

## Przebieg egzaminu na stopień Młodsze Ratownika

W zależności od warunków możliwe są dwa warianty:

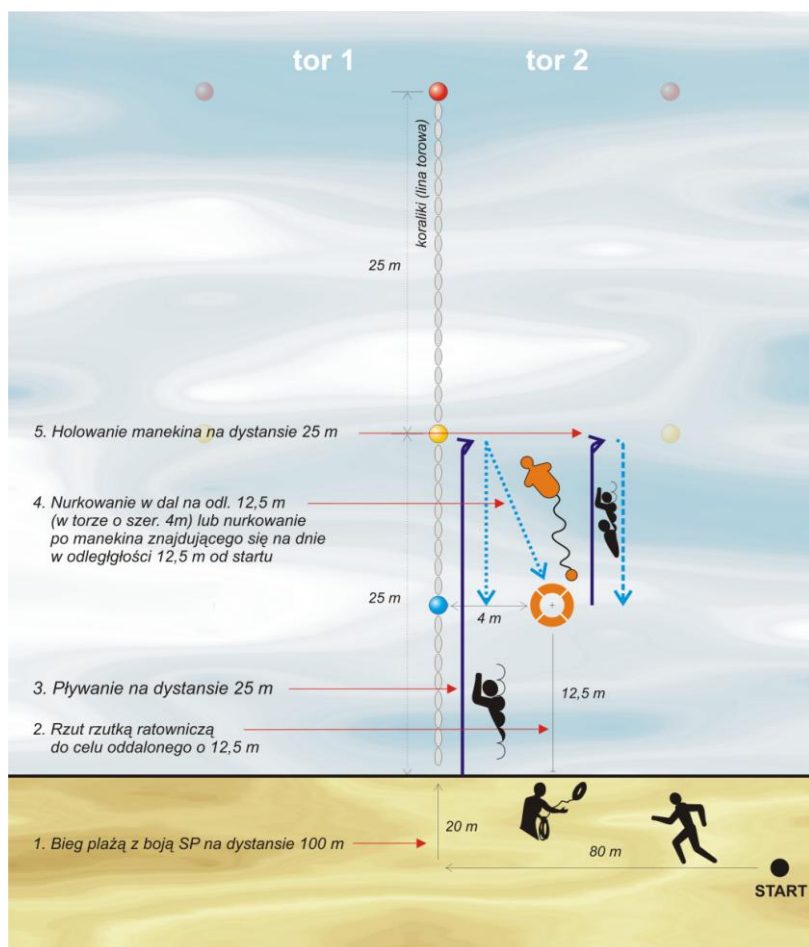
1. Egzamin na wodach otwartych
2. Egzamin na pływalni krytej lub odkrytej (**decyzją ZW WOPR Katowice rezygnujemy z tej formy**).

### 1. Przebieg egzaminu na stopień Młodsze Ratownika WOPR na wodach otwartych:

- 1) Ratownik z boją „SP” w rękach pokonuje biegiem dystans 100m od linii startu do stanowiska ratowniczego, na którym znajduje się rzutka „rękawowa”;
- 2) Ratownik wykonuje rzut rzutką „rękawową” do celu (koło ratunkowe), znajdującego się w odległości 12,5m od miejsca rzutu. Za celny rzut uważa się taki, w wyniku którego jakakolwiek część rzutki (rękaw lub linka) będzie miała kontakt z celem. Po celnym rzucie ratownik ściąga rzutkę do brzegu. Jeśli rzut jest niecelny, ratownik może jeszcze dwukrotnie wykonać próbę rzutu. **Jeśli pomimo wykonania trzech rzutów, żaden z nich nie osiągnął celu, ratownik kontynuuje akcję, lecz po zakończeniu holowania manekina zobowiązany jest wykonać rundę karną na dystansie 25m dowolnym sposobem pływania. Dystans ten wyznaczony jest od koła ratunkowego, wyznaczającego cel do rzutu rzutką a pierwszą boją, oddaloną od linii brzegu o 25m;**
- 3) Ratownik zakłada szelki boji „SP” i po odpowiednim wejściu do wody (w zależności od warunków brzegowych: skok ratowniczy lub wbiegnięcie do wody) rozpoczyna płynięcie dowolnym sposobem na dystansie 25m;
- 4) Z miejsca wyznaczającego połowę toru zaliczeniowego (25m od brzegu) Ratownik wykonuje scyzoryk, po czym przepływa pod lustrem wody dystans 12,5 tak, by wypłynąć w torze o szerokości 4m. **Nurkowanie w dal jest elementem obowiązkowym. Ratownik po nieudanej próbie nurkowania w dal (brak odległości, brak celności, wystające części ciała nad powierzchnię wody) cofa się do miejsca rozpoczynania próby nurkowania w dal, po czym powtarza próbę.** Po prawidłowym wykonaniu nurkowania w dal, ratownik wydobywa na powierzchnię wody leżącego na dnie manekina, zamocowanego do boji na linie o długości 4m. Wydobywanie manekina odbywa się zgodnie z zasadami sztuki ratowniczej (nie wolno wyciągać za linkę, za otwór, za nogi, twarzą w kierunku dna). Ratownik podczas nurkowania w dal może od razu skierować się pod powierzchnię wody do leżącego na dnie manekina;
- 5) Ratownik rozpoczyna holowanie na dystansie 25m sposobem dowolnym (zgodnie z zasadami sztuki ratowniczej, tj. twarzą manekina do góry i bez zatapiania, z chwytem za głowę, pod doły pachowe lub z przechwytem przez klatkę piersiową, ratownik może płynąć na boku lub na

