

**PROGRAM KURSU
PRZYGOTOWUJĄCEGO DO EGZAMINU
NA STOPIEŃ RATOWNIKA WOPR**

SPIS TREŚCI

- I. Wstęp
- II. Cel kursu
- III. Założenia organizacyjne
- IV. Wymagania formalne
- V. Egzamin wstępny
- VI. Zestawienie przedmiotów i tematów zajęć dydaktycznych
- VII. Wykaz środków dydaktycznych
- VIII. Algorytm czynności administracyjnych

I. WSTĘP

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe jest specjalistycznym stowarzyszeniem, które działa w celu organizowania pomocy oraz ratowania osób, które uległy wypadkowi lub narażone są na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia na wodach. WOPR jest członkiem International Life Saving Federation – organizacji wyznaczającej standardy wyszkolenia ratowników wodnych. Realizacja misji WOPR – zmniejszania liczby osób tonących w wodach polskich – wymaga dobrze przygotowanej kadry ratowników wopr.

Zapewnienie bezpieczeństwa osobom pływającym i kąpiącym się w miejscach wyznaczonych oraz osobom uprawiającym sporty i rekreację na obszarach wodnych należy do osób prawnych i fizycznych prowadzących na wodach działalność w tym zakresie, jak i do organów administracji rządowej i właściwych terytorialnie gmin, będących właścicielami, organizatorami lub operatorami kąpielisk, pływalni i parków wodnych oraz przystani. WOPR, zgodnie z podziałem administracyjnym kraju utworzył struktury organizacyjne w województwach, powiatach i gminach w celu szkolenia kadr oraz organizowania i prowadzenia działań z zakresu ratownictwa wodnego, a także prewencyjnych i profilaktycznych, mających ograniczyć wypadki na obszarach wodnych.

Konstrukcja *Programu kursu przygotowującego do egzaminu na stopień ratownika WOPR*, zwanego dalej „kursem”, uwzględnia odpowiednio przygotowane treści teoretyczne i praktyczne, utrzymane w konwencji układu przedmiotowego pozwalającego przygotować absolwentów do wykonywania czynności z zakresu ratownictwa wodnego i współpracować w zapewnieniu bezpieczeństwa na obszarach i w obiektach wodnych - kąpieliskach, pływalniach i parkach wodnych.

II. EFEKTY KSZTAŁCENIA

- 1. Absolwent kursu powinien umieć:
 - 1) stosować techniki ratownictwa wodnego;
 - 2) obsługiwać podstawowy sprzęt ratunkowy;
 - 3) udzielać pierwszej pomocy.
- 2. Absolwent kursu powinien wiedzieć jak:
 - 1) prowadzić podstawowe działania profilaktyczne i prewencyjne;
 - 2) zapewnić bezpieczeństwo na obszarach i w obiektach wodnych - kąpieliskach, pływalniach i w parkach wodnych;
 - 3) kształtować postawy prozdrowotne i proekologiczne.
- 3. Absolwent kursu, po pozytywnym zaliczeniu sprawdzianów cząstkowych wymienionych w karcie umiejętności, która stanowi załącznik nr 1 do niniejszego programu, powinien być przygotowany do zdania egzaminu na stopień ratownika WOPR.

III. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

1. Organizatorem kursu są jednostki organizacyjne WOPR.
2. Program kursu powinien być zrealizowany w czasie co najmniej 32 jednostek dydaktycznych (jednostka dydaktyczna wynosi 45').
3. Szczegółową ilość jednostek dydaktycznych ustala jednostka organizacyjna w zależności od liczby uczestników, dostępnych pomocy dydaktycznych, warunków lokalowych, organizacyjnych i atmosferycznych.
4. Zajęcia praktyczne i zaliczenia realizowane w trakcie kursu zawarte w karcie umiejętności odbywają się na pływalni lub w parku wodnym lub na kąpielisku.
5. Kurs może być zorganizowany w formie stacjonarnej lub w formie zajęć cyklicznych.
6. Za stronę formalną i merytoryczną odpowiedzialny jest kierownik kursu - instruktor WOPR lub instruktor wykładowca WOPR.
7. Kandydaci na kurs przyjmowani są po spełnieniu wymogów formalnych.
8. Kursy MR WOPR należy realizować zgodnie z algorytmem czynności zawierającej elementy rejestracji, realizacji, egzaminowania, rozliczania, obsługi Centralnej Ewidencji (CE), stosując się do wzorów dzienników, pieczęci, identyfikatorów, zaświadczeń, regulaminów, standardów wyposażenia.

