

## NR10 – BÁSICO

### **\*Plano Instrucional**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Curso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NR10 Básico                                                                           |
| Mercado de Trabalho:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Indústrias, construção civil, empresas que prestam serviços de eletricidade, comércio |
| Cursos Afins:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Eletrecista predial, nr10 complementar, curso técnico de eletrotécnica                |
| Total de Horas:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 40 horas (1 mês e meio)                                                               |
| Objetivos:<br>Preparar o aluno para trabalhar com segurança nas atividades que envolvem a eletricidade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |
| <b>Conteúdo Programático:</b><br><b>NR 10 – BÁSICO</b><br>COMO TRABALHAR COM SEGURANÇA NAS TAREFAS QUE ENVOLVEM RISCOS NA ELETRICIDADE.<br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1- Introdução à segurança com eletricidade;</li><li>2- Riscos em instalações e serviços com eletricidade;</li><li>3- Técnicas de análise de riscos;</li><li>4- Medida de controle de risco elétrico;</li><li>5- Normas técnicas brasileiras – NBR da ABNT;</li><li>6- Regulamentação do TEM;</li><li>7- Equipamento de proteção coletiva;</li><li>8- Equipamento de proteção individual;</li><li>9- Rotinas de trabalho;</li></ol> |                                                                                       |

- 10- Documentação de instalações elétricas;
- 11- Riscos ambientais;
- 12- Acidentes de origem elétrica;
- 13- Proteção e combate a incêndios;
- 14- Primeiros socorros;
- 15- Responsabilidades.