

## MOVIMENTAÇÃO DE PORTA-PALETES MANUAL

O conjunto de atividades desenvolvidas nos postos de abastecimento no que respeita à receção, transporte e armazenamento de mercadorias obriga à realização de um conjunto de deslocamentos e movimentos pelos trabalhadores que carecem de cuidados prévios para a sua realização segura.

O objetivo deste BIP é o de relembrar os trabalhadores de quais são as condições a garantir para que se possam efetuar em Segurança todas as operações com o porta-paletes manual nomeadamente, na sua movimentação, dimensões e cargas, acondicionamento e deslocamentos, e ainda nos cuidados pessoais a observar no que respeita à movimentação manual de cargas.

### A SEGURANÇA NA RECEÇÃO E ARMAZENAMENTO DAS PALETES

A descarga e a manipulação das mercadorias de um porta-paletes manual pode considerar-se uma operação segura sempre que se cumpram os seguintes requisitos:

1. As dimensões das paletes sejam no máximo de 120 x 80 cm (palete europeia);
2. As mercadorias mais pesadas devem ser colocadas por baixo para evitar colapsos;
3. As mercadorias devem ser estáveis e devem estar bem montadas;
4. As mercadorias devem ser embaladas na sua totalidade com película plástica (vitafilmagem), para facilitar o transporte seguro;
5. O peso máximo a transportar com o porta-paletes seja de 200 kg;
6. A palete e a mercadoria não ultrapassem 1,70 m de altura;
7. Não se empilhem paletes;
8. Sejam seguidas as instruções de manutenção, uso e manipulação do porta-paletes;



Palete com altura elevada



Palete instável



Palete com altura elevada

RELEMBRE: JUNTOS PODEMOS FAZÊ-LO !



**A SEGURANÇA NA RECEÇÃO DAS PALETES**

Paleta mal acondicionada



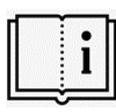
Paleta em cima de outra

**RISCOS**

Esmagamento, Entalamento, Golpes, Quedas ao mesmo nível, Colisões ou Choques com Outros Veículos e Sobre esforços.

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

- ◇ Planeamento nos métodos de trabalho, arrumação e reposição;
- ◇ Definição de percursos a utilizar e piso em boas condições;
- ◇ Regras de movimentação manual de cargas;
- ◇ Manutenção dos espaços limpos e arrumados;
- ◇ Utilização do Calçado de Segurança, Luvas de Proteção Mecânica e Colete Refletor;



Garanta as operações de manutenção, uso e limpeza recomendadas pelo fabricante do Porta-paletes.



RELEMBRE: JUNTOS PODEMOS FAZÊ-LO !

## MOVIMENTAÇÃO DO PORTA-PALETES MANUAL

### A SEGURANÇA NA MOVIMENTAÇÃO DO PORTA-PALETES MANUAL

#### Verificação pré-operacional

Inspeccione visualmente o equipamento por danos ou fissuras. Eleve os garfos para verificar se a bomba hidráulica está a funcionar corretamente, pressionando a barra do timão para baixo e para cima consecutivamente. Levante totalmente os garfos e procure por qualquer sinal de vazamento de óleo hidráulico.

#### Como operar o porta-paletes em Segurança

Antes de posicionar os garfos na paleta, verifique se a carga está corretamente empilhada e se a paleta não está danificada.

Cuidadosamente, guie os garfos para as aberturas da paleta segurando o manípulo com as duas mãos e, com o timão na vertical, empurre firmemente para a frente.

Eleve os garfos, garantindo a distância de segurança entre si e o porta paletes. Assim que a paleta estiver suspensa, retorne o timão para a posição neutra.

Certifique-se que existe área livre suficiente ao elevar os garfos; esteja ciente de quaisquer obstruções à sua volta e garanta espaço suficiente de passagem.

Assegure-se que o caminho está livre de obstáculos.

Caminhe sempre. Nunca corra.

Ao descer uma rampa com o porta paletes carregado, mantenha a carga voltada para baixo e controle a velocidade, puxando na pega do timão para trás com as duas mãos.

Assim que chegar ao destino, manobre a carga até à posição desejada, assegure-se de que está fora do alcance da carga antes de a baixar.

Quando estiver totalmente em baixo, solte a alavanca e liberte a paleta.



Nas ações de empurrar ou puxar o esforço pedido às pernas e aos braços pode ser diminuído consideravelmente, se se utilizar o peso do corpo.

