

## **PROGRAM KURSU PRZYGOTOWUJĄCEGO DO EGZAMINU NA STOPIEŃ STARSZEGO RATOWNIKA WODNEGO**

### **SPIS TREŚCI**

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

### **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 wykształcenia ratowników wodnych. Realizacja misji WOPR – zmniejszania liczby osób tonących w wodach polskich – wymaga dobrze przygotowanej kadry starszych ratowników wodnych kierującej zespołami 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 starszego ratownika wodnego*, zwanego dalej „kursem”, 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 zespołów ratowników wodnych, w tym grupami interwencyjnymi.

### **II. EFEKTY KSZTAŁCENIA**

1. Absolwent kursu powinien umieć:
  - 1) prowadzić zaawansowane akcje ratunkowe i trudne interwencje;
  - 2) kierować zespołami ratunkowymi;
  - 3) udzielać kwalifikowanej pierwszej pomocy;
  - 4) tworzyć i dostosowywać procedury ratownicze;
  - 5) sporządzać dokumentację działalności ratowniczej oraz raporty interwencji.
2. Absolwent kursu powinien wiedzieć jak:
  - 1) prowadzić zorganizowane działania profilaktyczne i prewencyjne;
  - 2) przygotować zintegrowany system zarządzania bezpieczeństwem dla kąpielisk śródlądowych;
  - 3) współpracować z innymi służbami w ramach państwowego ratownictwa medycznego;
  - 4) organizować pracę zespołów ratowniczych i praktyki ratownicze.

3. Absolwent kursu, po pozytywnym zaliczeniu sprawdzianów cząstkowych wymienionych w karcie umiejętności, która stanowi załącznik do niniejszego programu, powinien być przygotowany do zdania egzaminu na stopień starszego ratownika wodnego.

### **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 przeprowadzenie 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, a wybrane zajęcia specjalistyczne mogą prowadzić osoby nie posiadające stopni WOPR pod nadzorem co najmniej Instruktorza 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 co najmniej 56 godzin dydaktycznych.
8. Na kursie jest prowadzony dziennik, w którym potwierdza się realizację zajęć dydaktycznych i zaliczeń w trakcie kursu zawartych w kartach umiejętności.

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

1. Uczestnik ma mieć ukończony 19 rok życia.
2. Uczestnik ma posiadać:
  - 1) ważną legitymację członka WOPR i karty identyfikacyjne ratownika wodnego;
  - 2) ważne zaświadczenie o uzyskaniu tytułu ratownika na podstawie Ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym lub jeden z tytułów: lekarz systemu, pielęgniarka systemu, ratownik medyczny;
  - 3) co najmniej dwa stopnie ratownika wodnego.
3. Uczestnik ma posiadać wypełnioną kartę kwalifikacyjną kandydata na kurs potwierdzającą odbycie w sumie 500 godzin kształcenia zawodowego ponad te dokumentowane do stopnia ratownika wodnego obejmującego co najmniej:
  - 1) trzy patenty lub uprawnienia przydatne w ratownictwie wodnym (wyłącznie oryginały);
  - 2) udokumentowane odbycie stażu 200 godzin pracy co najmniej w stopniu ratownika WOPR, w tym co najmniej 50 godzin na wodach śródlądowych, 50 godzin na kąpieliskach zlokalizowanych na wodach morskich, 50 godzin na pływalniach lub parkach wodnych.

### **V. SPRAWDZIAN WSTĘPNY**

1. Część teoretyczna w formie testu (30 pytań do testu z zakresu materiału na stopień ratownika WOPR).
2. Część praktyczna wyłącznie na wodach otwartych, na którą składa się:
  - a) przepłynięcie dystansu 100 m stylem dowolnym w czasie 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.

