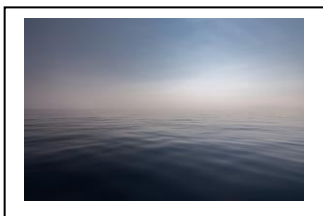


### CURSO / TRAINING Basic Safety Marine Pilot Course (BSMP)

12H (horas) / (hours)

Rev. 00.01022024



#### Objetivos Gerais (General objectives):

São objetivos gerais da formação habilitar os indivíduos com:

- Competências técnicas de sobrevivência no mar e auto-salvamento;
- Competências técnicas para o resgate e recuperação de indivíduo no meio aquático;
- Desenvolver competências para realização da manobra de pilotos;
- Adquirir conhecimentos e competências para ministrar 1º socorros nos acidentes mais comuns.

#### Objetivos Específicos (Specific objectives):

Consultar plano de estudos no ponto conteúdos programáticos.

#### Conteúdo Programático / Carga Horária por módulo (Program content / Workload per module)

Componentes de Formação	Carga Horária Total		
	Teóricas	Práticas	Total
1. Técnicas de sobrevivência no Mar (TSM)	1	2	3
2. Manobra de pilotos	0	3	3
3. Técnicas de Resgate e extração de vítimas	0	3	3
4. Primeiros socorros aplicados aos acidentes mais comuns	1	2	3

MÓDULO: Técnicas de sobrevivência no Mar (TSM)	DURAÇÃO: 3H
OBJECTIVO GERAL: Desenvolver competências de sobrevivência no mar	
OBJ. ESPECÍFICOS, CONTEÚDOS e AVALIAÇÃO	MÉTODOS, MEIOS E REF.
<p><b>1. Objetivos específicos</b></p> <p>1.1. Definição do conceito de sobrevivência no mar</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tabelas Tempo estimado de sobrevivência no mar</li><li>- EPI:<ul style="list-style-type: none"><li>- Importância do EPI</li><li>- Tipos de colete e forma de envergar</li><li>- Fatos</li><li>- PLB</li><li>- VHF</li><li>- Outros equipamentos</li></ul></li><li>- Posturas a adotar</li></ul> <p>1.2 Executar as técnicas de auto-salvamento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Exercícios de equilíbrio em plataformas instáveis;</li><li>- "HELP"</li><li>- "HUDEL"</li><li>- Técnicas de salto para a água</li><li>- Posição de proteção em caso de queda ao mar e procedimentos de auto-salvamento</li><li>- Deslocar-se á superfície da água envergando o colete de salvação</li><li>- Ativação do colete</li></ul> <p>1.3. Executar natação de sobrevivência</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Natação de sobrevivência</li><li>- Execução de manobras variadas de natação de sobrevivência;</li><li>- Realização de um percurso pré-definido através de natação, envergando o colete;</li></ul> <p>1.4 Utilização de pirotécnicos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Facho de mão (preferencialmente dia e noite);</li><li>- Potes de fumo.</li></ul>	<p>Demonstrativo Expositivo Ativo</p> <p>EPI, material pirotécnico, Piscina, VHF, PLB</p>

## Ficha Descritiva / Description Sheet

### CURSO / TRAINING Basic Safety Marine Pilot Course (BSMP)



12H (horas) / (hours)

Rev. 00.01022024

<b>MÓDULO: Técnicas de Resgate e extração de vítimas</b>	<b>DURAÇÃO: 3H</b>
OBJECTIVO GERAL: Desenvolver competência para resgate e recuperação de vítimas no meio aquático	
<b>OBJ. ESPECÍFICOS, CONTEÚDOS e AVALIAÇÃO</b>	<b>MÉTODOS, MEIOS E REF.</b>
<b>1. Objetivos específicos</b>  1.1. Identificar e executar Técnicas de Salvamento  1.1.1 Sem meios <ul style="list-style-type: none"><li>• Abordagem à vítima</li><li>• Cuidados a ter durante o resgate</li><li>• Reboques</li></ul> 1.1.2 Com meios <ul style="list-style-type: none"><li>• Boia circular</li><li>• Vara de salvamento / croque</li></ul> 1.2. Identificar e executar Técnicas de extração de vitimas <ul style="list-style-type: none"><li>• Náufrago consciente</li><li>• Náufrago inconsciente</li><li>• Utilização de rede de resgate</li><li>• Utilização de rampa de resgate</li><li>• Utilização de meios improvisados</li></ul> 1.3. Operação de equipamentos de salvamento <ul style="list-style-type: none"><li>• Ativação da balsa salva-vidas</li><li>• Procedimentos para colocação da balsa na posição correta</li></ul>	Demonstrativo Ativo  EPI, Boia circular com retenida, vara de salvamento ou croque, Balsa salva-vidas; rampa de resgate; rede de resgate

222 456 974 | 210 868 855  
[www.cedros.pt](http://www.cedros.pt) - [cedros@cedros.pt](mailto:cedros@cedros.pt)

## Ficha Descritiva / Description Sheet

### CURSO / TRAINING

### Basic Safety Marine Pilot Course (BSMP)

12H (horas) / (hours)



Rev. 00.01022024

- Técnicas de abordagem à balsa

1.4 Realizar as técnicas de reboque de um naufrago

- Reboque pelas axilas;
- Reboque pelo colete.

