

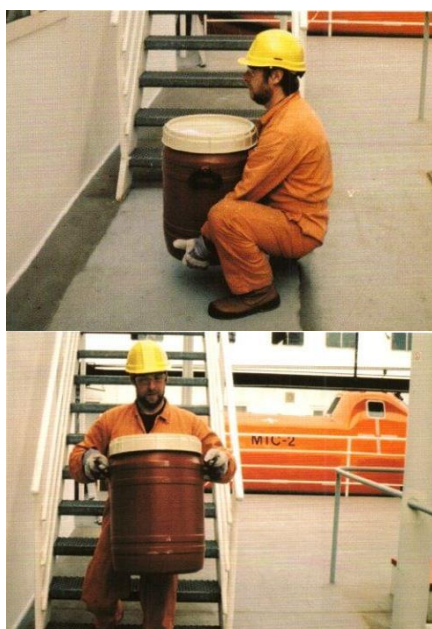
Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)



Objetivos Gerais (*General objectives*):

Rever experiências, conhecimento, competências e habilidades, anteriormente adquiridos, que permitam, através de formação teórica e prática, reduzir o risco de lesões músculo-esqueléticas aos técnicos na indústria da energia eólica. Assim como realizar as tarefas que implicam movimentação manual de cargas da forma mais segura possível, agir com segurança e responsabilidade e tomar as ações preventivas corretas. Isto quer em situações normais, quer em situações de emergência.

Objetivos Específicos (*Specific objectives*):

Habilitar os participantes a:

- Responsabilizar-se pelo uso de princípios de movimentação manual de cargas que reduzem o risco de lesão músculo-esquelética ao realizar tarefas físicas e atividades na indústria da energia eólica.
- Adotar um comportamento positivo em matéria de movimentação manual e de ergonomia e executar tarefas de movimentação manual de cargas de forma segura.

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

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

- Responsabilizar-se pela sua segurança e a segurança dos seus colegas de trabalho.

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

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

Conteúdos Programáticos		Tempo Estimado (minutos)
1	Introdução	30 min
2	Estações de competências dedicadas à prática de Movimentação Manual de Cargas	60 min
3	Treino de Movimentação Manual de Cargas baseado em cenários	75 min
4	Revisão / Avaliação e Feedback	15 min
Total		180 min

Exercícios Práticos:

- Exercícios de aquecimento
- Estações de competências:
 - Princípio TILE
 - Trabalhos acima da altura dos ombros
 - Empurrar e puxar cargas
 - Levantar e transportar cargas

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

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

- Trabalhos na posição de joelhos, usando ferramentas manuais e em posições adversas
- Exercícios baseados em cenários com movimentação manual de cargas:
 - Aquecimento
 - Tarefa de manutenção
 - Levantamento de cargas em equipa
 - Recolha de equipamento para mobilização

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.

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.

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

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

No âmbito da observação do desempenho nas atividades práticas, para que os formandos obtenham aproveitamento no módulo, os formandos deverão cumprir todos os objetivos de aprendizagem exigidos, conforme Formulário de Avaliação de Desempenho do Participante. Neste formulário é atribuída uma pontuação, entre 0 e 3, conforme o nível de desempenho observado, em que “0” significa “Ainda não cumpre os objetivos de aprendizagem para o módulo e “3” significa “O desempenho demonstra experiência prévia com o tema.

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:

- Modelo de vértebras lombares para fins educativos
- Modelo de um ombro para fins educativos
- Manequim salvamento

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

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

- Cargas peso máximo 15kg
- EPI
- Luvas anti-vibração

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 BSTR contribua para atenuar os riscos identificados.

Duração Total do Curso (*Total Training Duration*): 03:00 horas

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

Pré-requisitos: Para participar numa formação de BST Movimentação Manual de Cargas *Refresher*, os participantes devem possuir um registo WINDA válido para a Formação BST Movimentação Manual de Cargas 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

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

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

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.

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.