plecach), na zakończenie wraca do koła ratunkowego skąd go wydobył na powierzchnię wody i puszcza swobodnie w toń.

6) Egzamin kończy się w momencie dopłynięcia ratownika do brzegu (czas zostaje zatrzymany).



**Ryc. 1.** Schemat przebiegu egzaminu końcowego na stopień Młodsze Ratownika WOPR realizowanego na wodach otwartych.

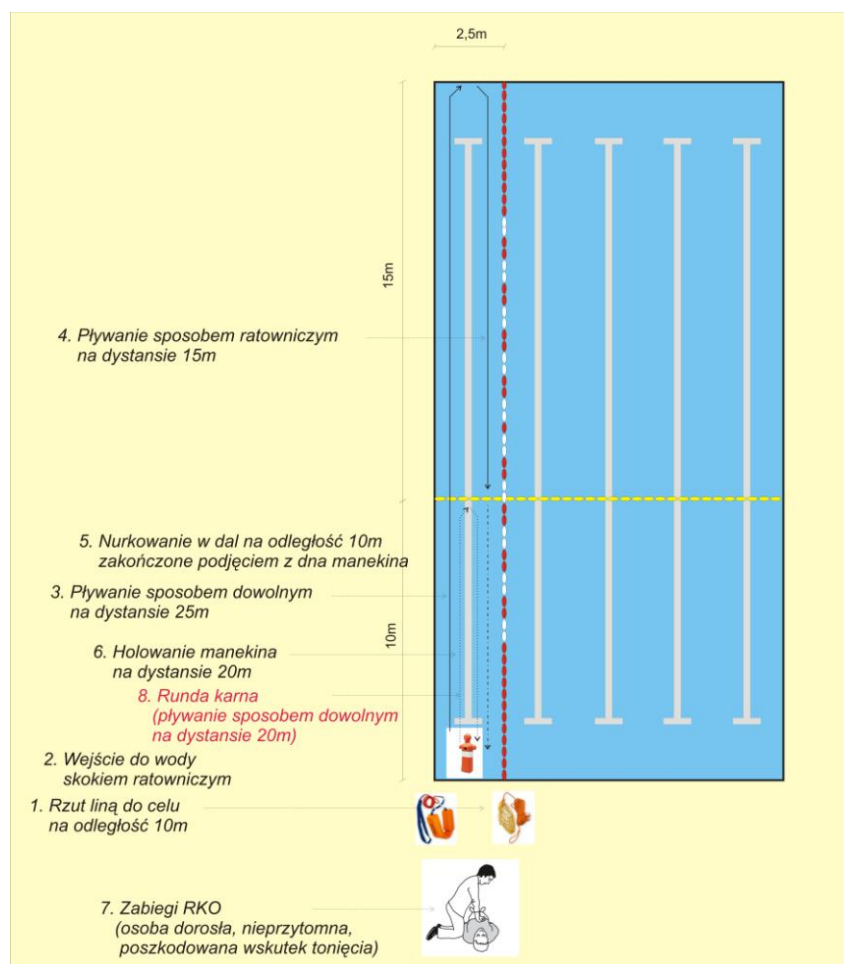
**Tabela 1.**

Normy czasowe [mm:ss] oraz oceny dla egzaminu na stopień Młodsze Ratownika WOPR (czasy na wykonanie poszczególnego elementu akcji podano orientacyjnie).

