

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

**1. Celem kursu** jest przygotowanie ratownika WOPR do samodzielnej pracy na kąpieliskach, pływalniach krytych i odkrytych, koloniach dla dzieci i obozach młodzieżowych oraz w czasie imprez na wodach i nad wodami zgodnie z obowiązującymi przepisami, a także do prowadzenia szkolenia podstawowego członków WOPR.

### **2. Organizacja kursu**

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

Ilość godzin szkoleniowych wynosi - 80.

2) Organizatorem kursu jest uprawniona jednostka WOPR. Za stronę formalną kursu odpowiedzialny jest Kierownik Biura uprawnionej jednostki WOPR. Zarząd uprawnionej jednostki WOPR może zlecić prowadzenie kursu jednostce podległej.

3) Kadre kursu zatwierdza uprawniona jednostka WOPR. Za stronę programową kursu odpowiedzialny jest instruktor WOPR (instruktorzy prowadzący kurs).

4) Kandydaci na kurs przyjmowani są po spełnieniu wymogów formalnych.

5) Na każdym kursie prowadzony jest dziennik zajęć.

6) Wszystkie oceny z egzaminów i sprawdzianów są wpisywane do dziennika zajęć i listy egzaminacyjnej.

7) Egzaminy na stopień ratownika WOPR są przeprowadzane komisyjnie.

W skład Komisji Egzaminacyjnej wchodzi osoby prowadzące zajęcia oraz instruktor-delegat wyznaczony przez Prezydium uprawnionej jednostki WOPR jako przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej.

8) Wpisane do legitymacji uprawnienia, potwierdzają swoimi podpisami i pieczętami: Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej i instruktor WOPR (instruktorzy) prowadzący zajęcia oraz potwierdza okrągłą pieczęcią uprawniona jednostka WOPR.

9) Instruktor odpowiadający za stronę formalną kursu powinien w ciągu 7 dni po zakończeniu kursu dostarczyć do Biura uprawnionej jednostki WOPR dziennik zajęć.

### **3. Wymagania formalne**

1) Ukończony 18 rok życia.

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

3) Posiadanie przez co najmniej 12 miesięcy uprawnień młodszego ratownika WOPR,

4) Staż godzinowy co najmniej 100 godzin pracy w charakterze ratownika, wpisany do legitymacji członka WOPR,

5) Specjalna karta pływacka.

6) Posiadanie co najmniej jednego spośród uprawnień przydatnych w ratownictwie wodnym:

- motorowodne,

- żeglarskie,

- trenera lub instruktora pływania,

- lekarza medycyny,

- pielęgniarza,

- ratownika medycznego po studium policealnym,

- przewodnika turystyki kajakowej,

- nurkowania swobodnego (bez płetwonurka młodzieżowego),
  - instruktora innych sportów, dyscyplin wodnych.
- 7) Pozytywne zaliczenie sprawdzianu wstępnego praktycznego, na który składają się:
- przepłynięcie dystansu 100 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 1:40 min.
  - holowanie współwiczającego na dystansie 50 m, płynąc na grzbiecie z pracą nóg do żabki i chwytem oburącz stosowanym w ratownictwie wodnym.
  - nurkowanie w dal z powierzchni wody na odległość min. 25 m.

#### 4. Program kursu

lp	Zagadnienie	Wykłady	Ćwicz.	Razem
1	Sprawdzian wstępny praktyczny	---	2	2
2	Zagadnienia prawne i przepisy	5	---	5
3	Organizacja pracy służby ratowniczej	6	---	6
4	Ratownictwo	16	27	43
5	Sprzęt ratowniczy	1	20	21
6	Technika i bezpieczeństwo	3	---	3
	Razem:	31 godz.	49 godz.	80 godz.

##### 4.1. Sprawdzian wstępny - 2 godz. ćwicz.

- 1) Przepłynięcie dystansu 100m stylem dowolnym w max. czasie 1:40 min.
- 2) Nurkowanie pod powierzchnią wody na dystansie min. 25m (start z powierzchni wody).
- 3) Wykazanie się umiejętnością holowania współwiczającego na dystansie 50m, płynąc na grzbiecie z pracą nóg do żabki i z chwytem oburącz stosowanym w ratownictwie wodnym

