

PROGRAM SZKOLENIA RATOWNIKÓW WODNYCH

SPIS TREŚCI

- I. Wstęp
- II. Cele szkolenia
- III. Efekty szkolenia
- IV. Założenia organizacyjne
- V. Wymagania formalne
- VI. Zestawienie przedmiotów i tematów zajęć dydaktycznych
- VII. Wykaz środków dydaktycznych
- VIII. Algorytm czynności administracyjnych

I. WSTĘP

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe jest podmiotem uprawnionym do wykonywania ratownictwa wodnego, który prowadzi działania ratownicze, polegające w szczególności na organizowaniu i udzielaniu pomocy osobom, które uległy wypadkowi lub są narażone na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia na obszarze wodnym. WOPR jest członkiem (założycielem) Międzynarodowej Federacji Ratownictwa Wodnego (International Life Saving Federation), wyznaczającej standardy wyszkolenia ratowników wodnych. Realizacja misji WOPR – zmniejszania liczby osób tonących w wodach polskich – wymaga dobrze przygotowanej kadry ratowników wodnych.

Zapewnienie bezpieczeństwa osobom pływającym i kąpiącym się w miejscach wyznaczonych oraz osobom uprawiającym sporty i rekreację na obszarach wodnych należy do osób prawnych i fizycznych prowadzących na wodach działalność w tym zakresie, jak i do organów administracji rządowej i właściwych terytorialnie gmin, będących właścicielami, organizatorami lub operatorami wyznaczonych obszarów wodnych oraz przystani i pozostałych obszarów wodnych. WOPR, zgodnie z podziałem administracyjnym kraju utworzył struktury organizacyjne w województwach, powiatach i gminach w celu szkolenia kadr oraz organizowania i prowadzenia działań z zakresu ratownictwa wodnego, a także prewencyjnych i profilaktycznych, mających ograniczyć wypadki na obszarach wodnych.

Konstrukcja *Programu szkolenia ratownika wodnego*, zwanego dalej „szkoleniem”, uwzględnia odpowiednio przygotowane treści teoretyczne i praktyczne, utrzymane w konwencji układu przedmiotowego z zagadnieniami specjalistycznymi, pozwalającego przygotować absolwentów do wykonywania czynności z zakresu ratownictwa wodnego i kierowania działaniami zespołu ratowników wodnych.

II. CELE SZKOLENIA

Celem kształcenia jest przygotowanie osób zatrudnionych, pełniących służbę lub będących członkami podmiotów uprawnionych do wykonywania ratownictwa wodnego i podejmowania działań ratowniczych, a w szczególności:

- 1) zdobycie i utrwalenie wiedzy z zakresu ratownictwa wodnego;
- 2) kształtowanie poczucia odpowiedzialności za jakość udzielonej pomocy;
- 3) kształtowanie właściwej postawy etycznej osób podejmujących czynności ratunkowe.

III. EFEKTY SZKOLENIA

1. Absolwent szkolenia powinien wiedzieć jak:
 - 1) prowadzić zorganizowane działania profilaktyczne i prewencyjne;
 - 2) współpracować z innymi służbami w ramach państwowego ratownictwa medycznego;
2. Absolwent szkolenia powinien umieć:
 - 1) prowadzić działania ratownicze;

- 2) kierować zespołem ratunkowym;
 - 3) stosować procedury ratunkowe i prowadzić dokumentację;
 - 4) realizować działania w ramach zintegrowanego systemu zarządzania bezpieczeństwem dla wyznaczonego obszaru wodnego.
3. Absolwenta szkolenia powinna cechować odpowiedzialność za jakość udzielanej pomocy oraz właściwa postawa etyczna.
 4. Absolwent szkolenia, może przystąpić do egzaminu końcowego po pozytywnym zaliczeniu sprawdzianów cząstkowych wymienionych w kartach umiejętności.

IV. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

1. Organizatorem szkolenia jest właściwa jednostka WOPR.
2. Program szkolenia powinien być zrealizowany w czasie co najmniej 63 godziny w tym 20 godzin z zajęć teoretycznych i 43 godziny z zajęć praktycznych.
3. Program może być realizowany etapowo.
4. Liczba godzin może zostać zwiększona w zależności od liczby uczestników, dostępnych pomocy dydaktycznych, warunków lokalowych, organizacyjnych i atmosferycznych lub uwzględniać dodatkowe treści dydaktyczne.
5. Organizator szkolenia zapewnia bazę dydaktyczną dostosowaną do liczby osób uczestniczących w szkoleniu, w szczególności: sale wykładowe lub seminaryjne wyposażone w sprzęt multimedialny do prowadzenia zajęć, pływalnię o wymiarach co najmniej 25 m x 10 m x 1,60 m, ze słupkami o wysokości co najmniej 70 cm do wykonania skoku, oraz dostęp do zbiornika wodnego z naturalną linią brzegową, umożliwiającą swobodny dostęp do wody.
6. Szkolenie może być zorganizowane w formie stacjonarnej lub w formie zajęć cyklicznych.
7. Za stronę formalną szkolenia odpowiada prezes właściwej jednostki WOPR lub osoba przez niego upoważniona.
8. Za stronę merytoryczną szkolenia odpowiada kierownik szkolenia - instruktor WOPR lub instruktor wykładowca WOPR z przygotowaniem pedagogicznym zamieszczony na liście zunifikowanych instruktorów. Kierownik prowadzi nadzór nad prowadzącymi zajęcia.
9. Zajęcia praktyczne odbywają się w grupach liczących nie więcej niż 15 uczestników szkolenia na jednego prowadzącego.
10. Kandydaci na szkolenie przyjmowani są po spełnieniu wymogów formalnych i po zapoznaniu się i zaakceptowaniu regulaminu szkolenia.
11. Szkolenie uwzględnia aktualną wiedzę i umiejętności oraz realizowane jest w oparciu o nowoczesne metody dydaktyczne.
12. Szkolenie odbywa się na podstawie zakresu tematycznego zawartego w niniejszym programie oraz w oparciu o szczegółowe treści programu zawarte w p. XI.
13. Szkolenie należy realizować zgodnie z algorytmem czynności zawierającym elementy rejestracji, realizacji, egzaminowania, stosując się do wzorów dzienników, pieczęci, identyfikatorów, zaświadczeń, regulaminów i standardów wyposażenia.