Element akcji rat.	dostateczny	plus dostateczny	dobry	plus dobry	bardzo dobry	celujący
Bieg (100m)	00:30	00:28	00:26	00:24	00:22	
Rzut rzućką rat.	00:45	00:43	00:41	00:39	00:37	
Klarowanie rzućki	00:20	00:19	00:18	00:17	00:16	
Pływanie (25m)	00:35	00:33	00:31	00:29	00:27	
Nurkowanie (12,5m)	00:45	00:43	00:41	00:39	00:37	
Wydobycie manekina	00:25	00:23	00:21	00:19	00:17	
Holowanie (25m)	01:20	01:17	01:14	01:11	01:08	
Dopłynięcie do brzegu	00:20	00:19	00:18	00:17	00:16	
<b>CZAS ŁĄCZNY</b>	<b>05:00</b>	<b>04:45</b>	<b>04:30</b>	<b>04:15</b>	<b>04:00</b>	<b>pon. 04:00</b>

## 2. Przebieg egzaminu na stopień Młodsze Ratownika WOPR na pływalni krytej lub odkrytej:

- 1) Ratownik na sygnał „AKCJA” podejmuje z podłoża wcześniej przygotowaną linę o długości 15m w celu wykonania skutecznego rzutu na odległość 10m (za skuteczny rzut uważa się taki rzut, w wyniku którego linka rzutki dotknie rozwieszanej w poprzek toru pływackiego liny „sygnałowej” oddalonej od przedniej krawędzi pływalni o 10m, a ponadto zmieści się w pasie o szerokości 2,5 (standardowa szerokość toru)). Można wykonać tylko 3 rzuty, w przypadku nie zaliczenia próby, Ratownik będzie obowiązany wykonać rundę karną wg zasad opisanych w dalszej części.
- 2) Po wykonaniu skutecznego rzutu lub 3 rzutów niecelnych Ratownik ubiera szelki pasa ratowniczego „węgorz”, po czym poprzez zastosowanie bezpiecznego oraz skutecznego skoku ratowniczego (wykroczny, rozkroczny lub ślizgowy) wchodzi do wody.
- 3) Ratownik pokonuje sposobem dowolnym dystans 25m.
- 4) Następnie Ratownik pokonuje dystans 15m sposobem ratowniczym z obserwacją w przód.
- 5) Po zatrzymaniu się przed liną „sygnałową” Ratownik wykonuje zejście pod wodę płynąc odcinek 10m w kierunku umieszczonego na dnie manekina, po czym bezpośrednio, zgodnie z zasadami sztuki ratowniczej podejmuje manekina wypływając z nim na powierzchnię wody.
- 6) Po wydobyciu manekina na powierzchnię wody, Ratownik zapina na jego korpusie pas ratowniczy „węgorz”, a następnie zgodnie ze sztuką ratowniczą holuje go na dystansie 20m (czyli do liny sygnałowej i powrotem). Wykonując nawrót Ratownik obowiązany jest dotknąć jedną ręką liny sygnałowej. Po przepłynięciu dystansu 20m i dotknięciu ręką ściany końcowej pływalni zatrzymywany jest czas.
- 7) Ratownik w ciągu 15s od zatrzymania czasu musi wyjść z wody oraz dojść do fantoma do nauki RKO, na którym ma zaprezentować algorytm udzielania pomocy dorosłej osobie poszkodowanej wskutek tonięcia, która jest nieprzytomna i nie oddycha.
- 8) Runda karna. W przypadku wykonania trzech niecelnych rzutów, Ratownik po holowaniu na dystansie 20m zobowiązany jest do wykonania rundy karnej, która polega na przepłynięciu dystansu 20m sposobem dowolnym, wyznaczonym od krawędzi pływalni do liny sygnałowej i z powrotem.



**Ryc. 2.** Schemat przebiegu egzaminu końcowego na stopień Młodsze Ratownika WOPR realizowanego na pływalni krytej lub odkrytej.