Primeiros Socorros Refresher_ GWO BSTR / *First Aid*
Refresher (FAR)_GWO BSTR

Rev. 00.23062026

(4 horas) / (4 hours)



Imagem: Ação de formação de Primeiros Socorros realizada pela CEDROS

Objetivos Gerais (General objectives):

Rever experiências, conhecimento, competências e habilidades, anteriormente adquiridos, através de formação teórica e prática, que capacitem os participantes a reconhecer os sinais e sintomas de situações de risco de vida e saber aplicar os primeiros socorros, de

forma segura e eficaz, no ambiente da indústria de turbinas eólicas / aerogeradores.

Objetivos Específicos (Specific objectives):

- Agir de forma independente no reconhecimento, avaliação e priorização da necessidade de primeiros socorros básicos e na aplicação de primeiros socorros que salvam vidas até que a vítima possa ser encaminhada para o próximo nível de cuidados, no caso de incidente na indústria de turbinas eólicas/ambiente WTG.
- Assumir a responsabilidade de reconhecer as suas limitações como socorrista básico, pedir ajuda e facilitar a evacuação da vítima, no caso de incidente na indústria de turbinas eólicas/ambiente WTG.

Primeiros Socorros Refresher_ GWO BSTR / *First Aid*
Refresher (FAR)_GWO BSTR

Rev. 00.23062026

(4 horas) / (4 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 Primeiros Socorros	60 min
3	Treino de Primeiros Socorros baseado em cenários (Componente prática)	135 min
4	Revisão / Avaliação e Feedback	15 min
TOTAL		240 min

Exercícios Práticos:

- Estações de competências:
 - Aquecimento
 - Ações iniciais ao chegar ao local de acidente
 - Avaliação primária e exame da cabeça aos pés
 - Tratamento de hemorragia catastrófica
 - Posição de recuperação
 - SBV

Cenários:

- Incidente de choque elétrico
- Queda de altura
- Doença súbita, incluindo AVC, ataque cardíaco, anafilaxia ou falta de ar
- Hemorragia grave
- Vítima consciente mas que perde a consciência, mantendo a respiração
- Vítima que perde a consciência e não respira, praticar a SBV e usar o DAE

Primeiros Socorros Refresher_ GWO BSTR / *First Aid*
Refresher (FAR)_GWO BSTR

Rev. 00.23062026

(4 horas) / (4 hours)

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.

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

A avaliação da formação é realizada a partir de um exercício de avaliação, teste teórico e exercícios práticos.

No âmbito da observação do desempenho nas atividades práticas, para que os formandos obtenham aproveitamento no módulo, os formandos deverão cumprir todos os objetivos de aprendizagem exigidos, conforme Formulário de Avaliação de Desempenho do Participante. Neste formulário é atribuída uma pontuação, entre 0 e 3, conforme o nível de desempenho observado, em que “0” significa “Ainda não cumpre os objetivos de aprendizagem para o módulo e “3” significa “O desempenho demonstra experiência prévia com o tema.

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.

Primeiros Socorros Refresher_ GWO BSTR / *First Aid Refresher (FAR)_GWO BSTR*

Rev. 00.23062026

(4 horas) / (4 hours)

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

Equipamentos:

- Modelo Airway
- Manequim de reanimação
- Equipamentos primeiros socorros:
 - AED Trainers (Desfibrilhador Automático Externo)
 - EPI apropriado
 - Outros equipamentos que possam ser pertinentes para a prática formativa

Público-alvo (*Target Group*):

Trabalhadores que operam ou pretendam operar no ramo da indústria eólica ou ramos relacionados e que tenham funções num ambiente de turbina eólica.

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 BSTR contribua para atenuar os riscos identificados.

Duração Total do Curso (*Total Training Duration*): 4 horas

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

Validade: Certificado válido por dois anos.

Pré-requisitos: Para participar numa formação de BST Primeiros Socorros *Refresher*, os participantes devem possuir um registo WINDA válido para a Formação BST Primeiros Socorros 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

Primeiros Socorros Refresher_ GWO BSTR / *First Aid*
Refresher (FAR)_GWO BSTR

Rev. 00.23062026

(4 horas) / (4 hours)

declaração de auto-avaliação médica atestando que se encontram nas condições exigidas para o exercício da formação.

De acordo com o Standard versão 20.

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.

