

WOPR Województwa Śląskiego
40-161 Katowice, ul. Korfantego 66/6, NIP 634-17-91-767
tel.: 032 253 61 58

DZIENNIK ZAJĘĆ

.....
Pełna nazwa jednostki organizującej zajęcia

.....
Dokładny adres, miasto, ulica, telefon, NIP

Kurs przygotowujący
na stopień
RATOWNIKA WOPR
nr /20..../.

Od dnia 20.... do dnia 20....

Lokalizacja kursu

Katowice, 20.....

Nr porządkowy kursu R WOPR - /20.... / <i>Pieczętka podłużna instytucji organizującej kurs</i>	DZIENNIK ZAJĘĆ kursu przygotowującego do egzaminu na stopień Ratownika WOPR	Kurs zatwierdzony przez decyzją nr..... z dnia..... <i>Imię i nazwisko kierownika kursu</i>
---	--	---

Nazwa kursu: **Kursu przygotowujący do egzaminu na stopień Ratownika WOPR**

Kurs zlecony przez (nazwa jednostki)

Instruktor Nr imię i nazwisko
pieczętka

Instruktor Nr imię i nazwisko
pieczętka

Asystenci:

WYKAZ PRZEDMIOTÓW NAUCZANIA

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin (60)		Imię i Nazwisko Instruktora prowadzącego zajęcia
		wykłady	ćwiczenia	
1.	Sprawdzian Wstępny	---	2	
2.	Wiadomości ogólne i Profilaktyka	2	---	
3.	Organizacja pracy ratowników wodnych	5	---	
4.	Pierwsza pomoc	5	10	
5.	Pływanie i techniki ratownictwa wodnego	1	25	
6.	Posługiwanie się łodzią wiosłową	1	9	
	RAZEM	14	46	

Podpis kierownika kursu

LISTA UCZESTNIKÓW KURSU
(dane personalne)

L.p	Nazwisko	Imię	PESEL	Adres zamieszkania (kod pocztowy, miejsowość, ulica	Nr Legit. WOPR	Telefon / E-mail
1	Bręczyszczykiewicz	Aleksander	710204288	40-065 Katowice, Mikołowska 72a	ŚI-517934	a.stanula@awf.kato wice.pl
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

LISTA UCZESTNIKÓW KURSU
(wymogi formalne)

L.p	Nazwisko	Imię	Data uzyskania stopnia Młodszego Ratownika WOPR	Rodzaj i Nr patentu lub uprawnienia przydatnego w ratownictwie	zgoda opiekuna prawnego lub oświadczenie	zaświadczenie lekarskie lub oświadczenie
1	Bręczyszczykiewicz	Aleksander				
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

WYKAZ ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH

1. Środki dydaktyczne na 6 osobową grupę szkoleniową

L.p	Rodzaj sprzętu	Ilość (szt.)
1	Łódź ratownicza	2
2	Rzutka rękawowa	2
3	Koła	2
4	Lina	2
5	Bojka SP	3
6	Pas ratowniczy	3
7	Lina asekuracyjna	2
8	Komplet do nauki pierwszej pomocy (szyny Kramera, kołnierz, bandaże, folia, pocket maska)	1
9	Manekiny do nauki holowania	2
10	Koc do nauki pozycji bezpiecznych	1
11	Deska ortopedyczna	1
12	Apteczka R-1	1
13	Komplet do nauki resuscytacji (dorosły, dziecko, niemowlę)	1
14	Zestaw multimedialny na kursie przygotowującym do egzaminu	1

2. Pomoce dydaktyczne każdego uczestnika

L.p	Rodzaj sprzętu	Ilość (szt.)
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
5	Indywidualny sprzęt ABC i strój organizacyjny	1

