

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

SPIS TREŚCI

- I. Wstęp.
- II. Cel kursu.
- III. Założenia organizacyjne.
- IV. Wymagania formalne.
- V. Sprawdzian wstępny.
- VI. Zestawienie przedmiotów i tematów zajęć dydaktycznych.
- VII. Wyposażenie własne uczestnika.

I. WSTĘP

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe jest Polskim Związkiem Sportowym, który 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 – zmniejszenia liczby osób tonących w wodach polskich – wymaga dobrze przygotowanej kadry starszych ratowników wodnych kierującej zespołami ratowników wodnych.

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 Instruktora WOPR*, zwanego dalej „kursem”, uwzględnia odpowiednio przygotowane treści teoretyczne i praktyczne, utrzymane w konwencji układu przedmiotowego z zagadnieniami specjalistycznymi, pozwalających przygotować absolwentów do wykonywania czynności z zakresu ratownictwa wodnego i kierowania działaniami zespołów ratowników wodnych, w tym grupami interwencyjnymi.

II. CEL SZKOLENIA

Absolwenci kursu, po pozytywnym zaliczeniu sprawdzianów cząstkowych wymienionych w karcie umiejętności, która stanowi załącznik nr 1 do niniejszego programu, powinien być przygotowany do nauczania umiejętności i wiedzy z zakresu ratownictwa wodnego i kierowania asystentami oraz być przygotowany do zdania egzaminu na stopień Instruktora WOPR.

III. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

1. Kursy są organizowane na zlecenie Zarządu Głównego WOPR przez jednostkę wojewódzką WOPR, posiadającą właściwe warunki do ich przeprowadzenia.
2. Jednostka wojewódzka WOPR może wystąpić z wnioskiem do Zarządu Głównego WOPR o przeprowadzenia kursu.
3. Kierownikiem kursu może być Instruktor Wykładowca WOPR powołany na wniosek przewodniczącego komisji WOPR właściwej w sprawach szkoleniowych przez Prezesa WOPR po uzyskaniu opinii Prezydium ZG WOPR.
4. Kadre dydaktyczną kursu stanowią Instruktorzy Wykładowcy WOPR i asystenci w stopniu Instruktorów WOPR, a wybrane zajęcia specjalistyczne mogą prowadzić osoby nie posiadające stopni WOPR pod nadzorem co najmniej Instruktora WOPR.
5. Za stronę formalną i merytoryczną kursu, w tym przeprowadzenie zajęć zgodnie z programem i rozkładem zajęć odpowiada kierownik kursu.
6. Kandydaci na kurs przyjmowani są na podstawie protokołu z wstępnego egzaminu kwalifikacyjnego.
7. Kurs jest prowadzony w formie stacjonarnej i obejmuje co najmniej 64 godziny dydaktyczne.
8. Na kursie jest prowadzony dziennik, w którym potwierdza się realizację zajęć dydaktycznych i zaliczeń w trakcie kursu zawartych w kartach umiejętności.

- Wybrane zajęcia specjalistyczne mogą prowadzić osoby nie posiadające stopni WOPR.

IV. WYMAGANIA FORMALNE WOBEC KANDYDATA NA KURS

- Uczestnik ma mieć ukończony 20 rok życia.
- Uczestnik ma posiadać:
 - Aktywne konto w systemie e-WOPR;
 - stopień starszego ratownika wodnego;
 - ważną kartę identyfikacyjną starszego ratownika wodnego;
 - ważne zaświadczenie o uzyskaniu tytułu ratownika na podstawie Ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym lub jeden z tytułów: lekarz systemu, pielęgniarka systemu, ratownik medyczny.
- Uczestnik ma posiadać wypełnioną kartę kwalifikacyjną kandydata na kurs potwierdzającą odbycie w sumie 500 godzin kształcenia zawodowego ponad te dokumentowane do stopnia starszego ratownika wodnego obejmującego co najmniej:
 - dwie dowolne kwalifikacje przydatne w ratownictwie wodnym opisane w Rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 23 września 2021 r. w sprawie kwalifikacji przydatnych w ratownictwie wodnym lub dwa dowolne Centralne Szkolenia Specjalistyczne ponad te wymagane do uzyskania stopnia starszego ratownika wodnego.
 - udokumentowane prowadzenie zajęć na 2 kursach na stopień młodszego ratownika WOPR i odbycie stażu na 2 kursach na stopień ratownika WOPR, po uzyskaniu stopnia starszego ratownika wodnego.
 - udokumentowane odbycie stażu co najmniej 200 godzin pracy na kąpieliskach morskich, przy czym, dopuszcza się zaliczenie 20% stażu odbytego w stopniu Młodszego Ratownika WOPR lub Ratownika WOPR, udokumentowanego przez jednostkę WOPR.

