

## **PROGRAM KURSU NA STOPIEŃ MŁODSZEGO RATOWNIKA WOPR**

1. Celem kursu jest przygotowanie młodszego ratownika do pracy na kąpieliskach, pływalniach krytych i odkrytych oraz w czasie imprez na wodach i nad wodami, pod nadzorem ratownika starszego stopniem.

### 2. Organizacja kursu

1) Kurs na stopień młodszego ratownika może być kursem stacjonarnym lub realizowanym w formie zajęć cyklicznych.

Ilość godzin szkolenia wynosi - 50.

2) Organizatorem kursu są jednostki organizacyjne WOPR.

3) Za stronę formalną kursu odpowiedzialny jest Kierownik Biura uprawnionej jednostki WOPR. Kadre kursu stanowią instruktorzy (instruktor) ratownictwa WOPR zatwierdzeni przez uprawnioną jednostkę WOPR.

Za stronę programową kursu odpowiedzialni są instruktorzy (instruktor) prowadzący zajęcia.

4) Kurs powinien być zgłoszony co najmniej 14 dni przed jego rozpoczęciem w uprawnionej jednostce WOPR.

5) Kandydaci na kurs rekrutują się spośród członków WOPR i przyjmowani są po spełnieniu wymogów formalnych.

6) Egzamin końcowy na stopień młodszego ratownika WOPR przeprowadzają instruktorzy (instruktor) ratownictwa WOPR, którzy prowadzili szkolenie w obecności instruktora-delegata wytypowanego

przez uprawnioną jednostkę WOPR.

7) Na każdym kursie musi być prowadzony dziennik zajęć i lista egzaminacyjna, stanowiące jedyne dokumenty świadczące o prawidłowości przeprowadzenia zajęć i egzaminów.

8) Oceny egzaminu praktycznego, teoretycznego oraz sprawdzianów należy wpisywać do dziennika zajęć.

9) Uzyskanie stopnia młodszego ratownika WOPR, stwierdza (w dzienniku zajęć, liście egzaminacyjnej oraz legitymacji członka WOPR) swoim podpisem i pieczęcią instruktor (instruktorzy) prowadzący zajęcia,

a potwierdza okrągłą pieczęcią uprawniona jednostka WOPR.

10) Każdorazowo po zakończeniu kursu organizator w ciągu 7 dni przekazuje do właściwej terenowo uprawnionej jednostki WOPR dokumentację kursu. Dokumentację kursu młodszego ratownika WOPR przechowuje uprawniona jednostka WOPR.

11) Kurs na stopień młodszego ratownika WOPR należy zakończyć uroczystym złożeniem przysięgi z podkreśleniem i zastosowaniem elementów symboliki organizacyjnej (sztandar, flaga, emblemat).

### 3. Wymagania formalne

1) Uczestnikiem może być osoba niepełnoletnia.

2) Ważna legitymacja członka WOPR z poświadczeniem lekarskim o zdolności do pracy w charakterze ratownika na dany rok kalendarzowy,

3) Karta pływacka,

4) pozytywne zaliczenie sprawdzianu wstępnego praktycznego, na który składają się:

- przepłynięcie dystansu 50 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 45 sekund,

- przepłynięcie pod wodą minimum 15 m (start z powierzchni wody),

- wykazanie się umiejętnością pływania na grzbiecie z pracą nóg do

żabki na dystansie 25 m.

L.P.	Zagadnienia	Wykłady	Ćwiczenia	Razem
1	Sprawdzian wstępny praktyczny	---	2	2
2	Zagadnienia prawne i przepisy	3	---	3
3	Organizacja pracy służby ratowniczej	3	---	3
4	Ratownictwo	7	23	30
5	Sprzęt ratowniczy	---	10	10
6	Technika i bezpieczeństwo	2	---	2
	<b>Razem:</b>	15 godz.	35 godz.	50 godz.

4.1. Sprawdzian wstępny - 2 godz. ćwicz.

- 1) Przepłynięcie dystansu 50m stylem dowolnym w czasie poniżej 45.0 sek.
- 2) Nurkowanie pod powierzchnią wody na dystansie min. 15m (start z powierzchni wody).
- 3) Umiejętnością pływania na plecach na dystansie 25m (NN żabka).

4.2. Zagadnienia prawne - 3 godz. wykl.

- 1) Omówienie obowiązujących przepisów dotyczących bezpieczeństwa osób wypoczywających nad wodą, kąpiących się i pływających - 1 godz. wykl.
- 2) Statut Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i jego organizacja - 1 godz. wykl.
  - cele i zadania WOPR,
  - struktura organizacyjna WOPR,
  - władze WOPR,
  - prawa i obowiązki członków WOPR.
  - omówienie legitymacji członka WOPR
- 3) Odpowiedzialność karna, karno-wykroczeniowa, cywilna, służbowa i organizacyjna ratownika oraz uwarunkowania prawne przy podejmowaniu pracy - 1 godz. wykl.
  - formy ubezpieczeń,
  - omówienie legitymacji członka WOPR.