V. WYMAGANIA FORMALNE

1. Uczestnik przystępujący do szkolenia ma posiadać:
 - 1) ukończone 12 lat;
 - 2) zaświadczenie lekarskie lub oświadczenie o braku przeciwwskazań do odbycia szkolenia (w przypadku osoby niepełnoletniej oświadczenie składa jej opiekun prawny);
 - 3) pisemną zgodę na udział w szkoleniu (w przypadku osoby niepełnoletniej pisemną zgodę wyraża jej opiekun prawny) zawierającą zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie przepisami;
 - 4) umiejętność pływania potwierdzoną kartą pływacką lub specjalną kartą pływacką.
2. Absolwent szkolenia przystępujący do egzaminu musi posiadać ukończony 17 rok życia.

VI. ZESTAWIENIE PRZEDMIOTÓW I TEMATÓW ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

| LP | ZAGADNIENIE | CELE SZKOLENIA | LICZBA GODZIN | |
|----|-------------|----------------|---------------|--------|
| | | | WYKŁ. | ĆWICZ. |

ETAP I. (18 godzin)

| | | | | |
|---|---|--|--|-----------|
| 4 | Pływanie i techniki ratownictwa wodnego | Kształcenie umiejętności | | 18 |
| | | 1) pływania stosowanego w ratownictwie wodnym | | 7 |
| | | 2) samoratownictwa | | 1 |
| | | 3) wykonywania skoków ratunkowych i innych sposobów bezpiecznego wejścia do wody | | 1 |
| | | 4) pływania pod wodą i nurkowanie | | 3 |
| | | 5) holowania osoby zagrożonej, co najmniej trzema sposobami | | 5 |
| | | 6) ewakuacja z wody i na lądzie | | 0,5 |
| | | 7) opanowanie osoby tonącej pasywnej i ułożenia jej w pozycji do holowania | | 0,5 |

ETAP II. (18 godzin)

| | | | | |
|---|---|---|----------|----------|
| 4 | Pływanie i techniki ratownictwa wodnego | Zdobywanie wiedzy i kształcenie umiejętności | 6 | 9 |
| | | 1) pływania stosowanego w ratownictwie wodnym | 1 | 2 |
| | | 2) samoratownictwa | 0,5 | 0,5 |
| | | 3) wykonywania skoków ratunkowych i innych sposobów bezpiecznego wejścia do wody | 0,5 | 0,5 |
| | | 4) pływania pod wodą i nurkowania | 0,5 | 2 |
| | | 5) holowania osoby zagrożonej, co najmniej trzema sposobami | 0,5 | 2 |
| | | 6) ewakuacja z wody i na lądzie | 1 | 0,5 |
| | | 7) opanowanie osoby tonącej pasywnej i ułożenia jej w pozycji do holowania | 1 | 0,5 |
| 3 | Sprzęt wykorzystywany w ratownictwie wodnym | Zdobywanie wiedzy i kształcenie umiejętności | 1 | 2 |
| | | 1) podstawowych prac bosmańskich | 1 | 1 |
| | | 2) prowadzenia akcji ratunkowych z wykorzystaniem sprzętu do ratownictwa wodnego | | 1 |
| | | powinien posiadać umiejętność posługiwania się wybranym sprzętem w działaniach ratowniczych | | |

ETAP III. (27 godzin)

| | | | | |
|---|---|---|----------|--|
| 1 | Organizacja ratownictwa wodnego - podstawy prawne | Zdobywanie wiedzy | 4 | |
| | | 1) podstaw prawnych funkcjonowania ratownictwa wodnego w RP | 1 | |
| | | 2) organizacji ratownictwa wodnego w pozostałych systemach ratowniczych funkcjonujących na terenie RP | 2 | |
| | | 3) prawnych aspektów pracy ratownika wodnego (kodeks karny, kodeks wykroczeń, kodeks cywilny, kodeks pracy) | 1 | |

| | | | | |
|---|---|--|----------|-----------|
| 2 | Organizacja pracy ratowników | Zdobywanie wiedzy i kształcenie umiejętności | 7 | 1 |
| | | 1) obowiązków i uprawnień ratowników wodnych | 1 | |
| | | 2) specyfiki ratownictwa wodnego na wyznaczonych obszarach wodnych | 2 | |
| | | 3) specyfiki działania ratownika wodnego na poszczególnych obszarach wodnych (Iód, cieki, powódź, miejsca bagniste) | 2 | |
| | | 4) hydrologii i meteorologii | 1 | |
| | | 5) dokumentacji działań ratowniczych oraz powinien posiadać umiejętność praktycznego stosowania wiedzy w działaniach ratowniczych. | 1 | 1 |
| 3 | Sprzęt wykorzystywany w ratownictwie wodnym | Zdobywanie wiedzy i kształcenie umiejętności | 2 | 13 |
| | | 1) sprzętu ratowniczego i pływającego wykorzystywanego w ratownictwie wodnym i jego zastosowania | 1 | |
| | | 2) podstawowych prac bosmańskich | | 1 |
| | | 3) prowadzenia akcji ratunkowych z wykorzystaniem sprzętu do ratownictwa wodnego | 1 | 12 |
| | | powinien posiadać umiejętność posługiwania się tym sprzętem w działaniach ratowniczych | | |