PROGRAM KURSU

L.p	Tematyka zajęć (60 jednostek dydaktycznych)	wykł.	ćwicz.	Podpis Instruktora
1	Sprawdzian wstępny (egzamin praktyczny)	---	2	
	Przełynięcie dystansu 100m sposobem dowolnym w czasie poniżej 1'50" (wyłącznie na piersiach). Przełynięcie pod wodą dystansu co najmniej 20m bez łamania powierzchni wody.	---	2	
2	Wiadomości ogólne i profilaktyka	2	---	
	1 Cel, zadania, rola i struktura WOPR	1	---	
	2 R WOPR – uprawnienia, system szkolenia, program kursu	0,5	---	
	3 Działania profilaktyczne i prewencyjne	0,5	---	
3	Organizacja pracy ratowników wodnych	5	---	
	1 Aktualne przepisy dotyczące bezpieczeństwa na obszarach wodnych.	2	---	
	2 Obowiązki ratownika WOPR na pływalniach, parkach wodnych, kąpieliskach śródlądowych i morskich. Tematyka wychowawcza.	1	---	
	3 Organizacja i budowa kąpielisk na różnych obiektach.	2	---	
4	Pierwsza pomoc	4	10	
	1 Proces tonięcia, utonięcie a utopienie.	0,5		
	2 BLS (dorosły, dziecko, niemowlę), RKO jedno i dwuosobowe, zastosowanie sprzętu do RKO, w tym maseczki jedno i wielokrotnego użycia.	1	2	
	3 Unieruchomienie na desce ortopedycznej	---	2	
	4 Udzielanie pierwszej pomocy w zdarzeniach: wstrząs, zadławienie, hipertermia, drgawki, obrażenia kręgosłupa i głowy, użądlenia, ukąszenia, ugryzienia, opieka rekonwalescencyjna.	1,5	2	
	5 Rodzaje pozycji stosowanych w ratownictwie: zastana, przeciwwstrząsowa, półsiedząca; w sytuacji urazu głowy, klatki piersiowej, brzucha i miednicy	1	1	
	6 Doskonalenie elementów pierwszej pomocy w scenariuszach	---	3	
5	Pływanie i techniki ratownictwa wodnego	2	25	
	1 Pływanie stylowe	---	1	
	2 Samoratownictwo	---	1	
	3 Skoki ratunkowe i sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym	---	2	
	4 Nurkowanie oraz posługiwanie się sprzętem ABC	1	2	
	5 Sposoby holowania osoby ratowanej	---	2	
	6 Uwalnianie się od chwytów i objęć tonącego na lądzie, w wodzie płytkiej i głębokiej	---	2	
	7 Ewakuacja na lądzie (chwyt Rauteka, deska)	---	2	
	8 Posługiwanie się podręcznym sprzętem ratowniczym (boja SP, pas, rzutka rękawowa, koło, lina, lina asekuracyjna)	---	4	
	9 Prace bosmańskie	---	2	
	10 Tonięcie masowe.	1	---	
	11 Symulowane akcje ratunkowe (indywidualnie i zespołowo).	---	7	
6	Posługiwanie się łodzią wiosłową	1	9	
	1 Budowa, rodzaje i wyposażenie łodzi ratowniczej	1	---	
	2 Nauka i doskonalenie wiosłowania dwoma i jednym wiosłem	---	3	
	3 Pływanie zadaniowe	---	2	
	4 Symulowane akcje ratownicze przy użyciu łodzi wiosłowej	---	4	

KARTA UMIEJĘTNOŚCI

L.p		UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE
1	1	Przeplnięcie dystansu 100m sposobem dowolnym w czasie poniżej; t < 1'40"
	2	Przebieżka pływacka; t < 14'
L.p		UMIEJĘTNOŚCI RATOWNICZE
2	1	100m kombinacja; t < 3'
	2	100m w ubraniu; t < 3'
	3	75m ze sprzętem; t < 2'
	4	100m z użyciem łodzi wiosłowej; t < 4'
3	1	Rzut kołem ratunkowym na odległość 10m oraz rzutką rękawową na odległość 10m
4	1	Symulowane akcje BLS i WBLS - dorosły, dziecko, niemowlę
5	1	Zaprezentowanie technik pierwszej pomocy: wstępna ocena stanu osoby poszkodowanej, postępowanie z osobą przy urazach wstrząs, zadławienie, hipertermia, obrażenia kręgosłupa i głowy, użądlenia, ukąszenia, ugryzienia, opieka rekonwalescencyjna.

