

**PROGRAM KURSU
PRZYGOTOWUJĄCEGO DO EGZAMINU NA STOPIEŃ
MŁODSZEGO RATOWNIKA WOPR**

SPIS TREŚCI

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

I. WSTĘP

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe jest specjalistycznym stowarzyszeniem, które działa w celu organizowania pomocy oraz ratowania osób, które uległy wypadkowi lub narażone są na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia na wodach. WOPR jest członkiem International Life Saving Federation – organizacji 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 kąpielisk, pływalni i parków wodnych oraz przystani. 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 kursu przygotowującego do egzaminu na stopień młodszego ratownika wopr*, zwanego dalej „kursem”, uwzględni odpowiednio przygotowane treści teoretyczne i praktyczne, utrzymane w konwencji układu przedmiotowego pozwalającego przygotować absolwentów do wykonywania podstawowych czynności z zakresu ratownictwa wodnego i asystować w zapewnieniu bezpieczeństwa na obszarach i w obiektach wodnych -kąpieliskach, pływalniach i parkach wodnych.

II. EFEKTY KSZTAŁCENIA

- 1. Absolwent kursu powinien umieć:
 - 1) stosować techniki ratownictwa wodnego;
 - 2) obsługiwać podstawowy sprzęt ratunkowy;
 - 3) udzielać pierwszej pomocy.
- 2. Absolwent kursu powinien wiedzieć jak:
 - 1) prowadzić podstawowe działania profilaktyczne i prewencyjne;
 - 2) asystować w zapewnieniu bezpieczeństwa na obszarach i w obiektach wodnych - kąpieliskach, pływalniach i parkach wodnych;
 - 3) kształtować postawy prozdrowotne i proekologiczne.
- 3. Absolwent kursu, po pozytywnym zaliczeniu sprawdzianów cząstkowych wymienionych w karcie umiejętności, która stanowi załącznik nr 1 do niniejszego programu, powinien być przygotowany do zdania egzaminu na stopień młodszego ratownika WOPR.

III. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

- 1. Organizatorem kursu są jednostki organizacyjne WOPR.
- 2. Program kursu powinien być zrealizowany w czasie co najmniej 24 jednostek dydaktycznych (jednostka dydaktyczna wynosi 45').

3. Szczegółową ilość jednostek dydaktycznych ustala jednostka organizacyjna na wniosek instruktora WOPR w zależności od liczby uczestników, dostępnych pomocy dydaktycznych, warunków lokalowych, organizacyjnych i atmosferycznych.
4. Zajęcia praktyczne i zaliczenia realizowane w trakcie kursu zawarte w karcie umiejętności odbywają się na pływalni lub w parku wodnym lub na kąpielisku.
5. Kurs może być zorganizowany w formie stacjonarnej lub w formie zajęć cyklicznych.
6. Za stronę formalną i merytoryczną odpowiedzialny jest kierownik kursu - instruktor WOPR lub instruktor wykładowca WOPR.
7. Kandydaci na kurs przyjmowani są po spełnieniu wymogów formalnych.
8. Kursy MR WOPR należy realizować zgodnie z algorytmem czynności zawierającym elementy rejestracji, realizacji, egzaminowania, rozliczania, obsługi Centralnej Ewidencji (CE), stosując się do wzorów dzienników, pieczęci, identyfikatorów, zaświadczeń, regulaminów, standardów wyposażenia.
9. Po egzaminie na stopień młodszego ratownika WOPR należy przeprowadzić uroczyste złożenie ślubowania z podkreśleniem i zastosowaniem elementów symboliki organizacyjnej.

IV. WYMAGANIA FORMALNE

1. Uczestnik ma mieć ukończony 12 rok życia.
2. Uczestnik ma posiadać:
 - 1) ważną legitymację członka WOPR;
 - 2) pisemną zgodę na udział w kursie (w przypadku osoby niepełnoletniej pisemną zgodę wyraża jej opiekun prawny);
 - 3) zaświadczenie lekarskie lub oświadczenie o braku przeciwwskazań do odbycia kursu (w przypadku osoby niepełnoletniej oświadczenie składa jej opiekun prawny).
3. Uczestnik ma mieć ukończone pływackie szkolenie podstawowe potwierdzone kartą pływacką lub specjalną kartę pływacką;.

V. ZESTAWIENIE PRZEDMIOTÓW I TEMATÓW ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

TEMATYKA ZAJĘĆ	
1	Wiadomości ogólne i profilaktyka
1	Cel, zadania i rola WOPR
2	System szkolenia, program kursu i uprawnienia MR WOPR
3	Przyczyny utonięć, działania profilaktyczne i bezpieczeństwo własne ratownika
2	Organizacja pracy ratowników WOPR
1	Wybrane przepisy i akty prawne
2	Podstawowe obowiązki ratownika WOPR na pływalniach, parkach wodnych i kąpieliskach
2	Podstawowe wiadomości z zakresu organizacji pracy i kąpieliska
3	Pierwsza pomoc
1	Działania BLS i WBLS
2	Pozycja bezpieczna (boczna)
3	Postępowanie w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, nadmierne oziębienie organizmu, udar słoneczny, poparzenie
4	Badanie miejscowe
4	Pływanie i techniki ratownictwa wodnego
1	Pływanie stylowe i sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym
2	Samoratownictwo
3	Skoki ratunkowe oraz inne sposoby bezpiecznego wejścia do wody
4	Podstawy nurkowania
5	Podstawy holowania
6	Ewakuacja na łódzie (chwyt Rauteka, deska)
7	Posługiwanie się sprzętem ratunkowym (pas, boja, żerdź, rzutka rękawowa, koło, lina)
8	Symulowane akcje ratunkowe z wykorzystaniem podręcznego sprzętu
9	Podstawowe prace bosmańskie

