

	MANUAL DE INSTRUÇÕES JOELHEIRAS DE JARDIM	Página	6
		Revisão	00
		Data	15/05/2025
Este manual tem como objetivo orientar o usuário no uso seguro e eficiente deste produto			

1. IDENTIFICAÇÃO DO TRABALHO E TAREFAS

Joelheiras projetadas para proteger os joelhos durante trabalhos de jardinagem, bricolagem e tarefas prolongadas no solo, proporcionando conforto, isolamento e redução da pressão articular.

2. AVALIAÇÃO DE RISCOS

2.1. Identificação de Riscos

- Riscos ergonômicos e posturais
 - Dor ou lesões nos joelhos devido ao apoio prolongado em superfícies duras.
 - Sobrecarga muscular nas costas e ombros devido a posturas mantidas.
 - Erupções, irritações ou arranhões devido à fricção repetida ou ao ajuste inadequado.
- Riscos de quedas, tropeços e perda de controle
 - Instabilidade ou escorregões ao se deslocar com joelheiras em superfícies úmidas ou irregulares.
 - Tropeços se as correias estiverem soltas ou mal ajustadas.
- Riscos químicos e de contato com o ambiente
 - Irritações na pele ou arranhões devido ao uso prolongado ou ajuste inadequado.
 - Reações por contato com terra úmida, fertilizantes ou plantas.
- Riscos devido a mau estado ou uso incorreto
 - Perda de capacidade protetora devido ao desgaste do acolchoamento ou ruptura das correias.
 - Risco de lesões se forem usadas para fins diferentes dos previstos.

2.2 Avaliação de Riscos

Perigo	Consequência	Probabilidade	Gravidade	Risco
Ergonômicos / posturais	Dor nos joelhos, sobrecarga muscular	Alta	Média	Alto
Quedas, tropeços, perda de controle	Escorregamentos, quedas, tropeços	Média	Média	Médio
Químicos / ambiente	Arranhões, reações cutâneas	Média	Baixa	Bajo
Mau estado / uso incorreto	Perda de proteção, lesões articulares	Média	Média	Médio

	MANUAL DE INSTRUÇÕES JOELHEIRAS DE JARDIM	Página	6
		Revisão	00
		Data	15/05/2025
Este manual tem como objetivo orientar o usuário no uso seguro e eficiente deste produto			

2.3. Medidas preventivas para riscos detectados

1. Ergonômicos / posturais
 - Alternar as posturas e fazer pausas regulares para evitar sobrecarga.
 - Manter as costas retas e trocar de posição de vez em quando.
2. Quedas, tropeços, perda de controle
 - Ajustar corretamente as tiras para evitar que se movam.
 - Evitar se deslocar com joelheiras em superfícies molhadas ou escorregadias.
 - Verificar o terreno antes de se ajoelhar.
3. Químicos / ambiente
 - Usar calças de trabalho para reduzir o atrito direto com a pele.
 - Retirar as joelheiras periodicamente para ventilar a área.
 - Manter as joelheiras limpas para evitar o acúmulo de terra ou umidade.
4. Mau estado / uso incorreto
 - Verificar o acolchoamento e as tiras antes de cada uso.
 - Substituir as joelheiras desgastadas ou danificadas.
 - Não usá-las para proteção contra impactos fortes (não são projetadas para isso).

2.4. Medidas Corretivas em Caso de Acidente

1. Lesões posturais ou por sobrecarga
 - Interromper a tarefa se aparecer dor nos joelhos ou nas costas.
 - Realizar alongamentos suaves e descansar.
 - Consultar um médico se a dor persistir.
2. Quedas, tropeços ou perda de controle
 - Parar a atividade e verificar lesões.
 - Solicitar ajuda se não for possível se mover com segurança.
 - Verificar a área de trabalho antes de continuar.
3. Acidentes químicos / ambiente
 - Retirar as joelheiras imediatamente.
 - Em caso de contato com produtos químicos no chão, lavar imediatamente a área afetada.
 - Lavar a área com água e sabão suave.
 - Consultar um médico se a irritação não desaparecer.
4. Acidentes por mau estado ou uso incorreto
 - Não continuar o uso de joelheiras quebradas ou sem acolchoamento eficaz.
 - Substituí-las antes de retomar a tarefa.

	MANUAL DE INSTRUÇÕES JOELHEIRAS DE JARDIM	Página	6
		Revisão	00
		Data	15/05/2025
Este manual tem como objetivo orientar o usuário no uso seguro e eficiente deste produto			

2.5. Evaluación de la Eficacia de las Medidas

- A eficácia destas medidas será avaliada verificando-se que, após a sua aplicação, a situação foi controlada de forma segura e que o usuário recebeu a assistência necessária.
- Além disso, é recomendável revisar periodicamente o estado das joelheiras e o cumprimento das normas de segurança, adaptando as medidas caso surjam novos riscos.

3. INSTRUÇÕES DE USO

3.1. Aspectos a serem considerados na preparação do uso

- Verificar se as joelheiras estão em bom estado e sem danos visíveis.
- Ajustá-las corretamente para que fiquem firmes, mas confortáveis.
- Usar calças adequadas para melhorar a proteção.
- Evitar trabalhar em superfícies escorregadias sem calçado de segurança.

3.2. Aspectos a serem considerados durante o uso

- Manter uma postura confortável e estável ao se ajoelhar.
- Evitar caminhar longas distâncias com as joelheiras.
- Fazer pausas frequentes para descansar os joelhos e as costas.
- Manter a área de trabalho limpa e livre de objetos que possam causar tropeços.

3.3. Advertências

- Não oferecem proteção contra impactos fortes ou quedas de altura.
- Manter fora do alcance das crianças.
- Não usar sob efeito de álcool, drogas ou medicamentos.
- Utilizar calçado de segurança ao trabalhar ao ar livre.
- Consulte o manual de instruções.



4. MANUTENÇÃO E ARMAZENAMENTO

4.1. Limpeza

- Limpar com um pano úmido após cada uso.

	MANUAL DE INSTRUÇÕES JOELHEIRAS DE JARDIM	Página	6
		Revisão	00
		Data	15/05/2025
Este manual tem como objetivo orientar o usuário no uso seguro e eficiente deste produto			

- Deixar secar ao ar; não usar calor direto.

4.2. Verificação do estado

- Verificar o estado do acolchoamento e das correias.
- Substituir se houver rachaduras, perda de elasticidade ou desgaste excessivo.

4.3. Armazenamento

- Guardar em local seco, ventilado e protegido da umidade.
- Manter longe de fontes de calor.

4.4. Manutenção específica

- Não realizar reparos improvisados que comprometam a segurança

4.5. Reciclagem e meio ambiente

- Gerenciar de acordo com as normas locais de resíduos têxteis/plásticos.
- Não abandonar no ambiente natural.

5. CONTACTO E SUPORTE

Se tiver alguma dúvida ou precisar de assistência adicional, não hesite em entrar em contato com o nosso serviço de atendimento ao cliente:

- **E-mail:** comercial@bellota.com
- **Telefone:** 0034 943 73 90 00
- **Site:** www.bellota.com

Agradecemos sua confiança em nossos produtos e estamos comprometidos em garantir sua segurança e satisfação.