## VI. ZESTAWIENIE PRZEDMIOTÓW I TEMATÓW ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

P	T	TEMATYKA ZAJĘĆ
		<b>Sprawdzian wstępny</b>
I		<b>Zagadnienia prawne, taktyka</b>
	1	Aktualne przepisy dotyczące bezpieczeństwa
	2	Statut i struktura organizacyjna WOPR
	3	Odpowiedzialność starszego ratownika wodnego
	4	Sporządzanie zintegrowanego systemu zarządzania bezpieczeństwem dla kąpieliska (taktyka i procedury postępowania)
	5	Współdziałanie jednostek WOPR z samorządem terytorialnym oraz udzielanie informacji o bezpieczeństwie na wodach
	6	Podstawowe zasady zarządzania i kierowania w ratownictwie wodnym oraz sprawy socjalno-bytowe ratowników
	7	Miejsce WOPR w systemie bezpieczeństwa i w ILS
II		<b>Organizacja pracy starszego ratownika wodnego</b>
	1	Obowiązki starszego ratownika wodnego
	2	Elementy hydrologii, budowle wodne i występujące przy nich zagrożenia i organizacja kąpieliska na wodach śródlądowych i morskich
	3	Prowadzenie podstawowej dokumentacji
	4	Ochrona środowiska wodnego i elementy meteorologii
III		<b>Techniki ratownictwa wodnego</b>
	1	Akcje ratunkowe przy użyciu podręcznego sprzętu: koło, pas, boja SP, rzutka rękawowa, lina asekuracyjna, lina
	2	Dowodzenie i organizacja akcji ratunkowo-poszukiwawczej podczas 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 z wykorzystaniem sprzętu pływającego takiego jak np.: kajak, deska windsurfiingowa, itp.
	5	Akcje ratunkowe przy użyciu łodzi wiosłowej
	6	Ratowanie załóg jednostek pływających
	7	Organizacja pracy zespołu ratowników podczas penetracji dna w celu oceny, przygotowania i zabezpieczenia akwenu do działań sportowych, rekreacyjnych, wypoczynkowych, zawodów sportowych, szkoleń specjalistycznych itp.
	8	Organizacja pracy zespołów ratowniczych podczas prowadzenia zintegrowanych, nawodnych działań dotyczących asekuracji i prewencji na wodach otwartych
	9	Wykonywanie podstawowych prac bosmańskich – nadzór, ocena i kontrola
	10	Akcje ratunkowe przy użyciu szybkich jednostek motorowych - skoki
	11	Akcja ratunkowa przy użyciu skutera
	12	Nowości sprzętowe
	13	Symulowane akcje ratunkowe – umiejętność dowodzenia i kierowania zespołem ratowników
IV		<b>Profilaktyka i etyka</b>
	1	Działania profilaktyczne i prewencyjne WOPR
	2	Cechy osobowości, moralność i inne atrybuty psychofizyczne starszego ratownika wodnego
	3	Rola, zadania, prawa i obowiązki starszego ratownika wodnego w drużynie WOPR
	4	Programy prewencyjne oraz możliwości współpracy WOPR z partnerami (spotkania z „ciekawymi ludźmi” – policjant, strażak PSP, ratownik medyczny, lekarz, ratownik z praktyką za granicą itp.)

<b>P</b>	<b>T</b>	<b>TEMATYKA ZAJĘĆ</b>
	5	Rola i sposoby przygotowania pokazów ratowniczych z wykorzystaniem podstawowych umiejętności ratowniczych i podręcznego sprzętu ratunkowego.
	6	Możliwości samodoskonalenia i rozwoju w zakresie ratownictwa wodnego w obrębie organizacji i umów partnerskich.
<b>V</b>		<b>Wiedza i umiejętności medyczne</b>
	1	Wykorzystanie wiedzy i umiejętności medycznych w symulowanych akcjach ratunkowych zawierających BLS i WBLS (dorosły, dziecko, niemowlę), RKO jedno i dwuosobowe, posługiwanie się sprzętem do kwalifikowanej pierwszej pomocy i metodami badań i opieki rekonwalescencyjnej
	2	Taktyka działań ratowniczo-medycznych w zdarzeniach pojedynczych, mnogich i masowych. Inicjowanie działań oraz kierowanie akcją ratunkową w różnych, trudnych symulowanych warunkach np. przestrzenie zamknięte, obiekty zlokalizowane przy wodach, miejsca objęte zakazem kąpieli, trudno dostępne, o ograniczonej widoczności, niskich temperaturach.

## **VIII. WYKAZ ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH**

### **1. Wyposażenie własne uczestnika**

<b>LP</b>	<b>NAZWA</b>	<b>Ilość (kpl.)</b>
1	Karta umiejętności i harmonogramy zajęć	1
2	Sprzęt ABC i strój organizacyjny zgodny z zaleceniami WOPR	1
3	Materiały przygotowujące do zdania testu wiedzy	1

<b>KARTA UMIEJĘTNOŚCI</b>			
..... (nazwisko i imię)			
<b>LP</b>	<b>UMIEJĘTNOŚCI RATOWNICZE</b>	<b>CZAS</b>	<b>ZAL</b>
1	Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej:		
A	skok ratunkowy lub wejście do wody ze sprzętem i dopłynięcie		
B	opanowanie osoby tonącej i zabezpieczenie jej przy użyciu podręcznego sprzętu ratowniczego		
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 według zadanego scenariusza		
2	Wykazanie się umiejętnością holowania współwiczącego na dystansie 150 m z zastosowaniem trzech sposobów holowania w zabezpieczeniu sprzętem podręcznym ratownika /boja SP, pas węgorz/ w tym wymagane techniki holowania osoby tonącej pasywnej i aktywnej. Wyciągnięcie tonącego na brzeg płaski, dosiężny, do jednostki pływającej		
3	Przeprowadzenie z brzegu symulowanej akcji ratunkowej z aktywnym tonącym, rzut rzutką rękawową do celu na odległość powyżej 12 m		
4	Sprawdziany kompetencji ratowniczych:		
A	Bieg ciągły (200 m) - Pływanie (200 m) - Bieg ciągły (200 m) w czasie do 8'		
B	Wytrzymałość pływacka na dystansie 1200 m w czasie do 25'		
5	Zespołowe unieruchomienie przytomnego poszkodowanego na desce ortopedycznej w wodzie płytkiej i ewakuacja na dystansie 25 m		
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 i podmiotów działających w zakresie bezpieczeństwa na wodach		
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 pozostałego sprzętu ratowniczego oraz podanie zastosowania węzłów w ratownictwie wodnym		
9	Pozorowana akcja przy użyciu łodzi ratowniczej.		

10		Przepełnienie dystansu 400 m stylem dowolnym w czasie poniżej 8'.		
11		Przygotowanie i przeprowadzenie pokazów ratowniczych		
10		Przeprowadził pogadankę z grupą podległych ratowników na zadany temat		
11		Przeprowadził akcję profilaktyczną		