

PROGRAM KURSU PRZYGOTOWUJĄCEGO DO EGZAMINU NA STOPIEŃ STARSZEGO RATOWNIKA WODNEGO

SPIS TREŚCI

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

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 stopień starszego ratownika wodnego*, 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. EFEKTY KSZTAŁCENIA

1. Absolwent kursu:

- 1) prowadzi zaawansowane działania ratownicze, w tym interwencje w warunkach podwyższonego ryzyka oraz ograniczonej widoczności lub dostępności;
- 2) kieruje zespołami ratowników wodnych, w tym organizuje i koordynuje działania ratownicze zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i efektywnego dowodzenia;
- 3) opracowuje, wdraża i modyfikuje procedury ratownicze z uwzględnieniem specyfiki obszaru wodnego oraz aktualnych zagrożeń;
- 4) dokonuje oceny sytuacji i ryzyka, podejmując adekwatne decyzje operacyjne w dynamicznie zmieniających się warunkach;
- 5) sporządza dokumentację działań ratowniczych;
- 6) zna zasady planowania i realizacji działań profilaktycznych i prewencyjnych na obszarach wodnych, w tym z wykorzystaniem nowoczesnych form komunikacji i edukacji;
- 7) rozumie zasady tworzenia oraz funkcjonowania zintegrowanego systemu zarządzania bezpieczeństwem na obszarach wodnych;

- 8) zna zasady współdziałania z podmiotami systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego oraz innymi służbami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo i porządek publiczny;
 - 9) rozumie zasady organizacji i funkcjonowania zespołów ratowniczych, w tym planowania działań, zabezpieczenia operacyjnego oraz prowadzenia szkoleń i praktyk;
 - 10) zna podstawy organizacji działań ratowniczych w zdarzeniach mnogich i masowych oraz zasady ich koordynacji.
2. Absolwent kursu, po pozytywnym zaliczeniu sprawdzianów cząstkowych określonych w karcie umiejętności stanowiącej załącznik nr 1 do niniejszego programu, jest przygotowany do samodzielnego pełnienia funkcji starszego ratownika wodnego, w tym do kierowania działaniami ratowniczymi oraz przystąpienia do egzaminu na ten stopień.

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 przeprowadzenie 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 56 godzin dydaktycznych.
8. Na kursie jest prowadzony dziennik, w którym potwierdza się realizację zajęć dydaktycznych i zaliczeń w trakcie kursu zawartych w kartach umiejętności.

IV. WYMAGANIA FORMALNE WOBEC KANDYDATA NA KURS

1. Uczestnik musi mieć ukończony 19 rok życia.
2. Uczestnik musi posiadać:
 - 1) aktywne konto w systemie e-WOPR;
 - 2) ważne zaświadczenie o uzyskaniu tytułu ratownika na podstawie Ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym lub jeden z tytułów: lekarz systemu, pielęgniarka systemu, ratownik medyczny;
 - 3) trzy stopnie ratownika wodnego.
3. Uczestnik ma posiadać wypełnioną kartę kwalifikacyjną kandydata na kurs potwierdzającą odbycie w sumie 500 godzin kształcenia zawodowego ponad te dokumentowane do stopnia ratownika wodnego obejmującego co najmniej:
 - 1) patent sternika motorowodnego lub patent żeglarski stermotorzysty żeglugi śródlądowej lub patent młodszego stermotorzysty żeglugi śródlądowej;
 - 2) udokumentowane odbycie stażu 200 godzin pracy co najmniej w stopniu ratownika WOPR, w tym co najmniej 50 godzin na wodach śródlądowych, 50 godzin na kąpieliskach zlokalizowanych na wodach morskich, 50 godzin na pływalniach lub parkach wodnych.
4. Ukończone szkolenie:
 - 1) Centralne szkolenie specjalistyczne z zakresu ratownictwa na wodach szybkopłynących i powo-

dziowych;