V. SPRAWDZIAN WSTĘPNY

- Część teoretyczna w formie testu (30 pytań do testu z zakresu materiału na stopień starszego ratownika wodnego przygotowanych przez kierownika kursu).
- Część praktyczna wyłącznie na wodach otwartych, na którą składa się:
 - przeplnięcie dystansu 100 m w czasie poniżej 2'00'' czterema technikami sportowymi (po 25 m każdą w kolejności: delfin, kraul na grzbiecie, żabka na piersiach, kraul na piersiach);¹
 - nurkowanie na odległość 25 m przy starcie z powierzchni wody²,
 - nurkowanie w głąb i wydobywanie manekina z głębokości od 3 do 4 m przy starcie z powierzchni wody³,

¹ Obowiązuje strój kąpielowy. W konkurencji tej nie wykorzystuje się sprzętu pływackiego (z wyjątkiem okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę z pomostu (dopuszcza się start z wody). Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę „na miejsca” kontrolowany zajmuje miejsce startowe, na komendę „start” lub sygnał wykonuje skok startowy (lub startuje z wody) i pokonuje dystans 25 m płynąc stylem motylkowym, dotyka jakiegokolwiek części ciała boi/pławy końcowej i kontynuuje płynięcie do miejsca startu kraulem na plecach. Po dotknięciu pomostu jakiegokolwiek części ciała kontynuuje płynięcie żabką na piersiach, dotyka jakiegokolwiek części ciała boi/pławy końcowej i kontynuuje płynięcie do miejsca startu kraulem na piersiach. Próbę przerywa się w przypadku: niepokonania pełnej długości toru wyznaczonego do próby (nieodtknięcie jakiegokolwiek części ciała boi/pławy wyznaczającej koniec toru oraz niedopłynięcie do pomostu wyznaczającego początek toru), celowe utrudnianie próby innemu kontrolowanemu, nieprzeplnięcie poszczególnych dystansów wskazanymi sposobami pływackimi. Warunkiem zaliczenia jest przeplnięcie pełnego dystansu w wyznaczonym czasie.

² Obowiązuje strój kąpielowy. W konkurencji tej nie wykorzystuje się sprzętu pływackiego (okularów pływackich, masek, zatyczek do nosa, płetw etc.). Dystans 25 m wyznacza lina asekuracyjna, której jeden koniec przymocowany jest do kontrolowanego za pomocą szelek a drugi koniec trzymany jest przez kontrolującego Instruktora za pomocą rąk. Kontrolowany zakłada szelki liny asekuracyjnej. Na komendę „na miejsca” kontrolowany zajmuje miejsce w wodzie. Na komendę „start” kontrolowany na własne tempo rozpoczyna próbę, jednakże nie później niż 10 sekund od podania komendy „start”. Próbę przerywa się w przypadku: złamania lustra wody przez jakiegokolwiek część ciała kontrolowanego. Warunkiem zaliczenia jest napięcie liny asekuracyjnej

