde e segurança que os empregadores com mais de 5 trabalhadores devem apresentar aos seus trabalhadores de acordo com a legislação em vigor?**

- A: Termos e condições de emprego
- B: Apólice de Saúde e Segurança
- C: O registo de andaimes

**Answer:** B

**Definition:** Os empregadores com 5 ou mais trabalhadores devem ter uma apólice de saúde e segurança e apresentá-la aos seus trabalhadores.

**O Regulamento sobre a saúde e segurança no trabalho (equipamento de proteção pessoal) (Jersey) 2002 ...**

- A: estabelece os requisitos legais no sentido de usar um capacete e outro equipamento de proteção pessoal
- B: é um regulamento do Reino Unido e, portanto, não se aplica a Jersey
- C: indica que um capacete deveria ser usado, mas não é obrigatório

**Answer:** A

**Definition:** O Regulamento sobre a saúde e segurança no trabalho (equipamento de proteção pessoal) (Jersey) 2002 estabelece os requisitos legais no sentido de usar um capacete e outro equipamento de proteção pessoal.

**O Regulamento de guias e aparelhos de elevação (Jersey) de 1978**

- A: aplica-se a guias e aparelhos de elevação, incluindo escavadoras e empilhadores
- B: só se aplica a guias de torre
- C: não se aplica a Jersey

**Answer:** A

**Definition:** O regulamento de guias e aparelhos de elevação (Jersey) 1978 aplica-se a guias e certos tipos de aparelhos de elevação, incluindo escavadoras e empilhadores.

### **O Regulamento de eletricidade no trabalho (Jersey) 1983**

- A: ilustra boas práticas, mas não é uma lei em Jersey
- B: não se aplica a obras de construção
- C: aplica-se a todos os locais de trabalho, incluindo as obras de construção

**Answer:** C

**Definition:** O Regulamento de Electricidade no Trabalho (Jersey) 1983 aplica-se a todos os locais de trabalho em Jersey, incluindo as obras de construção.

### **O Regulamento de cadeias, cordas e aparelho de elevação (Jersey) 1979 ...**

- A: requer que as eslingas de elevação feitas de cordas de fibras sejam cuidadosamente examinadas por pessoa competente pelo menos uma vez cada 6 meses
- B: define o uso dos equipamentos para transportar pessoas (elevadores)
- C: proíbe o uso de eslingas de corrente em Jersey

**Answer:** A

**Definition:** Todas as eslingas de corda devem ser cuidadosamente examinadas por pessoa competente, cada 6 meses.

### **O Regulamento de Asbesto (Licenciamento) (Jersey) 2008 ...**

- A: proíbe a remoção dos painéis de isolamento feitos de asbesto pelas pessoas que não sejam titulares da licença emitida pelo Ministro da Segurança Social
- B: só se aplica ao Reino Unido
- C: permite que cada um trabalhe com asbesto, desde que tenha formação adequada

**Answer:** A

**Definition:** Qualquer pessoa que trabalhe com certos materiais de asbesto, incluindo isolamento de asbesto, deverá possuir uma licença emitida pelo ministro da Segurança Social.

### **O Regulamento de Gestão na Construção (Jersey) de 2016 aplica-se ...**

- A: só aos projetos de construção que duram mais de 30 dias úteis
- B: a todos os projetos de construção
- C: só aos projetos de construção em que participe mais de um empreiteiro de obras

**Answer:** B

**Definition:** O Regulamento aplica-se a TODOS os projetos de construção, mas há alguns regulamentos que se aplicam a projetos menores e maiores.

### **Regulamento de líquidos altamente inflamáveis (Jersey) de 1979**

- A: não se aplica a Jersey
- B: não se aplica a obras de construção
- C: estabelece os padrões legais para o uso e armazenamento de GPL

**Answer:** C

**Definition:** O Regulamento aplica-se a todos os locais de trabalho onde os líquidos altamente inflamáveis são armazenados e usados.

### **Regulamento de Gestão na Construção (Jersey) de 2016**

- A: só se aplica a grandes projetos de construção
- B: estabelece os requisitos legais para todos os trabalhos de construção em Jersey
- C: aplica-se ao Reino Unido, mas não a Jersey

**Answer:** B

**Definition:** O Regulamento aplica-se a TODOS os projetos de construção, mas há alguns regulamentos que se aplicam a projetos menores e maiores.

### **Lei de responsabilidade do empregador (seguro obrigatório) (Jersey) 1973**

- A: não é lei em Jersey
- B: exige que os empregadores tenham um seguro adequado para o caso de serem responsáveis por um acidente de trabalho
- C: garante uma compensação se alguém sofrer lesões no trabalho

**Answer:** B

**Definition:** Não há direito automático à compensação se você tiver um acidente no trabalho. Você deverá mostrar que o seu empregador é responsável para que a sua reclamação seja eficaz.

### **Quais são as pessoas cuja saúde e segurança são protegidas de acordo com os requisitos em matéria de saúde e segurança?**

- A: Os empregados que trabalham no local

- B: Todas as pessoas que trabalham no local
- C: Todas as pessoas afetadas pelo trabalho que está a ser realizado, incluindo os trabalhadores e o público geral

**Answer: C**

**Definition:** A legislação em matéria de saúde e segurança protege qualquer pessoa que possa ser afetada pela modo em que o trabalho é realizado.

### **Os equisites legais da Gestão na Construção (Jersey) do Regulamento de 2016 abrangem a saúde e a segurança do público geral?**

- A: Só no caso de as pessoas entrarem no local
- B: Não
- C: Sim

**Answer: C**

**Definition:** A legislação em matéria de saúde e segurança garante proteção ao público que possa ser afetado pela forma como o trabalho é realizado.

## **Manipulação manual (Manual Handling)**

### **Qual é uma das principais causas de lesões para os trabalhadores da construção civil?**

- A: Perturbações musculoesqueléticas, incluindo a manipulação manual
- B: Quedas de altura
- C: Ser atingido por veículos

**Answer: A**

**Definition:** As lesões provocadas por perturbações musculoesqueléticas, incluindo manipulação manual, são a maior causa conhecida das lesões em trabalhadores da construção civil.

### **A seleção de materiais mais leves utilizados para a construção de edifícios pode ajudar a reduzir os riscos de lesões por manipulação manual**

- A: Verdadeiro
- B: Só no caso de os trabalhadores tiverem mais de 45 anos de idade
- C: Errado

**Answer: A**



**Definition:** O facto de seleccionar materiais mais leves na construção de edifícios pode ajudar na redução das lesões provocadas por manipulação manual.

**Quem corre o maior risco de lesões devido à manipulação manual?**

- A: Supervisores da obra
- B: Pedreiros e similares
- C: Eletricistas

**Answer:** A

**Definition:** O facto de seleccionar materiais mais leves na construção de edifícios pode ajudar na redução das lesões provocadas por manipulação manual.

**O que pode ser feito para reduzir os riscos de lesões causadas pelo manipulação manual?**

- A: Empilhar mercadorias com cuidado
- B: Usar aparelhos de elevação mecânicos e não mecânicos
- C: Levantar lentamente

**Answer:** B

**Definition:** O facto de seleccionar materiais mais leves na construção de edifícios pode ajudar na redução das lesões provocadas por manipulação manual.

**O que pode ajudar a reduzir os riscos do manipulação manual?**

- A: Evite a dupla manipulação (quer dizer, mover um objeto pesado mais de uma vez)
- B: Entregar todos os materiais na área de armazenamento do local
- C: Organizar entregas regulares

**Answer:** A

**Definition:** Ao minimizar os levantamentos repetitivos, poderá reduzir os riscos derivados da manipulação manual.

**Quando o levantamento é inevitável, o que podem fazer os empregadores para garantir que os trabalhadores levistem materiais com segurança?**

- A: Assegurar-se de que os trabalhadores foram instruídos e devidamente formados sobre as operações de levantamento
- B: Assegurar-se de que os trabalhadores leram atentamente as

instruções

- C: Verificar se os trabalhadores procuram o sinal de segurança no produto que diz "carga pesada"

**Answer:** A

**Definition:** Os empregadores devem garantir que os trabalhadores que realizam atividades de levantamento sejam instruídos e formados.

**Se você tiver que levantar algo, antes de o fazer deverá ...**

- A: Avaliar o peso
- B: Usar luvas adequadas
- C: Respirar fundo

**Answer:** A

**Definition:** É importante garantir que todas as operações de elevação sejam cuidadosamente avaliadas antes de começar o levantamento.

**Qual é o peso máximo que um homem em boa condição física deverá levantar?**

- A: 25 kg
- B: 40 kg
- C: Depende da capacidade do indivíduo e da maneira como a carga pode ser levantada

**Answer:** A

**Definition:** É importante garantir que todas as operações de elevação sejam cuidadosamente avaliadas antes de começar o levantamento.

**Quando você deverá usar um aparelho de elevação manual, como uma talha, carrinho de mão, etc.?**

- A: Sempre que for possível
- B: Quando não houver pressão de tempo
- C: Quando outros trabalhadores não o vejam

**Answer:** A

**Definition:** Uso de aparelhos de elevação pode ajudar a reduzir os riscos derivados da manipulação manual.

**Se não se pode evitar o movimento de materiais, o que mais deverá ser considerado?**

- A: Se há trabalhadores suficientes no local para ajudar a movê-los rapidamente

- B: Se os materiais podem ser movidos com ajuda de meios mecânicos ou aparelhos de elevação
- C: Se os materiais podem ser deixados para o próximo turno

**Answer:** B

**Definition:** Se não se pode evitar o movimento de materiais, haverá de considerar o uso de meios mecânicos ou aparelhos de elevação antes da manipulação manual.

**Qual é a área mais vulnerável à lesão quando se levanta alguma coisa?**

- A: Tornozelos
- B: Mãos
- C: Costas

**Answer:** C

**Definition:** As costas são a parte do corpo mais vulnerável.

**O que você deverá fazer se uma carga for muito pesada para levantar?**

- A: Empurrar pelo chão
- B: Informar o supervisor do local
- C: Deixar a outra pessoa

**Answer:** B

**Definition:** Você deverá informar o seu supervisor se sentir que a carga é muito pesada para levantar.

**Por que é importante comunicar acidentes derivados da manipulação manual?**

- A: Para que se possa identificar a pessoa que escolheu o sistema de trabalho
- B: Para garantir que você possa reclamar uma compensação
- C: Para que se possa tirar conclusões e implementar melhores soluções no sentido de evitar um novo acidente deste tipo

**Answer:** C

**Definition:** Ao rever e verificar regularmente o livro de acidentes, os Supervisores podem tirar conclusões e implementar melhores soluções no sentido de evitar um novo acidente deste tipo.

**O que pode ser feito para melhorar o movimento de materiais no local?**

- A: Assegurar-se de que o local está arrumado e livre dos obstáculos que restrinjam o acesso
- B: Organizar as entregas de forma a serem realizadas à tarde
- C: Empilhar cuidadosamente a carga de modo que mais material possa ser movido em cada ocasião

**Answer:** A

**Definition:** Se manter o local arrumado e livre de obstáculos, ajudará na movimentação de materiais dentro da obra.

### **O que pode ser feito para ajudar com o movimento dos materiais do local por veículo?**

- A: Selecionar operadores experientes
- B: Fornecer um plano de vias existentes dentro da obra para permitir que as cargas sejam entregues o mais próximo possível às áreas de trabalho
- C: Garantir que os veículos sejam mantidos em bom estado

**Answer:** B

**Definition:** O movimento de materiais dentro das obra pode ser suportado por um plano de vias existentes dentro da obra para permitir que as cargas sejam entregues o mais próximo possível às áreas de trabalho.