SZCZEGÓŁOWY OPIS ZALICZEŃ

1.2. Przebieżka pływacka.

Próba polega na przeplnięciu 600m wg schematu:

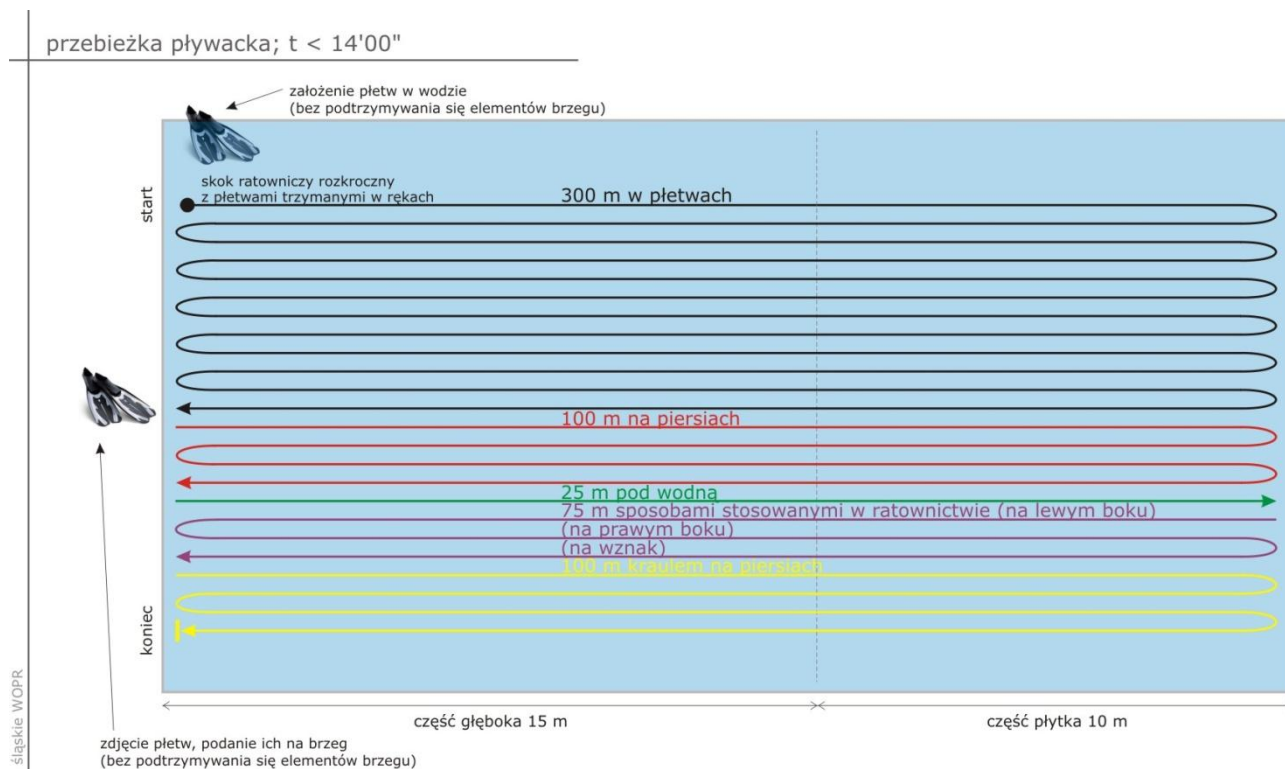
- 1) skok ratowniczy (rozkroczny) z płetwami trzymanymi w rękach,
- 2) założenie płetw w wodzie bez podtrzymywania się elementów brzegu,
- 3) przeplnięcie 300m w płetwach sposobem dowolnym,
- 4) zdjęcie płetw, podanie ich na brzeg (bez podtrzymywania się elementów brzegu),
- 5) przeplnięcie 100m żabką na piersiach,
- 6) przeplnięcie 25m pod wodą,
- 7) przeplnięcie 75m sposobami stosowanymi w ratownictwie wodnym: tj. na lewym boku, na prawym boku, na wznak,
- 8) przeplnięcie 100m kraulem na piersiach.

