

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: ydfgdfgdf

CPF: 345.345.345-34

Data: 18/05/2026 às 21:52

Assinatura Digital do Funcionário



ydfgdfgdf

CPF: 345.345.345-34