### **Se você sofrer uma lesão nas costas quando estiver a levantar uma carga, deverá ...**

- A: Continuar a trabalhar lentamente para que a dor diminua
- B: Comunicá-lo ao supervisor da obra
- C: Fazer uma pausa por 15 minutos

**Answer:** B

**Definition:** Você deverá comunicar qualquer lesão ao supervisor da obra.

### **Como mover com segurança os elementos de betão?**

- A: Utilizar uma ferramenta auxiliar de manipulação, como um elevador de vácuo
- B: Usar dois homens para levantar
- C: Usar calçado de segurança

**Answer:** A

**Definition:** O uso de aparelhos de elevação pode ajudar a reduzir os riscos provocados pela manipulação manual.

**Se uma carga precisa de ser movida manualmente, o que se pode fazer?**

- A: Diminuir o tamanho ou peso da carga, fazendo-a mais fácil de levantar
- B: Entregar a carga à primeira hora da manhã
- C: Verificar as informações na folha de entrega

**Answer:** A

**Definition:** O levantamento de cargas pode ser suportado ao diminuir o tamanho ou peso da carga, fazendo-a mais fácil de levantar.

**Como as telhas podem ser transportadas de maneira segura até ao nível do telhado?**

- A: Usando uma ajuda mecânica: manipulador telescópico, carregador de camiões ou guindaste
- B: Usando cochos de pedreiro
- C: Passando-as individualmente à mão para fora do andaime

**Answer:** A

**Definition:** Uso de uma ferramenta de elevação auxiliar pode ajudar na redução dos riscos derivados da manipulação manual.

**O que se pode fazer para reduzir os riscos relacionados com o transporte de materiais por escadotes?**

- A: Usar só escadotes de secção única
- B: Usar uma plataforma de elevação móvel (MEWP) ou andaime a que os materiais possam ser levantados e onde se possa trabalhar com segurança
- C: Usar duas pessoas para subir o escadote e segurar o material

**Answer:** B

**Definition:** O movimento do material pode ser suportado fornecendo plataformas de trabalho como parte de um sistema de trabalho mais seguro.

## **Máquinas (Machinery, inc hand held tools)**

**Desde quantas posições pode ser manobrado um elevador usado para transportar pessoas?**

- A: Um elevador usado para transportar pessoas poderá ser manobrado só de uma posição
- B: Um elevador usado para transportar pessoas poderá ser

manobrado de tantas posições quantas forem necessárias

- C: Um elevador usado para transportar pessoas só poderá ser manobrado do nível do solo e da posição mais alta em que se efetuar desembarque

**Answer:** A

**Definition:** Os elevadores usados para transportar pessoas poderão ser manobrados só de uma posição.

**Que precauções devem ser tomadas para evitar que as pessoas entrem em contacto com um elevador em movimento?**

- A: Os sinais de alerta devem ser colocados em todos os acessos ao elevador
- B: O caminho percorrido pelo elevador deverá estar fechado e os locais de desembarque devem estar protegidos por uma porta interligada
- C: Todas as pessoas no local devem ser avisadas para não se aproximarem ao elevador quando esta estiver em movimento

**Answer:** B

**Definition:** Não deverá ser possível que as pessoas metam qualquer parte do seu corpo em qualquer parte do elevador onde possam entrar em contacto com a mesma.

**Quem é responsável por fechar as portas de desembarque do elevador?**

- A: O Supervisor da Obra
- B: O empregador
- C: A pessoa formada e competente na operação do elevador

**Answer:** C

**Definition:** Só as pessoas devidamente formadas e competentes devem usar o elevador e elas serão responsáveis por garantir que as portas de desembarque do elevador estão fechadas.

**Quando as pessoas podem viajar num elevador?**

- A: Só quando o mesmo for desenhado para transportar pessoas e marcado claramente para "Uso de Passageiros"
- B: Quando for necessário garantir que o material transportado na plataforma não caia
- C: Quando o acesso ao andaime não estiver disponível

**Answer:** A

**Definition:** Os elevadores devem ser claramente marcados para mostrar o propósito pretendido, quer dizer, „só equipamentos e material” ou „passageiros e mercadorias”.

**Com que frequência um elevador deverá ser examinado minuciosamente por pessoa competente?**

- A: Uma vez por mês
- B: Pelo menos uma vez cada seis meses ou depois de ter sido substancialmente alterado ou reparado
- C: Uma vez por ano

**Answer:** B

**Definition:** Os elevadores devem ser examinados minuciosamente por pessoa competente pelo menos uma vez cada seis meses, ou depois de terem sido substancialmente alterados, melhorados ou reparados.

**O que você deverá fazer quando ver que uma serra circular está a ser usada sem tampa protetora montada?**

- A: Avisar a pessoa que usa a máquina para que tenha cuidado especial
- B: Dizer à pessoa que está a usar a máquina que deixe de fazê-lo e comunicá-lo ao Supervisor da Obra
- C: Tomar nota no sentido de não usar a máquina

**Answer:** A

**Definition:** Nenhuma máquina deverá ser usada a menos que todos as proteções estejam no lugar. Qualquer defeito deverá ser comunicado ao Supervisor da Obra

**O que significam as cores dos cartuchos usados nas ferramentas elétricas com cartuchos?**

- A: A data de fabricação
- B: O tipo e a potência do cartucho
- C: O tipo de ferramenta a ser usada com o cartucho

**Answer:** B

**Definition:** As cores dos cartuchos identificam o tipo e a potência do cartucho.

**Falta a cobertura da transmissão por correia de um misturador de cimento. O que você deverá fazer?**

- A: Não deverá usar a máquina e avisar imediatamente o Supervisor da Obra

- B: Deverá afastar-se daquele lado da máquina
- C: Você deverá colocar um sinal de aviso na máquina aconselhando as pessoas a ter cuidado

**Answer:** A

**Definition:** As proteções devem estar no seu lugar quando a máquina está a funcionar.

**Você não deverá usar a máquina e avisar imediatamente o Supervisor da Obra. A proteção da máquina p/misturar argamassa poderá estar levantada enquanto as pás giratórias da máquina estejam a funcionar. O que você deverá fazer?**

- A: Segurar a proteção na posição quando a máquina estiver a funcionar
- B: Parar a máquina, isolá-la e informar imediatamente o Supervisor da Obra
- C: Colocar a proteção no lugar e continuar a usar a máquina

**Answer:** B

**Definition:** As proteções devem ficar no lugar quando a máquina está a funcionar. Você não deverá usar a máquina e avisar imediatamente o Supervisor da Obra.

**Qual é a tensão segura preferida para as ferramentas elétricas manuais?**

- A: 110
- B: 220 v
- C: 240 v

**Answer:** A

**Definition:** O equipamento de 110 volts é a tensão segura preferida para as ferramentas elétricas manuais usadas na obra.

**Uma broca elétrica começa a deitar fumo. Então você ...**

- A: Tira-a num balde de água
- B: Retirar da tomada a ficha da broca e leva-lá imediatamente ao Supervisor da Obra
- C: Tenta repará-la, poupando tempo e dinheiro

**Answer:** B

**Definition:** Para garantir que você não sofra choque elétrico deverá retirar da tomada a ficha do equipamento e informar o Supervisor da Obra.



**Se você vir um condutor nu numa bobina p/cabo de extensão, você deverá ...**

- A: Reparar a área com fita adesiva apropriada e continuar a trabalhar
- B: Deitar fora a bobina
- C: Isolar, retirando da tomada a ficha da bobina e levá-la imediatamente ao Supervisor da Obra

**Answer:** C

**Definition:** Para evitar um eventual choque elétrico, você deverá retirando da tomada a ficha da bobina e levá-la ao Supervisor da Obra. Isso ajudará a garantir o cumprimento dos requisitos legais.

**Você foi convidado para usar um equipamento novo ou desconhecido. Então você ...**

- A: Lê o manual do equipamento antes de começar o trabalho
- B: Pede conselho a um colega
- C: Diz que você não pode usar o equipamento, pois não recebeu instrução sobre o modo de usá-lo

**Answer:** C

**Definition:** Para não expor ao risco a si próprio e a outras pessoas, você não deverá usar um equipamento fora das suas competências.

**Por que uma proteção deverá ser montada numa afiadora angular?**

- A: Para que o trabalho possa ser feito com segurança
- B: Para que a ferramenta tenha um bom aspecto
- C: Então o operador possa ver o que se passa

**Answer:** A

**Definition:** As proteções reduzem os riscos associados ao uso da máquina.

**Quem deverá montar um rebolo numa afiadora angular?**

- A: O seu empregador
- B: Só indivíduos que foram devidamente formados e que são competentes
- C: O Supervisor da Obra

**Answer:** B

**Definition:** A montagem de um rebolo errado numa afiadora angular

pode resultar no quebrantamento fatal do rebolo. Só as pessoas devidamente formadas e competentes devem montar os rebolos.

**O que deverá ser considerado ao usar uma ferramenta elétrica para fazer um trabalho?**

- A: Assegurar-se de que está assinada
- B: Verificar se está limpa
- C: Assegurar-se de que é a ferramenta adequada para o trabalho

**Answer: C**

**Definition:** Uso de equipamentos inadequados pode conduzir aos riscos de saúde e segurança. As ferramentas elétricas devem ser cuidadosamente selecionadas para o trabalho a ser realizado.

**A proteção da máquina que você está a usar está rachado. Então você ...**

- A: Continua a usá-la, mas com cuidado
- B: Deixa de usar a máquina e informa imediatamente o Supervisor da Obra
- C: Repara a proteção com fita

**Answer: B**

**Definition:** Você deverá deixar de usar a máquina e comunicá-lo ao supervisor da obra. Isto é para a sua própria segurança e para garantir que você está a cumprir os requisitos legais a que está sujeito.

**O que você deverá verificar antes de usar qualquer máquina?**

- A: Se se trata de uma ferramenta correta para a tarefa e se todos os dispositivos de segurança estão a funcionar corretamente
- B: A máquina é identificada com uma fita de aviso branca e amarela
- C: A proteção da máquina pode ser removida facilmente para que possa ser limpa devidamente

**Answer: A**

**Definition:** Antes de usar qualquer máquina você deverá realizar uma verificação para garantir que a máquina é uma ferramenta correta para a tarefa e segura de usar.

**A cabeça de um formão desdobrou-se e assumiu a forma de cogumelo. Então você ...**

- A: Continua a usá-la
- B: Deixa de usá-la, levano ao Supervisor da Obra para que arranje

- o reparo da cabeça
- C: Usa proteções visuais ao usá-la

**Answer: B**

**Definition:** Usando um formão cuja cabeça se desdobrou pode fazer com que os estilhaços se despeguem da cabeça. Você não deverá usar o formão, avisando-o imediatamente ao Supervisor da Obra.

**Ao usar máquinas, quando deverá usar proteção dos olhos?**

- A: Sempre que haja risco de lesões nos olhos
- B: Trabalhando fora
- C: Você sempre deverá usar proteção para os olhos

**Answer: A**

**Definition:** É necessária uma proteção visual sempre que exista risco de lesão ocular.

## Musculoesquelético (Musculoskeletal)

**Qual é a lesão profissional mais comum na Grã-Bretanha?**

- A: Perturbações músculo-esqueléticas
- B: Dermatite
- C: Doenças respiratórias

**Answer: A**

**Definition:** As perturbações musculoesqueléticas são a forma mais comum de lesão na Grã-Bretanha.

**Qual é a parte do corpo afetada pelas perturbações musculoesqueléticas?**

- A: Medula espinhal
- B: Parte inferior das costas
- C: Músculos, articulações, tendões e outras partes do sistema músculo-esquelético

**Answer: C**

**Definition:** As perturbações musculoesqueléticas podem afetar músculos, articulações, tendões e outras partes do sistema músculo-esquelético.