**Tabela 3.**

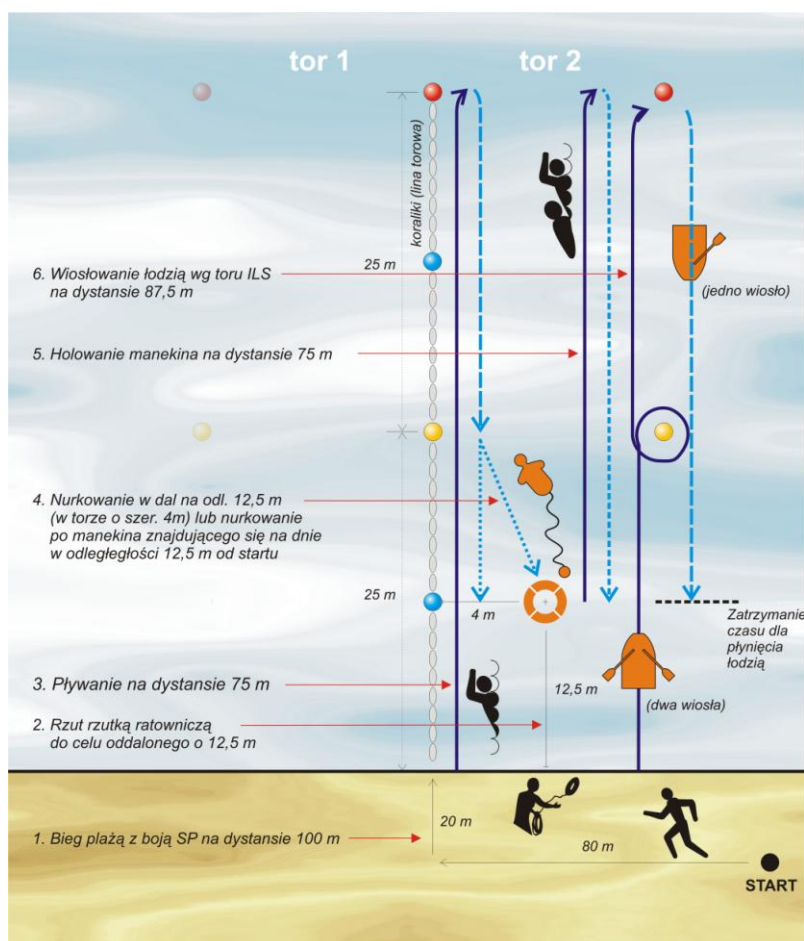
Normy czasowe [mm:ss] oraz oceny dla egzaminu na stopień Młodsze Ratownika WOPR (czasy na wykonanie poszczególnego elementu akcji podano orientacyjnie).

Element akcji rat.	dostateczny	plus dostateczny	dobry	plus dobry	bardzo dobry	celujący
Rzut rzutką linową	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	
Klarowanie rzutki	00:20	00:19	00:18	00:17	00:16	
Pływanie spos. dow. (25m)	00:35	00:34	00:33	00:32	00:31	
Pływanie spos. Rat (15m)	00:25	00:24	00:23	00:22	00:21	
Nurkowanie (10m)	00:20	00:19	00:18	00:17	00:16	
Wydobycie manekina	00:15	00:14	00:13	00:12	00:11	
Holowanie (20m)	00:55	00:54	00:53	00:52	00:51	
Runda karna	00:30	00:28	00:26	00:24	00:22	
<b>CZAS ŁĄCZNY</b>	<b>04:00</b>	<b>03:50</b>	<b>03:40</b>	<b>03:30</b>	<b>03:20</b>	<b>Pon 03:20</b>

