

# **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
- VIII. Karta umiejętności

## **I. WSTĘP**

Realizacja misji Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego – działania na rzecz zmniejszania liczby osób tonących w wodach polskich – wymaga dobrze przygotowanej kadry ratowników. WOPR jest stowarzyszeniem specjalistycznym, którego celem jest organizowanie pomocy oraz ratowanie osób, które uległy wypadkowi lub narażone są na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia na wodach.

WOPR współdziała z organami administracji rządowej, samorządowej oraz innymi podmiotami zainteresowanymi bezpieczeństwem i porządkiem na wodach. Ratownicy WOPR angażują się w przedsięwzięcia na rzecz ochrony środowiska naturalnego, w szczególności wodnego. Programowanie i prowadzenie profilaktycznej działalności w zakresie bezpieczeństwa na wodach i ochrony środowiska wodnego pozwala kreować nową jakość korzystania z wód. WOPR jest przygotowany do udziału w akcjach ratowniczych podczas zagrożeń powszechnych, katastrof naturalnych i awarii technicznych na wodach.

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe jest członkiem International Life Saving (ILS) oraz ILS Federation of Europe, wyznaczającej standardy wyszkolenia ratowników wodnych. Prowadzone kursy i szkolenia specjalistyczne z zakresu ratownictwa wodnego oraz doskonalenie umiejętności ratowniczych, a następnie określanie uprawnień do prowadzenia działań ratowniczych i nadawania stopni - w zależności od posiadanych kwalifikacji - stanowi gwarancję dobrego przygotowania kadry WOPR.

WOPR prowadzi rekrutację ratowników spośród szerokiej rzeszy zgłaszającej się do niego młodzieży, z której najsprawniejsi, najbardziej odpowiedzialni i zaangażowani zostają ratownikami wodnymi. Stawiane wymagania są bardzo wysokie, precyzyjne i zgodnie z kompetencjami. Młodszy Ratownik WOPR powinien umieć nieść pomoc na wodach.

Struktury organizacyjne WOPR tworzy zgodnie z podziałem administracyjnym kraju w miejscach, gdzie zachodzi taka potrzeba i gdzie wody, kąpieliska, pływalnie oraz parki wodne są ogólnie dostępne. Zapewnienie bezpieczeństwa osobom pływającym, kąpiącym się w miejscach wyznaczonych oraz osobom uprawiającym sporty wodne należy zarówno do osób prawnych i fizycznych prowadzących nad wodą działalność w tym zakresie, jak i do organów administracji rządowej i właściwych terytorialnie gmin.

W powiatach i gminach WOPR powinien pojawiać się zgodnie z oczekiwaniami władz oraz administracji państwowej i samorządowej. Biorąc pod uwagę zakres działań ratowników WOPR i specyfikę ich pracy konstrukcja *Programu kursu przygotowującego do egzaminu na stopień młodszego ratownika WOPR* uwzględnia odpowiednio przygotowany materiał teoretyczny utrzymany w konwencji układu przedmiotowego i specyfiki zagadnień specjalistycznych, pozwalający przygotować absolwentów do wykonywania zadań, wymagających specjalistycznej wiedzy i umiejętności.

## **II. CEL KURSU**

Celem kursu jest przygotowanie do egzaminu na stopień Młodszy Ratownik WOPR, uprawniającego do pracy społecznej i zawodowej na kąpieliskach, pływalniach krytych i odkrytych oraz w czasie imprez na wodach i nad wodami, pod nadzorem ratownika starszego stopniem, a w szczególności:

- 1) samoratownictwa;
- 2) prowadzenia działań profilaktycznych i prewencyjnych;
- 3) asystowania w zapewnieniu bezpieczeństwa na kąpieliskach, pływalniach i w parkach wodnych;
- 4) asystowania w prowadzeniu akcji ratowniczych;
- 5) używania podstawowego sprzętu ratowniczego;
- 6) udzielania pierwszej pomocy;
- 7) kształtowania postaw prozdrowotnych i proekologicznych.

## **III. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE**

1. Organizatorem kursu są jednostki organizacyjne WOPR.
2. Program kursu powinien być zrealizowany w czasie od 24 do 48 jednostek dydaktycznych (jednostka dydaktyczna wynosi 45').
3. Szczegółową ilość jednostek dydaktycznych ustala jednostka organizacyjna na wniosek instruktora WOPR w zależności od liczby uczestników, pomocy dydaktycznych, warunków organizacyjnych, sprzętowych, lokalowych i atmosferycznych.
4. Zajęcia praktyczne i zaliczenia 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 odpowiedzialny jest kierownik kursu.
7. Za stronę programową kursu odpowiedzialny jest prowadzący kurs instruktor WOPR.
8. Kandydaci na kurs przyjmowani są po spełnieniu wymogów formalnych.
9. Kursy MR WOPR należy realizować zgodnie z algorytmem czynności zawierającej elementy rejestracji, realizacji, egzaminowania, rozliczania, obsługi Centralnej Ewidencji (CE), stosując się do wzorów dzienników, pieczęci, identyfikatorów, zaświadczeń, regulaminów, standardów wyposażenia.
10. Po egzaminie na stopień młodszego ratownika WOPR należy przeprowadzić uroczyste złożenie ślubowania z podkreśleniem i zastosowaniem elementów symboliki organizacyjnej.

