



REFRESHER COURSE: *PERSONAL SAFETY AND SOCIAL RESPONSIBILITIES.*

IMO 1.21.



Scope:

This refresher course is designed to review the knowledge of all seafarers employed or contracted on board a ship, and who should know the basic principles of personal safety, as these are part of their integral training; and will enable them to skillfully handle safety related aspects.

This course is designed to refresh the knowledge of all seafarers employed or contracted on board a ship, who have been out of service on board ships for more than five years and wish to resume their duties and functions. As well as to renew the knowledge and experience acquired during the last five years.

Requisites:

Prior to entering the refresher course, the participant must provide:

- Valid certificate of good health or valid medical certificate.
- To present the previous certificate of the same course, in accordance with the provisions of the Panama Maritime Authority in the current and applicable regulations, and according to the corresponding case.

Course Outline.

Course outline	Approximate time (hours)	
	Conferences Shows	Practical Work
1. Introduction 1.1. Importance of the Course	0.75	



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



1.2. Familiarization with the ship		
2. Comply with emergency procedures		
2.1. Types of emergency that may occur, such as collision, fire, sinking.		
2.2. Knowledge of contingency plans on board for emergency response.		
2.3. Emergency signals and specific tasks assigned to crew members on the list of meetings, meeting stations, correct use of personal safety equipment.	1.0	0.25
2.4. Action to be taken to discover potential emergency, including fire, collision, sinking and water entry into the ship.		
2.5. Action to listen to emergency alarm signals.		
2.6. Value of training and exercises.		
2.7. Knowledge of escape routes and internal communication and alarm systems.		
3. Take Precautions to Prevent Pollution of the Marine Environment		
3.1. Basic knowledge of the impact of maritime transport on the marine environment and the effects of operational or accidental pollution.	1.0	
3.2. Basic environmental protection procedures.		
3.3. Basic knowledge of the complexity and diversity of the marine environment.		
4. Observe safe working practices.		
4.1. Importance of adhering to safe working practices at all times.		
4.2. Safety and protection devices available to protect against possible hazards on board the vessel.	1.0	0.25
4.3. Precautions to be taken before entering enclosed spaces.		
4.4. Familiarization with international measures on accident prevention and occupational health.		
5. Contribute to effective communication on board the vessel.		
5.1. Understand the principles and barriers to effective communication between individuals and teams within the ship.	1.0	0.25
5.2. Ability to establish and maintain effective communications		
6. Contribute to an effective human relationship on board the ship.		
6.1. Importance of maintaining good human and working relationships on board the ship.		
6.2. Basic principles and practices of teamwork, including conflict resolution.	0.75	
6.3. Social responsibilities; Conditions of use; Individual rights and obligations; Dangers of drug and alcohol abuse.		
7. Understand and take the necessary actions to control fatigue.		
7.1. Importance of obtaining the necessary rest.		
7.2. Effects of sleep, schedules and circadian rhythm on fatigue	0.75	
7.3. Effects of physical stressors on sea people.		
7.4. Effects of environmental stressors on and off		
7.5. Effects of time changes on sea people's fatigue.		
Review and evaluation	1.0	
Subtotals	6.25	0.75