³ Obowiązuje strój kąpielowy. W konkurencji tej nie wykorzystuje się sprzętu pływackiego (okularów pływackich, masek, zatyczek do nosa, płetw etc.). Manekin zatopiony jest na głębokości od 3 do 4 m poniżej lustra wody. Na komendę „na miejsca” kontrolowany zajmuje miejsce w wodzie. Kontrolujący Instruktor określa przybliżoną lokalizację zatopienia manekina. Na komendę „start” kontrolowany na własne tempo rozpoczyna próbę, jednakże nie później niż 10 sekund od podania komendy „start”. Pływa w wyznaczonym kierunku kraulem ratowniczym, w wybranym przez siebie miejscu wykonuje „syczoryk” i wyławia manekina. Warunkiem zaliczenia jest wydobywanie manekina w sposób widoczny

d) przepłynięcie łodzi wiosłową toru w czasie poniżej 2'40"⁴.

VI. ZESTAWIENIE PRZEDMIOTÓW I TEMATÓW ZAJĘĆ

P	T	TEMATYKA ZAJĘĆ
		Sprawdzian wstępny.
I		Przygotowanie dydaktyczne instruktora.
	1	Zasady skutecznego nauczania w szkoleniu ratowniczym <ul style="list-style-type: none"> – nauczanie oparte na działaniu (scenario-based training) – wykorzystanie krótkich form dydaktycznych (briefing, debriefing, microlearning)
	2	Metodyka prowadzenia zajęć praktycznych <ul style="list-style-type: none"> – organizacja i prowadzenie zajęć w środowisku wodnym i na lądzie – zapewnienie bezpieczeństwa podczas szkolenia
	3	Komunikacja interpersonalna w pracy instruktora <ul style="list-style-type: none"> – komunikacja w warunkach stresu – udzielanie informacji zwrotnej – rozwiązywanie sytuacji trudnych w grupie szkoleniowej
	4	Wykorzystanie nowoczesnych narzędzi dydaktycznych <ul style="list-style-type: none"> – analiza materiału wideo w procesie szkolenia – wykorzystanie narzędzi cyfrowych wspierających proces dydaktyczny – podstawy wykorzystania nowoczesnego sprzętu w szkoleniu i działaniach ratowniczych
	5	Ocenianie i egzaminowanie <ul style="list-style-type: none"> – zasady oceny kompetencji praktycznych – przygotowanie i realizacja egzaminów w formie scenariuszy sytuacyjnych
	6	Metodyka prowadzenia zajęć doskonalących umiejętności kwalifikowanej pierwszej pomocy i ratownictwa wodnego <ul style="list-style-type: none"> – trening powtarzalny w warunkach zbliżonych do rzeczywistych – łączenie elementów medycznych i technicznych w jednym scenariuszu – nauka podejmowania decyzji pod presją czasu
	7	Metodyka prowadzenia zajęć na kursach R i RW na lądzie i w wodzie <ul style="list-style-type: none"> – organizacja zajęć w zróżnicowanym środowisku (łód, woda) – zarządzanie grupą i bezpieczeństwem uczestników – rotacja stanowisk i efektywne wykorzystanie czasu szkoleniowego
	8	Metodyka prowadzenia zajęć mini wykładów i wykładów <ul style="list-style-type: none"> – prowadzenie krótkich, ukierunkowanych form przekazu (5–15 min) – selekcja kluczowych treści niezbędnych do działania – łączenie teorii z pokazem lub ćwiczeniem praktycznym
	9	Rodzaje oraz metodyka prowadzenia zajęć z zakresu rekreacji ruchowej wzbogacających proces nauczania ratownictwa wodnego <ul style="list-style-type: none"> – wykorzystanie treningu funkcjonalnego w przygotowaniu ratowniczym – rozwój wytrzymałości, siły i koordynacji ruchowej – kształtowanie odporności fizycznej i psychicznej uczestników
	10	Ocenianie i egzaminowanie <ul style="list-style-type: none"> – ocena rzeczywistych umiejętności praktycznych – zapewnienie obiektywności i jasnych kryteriów zaliczenia
	11	Opieka nad asystentami <ul style="list-style-type: none"> – stopniowe wdrażanie do prowadzenia zajęć

dla kontrolującego.

