



## **COURSE: PERSONAL SAFETY AND SOCIAL RESPONSIBILITIES. (PSSR). IMO 1.21.**



### **Scope:**

All seafarers employed or contracted on board a ship must know the basic principles of personal safety, since these are part of their comprehensive training; and will allow you to skillfully handle security-related aspects.

Knowing what to do, when to do it and doing it well, allows you to act correctly in the face of the dangers of the ship and the work carried out on it; thus, avoiding complications and minimizing the risks of contamination and bad practices in duties related to the vessel. This being clearly the essence of all seafarers who are on the high seas.

That is why the structure of the course has been developed, seeking that the participant is competent and has the necessary aptitude to develop the skills, abilities and perform within their tasks and functions on board.

### **Pre requirements:**

Enjoy good health, justified by a medical certificate of good health.



Course content.

Course outline	Approximate time (hours)	
Competition and content	Conferences Demonstrations	Practical Job
<b>1. Introduction</b> 1.1. Importance of the Course 1.2. Familiarization with the ship	<b>1.0</b>	
<b>2. Comply with emergency procedures</b> 2.1. Types of emergencies that may occur, such as collisions, fire, sinking, etc. 2.2. Knowledge of onboard contingency plans to respond to emergencies. 2.3. Emergency signals and specific tasks assigned to crew members in the table of obligations, assembly stations, correct use of personal safety equipment. 2.4. Measures to be adopted to detect a possible emergency, including cases of fire, collision, sinking and water penetration into the ship. 2.5. Measures to be taken when hearing the emergency alarm signals. 2.6. Value of training and exercises. 2.7. Knowledge of evacuation routes and internal communication and alarm systems.	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>
<b>3. Take Precautions to Prevent Pollution of the Marine Environment</b> 3.1. Basic knowledge of the repercussions of maritime transport on the marine environment and the effects of accidental or operational pollution on it. 3.2. Basic environmental protection procedures. 3.3. Basic knowledge of the complexity and diversity of the marine environment.	<b>4.0</b>	
<b>4. Observe safe work practices.</b> 4.1. Importance of always observing safety practices at work. 4.2. Protection and safety devices available to protect against various dangers on board the ship. 4.3. Precautions to be taken before entering closed spaces. 4.4. Familiarization with international measures on accident prevention and health at work.	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>
<b>5. Contribute to effective communication on board the ship.</b> 5.1. Understand the principles and barriers of effective communication between people and teams within the ship.	<b>2.0</b>	<b>1.0</b>



# MARITIME PROFESSIONAL INSTITUTE OF PANAMA

Perejil Urbanization, 3rd Street, PH Barcelona Building, Local N°1, Ground Floor.

Phone (507) 373-4907 / 373-4908 / 788-6592 / 6781-6847

Email: maritimecenter@mp-ip.edu.pa



5.2. Ability to establish and maintain effective communications.			
<b>6. Contribute to good human relations on board the ship.</b> 6.1. Importance of maintaining good professional and human relations on board the ship. 6.2. Basic practices and principles of teamwork, including solving conflict situations. 6.3. Social responsibilities; Labor conditions; Individual rights and obligations; Dangers of drug and alcohol abuse.		<b>1.5</b>	
<b>7. Understand and take the necessary measures to control fatigue.</b> 7.1. Importance of enjoying adequate rest. 7.2. Effects of sleep, schedules, and circadian rhythm on fatigue 7.3. Effects of physical stressors on seafarers. 7.4. Effects of environmental stress factors inside and outside the ship, as well as their impact on seafarers. 7.5. Effects of schedule changes on seafarers' fatigue.		<b>1.5</b>	
<b>Review and evaluation</b>		<b>2.0</b>	
	<b>SUBTOTALS</b>	<b>18.0</b>	<b>2.0</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>20.0</b>	

## Required materials:

*ID card for Panamanians, passport for foreigners, Paper, pencil, pen, 2 highlighters (different colors), jeans or work pants and t-shirt, sneakers. Call for more information in advance, recommended.*

**Abbreviation: PSSR**

**Duration: 3 days (20 hours)**

**Modality: In-person.**



## **CURSO: SEGURIDAD PERSONAL Y RESPONSABILIDADES SOCIALES. (PSSR). IMO**

### **1.21.**



#### **Alcance:**

Toda la gente de mar empleada o contratada a bordo de un buque debe conocer los principios básicos de seguridad personal, ya que estos forman parte de su formación integral; y le permitirá manejar con destrezas aspectos relacionados con seguridad.

El saber qué hacer, cuándo hacerlo y hacerlo bien, permite actuar de forma correcta ante los peligros del buque y los trabajos realizados en él; evitando así complicaciones y reduciendo al mínimo los riesgos de contaminación y malas prácticas en los deberes relacionados con el buque. Siendo esto, a todas luces la esencia de toda gente de mar que este en alta mar.