Kryteria zaliczenia:

t < 14'	ocena dostateczna (3,0)
t < 13'30"	ocena dostateczna plus (3,5)
t < 13'	ocena dobra (4,0)
t < 12'30'	ocena dobra plus (4,5)
t < 12'	ocena bardzo dobra (5,0)

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- a) wynurzenie się na powierzchnię wody podczas płynięcia 25m pod wodą,
- b) przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby (t < 14').

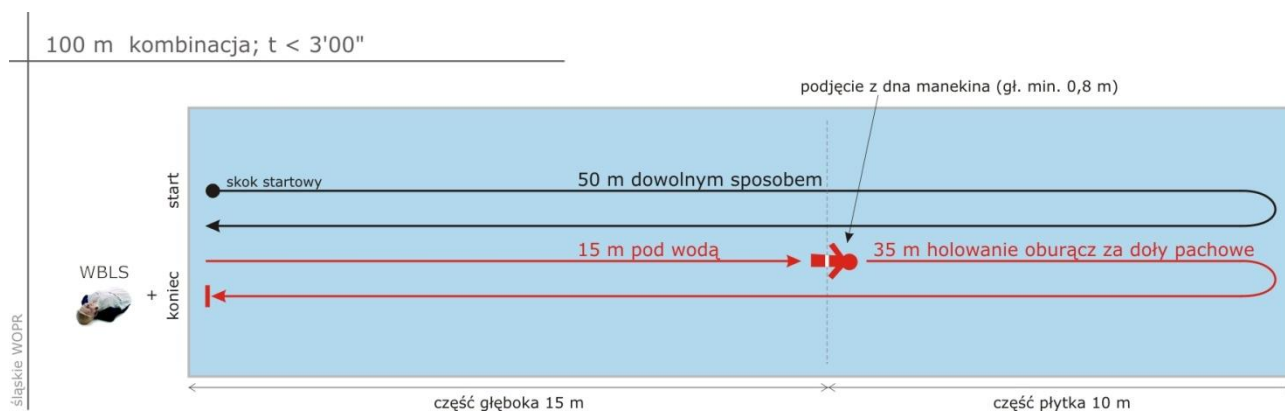


2.1. 100m kombinacja

Ratownik wykonuje start z brzożu pływacki (lub pomostu), pokonuje dystans 50m dowolnym sposobem, następnie przepływa 15m pod wodą, podejmuje leżącego na dnie manekina zgodnie z zasadami sztuki ratowniczej (głębokość min. 0,8m), holuje go sposobem oburącz za doły pachowe lub za głowę na dystansie 35m. Po zakończeniu holowania ratownik natychmiast wychodzi na brzoż, gdzie na przygotowanym fantomie prezentuje schemat czynności WBLS.

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- brak kontaktu wzrokowego z tonącym podczas skoku,
- wynurzenie się na powierzchnię wody podczas pływania 15m pod wodą,
- niezgodnie ze sztuką ratowniczą podjęcie z dna manekina,
- przytapienie manekina podczas holowania,
- przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby ($t < 3'$),
- popęlenie jakiegokolwiek błędu w algorytmie WBLS.



