

**PROGRAM KURSU  
PRZYGOTOWUJĄCEGO DO EGZAMINU  
NA STOPIEŃ INSTRUKTORA WOPR**

**SPIS TREŚCI**

- I. Wstęp
- II. Cel kursu
- III. Założenia organizacyjne
- IV. Wymagania formalne
- V. Sprawdzian wstępny
- VI. Zestawienie przedmiotów i tematów zajęć dydaktycznych
- VII. Wyposażenie własne uczestnika

**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 instruktorów prowadzących kursy i szkolenia specjalistyczne.

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 instruktora wopr*, zwanego dalej „kursem”, uwzględnia odpowiednio przygotowane treści teoretyczne i praktyczne, utrzymane w konwencji układu przedmiotowego z zagadnieniami specjalistycznymi, pozwalającego przygotować absolwentów do wykonywania zadań, wymagających wiedzy i umiejętności dydaktycznych niezbędnych do prowadzenia kursów na stopnie ratownicze.

**II. CEL SZKOLENIA**

Absolwenci kursu, po pozytywnym zaliczeniu sprawdzianów cząstkowych wymienionych w karcie umiejętności, która stanowi załącznik nr 1 do niniejszego programu, powinien być przygotowany do nauczania umiejętności i wiedzy z zakresu ratownictwa wodnego i kierowania asystentami oraz być przygotowany do zdania egzaminu na stopień instruktora WOPR.

**III. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE**

1. Kursy są organizowane na zlecenie Zarządu Głównego WOPR przez jednostkę wojewódzką WOPR, posiadającą właściwe warunki do ich przeprowadzenia.
2. Jednostka wojewódzka WOPR może wystąpić z wnioskiem do Zarządu Głównego WOPR o przeprowadzenia kursu.
3. Kierownikiem kursu może być instruktor wykładowca WOPR powołany na wniosek przewodniczącego komisji WOPR właściwej w sprawach szkoleniowych przez Prezesa WOPR po uzyskaniu opinii Prezydium ZG WOPR.
4. Kadre dydaktyczną kursu stanowią instruktorzy wykładowcy WOPR i asystenci w stopniu instruktorów WOPR.
5. Za stronę formalną i merytoryczną kursu, w tym przeprowadzenie zajęć zgodnie z programem i rozkładem zajęć odpowiada kierownik kursu.

6. Kandydaci na kurs przyjmowani są na podstawie protokołu z wstępnego egzaminu kwalifikacyjnego.
7. Kurs jest prowadzony w formie stacjonarnej i obejmuje 64 godziny dydaktyczne.
8. Na kursie jest prowadzony dziennik, w którym potwierdza się realizację zajęć dydaktycznych i zaliczeń w trakcie kursu zawartych w kartach umiejętności.
9. Wybrane zajęcia specjalistyczne mogą prowadzić osoby nie posiadające stopni WOPR.

#### IV. WYMAGANIA FORMALNE WOBEC KANDYDATA NA KURS

1. Uczestnik ma mieć ukończony 20 rok życia.
2. Uczestnik ma posiadać:
  - 1) ważną legitymację członka WOPR;
  - 2) stopień starszego ratownika wodnego i młodszego instruktora WOPR;
  - 3) ważną kartę identyfikacyjną starszego ratownika wodnego;
  - 4) ważne zaświadczenie o uzyskaniu tytułu ratownika na podstawie Ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym lub jeden z tytułów: lekarz systemu, pielęgniarka systemu, ratownik medyczny.
3. Uczestnik ma posiadać wypełnioną kartę kwalifikacyjną kandydata na kurs potwierdzającą odbycie w sumie 500 godzin kształcenia zawodowego ponad te dokumentowane do stopnia starszego ratownika wodnego obejmującego co najmniej:
  - 1) czwarty patent lub uprawnienie przydatne w ratownictwie wodnym (wyłącznie oryginały);
  - 2) udokumentowane prowadzenie zajęć na 2 kursach na stopień młodszego ratownika WOPR i odbycie stażu na 2 kursach na stopień ratownika WOPR, (wypełnione karty asystenta, odbyte staże liczą się po uzyskaniu stopnia młodszego instruktora WOPR lub starszego ratownika WOPR uzyskanego w Tamie do 2008);
  - 3) udokumentowane odbycie stażu co najmniej 200 godzin pracy na kąpieliskach morskich.
4. Uczestnik ma przedstawić przygotowaną pracę instruktorską.