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



Total	8.0
-------	-----

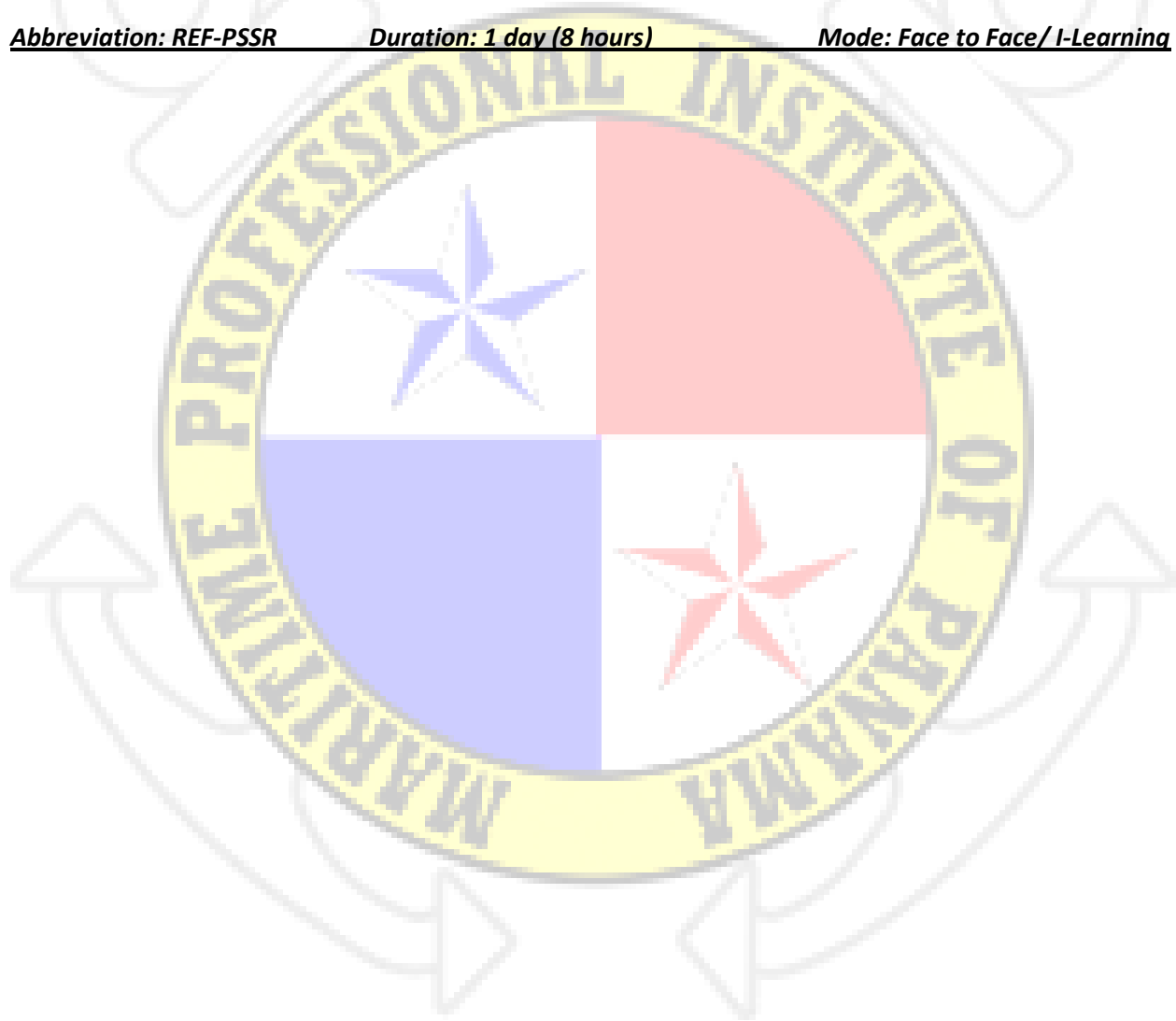
Required Materials:

ASSPORT for Photo ID, Paper, Pencil, Pen, 2 Highlighters (different colors), Jeans or workpants and t-shirt, sneakers, socks, & hat for fire field. Call to get your notes in advance - recommended.

Abbreviation: REF-PSSR

Duration: 1 day (8 hours)

Mode: Face to Face/ I-Learning





CURSO DE REPASO: *SEGURIDAD PERSONAL Y RESPONSABILIDADES SOCIALES. (PSSR). IMO 1.21.*



Alcance:

Este curso de repaso está diseñado para repasar los conocimientos de toda la gente de mar empleada o contratada a bordo de un buque, y que 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.

Este curso está diseñado para repasar los conocimientos a toda la gente de mar empleada o contratada a bordo de un buque, que haya dejado de servir a bordo de los buques más de cinco años y desee volver a ejercer sus tareas y funciones. Así como también para renovar los conocimientos y experiencia adquirida durante los últimos cinco años.