VII. WYKAZ ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH

1. Środki dydaktyczne na zajęcia praktyczne na jedną grupę szkoleniową

| LP | RODZAJ SPRZĘTU | ILOŚĆ (SZT.) |
|----|--|--------------|
| 1 | Wiosłowa łódź ratownicza z linką zaburtową na całej długości burt, wiosłami i z cumą, o długości do 5 m | 3 |
| 2 | Rzutka rękawowa z 25 m liną nietonącą o średnicy co najmniej 6–8 mm | 5 |
| 3 | Koła ratunkowe | 3 |
| 4 | Bojka ratownicza typu SP | 15 |
| 5 | Pas ratunkowy | 3 |
| 6 | Lina asekuracyjna nietonąca o długości 80 m z zasobnikiem | 2 |
| 6 | Lina ratownicza nietonąca o średnicy 6–8 mm i długości 15 m | 2 |
| 7 | Żerdź o długości co najmniej 4m | 1 |
| 7 | Deska ratownicza | 1 |
| 8 | Manekiny do nauki holowania (fantom osoby dorosłej koloru czerwonego w formie torsu, z pomalowaną twarzą na inny kolor, z krótkim odcinkiem ramienia, zawierający zakręcane otwory pozwalające napełnić go wodą) | 5 |
| 9 | Deska ortopedyczna | 1 |

2. Środki dydaktyczne na zajęcia teoretyczne

Sprzęt multimedialny

3. Pomoce dydaktyczne dostarczone przez organizatora

| LP | RODZAJ SPRZĘTU | ILOŚĆ (SZT.) |
|----|---|--------------|
| 1 | Prezentacje wykładów w formie multimedialnej | 1 |
| 2 | Karta umiejętności i harmonogramy zajęć | 1 |
| 3 | Materiały przygotowujące do zdania testu wiedzy | 1 |

4. Wyposażenie własne uczestnika

| LP | RODZAJ SPRZĘTU | ILOŚĆ (SZT.) |
|----|-------------------------|--------------|
| 1 | Sprzęt ABC | 1 |
| 2 | Strój stosowny do zajęć | 1 |

VIII. ALGORYTM CZYNNOŚCI ADMINISTRACYJNYCH

A. Czynności przed rozpoczęciem szkolenia

1. Rejestracja szkolenia w biurze właściwej jednostki WOPR na 7 dni przed jego rozpoczęciem zgodnie z formularzem zgłoszeniowym uwzględniającym planowaną ilość uczestników, kadry instruktorską, termin i miejsce realizacji zajęć.
2. Zapoznanie uczestników z programem i regulaminem szkolenia uwzględniającego nazwę, adres organizatora szkolenia, imiona i nazwiska kadry instruktorskiej w tym kierownika, harmonogram zajęć i miejsca realizacji, wykaz sprzętu i wyposażenia niezbędnego do realizacji zajęć, cenę szkolenia, zakres usług objętych tą ceną, zasady kwalifikowania osób na szkolenia, ilość uczestników przypadających na prowadzącego.
3. Przedstawienie reguł zachowania się uczestników w czasie realizacji zajęć oraz zasady bezpieczeństwa, a dla szkoleń pobytowych również warunki zakwaterowania i wyżywienia.
4. Zapewnienie uczestnikom szkolenia warunków bezpieczeństwa, warunków sanitarno-higienicznych określonych w odrębnych przepisach i bazy szkoleniowej odpowiedniej dla formy prowadzonych zajęć.
5. Na każdym szkoleniu musi być prowadzony dziennik zajęć z listą uczestników według określonego wzoru, wypełniony zgodnie z instrukcją.

B. Czynności po zakończeniu szkolenia

1. W przypadku planowanego egzaminu należy zgłosić jego termin, miejsce i proponowany skład komisji egzaminacyjnej.
2. Przekazanie kompletnej dokumentacji szkolenia (dziennik szkolenia, protokół egzaminacyjny) do biura właściwej jednostki WOPR w terminie 14 dni od dnia ukończenia szkolenia.
3. Zaświadczenie po zdaniu egzaminu wystawia się najpóźniej do 5 dni po przekazaniu prawidłowo sporządzonej dokumentacji szkolenia.