Es por ello que se ha elaborado la estructura del curso, buscando que el participante sea competente y tenga la aptitud debida para desarrollar las habilidades, destrezas y desempeñarse dentro de sus tareas y funciones a bordo.

#### **Pre-requisitos:**

Gozar de buena salud, justificado por medio de un certificado médico de buena salud.



Contenido del curso.

Esquema del curso	Tiempo aproximado (horas)	
	Conferencias Demostraciones	Práctico Trabajo
<b>1. Introducción</b>  1.1. Importancia del Curso  1.2. Familiarización con el buque	<b>1.0</b>	
<b>2. Cumplir con los procedimientos de emergencia</b> 2.1. Tipos de emergencia que pueden producirse, tales como abordajes, incendio, hundimientos, etc. 2.2. Conocimiento de planes de contingencia de a bordo para responder a casos de emergencias. 2.3. Señales de emergencia y cometidos específicos asignadas a los miembros de la tripulación en el cuadro de obligaciones, estaciones de reunión, uso correcto del equipo de seguridad personal. 2.4. Medidas que procede adoptar la detectar una posible emergencia, incluyendo los casos de incendio, abordaje, hundimiento y penetración de agua en el buque. 2.5. Medidas que procede adoptar al oír las señales de la alarma de emergencia. 2.6. Valor de la formación y de los ejercicios. 2.7. Conocimiento de las vías de evacuación y sistemas internos de comunicación y alarma.	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>
<b>3. Tome Precauciones para prevenir la contaminación del medio marino</b> 3.1. Conocimiento básico de las repercusiones del transporte marítimo en el medio marino y los efectos de la contaminación accidental u operacional en el mismo. 3.2. Procedimientos básicos de protección ambiental. 3.3. Conocimiento básico de la complejidad y diversidad del medio marino.	<b>4.0</b>	
<b>4. Observa las prácticas de seguridad en el trabajo.</b> 4.1. Importancia de observar en todo momento las prácticas de seguridad en el trabajo. 4.2. Dispositivos de protección y seguridad disponibles para protegerse de los distintos peligros a bordo del buque. 4.3. Precauciones que deben adoptarse antes de entrar en espacios cerrados. 4.4. Familiarización con las medidas internacionales sobre prevención de accidentes y salud en el trabajo.	<b>3.5</b>	<b>0.5</b>
<b>5. Contribuir a la comunicación efectiva a bordo del buque.</b>	<b>2.0</b>	<b>1.0</b>



## MARITIME PROFESSIONAL INSTITUTE OF PANAMA

Urbanización Perejil, Calle 3era, Edificio PH Barcelona, Local N°1, Planta Baja.

Phone (507) 373-4907 / 373-4908 / 788-6592 / 6781-6847

Email: maritimecenter@mp-ip.edu.pa



5.1. Comprender los principios y las barreras de una comunicación eficaz entre las personas y equipos dentro del buque. 5.2. Capacidad para establecer y mantener comunicaciones eficaces.			
<b>6. Contribuir a que las relaciones humanas a bordo del buque sean buenas.</b> 6.1. Importancia de mantener buenas relaciones profesionales y humanas a bordo del buque. 6.2. Prácticas y principios básicos de trabajo en equipo, incluida la solución a situaciones conflictivas. 6.3. Responsabilidades sociales; Condiciones laborales; Derechos y obligaciones individuales; Peligros del uso indebido de drogas y alcohol.	<b>1.5</b>		
<b>7. Comprende y adopta las medidas necesarias para controlar la fatiga.</b> 7.1. Importancia de disfrutar de un descanso adecuado. 7.2. Efectos del sueño, los horarios y el ritmo circadiano en la fatiga 7.3. Efectos de los factores de estrés físicos en la gente de mar. 7.4. Efectos de los factores de estrés ambiental dentro y fuera del buque, así como su repercusión en a gente de mar. 7.5. Efectos de los cambios de horarios en la fatiga de la gente de mar.	<b>1.5</b>		
<b>Revisión y evaluación</b>	<b>2.0</b>		
	<b>SUBTOTALES</b>	<b>18.0</b>	<b>2.0</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>20.0</b>	

### Materiales requeridos:

*Cedula para panameños, pasaporte para extranjeros, Papel, lápiz, bolígrafo, 2 resaltadores (de diferentes colores), jeans o pantalones de trabajo y camiseta, zapatillas. Llamar para obtener más información con anticipación, recomendado.*

**Abreviatura: PSSR**

**Duración: 3 días (20 horas)**

**Modalidad: Presencial.**