##### 4.2. Zagadnienia prawne - 5 godz. wykł.

- 1) Aktualne przepisy dotyczące bezpieczeństwa nad wodami
  - omówienie aktualnie obowiązujących aktów prawnych - 3 godz. wykł.
  - a) zadania WOPR w świetle przepisów,
  - b) rola i zadania ratowników w świetle przepisów,
  - c) warunki bezpieczeństwa osób korzystających z kąpielisk, pływalni, uczestników szkolenia pływackiego i imprez pływackich,
  - d) ramowe regulaminy kąpielisk, pływalni, wypożyczalni sprzętu pływającego i innych obiektów przywodnych,
  - e) wyposażenie w sprzęt ratowniczy pływalni, kąpielisk prowizorycznych i zorganizowanych, stanowisk ratowniczych, łodzi ratowniczych oraz drużyn WOPR,
  - f) wyposażenie apteczki podręcznej i centralnej,
  - g) statut i struktura organizacyjna WOPR,
  - h) regulaminy i instrukcje WOPR,
  - i) cele i struktura organizacyjna w ILS,

j) znaki zakazu, ostrzegawcze i informacyjne,

k) warunki i tryb przeprowadzania egzaminów i wydawania kart pływackich ("Regulamin zasad i trybu wydawania kart pływackich"),

- karta pływacka,
- specjalna karta pływacka,
- zasady bezpieczeństwa w czasie przeprowadzania egzaminów na kartę pływacką i specjalną kartę pływacką.

2) Odpowiedzialność ratownika za zaistniałe wypadki w czasie pełnienia dyżuru. Sprawy socjalno-bytowe ratowników - 2 godz. wykł.

- odpowiedzialność karna,
- odpowiedzialność cywilna,
- odpowiedzialność służbowa,
- odpowiedzialność dyscyplinarna,
- zasady i warunki zawierania umów o pracę,
- płace ratowników,
- ubezpieczenia NW i OC,
- wyposażenie ratowników w sprzęt osobisty.

#### **4.3. Organizacja pracy służby ratowniczej - 6 godz. wykł.**

1) Organizacja pływalni i kąpielisk - 2 godz. wykł.

- wybór miejsca i przygotowanie kąpieliska nad rzeką, jeziorem i morzem,
- rozmieszczenie ratowników w czasie pełnienia dyżuru na pływalni i kąpielisku,
- rozmieszczenie sprzętu ratowniczego, sygnalizacyjnego, pierwszej pomocy przedmedycznej i informacyjnego na pływalni i kąpielisku,
- organizacja miejsc do zabiegów ożywiania, pomieszczeń socjalnych, magazynów na sprzęt itp.

2) Sposób opracowania oraz prowadzenia podstawowej dokumentacji w czasie pracy na kąpielisku - 2 godz. wykł.

- dziennik pracy,
- regulamin kąpieliska, pływalni, wypożyczalni sprzętu pływającego,
- instrukcja alarmowa,
- plan kąpieliska i grafik dyżurów,
- dziennik pływania i eksploatacji silnika,
- sposoby oceny warunków meteorologicznych oraz ich zapis,
- sposoby dezynfekcji wody i badania zawartości chloru w wodzie.

3) Tematyka wychowawcza - 2 godz. wykł.

- rozwój ratownictwa wodnego w Polsce i na świecie,
- etyka ratownika,
- tradycja i obrzędy ratownicze,
- podstawowe zasady kierowania drużyną WOPR (szkolenie podstawowe członków WOPR),
- działalność profilaktyczna i propagandowa w placówkach oświatowych, na wczasach, koloniach i obozach.

#### **4.4. Ratownictwo - 16 godz. wykł. + 27 godz. ćwicz.**

1) Najczęstsze przyczyny tonięcia i utonięcia - 1 godz. wykł.

- wstrząs termiczny,
- nadmierne oziębienie organizmu,
- przykurcz,
- utonięcia typowe, nietypowe i pośrednie,
- zaśnięcie pod wodą,
- proces tonięcia.

2) Ogólne wskazówki dla osób pływających, kąpiących się i przebywających nad wodą - 1 godz. wykł.

- zasady zachowania się osób kąpiących,
- zasady zachowania się osób pływających,
- zasady zachowania się osób przebywających na plażach, kąpieliskach i pływalniach,
- zasady zachowania się osób przebywających na pomostach i innych budowlach przywodnych,
- podstawowe zasady korzystania z jednostek pływających,
- podstawowe zasady zachowania się osób korzystających z wody w innych przypadkach np. wędkarstwo, narciarstwo wodne itp.
- zasady kąpieli grup (obozy, kolonie),



3) Wskazówki dotyczące postępowania i zachowania się w różnych sytuacjach - 1 godz. wykł.

- przykurcze,
- wiry,
- wodorosty,
- zimne prądy wodne,
- miejsca bagniste,
- załamanie się lodu.