IX. SZCZEGÓŁOWE TREŚCI SZKOLENIA

1. KARTY UMIEJĘTNOŚCI DLA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMÓW

A. Etap 1

| KARTA UMIEJĘTNOŚCI | | | | | |
|-------------------------|--|---|--|------|-----|
| (nazwisko i imię) | | | | | |
| LP | UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE | | | CZAS | ZAL |
| 1 | przeplnięcie dystansu 50 m kraulem ratunkowym i 50 m żabką ratunkową | | | X | |
| 2 | przeplnięcie dystansu 200 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 5' | | | | |
| 3 | zaprezentowanie pływackich umiejętności wg zadanego schematu | | | X | |
| | A | bezpieczne wejście do wody | | X | |
| | B | unoszenie się na wodzie przez 1' | | | |
| | C | utrzymanie się na pow. wody przez 1' używając rąk i nóg | | | |
| | D | utrzymanie się na pow. wody przez 1' używając tylko rąk | | | |
| | E | utrzymanie się na pow. wody przez 1' używając tylko nóg | | | |
| LP | UMIEJĘTNOŚCI RATOWNICZE | | | CZAS | ZAL |
| 1 | Zademonstrowanie 3 sposobów bezpiecznego wejścia do wody | | | X | |
| 2 | Symulowana akcja ratownicza na dystansie 30 m | | | X | |
| | A | przeplnięcie 15 m w stronę tonącego | | X | |
| | B | w trakcie pływania po 7 m zanurkowanie na głębokość do 2 m | | X | |
| | C | podjęcie z dna i wydobycie na powierzchnię wody 1 krążka i ponowne pozostawienie go na dnie | | X | |
| | D | dopłynięcie do tonącego | | X | |
| | E | holowanie tonącego na dystansie 15 m | | X | |
| 3 | Zademonstrowanie podstawowych działań pierwszej pomocy w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, nadmierne oziębienie organizmu, udar słoneczny, poparzenie (dotyczy działu pierwsza pomoc) | | | X | |
| 4 | Zademonstrowanie dwóch chwytów i dwóch sposobów ewakuacji na ładzie | | | X | |
| 5 | Działania BLS wg poniższego schematu(dotyczy działu z pierwszej pomocy) | | | X | |
| LP | DZIAŁANIE | OPIS CZYNNOŚCI | | TAK | NIE |
| 1 | ocena bezpieczeństwa własnego i zagrożonego | ocena potencjalnego zagrożenia dla ratownika i poszkodowanego | | | |
| 2 | ocena przytomności | potrząśnięcie, zawołanie | | | |
| 3 | zabezpieczenie pomocy | wołanie o pomoc | | | |
| 4 | udrożnienie dróg oddechowych | odgięcie głowy do tyłu z uniesieniem żuchwy | | | |
| 5 | ocena oddechu | wzrokiem, słuchem, czuciem w czasie 10'' przy utrzymaniu drożności dróg oddechowych | | | |
| 6 | wezwanie pomocy | sposoby wezwania pomocy | | | |
| 7 | uciski klatki piersiowej | praktyczne zademonstrowanie skutecznych ucisków klatki piersiowej (siła i częstotliwość) | | | |
| 8 | oddechy ratownicze | praktyczne zademonstrowanie skutecznych oddechów ratowniczych (objętość i częstotliwość) | | | |
| 9 | stosunek uciśnień do liczby oddechów | właściwy stosunek uciśnień klatki piersiowej do liczby oddechów | | | |
| 10 | kolejność postępowania | właściwa kolejność postępowania | | | |

B. Etap 2

| KARTA UMIEJĘTNOŚCI | | | |
|---------------------------|---|-------------|------------|
| (nazwisko i imię) | | | |
| LP | UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE | CZAS | ZAL |
| 1 | Przepełnienie dystansu 100 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 1'40" | | |
| 2 | Przepełnienie dystansu 300 m sposobem dowolnym w płetwach w czasie poniżej 4'30" | | |
| 3 | Przepełnienie pod wodą dystansu co najmniej 25 m bez łamania linii powierzchni wody | | |
| 4 | Przepełnienie dystansu 300 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 9' | | |
| LP | UMIEJĘTNOŚCI RATUNKOWE | CZAS | ZAL |
| 1 | Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej | X | |
| | A zademonstrowanie techniki prawidłowego dopłynięcia do tonącego | X | |
| | B zademonstrowanie 3 technik używania chwytów ratunkowych | X | |
| | C holowanie tonącego na dystansie 25 m z użyciem 3 technik | X | |
| 2 | Zaprezentowanie umiejętności technik ratowania wg zadanego schematu w czasie poniżej 2' w ubiorze t-shirt i szorty | | |
| | A skok lub wejście do wody | X | |
| | B przepełnienie dystansu 25 m stylem dowolnym | X | |
| | C zanurkowanie z powierzchni wody na głębokość co najmniej 1,5 m do manekina lub osoby | X | |
| | D podniesienie manekina lub osoby | X | |
| | E holowanie na dystansie co najmniej 25 m | X | |
| | F bezpośrednio po ewakuacji wykonanie zabiegów WBLS na fantomie przez co najmniej 3' | | |
| 3 | Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej z lądu przy użyciu co najmniej 2 wybranych rodzajów sprzętu ratowniczego wraz z uzasadnieniem wyboru | X | |
| 4 | Symulowane akcje BLS i WBLS - dorosły, dziecko, niemowlę (dotyczy działu z pierwszej pomocy) | X | |
| 5 | Zademonstrowanie działań pierwszej pomocy (dotyczy działu z pierwszej pomocy) | X | |
| | A wstępna ocena stanu osoby poszkodowanej | X | |
| | B postępowanie z osobą poszkodowaną podczas zdarzeń; wstrząs, zadławienie, hipotermia, drgawki, obrażenia kręgosłupa i głowy, użądlenia, ukąszenia, ugryzienia, opieka rekonwalescencyjna | X | |