IV. WYMAGANIA FORMALNE

1. Uczestnik ma mieć ukończony 16 rok życia.
2. Uczestnik ma posiadać:
 - 1) ważną legitymację członka WOPR;
 - 2) stopień MR WOPR i kartę identyfikacyjną;
 - 3) specjalną kartę pływacką;
 - 4) pisemną zgodę na udział w kursie (w przypadku osoby niepełnoletniej pisemną zgodę wyraża jej opiekun prawny).
3. Uczestnik ma posiadać potwierdzenie odbycia w sumie 120 godzin kształcenia zawodowego ponad te dokumentowane do stopnia młodszego ratownika WOPR obejmującego co najmniej jeden patent lub uprawnienie przydatne w ratownictwie wodnym.

V. SPRAWDZIAN WSTĘPNY

1. Przepłynięcie dystansu 100 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 1' 50" wyłącznie na piersiach.
2. Przepłynięcie pod wodą dystansu co najmniej 15m bez łamania powierzchni wody.

VI. ZESTAWIENIE PRZEDMIOTÓW I TEMATÓW ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

LP	Tematyka zajęć
1	Sprawdzian wstępny
1	Egzamin praktyczny
2	Wiadomości ogólne i profilaktyka
1	Cel, zadania, rola i struktura WOPR
2	System szkolenia, program kursu i uprawnienia R WOPR
3	Działania profilaktyczne i prewencyjne
3	Organizacja pracy ratowników WOPR
1	Wybrane przepisy i akty prawne
2	Obowiązki ratownika WOPR na pływalniach, parkach wodnych i kąpieliskach.
3	Organizacja pracy i budowa kąpielisk.
4	Pierwsza pomoc
1	BLS (dorosły, dziecko, niemowlę), RKO jedno i dwuosobowe, zastosowanie sprzętu do RKO, w tym maseczki jedno i wielokrotnego użycia.
2	Unieruchomienie na desce ortopedycznej
3	Udzielanie pierwszej pomocy w zdarzeniach: wstrząs, zadławienie, hipotermia, drgawki, obrażenia kręgosłupa i głowy, użądlenia, ukąszenia, ugryzienia, opieka rekonwalescencyjna.

LP	Tematyka zajęć	
	4	Rodzaje pozycji stosowanych w ratownictwie: zastana, przeciwwstrząsowa, półsiedząca; w sytuacji urazu głowy, klatki piersiowej, brzucha i miednicy.
	5	Doskonalenie elementów pierwszej pomocy w scenariuszach.
5		Pływanie i techniki ratownictwa wodnego
	1	Pływanie stylowe
	2	Samoratownictwo
	3	Skoki ratunkowe i sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym
	4	Nurkowanie oraz posługiwanie się płetwami
	5	Sposoby holowania osoby ratowanej
	6	Stosowanie chwytów ratunkowych w wodzie płytkiej i głębokiej
	7	Ewakuacja na lądzie i z wody
	8	Posługiwanie się podręcznym sprzętem ratowniczym (boja SP, pas, rzutka rękawowa, koło, lina, lina asekuracyjna)
	9	Prace bosmańskie
	10	Symulowane akcje ratunkowe
6		Posługiwanie się łodzią wiosłową
	1	Budowa, rodzaje i wyposażenie łodzi ratowniczej
	2	Nauka i doskonalenie wiosłowania dwoma i jednym wiosłem
	3	Pływanie zadaniowe
	4	Symulowane akcje ratownicze przy użyciu łodzi wiosłowej

VII. WYKAZ ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH

1. Środki dydaktyczne na zajęcia praktyczne (grupa 6 osobowa)

LP	Nazwa 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

1. Środki dydaktyczne na zajęcia teoretyczne

Zestaw multimedialny, w tym: laptop, ekran, rzutnik, głośniki.