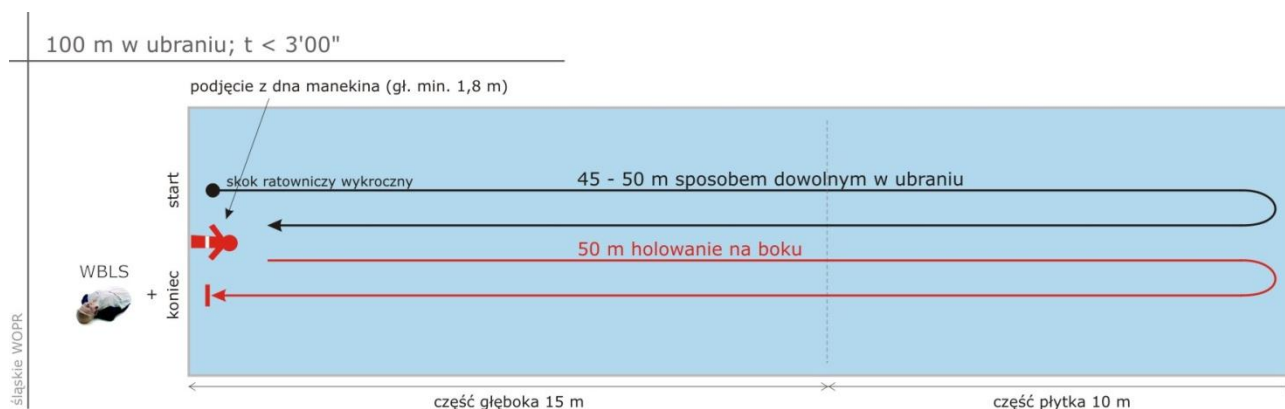
2.2. 100m w ubraniu

Ratownik ubrany w koszulkę (t-shirt) oraz szorty wykonuje start z brzożu pływacki (skok wykroczny), pokonuje dystans 45m dowolnym sposobem, schodzi pod wodą na głębokość co

najmniej 1,8m do leżącego na dnie manekina, podejmuje go na powierzchnię wody, holuje 50m na boku, pracując nogami skrzyżnie (praca nożycowa). Po zakończeniu holowania ratownik natychmiast wychodzi na brzeg, gdzie na przygotowanym fantomie prezentuje schemat czynności WBLS.

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- brak kontaktu wzrokowego z tonącym podczas skoku,
- niezgodne ze sztuką ratowniczą podjęcie z dna manekina,
- przypadanie manekina podczas holowania,
- przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby ($t < 3'$),
- popętnienie jakiegokolwiek błędu w algorytmie WBLS.