C. Etap 3

| KARTA UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | |
|---------------------------|------------------------|---|-----|--|--|--|
| (nazwisko i imię) | | | | | | |
| LP | UMIEJĘTNOŚCI RATUNKOWE | CZAS | ZAL | | | |
| 1 | | Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej wg zadanego schematu w czasie do 2' | | | | |
| | A | wejście do wody | X | | | |
| | B | przełynięcie 25 m st. dowolnym z głową nad powierzchnią wody | X | | | |
| | C | zanurkowanie z powierzchni wody na głębokość co najmniej 1,5 m do manekina lub osoby | X | | | |
| | D | podniesienie manekina lub osoby i holowanie na dystansie co najmniej 25 m do krawędzi pływalni | X | | | |
| | E | wyciągnięcie tonącego z wody na brzeg, ułożenie i udzielenie KPP według zadanego scenariusza | X | | | |
| 2 | | Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej z lądu przy użyciu sprzętu (rzutki, liny) do przytomnego tonącego na odległość co najmniej 10 m | X | | | |
| 3 | | Wyciągnięcie z niecki oraz ewakuacja poszkodowanego przytomnego na odległość 25 m używając deski ortopedycznej, | X | | | |
| 4 | | Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej zakończone kwalifikowaną RKO z użyciem zestawu R-1 wg wylosowanego scenariusza (dorosły, dziecko, niemowlę, działania jedno i dwu osobowe) (dotyczy działu pierwsza pomoc) | X | | | |
| 5 | | Sporządzanie zintegrowanego systemu zarządzania bezpieczeństwem dla wybranego obszaru wodnego | X | | | |
| | A | przedstawienie procedur postępowania | X | | | |
| | B | umiejętność rozwiązywania problemów przeszkadzających realizacji procedur | X | | | |
| | C | opracowanie podstawowej procedury ratunkowej dla wyznaczonego obszaru wodnego | X | | | |
| | D | przećwiczenie opracowanej podstawowej procedury | X | | | |
| | E | modyfikacja i przedstawienie podstawowej procedury ratunkowej | X | | | |
| 6 | | Określenie i opisanie kwestii związanych z miejscem pracy | X | | | |
| | A | umiejętność dokonania charakterystyki obiektu pod względem bezpieczeństwa, z uwzględnieniem informacji o infrastrukturze, środowisku, właściwościach geograficznych i demograficznych | X | | | |
| | B | wskazanie służb działających w zakresie bezpieczeństwa i porządku publicznego, określenia zakresu współpracy | X | | | |
| | C | umiejętność odnalezienia i oznaczenia na planie ogólnodostępnych środków ratowniczych | X | | | |
| | D | umiejętność natychmiastowego przekazania informacji o obiekcie i warunkach bezpieczeństwa osobom korzystającym, w tym przedstawicielom mediów | X | | | |

2. KARTA EGZAMINU KOŃCOWEGO RATOWNIKA WODNEGO

| KARTA EGZAMINU KOŃCOWEGO RATOWNIKA WODNEGO | | | |
|--|---|----------|-----------|
| (nazwisko i imię; pesel) | | | |
| EGZAMIN TEORETYCZNY | | IL. PKT. | ZAL./NZL. |
| Test 30 pytań | | | |
| EGZAMIN PRAKTYCZNY | | CZAS | ZAL./NZL. |
| 1 | Przeplnięcie sposobem dowolnym po skoku startowym 400 m w czasie nie dłuższym niż 8' | | |
| 2 | Przeplnięcie dystansu 25 m pod lustrem wody z wydobyciem dwóch przedmiotów leżących w odległości od 2 m do 2,5 m po obu stronach linii płynięcia | X | |
| 3 | Przeplnięcie sposobem ratowniczym (z głową nad powierzchnią wody) dystansu 50 m w czasie poniżej 55'' | | |
| 4 | Przeplnięcie w czasie nie dłuższym niż 2'40'' ratowniczą łodzią wiosłową lub kajakiem za pomocą dwóch wiosł dystansu 75 m w linii prostej do boi (pławy), dopłynięcie do niej rufą, powrót do miejsca startu za pomocą jednego wiosła | | |
| 5 | Przeprowadzeniu symulowanej akcji ratowniczej, polegającej na przeplnięciu dystansu co najmniej 20 m, wydobyciu manekina położonego na dnie i na holowaniu go w pasie ratowniczym do brzegu na dystansie 20 m | X | |
| 6 | Holowanie tonącego bez przerwy i zatrzymania na dystansie 150 m, z zastosowaniem trzech sposobów holowania – każdy na dystansie 50 m | X | |
| 7 | Wyciągnięcie na brzeg o wysokości co najmniej 30 cm od lustra wody lub na pokład łodzi osoby poszkodowanej i ułożenie jej w pozycji umożliwiającej udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy | X | |

X. WARUNKI UZYSKIWANIA IDENTYFIKATORÓW

A. Etap 1

Osoby ubiegające się o uzyskanie stopnia Młodsze Ratownika WOPR równorzędnego dla Lifesavera* International Lifesaving Federation mogą złożyć wniosek o wydanie identyfikatora po spełnieniu następujących warunków;

- odbycie wszystkich zajęć etapu 1 z zajęciami dodatkowymi z pierwszej pomocy,
- ukończenie 12 roku życia,
- zaliczenie wszystkich elementów karty umiejętności etapu 1,
- odbycie praktyk ratowniczych lub innych godzin kształcenia zawartych w tabeli kształcenia w wymiarze co najmniej 50 h.