2. Pomoce dydaktyczne dostarczone przez organizatora

LP	Rodzaj sprzętu	Ilość (kpl.)
1	prezentacje wykładów w formie multimedialnej	1
2	karta umiejętności i harmonogramy zajęć	1
3	materiały przygotowujące do zdania testu wiedzy	1

3. Wyposażenie własne uczestnika

LP	Rodzaj sprzętu	Ilość (kpl.)
1	maseczki do nauki wentylacji	1
2	płetwy i strój organizacyjny	1

VIII. ALGORYTM CZYNNOŚCI ADMINISTRACYJNYCH

A. Czynności przed rozpoczęciem kursu

1. Rejestracja kursu w biurze jednostki WOPR na 7 dni przed rozpoczęciem kursu wg karty zgłoszeniowej uwzględniającej planowaną ilość uczestników, kadre instruktorską, termin i miejsce realizacji zajęć.
2. Pobranie z biura jednostki WOPR opieczętowanego i zarejestrowanego dziennika zajęć i wniosków o wydanie identyfikatorów.
3. Zapoznanie uczestników z programem i regulaminem kursu uwzględniającego nazwę, adres organizatora kursu, imiona i nazwiska kadry instruktorskiej w tym kierownika kursu, harmonogram zajęć i miejsca realizacji, wykaz sprzętu i wyposażenia niezbędnego do realizacji zajęć, cenę kursu, zakres usług objętych tą ceną, zasady kwalifikowania osób na kurs, ilość uczestników przypadających na prowadzącego.
4. Przedstawienie reguł zachowania się uczestników w czasie realizacji zajęć oraz zasady bezpieczeństwa, a dla kursów pobytowych również warunki zakwaterowania i wyżywienia.
5. Ubezpieczenie kursantów od następstw nieszczęśliwych wypadków na zasadach ogólnych.
6. Zapewnienie uczestnikom kursu warunków bezpieczeństwa, warunków sanitarno-higienicznych określonych w odrębnych przepisach i bazy szkoleniowej odpowiedniej dla formy prowadzonych zajęć.
7. Dopuszczenie do uczestnictwa w zajęciach wyłącznie osób posiadających zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w tych zajęciach lub składających podpisane własnoręcznie, a w przypadku osób niepełnoletnich przez przedstawiciela ustawowego, oświadczenie o zdolności do udziału w zajęciach.
8. Na każdym kursie musi być prowadzony dziennik zajęć z listą uczestników i numerem legitymacji WOPR, według określonego wzoru, wypełniony zgodnie z instrukcją.

B. Czynności po zakończeniu kursu

1. Przekazanie kompletnej dokumentacji kursu (dziennik kursu z kartami umiejętności).
2. Rozliczenie finansowe w biurze jednostki WOPR zgodnie z kalkulacjami kosztów kursu zatwierdzonymi przez jednostki WOPR.
3. Dokumentację kursu przechowuje jednostka WOPR.

Załącznik nr 1do programu kursu przygotowującego
do zdania egzaminu na stopień R WOPR

KARTA UMIEJĘTNOŚCI				
..... (nazwisko i imię)				
LP	UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE		CZAS	ZAL
1	Przepełnienie dystansu 100 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 1'40"			
2	Przepełnienie dystansu 300 m sposobem dowolnym w płetwach w czasie poniżej 4'30"			
3	Przepełnienie pod wodą dystansu co najmniej 25 m bez łamania linii powierzchni wody			
4	Przepełnienie dystansu 300 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 9'			
LP	UMIEJĘTNOŚCI RATUNKOWE		CZAS	ZAL
1	Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej:			
	A	zademonstrowanie techniki prawidłowego dopłynięcia do tonącego		
	B	zademonstrowanie 3 technik używania chwytów ratunkowych		
	C	holowanie tonącego na dystansie 25 m z użyciem 3 technik		
2	Zaprezentowanie umiejętności technik ratowania wg zadanego schematu w czasie poniżej 2' w ubiorze t-shirt i szorty			
	A	skok lub wejście do wody		
	B	przepełnienie dystansu 25 m stylem dowolnym		
	C	zanurkowanie z powierzchni wody na głębokość co najmniej 1,5 m do manekina lub osoby		
	D	podniesienie manekina lub osoby		
	E	holowanie na dystansie co najmniej 25 m		
	F	bezpośrednio po ewakuacji wykonanie zabiegów WBLS na fantomie przez co najmniej 3'		
3	Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej z lądu przy użyciu co najmniej 2 wybranych rodzajów sprzętu ratowniczego wraz z uzasadnieniem wyboru			
4	Symulowane akcje BLS i WBLS - dorosły, dziecko, niemowlę			
5	Zademonstrowanie działań pierwszej pomocy			
	A	wstępna ocena stanu osoby poszkodowanej		
	B	postępowanie z osobą poszkodowaną podczas zdarzeń; wstrząs, zadławienie, hipotermia, drgawki, obrażenia kręgosłupa i głowy, użądlenia, ukąszenia, ugryzienia, opieka rekonwalescencyjna.		