- 2) Do wyboru jedno z Centralnych Szkoleń Specjalistycznych z zakresu:
 - a) ratownictwa lodowego;
 - b) ratownictwa z wykorzystaniem skutera z platformą

V. SPRAWDZIAN WSTĘPNY

1. Część teoretyczna w formie testu (*45 pytań testowych z zakresu materiału na stopień Ratownika Wodnego Pływalni, Śródlądowego i Morskiego*).
2. Część praktyczna wyłącznie na wodach otwartych, na którą składa się:
 - a) przepłynięcie dystansu 100 m stylem dowolnym w czasie poniżej 1'40''¹,
 - b) nurkowanie na odległość 25 m przy starcie z powierzchni wody²,
 - c) nurkowanie w głąb i wydobywanie manekina z głębokości od 3 do 4 m przy starcie z powierzchni wody³,
 - d) przepłynięcie łodzi wiosłową toru w czasie poniżej 2'40''⁴.

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 stylem dowolnym dystans 100 m. Próbę przerywa się w przypadku: niepokonania pełnej długości toru wyznaczonego do próby (niezrównanie ciała kontrolowanego z boją/pławą wyznaczającą koniec toru oraz niedopłynięcie do pomostu wyznaczającego początek toru), celowe utrudnianie próby innemu kontrolowanemu. Warunkiem zaliczenia jest przepłynięcie 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 jakąkolwiek 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”. Pływie w wyznaczonym kierunku kraulem ratowniczym, w wybranym przez siebie miejscu wykonuje „scyzoryk” i wyławia manekina. Warunkiem zaliczenia jest wydobywanie manekina w sposób widoczny 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 wiosel. 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

VI. ZESTAWIENIE PRZEDMIOTÓW I TEMATÓW ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

P	T	TEMATYKA ZAJĘĆ
		Sprawdzian wstępny.
I		Teoria ratownictwa wodnego.
	1.	Podstawy prawne ratownictwa wodnego i odpowiedzialność ratownika.
	2.	System bezpieczeństwa na obszarach wodnych (risk assessment - ocena ryzyka i podejmowanie decyzji operacyjnych w dynamicznych warunkach) i współpraca między służbami.
	3.	Hydrologia i meteorologia.
II	4.	Wykorzystanie nowoczesnych technologii we wsparciu działań ratowniczych, w tym dronów, dronów podwodnych oraz systemów monitorowania i prognozowania warunków atmosferycznych.
		Organizacja pracy starszego ratownika wodnego.
III	1.	Ergonomia, bezpieczeństwo własne ratownika, BHP działań ratowniczych.
	2.	Dokumentacja działań ratowniczych.
		Techniki ratownictwa wodnego.
	1.	Akcje ratunkowe przy użyciu podręcznego sprzętu.
	2.	Wykorzystanie metod penetracji dna w prowadzeniu akcji ratunkowo-poszukiwawczej oraz przygotowania kąpieliska i obszarów wodnych do uprawiania rekreacji i sportów wodnych (sprzęt, metody).
	3.	Akcje ratunkowe z wykorzystaniem łodzi wiosłowej i sprzętu pływającego.
	4.	Akcje ratunkowe przy użyciu jednostek motorowych – skoki.
	5.	Akcje ratunkowe przy użyciu skutera.
	6.	Akcje ratunkowe w warunkach ograniczonej widoczności.
	7.	Ratowanie załóg jednostek pływających.
	8.	Symulowane akcje ratunkowe.
IV	9.	Organizacja asekuracji i zabezpieczenia działań na wodach otwartych.
	10.	Działania adaptacyjne ratownika w wodzie (usuwanie odzieży).
V	11.	Węzły stosowane w ratownictwie wodnym (prosty, kotwiczny, krawat, półwyblinka, wyblinka, ósemka, ósemka podwójna, ratowniczy, knagowy, cuma żeglarska, buchta, płaski, zderzakowy).
		Profilaktyka i etyka.
VI	1.	Działania profilaktyczne i prewencyjne w ratownictwie wodnym.
	2.	„Kodeks honorowy” i zachowania licujące z powagą zawodu ratownika wodnego.
		Przywództwo i rola lidera.
	1.	Organizacja pracy zespołu ratowniczego.
	2.	Rola starszego ratownika wodnego jako lidera.
	3.	Podstawy dowodzenia działaniami ratowniczymi.
	4.	Taktyka działań ratowniczych.
VII	5.	Warsztaty decyzyjne i komunikacyjne w pracy zespołu ratowniczego.
	6.	Zespołowe ćwiczenia zgrywające w terenie.
	7.	Analiza zdarzeń i wyciąganie wniosków (debriefing).
VIII		Wiedza i umiejętności medyczne.
	1.	Działania ratownicze w wodzie u poszkodowanego z podejrzeniem urazu kręgosłupa z wykorzystaniem deski ortopedycznej oraz technik manualnej stabilizacji.
	2.	Przeciwdziałanie hipotermii.
IX	3.	MASCAL – postępowanie w wypadkach masowych.
		Inne.
X	1.	Godziny do dyspozycji kierownika kursu (3 godz. edukacyjne).