⁴ Obowiązuje strój ratowniczy. Próbę wykonuje się na torze o długości 75 m. Przed przystąpieniem do próby kontrolowany przygotowuje łódź wiosłową do próby. Wiosła ułożone są wewnątrz łodzi w sposób dowolny. Wiosła nie mogą znajdować się w dulkach. Kontrolowany stojąc na pomoście przytrzymuje rękami łódź od strony rufy. Na komendę „start” wchodzi do łodzi, zajmuje miejsce na ławce przodem do rufy, umiejscawia wiosła w dulkach i rozpoczyna płynięcie przy pomocy dwóch wiosł. W połowie dystansu opływa wokół boi/pławy i kontynuuje płynięcie (dozwolone jest dotknięcie boi/pławy burtą łodzi lub wiosłem). Kontynuuje płynięcie. Przed dopłynięciem do boi/pławy na końcu toru wykonuje zwrot i dotyka ręką końcowej boi/pławy od strony rufy. Następnie zajmuje pozycję stojącą na dziobie łodzi i wraca do miejsca startu przy pomocy jednego wiosła. W połowie dystansu opływa wokół boi/pławy i kontynuuje płynięcie do miejsca rozpoczęcia próby. Czas mierzony jest do momentu przekroczenia linii pomostu całą długością łodzi. Próbę przerywa się w przypadku: przekroczenia limitu czasu, uderzenia końcowej boi/pławy którąkolwiek częścią łodzi lub wiosłem przed dotknięciem jej ręką (po dotknięciu ręką uderzenie boi/pławy jest dozwolone), niedotknięcie końcowej boi/pławy ręką, zgubienie jakiegokolwiek elementu wyposażenia łodzi (wiosło, dulka), wypadnięcie z łodzi. W przypadku przepłynięcia nad boją/pławą umiejscowioną w połowie dystansu a nie jej opłynięcia wokół, kontrolowany ma prawo ponowić próbę opłynięcia boi/pławy. Ponowna próba opłynięcia boi/pławy nie zwiększa limitu czasu. Próbę przeprowadza się bez względu na warunki pogodowe i stan wody.