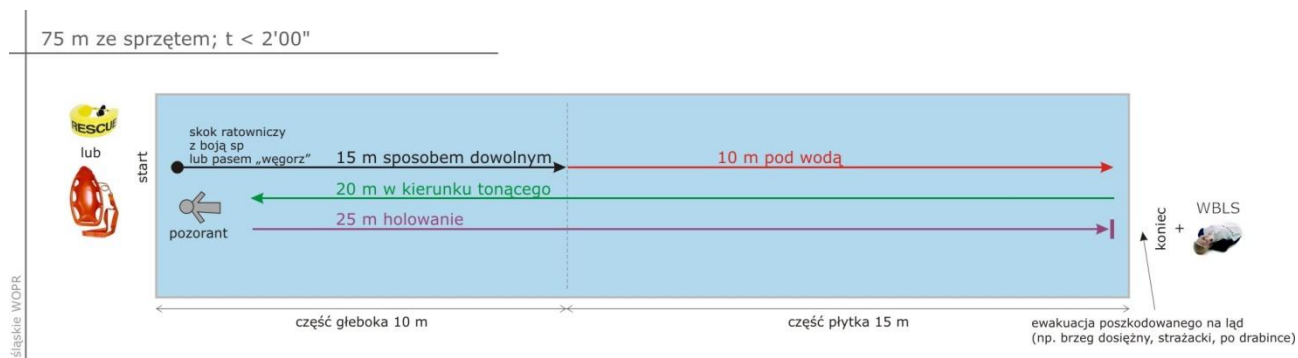


2.3. 75m ze sprzętem

Ratownik wyposażony w boję "SP" lub pas ratunkowy "węgorz" wykonuje start z brzegu pływalni (skok ratowniczy), pokonuje dystans 10m dowolnym sposobem, schodzi pod wodę po czym przepływa odległość 15m pod wodą, następnie przepływa dowolnym sposobem dystans 20m w kierunku tonącego (osoby markującej tonącego), opanowuje tonącego, podaje sprzęt, holuje na dystansie 25m na dowolnym sposobem. Po zakończeniu holowania ratownik w zależności od warunków wybiera sposób ewakuacji poszkodowanego na brzeg, gdzie następnie prezentuje schemat czynności WBLS. **[na rysunku jest błąd - ma być 10 m dowolnym i 15 m pod wodą - będzie poprawiony]**

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- brak kontaktu wzrokowego z tonącym podczas skoku,
- pozostawienie sprzętu na brzegu podczas rozpoczynania akcji,
- wynurzenie się na powierzchnię wody podczas pływnięcia 15m pod wodą,
- niewłaściwe opanowanie tonącego (zezwolenie na kontakt z tonącym przed jego opanowaniem),
- przypadanie tonącego podczas holowania,
- przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby ($t < 2'$),
- popętnienie jakiegokolwiek błędu w algorytmie WBLS.



2.4. 100m z użyciem łodzi wiosłowej:

Na torze wytyczonym w ten sposób, że w linii prostopadłej od pomostu znajdują się dwie boje oddalone od pomostu o 25 i 50 m, ratownik wykonuje start z pomostu poprzez wskoczenie do łodzi ustawionej dziobem w kierunku boji (wiosła nie mogą być umieszczone w dulkach). Poruszając się z pomocą dwóch wiosł należy opłynąć dookoła pierwszą boję, natomiast przed drugą należy się zatrzymać i odwrócić do niej rufą, po czym dotknąć ją ręką imitując w ten sposób podjęcie człowieka na pokład. Po dotknięciu ręką boji, należy przy pomocy tylko jednego wiosła wrócić do pomostu po drodze opływając dookoła pierwszą boję. Czas zatrzymywany jest na wysokości pomostu.

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- a) brak pełnego opłynięcia pierwszej boji,
- b) dotknięcie jakkolwiek częścią łodzi lub wiosł drugiej boji (dotyczy zdarzeń przed „podjęciem” tonącego na pokład),
- c) brak imitacji podjęcia tonącego na pokład (należy z części ruchowej dotknąć boji dłonią),
- c) przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby ($t < 4'$).

3.1. Rzut kołem ratunkowym na odległość 10m oraz rzutką rękawową na odległość 10m:

Zadaniem ratownika jest wykonanie dowolną techniką celnego rzutu na odległość 10 m, tak aby koło upadło pomiędzy dwie boje wyznaczające tor o szerokości 2 m, a następnie za pomocą rzutki rękawowej wykonaniu dowolną techniką rzutu do koła ratunkowego. Celny rzut będzie wówczas, gdy rzutka lub jej linka osiągnie kontakt z korpusem koła ratunkowego. Dopuszczalna jest korekta rzutu polegająca na właściwym ściągnięciu rzutki. Ratownik może wykonać łącznie co najwyżej pięć rzutów.

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- a) brak celności (zarówno dla koła jak i rzutki),
- b) przekroczenie dopuszczalnej ilości podejść,
- c) utrata stałego kontaktu z kołem lub rzutką.

UWAGA:

Oceniając algorytm BLS oraz WBLS należy kierować się poniższymi wytycznymi

L.p	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		

Komisja Egzaminacyjna na kursie RWOPR -/200.../.....

L.p	Funkcja	Członkowie Komisji IMIĘ I NAZWISKO	Nr instr.	Podpis	Pieczątka
1	Przewodniczący KE				
2	Członek KE				
3	Członek KE				

Sprawozdanie z kursu

Czas trwania kursu		Liczba uczestników		Liczba wyd. uprawnień	UWAGI
od	do	rozpocz. kurs	kończ. kurs		

Uwagi kierownika kursu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

miejsowość, data

Podpis kierownika kursu

