



Trabalhos em Altura Refresher_GWO_BSTR
/ Working at Heights Refresher (WAHR)_BSTR

Rev. 00.24062026

(7:30 horas) / (7:30 hours)



Imagem: Ação de formação de Trabalhos em Altura realizada pela CEDROS

Objetivos Gerais (General objectives):

Rever e aprofundar as competências anteriormente Adquiridas, através de formação teórica e prática, de modo a que os participantes possam utilizar equipamento de proteção individual básico, realizar trabalhos seguros em altura e resgates básicos seguros e abrangentes em altura, num ambiente de turbina eólica.

Objetivos Específicos (Specific objectives):

Habilitar os participantes a:

- Atuar de modo seguro e independente: com a utilização de equipamento básico de proteção individual, no trabalho em segurança em altura e na realização de um resgate básico completo em altura num ambiente remoto de turbina eólica.
- Responsabilizar-se pela sua segurança e a segurança dos seus colegas de trabalho, tanto em situações de trabalho como em situações de emergência.

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



Trabalhos em Altura Refresher_GWO_BSTR
/ Working at Heights Refresher (WAHR)_BSTR

Rev. 00.24062026

(7:30 horas) / (7:30 hours)

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

Conteúdos Programáticos		Tempo Estimado
1	Introdução	30 min
2	Estações de competências dedicadas à prática de trabalhos em altura	150 min
3	Treino de trabalhos em altura baseado em cenários	255 min
4	Revisão - Avaliação	15 min.
Total		450 min

Exercícios Práticos

- Estações de competências:
 - Aquecimento;
 - Inspeção de Equipamento Individual de Proteção contra Quedas (EIPQ);
 - Uso de sistemas de prevenção da queda em altura
 - Uso de longes de posicionamento de trabalho;
 - Uso de longes anti-queda;
 - Uso de kit de resgate e evacuação.
- Cenários:
 - Progressão vertical em escada;
 - Utilização da Corda de Posicionamento;
 - Exercícios de evacuação 1, 2 e 3;
 - Exercícios de movimentação manual de cargas;
 - Pontos de Ancoragem certificados e adequados;

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



Trabalhos em Altura Refresher_GWO_BSTR
/ Working at Heights Refresher (WAHR)_BSTR

Rev. 00.24062026

(7:30 horas) / (7:30 hours)

Exercício de evacuação 1: Efetuar uma evacuação com recurso ao equipamento de resgate/evacuação de uma pessoa estando outra pessoa no comando do equipamento;

Exercício de evacuação 2: efetuar uma evacuação com recurso ao equipamento de resgate/evacuação de uma pessoa estando a mesma a controlar o equipamento

Exercício de evacuação 3: efetuar uma evacuação com duas pessoas em simultâneo.

Primeiro Resgate vítima consciente: ancorada com longe em Y na escada de alumínio enquanto posicionado com a longe de posicionamento (corda de trabalho). Deverá ser feito o resgate passivo com uso do Kit de Resgate ancorado num degrau reforçado; Corda tensionada é desviada usando o anel tipo D localizado num ponto de posicionamento do arnês do resgatador.

Segundo vítima inconsciente mas respira: ancorado com longe em Y, posicionado na escada ferro com longe de posicionamento (corda de trabalho). Deverá ser feito o resgate passivo com uso do Kit de Resgate ancorado num degrau reforçado. Corda tensionada é desviada usando o anel tipo D localizado num ponto de posicionamento do arnês do resgatador.

Terceiro Resgate vítima consciente, uso da escada de ferro. vítima ancorada com recurso à longe em Y e posicionada com a longe de posicionamento. Corda tensionada poderá ser desviada usando o anel tipo D localizado num ponto de posicionamento do arnês do resgatador, se o estado da vítima não permitir descer apoiada nos degraus.

Forma de Organização da Formação (*Method of Organizing the Training*): 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.

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



Trabalhos em Altura Refresher_GWO_BSTR **/ Working at Heights Refresher (WAHR)_BSTR**

Rev. 00.24062026

(7:30 horas) / (7:30 hours)

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 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 estas serão solicitadas pelo mesmo.

Equipamentos:

- Cordas
- Capacetes
- Óculos de segurança
- Luvas
- Calçado de segurança
- Sistema anti-queda
- Auto-retrátil
- Ancoragens
- Mosquetões – sistema de bloqueio automático
- Escadas de alumínio
- Equipamentos de resgate e evacuação

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



Trabalhos em Altura *Refresher*_GWO_BSTR **/ *Working at Heights Refresher* (WAHR)_BSTR**

Rev. 00.24062026

(7:30 horas) / (7:30 hours)

- Manequim salvamento

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.

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 contribua para atenuar os riscos identificados.

Duração Total do Curso (*Total Training Duration*): 7:30 horas

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

Pré-requisitos: Para participar numa formação de BST Trabalhos em Altura *Refresher*, os participantes devem possuir um registo WINDA válido para a Formação BST Trabalhos em Altura Inicial ou *Refresher*.

Todos os participantes da formação de BSTR (*Basic Safety Training Refresher*) 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.

Validade: Certificado válido por dois anos

De acordo com o Standard versão 20.

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



Trabalhos em Altura *Refresher_GWO_BSTR*
/ *Working at Heights Refresher (WAHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(7:30 horas) / (7:30 hours)

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.

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt