



## **TREINAMENTO NR 10 — SEGURANÇA EM INSTALAÇÕES E SERVIÇOS EM ELETRICIDADE**

Declaro que recebi treinamento teórico e prático sobre as normas de segurança em instalações e serviços em eletricidade, conforme estabelecido pela Norma Regulamentadora NR 10 — Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade, abrangendo os seguintes tópicos:

### **1. RISCOS ELÉTRICOS**

Compreensão dos riscos associados ao trabalho com eletricidade, incluindo choque elétrico, arco elétrico, queimaduras, incêndios e explosões decorrentes de falhas em instalações elétricas.

### **2. MEDIDAS DE CONTROLE DE RISCO**

Aplicação das medidas de controle para eliminar ou minimizar os riscos elétricos:

- Desenergização de circuitos e equipamentos
- Bloqueio e etiquetagem (LOTO - Lockout/Tagout)
- Uso de equipamentos de proteção individual dielétricos
- Sinalização e isolamento da área de trabalho

### **3. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI) ELÉTRICOS**

Uso correto dos EPIs específicos para trabalhos elétricos:

- Luvas isolantes de borracha com luvas de couro sobrepostas
- Calçado de segurança com isolamento elétrico
- Capacete com aba frontal e proteção auricular
- Óculos de proteção contra arco elétrico
- Protetor facial classe adequada à tensão de trabalho

### **4. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA (EPC)**

Conhecimento e utilização de tapetes isolantes, redes e coberturas de proteção, barreiras e sinalizações de segurança.

### **5. HABILITAÇÃO E AUTORIZAÇÃO**

Entendimento dos requisitos de habilitação técnica e autorização para execução de serviços em instalações elétricas, conforme classificação de tensão (baixa tensão até 1.000 V CA ou 1.500 V CC; alta tensão acima desses valores).

### **6. PROCEDIMENTOS DE TRABALHO**

Normas para execução segura de serviços elétricos, incluindo o uso obrigatório de Permissão de Trabalho (PT) para serviços em alta tensão e em locais com riscos adicionais.

### **7. PRIMEIROS SOCORROS EM ACIDENTES ELÉTRICOS**

Procedimentos de resgate de vítimas de choque elétrico sem risco de electrocução do

socorrista, técnicas básicas de reanimação cardiopulmonar (RCP) e acionamento do sistema de emergência.

#### 8. NORMAS TÉCNICAS E LEGISLAÇÃO

Conhecimento das normas ABNT aplicáveis às instalações elétricas (NBR 5410, NBR 14039) e da legislação vigente sobre saúde e segurança no trabalho com eletricidade.

Declaro estar ciente das obrigações, responsabilidades e das penalidades previstas em caso de descumprimento das normas de segurança estabelecidas.

**Funcionário:** dfgdfgd

**CPF:** 563.453.453-45

**Data:** 18/05/2026 às 21:08

Assinatura Digital do Funcionário



---

dfgdfgd

CPF: 563.453.453-45