4) Omówienie zasad i sposobów ratowania tonącego przy pomocy sprzętu i bez sprzętu - 2 godz. wykł.

- pływalnie kryte i odkryte,
- kąpieliska zorganizowane i prowizoryczne,
- wody śródlądowe niestrzeżone,
- morskie wody przybrzeżne - strzeżone i niestrzeżone,
- przypadki tonięcia po załamaniu się lodu,
- przypadki tonięcia pojazdów mechanicznych.

5) Skoki ratownicze do wody i ich zastosowanie w ratownictwie wodnym - 1 godz. ćwic.

- skok rozkroczny, wykroczny,  na bombę , ślizgowy,
- skoki z wysokości 3m,
- bieg i skoki przy rozległej płyciźnie: pokonywanie płycizn (np. skoki delfinowe),

6) Omówienie i doskonalenie zasad dopływania i podpływania do tonącego - 1 godz. ćwic.

- dopływanie kraulem lub żabką z obserwacją tonącego (zatrzymanie się i uspokojenie tonącego),
- dopływanie do tonącego przy sygnalizacji kierunku z brzegu,
- podpływanie do tonącego przez nurkowanie, opanowanie go i ułożenie do holowania.

7) Omówienie i doskonalenie nurkowania bez sprzętu i w sprzęcie ABC - 3 godz. ćwic.

- technika pływania pod wodą
- a) wzdłuż linii wytyczonej na dnie (np. tory, liny),
- b) pływanie na orientację,
- c) penetrowanie dna (indywidualnie i zespołowo),
- nurkowanie w głąb
- a) ze skoku startowego,
- b) ze skoku na nogi,

- c) z powierzchni wody z miejsca (nogami w dół),
  - d) z powierzchni wody z napłynięcia (syczoryk) oraz z miejsca,
  - e) nurkowanie w szelkach, z pasem "węgorz", pływakiem SP.
- 8) Omówienie i doskonalenie umiejętności uwalniania się od chwytów i objęć tonącego - 4 godz. ćwic.

a) chwytów jednoręcz, b) chwytów oburęcz, c) objęcia z tyłu i z przodu.

*UWAGA:*

*Po opanowaniu wszystkich sposobów uwalniania się od chwytów i objęć tonącego - należy stosować różnorodne formy walki w wodzie z uwzględnieniem określonych przez prowadzącego przepisów.*

- 9) Omówienie i doskonalenie umiejętności holowania ratowanego w zależności od stanu rozstroju jego zdrowia i głębokości wody  
- 4 godz. ćwic.

a) holowanie zmęczonego

- przed sobą ze wsparciem na barkach,
- za sobą z uchwytem za barki,
- za sobą z uchwytem za biodra,
- przez dwóch ratowników ("most", "samolot").
- przez trzech ratowników ("samolot"),

b) holowanie ratowanego sposobem

- "żeglarskim",
- z ujęciem za żuchwę jednoręcz i oburęcz,
- z ujęciem pod ramiona oburęcz,
- innymi sposobami stosowanymi w ratownictwie wodnym.

c) holowanie w wodzie płytkiej

- z ujęciem pod głowę i nogi ("szybowanie"),
- z ujęciem pod ramiona.

*UWAGA:*

*Ćwiczenia holowania należy przeprowadzić w pletwach i bez nich.*

- 10) Omówienie i doskonalenie sposobów wynoszenia, układania na brzegu oraz transportu osób ratowanych w zależności od rozstroju zdrowia oraz ukształtowania terenu - 2 godz. ćwic.

- wynoszenie sposobem "strażackim",
  - wynoszenie sposobem "na biodrach",
  - wynoszenie po drabince,
  - wynoszenie przy prawdopodobieństwie urazu kręgosłupa,
  - wyciąganie na wysoki dosiężny brzeg (indywidualnie i zespołowo),
  - układanie ratowanego na brzegu ze sposobu strażackiego i biodrowego,
- 11) Zasady postępowania w przypadkach masowego tonięcia - 1 godz. wykł.
- postępowanie w przypadku, gdy toną dwie osoby trzymające się razem,
  - postępowanie, gdy tonie większa liczba osób,
  - postępowanie, gdy tonie załoga jednostki pływającej.

- 12) Krótki zarys anatomii oraz funkcji fizjologicznych organizmu ludzkiego - 2 godz. wykł.

- układ narządu ruchu,
- układ nerwowy,
- układ oddechowy,
- układ krążenia.

- 13) Urazy mechaniczne oraz inne wypadki najczęściej występujące na kąpieliskach (rozpoznanie i działanie)

-2 godz. wykł.+ 2 godz.ćwicz.

a) urazy mechaniczne

- złamania - rodzaje, rozpoznanie, dezynfekcja, usztywnienie,
- zwichnięcia - rozpoznanie, okład, opatrunek,
- krwotoki (żylne, tętnicze) - rozpoznanie, dezynfekcja, opatrunek uciskowy (opaska uciskowa),

b) urazy termiczne (rozpoznanie i postępowanie)

- oparzenia,
- odmrożenia,
- udar termiczny (cieplny, słoneczny),
- porażenie prądem, piorunem,

c) inne najczęściej występujące wypadki na kąpieliskach

- omdlenia,
- utrata przytomności,
- szok powypadkowy,
- napad padaczkowy,
- uraz kręgosłupa i głowy,
- przypadek niewydolności układu krążenia,
- przykurcze mięśni.

14) Udzielanie pierwszej pomocy osobom wydobytym spod lodu

-1 godz.wykł.

15) Utonięcie i utopienie - różnice. Proces umierania, znaczenie upływu czasu, zatrzymanie oddechu i krążenia, "pewne oznaki śmierci".

- 1 godz. wykł.
- utonięcie a utopienie,
- zjawisko zalegania wody w górnych drogach oddechowych,
- proces umierania,
- rozpoznanie zatrzymania oddechu i krążenia,
- znaczenie upływu czasu,
- tzw. "pewne oznaki śmierci".

16) Schemat postępowania przy czynnościach diagnostycznych i ożywianiu - 1 godz. wykł.

- schemat czynności diagnostycznych,
- schemat zabiegów ożywiania
- warunki zezwalające na przerwanie zabiegów RKO.

17) Sztuczne oddychanie - 1 godz. wykł + 4 godz. ćwicz.

- czynności diagnostyczne,
- układanie ratowanego do sztucznego oddychania,
- pozycja robocza ratownika (ratowników),
- udrożnienie dróg oddechowych,
- sztuczna wentylacja płuc metodą "usta-usta" i pochodnymi,
- metody bezpośredniej przyrządowej wentylacji płuc (zapoznanie),
- ćwiczenia praktyczne na manekinach.

18) Pośredni masaż serca - 1 godz. wykł. + 4 godz. ćwicz.

- czynności diagnostyczne,
- pozycja robocza ratownika (ratowników),
- ułożenie rąk ratownika (ratowników),
- miejsce, głębokość, siła i częstotliwość ucisków,
- ćwiczenia praktyczne na manekinach
- zabiegi ożywiania u niemowląt i dzieci,
- organizacja zabiegów ożywiania w wykonaniu jednego i 2 ratowników.

19) Postępowanie z osobą odratowaną w zależności od stanu rozstroju jej zdrowia - 1 godz.

ćwicz.

- pozycja boczna ustalona,
- opieka nad osobą odratowaną,
- transport osoby odratowanej.

20) Powódź - 1 godz. wykł. + 1 godz. ćwicz.

- zasady zachowania bezpieczeństwa w czasie powodzi,
- zasady ratowania mienia i osób.

#### **4.5. Sprzęt ratowniczy - 1 godz. wykł. + 20 godz. ćwicz.**

1) Omówienie i doskonalenie umiejętności posługiwania się podręcznym sprzętem ratowniczym - 4 godz. ćwicz.

- żerdzie, koła ratunkowe bez linki, z linką,
- rzutki rękawowe i siatkowe, kamizelki asekuracyjne,
- pas "węgorz", pływak SP,
- szelki, liny ratownicze, kołowroty, szelki z zasobnikiem linowym,
- przechowywanie i bieżąca konserwacja podręcznego sprzętu,
- prace bosmańskie, nauka węzłów, klarowanie łodzi.

2) Omówienie i doskonalenie posługiwania się pływającym sprzętem ratowniczym - 14 godz. ćwicz.

- posługiwanie się deską ratowniczą,
- wiosłowanie i manewrowanie łodzią przy pomocy dwóch wiosł,
- wiosłowanie i manewrowanie łodzią przy pomocy 1-go wiosła (jednostronnie i naprzemianstronnie, na "pych", na "śrubkę", "pagajowanie"),
- podpływanie do tonącego łodzią wiosłową, motorową i kajakiem,
- wyciąganie ratowanego z wody do łodzi (indywidualnie i zespołowo),
- opuszczenie łodzi w celu udzielenia pomocy tonącemu w wodzie, przyholowanie i wciągnięcie do łodzi z pomocą i bez pomocy drugiego ratownika,
- udzielanie pomocy z jednostek pływających przy użyciu podręcznego sprzętu ratowniczego.