**O que é reconhecido como aumento do risco de perturbações musculoesqueléticas?**

- A: Levantamento repetitivo de materiais pesados
- B: Exposição a poeiras
- C: Subir escadotes

**Answer:** A

**Definition:** As lesões musculoesqueléticas podem ser causadas por levantamento repetitivo de materiais pesados.

**Que tipo de trabalho aumenta os riscos resultantes da vibração na mão/no braço?**

- A: Empilhamento
- B: Colocação de blocos
- C: Uso de afiadoras angulares/de disco

**Answer:** C

**Definition:** A vibração do braço/da mão poderá ser causada pelo uso de uma afiadora de disco.

**Onde se pode encontrar as informações sobre os riscos resultantes da vibração na mão/no braço provocada pelo uso de ferramentas elétricas?**

- A: Junto do fabricante ou fornecedor da ferramenta
- B: Lendo o cartaz de segurança no escritório do Supervisor da Obra
- C: Contactando a Inspeção de Saúde e Segurança

**Answer:** A

**Definition:** Os fabricantes e fornecedores têm a obrigação legal de fornecer informações sobre os riscos de saúde e segurança derivados do uso dos seus produtos.

**Qual dos seguintes elementos poderá contribuir para a redução dos riscos resultantes da vibração na mão/no braço?**

- A: Mantendo as suas mãos quentes e fazendo intervalos regulares
- B: Falando com o Supervisor da Obra
- C: Passeando ao redor do local cada 15 minutos

**Answer:** A

**Definition:** Se manter as suas mãos quentes, poderá ajudar na redução dos riscos resultantes da vibração na mão/no braço.

**O "Código Aprovado de Práticas para o Equipamento de Exibição no Ecrã" não se aplica às obras de construção**

- A: Errado
- B: Verdadeiro
- C: Só no caso de uma pessoa trabalhar com computador a tempo inteiro

**Answer:** A

**Definition:** O Código Aprovado de Práticas para o Equipamento de Exibição no Ecrã aplicase a todos os locais de trabalho, incluindo as obras de construção.

**Quais são os riscos para a saúde derivados do trabalho com ecrãs de computador?**

- A: Perturbações dos membros superiores ou dor nas costas
- B: Entorpecimento nos pés
- C: Dor do ouvido

**Answer:** A

**Definition:** Perturbações dos membros superiores e dor nas costas são riscos associados ao trabalho com computadores.

**O que deverá ser feito para ajudar a reduzir os riscos de perturbações músculoesqueléticaa?**

- A: Avaliar e controlar os riscos, na medida em que seja razoavelmente praticável
- B: Levantar só umas caixas que pesam menos de 25 kg.
- C: Falar com o Supervisor da Obra

**Answer:** A

**Definition:** Uma avaliação de riscos deverá ser realizada para garantir que os riscos de perturbações músculo-esqueléticas são controlados na medida em que seja razoavelmente praticável.

**O que poderá ser feito para ajudar as pessoas expostas ao risco de perturbações músculo-esqueléticas?**

- A: Fornecer informações, instruções, formação e supervisão adequadas
- B: Fornecer uma cópia do Regulamento do local da obra
- C: Dizer-lhes para não segurar o equipamento com demasiada força

**Answer:** A

**Definition:** Os trabalhadores devem ser instruídos sobre os riscos de perturbações músculo-esqueléticas a que estão expostos e informados

sobre as modalidades de controlo destes riscos.

## **Papel dos representantes de segurança e da H S I (Role of Safety Reps and HSI)**

### **Qual é a definição de um risco potencial?**

- A: Qualquer coisa que possa causar danos
- B: Andaimos erguidos sobre uma via pedonal
- C: Um escadote

**Answer:** A

**Definition:** O termo risco potencial é usado para descrever qualquer coisa que possa ser prejudicial.

### **Qual é a definição de um risco?**

- A: Tropeçar
- B: Levantar um grande peso
- C: A possibilidade de alguém ser prejudicado por um risco potencial

**Answer:** C

**Definition:** O termo risco é usado para descrever a possibilidade de um risco potencial causar lesões.

### **Quem deverá ser protegido contra os riscos para a sua saúde e a segurança?**

- A: Só as pessoas que trabalham nas obras
- B: O público geral
- C: Todos os que possam estar expostos ao risco potencial

**Answer:** C

**Definition:** Haverá de implementar medidas para controlar os riscos que afetam qualquer pessoa na obra e o público geral que possa ser exposto ao risco.

### **O que deverá ser feito para garantir que os riscos sejam controlados?**

- A: As medidas de controlo devem ser revistas regularmente para garantir que estão a funcionar
- B: Um relatório deverá ser enviado à Inspeção de Saúde e Segurança
- C: O Supervisor da Obra deverá verificar o livro do acidentes

**Answer: A**

**Definition:** As avaliações de riscos precisam de ser revisadas regularmente para refletir as mudanças circunstâncias.

**Quem deverá entender as avaliações de riscos?**

- A: O Supervisor da Obra
- B: O Empreiteiro Geral
- C: Todas as pessoas que trabalham no local

**Answer: C**

**Definition:** As avaliações de riscos determinam o modo de realizar um trabalho com segurança, então todos deverão ser capazes de entendê-las.

**Onde podem ser encontradas as informações sobre os riscos para a saúde?**

- A: Folhas de dados de saúde e segurança dos fabricantes
- B: Fatura enviada pelo fornecedor
- C: O quadro de avisos no local

**Answer: A**

**Definition:** As informações sobre os riscos para a saúde e segurança podem ser encontradas nas folhas de dados de segurança e saúde do produto.

**Por que os acidentes devem ser estudados?**

- A: Para descobrir quem tem a culpa
- B: Para entender os motivos do acidente para que se possa tirar conclusões para o futuro
- C: Para identificar contra quem a pessoa prejudicada poderá reclamar uma compensação

**Answer: B**

**Definition:** O principal motivo para estudar acidentes é aprender como acidentes similares poderão ser prevenidos no futuro.

**Quem deverá estudar acidentes?**

- A: A Inspeção de Saúde e Segurança
- B: Os Empregadores e o Empreiteiro Geral que controla a obra
- C: O cliente

**Answer: B**

**Definition:** Tanto os empregadores como os que controlam o local devem estudar acidentes no sentido de determinar como poderiam ser prevenidos no futuro.

### **Como evitar acidentes?**

- A: Cumprindo a legislação em matéria de saúde e segurança
- B: Esperando pelos resultados dos relatórios de acidentes
- C: Usando proteção auditiva

**Answer:** A

**Definition:** A legislação em matéria de saúde e segurança estabelece normas mínimas destinadas a prevenir acidentes. A legislação foi implementada como resultado das experiências derivadas dos acidentes.

### **O que poderá ser feito após um acidente?**

- A: Revisar o que correu mal e ver se qualquer coisa poderá ser feita para evitar um acidente similar
- B: Nada: acidentes não podem ser evitados
- C: Arrumar o local

**Answer:** A

**Definition:** É importante encontrar as causas de um acidente e tomar precauções para prevenir um acidente similar no futuro.

### **O que deverá ser feito para garantir que as pessoas estejam conscientes dos potenciais riscos específicos para o local?**

- A: Formação inicial e avaliações de risco específicas do local
- B: Fornecer um quadro de avisos de segurança no escritório da obra
- C: Fornecer a todos uma cópia do Regulamento da Construção

**Answer:** A

**Definition:** Muitos acidentes são causados a pessoas quando elas começam a trabalhar num local. A formação inicial ajuda-as a compreender os perigos e as precauções relacionados com um determinado local.

### **Quando deverá realizar-se a formação inicial?**

- A: Quando for conveniente
- B: Quando uma pessoa começa a trabalhar no local
- C: Na primeira sexta-feira depois de começar a trabalhar no local



**Answer: B**

**Definition:** A formação inicial deverá realizar-se quando uma pessoa começa a trabalhar no local.

**O que deverá ser incluído na formação inicial num determinado local?**

- A: Informações sobre os riscos potenciais específicos para o local
- B: O nome do cliente
- C: O número de telefone da Inspeção de Saúde e Segurança

**Answer: A**

**Definition:** Uma formação inicial deverá identificar a natureza e localização dos riscos potenciais no local.

**Qual das seguintes é considerada como atividade de alto risco?**

- A: Realização das inspeções de andaimes
- B: Limpeza das instalações de bem-estar
- C: Demolição

**Answer: C**

**Definition:** Demolição: devido aos riscos criados pela demolição da estrutura e também pela necessidade de trabalhar em altura.

**Quem é considerado de estar exposto ao alto risco de acidentes nas obras de construção?**

- A: Trabalhadores jovens e inexperientes
- B: Clientes
- C: Trabalhadores mais velhos

**Answer: A**

**Definition:** Os trabalhadores jovens e inexperientes correm maior risco numa obra.

**Por que é importante ter em conta os riscos para a saúde nas obras?**

- A: Para completar a documentação do local necessária
- B: Os efeitos dos potenciais riscos para a saúde podem não ser óbvios ou instantâneos
- C: Para que se possa dar conselhos ao cliente

**Answer: B**

**Definition:** Muitas vezes os potenciais riscos para a saúde não são vistos ou não são considerados problemas, mas podem provocar efeitos significativos a longo prazo.

**Por que o perímetro das obras de construção deverá ser vedado?**

- A: Para evitar que as crianças tenham acesso ao local
- B: Para garantir segurança do equipamento guardado no local
- C: Para evitar perturbações relacionadas com o ruído

**Answer:** A

**Definition:** A obra deverá ser vedada de forma segura para evitar que as crianças tenham acesso à mesma.

**Quem correrá o maior risco depois de entrar no terreno de uma de construção?**

- A: Adultos
- B: Crianças pequenas
- C: Público geral

**Answer:** B

**Definition:** As crianças pequenas, já que são menos propensas a avaliar os perigos num determinado local.

**O que deverá ser feito em matéria de avaliação de riscos para garantir que os riscos para a saúde e segurança num determinado local são atualizados constantemente?**

- A: Devem ser revisados regularmente
- B: Há de assegurar-se de que foram arquivados com cuidado no escritório da obra
- C: Devem ser destruídos uma vez que o trabalho foi concluído

**Answer:** A

**Definition:** Avaliações regulares devem ser realizadas para garantir que qualquer mudança das circunstâncias na obra será tida em consideração.

**O que deverá ser feito para ajudar as pessoas a entender a presença dos riscos potenciais nas obras?**

- A: Colocar sinais de segurança na área de riscos potenciais
- B: Exibir o nome do Supervisor da Obra na entrada do local
- C: Entregar uma cópia do Regulamento da Construção a todos os operadores no local

**Answer:** A

**Definition:** A sinalização poderá ser usada para ajudar a sublinhar a presença dos potenciais riscos à saúde e segurança.

## **Primeiros socorros (First Aid)**

**Quais são os regulamentos que incluem o requisito para que os primeiros socorros sejam oferecidos nas obras?**

- A: Lei de Saúde e Segurança no Trabalho (Jersey) 1989
- B: Regulamento de Gestão na Construção (Jersey) 2016
- C: Regulamento da Construção (equipamento de proteção pessoal) (Jersey) 2002

**Answer:** B

**Definition:** Regulamento de Gestão na Construção (Jersey) 2016

**Quando, de acordo com a legislação em vigor, é obrigatório proporcionar uma caixa de primeiros socorros na obra?**

- A: Quando um empreiteiro empregar mais de cinco pessoas num local
- B: Em qualquer obra
- C: Só no caso de se realizarem trabalhos perigosos no local

**Answer:** B

**Definition:** Uma caixa de primeiros socorros é necessária em todos os projetos de construção.

**O que faz a "pessoa designada"?**

- A: Tira fotos e depois solicita ajuda
- B: Encarrega-se das medidas de primeiros socorros e orienta a resposta inicial a qualquer lesão ou doença
- C: Presta ajuda da melhor maneira possível até que alguém apareça

**Answer:** B

**Definition:** A "pessoa designada" é responsável pelas medidas de primeiros socorros e orienta a resposta inicial a qualquer lesão ou doença.

**Quando é precisa a presença dum socorrista qualificado numa obra?**

- A: Quando assim for determinado pelos responsáveis da avaliação de riscos
- B: Se houver mais de 3 pessoas no local
- C: Se o projeto durar mais de 30 dias úteis

**Answer:** A

**Definition:** O quando e quantos socorristas forem necessários numa obra, é determinado pelos responsáveis da avaliação de riscos.