222 456 974 | 210 868 855  
[www.cedros.pt](http://www.cedros.pt) - [cedros@cedros.pt](mailto:cedros@cedros.pt)

OBJ. ESPECÍFICOS, CONTEÚDOS e AVALIAÇÃO	MÉTODOS, MEIOS E REF.
<b>MÓDULO: Primeiros socorros aplicados aos acidentes mais comuns</b>	
DURAÇÃO: 3H	
OBJECTIVO GERAL: Adquirir conhecimentos e competências para ministrar 1º socorros nos acidentes mais comuns	
1. Objetivos específicos	
1.1. Reconhecer e aplicar Suporte Básico de Vida (SBV)	Expositivo Demonstrativo Ativo Manequins SBV, álcool, algodão, computador, data show,
<ul style="list-style-type: none"><li>Abordagem da situação de acidente;</li><li>Cadeia de sobrevivência;</li><li>Risco para o reanimador;</li><li>Procedimentos SBV;</li><li>Algoritmo SBV;</li><li>Algoritmo Afogamento;</li><li>Identificar as indicações e aplicar a técnica de colocação em posição lateral de segurança (PLS)</li></ul>	Documentos de apoio ao formando, sala de aulas
1.2. Identificar e estabilizar vítimas em acidentes mais frequente	
1.2.1 Trauma	Expositivo Demonstrativo Ativo Computador, data show, Plano Rígido, Colar cervical, Manta térmica
<ul style="list-style-type: none"><li>Período de Ouro</li><li>Reconhecer traumatismos graves</li><li>Sinais de Trauma vertebro-medular</li><li>Avaliação neurológica</li></ul>	Documentos de apoio ao formando, sala de aulas
1.2.2 Trauma da coluna	
<ul style="list-style-type: none"><li>Descrever as técnicas de imobilização e transporte de acidentados</li></ul>	

- Hierarquização dos procedimentos.
  - Suspeita de lesão crânio-encefálica;
  - Suspeita de lesão da coluna vertebral;
  - Técnicas e equipamentos de imobilização;
  - Técnicas de transporte.
- 1.2.3 Efetuar as técnicas adequadas de levantamento, colocação e transporte de acidentados em maca
- Alinhamento;
  - Levantamento;
  - Rolamento;
  - Equipamentos;
- 1.2.4 Hemorragia
- Tipos
  - Sintomas e sinais
  - Procedimentos
- 1.2.5 Fraturas
- Sintomas
  - Procedimentos
- 1.2.6 Hipotermia
- Sintomas
  - Procedimentos

## Ficha Descritiva / Description Sheet

### CURSO / TRAINING

### Basic Safety Marine Pilot Course (BSMP)



12H (horas) / (hours)

Rev. 00.01022024

<b>MÓDULO: Manobra de pilotos</b>	<b>DURAÇÃO: 3H</b>
<b>OBJECTIVO GERAL:</b> Desenvolver competências para realização da manobra de pilotos	
<b>OBJ. ESPECÍFICOS, CONTEÚDOS e AVALIAÇÃO</b>	<b>MÉTODOS, MEIOS E REF.</b>
<p>1. Objetivos específicos</p> <p>1.1. Realizar procedimentos de segurança</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Deslocamento E equilíbrio em plataformas instáveis;</li><li>- Utilização de linha de vida;</li><li>- Procedimentos de segurança no transito para a posição de embarque;</li><li>- Segurança à manobra de transbordo do piloto;</li></ul> <p>1.2. Executar técnicas de operação de transbordo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Técnicas de Abordagem à escada de piloto;</li><li>- Técnicas de subida à escada de pilotos;</li><li>- Transbordo embarcação/escada e escada/embarcação;</li><li>- Técnicas de subida e descida da escada de pilotos;</li><li>- Simulação de erros e acidentes mais comuns na operação da escada de piloto;</li></ul>	<p>Demonstrativo Expositivo Ativo</p> <p>EPI, Piscina, escada de piloto; Portaló; Material de escalada para segurança, arenes de segurança; Área de simuladores;</p>

### Forma de Organização da Formação (Training Organization Form)

Trata-se de uma ação de formação, organizada sob a forma de formação presencial.

### Metodologias de Formação (Training Methodologies)

Os temas serão introduzidos através de uma breve explanação teórica por parte do formador, com recurso ao método expositivo e demonstrativo, após a qual os assuntos serão trabalhados pelos participantes, através de sessões mistas de teoria e prática, com descrição dos assuntos pelo

222 456 974 | 210 868 855  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

## Ficha Descritiva / Description Sheet

### **CURSO / TRAINING** **Basic Safety Marine Pilot Course (BSMP)**



**12H (horas) / (hours)**

Rev. 00.01022024

formador e participantes através da experimentação executadas em exercícios e simulações práticas em meio aquático com ambiente controlado (Piscina).

#### **Metodologias de Avaliação das Aprendizagens (Learning Assessment Methodologies)**

Consultar plano de estudos, no ponto conteúdos programáticos.

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 (Pedagogical resources / Spaces and equipment)**

Consultar plano de estudos, no ponto conteúdos programáticos.

#### **Público-alvo (Target Group):**

Destina-se àqueles que estão envolvidos na atividade de Pilotagem de Navios.

Pré-requisitos:

- a) Saber nadar.
- b) Possuir atestado médico que indique não haver contraindicações à realização de esforços físicos.
- c) Exercer uma atividade relacionada com a atividade de Pilotagem de Navios

#### **Duração Total do Curso (Total Training Duration):**

**12H**

222 456 974 | 210 868 855  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



---

## Ficha Descritiva / Description Sheet

### **CURSO / TRAINING** **Basic Safety Marine Pilot Course (BSMP)**

**12H (horas) / (hours)**



Rev. 00.01022024

---

#### **Características Específicas da Formação (Specific Characteristics of Training):**

Mediante aproveitamento o formando receberá um certificado de formação emitido através da plataforma SIGO.

---

222 456 974 | 210 868 855  
[www.cedros.pt](http://www.cedros.pt) - [cedros@cedros.pt](mailto:cedros@cedros.pt)