		<ul style="list-style-type: none"> – delegowanie zadań i odpowiedzialności – udzielanie bieżącej informacji zwrotnej i oceny pracy
II*		Zagadnienia prawne, taktyka.
	1	Aktualne przepisy dotyczące bezpieczeństwa <ul style="list-style-type: none"> – znajomość i praktyczne zastosowanie obowiązujących przepisów w zakresie bezpieczeństwa na obszarach wodnych – interpretacja przepisów w kontekście działań ratowniczych – wykorzystanie przepisów w podejmowaniu decyzji operacyjnych
	2	Statut i struktura organizacyjna WOPR <ul style="list-style-type: none"> – znajomość struktury organizacyjnej WOPR oraz zakresu kompetencji poszczególnych jednostek – rozumienie roli instruktora w systemie organizacyjnym – praktyczne funkcjonowanie struktur w działaniach operacyjnych
	3	Odpowiedzialność ratownika WOPR / ratownika wodnego <ul style="list-style-type: none"> – odpowiedzialność prawna, cywilna i karna ratownika – granice podejmowanych działań ratowniczych – dokumentowanie działań jako element zabezpieczenia prawnego
	4	Zintegrowany system zarządzania bezpieczeństwem dla kąpieliska (taktyka i procedury postępowania) <ul style="list-style-type: none"> – organizacja zabezpieczenia kąpieliska – procedury reagowania na zdarzenia – zarządzanie sytuacją kryzysową na obszarze wodnym
	5	Współdziałanie jednostek WOPR z samorządem terytorialnym oraz udzielanie informacji o bezpieczeństwie na wodach <ul style="list-style-type: none"> – zasady współpracy z jednostkami samorządu terytorialnego – koordynacja działań z innymi służbami (PSP, Policja, PRM) – prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych
III*		Organizacja pracy ratownika wodnego.
	1	Obowiązki ratownika WOPR / ratownika wodnego <ul style="list-style-type: none"> – znajomość zakresu obowiązków ratownika – realizacja zadań w zakresie obserwacji, profilaktyki i reagowania – odpowiedzialność za bezpieczeństwo osób przebywających na obszarze wodnym
	2	Elementy hydrologii, budowle wodne i występujące przy nich zagrożenia oraz organizacja kąpieliska na wodach śródlądowych i morskich <ul style="list-style-type: none"> – rozpoznanie zagrożeń wynikających z charakterystyki akwenu – wpływ budowli hydrotechnicznych na bezpieczeństwo – organizacja kąpieliska z uwzględnieniem warunków środowiskowych
	3	Prowadzenie dokumentacji przez ratowników oraz instruktorów <ul style="list-style-type: none"> – znaczenie dokumentacji w działalności ratowniczej i szkoleniowej – zakres i poprawność prowadzenia dokumentacji – dokumentacja jako element zabezpieczenia prawnego
	4	Elementy meteorologii <ul style="list-style-type: none"> – rozpoznawanie podstawowych zjawisk pogodowych wpływających na bezpieczeństwo – interpretacja komunikatów meteorologicznych – podejmowanie decyzji w oparciu o warunki atmosferyczne
IV*		Techniki ratownictwa wodnego.
	1	Akcje ratunkowe przy użyciu podręcznego sprzętu ratunkowego (koło, pas, boja SP, rzutka, lina asekuracyjna) <ul style="list-style-type: none"> – dobór sprzętu adekwatnie do sytuacji i warunków – szybkość i skuteczność działania w warunkach stresu – bezpieczeństwo ratownika podczas podejmowania działań
	2	Penetracji dna przy użyciu sprzętu ABC <ul style="list-style-type: none"> – organizacja działań poszukiwawczych w wodzie – techniki przeszukiwania dna – bezpieczeństwo podczas pracy pod wodą
	3	Akcje udzielania pomocy w wodzie osobie z podejrzeniem urazu kręgosłupa (przyrządowe i przy pomocy rękoczynów) <ul style="list-style-type: none"> – stabilizacja poszkodowanego w wodzie – bezpieczne podejmowanie i transport – współpraca zespołowa podczas działań
	4	Akcje ratunkowe przy użyciu deski SUP, deski surfingowej etc. <ul style="list-style-type: none"> – wykorzystanie lekkiego sprzętu pływającego w działaniach ratowniczych – podejmowanie poszkodowanego z wody – utrzymanie stabilności i kontroli sprzętu

	5	Akcje ratunkowe przy użyciu łodzi wiosłowej – manewrowanie jednostką wiosłową w warunkach akcji – podejmowanie poszkodowanego na pokład – koordynacja pracy załogi
	6	Ratowanie załóg jednostek pływających – ocena sytuacji i zagrożeń (wywrócenie, awaria, panika) – organizacja ewakuacji i udzielania pomocy – priorytety działań ratowniczych
	7	Akcja przy użyciu sprzętu ABC indywidualna i zespołowa z penetracją dna – działania indywidualne i zespołowe pod wodą – koordynacja zespołu poszukiwawczego – komunikacja i bezpieczeństwo
	8	Organizacja asekuracji podczas pływania na wodach otwartych – zabezpieczenie uczestników pływania – rozmieszczenie ratowników i sprzętu – reagowanie na sytuacje zagrożenia
	9	Węzły stosowane w ratownictwie wodnym⁵ – praktyczne zastosowanie węzłów w działaniach ratowniczych – szybkość i poprawność wiązania – wykorzystanie w realnych sytuacjach operacyjnych
	10	Akcja ratunkowa przy użyciu łodzi motorowych ze skokami – bezpieczne podejmowanie działań z jednostki motorowej – techniki skoku ratowniczego – koordynacja działań załogi
	11	Akcja ratunkowa przy użyciu skutera – wykorzystanie skutera w działaniach ratowniczych – podejmowanie i transport poszkodowanego – bezpieczeństwo przy dużych prędkościach
	12	Symulowane akcje ratunkowe – łączenie wszystkich elementów szkolenia w kompleksowe działania – podejmowanie decyzji w warunkach presji – praca zespołowa i komunikacja
V*		Profilaktyka i etyka.
	1	Działania profilaktyczne i prewencyjne, upowszechnianie i nauczanie pływania oraz sport w WOPR – prowadzenie działań edukacyjnych zwiększających bezpieczeństwo na obszarach wodnych – kształtowanie właściwych postaw i nawyków wśród użytkowników wód – wykorzystanie nauki pływania i aktywności sportowej jako elementu profilaktyki
	2	Cechy osobowości i moralność ratownika WOPR – odpowiedzialność, opanowanie i umiejętność działania pod presją – postawa etyczna w relacji z poszkodowanym i zespołem – budowanie autorytetu ratownika poprzez zachowanie i kompetencje

