

## Ficha Descritiva

# Sobrevivência no Mar\_GWO\_BST/BSTR

Versão 14



6,5 horas

Rev. 01.12102021

### Objetivos Pedagógicos (Gerais e Específicos)



Imagem: Ação de formação de Sobrevivência no Mar realizada pela CEDROS

- Proporcionar aos participantes o conhecimento e habilidades básicas para atuar de forma segura em situações de emergência
- Tomar as ações preventivas e corretas em todos os aspetos das operações em terra, de terra para embarcações, instalações ou aerogeradores e vice-versa, em operação normal e numa emergência.

### Conteúdo Programático / Carga Horário por módulo

Conteúdos Programáticos	Tempo Estimado
1- Introdução	20 min
2- Cultura de Segurança e Legado	5 min
3- Imersão em água fria (Exposição; choque térmico, hipotermia e afogamento)	15 min
4- Aparelhos de Salvamento e Equipamentos de Proteção Individual	10 min
5- Busca e Salvamento e Sistema Global de Socorro e Segurança Marítima (SAR and GMDSS)	10 min
6- Atividades práticas de Sobrevivência no mar	120 min
7- Técnicas de transferências seguras (teoria)	20 min
8- Instalações, embarcações e aerogeradores	5 min
9- Técnica de transferência (componente prática)	150 min
10- Avaliação e revisão da formação	35 min
<b>Total</b>	<b>390 min</b>

### Exercícios Práticos:

222 456 974 | 210 868 855  
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



## Ficha Descritiva

# Sobrevivência no Mar\_GWO\_BST/BSTR

Versão 14



**6,5 horas**

Rev. 01.12102021

- Verificação e utilização de EPI
- Entrada na água
- Técnicas de natação sozinhos
- Técnicas de natação a pares
- Técnicas de prevenção de hemorragias
- Técnicas de aumento da visibilidade a meios de socorro
- Evacuação
- Utilização da jangada (balsa)
- Transferência da doca para embarcação

### Forma de Organização da Formação

Presencial.

### Metodologias de Formação

A metodologia da formação é predominantemente participativa e assenta na realização de situações práticas. Os métodos a utilizar serão o expositivo, demonstrativo e participativo/ativo.

### Metodologias de Avaliação das Aprendizagens

A avaliação da formação é realizada a partir de um exercício de avaliação, teste teórico e exercícios práticos. São também considerados para avaliação os parâmetros relativos: assiduidade e pontualidade; interesse e empenho; participação e a capacidade de aplicar os conhecimentos adquiridos

### Recursos pedagógicos/Espaços e equipamentos

Material audiovisual e técnico a disponibilizar em cada ação: sala com mobiliário adequado; videoprojector; quadro e outros.

A cada formando será entregue um Manual de apoio à formação.

De acordo com as necessidades detetadas ao nível de recursos específicos a utilizar pelos formadores estas serão solicitadas pelo mesmo.

### Equipamentos:

222 456 974 | 210 868 855  
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



# Sobrevivência no Mar\_GWO\_BST/BSTR

Versão 14



**6,5 horas**

Rev. 01.12102021

- Coletes salva-vidas (rijos e infláveis)
- Fatos de sobrevivência
- Capacetes
- Balsa + equipamentos
- Dispositivos de resgate
- Cinto de segurança
- SRL
- EPI
- Boía

### **Público-alvo:**

Trabalhadores que operam ou pretendam operar no ramo da indústria eólica.

Todos os colaboradores da empresa de outra atividade profissional

Pessoas interessadas na temática de movimentação manual de cargas

### **Pré-requisitos:**

Todos os participantes da formação de BST (Basic Safety Training) devem estar em boa forma médica e ser capazes de participar plenamente. No início da formação é assinada uma declaração de auto-avaliação médica atestando que se encontram nas condições exigidas para o exercício da formação. O participante tem de criar um perfil de participante pessoal na WINDA e fornecer o seu próprio ID WINDA antes de concluir o treinamento BST.

**Duração Total do Curso:** 6,5 horas

**Validade:** Certificado válido por dois anos

### **Processo de Revisão da Avaliação:**

De acordo com o Standart versão 11, o processo de avaliação do formando poderá ser alvo de revisão sempre que se justificar, podendo ocorrer a pedido do formando ou caso seja detetada alguma não conformidade.

Caso ocorra esta revisão ao processo de avaliação do formando, o teste de avaliação é revisto por outro formador GWO do respetivo módulo, podendo ainda verificar-se a necessidade de repetir a componente prática dos módulos, através da reavaliação dos exercícios com outro formador.