

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.