#### V. SPRAWDZIAN WSTĘPNY

1. Część teoretyczna w formie testu (30 pytań do testu z zakresu materiału na stopień starszego ratownika wodnego i młodszego instruktora WOPR przygotowuje kierownik kursu i przedkłada przewodniczącemu Komisji do spraw Edukacji WOPR).
2. Część praktyczna wyłącznie na wodach otwartych, na którą składa się:
  - a) przepłynięcie dystansu 100 m stylem dowolnym poniżej 1'40",
  - b) nurkowanie na odległość 25 m przy starcie z powierzchni wody,
  - c) nurkowanie w głąb i wydobycie manekina z głębokości od 3 do 4 m przy starcie z powierzchni wody,
  - d) przepłynięcie łodzią wiosłową wg regulaminu ILS poniżej 2'40".
3. Część medyczna w formie symulowanych działań ratunkowych z zakresu resuscytacji (dorosły, dziecko, niemowlę) szybkiego badania urazowego, tlenoterapii, defibrylacji.
4. Uczestnik ma przedstawić i obronić przygotowaną pracę instruktorską.

#### VI. ZESTAWIENIE PRZEDMIOTÓW I TEMATÓW ZAJĘĆ

P	T	TEMATYKA ZAJĘĆ
		<b>Sprawdzian wstępny</b>
I		<b>Metodyka nauczania i pedagogika</b>
	1	Doskonalenie wiadomości z zakresu pedagogiki
	2	Proces nauczania i uczenia się
	3	Niekonwencjonalne metody prowadzenia zajęć.
	4	Metody skutecznego porozumiewania się z uczestnikami kursu - zajęcia z komunikacji interpersonalnej
	5	Nowoczesne techniki przekazu informacji
	6	Metodyka prowadzenia zajęć doskonalących umiejętności kwalifikowanej pierwszej pomocy i ratownictwa wodnego

<b>P</b>	<b>T</b>	<b>TEMATYKA ZAJĘĆ</b>
	7	Metodyka prowadzenia zajęć na kursach R i RW na lądzie i w wodzie
	8	Metodyka prowadzenia zajęć na kursach R i RW mini wykładów i wykładów
	9	Rodzaje oraz metodyka prowadzenia zajęć z zakresu rekreacji ruchowej wzbogacające proces nauczania ratownictwa wodnego
	10	Ocenianie i egzaminowanie
	11	Rola i sposoby przygotowania pokazów ratowniczych z wykorzystaniem elementów edukacyjnych
	12	Opieka nad asystentami.
II*		<b>Zagadnienia prawne, taktyka</b>
	1	Aktualne przepisy dotyczące bezpieczeństwa
	2	Statut i struktura organizacyjna WOPR
	3	Odpowiedzialność ratownika WOPR
	4	Zintegrowany system zarządzania bezpieczeństwem dla kąpieliska (taktyka i procedury postępowania)
	5	Współdziałanie jednostek WOPR z samorządem terytorialnym oraz udzielanie informacji o bezpieczeństwie na wodach
III*		<b>Organizacja pracy ratownika wodnego</b>
	1	Obowiązki ratownika WOPR
	2	Elementy hydrologii, budowle wodne i występujące przy nich zagrożenia i organizacja kąpieliska na wodach śródlądowych i morskich
	3	Prowadzenie dokumentacji przez ratowników oraz instruktorów
	4	Ochrona środowiska wodnego. Elementy meteorologii
IV*		<b>Techniki ratownictwa wodnego</b>
	1	Akcje ratunkowe przy użyciu podręcznego sprzętu ratunkowego: koło, pas, boja SP, rzutka rękawowa, lina asekuracyjna, lina
	2	Akcje penetracji dna przy użyciu sprzętu ABC
	3	Akcje udzielania pomocy w wodzie osobie z podejrzeniem urazu kręgosłupa, z deską ortopedyczną i bez deski ortopedycznej
	4	Akcje ratunkowe przy użyciu kajaka i deski
	5	Akcje ratunkowe przy użyciu łodzi wiosłowej
	6	Ratowanie załóg jednostek pływających
	7	Akcja przy użyciu sprzętu ABC indywidualna i zespołowa z penetracją dna
	8	Organizacja asekuracji podczas pływania na wodach otwartych
	9	Wykonywanie podstawowych prac bosmańskich
	10	Akcja ratunkowa przy użyciu łodzi motorowych ze skokami
	11	Akcja ratunkowa przy użyciu skutera
	12	Symulowane akcje ratunkowe
V*		Profilaktyka i etyka
	1	Działania profilaktyczne i prewencyjne, upowszechnianie i nauczanie pływania oraz sport w WOPR
	2	Cechy osobowości i moralność ratownika WOPR
VI*		<b>Wiedza i umiejętności medyczne</b>
	1	BLS i WBLS (dorosły, dziecko, niemowlę), RKO jedno i dwuosobowe
	2	Umiejętność posługiwania się sprzętem do pierwszej pomocy i kwalifikowanej pierwszej pomocy
	3	Metody badania i opieki rekonwalescencyjnej
	4	Taktyka działań ratowniczych w zdarzeniach pojedynczych, mnogich i masowych

