

# Como vestir o Arnês de Segurança?

De acordo com o manual do arnês de segurança :

1



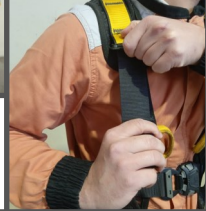
Coloque as pernas no interior das correias das coxas.

2



Vista as alças do arnês nos dois ombros.

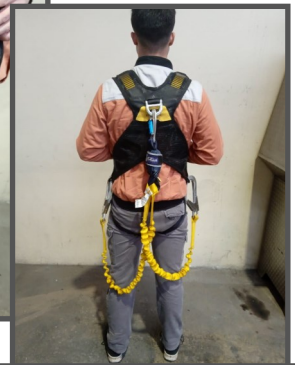
3



Prenda o dispositivo de amarração central (tronco).

Ajuste todas as fivelas (Pernas, Ombros e Tronco) de modo a que estas **NÃO FIQUEM LAÇAS**.

4



Prenda o mosquetão de fixação ao porta cordas (normalmente encontra-se na parte lateral do arnês).

## Antes de usar o arnês deve:

- Verificar que tem formação de trabalhos em altura e aptidão médica para realizar trabalhos em altura;
- Verificar se o arnês não apresenta danos (cortes, desgastes, danos ao calor ou com produtos químicos) nas alças, nas pernas/ ombros e fivelas de ajuste.
- Verificar se o arnês se encontra com 2 cordas de progressão.