Pre-requisitos:

El participante previo a ingresar al curso de repaso debe aportar:

- Certificado de buena salud vigente o certificado médico vigente.
- Presentar el certificado previo del mismo curso, de acuerdo con las disposiciones de la Autoridad Marítima de Panamá en la normativa vigente y aplicable, y según el caso correspondiente.



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



Contenido del curso.

Esquema del curso	Tiempo aproximado (horas)	
	Conferencias Demostraciones	Práctico Trabajo
Introducción Importancia del Curso Familiarización con el buque Procedimientos de Emergencia		
Competencia: Cumple con los procedimientos de emergencia 1.1. Tipos de emergencia que pueden producirse, tales como abordajes, incendio, hundimientos, etc. 1.2. Conocimiento de planes de contingencia de a bordo para responder a casos de emergencias. 1.3. 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. 1.4. Medidas que procede adoptar al detectar una posible emergencia, incluidos los casos de incendio, abordaje, hundimiento y penetración de agua en el buque. 1.5. Medidas que procede adoptar al oír las señales de la alarma de emergencia. 1.6. Importancia de la formación y de los ejercicios. 1.7. Conocimiento de las vías de evacuación y de los sistemas internos de comunicación y alarma.	1.5	0.25
Prevención de la Contaminación Marina Competencia: Toma Precauciones para prevenir la contaminación del medio marino 2.1. Conocimientos básicos de las repercusiones del transporte marítimo en el medio marino y los efectos de la contaminación accidental u operacional en el mismo. 2.2. Procedimientos básicos de protección ambiental.	1.0	—



<p>2.3. Conocimiento básico de la complejidad y diversidad del medio marino.</p>		
<p>Práctica de Seguridad en el Trabajo</p> <p>Competencia: Observa las prácticas de seguridad en el trabajo.</p> <p>3.1. Importancia de observar en todo momento las practicas de seguridad en el trabajo.</p> <p>3.2. Dispositivos de protección y seguridad disponibles para protegerse de los distintos peligros a bordo del buque.</p> <p>3.3. Precauciones que deben adoptarse antes de entrar en espacios cerrados.</p> <p>3.4. Familiarización con las medidas internacionales sobre prevención de accidentes y salud en el trabajo.</p>	<p>1.0</p>	<p>0.25</p>
<p>Comunicaciones Eficaces a Bordo.</p> <p>Competencia: Contribuye a que las comunicaciones a bordo del buque sean eficaces.</p> <p>4.1. Comprender los principios y las barreras de una comunicación eficaz entre las personas y equipos dentro del buque.</p> <p>4.2. Capacidad para establecer y mantener comunicaciones eficaces.</p>	<p>1.0</p>	<p>0.25</p>
<p>Relaciones Humanas a bordo del Buque</p> <p>Competencia: Contribuye a que las relaciones humanas a bordo del buque sean buenas.</p> <p>5.1. Importancia de mantener buenas relaciones profesionales y humanas a bordo del buque.</p> <p>5.2. Prácticas y principios básicos de trabajo en equipo, incluida la solución a situaciones conflictivas.</p> <p>5.3. Responsabilidades sociales; Condiciones laborales; derechos y obligaciones individuales; peligros del uso indebido de drogas y alcohol.</p>	<p>1.0</p>	<p>—</p>
<p>Medidas Necesarias para Controlar la Fatiga</p> <p>Competencia: Comprende y adopta las medidas necesarias para controlar la fatiga.</p> <p>6.1. Importancia de disfrutar de un descanso adecuado.</p> <p>6.2. Efectos del sueño, los horarios y el ritmo circadiano en la fatiga</p> <p>6.3. Efectos de los factores de estrés físicos en la gente de mar.</p> <p>6.4. Efectos de los factores de estrés ambiental dentro y fuera del buque, así como su repercusión en a gente de mar.</p>	<p>0.75</p>	<p>—</p>



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



6.5. Efectos de los cambios de horarios en la fatiga de la gente de mar.		
Examen	1.0	
SUBTOTALES	6.25	0.75
TOTAL	8.0	

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: REF-PSSR

Duración: 1 día (8 horas)

Modalidad: Presencial / virtual.