### **Um colega borrifa ácido na mão. Então você ...**

- A: Lava-o com água limpa imediatamente e chama o socorrista
- B: Tira fotos e envia para o socorrista
- C: Envolve a mão num pano limpo e mantém-na erguida

**Answer:** A

**Definition:** Lavar o ácido com água limpa imediatamente e chamar o socorrista.

### **O que deverá haver numa caixa de primeiros socorros?**

- A: Seringas
- B: Equipamentos adequados para o tratamento inicial de qualquer doença e lesão susceptíveis de ocorrer no local previsível.
- C: Analgésicos

**Answer:** B

**Definition:** O empreiteiro deverá garantir que haja equipamentos, instalações e pessoal adequados para que se possa administrar os primeiros socorros.

### **Um colega está preso e inconsciente num espaço limitado. Então você ...**

- A: Tenta retirá-lo o mais rápido possível
- B: Chama ajuda de emergência imediatamente para salvá-lo
- C: Liga para 999

**Answer:** B

**Definition:** Você deverá chamar ajuda de emergência para permitir o salvamento.

### **Um colega sofre choque elétrico, mas parece estar bem. Então você ...**

- A: Isola o equipamento e comunica o assunto ao Supervisor da

Obra

- B: Chama o socorrista
- C: Liga para 999

**Answer:** B

**Definition:** Você deverá chamar o socorrista

**Quem deverá tomar medidas no sentido de os socorristas competentes estarem presentes na obra?**

- A: O coordenador de saúde e segurança
- B: O empreiteiro
- C: O cliente

**Answer:** B

**Definition:** O Empreiteiro Geral, ou, se não houver, o empreiteiro que controla os trabalhos deverá tomar medidas no sentido de os socorristas competentes estarem presentes na obra.

**Em que lugar da obra deverá ser exibido o nome do socorrista?**

- A: Na parede do escritório da obra e/ou nas áreas de repouso
- B: Fora das portas do local
- C: Não há necessidade de exibir o nome do socorrista na obra

**Answer:** A

**Definition:** O nome do socorrista deverá ser exibido na parede do escritório da obra e/ou nas áreas de repouso

## **Procedimentos de emergência (Emergency Procedures)**

**O que significa normalmente o som duma sirene?**

- A: Uma emergência
- B: Fim do turno
- C: Serão usados materiais explosivos

**Answer:** A

**Definition:** Se você não recebeu informação contrária, deverá considerar cada som de sirene como alarme de emergência.

**O que você deverá fazer numa emergência?**

- A: Seguir o procedimento de emergência vigente no local
- B: Ligar para 999
- C: Ligar para casa para dizer que você está bem

**Answer:** A

**Definition:** Você deverá seguir o procedimento de emergência.

**Onde fica o ponto de concentração?**

- A: No escritório do capataz da obra
- B: Na entrada principal da obra
- C: No ponto que lhe foi indicado durante a formação inicial no local

**Answer:** C

**Definition:** Os procedimentos de emergência, incluindo o ponto de concentração, devem ser explicados durante a formação inicial no local.

**Se você precisar de evacuar o local, deverá ...**

- A: Correr o mais rápido possível para o ponto de concentração
- B: Recolher todos os seus objectos pessoais e dirigir-se até ao ponto de concentração
- C: Dirigir-se segura e tranquilamente até ao ponto de concentração

**Answer:** C

**Definition:** Você deverá dirigir-se segura e tranquilamente até ao ponto de concentração.

**Por que é necessário ter um ponto de concentração no local?**

- A: Para que a polícia possa dizer a todos o que devem fazer a seguir
- B: Para que se possa contar todas as pessoas que trabalham no local
- C: Para que o capataz possa discutir a situação com todos e elaborar um plano

**Answer:** B

**Definition:** É importante garantir que todas as pessoas que trabalham no local sejam contadas.

**Você repara que falta um dos seus colegas no ponto de concentração. Você ...**

- A: vai ao lugar onde o viu pela última vez a trabalhar?
- B: liga para o seu telemóvel?
- C: informa o supervisor?

**Answer:** C

**Definition:** Se você sabe que falta um indivíduo, deverá informar o supervisor.

**O que deverá ser preparado antes do início da obra?**

- A: Procedimentos de emergência específicos do local
- B: Uma lista de números de telefone de todos os serviços de emergência
- C: Cópias da apólice de seguro

**Answer:** A

**Definition:** Os procedimentos de emergência devem ser preparados antes do início da obra.

**O que deverá ser incluído nos procedimentos de emergência?**

- A: O nome do diretor executivo do Empreiteiro Geral
- B: As disposições relativas aos diferentes tipos de emergência que podem ocorrer durante a realização dos trabalhos
- C: O nome do fabricante do extintor de incêndio

**Answer:** B

**Definition:** Haverá de ter em conta os diferentes tipos de emergência que poderiam ocorrer em local, antes do início da obra. As disposições deverão ser colocadas no local.

**Que tipo de emergência deverá ser incluído nos procedimentos de emergência?**

- A: Qualquer tipo de emergência que possa ocorrer
- B: Só aquelas emergências em que haverá de chamar bombeiros
- C: Só aquelas emergências em que haverá de chamar ambulância

**Answer:** A

**Definition:** Qualquer tipo de emergência que possa ocorrer no local deverá ser incluído.

**Qual é o procedimento de emergência que deverá estar em vigor se os trabalhadores estiverem a utilizar equipamentos de acesso suspensos? Isso quer dizer, guias de torre, plataformas de elevação móveis.**

- A: Os arranjos para facilitar acesso às instalações de bem-estar
- B: Os arranjos para salvar os trabalhadores que utilizam o equipamentos de acesso suspensos, caso seja necessário
- C: Assegurar-se de que escadas sobresselentes estão disponíveis

no local caso sejam necessárias

**Answer:** B

**Definition:** Os arranjos para salvar os trabalhadores que utilizam equipamentos de acesso suspensos deverão existir no local.

**Quando os trabalhadores deverão ser instruídos sobre os procedimentos de emergência?**

- A: Quando passarem no local mais de 2 dias
- B: Durante a instrução inicial no local, quando começarem a trabalhar no local
- C: Só precisarão de ser instruídos quando haja 5 ou mais pessoas no local

**Answer:** B

**Definition:** Os trabalhadores deverão receber instruções sobre os procedimentos de emergência quando começarem a trabalhar no local.

**Que medidas devem ser tomadas para garantir que os procedimentos sejam atualizados?**

- A: Os procedimentos de emergência devem ser revisados e atualizados regularmente no sentido de refletir as alterações
- B: Uma cópia deverá ser enviada todos os meses aos serviços de emergência
- C: Haverá de consultar os serviços de emergência cada 3 meses

**Answer:** A

**Definition:** Os procedimentos de emergência devem ser revisados e atualizados, conforme necessário, para garantir que todas as emergências previsíveis são tidas em conta.

**As vias de emergência devem ser ...**

- A: Mostradas num plana guardado na sede principal do empreiteiro geral
- B: Claramente identificadas por sinais e apontadas durante a instrução inicial no local
- C: Marcadas no chão com uma linha vermelha contínua

**Answer:** B

**Definition:** As vias de emergência devem ser claramente assinadas e apontadas durante a instrução inicial.

**Só os trabalhadores do local precisam de ser informados sobre**



### **os procedimentos de emergência no local**

- A: Verdadeiro
- B: Errado: todas as pessoas que visitem o local precisam de conhecer os procedimentos de emergência
- C: Parcialmente verdadeiro, já que apenas os trabalhadores que trabalham no local por mais de 3 dias precisam de ser informados

**Answer:** B

**Definition:** Todas as pessoas que visitem o local precisam de conhecer os procedimentos de emergência.

### **As vias de emergência ...**

- A: Devem estar transitáveis e livres de obstáculos
- B: Podem estar bloqueadas se os trabalhadores do local forem avisados no dia anterior
- C: Só podem estar bloqueadas por andaimes

**Answer:** A

**Definition:** é importante que as vias de emergência estejam transitáveis e livres de obstáculos permanentemente.

### **Os procedimentos de emergência não são necessários para um trabalho que dure menos de um dia**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de haver menos de 5 trabalhadores no local

**Answer:** B

**Definition:** Os procedimentos de emergência devem ser preparados antes de que qualquer trabalho seja iniciado no local.

### **Os meios que servem para dar sinal de alarme devem ser verificados regularmente para garantir que ...**

- A: Todas as pessoas no local possam ouvir o alarme
- B: O alarme possa ser ouvido no escritório da obra
- C: O alarme possa ser ouvido na cantina

**Answer:** A

**Definition:** Em vista das circunstâncias que podem mudar, é necessário fazer revisões regulares para garantir que todas as pessoas no local possam ouvir o alarme.

**Os procedimentos de emergência devem incluir as formas de lidar com todos os materiais e substâncias perigosas usados no local**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de as substâncias perigosas serem usadas por mais de um dia

**Answer: A**

**Definition:** Os procedimentos de emergência devem incluir as medidas para lidar com todos os materiais e substâncias perigosas usados no local.

**A evacuação dos trabalhadores da construção das escavações não precisa de ser incluída nos procedimentos de emergência, já que os serviços de emergência decidirão qual é o método mais seguro.**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de a escavação ter uma profundidade superior a 2 metros

**Answer: B**

**Definition:** As medidas para lidar com qualquer emergência no local devem ser implementadas antes de começar o trabalho.

**Não é necessário que os procedimentos de emergência incluam medidas para os visitantes do local**

- A: Errado
- B: Verdadeiro
- C: Só no caso de os visitantes passarem no local mais de 30 minutos

**Answer: A**

**Definition:** Os procedimentos de emergência devem estabelecer medidas para todas as pessoas que possam visitar o local.

## **Responsabilidades (Responsibilities and Communication) (2)**

**Quem é responsável pela saúde e segurança nas obras?**

- A: O seu patrao
- B: O Empreiteiro Geral

- C: Todas as pessoas no local

**Answer:** C

**Definition:** Todos são responsáveis pela sua própria saúde e segurança, e a de outras pessoas que possam ser afetadas pela maneira de que você trabalhar.

**Qual dos seguintes descreve mais detalhadamente alguém que será um "desenhador" de acordo com o Regulamento de Construção?**

- A: Qualquer um que trabalhe na obra
- B: O empreiteiro de coberturas
- C: Qualquer pessoa que tome decisões que impliquem alterações do desenho

**Answer:** C

**Definition:** Qualquer pessoa que tome decisões que impliquem alterações do desenho, incluindo as especificações de métodos de trabalho e materiais, poderá ser classificada como desenhador. Esta categoria pode incluir clientes, QS, engenheiros, empreiteiros, etc.

**Os empreiteiros independentes não têm qualquer responsabilidade pela sua própria saúde e segurança, de acordo com a Lei**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de trabalharem mais de 5 horas por dia

**Answer:** B

**Definition:** As entidades independentes têm uma responsabilidade legal para com a sua própria saúde e segurança e a dos outros.

**Quem coordena as questões de saúde e segurança num projeto de construção de grandes dimensões?**

- A: O arquiteto
- B: O Coordenador de Saúde e Segurança do Projeto (HSPC)
- C: O cliente

**Answer:** B

**Definition:** O papel do HSPC consiste em fornecer ao cliente um consultor de projeto chave relativamente às questões no quadro de gestão dos riscos para a saúde e segurança na construção e em facilitar a comunicação eficaz entre todas as partes.

**Quem deverá oferecer aos trabalhadores formação em saúde e segurança?**

- A: O seu empregador
- B: O secretário das obras
- C: O cliente

**Answer:** A

**Definition:** O empregador é o principal responsável no sentido de assegurar que os trabalhadores recebam uma formação adequada.

**Você foi convidado a usar um novo equipamento relativamente ao qual você não recebeu instruções sobre a maneira de usá-lo de forma segura. A quem você deverá dirigir-se?**

- A: Ao seu empregador
- B: Ao cliente
- C: Ao arquiteto

**Answer:** A

**Definition:** O empregador é o principal responsável no sentido de garantir a segurança e saúde dos seus trabalhadores.