3) Omówienie i praktyczne zastosowanie sprzętu ABC w ratownictwie wodnym - 1 godz. ćwicz.

- sposoby wchodzenia do wody i wychodzenia w sprzęcie ABC,
- nurkowanie w głąb i na odległość,
- pływanie szybkościowe,
- holowanie tonących.

4) Nowości sprzętowe - 1 godz. wykł. + 1 godz. ćwicz.

#### **4.6. Technika i bezpieczeństwo - 3 godz. wykł.**

1) Elementy hydrologii wód śródlądowych i morskich wód przybrzeżnych - 1 godz. wykł.

- nurt, rozkład prędkości wody w przekroju poprzecznym,
- przykosa, przemiał, odsypisko, ławica, płoso, buchta,
- cyrkulacja poprzeczna w czasie przyboru i opadaniu wody,
- fala (rodzaje, wysokość, długość),
- ukształtowanie dna morskiego: rewa, rów,
- brzeg połogi (wydmowy), brzeg klifowy,
- prądy przydenne.

2) Budowle wodne i występujące przy nich zagrożenia - 1 godz. wykł.

- progi, tamy, jazy, zapory, ostrogi,
- kanały, śluzy, mosty,

- młyny, elektrownie wodne, ujęcia i zrzuty wody.

3) Ochrona środowiska wodnego - 1 godz. wykł.

- podstawowe pojęcia dotyczące wód powierzchniowych (rzeki, zbiorniki naturalne i sztuczne),

- klasy czystości wody.

Wymagania egzaminacyjne w czasie trwania kursu

1. Pływanie:

a) poprawne pływanie sposobami stosowanymi w ratownictwie wodnym (kraul i żabka ratownicza) na dystansie 100m,

b) pływanie w ubraniu dwuczęściowym na dystansie 100m; rozebranie się w wodzie głębokiej i wyrzucenie ubrania na dosiężny brzeg,

c) pływanie wytrzymałościowe w czasie 45 min.

2. Skoki ratownicze:

a) wykroczny i rozkroczny,

b) skok startowy, na "bombę", ślizgowy,

c) dowolny skok z wysokości 3m.

3. Zaliczenie uwalniania się od chwytów i objęć tonącego w wodzie głębokiej (3 losowo wybrane), opanowanie tonącego i ułożenie do holowania.

4. Wyciąganie i wynoszenie ratowanego:

a) sposobem "strażackim" i na biodrach,

b) po drabince,

c) na dosiężny wysoki brzeg (indywidualnie i zespołowo),

d) wyciąganie ratowanego do łodzi (indywidualnie i zespołowo),

e) układanie ratowanego na ziemi ze sposobu biodrowego i strażackiego.

5. Holowanie zmęczonego na dystansie 100m (indywidualnie i zespołowo).

6. Holowanie ratowanego w wodzie płytkiej.

7. Akcja ratownicza:

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

- zespołowa akcja ratownicza (liny, szelki).

8. Poprawne posługiwanie się podręcznym sprzętem ratowniczym

(3 rzuty do celu znajdującego się w odległości 15m w czasie 1:40 min).

9. Wiosłowanie i manewrowanie łodzią wiosłową przy pomocy jednego i dwóch wiosł.

Umiejętność wiosłowania jednym wiosłem: pagaj, piórkowanie i na pych. Przepłynięcie łodzią wiosłową w czasie

poniżej 3:00 min wg regulaminu zawodów ILS.

10. Poprawne prowadzenie zabiegów RKO na fantomie do reanimacji (indywidualnie i zespołowo).

## **EGZAMIN KOŃCOWY**

I. Teoria Egzamin pisemny lub ustny.

II. Ćwiczenia praktyczne

1. Przepłynięcie pod lustrem wody 25m po skoku ratowniczym.

2. Nurkowanie w głąb:

po skoku ratowniczym przepłynięcie kraulem ratowniczym dystansu 20m,

następnie zanurkowanie na głębokość 4m i wydobywanie zatopionego

manekina lub trzech przedmiotów rozrzuconych w promieniu 3m.

Próbkę należy zaliczyć w czasie 2 min.

3. Holowanie tonącego na dystansie 150m (75m sposobem żeglarskim, 50m oburącz, 25m jednorącz za żuchwę).



4. Przeprowadzenie pozorowanej akcji ratowniczej (skok, dopłynięcie, podpłynięcie, opanowanie tonącego, holowanie, wynoszenie, zabiegi ożywiające).