

**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  
**MŁODSZEGO RATOWNIKA WOPR**  
nr ..... /20..../. . . . .

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

Lokalizacja kursu .....

Katowice, 20.....

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

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

Kurs zlecony przez (nazwa jednostki) .....

Instruktor Nr ..... imię i nazwisko .....  
*pieczętka*

Instruktor Nr ..... imię i nazwisko .....  
*pieczętka*

Młodszy Instruktor WOPR: imię i nazwisko .....

Asystenci: .....

### WYKAZ PRZEDMIOTÓW NAUCZANIA

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin (40)		Imię i Nazwisko Instruktora prowadzącego zajęcia
		wykłady	ćwiczenia	
1.	Sprawdzian wstępny	-	2	
2.	Wiadomości ogólne i Profilaktyka	2	-	
3.	Organizacja pracy ratowników wodnych	2	-	
4.	Pierwsza pomoc	2	5	
5.	Pływanie i techniki ratownictwa wodnego	2	25	
	<b>RAZEM</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	

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	Bręczyszczkiewicz	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	Karta pływacka / Specjalna karta pływacka <i>numer</i>	zgoda opiekuna prawnego lub oświadczenie	zaświadczenie lekarskie lub oświadczenie
1	Bręczyszczkiewicz	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	Rzutka rękawowa	2
2	Koła	2
3	Lina	2
4	Bojka SP	3
5	Pas ratowniczy	3
6	Lina asekuracyjna	2
7	Żerdź ratownicza	
8	Komplet do nauki pierwszej pomocy (szyny Kramera, kołnierz, bandaż, 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	Chusta trójkątna	
14	Komplet do nauki resuscytacji (dorosły, dziecko, niemowlę)	1
15	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 (40 jednostek dydaktycznych)	wykł. (8)	ćwicz. (32)	Podpis Instruktora
<b>1</b>	<b>Sprawdzian wstępny</b> (egzamin praktyczny)	---	<b>2</b>	
	50m sposobem dowolnym t<50s Pływanie na plecach z pracą nóg do stylu klasycznego Nurkowanie w dal na odległość co najmniej 15m	---	2	
<b>2</b>	<b>Wiadomości ogólne i profilaktyka</b>	<b>2</b>	---	
	1 Cel, zadania i rola WOPR	0,5	---	
	2 System szkolenia, program kursu i uprawnienia MR WOPR	0,5	---	
	3 Przyczyny utonięć, działania profilaktyczne i bezpieczeństwo własne ratownika	1	---	
<b>3</b>	<b>Organizacja pracy ratowników wodnych</b>	<b>2</b>	---	
	1 Wybrane przepisy i akty prawne	0,5	---	
	2 Podstawowe obowiązki ratownika WOPR na pływalniach, parkach wodnych i kąpieliskach	0,5	---	
	3 Podstawowe wiadomości z zakresu organizacji pracy i kąpieliska	1	---	
<b>4</b>	<b>Pierwsza pomoc</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
	1 Działania BLS i WBL	1	2	
	2 Pozycja bezpieczna (boczna)	-	0,5	
	3 Postępowanie w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, nadmierne oziębienie organizmu, udar słoneczny, poparzenie	1	2	
	4 Badanie miejscowe	-	0,5	
<b>5</b>	<b>Pływanie i techniki ratownictwa wodnego</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	
	1 Pływanie stylowe i sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym	0,5	2	
	2 Samoratownictwo. Uwalnianie się od chwytów tonącego	0,5	1	
	3 Skoki ratunkowe oraz inne sposoby bezpiecznego wejścia do wody	-	2	
	4 Podstawy nurkowania	0,5	2	
	5 Podstawy holowania	-	4	
	6 Ewakuacja na łódzie (chwyt Rauteka, deska)	-	2	
	7 Posługiwanie się sprzętem ratowniczym (pas, boja sp, żerdź, rzutka rękawowa, koło, lina)	0,5	6	
	8 Symulowane akcje ratownicze z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego	-	4	
	9 Podstawowe prace bosmańskie	-	2	

## KARTA UMIEJĘTNOŚCI

L.p		UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE
1	1	200 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 5'
	2	100 m kombinacja; t < 3'00"
	3	200m kraul -żabka (zal - n.zal)
L.p		UMIEJĘTNOŚCI RATOWNICZE
2	1	Akcja ratownicza z pasem ratowniczym „węgorz”; t < 2'00"
	2	Akcja ratownicza z boją „SP”; t < 2'00"
	3	Rzut rzutką rękawową do celu na odległość 12m (max 3 rzuty lub 1'45")
3	1	<b>Pierwsza pomoc</b> Zaliczenie tej części polega na ocenie zespołu ratowników, którzy uczestniczą w akcji ratunkowej, mającej na celu udzielenie pierwszej pomocy poszkodowanym w wyniku różnych urazów oraz okoliczności wynikających z przewidzianych scenariuszy.