**Quem é o responsável pela formação de trabalhadores?**

- A: O supervisor de segurança
- B: O Empreiteiro Geral
- C: O seu empregador

**Answer:** C

**Definition:** O empregador é o principal responsável no sentido de garantir que os seus trabalhadores recebam formação adequada.

**Os trabalhadores são responsáveis, segundo a lei, pela saúde e segurança de ...**

- A: Si mesmos
- B: Outros que trabalham no local
- C: Ambos A e B

**Answer:** C

**Definition:** Os trabalhadores são responsáveis, segundo a lei, têm a responsabilidade legal de se proteger a si mesmos e também de proteger outras pessoas que possam ser afetadas pela forma como eles trabalham.

### **Quando um projeto de construção deverá ser notificado à Inspeção de Saúde e Segurança?**

- A: Todos os projetos de construção devem ser notificados
- B: Qualquer projeto que dure mais de 10 dias
- C: Qualquer projeto que dure mais de 30 dias ou 500 unidades pessoa/dia

**Answer:** C

**Definition:** Todos os principais projetos de construção, quer dizer, aqueles que durarão mais de 30 dias ou 500 unidades pessoa/dia, devem ser notificados à Inspeção de Saúde e Segurança.

### **O que devem fazer todas as pessoas que trabalham nas obras, incluindo os empregados independentes?**

- A: Preencher o registo de tempos
- B: Realizar só aqueles trabalhos que se se enquadram na sua formação e competências
- C: Fazer tudo o que o Empreiteiro Geral lhes mandar

**Answer:** B

**Definition:** Todos os trabalhadores no local só devem realizar aqueles trabalhos que se enquadram na sua formação e competências. Se eles não tiverem a certeza sobre uma determinada tarefa ou peça de equipamento, deverão consultar o seu supervisor no sentido da formação e supervisão posterior.

### **Ao realizar uma grande remodelação ou demolição de um edifício, quando deveria você fazer uma pesquisa relativamente ao asbesto?**

- A: Quando começar trabalho no local
- B: Antes do início da obra em qualquer edifício construído antes de 1990
- C: Antes do início da obra em qualquer edifício construído antes de 2000

**Answer:** C

**Definition:** Uma pesquisa relativamente ao asbesto deverá ser concluída antes de qualquer trabalho começar num edifício construído antes de 2000.

### **Quando o trabalho de construção deverá ser planeado?**

- A: Depois de a obra ter sido organizada
- B: Assim que os subcontratados sejam nomeados

- C: Antes do início da obra, durante a fase de pré-construção

**Answer: C**

**Definition:** Uma parte essencial da gestão de riscos no trabalho de construção é alcançada ao concentrar-se sobre o planeamento e a gestão desta tarefa desde o início do projeto.

**Qual é a responsabilidade que os subcontratados têm relativamente à saúde e segurança dos seus trabalhadores no local?**

- A: Nenhuma: são os empreiteiros principais que têm a responsabilidade total
- B: Eles devem garantir, na medida do possível, a saúde e segurança dos seus empregados
- C: Nenhuma: é o Supervisor da Obra que é responsável por todos os aspectos do trabalho realizado no local

**Answer: B**

**Definition:** Os subcontratados, um termo que não é encontrado na lei de saúde e segurança, são responsáveis como empregadores em virtude da lei de saúde e segurança.

**Quem é responsável por assegurar que o público geral não esteja exposto a riscos para sua saúde e segurança?**

- A: Todos que trabalhar no projeto
- B: O cliente
- C: O arquiteto

**Answer: A**

**Definition:** Todos têm a responsabilidade de garantir que a maneira como realizam o trabalho não representa riscos para a saúde e segurança de outros, incluindo o público geral.

**Onde poderá encontrar informações sobre o uso seguro de produtos?**

- A: Na folha de dados de segurança e saúde
- B: Na lei de saúde e segurança
- C: O arquiteto

**Answer: A**

**Definition:** A folha de dados de segurança e saúde do produto conterá informações sobre as medidas de saúde e segurança.

**Onde deverei obter as folhas de dados de segurança dos produtos que são utilizados?**

- A: Junto do fornecedor do produto
- B: Na internet
- C: Entrar em contacto com a Inspeção de Segurança e Segurança

**Answer:** A

**Definition:** O fornecedor do produto é, de acordo com a legislação em vigor, obrigado a fornecer informações adequadas para que o produto seja usado de forma segura e sem riscos para a saúde.

**A quem todos os acidentes e incidentes devem ser comunicados?**

- A: O oficial de Autoridade de Inspeção da Construção
- B: Ao seu empregador
- C: Ninguém - não há necessidade de comunicar acidentes e incidentes

**Answer:** B

**Definition:** Você deverá comunicar qualquer acidente ao seu empregador

**A quem haverá de comunicar quaisquer problemas relacionados com a saúde e segurança?**

- A: À Inspeção de Saúde e Segurança
- B: Ao seu empregador
- C: Ao arquiteto

**Answer:** B

**Definition:** Você deverá comunicar qualquer problema relacionado com a saúde e segurança ao seu empregador.

**Se eu vir algo inseguro, o que deverei fazer?**

- A: Chamar a atenção das pessoas afetadas e informar o seu empregador
- B: Não faço nada a menos que afete o meu trabalho
- C: Aceito-o como uma ocorrência diária nas obras

**Answer:** A

**Definition:** Você deverá informar as pessoas afetadas sobre as suas preocupações e informar os seu empregador.

**Quem deverá assegurar que todos os acidentes e incidentes que ocorram serão devidamente examinados?**

- A: O arquiteto
- B: O empregador
- C: O Inspetor de Saúde e Segurança

**Answer:** B

**Definition:** Os empregadores devem realizar um exame sobre todos os acidentes e incidentes que afetem os seus trabalhadores.

**Ruído (Noise)**

**O Regulamento de Equipamentos de Proteção Pessoal (Jersey) 2002 exige ...**

- A: Uso de proteção auditiva quando altos níveis de ruído sejam causados pelos trabalhos em curso
- B: Uso de proteção auditiva quando as temperaturas caíam abaixo de 10°
- C: Proteção auditiva deve ser usada permanentemente

**Answer:** A

**Definition:** Proteção auditiva deverá ser usada quando altos níveis de ruído sejam causados pelo trabalho em curso.

**Proteção auditiva é a primeira linha de defesa contra altos níveis de ruído?**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de o regulamento da obra determinar assim

**Answer:** B

**Definition:** Em primeiro lugar haverá de pensar em eliminar e reduzir o ruído na fonte.

**Que níveis de ruído podem dar origem a problemas auditivos?**

- A: Se você tiver que gritar para ser claramente ouvido por alguém que esteja a 2 metros de distância
- B: Se você não consegue ouvir alguém a falando a uma distância de 5 metros
- C: A um nível de ruído medido como 75 db (A) a uma distância de 1 metro

**Answer:** A



**Definition:** Como regra geral, se você tem que gritar para ser entendido por cima do nível de fundo de ruído, os níveis de ruído são capazes de causar problemas.

**O que deverá ser feito inicialmente para garantir que a exposição a altos níveis de ruído é controlada?**

- A: Executar o trabalho ruidoso só entre as 8:00 e 9:00 da manhã, quando o local estiver quieto
- B: Uma avaliação dos níveis de ruído deverá ser realizada por uma pessoa competente e medidas adequadas tomadas para reduzir o ruído na fonte
- C: Os protetores de ouvido gratuitos devem ser fornecidos aos trabalhadores

**Answer:** B

**Definition:** Uma avaliação de ruído deverá ser realizada por uma pessoa competente para determinar a extensão do problema e identificar se os níveis de ruído podem ser reduzidos pelo controlo do ruído na fonte.

**Usar proteção auditiva adequada ...**

- A: Ajuda a controlar o risco de perda auditiva induzida pelo ruído
- B: É obrigatório em todas as obras de construção em Jersey
- C: Melhora a sua audição

**Answer:** A

**Definition:** Proteção auditiva, que protege contra um determinado tipo de ruído, ajudará a prevenir a perda de audição induzida pelo ruído.

**Qual dos seguintes é um método aprovado de proteção auditiva?**

- A: Almofadas de algodão
- B: Tampões de ouvido
- C: Auscultadores

**Answer:** B

**Definition:** Os tampões de ouvido projetados para reduzir os níveis de ruído são um método aprovado de proteção auditiva.

**Qual é o principal perigo de trabalhar regularmente em ambientes excessivamente ruidosos?**

- A: Menor produtividade
- B: Perda de audição duradoura

- C: Dores de cabeça

**Answer:** B

**Definition:** Uma perda auditiva duradoura.

### **Quando você deverá usar proteção auditiva?**

- A: Quando o nível de decibéis exceder 50dBA
- B: Quando você ficar a 3 metros do trabalho barulhento
- C: Quando Assim for determinado pela avaliação de riscos

**Answer:** C

**Definition:** Os empregadores devem identificar quando a proteção auditiva deverá ser usada realizando uma avaliação de riscos.

### **Quem é capaz de realizar uma avaliação do ruído?**

- A: Uma pessoa competente e devidamente formada
- B: Qualquer um com medidor de ruído
- C: Supervisor da Obra

**Answer:** A

**Definition:** As avaliações de ruído devem ser realizadas por pessoas devidamente formadas e competentes.

### **Se você acreditar que uma peça de equipamento faz demasiado ruído, você ...**

- A: Comunica-o à Inspeção de Saúde e Segurança
- B: Comunica-o ao supervisor da obra
- C: Assegura-se de que está a usar o equipamento de proteção pessoal correto para fazer o trabalho com segurança

**Answer:** B

**Definition:** Você deverá comunicar quaisquer preocupações que tenha ao Supervisor da Obra.

## **Segurança contra incêndios (Fire Safety)**

### **O que significa normalmente o som duma sirene?**

- A: Uma emergência
- B: Fim do turno
- C: Serão usados materiais explosivos

**Answer:** A

**Definition:** Se você não recebeu informação contrária, deverá considerar cada som de sirene como alarme de emergência.

**O que você deverá fazer numa emergência?**

- A: Seguir o procedimento de emergência vigente no local
- B: Ligar para 999
- C: Ligar para casa para dizer que você está bem

**Answer:** A

**Definition:** Você deverá seguir o procedimento de emergência.

**Onde fica o ponto de concentração?**

- A: No escritório do capataz da obra
- B: Na entrada principal da obra
- C: No ponto que lhe foi indicado durante a formação inicial no local

**Answer:** C

**Definition:** Os procedimentos de emergência, incluindo o ponto de concentração, devem ser explicados durante a formação inicial no local.

**Se você precisar de evacuar o local, deverá ...**

- A: Correr o mais rápido possível para o ponto de concentração
- B: Recolher todos os seus objectos pessoais e dirigir-se até ao ponto de concentração
- C: Dirigir-se segura e tranquilamente até ao ponto de concentração

**Answer:** C

**Definition:** Você deverá dirigir-se segura e tranquilamente até ao ponto de concentração.

**Por que é necessário ter um ponto de concentração no local?**

- A: Para que a polícia possa dizer a todos o que devem fazer a seguir
- B: Para que se possa contar todas as pessoas que trabalham no local
- C: Para que o capataz possa discutir a situação com todos e elaborar um plano

**Answer:** B

**Definition:** É importante garantir que todas as pessoas que trabalham no local sejam contadas.

**Você repara que falta um dos seus colegas no ponto de concentração. Você ...**

- A: vai ao lugar onde o viu pela última vez a trabalhar?
- B: liga para o seu telemóvel?
- C: informa o supervisor?