B. Etap 2

Osoby ubiegające się o uzyskanie stopnia Ratownika WOPR równorzędnego dla Lifesavera** International Lifesaving Federation mogą złożyć wniosek o wydanie identyfikatora po spełnieniu następujących warunków:

- posiadanie ważnej legitymacji WOPR,
- ukończenie 16 roku życia,
- odbycie wszystkich zajęć etapu 2 z zajęciami dodatkowymi z pierwszej pomocy,
- zaliczenie wszystkich elementów karty umiejętności etapu 2,
- odbycie praktyk ratowniczych lub innych godzin kształcenia zawartych w tabeli kształcenia w wymiarze co najmniej 150h ponad te, które zostały udokumentowane na poziomie Młodsze Ratownika WOPR.

C. Etap 3

Osoby ubiegające się o uzyskanie stopnia ratownika wodnego (pływalni, śródlądowego, morskiego) równorzędnego dla Lifesavera*** International Lifesaving Federation mogą złożyć wniosek o wydanie identyfikatora po spełnieniu następujących warunków:

- posiadanie ważnej legitymacji WOPR,
- odbycie wszystkich zajęć etapu 3,
- ukończenie 18 roku życia,
- zaliczenie wszystkich elementów karty umiejętności,
- posiadanie ważnego zaświadczenia o ukończeniu kwalifikowanej pierwszej pomocy,
- zdanie egzaminu na ratownika wodnego,
- odbycie praktyk ratowniczych w wymiarze co najmniej 50h dla każdego rodzaju stopnia (ratownik wodny; pływalni, śródlądowy, morski) ponad te, które zostały udokumentowane na poziomie Ratownika WOPR.

XI. ZESTAWIENIE WYBRANYCH TREŚCI KSZTAŁCENIA

| Lp. | Zagadnienie | Cele szkolenia |
|-----|-------------|----------------|
|-----|-------------|----------------|

ETAP 1. (18 godzin)

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Pływanie i techniki ratownictwa wodnego | Kształcenie umiejętności |
| | | 1) pływania stosowanego w ratownictwie wodnym <ul style="list-style-type: none">- kraul na piersiach- kraul na grzbiecie- styl klasyczny- kraul ratowniczy- żaba ratownicza- żaba na grzbiecie- pływanie na boku z pracą nóg do kraula- pływanie na boku z pracą nóg do żaby- „gazeta”- „dyrektorek”- pływanie stylami i sposobami w płetwach |
| | | 2) samoratownictwa <ul style="list-style-type: none">- sposoby utrzymywania się na powierzchni wody i pozycje w przypadku kurczy mięśni: ud, podudzi, stopy, brzucha, grzbietu, ramion, krtani- wypływanie z wodorostów- zakładanie kamizelek asekuracyjnych, ratunkowych w wodzie na siebie |
| | | 3) wykonywania skoków ratunkowych i innych sposobów bezpiecznego wejścia do wody <ul style="list-style-type: none">- skok na „bombę”- skok desantowy- skok ślizgowy- skok rozkroczny skoki mogą być wykonywane z poziomu lustra wody, a wysokości nie większej niż 70 cm nad lustrem wody |
| | | 4) pływania pod wodą i nurkowania <ul style="list-style-type: none">- szczyryk z miejsca (przez przewrót)- szczyryk z napłynięcia- zanurzenie ciche (desantowe)- pływanie pod wodą strzałką- pływanie pod wodą „żabą”- pływanie pod wodą w płetwach- nurkowanie i pływanie zadaniowe |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>5) holowania osoby zagrożonej, co najmniej trzema sposobami</p> <ul style="list-style-type: none"> - holowanie zmęczonego przy pomocy bojki ratowniczej - holowanie zmęczonego przy pomocy pasa ratunkowego „węgorz” - holowanie pasywnego zaopatrzonego w pas „węgorz” - holowanie pasywnego pod doły pachowe ze sprzętem (boja ratownicza typu SP, „węgorz”) i bez sprzętu - holowanie zmęczonego w 1R (2 sposoby), 2R (2 sposoby) i w 3R |
| | | <p>6) ewakuacja z wody i na lądzie</p> <ul style="list-style-type: none"> - ze wsparciem poszkodowanego barkach ratownika/-ów w 1R i 2R - chwyt Rauteka w 1R i 2R - wyciąganie na brzeg dosiężny w 2R do siadu |
| | | <p>7) opanowanie osoby tonącej pasywnej i ułożenia jej w pozycji do holowania</p> <ul style="list-style-type: none"> - podjęcie osoby pasywnej z powierzchni wody i ułożenie do holowania za doły pachowe - podjęcie osoby pasywnej z dna (do 2 m), wydobywanie na powierzchnię i ułożenie do holowania za doły pachowe |

ETAP 2. (18 godzin)

| | | |
|---|---|--|
| | | Zdobywanie wiedzy i kształcenie umiejętności |
| 4 | Pływanie i techniki ratownictwa wodnego | <p>1) pływania stosowanego w ratownictwie wodnym</p> <ul style="list-style-type: none"> - cechy czynności w stylach i sposobach pływania stosowanych w ratownictwie wodnym (W) - dobór stylów i sposobów pływania w zależności od podejmowanych działań ratowniczych (W) - pływanie w ubiorze „t-shirt i szorty” - pływanie na boku nożycami - pływanie zadaniowe |
| | | <p>2) samoratownictwa</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyziębienie (W) - zmęczenie (W) - prądy (W) - wiry (W) - wodorosty (W) - kurcze mięśni (W) - wywrotka jednostki pływającej (W) - załamanie lodu (W) - doskonalenie poznanych umiejętności |
| | | <p>3) wykonywania skoków ratunkowych i innych sposobów bezpiecznego wejścia do wody</p> <ul style="list-style-type: none"> - cechy czynności w skokach i bezpiecznych wejściach do wody oraz dobór technik w zależności od podejmowanych działań ratowniczych i obszarów wodnych (W) - skok startowy - skok wykroczny - pokonywanie płycizn i skoki delfinowe |
| | | <p>4) pływania pod wodą i nurkowania</p> <ul style="list-style-type: none"> - zasady bezpieczeństwa podczas nurkowania i pływania pod wodą (W) - dobór technik w zależności od obszaru wodnego (W) - wykorzystanie sprzętu ABC (W) - metody prowadzenia poszukiwań podwodnych (W) - nurkowanie i pływanie z wykorzystaniem sprzętu ABC |