Sensibilização em Incêndios Refresher _ GWO

BSTR

/ Fire Awareness Refresher (FAWR) _ GWO BSTR

Rev. 24062026

(3:00 horas) / (3:00 hours)



Imagem: Ação de formação de Sensibilização em Incêndios realizada pela CEDROS

Objetivos Gerais (General objectives):

Rever experiências, conhecimento, competências e habilidades, anteriormente adquiridos, que permitam aos participantes prevenir incêndios, tirar conclusões apropriadas ao avaliar um incêndio, gerir a evacuação, em segurança, de todo o pessoal, no caso de um incêndio incontrolável.

Extinguir eficientemente um incêndio inicial com equipamento de 1ª intervenção.

Objetivos Específicos (Specific objectives):

1. Atuar independentemente na identificação do risco de incêndio e prevenir incêndios num ambiente de aerogeradores.
2. Responsabilizar-se por avaliar um incêndio e, se necessário, ser capaz de selecionar um meio de extinção adequado à respetiva classe do incêndio.
3. Responsabilizar-se pela evacuação do pessoal, certificando-se de que estão todos em segurança, no caso de um incêndio incontrolável.

Sensibilização em Incêndios Refresher _ GWO

BSTR

/ Fire Awareness Refresher (FAWR) _ GWO BSTR

Rev. 24062026

(3:00 horas) / (3:00 hours)

4. Atuar independentemente na extinção de um incêndio inicial, usando equipamento de 1ª intervenção, caso o incidente for considerado controlável.

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

Conteúdos Programáticos		Tempo Estimado (minutos)
1	Introdução	30 min
2	Estações de competências dedicadas à prática de Sensibilização em Incêndios	90 min
3	Treino de sensibilização em incêndios baseado em cenários	45 min
4	Revisão / Avaliação e Feedback	15 min
TOTAL		180 min

Exercícios Práticos

- Estações de competências:
 - Aquecimento
 - Inspeção pré-uso de equipamento de extinção de incêndios
 - Utilização de extintores
 - Utilização de manta ignífuga
 - Evacuação de um ambiente de fumo (baixa visibilidade).
- Cenários:
 - Fuga e evacuação de colega

Sensibilização em Incêndios Refresher _ GWO

BSTR

/ Fire Awareness Refresher (FAWR) _ GWO BSTR

Rev. 24062026

(3:00 horas) / (3:00 hours)

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.

Metodologias de Avaliação das Aprendizagens (Learning Assessment Methodologies)

A avaliação da formação é realizada a partir de um exercício de avaliação, teste teórico e exercícios práticos.

No âmbito da observação do desempenho nas atividades práticas, para que os formandos obtenham aproveitamento no módulo, os formandos deverão cumprir todos os objetivos de aprendizagem exigidos, conforme Formulário de Avaliação de Desempenho do Participante. Neste formulário é atribuída uma pontuação, entre 0 e 3, conforme o nível de desempenho observado, em que “0” significa “Ainda não cumpre os objetivos de aprendizagem para o módulo e “3” significa “O desempenho demonstra experiência prévia com o tema.

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)

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

Sensibilização em Incêndios Refresher _ GWO

BSTR

/ Fire Awareness Refresher (FAWR) _ GWO BSTR

Rev. 24062026

(3:00 horas) / (3:00 hours)

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:

- Extintores CO2 + água aditivada
- Mantas de combate a incêndios
- Dummies
- EPI
- Máscara de fuga pessoal

Público-alvo (Target Group):

Trabalhadores que operam ou pretendam operar no ramo da indústria eólica ou ramos relacionados e que tenham funções num ambiente de turbina eólica.

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 BSTR contribua para atenuar os riscos identificados.

Duração Total do Curso (Total Training Duration): 3:00 horas

Características Específicas da Formação (Specific Characteristics of Training):

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

Sensibilização em Incêndios Refresher _ GWO

BSTR

/ Fire Awareness Refresher (FAWR) _ GWO BSTR

Rev. 24062026

(3:00 horas) / (3:00 hours)

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

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.