**Answer:** C

**Definition:** Se você sabe que falta um indivíduo, deverá informar o supervisor.

**O que deverá ser preparado antes do início da obra?**

- A: Procedimentos de emergência específicos do local
- B: Uma lista de números de telefone de todos os serviços de emergência
- C: Cópias da apólice de seguro

**Answer:** A

**Definition:** Os procedimentos de emergência devem ser preparados antes do início da obra.

**O que deverá ser incluído nos procedimentos de emergência?**

- A: O nome do diretor executivo do Empreiteiro Geral
- B: As disposições relativas aos diferentes tipos de emergência que podem ocorrer durante a realização dos trabalhos
- C: O nome do fabricante do extintor de incêndio

**Answer:** B

**Definition:** Haverá de ter em conta os diferentes tipos de emergência que poderiam ocorrer em local, antes do início da obra. As disposições deverão ser colocadas no local.

**Que tipo de emergência deverá ser incluído nos procedimentos de emergência?**

- A: Qualquer tipo de emergência que possa ocorrer
- B: Só aquelas emergências em que haverá de chamar bombeiros
- C: Só aquelas emergências em que haverá de chamar ambulância

**Answer:** A

**Definition:** Qualquer tipo de emergência que possa ocorrer no local deverá ser incluído.

**Qual é o procedimento de emergência que deverá estar em vigor**

**se os trabalhadores estiverem a utilizar equipamentos de acesso suspensos? Isso quer dizer, guias de torre, plataformas de elevação móveis.**

- A: Os arranjos para facilitar acesso às instalações de bem-estar
- B: Os arranjos para salvar os trabalhadores que utilizam o equipamentos de acesso suspensos, caso seja necessário
- C: Assegurar-se de que escadas sobresselentes estão disponíveis no local caso sejam necessárias

**Answer:** B

**Definition:** Os arranjos para salvar os trabalhadores que utilizam equipamentos de acesso suspensos deverão existir no local.

**Quando os trabalhadores deverão ser instruídos sobre os procedimentos de emergência?**

- A: Quando passarem no local mais de 2 dias
- B: Durante a instrução inicial no local, quando começarem a trabalhar no local
- C: Só precisarão de ser instruídos quando haja 5 ou mais pessoas no local

**Answer:** B

**Definition:** Os trabalhadores deverão receber instruções sobre os procedimentos de emergência quando começarem a trabalhar no local.

**Que medidas devem ser tomadas para garantir que os procedimentos sejam atualizados?**

- A: Os procedimentos de emergência devem ser revisados e atualizados regularmente no sentido de refletir as alterações
- B: Uma cópia deverá ser enviada todos os meses aos serviços de emergência
- C: Haverá de consultar os serviços de emergência cada 3 meses

**Answer:** A

**Definition:** Os procedimentos de emergência devem ser revisados e atualizados, conforme necessário, para garantir que todas as emergências previsíveis são tidas em conta.

**As vias de emergência devem ser ...**

- A: Mostradas num plana guardado na sede principal do empreiteiro geral
- B: Claramente identificadas por sinais e apontadas durante a instrução inicial no local

- C: Marcadas no chão com uma linha vermelha contínua

**Answer:** B

**Definition:** As vias de emergência devem ser claramente assinadas e apontadas durante a instrução inicial.

### **Só os trabalhadores do local precisam de ser informados sobre os procedimentos de emergência no local**

- A: Verdadeiro
- B: Errado: todas as pessoas que visitem o local precisam de conhecer os procedimentos de emergência
- C: Parcialmente verdadeiro, já que apenas os trabalhadores que trabalham no local por mais de 3 dias precisam de ser informados

**Answer:** B

**Definition:** Todas as pessoas que visitem o local precisam de conhecer os procedimentos de emergência.

### **As vias de emergência ...**

- A: Devem estar transitáveis e livres de obstáculos
- B: Podem estar bloqueadas se os trabalhadores do local forem avisados no dia anterior
- C: Só podem estar bloqueadas por andaimes

**Answer:** A

**Definition:** é importante que as vias de emergência estejam transitáveis e livres de obstáculos permanentemente.

### **Os procedimentos de emergência não são necessários para um trabalho que dure menos de um dia**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de haver menos de 5 trabalhadores no local

**Answer:** B

**Definition:** Os procedimentos de emergência devem ser preparados antes de que qualquer trabalho seja iniciado no local.

### **Os meios que servem para dar sinal de alarme devem ser verificados regularmente para garantir que ...**

- A: Todas as pessoas no local possam ouvir o alarme
- B: O alarme possa ser ouvido no escritório da obra

- C: O alarme possa ser ouvido na cantina

**Answer:** A

**Definition:** Em vista das circunstâncias que podem mudar, é necessário fazer revisões regulares para garantir que todas as pessoas no local possam ouvir o alarme.

**Os procedimentos de emergência devem incluir as formas de lidar com todos os materiais e substâncias perigosas usados no local**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de as substâncias perigosas serem usadas por mais de um dia

**Answer:** A

**Definition:** Os procedimentos de emergência devem incluir as medidas para lidar com todos os materiais e substâncias perigosas usados no local.

**A evacuação dos trabalhadores da construção das escavações não precisa de ser incluída nos procedimentos de emergência, já que os serviços de emergência decidirão qual é o método mais seguro.**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de a escavação ter uma profundidade superior a 2 metros

**Answer:** B

**Definition:** As medidas para lidar com qualquer emergência no local devem ser implementadas antes de começar o trabalho.

**Não é necessário que os procedimentos de emergência incluam medidas para os visitantes do local**

- A: Errado
- B: Verdadeiro
- C: Só no caso de os visitantes passarem no local mais de 30 minutos

**Answer:** A

**Definition:** Os procedimentos de emergência devem estabelecer medidas para todas as pessoas que possam visitar o local.

## Sinais de informação e segurança (Safety Signs)

### Que sinal identifica um posto de primeiros socorros?

- A: Uma cruz vermelha em um fundo branco
- B: Uma cruz branca sobre um fundo verde
- C: Uma cruz verde em um fundo branco

**Answer:** B

**Definition:** Uma cruz branca sobre um fundo verde

### O que significa um ponto de exclamação branco em um fundo azul?

- A: Algo que você deve fazer
- B: Algo não é permitido
- C: Algo está seguro

**Answer:** A

**Definition:** Algo é obrigatório, ou seja, você DEVE fazer isso

### Um homem verde que atravessa uma porta branca significa ...

- A: Nunca correr na obra de trabalho
- B: Via de evacuação
- C: Via de acesso ao público geral

**Answer:** B

**Definition:** Saida de emergencia

### O sinal de triangolo preto e com caveira no fundo amarelo que signifiga?

- A: Perigo de morte
- B: Materiais perigosos
- C: Perigo-materiais toxicos

**Answer:** C

**Definition:** Perigo - materiais toxicos

### Qual é o sinal para substâncias nocivas?

- A: Cruz preta num triângulo preto sobre fundo amarelo
- B: Um 'H preto' sobre fundo amarelo
- C: Chama preta sobre fundo amarelo



**Answer:** A

**Definition:** Cruz preta num triângulo preto sobre fundo amarelo

**Que cor num sinal significa que você NÃO PODE fazer algo?**

- A: Preto
- B: Azul
- C: Vermelho

**Answer:** C

**Definition:** Vermelho

**Que tipo de sinal de segurança indica um aviso de perigo?**

- A: Um sinal triangular com preto sobre fundo amarelo com borda preta
- B: Um sinal circular com azul sobre fundo vermelho
- C: Um sinal circular com o vermelho sobre o preto

**Answer:** A

**Definition:** Um sinal triangular com preto sobre fundo amarelo com borda preta

**Que informações devem ser visíveis do exterior de cada obra de construção?**

- A: Um plano do local
- B: O nome do supervisor de segurança
- C: O nome e o número de contacto do empreiteiro geral, incluindo um número de contacto de emergência para ser usado quando o local está fechado

**Answer:** C

**Definition:** O nome do empreiteiro, incluindo um número de contacto de emergência para ser usado quando o local está fechado.

**Sinais de segurança devem estar visíveis...**

- A: Quando, apesar de colocar em prática todas as outras medidas de controle, um risco significativo para os trabalhadores permanece
- B: Quando há mais de 30 pessoas trabalhando no local
- C: Quando há um número significativo de pessoas que não falam inglês como primeira língua

**Answer:** A

**Definition:** Quando um risco significativo permanece, apesar de colocar em prática outras medidas de controle, sobre as quais os trabalhadores precisam ser alertados

### **Sinais de segurança devem ser exibidos ... ..**

- A: em todos os canteiros de obras
- B: Quando houver necessidade de alertar sobre o risco de lesão, apesar de todas as outras medidas de controle serem tomadas
- C: Com iluminação para que possam ser vistos a qualquer hora do dia

**Answer:** B

**Definition:** Quando um risco significativo de lesão permanece, apesar de outras medidas de segurança serem postas em prática

## **Sistemas seguros de trabalho (Safe Systems of Work)**

### **O que é um sistema seguro de trabalho?**

- A: Um método de trabalho em que os riscos são controlados
- B: Fornecer capacetes de segurança e roupas de alta visibilidade a todos os trabalhadores
- C: Trabalhando só em pares

**Answer:** A

**Definition:** Um método de trabalho em que os riscos para a saúde e segurança são controlados. Este objetivo pode ser alcançado pela prévia consideração do trabalho através de uma abordagem de avaliação de riscos.

### **Quem deverá supervisionar o trabalho no local?**

- A: A pessoa com a maior antiguidade
- B: As Pessoas que foram devidamente formadas e experientes no trabalho
- C: O Coordenador de Saúde e Segurança do Projeto

**Answer:** B

**Definition:** Os supervisores devem ser devidamente formados e experientes.

### **Que tipo de informação sobre o contratante deverá verificar o cliente antes do início da obra?**

- A: Seu número de segurança social
- B: Se é capaz de demonstrar a sua competência e set em as

- habilidades relevantes, conhecimento ou experiência no trabalho
- C: Seus extratos da conta bancária

**Answer: B**

**Definition:** Para garantir que os trabalhadores possam trabalhar com segurança e sem riscos para saúde, haverá de lhes perguntar acerca dos seus conhecimentos e experiência no trabalho que vão realizar.

### **O que deverá ser feito antes que os empreiteiros comecem a trabalhar no local?**

- A: Planear o trabalho, garantindo que as especificações de métodos de trabalho seguros estão em vigor para qualquer risco alto relativamente aos trabalhos de construção e que precauções de segurança foram acordadas
- B: Planear o horário em que o local estará aberto todos os dias para garantir que os vizinhos não sejam afetados pelo ruído
- C: Assegurar-se de que todos conhecem o nome do oficial de segurança

**Answer: A**

**Definition:** É necessário que todos entendam os requisitos de saúde e segurança no local, as especificações de métodos de trabalho seguros e que as precauções de segurança estejam definidas antes de começar a trabalhar.

### **Quem deverá supervisionar o trabalho dos empreiteiros?**

- A: O Supervisor da Obra
- B: Uma pessoa competente agindo em nome do contratante
- C: O Coordenador de Saúde e Segurança do Projeto

**Answer: B**

**Definition:** Para satisfazer os seus próprios requisitos legais em matéria de saúde e segurança, todos os empreiteiros devem assegurar que o trabalho que realizam seja supervisionado por uma pessoa experiente.

### **As especificações de métodos de trabalho seguros escrito devem ser preparadas para os altos riscos na construção, tais como trabalho em altura ou trabalhos de demolição ...**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de durarem mais de 1 dia útil ou envolverem mais de 2 pessoas

**Answer: A**

**Definition:** As especificações de métodos de trabalho seguros devem ser preparadas para todas as construções de alto risco trabalho, incluindo trabalhos em altura e trabalhos de demolição.

**Um sistema de autorização de trabalho é ...**

- A: O sistema de cartão de identidade emitido pelo Departamento de Segurança Social
- B: As medidas para o trabalho por turnos quando o local funciona mais de 8 horas por dia
- C: Um sistema escrito formal usado para controlar certos tipos de trabalho potencialmente perigoso

**Answer: C**

**Definition:** Um sistema de autorização de trabalho é um sistema escrito formal usado para controlar certos tipos de trabalho potencialmente perigoso, como a entrada em espaços limitados.

**Uma autorização de trabalho é ...**

- A: Uma autorização expedida pela Inspeção de Saúde e Segurança
- B: Um documento escrito que especifica o trabalho potencialmente perigoso a ser feito e as precauções a tomar
- C: Uma autorização emitida pelo Departamento de Planeamento

**Answer: B**

**Definition:** Uma autorização de trabalho é um sistema escrito formal usado para garantir que o trabalho potencialmente perigoso é realizado de forma segura e sem riscos para a saúde.

**O trabalho de construção de alto risco inclui**

- A: Trabalho em espaço limitado, operações de elevação usando gruas e de remoção de asbesto
- B: Trabalho solitário depois das 5 horas da tarde, ou antes das 7h30.
- C: Qualquer trabalho numa obra a que os serviços de emergência não cheguem em menos de 15 minutos

**Answer: B**

**Definition:** Uma autorização de trabalho é um sistema escrito formal usado para garantir que o trabalho potencialmente perigoso é realizado de forma segura e sem riscos para a saúde.

### **A exigência de que existam sistemas de trabalho seguros não é um requisito legal**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só no caso de haver 5 ou mais trabalhadores de construção num local

**Answer:** B

**Definition:** Os sistemas de trabalho seguros são requisitos legais nos termos da legislação em matéria de saúde e segurança.

### **Supervisão e Gestão (Supervision and Management)**

#### **Você sofre um pequeno corte no trabalho. O que faz?**

- A: Aponta-o no livro de acidentes e recebe os primeiros socorros no final do turno
- B: Não se preocupa com isso, só grandes cortes devem ser comunicados
- C: Recebe os primeiros socorros imediatamente e depois aponta-o no livro de acidentes

**Answer:** C

**Definition:** você deverá receber os primeiros socorros e garantir que os detalhes sejam apontados no livro de acidentes.

#### **Qual das seguintes frases é correta?**

- A: Só os acidentes causados durante a execução direta do trabalho devem ser comunicados
- B: Todos os acidentes que ocorram no local devem ser comunicados
- C: Só os acidentes vistos por outras pessoas devem ser comunicados

**Answer:** B

**Definition:** Todos os acidentes devem ser comunicados.

#### **Quem é responsável por preencher o livro de acidentes?**

- A: A vítima do acidente (se for possível)
- B: O Supervisor da Obra
- C: A polícia

**Answer:** A

**Definition:** A pessoa que sofreu acidente deverá, sempre que possível, preencher o livro de acidentes.

**Em caso de acidente grave você ...**

- A: Interrompe o trabalho e vai para casa
- B: Segue o procedimento de emergência específico do local
- C: Corre e encontra o Supervisor da Obra

**Answer:** B

**Definition:** Os procedimentos de emergência para o local devem ser seguidos.

**Qual é o sentido de comunicar o facto de ter escapado a um acidente?**

- A: Para que a pessoa envolvida possa ser despedida
- B: Para que o local possa ser marcado como um ponto negro
- C: Para que isso sirva de lição no sentido de evitar futuros acidentes

**Answer:** C

**Definition:** As circunstâncias em que se escapou a um acidente são capazes de se repetir e causar lesão a uma pessoa. Portanto, é importante apontar tal acontecimento.

**Todos os acidentes devem ser comunicados à Inspeção de Saúde e Segurança**

- A: Verdadeiro
- B: Errado
- C: Só onde no caso de a pessoa lesada estar fora do trabalho por mais de 3 dias

**Answer:** B

**Definition:** A Lei não determina que os acidentes sejam obrigatoriamente comunicados à Inspeção de Saúde e Segurança.

**Só os acidentes sofridos pelos trabalhadores da construção civil devem ser comunicados ao Supervisor da Obra**

- A: Errado, todos os acidentes, incluindo os dos visitantes e do público geral, devem ser comunicados ao Supervisor da Obra e apontados no livro de acidentes
- B: Verdadeiro
- C: Só no caso de a pessoa ferida concordar com a comunicação do acidente

**Answer:** A

**Definition:** Todos os acidentes que ocorram no local ou como resultado da realização dos trabalhos devem ser comunicados ao Supervisor da Obra e apontados no livro de acidentes.

**Se as linhas elétricas aéreas estiverem danificadas ...**

- A: Todas as pessoas devem estar afastadas da área e você entra em contacto com a Companhia Elétrica da Jersey
- B: Você liga para o electricista da obra
- C: Você entra em contacto com o coordenador de saúde e segurança do projeto

**Answer:** A

**Definition:** Todas as pessoas devem estar afastadas da área e a Companhia Elétrica da Jersey deverá ser notificada.

**Os acidentes com veículos que ocorram no local não precisarão de ser comunicados**

- A: Errado: os acidentes que envolvam veículos devem ser comunicados ao Supervisor da Obra
- B: Verdadeiro
- C: Errado: todos os acidentes com veículos devem ser comunicados à Polícia

**Answer:** A

**Definition:** Todos os acidentes, incluindo os que envolvam veículos, devem ser comunicados ao Supervisor da Obra.

**É importante comunicar quaisquer acidentes para que ...**

- A: você possa reclamar compensação
- B: a pessoa responsável possa ser culpada
- C: para que as razões pelas quais o acidente ocorreu possam ser identificadas e corrigidas

**Answer:** C

**Definition:** O principal motivo para registrar acidentes é para que os motivos do acidente possam ser determinados e todas as falhas corrigidas.

**Temperatura e limpeza  
(Temperature, Housekeeping & Welfare)**

**O que deverá ser proporcionado aos trabalhadores num local ao ar livre onde se realiza o trabalho, está a chover e a temperatura é de 2 graus C?**

- A: Uma bebida quente
- B: O trabalho deverá ser interrompido
- C: Roupa à prova de intempéries

**Answer: C**

**Definition:** Os empregados devem receber roupas adequadas para mantê-los quentes e secos.

**Que instalações sanitárias são necessários numa obra de construção?**

- A: Nenhuma quarto de banho é necessário
- B: Um quarto de banho químico
- C: Na medida do razoavelmente praticável, um quarto de banho com autoclismo e com água corrente, quente e fria

**Answer: C**

**Definition:** Sempre que for razoavelmente praticável, sanitários com autoclismo e com água corrente quente e fria. Isso poderá ser proporcionado pelo proprietário das instalações em que os trabalhos estão a ser realizados, ou instalações públicas locais, ou dos negócios locais, mas em todos os casos deverá fazer-se um acordo por escrito.

**Quem é responsável por manter o local de construção razoavelmente ordenado e desobstruído?**

- A: O arquiteto
- B: O Empreiteiro Geral que controla o trabalho
- C: Todas as pessoas no local

**Answer: C**

**Definition:** Todos são responsáveis pela sua própria saúde e segurança e a dos outros.

**Que instalações de bem-estar devem existir nas obras?**

- A: Pelo menos um quarto de banho químico
- B: Instalações de lavagem e quarto de banho adequado, bem como um local limpo e quente para comer
- C: Dois quartos de banhos portáteis

**Answer: B**



**Definition:** As instalações de bem-estar adequadas devem existir em todos os locais.

**Que medidas devem ser tomadas no local para garantir acesso ao quarto de banho e instalações de lavagem?**

- A: Os trabalhadores devem fazer uso daquilo que estiver disponível
- B: Haverá de colocar sinais para identificar os quartos de banho públicos mais próximos
- C: Devem existir no local as instalações adequadas, incluindo água quente e fria para lavar as mãos

**Answer:** C

**Definition:** Instalações adequadas devem existir no local

**Água corrente quente e fria deverá estar disponível no local ...**

- A: Quando a temperatura for inferior a 10 graus Celsius
- B: Para permitir que os trabalhadores do local lavem o rosto, as mãos e antebraços
- C: Só quando o trabalho demorar mais do que um mês

**Answer:** B

**Definition:** Os trabalhadores do local devem ter acesso à água corrente quente e fria

**Que equipamentos devem existir no local para que se possa preparar bebidas?**

- A: Uma máquina de café e chá na cantina
- B: Um frigorífico para que os trabalhadores possam guardar bebidas frias
- C: Água potável e copos

**Answer:** C

**Definition:** Deve haver água potável e copos no local.

**Quem deverá preparar as instalações para os trabalhadores do local para fazer bebidas quentes e preparar comida?**

- A: O Empreiteiro Geral que controla o local
- B: Subcontratados
- C: O supervisor de Segurança da Obra

**Answer:** A

**Definition:** O Empreiteiro Geral deverá organizar as instalações de bem-estar no local.

**Você encontra alguma coisa que bloqueia a via pedonal. Então você ...**

- A: Remove-a, se possível, e comunica-o ao seu supervisor
- B: Passa por cima
- C: Queixa-se sobre isso

**Answer:** A

**Definition:** Remove-a, se possível, para evitar que alguém corra o risco de tropeçar e também o comunica.

**Depois de ter sido usada, a roupa húmida deverá ...**

- A: ser devolvida ao escritório da obra
- B: ser pendurada até secar
- C: ser deixada num local conveniente no local

**Answer:** B

**Definition:** Todas as roupas húmidas devem ser penduradas para secar antes de ser utilizada na próxima vez.

## **Trabalho em alturas e quedas (Working at Height and Falls)**

**O que inclui a definição do trabalho em altura?**

- A: Fornecer um meio seguro de acesso e local de trabalho
- B: Algum lugar onde você pode cair de uma altura superior a 6 pés 6 polegadas
- C: Algum lugar, ao nível do solo, acima ou por baixo do mesmo, onde uma pessoa ode cair de uma distância susceptível de provocar lesão

**Answer:** C

**Definition:** O trabalho em altura realiza-se ao nível do solo, ou superior, até e do local de trabalho, onde uma pessoa pode cair de uma distância susceptível de provocar lesão.

**Quando uma pessoa competente deverá examinar minuciosamente um andaime com uma plataforma de mais de 2 metros?**

- A: Quando Assim for solicitado pelo supervisor de Segurança da

Obra

- B: Dando resposta ao pedido do medidor-orçamentista
- C: Depois de o andaime ter sido montado e antes de ser usado e pelo menos cada 7 dias depois disso

**Answer: C**

**Definition:** Os andaimes devem ser cuidadosamente examinados por uma pessoa competente após a montagem e antes de serem usados, com um relatório de exame completo, se uma pessoa pudesse cair 2 m e pelo menos cada 7 dias depois disso, ou tendo em conta algum outro fator que possa afetar a segurança.

**Quais são os andaimes que de acordo com a legislação em vigor devem ser inspecionados obrigatoriamente cada sete dias?**

- A: Andaimes a partir dos quais é possível cair 2 metros ou mais
- B: Andaimes usados para decoração
- C: Andaimes usados para alvenaria

**Answer: A**

**Definition:** É um requisito legal para que todos os andaimes de onde é possível cair 2 metros ou mais sejam inspecionados pelo menos uma vez cada sete dias.

**A que altura devem ser tomadas precauções adequadas para evitar uma queda?**

- A: 1m
- B: 2m
- C: Sempre que alguém que caia esteja exposto ao risco de lesões pessoais

**Answer: C**

**Definition:** As medidas adequadas e suficientes devem ser tomadas para evitar uma queda quando alguém que cair daquela distância corra o risco de lesão.

**Quais são os requisitos legais mínimos para as Guardas de segurança de uma plataforma de andaimes, de onde uma pessoa pode cair?**

- A: Uma única guarda de segurança a uma altura de 950 mm
- B: Uma guarda de segurança dupla, uma de pelo menos 950 mm acima da plataforma e uma intermediária, de modo que nenhum espaço seja superior a 450mm
- C: Um única guarda de segurança a uma altura de 450mm

**Answer: B**

**Definition:** São necessárias Guardas de segurança duplas, na altura especificada na resposta B

**O que deverá existir em andaimes que foram deixados parcialmente montados ou desmontados?**

- A: Avisos indicando que o andaime não deverá ser usado e uma barreira física para impedir o acesso
- B: Uma fita diagonal amarela e preta atravessando todo o acesso
- C: O nome do empreiteiro de andaimes deverá ser colocado num sinal anexado ao andaime

**Answer: A**

**Definition:** Avisos devem ser fixados num andaime que não está completo ou que foi deixado parcialmente desmontado e uma barreira física para impedir a entrada.

