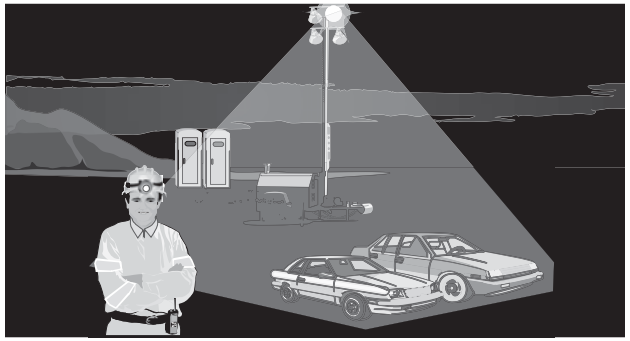
Como trabalhamos em segurança à noite?



Siga estes passo de segurança:

- Saiba a localização e percurso seguro para as casas de banho, outras instalações.
- Saiba onde estacionar e percurso seguro para o seu posto de trabalho.
- Esteja familiarizado com as regras gerais de segurança para o seu projecto.
- Esteja ciente dos perigos específicos do projecto – eléctricos, perigos de queda, materiais perigosos, escavações, etc.
- Saiba quais supervisores são responsáveis pela segurança e quem contactar com questões ou expor problemas.

Como minimizamos perda de sono?

Aqui estão medidas recomendadas:

- Mantenha um horário de descanso rigoroso, faça do seu descanso uma prioridade.
- Durante o trabalho nocturno: Coma pequenas refeições ricas em proteínas, evite gorduras, açúcares.
- Beba água durante a noite apesar de não estar a trabalhar ao sol.
- Minimize a cafeína à noite para o ajudar a dormir de dia.
- Não deixe entrar luz do dia no quarto usando cortinas, contrastes, estores.

No calendário familiar: registe o seu horário de trabalho nocturno, horário de dormir, dias de folga para o ajudar a comunicar com a família e amigos.

©2011 Laborers Health & Safety Fund of North America, Washington, DC
Este material foi produzido sob a concessão número 46C3-HT06 da Occupational Safety & Health Administration e é baseado no trabalho apoiado pelo Federal Highway Administration sob o acordo de concessão DTFH61-06-G-00007. Quaisquer opiniões, decisões, e conclusões ou recomendações expressas nesta publicação são as do Autor (es) e não reflectem necessariamente os pontos de vista ou políticas do Departmento de Trabalho dos EUA ou do Federal Highway Administration. Nem a referência a nomes comerciais, produtos comerciais, ou organizações implicam o aval do Governo dos EUA. Nenhum pronunciamento feito neste livreto deve ser usado para transmitir uma impressão de que qualquer membro do consórcio, seus afiliados ou empregados tenham assumido qualquer parte da responsabilidade legal exclusiva do empregador de proporcionar um "local de trabalho seguro e saudável" como imposto pela Lei de Segurança e Saúde Ocupacional. Produzido para o consórcio pela FOF Communications.

ROADWAY SAFETY+

Road Construction Industry Consortium Awareness Program

Trabalho Nocturno
Riscos

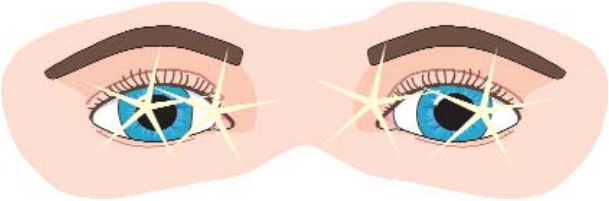
LIUNA TRAINING & EDUCATION FUND

ARTBA

NAPA

Texas Transportation Institute

U.S. Department of Transportation
Federal Highway Administration



Porque é que o trabalho nocturno é perigosoel trabajo nocturno?

Trabalho nocturno levanta perigos especiais:

- Reduz visibilidade para os automobilistas.
- Luzes de trabalho no máximo ofuscam.
- Condutores embriagados, debilitados por drogas, sonolentos.
- Condutores, peões, trabalhadores geralmente menos alerta, mais cansados.

- Volume reduzido de tráfego resulta em maiores velocidades.
- Aumento de tráfego de camiões.
- Perigos do dia são intensificados com a escuridão.
- Trabalhadores menos visíveis aos condutores e camiões e operadores de equipamento.
- Diminuição de visibilidade pode causar mais tropeções, quedas, atropelamentos, recuos.

Quais são alguns melhoramentos chave de segurança?

Melhoramentos de segurança aumentam o desempenho humano:

- Vestuário retro reflector de alta visibilidade que cumpra ANSI/ISEA 107-2004 – Classe 3* para aumentar visibilidade.
- Sinais na zona de trabalho, instrumentos, outros equipamentos montados para serem responsáveis por uma maior reacção do condutor em alturas de pouca visibilidade.
- Luzes temporárias na zona de trabalho paraassegurar boa visibilidade.
- Luzes temporárias montadas para evitar ofuscação e sombras para os automobilistas, condutores de equipamento, trabalhadores.
- Aumento de visibilidade dos veículos de trabalho, equipamento, materiais, perigos no local de trabalho.
- ITCP para veículos de construção, trabalhadores a péfor.
- Horários de trabalhado estabelecidos para permitir descanso suficiente.
- Presença/execução policial.

*** ANSI/ISEA - American National Standards Institute / International Safety Equipment Association**

Roupas de Classe 3: Para trabalho quando exposto a tráfego de alta velocidade e/ou condições onde a visibilidade dos trabalhadores possa ser reduzida. Para condições onde operadores de equipamento levam a cabo tarefas perto de trabalhadores a pé. O trabalhador deverá estar notável através de um completo alcance de movimentos corporais num mínimo de 1,280 pés e identificável como uma pessoa. Exemplos incluem trabalhadores com bandeiras, trabalhadores de construção de estradas, trabalhadores de serviço público, equipas de inspecção, primeiros internenientes de emergência.

.