

Sobrevivência no Mar_GWO_BST/BSTR
/ Sea Survival_BST/BSTR

(6:35 horas) / (6:35 hours)

Rev. 00.29082025

I



Objetivos Gerais (General objectives):

Proporcionar aos participantes o conhecimento e habilidades básicas para agir com segurança e responsabilidade e tomar as ações preventivas corretas, em todos os aspetos das operações offshore, desde a terra até à embarcação de instalação de turbinas eólicas ou até às turbinas eólicas offshore e vice-versa. Isto quer em situações normais, quer em situações de emergência.

Objetivos Específicos (Specific objectives):

Habilitar os participantes a:

- Atuar de modo seguro e responsável, num ambiente de trabalho offshore, tanto em operações do dia a dia como em operações de emergência.
- Responsabilizar-se pela sua segurança e a segurança dos seus colegas de trabalho, tanto em situações de trabalho como em situações de emergência.

Sobrevivência no Mar_GWO_BST/BSTR
/ Sea Survival_BST/BSTR**(6:35 horas) / (6:35 hours)**

Rev. 00.29082025

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

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, afogamento, enjoo no mar, água contaminada)	15 min
4	Dispositivos Salva-vidas 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	140 min
7	Viagem Segura e Transferência Segura (teoria)	20 min
8	Instalações, Embarcações e Aerogeradores	5 min
9	Transferência Segura (componente prática)	135 min
10	Avaliação e revisão da formação	35 min
Total		395 min

Forma de Organização da Formação (Training Organization Form)

Presencial.

Metodologias de Formação (Training Methodologies)

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 (Learning Assessment Methodologies)

A avaliação da formação é realizada a partir de observação do participante durante as atividades de aprendizagem, teste teórico e exercícios práticos. São também considerados para avaliação os

Sobrevivência no Mar_GWO_BST/BSTR
/ Sea Survival_BST/BSTR**(6:35 horas) / (6:35 hours)**Rev. 00.29082025

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*)

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

A cada formando será enviado um Manual de apoio à formação, em formato digital.

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

Equipamentos:

- Coletes salva-vidas insufláveis
- Fatos de sobrevivência
- Capacetes
- Balsa insuflável + equipamentos
- Helistrop - Cinta de resgate por helicóptero
- Dispositivo para descida de emergência
- Arneses de segurança
- Longe anti-queda duplo
- Linha de vida auto-retrátil (SRL)
- EPI
- Escada para simular um cais de WTG adequado para a prática de transferência segura entre WTG e embarcação
- Embarcação adequada para praticar transferência segura de e para a escada da WTG
- Vários tipos de acessórios para libertação rápida de elementos de fixação, longes etc.

Público-alvo (*Target Group*):

Trabalhadores que operam ou pretendam operar no ramo da indústria eólica ou áreas relacionadas que tenham contacto físico com uma turbina eólica ou estrutura de aerogerador.

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

Sobrevivência no Mar_GWO_BST/BSTR
/ Sea Survival_BST/BSTR



(6:35 horas) / (6:35 hours)

Rev. 00.29082025

Trabalhadores que desempenham atividades que tenham sido objeto de uma avaliação de riscos, pelo seu empregador ou responsável de segurança, cuja formação em um ou mais módulos BST/BSTR contribua para atenuar os riscos identificados.

Pessoas interessadas na temática de sobrevivência no mar.

Duração Total do Curso (Total Training Duration): 6:35 horas

Características Específicas da Formação (Specific Characteristics of Training):

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 plataforma WINDA e fornecer o seu próprio ID WINDA antes de concluir a formação BST.

Validade: Certificado válido por dois anos

De acordo com o Standard versão 19.

Processo de Revisão da Avaliação:

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.