



Programa do Curso de Reciclagem da NR10 – 16h

Riscos Elétricos – 12h

1. Riscos em instalações e serviços com eletricidade:
 1. 1 Riscos adicionais: a) altura; b) ambientes confinados; c) áreas classificadas; d) umidade; e) condições atmosféricas.
 2. Medidas de Controle do Risco Elétrico: Desenergização; aterramento funcional (TN / TT / IT) e de proteção; equipotencialização; seccionamento automático da alimentação; dispositivos a corrente de fuga;
 3. Normas Técnicas Brasileiras – NBR da ABNT: NBR-5410, NBR-14039 e outras.
 4. Regulamentações do MTE: NRs; NR-10 (Segurança em Instalações e Serviços com Eletricidade) – Legislação :
 5. Qualificação, habilitação capacitação e autorização. Equipamentos de proteção coletiva e individual;
 6. Responsabilidades.

Primeiros Socorros e Proteção Contra Incêndios – 4h

7. Proteção e combate a incêndios: a) noções básicas; b) medidas preventivas; c) métodos de extinção;
8. Primeiros socorros: a) noções sobre lesões; b) priorização do atendimento; c) aplicação de respiração artificial; d) massagem cardíaca; e) técnicas para remoção e transporte de acidentados;