| | | |
|---|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie poszukiwań podwodnych z wykorzystaniem poznanych metod - nurkowanie i pływanie zadaniowe <p>5) holowania osoby zagrożonej, co najmniej trzema sposobami</p> <ul style="list-style-type: none"> - cechy czynności w sposobach holowania stosowanych w ratownictwie wodnym (W) - dobór sposobów holowania w zależności od stanu uszkodowanego, sprzętu i obszaru wodnego (W) - bezpieczeństwo ratownika podczas holowania osoby uszkodowanej (W) - holowanie z użyciem SP i „węgorza” (sprzęt pod plecami uszkodowanego) - holowanie sposobem żeglarskim ze sprzętem (SP, „węgorz”) i bez sprzętu - holowanie za żuchwę jednorącz i oburącz - holowanie osoby z podejrzeniem urazu kręgosłupa (kleszcze ramienne boczne, kleszcze przedramienne przedno-tylne) <p>6) ewakuacja z wody i na lądzie</p> <ul style="list-style-type: none"> - cechy czynności w sposobach ewakuacji z wody i na lądzie (W) - dobór sposobów ewakuacji z wody i na lądzie w zależności posiadanego sprzętu, obszaru wodnego, stanu uszkodowanego (W) - wynoszenie uszkodowanego na siebie - wyciąganie na brzeg dosiężny do leżenia na brzuchu w 2R - wyciąganie po grzbiecie ratownika - krzeselko <p>7) opanowanie osoby tonącej pasywnej i ułożenia jej w pozycji do holowania</p> <ul style="list-style-type: none"> - dobór technik i zasady opanowywania i układania do holowania w zależności od obszaru wodnego i okoliczności zdarzenia (W) - opanowanie osoby pasywnej z urazem kręgosłupa - doskonalenie umiejętności z etapu I <p>8) postępowania z osobą tonącą aktywną</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpieczeństwo własne ratownika (W) - postępowanie w przypadku bezpośredniego kontaktu z osobą ratowaną (W) - podpływanie ze sprzętem, zaopatrywanie w sprzęt i nawiązywanie kontaktu z osobą ratowaną - zasady uwalniania się z chwytów i objęć |
| 3 | Sprzęt wykorzystywany w ratownictwie wodnym | <p>Zdobywanie wiedzy i kształcenie umiejętności</p> <p>1) podstawowych prac bosmańskich</p> <ul style="list-style-type: none"> - definicja prac bosmańskich (W) - przygotowanie, przechowywanie i konserwacja wybranego sprzętu podręcznego (żerdź, rzutka rękawowa, SP, pas „węgorz”) (W) - węzły (ratowniczy pojedynczy na sobie, buchta mała, zwykły, ósemka, półszytyk, sztyk, pałowy podwójny, knagowy, kluczka, kotwiczny, prosty, refowy, szotowy/bram szotowy) <p>2) prowadzenia akcji ratunkowych z wykorzystaniem sprzętu do ratownictwa wodnego (żerdź rzutka rękawowa, boja SP, pas „węgorz”)</p> <p>powinien posiadać umiejętność posługiwania się wybranym sprzętem w działaniach ratowniczych</p> |

ETAP 3. (27 godzin)

| | | |
|---|---|--|
| 1 | Organizacja ratownictwa wodnego – podstawy prawne | <p>Zdobywanie wiedzy</p> <p>1) podstaw prawnych funkcjonowania ratownictwa wodnego w Rzeczypospolitej Polskiej</p> <ul style="list-style-type: none">– Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym z dnia 8 września 2006 roku (Dz. U. z 2006 r., Nr 191, poz. 1410 – tekst ujednoczony)– Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 roku (Dz. U. z 2010 r., Nr 127, poz. 857)– Prawo o stowarzyszeniach z dnia 7 kwietnia 1989 roku (Dz. U. z 2001 r., Nr 79, poz. 855)– Statut WOPR– Ustawa o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych z dnia 18 sierpnia 2011 roku (Dz. U. z 2011 r., Nr 208, poz. 1240)– Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 8 grudnia 2004 roku w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności dla potrzeb rynku pracy oraz zakresu jej stosowania (Dz. U. z 2004 r., Nr 265, poz. 2644)– Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 grudnia 2009 roku zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków, jakie muszą spełniać organizatorzy wycieczek dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania (Dz. U. z 2009 r., Nr 218 poz. 1696)– Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 23 stycznia 2012 roku w sprawie minimalnych wymagań dotyczących liczby ratowników wodnych zapewniających stałą kontrolę wyznaczonego obszaru wodnego (Dz. U. z 2012 r. poz. 108)– Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 27 lutego 2012 roku w sprawie wymagań dotyczących wyposażenia wyznaczonych obszarów wodnych w sprzęt ratunkowy i pomocniczy, urządzenia sygnalizacyjne i ostrzegawcze oraz sprzęt medyczny, leki i artykuły sanitarne (Dz. U. z 2012 r. poz. 261)– Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 6 marca 2012 roku w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczenia obszarów wodnych oraz wzorów znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag (Dz. U. z 2012 r. poz. 286)– Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 21 czerwca 2012 roku w sprawie szkoleń w ratownictwie wodnym (Dz. U. z 2012 r. poz.747) <p>2) organizacji ratownictwa wodnego w pozostałych systemach ratowniczych funkcjonujących na terenie Rzeczypospolitej Polskiej</p> <ul style="list-style-type: none">– Państwowa Straż Pożarna– Pogotowie Ratunkowe– Lotnicze Pogotowie Ratunkowe– Policja– BSR/SAR– Ochotnicza Straż Pożarna– Mazurska Służba Ratownicza– Mazurskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe |
|---|---|--|