Sobrevivência no Mar Refresher_GWO_BSTR
/ Sea Survival Refresher (SSR)_BSTR

(4:30 horas) / (4:30 hours)

Rev. 00.25062026



Objetivos Gerais (General objectives):

Rever experiências, conhecimento, competências e habilidades, anteriormente adquiridos, que capacitem os participantes, através de formação teórica e prática, a 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 Refresher_GWO_BSTR / Sea Survival Refresher (SSR)_BSTR



(4:30 horas) / (4:30 hours)

Rev. 00.25062026

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 Sobrevivência no Mar	180 min
3	Treino de Sobrevivência no Mar baseado em cenários	45 min
4	Avaliação e revisão da formação	15 min
Total		270 min

Exercícios Práticos:

- Estações de competências:
 - Aquecimento
 - Dispositivos Salva-vidas (Life Saving Appliances LSA) Individuais, Equipamentos de Proteção Individual (EPI) / *Personal Protective Equipment (PPE)* e Equipamento Individual de Proteção contra Quedas (EIPQ) / *Personal Fall Protective Equipment (PFPE)*
 - Passagens com compensação de movimento (Walk-to-Work (W2W) Systems)
 - Transferência Segura
 - Entrada controlada na água a partir de escada de transição
 - Técnicas de natação individual e coletivas
 - Evacuação de embarcação de transferência de tripulação
 - Uso correto de balsa salva-vidas
 - Dupla evacuação para a água
- Cenários:
 - Evacuação de emergência de uma embarcação de transferência de tripulação (CTV)
 - Evacuação de emergência de um aerogerador (WTG) para uma peça de transição (TP)

Sobrevivência no Mar Refresher_GWO_BSTR / Sea Survival Refresher (SSR)_BSTR

(4:30 horas) / (4:30 hours)

Rev. 00.25062026

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.

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.

No âmbito da observação do desempenho nas atividades práticas, para que os formandos obtenham aproveitamento no módulo, os formandos deverão cumprir todos os objetivos de aprendizagem exigidos, conforme Formulário de Avaliação de Desempenho do Participante. Neste formulário é atribuída uma pontuação, entre 0 e 3, conforme o nível de desempenho observado, em que “0” significa “Ainda não cumpre os objetivos de aprendizagem para o módulo e “3” significa “O desempenho demonstra experiência prévia com o tema.

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 estes serão solicitados pelo mesmo.

Equipamentos:

- Coletes salva-vidas insufláveis
- Fatos de sobrevivência

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

Sobrevivência no Mar Refresher_GWO_BSTR / Sea Survival Refresher (SSR)_BSTR

(4:30 horas) / (4:30 hours)

Rev. 00.25062026

- 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.
- Elementos visuais (imagens ou vídeos) de W2W de diferentes tipos de sistemas de passagens com compensação de movimento
- Elementos visuais, por exemplo, vídeo, ficheiros de som ou imagens de sinais e alarmes de W2W

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 BSTR contribua para atenuar os riscos identificados.

Duração Total do Curso (*Total Training Duration*): 4:30 horas

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

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

Sobrevivência no Mar Refresher_GWO_BSTR / *Sea Survival Refresher (SSR)_BSTR*

(4:30 horas) / (4:30 hours)

Rev. 00.25062026

Pré-requisitos: Para participar numa formação de BST Sobrevivência no Mar *Refresher*, os participantes devem possuir um registo WINDA válido para a Formação BST Sobrevivência no Mar 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.

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.

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;

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)

- Pontos de Ancoragem certificados e adequados;

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.

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 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.

No âmbito da observação do desempenho nas atividades práticas, para que os formandos obtenham aproveitamento no módulo, os formandos deverão cumprir todos os objetivos de aprendizagem exigidos, conforme Formulário de Avaliação de Desempenho do Participante. Neste formulário é atribuída uma pontuação, entre 0 e 3, conforme o nível de desempenho observado, em que “0” significa “Ainda não cumpre os objetivos de aprendizagem para o módulo e “3” significa “O desempenho demonstra experiência prévia com o tema.

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.

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)

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
- 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.

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)

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.

Processo de Revisão da Avaliação:
O processo de avaliação do formando poderá ser alvo de revisão, sempre que se justificar,

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)

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.