### SZCZEGÓŁOWY OPIS ZALICZEŃ

#### 1.1. 200 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 5'

Próba polega na przepłynięciu 200m dowolnym sposobem.

##### Kryteria zaliczenia:

t < 5'00"	ocena dostateczna (3,0)
t < 4'30"	ocena dostateczna plus (3,5)
t < 4'00"	ocena dobra (4,0)
t < 3'30"	ocena dobra plus (4,5)
t < 3'00'	ocena bardzo dobra (5,0)

##### Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

a) przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby (t > 5'00").

#### 1.2. 100m kombinacja; t < 3'00"

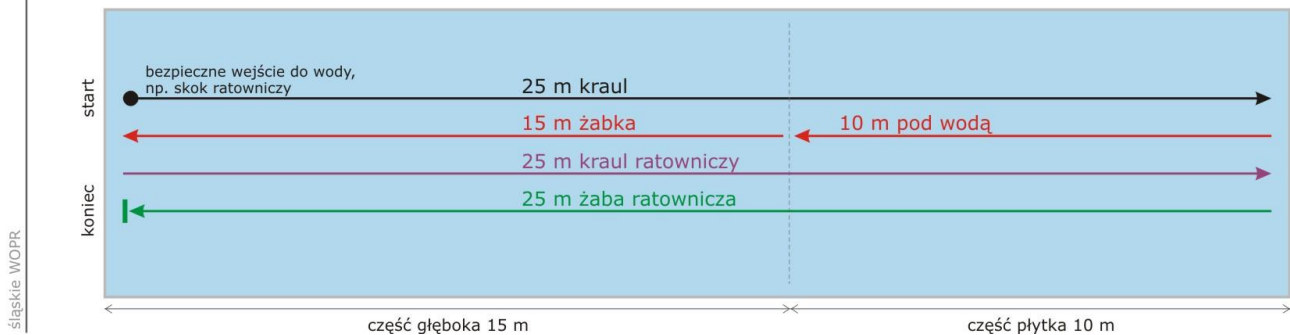
Ratownik po oswojeniu się z wodą wchodzi bezpiecznie do wody (skok ratowniczy lub inny sposób bezpiecznego wejścia do wody, uzależniony od warunków na akwenu) po czym przepływa 25m kraulem, następnie schodzi pod powierzchnię wody, gdzie przepływa pod jej lustrem 10m, a po wypłynięciu przepływa 15m „żabką”. W dalszej kolejności Ratownik przepływa 50m technikami ratowniczymi – odpowiednio 25m kraulem oraz 25 „żabką” ratowniczą.

##### Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- a) wynurzenie się na powierzchnię wody podczas pływania 10m pod wodą
- b) przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby (t > 3'00").



100 m kombinacja; t < 3'00"



### 1.3. 200m kraul -żabka

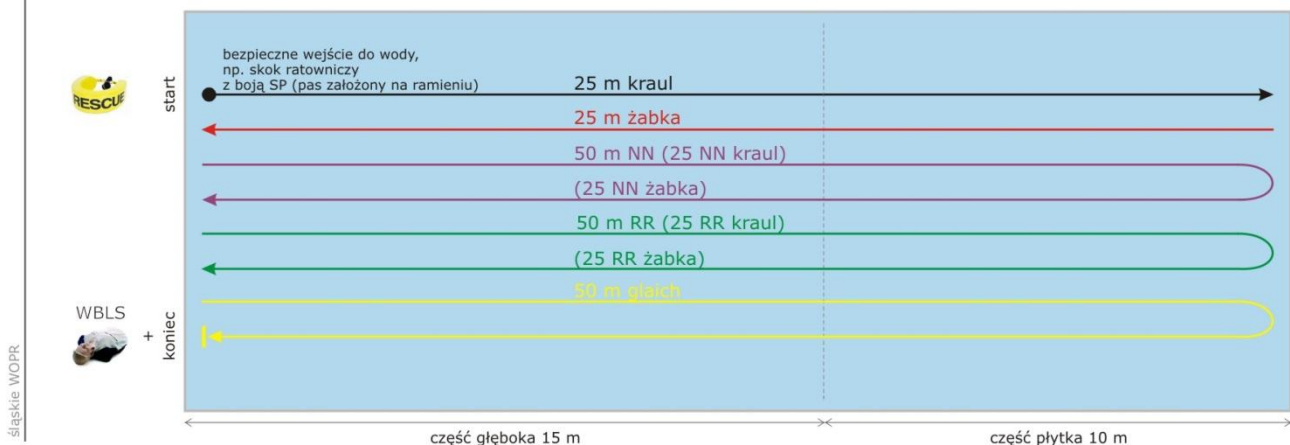
25m kraul – 25m żabka (pełny styl), 25m kraul – 25m żabka (same NN), 25m kraul – 25m żabka (same RR), 50 glauch.