* zajęcia prowadzone przez kursantów w ramach zaliczenia kompetencji metodycznych i pedagogicznych

⁵ Węzły obowiązkowe: prosty, kotwiczny, krawat, półwyblinka, wyblinka, płaski, ósemka, ósemka podwójna, ratowniczy, knagowy, cuma żeglarska, buchta, zderzakowy)

VII. WYKAZ ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH

1. Wyposażenie własne uczestnika

L.P.	NAZWA	Ilość (kpl)
1.	Prezentacje wykładów w formie multimedialnej.	1
2.	Karta umiejętności i harmonogramy zajęć.	1
3.	Sprzęt ABC i strój organizacyjny.	1
4.	Materiały przygotowujące do zdania testu wiedzy.	1
5.	Konspekty zajęć praktycznych i teoretycznych (prezentacje, karty pracy, itp.).	1

Załącznik nr 1

do programu kursu przygotowującego do egzaminu na stopień I WOPR

		KURSANT:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
L.P.	UMIEJĘTNOŚCI RATOWNICZE		czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal	czas/zal
1.	Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej:																
	A skok ratunkowy lub wejście do wody i dopłynięcie																
	B opanowanie tonącego																
	C holowanie na dystansie co najmniej 100 m do brzegu z zastosowaniem trzech sposobów																
	D wyciągnięcie tonącego z wody na brzeg i ułożenie do zabiegów KPP																
2.	Bieg (200 m) - Pływanie (200 m) - Bieg (200 m) w czasie poniżej 8'																
3.	Umiejętności pływackie w ograniczonej widoczności ⁶																
4.	Piórkowanie ⁷																
5.	Indywidualne unieruchomienie uszkodzonego przy zastosowaniu rękoczynów i przygotowanie do ewakuacji																
6.	Zespołowe unieruchomienie uszkodzonego na desce ortopedycznej i ewakuacja na wysoki brzeg/jednostkę pływającą																
		UMIEJĘTNOŚCI DYDAKTYCZNE															
1.	Przeprowadził wykład z zakresu ratownictwa wodnego (jeden z tematów z programu dydaktycznego na stopień MR, R WOPR lub RW)																
2.	Przeprowadził ćwiczenia z zakresu ratownictwa wodnego (jeden z tematów z programu dydaktycznego na stopień MR, R WOPR lub RW)																

⁶ Przepłynięcie wyznaczonego przez kierownika kursu dystansu w warunkach ograniczonej widoczności (w nocy). Pływanie przeprowadza się w grupie wszystkich kursantów. Kursanci płyną parami trzymając się za wyciągnięte przed sobą ręce. Pływanie przeprowadza się w sprzęcie ABC a minimum jeden kursant z pary oznaczony jest światłem chemicznym. Każdy z kursantów posiada sprzęt asekuracyjny (boja SP, pas ratowniczy „węgorz”).

⁷ Piórkowanie – technika manewrowania łodzią wiosłową polegająca na sterowaniu jednostką przy użyciu jednego wiosła, wykonywana przez ratownika siedzącego twarzą do rufy, z wykorzystaniem wycięcia w pawęży.