\* zajęcia prowadzone przez kursantów w ramach zaliczenia kompetencji metodycznych i pedagogicznych

## VII. WYKAZ ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH

### 1. Wyposażenie własne uczestnika

<b>Lp</b>	<b>NAZWA</b>	<b>Ilość (kpl)</b>
1	Maseczki do nauki wentylacji	1
2	Prezentacje wykładów w formie multimedialnej	1
3	Karta umiejętności i harmonogramy zajęć	1
4	Sprzęt ABC i strój organizacyjny	1
5	Materiały przygotowujące do zdania testu wiedzy	1
6	Konспекty zajęć praktycznych i teoretycznych (prezentacje, karty pracy, itp.)	1

**Załącznik nr 1**  
do programu kursu  
przygotowującego  
do egzaminu na stopień I WOPR

<b>KARTA UMIEJĘTNOŚCI</b>			
..... (nazwisko i imię)			
LP	UMIEJĘTNOŚCI RATUNKOWE	CZAS	ZAL
1	Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej według poniższego schematu:		
	A skok ratunkowy lub wejście do wody i dopłynięcie		
	B opanowanie tonącego		
	C holowanie na dystansie co najmniej 100 m do brzegu		
	D wyciągnięcie tonącego z wody na brzeg i ułożenie do zabiegów KPP		
	E udzielenie KPP wg zadanego scenariusza		
2	Wykazanie się umiejętnością holowania współwiczającego na dystansie 150 m z zastosowaniem trzech sposobów holowania		
3	Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej z brzegu przy użyciu sprzętu do przytomnego tonącego na odległość co najmniej 10 m		
4	Bieg (200 m) - Pływanie (200 m) - Bieg (200 m) w czasie poniżej 8'		
5	Zespołowe unieruchomienie przytomnego poszkodowanego na desce ortopedycznej w wodzie płytkiej i ewakuacja		
6	Sporządzanie zintegrowanego systemu zarządzania bezpieczeństwem na kąpielisku śródlądowym		
	A przedstawienie procedur postępowania		
	B umiejętność rozwiązywania problemów przeszkadzających realizacji procedur		
	C opracowanie podstawowej procedury ratunkowej dla danego obiektu		
	D przećwiczenie opracowanej podstawowej procedury		
	E modyfikacja i przedstawienie podstawowej procedury ratunkowej		
7	Określenie i opisanie kwestii związanych z miejscem pracy		
	A umiejętność dokonania charakterystyki obiektu pod względem bezpieczeństwa, z uwzględnieniem informacji o infrastrukturze, środowisku, właściwościach geograficznych i demograficznych		
	B wskazanie służb współpracujących w zakresie bezpieczeństwa (Pogotowie Ratunkowe, LPR, SOR, Straż Pożarna, Policja, Straż Miejska/Gminna, inne podmioty ratownicze)		
	C umiejętność odnalezienia i oznaczenia na planie ogólnodostępnych środków ratowniczych		
	D umiejętność natychmiastowego przekazania informacji o obiekcie i warunkach bezpieczeństwa osobom korzystającym i mediom		
8	Demonstracja użycia sprzętu ratowniczego oraz węzłów		
9	Pozorowana akcja przy użyciu łodzi ratowniczej		
LP	UMIEJĘTNOŚCI METODYCZNE	OCENA	WYNIK
1	Przeprowadził ćwiczenia z zakresu ratownictwa wodnego (jeden z tematów z programu dydaktycznego na stopień MR, R WOPR lub RW)		
2	Przeprowadził wykład z zakresu ratownictwa wodnego (jeden z tematów z programu dydaktycznego na stopień MR, R WOPR lub RW)		

3	Przeprowadził ćwiczenia z zakresu pierwszej pomocy		
4	Przeprowadził wykład z zakresu pierwszej pomocy		
5	Przeprowadził akcję profilaktyczną (pokazy)		
6	Przeprowadził egzamin końcowy na wybranym kursie		
7	Uzyskał nominację na potencjalnego instruktora WOPR wg karty oceny z rekomendacją co najmniej dwóch instruktorów wykładowców		