4.3. Organizacja pracy służby ratowniczej - 3 godz. wykl.

- 1) Stopnie ratowników WOPR (wymogi i uprawnienia) - 0.5 godz. wykl.
- 2) Obowiązki ratownika WOPR na pływalniach, kąpieliskach i wodach otwartych oraz wybrane problemy pracy ratowników - 0.5 godz. wykl.
  - obowiązki ratownika WOPR w świetle obowiązujących przepisów,
  - specyfikacja pracy w zależności od rodzaju akwenu i warunków.
- 3) Organizacja kąpieliska - 1 godz. wykl.
  - lokalizacja oraz budowa kąpieliska nad rzekami, jeziorami, morzem,
  - wyposażenie kąpieliska w sprzęt ratowniczy,
  - wyposażenie stanowiska ratowniczego,
  - wyposażenie łodzi ratowniczej.
- 4) Tematyka wychowawcza - 1 godz. wykl.
  - zarys historyczny ratownictwa wodnego w Polsce,
  - etyka ratownika WOPR,
  - umiejętność współpracy i współzycia w drużynie WOPR,
  - znaczenie symboliki organizacyjnej WOPR.

4.4. Ratownictwo - 7 godz. wykl. + 23 godz. ćwicz.

- 1) Bezpieczeństwo osobiste ratownika oraz główne przyczyny tonięcia - 3 godz. wykl.
  - zachowanie się nad wodą oraz przed wejściem do wody,

- postępowanie w przypadkach występowania wirów, zimnych prądów, wodorostów, w miejscach bagnistych oraz w przypadkach wywrotek jednostek pływających,
  - postępowanie w przypadkach załamania się lodu,
  - podstawowe zasady niesienia pomocy tonącemu z lądu, łodzi i wody.
- 2) Pierwsza pomoc przedlekarska 1 godz. wykł.+ 1godz.ćwicz.
- postępowanie przy: zranieniach, złamaniach, krwotokach, omdleniach, oparzeniach, odmrożeniach, wstrząsie termicznym, udarze słonecznym,
  - sporządzanie opatrunków, unieruchamianie kończyn, pozycja bezp.
- 3) Ożywianie. Organizacja i przebieg akcji ożywiania - 2 g. w. + 4 g. ćwicz.
- omówienie procesu tonięcia,
  - postępowanie diagnostyczne,
  - udrażnianie górnych dróg oddechowych i toaleta jamy ustnej,
  - sztuczne oddychanie metodą "usta-usta",
  - pośredni masaż serca,
  - ćwiczenia praktyczne na manekinach do sztucznego oddychania i pośredniego masażu serca.
- 4) Pływanie i nurkowanie w dostosowaniu do potrzeb ratownictwa wodnego - 6 godz. ćwicz.
- doskonalenie pływania (na piersiach i grzbiecie),
  - pływanie z obserwacją tonącego (kraul i żabka ratownicza),
  - pływanie na boku,
  - pływanie na grzbiecie nogami do żabki,
  - pływanie w ubraniu i rozbieranie się w wodzie głębokiej,
  - skoki ratownicze: wykrocny, rozkrocny, ślizgowy, " na bombę ",
  - nurkowanie w głąb i na odległość z powierzchni wody, skoku startowego i ratowniczego,
  - penetracja dna, wydobywanie przedmiotów z dna,
  - pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC.
- 5) Holowania indywidualnie i zespołowo - 4 godz. ćwicz.
- holowanie w wodzie płytkiej (ujęcie pod ramiona, pod głowę i nogi), tzw. szybowanie,
  - holowanie osoby zmęczonej (przed sobą ze wsparciem na barkach, za sobą ze wsparciem na barkach, za sobą ze wsparciem na biodrach),
  - holowanie osoby zmęczonej zespołowo przez dwóch ratowników "most" i trzech ratowników "samolot",
  - holowanie osoby nieprzytomnej (oburącz pod pachy, oburącz za żuchwę, jednorącz za żuchwę),
  - holowanie osoby agresywnej (sposób żeglarski),
  - holowanie w płetwach.
- 6) Uwalnianie się od chwytów i objęć tonącego na lądzie, w wodzie płytkiej i głębokiej - 3 godz. ćwicz.
- uwalnianie się od chwytów tonącego,
  - uwalnianie się z objęć tonącego,
  - układanie tonącego do holowania.
- 7) Sposoby wynoszenia ratowanego z wody i układanie do zabiegów ożywiania - 1 godz. ćwicz.
- wynoszenie ratowanego z wody płytkiej sposobem strażackim na biodrach,
  - wynoszenie ratowanego po drabince,
  - wynoszenie ratowanego na wysoki, dosiężny brzeg (indywidualnie i zespołowo).
- 8) Akcja ratownicza - 4 godz. ćwicz.
- indywidualna akcja ratownicza bez użycia sprzętu (skok ratowniczy, dopłynięcie, podpłynięcie, opanowanie tonącego, holowanie, wyniesienie na brzeg, zabieg ożywiania),
  - zespołowa akcja ratownicza z użyciem sprzętu (szelki, lina),
  - akcja ratownicza z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego (rzutka siatkowa, rzutka rękawowa, koło ratunkowe, bojka SP, pas asekuracyjny "węgorz", żerdź, koło z linką),
- 9) Zasady zachowania bezpieczeństwa w czasie powodzi - 1 godz. wykł.