| | | |
|---|------------------------------|---|
| | | <p>3) prawnych aspektów pracy ratownika wodnego (kodeks karny, kodeks wykroczeń, kodeks cywilny, kodeks pracy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - odpowiedzialność ratownika wodnego w świetle prawa, obowiązków i uprawnień - istota zaistnienia odpowiedzialności - odpowiedzialność kierownika zespołu ratowniczego - prawa i obowiązki ratownika wodnego w zależności od formy zatrudnienia |
| 2 | Organizacja pracy ratowników | <p>Zdobywanie wiedzy i kształcenie umiejętności</p> <p>1) obowiązków i uprawnień ratowników wodnych</p> <ul style="list-style-type: none"> - obowiązki i uprawnienia ratownika wodnego wynikające z Ustawy o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych, Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy i Ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym - obowiązki ratownika wodnego przed, w trakcie i po zakończeniu dyżuru - obowiązki kierownika zespołu ratowniczego |
| | | <p>2) specyfiki ratownictwa wodnego na wyznaczonych obszarach wodnych</p> <ul style="list-style-type: none"> - pływalnie, parki wodne, kąpieliska śródlądowe, kąpieliska nadmorskie, miejsca wyznaczone do kąpeli - definicja kąpielisk i miejsc wyznaczonych do kąpeli - minimalne wymagania dotyczące liczby ratowników wodnych - wyposażenie w sprzęt ratunkowy i pomocniczy, urządzenia sygnalizacyjne i ostrzegawcze oraz sprzęt medyczny, leki i artykuły sanitarne - oznakowanie i zabezpieczenie obszarów wodnych oraz wzory znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag |
| | | <p>3) specyfiki działania ratownika wodnego na poszczególnych obszarach wodnych (Iód, ciek, powódź, miejsca bagniste)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zasady bezpiecznej kąpeli - samoratownictwo - przyczyny utonięć - statystyki utonięć - mechanizmy i charakterystyka zdarzeń, sposoby przeciwdziałania - działania ratunkowe na poszczególnych obszarach wodnych i w czasie powodzi, w miejscach bagnistych, na ciekach, podczas załamania lodu - przykład działania profilaktycznego na wybranym obszarze wodnym - systemy zintegrowanego bezpieczeństwa wodnego |
| | | <p>4) hydrologii i meteorologii</p> <ul style="list-style-type: none"> - podstawowe zagadnienia z hydrologii ogólnej - hydrologia kąpielisk oraz miejsc wykorzystywanych do kąpeli - budowle hydrotechniczne i występujące przy nich zagrożenia - skala stanu morza i skala Beauforta - czynniki kształtujące pogodę - przewidywanie pogody |
| | | <p>5) dokumentacji działań ratowniczych</p> <ul style="list-style-type: none"> - dziennik pracy ratowników wodnych (W) - dziennik pływania i eksploatacji silnika (W) - protokoły wypadków i zdarzeń (W) |

| | | |
|---|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - procedury działań (instrukcje stanowiskowe, alarmowe) (W) - regulaminy (W) - zintegrowany system zarządzania bezpieczeństwem w zależności od obszaru wodnego (W) - umiejętność tworzenia i wdrażania dokumentacji działań ratowniczych (Ć) |
| | | oraz powinien posiadać umiejętność praktycznego stosowania wiedzy w działaniach ratowniczych |
| 3 | Sprzęt wykorzystywany w ratownictwie wodnym | Zdobywanie wiedzy i kształcenie umiejętności |
| | | 1) sprzętu ratowniczego i pływającego wykorzystywanego w ratownictwie wodnym i jego zastosowania – rodzaje, budowa, zalety i wady sprzętu ratowniczego i pływającego (W) |
| | | 2) podstawowych prac bosmańskich <ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie, przechowywanie, konserwacja sprzętu podręcznego oraz pływającego - węzły (ratowniczy pojedynczy w rękę, ratowniczy podwójny, ratowniczy bosmański, związ wantowy, cumowy żeglarski, flagowy/flagowy podwójny, rzutkowy) |
| | | 3) prowadzenia akcji ratunkowych z wykorzystaniem sprzętu do ratownictwa wodnego <ul style="list-style-type: none"> - taktyka działań ratowniczych - dobór sprzętu w zależności od stanu uszkodzonego, stopnia zagrożenia bezpieczeństwa ratownika, warunków hydrologicznych i obszaru wodnego (W) - rzutka rękawowa - boja ratownicza SP - pas „węgorz” - koło ratunkowe - lina asekuracyjna - sprzęt ABC - deska - kajak - łódź wiosłowa |
| | | powinien posiadać umiejętność posługiwania się tym sprzętem w działaniach ratowniczych |