VI. WYKAZ ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH

1. Środki dydaktyczne na zajęcia praktyczne (grupa 6 osobowa)

LP	Rodzaj sprzętu	Ilość (szt.)
1	Rzutka rękawowa	2
2	Koła ratownicze	2
3	Lina	2
4	Bojka SP	3
5	Pas ratunkowy	3
6	Komplet do nauki pierwszej pomocy (bandaże, folia, okulary, siatka opatrunkowa, chusta trójkątna)	1
7	Żerdź	2
8	Manekiny do nauki holowania	2
9	Koc do nauki pozycji bezpiecznej	1
10	Deska ortopedyczna	1
11	Apteczka	1
12	Sprzęt do nauki resuscytacji (dorosły)	1

2. Środki dydaktyczne na zajęcia praktyczne Zestaw multimedialny, w tym laptop, ekran, rzutnik, głośniki.

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 - maseczki do nauki wentylacji

VII. ALGORYTM CZYNNOŚCI ADMINISTRACYJNYCH

A. Czynności przed rozpoczęciem kursu

1. Rejestracja kursu w biurze jednostki WOPR na 7 dni przed rozpoczęciem kursu wg karty zgłoszeniowej, uwzględniającej planowaną ilość uczestników, kadre instruktorską, termin i miejsce realizacji zajęć.
2. Pobranie z jednostki WOPR opieczętowanego i zarejestrowanego dziennika zajęć, kart ewidencyjnych.
3. Zapoznanie uczestników z programem i regulaminem kursu uwzględniającego nazwę, adres organizatora kursu, imiona i nazwiska kadry instruktorskiej w tym kierownika kursu, harmonogram zajęć i miejsca realizacji, wykaz sprzętu i wyposażenia niezbędnego do realizacji zajęć, cenę kursu, zakres usług objętych tą ceną, zasady kwalifikowania osób na kurs, ilość uczestników przypadających na prowadzącego.
4. Zebranie od uczestników wypełnionych kart ewidencyjnych ze zdjęciami.
5. Przedstawienie reguł zachowania się uczestników w czasie realizacji zajęć oraz zasad bezpieczeństwa, a dla kursów pobytowych również warunki zakwaterowania i wyżywienia.
6. Ubezpieczenie kursantów od następstw nieszczęśliwych wypadków.
7. Zapewnienie uczestnikom kursu warunków bezpieczeństwa, warunków sanitarno-higienicznych określonych w odrębnych przepisach i bazy szkoleniowej odpowiedniej dla formy prowadzonych zajęć.
8. Dopuszczenie do uczestnictwa w zajęciach wyłącznie osób posiadających zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w tych zajęciach lub składających podpisane własnoręcznie, a w przypadku osób niepełnoletnich przez przedstawiciela ustawowego, oświadczenie o zdolności do udziału w zajęciach.
9. Na każdym kursie musi być prowadzony dziennik zajęć z listą uczestników i numerem legitymacji WOPR, według określonego wzoru, wypełniony zgodnie z instrukcją.
10. Pobranie wypisanych i opieczętowanych legitymacji z biura jednostki WOPR.

B. Czynności po zakończeniu kursu

1. Przekazanie kompletnej dokumentacji kursu (dziennik kursu z zaświadczeniami lekarskimi, karty ewidencyjne ze zdjęciami).
2. Rozliczenie finansowe w biurze jednostki WOPR zgodnie z kalkulacjami kosztów kursu zatwierdzonymi przez jednostkę WOPR.
3. Dokumentację kursu przechowuje jednostka WOPR

Załącznik nr 1do programu kursu przygotowującego
do zdania egzaminu na stopień MR WOPR

KARTA UMIEJĘTNOŚCI					
..... (nazwisko i imię)					
LP	UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE			Czas	ZAL
1	przeplnięcie dystansu 50 m kraulem ratunkowym i 50 m żabką ratunkową				
2	przeplnięcie dystansu 200 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 5'				
3	zaprezentowanie pływackich umiejętności wg zadanego schematu:				
	A	bezpieczne wejście do wody			
	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				
2	symulowana akcja ratownicza na dystansie 30m:				
	A	przeplnięcie 15 m w stronę tonącego			
	B	w trakcie pływania po 7 m zanurkowanie na głębokość do 2 m			
	C	podjęcie z dna i wydobycie na powierzchnię wody 1 krążka i ponowne pozostawienie go na dnie			
	D	dopłygnięcie do tonącego			
	E	holowanie tonącego na dystansie 15 m			
3	Zademonstrowanie podstawowych działań pierwszej pomocy w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, nadmierne oziębienie organizmu, udar słoneczny, poparzenie				
4	Zademonstrowanie dwóch chwytów i dwóch sposobów ewakuacji na łodzi				
5	Działania BLS wg poniższego schematu:				
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			