#### 4.5. Sprzęt ratowniczy - 10 godz. ćwic.

1) Posługiwanie się podręcznym sprzętem ratowniczym - 3 godz. ćwic.

- żerdzie, rzutki, koła, pas "węgorz", bojka SP, kamizelki asekuracyjne,
- szelki, liny, kołowroty, szelki z zasobnikiem linowym itp.

2) Nauczanie posługiwania się najczęściej spotykanymi jednostkami pływającymi - 5 godz. ćwic.

- klarowanie łodzi ratowniczych,
- wiosłowanie dwoma wiosłami, manewrowanie łodzią,
- podpływanie do tonącego łodzią i kajakiem,
- wyciąganie tonącego na łódź (indywidualnie i zespołowo),
- wchodzenie do łodzi i kajaka po wywrotce lub akcji w wodzie.
- udzielanie pomocy z jednostek pływających.

3) Nauka podstawowych prac bosmańskich - 2 godz. ćwic.

- buchtowanie lin,
- nauczanie podstawowych węzłów: ratownicze, cumownicze, kotwiczne, łączenie lin.

#### 4.6. Technika i bezpieczeństwo - 2 godz. wykład.

1) Podstawowe wiadomości z dynamiki rzek: nurt, prąd, przykosa, ploso, buchta, osypisko, przymulisko, ławica itp.

2) Podstawowe wiadomości z dynamiki przybrzeżnych wód morskich: falowanie, rewa, rów, prądy przydenne itp.

3) Rozpoznanie zagrożeń, zapobieganie im i postępowanie (akcja ratownicza) w każdym z wymienionych przypadków.

#### Wymagania egzaminacyjne w czasie trwania kursu

1. Przeplnięcie 1500m wg wymagań specjalnej karty pływackiej.

2. Przeplnięcie 25m kraulem ratowniczym i 25m żabką ratowniczą.

3. Przeplnięcie w ubraniu 50m wraz z jego zdjęciem na wodzie głębokiej.

4. Wykonanie skoków ratowniczych: rozkroczny, wykroczny i na "bombę".

5. Ćwiczenie odwagi, np. wykonanie skoku z wysokości 3m lub skoku z pływającej motorówki.

6. Zaliczenie uwalniania się od chwytów i objęcie tonącego w wodzie głębokiej (3 losowo wybrane).

7. Holowanie zmęczonego na dystansie 50m.

8. Holowanie tonącego w wodzie płytkiej.

9. Wynoszenie i wyciąganie tonącego:

a) po drabince,

b) na dosiężny brzeg (indywidualnie i zespołowo),

c) sposobem na biodrach i strażackim.

10. Akcja ratownicza:

- indywidualna ze sprzętem (koło ratunkowe z linką i bez linki, pas "węgorz", bojka SP),

- zespołowa akcja ratownicza (liny, szelki).

11. Poprawne posługiwanie się podręcznym sprzętem ratowniczym (3 rzuty do celu znajdującego się w odległości 15m).

12. Wiosłowanie i manewrowanie łodzią wiosłową dwoma wiosłami.

13. Poprawne prowadzenie zabiegów RKO na fantomie do reanimacji.

#### EGZAMIN KOŃCOWY

I. Teoria Egzamin pisemny lub ustny.

II. Ćwiczenia praktyczne.

1. Przepłynięcie dystansu 50m stylem dowolnym w czasie poniżej 40.0 sek.
2. Przepłynięcie pod lustrem wody 25m po skoku ratowniczym.
3. Wydobycie manekina lub trzech przedmiotów rozrzuconych w promieniu 3 m z głębokości 3 m w czasie jednego nurkowania (start z wody).
4. Holowanie tonącego na dystansie 100m (50m sposobem żeglarskim, 25m oburącz, 25m jednorącz za żuchwę).
5. Przeprowadzenie pozorowanej akcji ratowniczej (skok, dopłynięcie, podpłynięcie, opanowanie tonącego, holowanie wynoszenie, zabiegi ożywiające).