- 1) bezpieczne wejście do wody (oswojenie się z wodą, skok ratowniczy lub inny sposób bezpiecznego wejścia do wody, uzależniony od warunków),
- 2) przepłynięcie z boją SP dystansu 50m (25m kraulem + 25m żabką),
- 3) przepłynięcie dystansu 50m samymi nogami (25m NN do krawla + 25m NN do żabki),
- 4) przepłynięcie dystansu 50m samymi ramionami (25m RR do do krawla + 25m RR do żabki) [stopy zaczeplone o uchwyty boji]],
- 5) przepłynięcie dystansu 50m glauchem.

### Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- a) próba oceniana jest w kategoriach „zał” lub „nzał”. Nie ma limitu czasowego.
- a) brak umiejętności wykonania jakiegokolwiek elementu skutkuje nie zaliczeniem próby.

200 m kraul - żabka



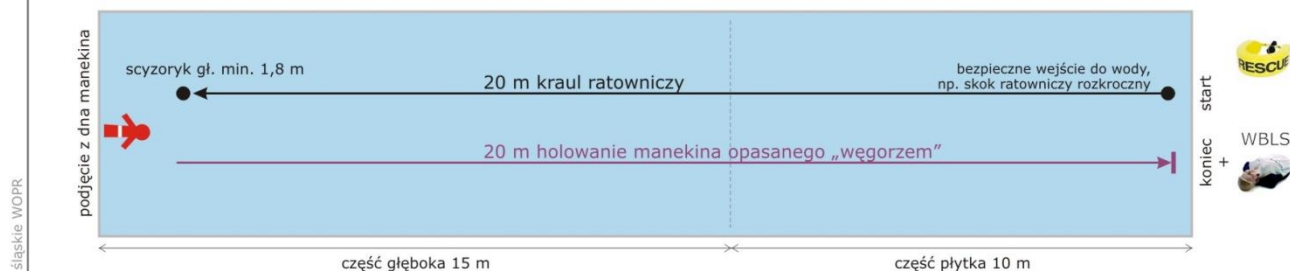
### 2.1. Akcja ratownicza z pasem ratowniczym „węgorz”; t < 2'00" czas jest do dyskusji (wymaga przetestowania)

- 1) skok ratowniczy (rozkroczny), (jeśli na pływalni krytej – start z brzegu od strony płytkiej części pływalni),
- 2) 20m kraul ratowniczy,
- 3) scyzoryk (zejście pod wodę na głębokość co najmniej 1,8m),
- 4) podjęcie manekina z dna i wypłynięcie z nim na powierzchnię wody,
- 5) 20m holowanie manekina opasanego „węgorzem”,
- 6) wyjście na brzeg, prezentacja algorytmu WBLS na fantomie do nauki RKO.

### Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- brak kontaktu wzrokowego z tonącym podczas skoku,
- pozostawienie sprzętu na brzegu podczas rozpoczynania akcji,
- niezgodne ze sztuką ratowniczą podjęcie z dna manekina,
- przytapienie manekina podczas holowania,
- przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby ( $t < 2'$ ),
- popętnienie jakiegokolwiek błędu w algorytmie WBLS.