## Przebieg egzaminu na stopień Ratownika WOPR

- 1) Ratownik z boją „SP” w rękach pokonuje biegiem dystans 100m od linii startu do stanowiska ratowniczego, na którym znajduje się rzutka „rękawowa”;
- 2) Ratownik wykonuje rzut rzutką „rękawową” do celu (koło ratunkowe), znajdującego się w odległości 12,5m od miejsca rzutu. Za celny rzut uważa się taki, w wyniku którego jakakolwiek część rzutki (rękaw lub linka) będzie miała kontakt z celem. Po celnym rzucie ratownik ściąga rzutkę do brzegu. Jeśli rzut jest niecelny, ratownik może jeszcze dwukrotnie wykonać próbę rzutu. **Jeśli pomimo wykonania trzech rzutów, żaden z nich nie osiągnął celu, ratownik kontynuuje akcję, lecz po zakończeniu holowania manekina zobowiązany jest wykonać rundę karną na dystansie 25m dowolnym sposobem pływania. Dystans ten wyznaczony jest od koła ratunkowego, wyznaczającego cel do rzutu rzutką a pierwszą boją, oddaloną od linii brzegu o 25m;**
- 3) Ratownik zakłada szelki boji „SP” i po odpowiednim wejściu do wody (w zależności od warunków brzegowych: skok ratowniczy lub wbiegnięcie do wody) rozpoczyna płynięcie dowolnym sposobem na dystansie 75m;
- 4) Z miejsca wyznaczającego połowę toru zaliczeniowego (25m od brzegu) Ratownik wykonuje scyzoryk, po czym przepływa pod lustrem wody dystans 12,5 tak, by wypłynąć w torze o szerokości 4m. **Nurkowanie w dal jest elementem obowiązkowym. Ratownik po nieudanej próbie nurkowania w dal (brak odległości, brak celności, wystające części ciała nad powierzchnię wody) cofa się do miejsca rozpoczynania próby nurkowania w dal, po czym powtarza próbę.** Po prawidłowym wykonaniu nurkowania w dal, ratownik wydobywa na powierzchnię wody leżącego na dnie manekina, zamocowanego do boji na lince o długości 4m. Wydobywanie manekina odbywa się zgodnie z zasadami sztuki ratowniczej (nie wolno wyciągać za linkę, za otwór, za nogi, twarzą w kierunku dna). Ratownik podczas nurkowania w dal może od razu skierować się pod powierzchnią wody do leżącego na dnie manekina;
- 5) Ratownik rozpoczyna holowanie na dystansie 75m sposobem dowolnym (zgodnie z zasadami sztuki ratowniczej, tj. twarzą manekina do góry i bez zatapiania, z chwytem za głowę, pod doły pachowe lub z przechwytem przez klatkę piersiową, ratownik może płynąć na boku lub na plecach), na zakończenie wraca do koła ratunkowego skąd go wydobył na powierzchnię wody i puszcza swobodnie w toń;
- 6) Ratownik w łodzi wiosłowej pokonuje dystans 87,5m w ten sposób, że boję ustawioną na 25 metrze opływa dookoła przy pomocy dwóch wiosł, następnie przed boją ustawioną na 50 metrze zatrzymuje się i obraca łódź rufą w jej kierunku i dotyka ją dłonią, po czym na jednym wiosle wraca w kierunku linii startu.

7) Egzamin kończy się (czas zostaje zatrzymany) w momencie minięcia koła ratunkowego znajdującego się 12,5 m od linii startu.



Ryc. 3. Schemat przebiegu egzaminu końcowego na stopień Ratownika WOPR.

### Tabela 2.

Normy czasowe [mm:ss] oraz oceny dla egzaminu na stopień Ratownika WOPR (czasy na wykonanie poszczególnego elementu akcji podano orientacyjnie).

Element akcji rat.	dostateczny	plus dostateczny	dobry	plus dobry	bardzo dobry	celujący
Bieg (100m)	00:25	00:24	00:23	00:22	00:21	00:15
Rzut rzutką rat.	00:40	00:39	00:38	00:37	00:36	00:30
Klarowanie rzutki	00:20	00:19	00:19	00:18	00:17	00:15
Pływanie (75m)	01:20	01:15	01:10	01:05	01:00	00:55
Nurkowanie (12,5m)	00:45	00:44	00:43	00:42	00:41	00:35
Wydobycie manekina	00:20	00:19	00:18	00:17	00:16	00:15
Holowanie (75m)	02:20	02:15	02:10	02:05	02:00	01:55
Manewrowanie łodzią (100m)	02:10	02:05	02:00	01:55	01:50	01:40
<b>CZAS ŁĄCZNY</b>	<b>08:20</b>	<b>08:00</b>	<b>07:40</b>	<b>07:20</b>	<b>07:00</b>	<b>pon. 06:20</b>

**Tabela 3.**

*Symulacja przebiegu egzaminu w czasie dla 30 osób egzaminowanych.*

L.p	gg:mm	L.p	gg:mm
1 para	00:00	9 para	01:12
2 para	00:09	10 para	01:21
3 para	00:18	11 para	01:30
4 para	00:27	12 para	01:39
5 para	00:36	13 para	01:48
6 para	00:45	14 para	01:57
7 para	00:54	15 para	02:06
8 para	01:03	koniec	02:15