## **IV. WYMAGANIA FORMALNE**

1. Uczestnikiem może być każda osoba, która ukończyła 12 rok życia.
2. Uczestnik ma być członkiem WOPR.
3. Uczestnik ma złożyć:
  - a) pisemną zgodę opiekuna prawnego na udział w kursie;
  - b) zaświadczenie lekarskie lub oświadczenie opiekuna prawnego o braku przeciwwskazań do odbycia kursu.
4. Uczestnik ma posiadać kartę pływacką lub specjalną kartę pływacką.

## V. ZESTAWIENIE PRZEDMIOTÓW I TEMATÓW ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

LP	Tematyka zajęć
<b>1</b>	<b>Wiadomości ogólne i profilaktyka</b>
	1 Cel, zadania i rola WOPR
	2 Uprawnienia, system szkolenia, program kursu MR WOPR
	3 Przyczyny utonięć i bezpieczeństwo własne ratownika
<b>2</b>	<b>Organizacja pracy ratowników wodnych</b>
	1 Obowiązki ratownika WOPR na pływalniach, parkach wodnych, kąpieliskach śródlądowych i morskich
	2 Organizacja kąpielisk
<b>3</b>	<b>Pierwsza pomoc</b>
	1 Algorytm BLS i WBLS dorosłego
	2 Pozycja bezpieczna (boczna)
	3 Postępowanie w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, hipotermia, udar słoneczny, poparzenie
	4 Badanie miejscowe wg. ITLS
<b>4</b>	<b>Pływanie i techniki ratownictwa wodnego</b>
	1 Pływanie stylowe i sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym
	2 Samoratownictwo – uwalnianie się od chwytów i objęć tonącego na lądzie, w wodzie płytkiej
	3 Skoki ratownicze oraz inne sposoby bezpiecznego wejścia do wody
	4 Podstawy nurkowania
	5 Ewakuacja na lądzie (chwyt Rauteka, deska)
	6 Posługiwanie się podręcznym sprzętem ratowniczym (pas ratowniczy, boja SP, żerdź, rzutka rękawowa, koło ratunkowe, lina)
	7 wykonywanie podstawowych prac bosmańskich
	8 Symulowane akcje ratownicze z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego

## VI. WYKAZ ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH

### 1. Środki dydaktyczne na 6 osobową grupę szkoleniową

LP	Rodzaj sprzętu	Ilość (szt.)
1	Rzutka rękawowa	3
2	Koła ratunkowe	3
3	Lina	3
4	Bojka SP	6
5	Pas ratowniczy	6
6	Lina asekuracyjna	2
7	Żerdź	3
8	Manekiny do nauki holowania	3
9	Koc do nauki pozycji bezpiecznej	1
10	Deska ortopedyczna	2
11	Apteczka R-1	2
12	Sprzęt do nauki resuscytacji wraz z komputerem	1
13	Zestaw multimedialny na kursie przygotowującym do egzaminu końcowego	1

## 2. Pomoce dydaktyczne dla uczestnika

LP	Rodzaj sprzętu	Ilość (kpl.)
1	Osobiste maseczki do nauki wentylacji	1
2	Prezentacje wykładów w formie multimedialnej	1
3	Karta umiejętności i harmonogramy zajęć	1
4	Materiały przygotowujące do zdania testu wiedzy	1

## 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 oraz zgłoszeń do ubezpieczenia.
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 zasady 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. Dopuszczenia 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 i kartami umiejętności, 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.

### C. Czynności po egzaminie

1. Dokonanie wpisów w legitymacji młodszych ratowników WOPR.
2. Złożenie wniosków o wykonanie kart identyfikacyjnych.
3. Uroczyste ślubowanie przy zastosowaniu elementów symboliki organizacyjnej, po którym nastąpi nadanie stopnia młodszego ratownika WOPR.

<b>IX. KARTA UMIEJĘTNOŚCI MŁODSZEGO RATOWNIKA WOPR</b>					
..... (Nazwisko i Imię)					
<b>LP</b>	<b>UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE</b>			<b>T</b>	<b>ZAL</b>
1	Przeplnięcie dystansu 50 m kraulem i 50 m żabką ratowniczą				
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 30"			
	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			
	F	metody ewakuacji na lądzie			
<b>LP</b>	<b>UMIEJĘTNOŚCI RATOWNICZE</b>			<b>T</b>	<b>ZAL</b>
1	Zademonstrowanie 3 skoków ratowniczych				
2	Symulowanie akcji ratowniczej na dystansie 30 m:				
	A	przeplnięcie 15 m w stronę tonącego			
	B	w trakcie pływania po 7 m zanurkowanie na głębokość do 2 m			
	C	podjęcie z dna wydobyte na powierzchnię wody 1 krążka i ponowne pozostawienie go na dnie			
	D	dopłynięcie do tonącego			
	E	holowanie tonącego na dystansie 15 m			
3	Zademonstrowanie podstawowych metod pierwszej pomocy				
4	Demonstracja dwóch chwytów				
5	Karta oceny wg BLS				
<b>LP</b>	<b>DZIAŁANIE</b>	<b>OPIS CZYNNOŚCI</b>		<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
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			