akcja ratownicza z pasem ratowniczym „węgorz”;  $t < 2'00''$



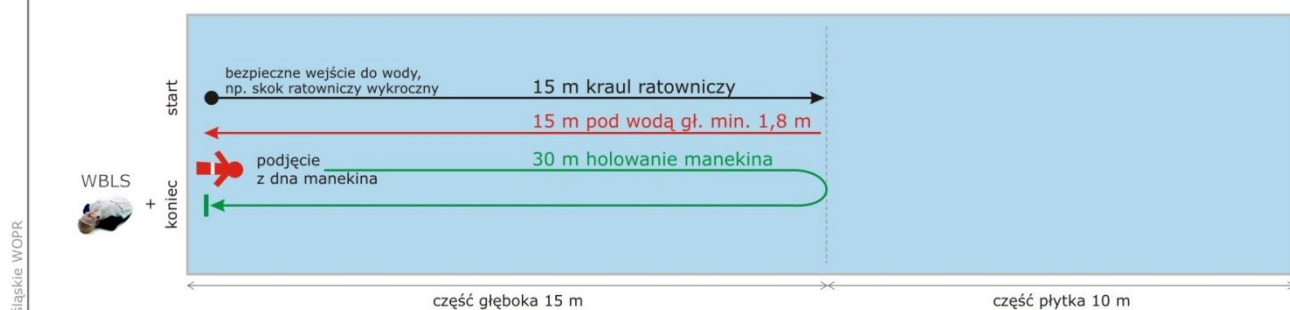
### 2.2. Akcja ratownicza z boją „SP”; $t < 2'00''$

- skok ratowniczy (wykroczny), (jeśli na pływalni krytej – start z brzegu od strony głębszej części pływalni),
- 15m kraul ratowniczy,
- zejście pod wodę, nurkowanie na odległość 15m do manekina leżącego na dnie przy ścianie startowej (głębokość co najmniej 1,8m),
- podjęcie manekina z dna, wypłynięcie z nim na powierzchnię wody,
- holowanie na dystansie 30m,
- wyjscie na brzeg, prezentacja algorytmu WBLS na fantomie do nauki RKO.

### 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,
- przytapienie tonącego podczas holowania,
- przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby ( $t < 2'$ ),
- popętnienie jakiegokolwiek błędu w algorytmie WBLS.

akcja ratownicza z boją SP;  $t < 2'00''$



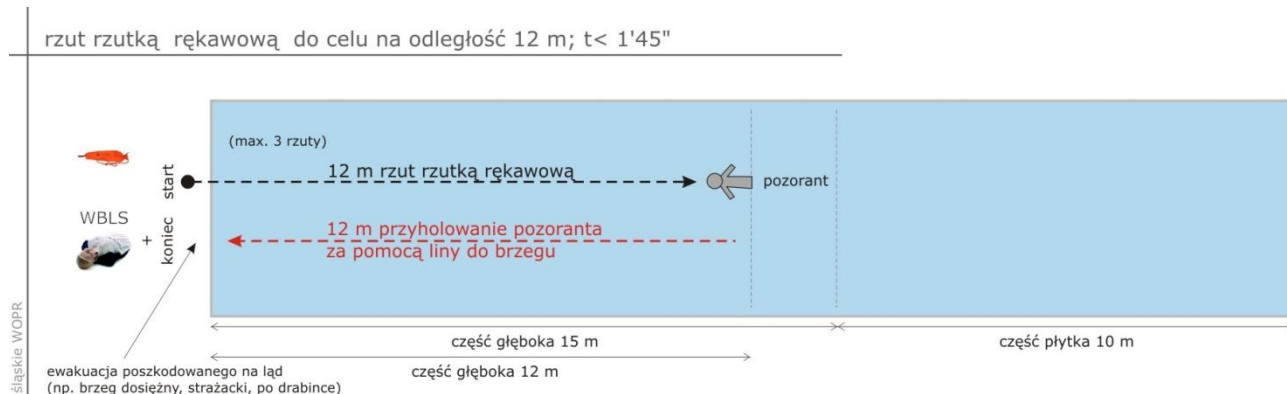
### 2.3. Rzut rzutką rękawową do celu na odległość 12m

- oddanie celnego rzutu do pozoranta znajdującego się 12m od brzegu,
- przyholowanie pozoranta za pomocą linki do brzegu,
- ewakuacja poszkodowanego na ląd (wybranie odpowiedniego sposobu ewakuacji w zależności od warunków: pływalnia (wyciąganie na dosiężny brzeg, strażacki, po drabince), plaża (chwyt Rauteka, strażacki, biodrowy),

4) prezentacja na pozorancie algorytmu BLS (losowo: dorosły, dziecko, niemowlę).

**Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:**

- a) przekroczenie dopuszczalnej liczby rzutów (max. 3 rzuty) lub przekroczenie dopuszczalnego czasu (1'45"),
- b) stwarzanie niebezpieczeństwa wobec siebie oraz pozoranta podczas ewakuacji na ląd,
- c) popełnienie jakiegokolwiek błędu w algorytmie BLS.



**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 MR WOPR - ...../200... / .....**

<b>L.p</b>	<b>Funkcja</b>	<b>Członkowie Komisji IMIĘ I NAZWISKO</b>	<b>Nr instr.</b>	<b>Podpis</b>	<b>Pieczątka</b>
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