**Quem deverá montar os andaimes de torre?**

- A: O Empreiteiro Geral
- B: Só as pessoas competentes que foram devidamente formadas
- C: O supervisor de Segurança da Obra

**Answer: B**

**Definition:** Só as pessoas competentes devidamente formadas que tenham conhecimento dos requisitos legais relativos aos andaimes devem ser autorizados a montar andaimes de torre.

**Quando deverá ser tido em conta o uso de um arnês de segurança?**

- A: Só quando não for viável arranjar uma proteção mais segura contra quedas de altura, tal como guarda de segurança, plataforma de elevação móvel, etc.
- B: Se o trabalho for realizado no fim de semana
- C: Quando a empresa de andaimes não estiver disponível

**Answer: A**

**Definition:** O uso de arneses de segurança só deverá ser tido em conta como parte de um sistema seguro de trabalho quando não for possível arranjar guardas de segurança fixas ou salvaguardas físicas similares.

**O que deverá ser fornecido quando se trabalhar numa superfície frágil?**

- A: Medidas adequadas de prevenção e proteção coletiva e pessoal
- B: Instruções precisas de que as pessoas só devem pisar nos parafusos do telhado
- C: Um plano que mostrar uma posição aproximada por onde é seguro caminhar, por exemplo, os purlins do telhado

**Answer:** A

**Definition:** As superfícies de telhado frágeis partir-se-ão sob o peso de uma pessoa. A lei requer que sejam tomadas medidas adequadas de prevenção e proteção coletiva e pessoal.

### **Ao trabalhar num telhado plano, o que deverá ser montado?**

- A: Um sinal de aviso claro sobre a borda
- B: Guardas de segurança e barreiras verticais adequadas
- C: Rede de proteção p/detrimentos

**Answer:** B

**Definition:** Sinalização ou rede de proteção p/detrimentos não são suficientes para cumprir o requisito legal para proteger a borda. As guardas de segurança e barreiras verticais adequadas são requeridas pela legislação em vigor e devem ser colocadas na borda do telhado plano.

### **Barreiras verticais foram removidas do andaime em que você está a trabalhar. O que você deverá fazer?**

- A: Deixar de usar a plataforma de trabalho e colocar uma barreira física para impedir a entrada de outras pessoas, informando o Supervisor da Obra sobre a barreira vertical que falta
- B: Ter muito cuidado quando estiver a trabalhar para não cair através da abertura
- C: Mover barreiras verticais da área de andaimes que não está a ser usada

**Answer:** A

**Definition:** As plataformas de trabalho incompletas provocam um perigo potencial significativo. Você deverá deixar de usar a plataforma de trabalho, colocar uma barreira física e informar o supervisor da obra sobre a barreira vertical que falta para cumprir os requisitos legais.

### **O que deverá ser montado em todas as plataformas de trabalho, incluindo andaimes?**

- A: Uma guarda de segurança de pelo menos 950mm de altura
- B: Uma única guarda de segurança de pelo menos 950 mm de altura e com barreiras verticais

- C: Uma guarda de segurança de pelo menos 950 mm de altura, além de uma guarda de segurança intermediária, de modo que não haja espaços maiores de 470mm e barreiras verticais

**Answer: C**

**Definition:** Guardas de segurança e barreiras verticais devem ser fornecidas para evitar quedas sempre que praticável. A guarda de segurança principal deverá estar pelo menos 950 mm acima da borda a partir da qual uma pessoa possa cair, com suficientes guardas de segurança intermediárias sem grande espaço desprotegido de 470mm e barreiras verticais.

**Quantas pessoas podem usar um escadote Industrial Classe I ao mesmo tempo?**

- A: Uma
- B: Duas
- C: Depende do tamanho do escadote, mas pode haver uma pessoa por 10 degraus no máximo

**Answer: A**

**Definition:** Os escadotes são projetados para suportar só uma pessoa.

**O que você deveria fazer se o escadote que você pretende usar não tivesse todos os degraus?**

- A: Falar com o carpinteiro e dizer-lhe que o repare
- B: Comunicá-lo ao Supervisor da Obra no final do dia
- C: Isolar, marcar e comunicar imediatamente ao Supervisor da Obra, não usar

**Answer: C**

**Definition:** Os degraus que faltam ou defeituosos, em qualquer ponto do escadote, podem levar a lesões graves nas pessoas que tentam usar o escadote. Você não deveria usá-lo, e imediatamente isolar, marcar e comunicar o defeito ao supervisor do seu local, para garantir a sua própria segurança e o cumprimento dos requisitos legais a que está sujeito.

**Até que altura deverá estender-se um escadote por cima de qualquer lugar de desembarque?**

- A: Pelo menos 1 metro, a não ser que haja um adequado apoio para a mão alternativo
- B: Pelo menos 2 metros
- C: De altura suficiente para permitir que ele esteja bem presa na posição

**Answer: A**

**Definition:** Um escadote, de acordo com a legislação em vigor, deverá estender-se pelo menos 1 metro acima de qualquer lugar de desembarque, a não ser que haja um adequado apoio para a mão alternativo, capaz de ajudar a pessoa a subir o escadote.

**Qual é o ângulo em que deverá ser posicionado um escadote?**

- A: Um ângulo seguro - como uma regra de ouro de 'um para cada quatro'
- B: Sempre verticalmente
- C: 30 graus relativamente à posição horizontal

**Answer: A**

**Definition:** Os escadotes devem ser posicionados num ângulo seguro, geralmente em proporção 4:1, para garantir que o escadote esteja posicionado num ângulo fácil de usar.

**Quando os escadotes devem ser usados para os trabalhos em altura?**

- A: Só quando o trabalho for de baixo risco e de curta duração
- B: Para todas as atividades de manutenção
- C: Para qualquer trabalho numa altura inferior a 3 metros

**Answer: A**

**Definition:** Quando não for viável usar equipamentos de acesso mais seguros, quando o trabalho for de baixo risco e curta duração, inferior a 30 minutos de cada vez.

**Os escadotes só devem ser usados quando ambos os pés do escadote ...**

- A: Estejam apoiados por blocos
- B: Estejam sobre uma base nivelada, firme e segura, para que o escadote não possa escorregar
- C: Amarrados a uma estaca de madeira

**Answer: B**

**Definition:** De acordo com a legislação em vigor, os escadotes devem ser colocados sobre uma base nivelada e firme.

**Se você for convidado a usar uma plataforma móvel de elevação para trabalhar em vento forte, você ...**

- A: Abrigar-se-á
- B: Verá a placa de características da plataforma e usará um anemômetro para medir a velocidade real do vento
- C: Assegurar-se-á de que ha 2 pessoas na plataforma para torná-la mais estável

**Answer:** B

**Definition:** O uso de aparelhos de elevação é restrito em ventos fortes e varia em função da máquina. Você deverá verificar a velocidade real do vento com um anemômetro.

### **Quem deverá operar plataformas móveis de elevação de trabalho?**

- A: Um operador totalmente formado e competente
- B: Os operadores do local que precisam de usar a plataforma
- C: As pessoas instruídas pela empresa de aluguer

**Answer:** A

**Definition:** Só os operadores devidamente formados e competentes devem operar plataformas móveis de elevação.

### **Ao planejar trabalhos em altura, você ...**

- A: deverá certificar-se de que o trabalho em altura não poderá ser evitado antes de escolher o equipamento necessário
- B: usará o que você sempre usou, desde que nunca tenha tido um acidente
- C: escolherá a opção mais barata ao decidir sobre o equipamento a ser usado

**Answer:** A

**Definition:** Você deverá tentar evitar trabalhos em altura sempre que for possível, por exemplo, usando ferramentas extensíveis que possam ser usadas a partir do nível do solo.

## **Transporte no local de trabalho (Workplace Transport)**

### **O que é verdadeiro sobre o uso de qualquer veículo no local?**

- A: Você deverá ter mais de 21 anos
- B: Você deverá ser formado, competente e autorizado a fazê-lo
- C: Você deverá ser titular de carta de condução do Reino Unido ou Jersey

**Answer:** B



**Definition:** Qualquer veículo do local só deverá ser conduzido pelas pessoas devidamente formadas, avaliadas como competentes e autorizadas a utilizar o veículo.

**Qual é o Código de Prática Aprovado que se aplica ao uso de manipuladores de materiais telescópicos e empilhadores de terreno áspero nas obras de construção?**

- A: Código da Estrada
- B: Código de Prática Aprovado sobre o Uso Seguro de Empilhadores Operados por Condutor
- C: Código de Prática Aprovado por DSE

**Answer:** B

**Definition:** Código de Prática Aprovado sobre o Uso Seguro de Empilhadores Operados por Condutor

**Quem deverá estar o mais longe possível dos veículos do local?**

- A: O Supervisor da Obra
- B: Os peões
- C: As pessoas com menos de 21 anos

**Answer:** B

**Definition:** Sempre que for possível, os peões devem estar longe dos veículos do local.

**O que deverá ser feito para minimizar a inversão de marcha de veículos?**

- A: Implementar um sistema de tráfego de sentido único sempre que for possível
- B: Permitir que os veículos entrem no local entre as 7.30 e as 9.00 da manhã
- C: Utilizar só os veículos em que o condutor tiver uma vista traseira clara e desobstruída

**Answer:** A

**Definition:** O plano de tráfego para o local deverá, sempre que possível, proporcionar um sistema de tráfego de sentido único.

**O que poderá ser feito para avisar os peões que os veículos estão a fazer marcha atrás?**

- A: Montar os alarmes sonoros de inversão de marcha e, seguindo uma avaliação de riscos, empregar um contramestre de veículos
- B: Instruir o motorista para gritar avisos

- C: Ligar as luzes

**Answer:** A

**Definition:** A montagem dos alarmes sonoros de inversão de marcha pode ajudar a alertar os peões sobre a proximidade dos veículos de que fazem marcha atrás.

**Qual seria o efeito dos pneus não insuflados totalmente sobre um veículo do local?**

- A: A máquina poderá tornar-se instável
- B: A máquina não andarão muito rápido
- C: A máquina consumirá mais óleo

**Answer:** A

**Definition:** Os pneus não insuflados totalmente podem causar instabilidade do veículo.

**Quando você poderá transportar passageiros num veículo do local?**

- A: Quando receber autorização para fazê-lo
- B: Quando um assento adequado estiver disponível para cada passageiro
- C: Quando não o fizer nas vias públicas

**Answer:** B

**Definition:** Os passageiros só devem ser transportados nos veículos em que exista um assento de passageiro.

**Por que as vias de trânsito devem ser instaladas no local?**

- A: Para garantir que os veículos e os peões possam deslocar-se com segurança dentro do local
- B: Para impressionar o cliente que esteja a visitar o local
- C: É um requisito se houver mais de 10 veículos no local ao mesmo tempo

**Answer:** A

**Definition:** É importante segregar veículos e peões no local, sempre que seja possível.

**O que poderá ser feito para ajudar os motoristas a fazer marcha atrás em caso de visibilidade limitada?**

- A: Montar sinais de aviso de visibilidade limitada

- B: Restringir a inversão da marcha para horários específicos do dia
- C: Usar um sinaleiro formado ou contramestre para ajudar o motorista

**Answer:** C

**Definition:** Sempre que a vista seja limitada, sinaleiros devidamente formados ou um contramestre deverá ajudar o motorista a fazer marcha atrás com segurança.

**O que poderá ser feito para evitar que materiais caiam de caminhões dentro da obra?**

- A: Fazer com que alguém viaje no topo do caminhão para manter a carga no lugar
- B: Assegurar-se de que as cargas estão protegidas corretamente
- C: Colocar barreiras de madeira na parte de trás do caminhão

**Answer:** B

**Definition:** O camionista deverá garantir que todas as cargas estejam adequadamente protegidas.