wody.

VIII. WYKAZ ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH

1. Wyposażenie własne uczestnika

L.P.	NAZWA	Ilość (kpl.)
1.	Sprzęt ABC i strój organizacyjny zgodny z zaleceniami WOPR.	1
2.	Materiały przygotowujące do zdania testu wiedzy.	1

Załącznik nr 1
do programu kursu przygotowującego do zdania egzaminu na stopień SRW

		KURSANT:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
L.P.	UMIĘTNOŚCI 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 ze sprzętem i dopłynięcie.																
	B Opanowanie osoby tonącej i zabezpieczenie jej przy użyciu podręcznego sprzętu ratowniczego.																
	C Holowanie.																
	D Wyciągnięcie tonącego z wody na brzeg i ułożenie do zabiegów KPP.																
2.	Wykazanie się umiejętnością holowania współwiczającego na dystansie 150 m z zastosowaniem trzech sposobów holowania w zabezpieczeniu sprzętem podręcznym ratownika /boja SP, pas węgorz/ w tym wymagane techniki holowania osoby tonącej pasywnej i aktywnej. Wyciągnięcie tonącego na brzeg płaski, dosiężny, do jednostki pływającej.																
3.	Przeprowadzenie z brzegu symulowanej akcji ratunkowej z aktywnym tonącym, rzut rzutką rękawową do celu na odległość powyżej 12 m.																
4.	Pozorowana akcja przy użyciu łodzi ratowniczej.																
5.	Sprawdziany kompetencji ratowniczych:																
	A Bieg ciągły (200 m) - Pływanie (200 m) - Bieg ciągły (200 m) w czasie do 8'.																
	B 400 m stylem dowolnym w t < 9'00''.																
	C Wytrzymałość pływacka na dystansie 1200 m w czasie do 25'.																
	D Wytrzymałość statyczna w wodzie - butelki 2 ⁵ .																
	E Umiejętności pływackie w ograniczonej widoczności ⁶ .																
	F Piórkowanie ⁷ .																

⁵ Ratownik utrzymuje pozycję w wodzie, trzymając w każdej ręce butelkę o pojemności 1,5 litra każda, wypełnione wodą. W trakcie próby ręce (do łokci) wraz z trzymanymi butelkami muszą znajdować się powyżej lustra wody przez nieprzerwany czas 2 minut.

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.

Załącznik nr 1
do programu kursu przygotowującego do zdania egzaminu na stopień SRW

	G	Ściągnięcie odzieży w wodzie głębokiej ⁸ .															
6.		Zastosowanie węzłów używanych w ratownictwie wodnym ⁹ .															
7.		Sprawdziany kompetencji medycznych:															
	A	Indywidualne unieruchomienie poszkodowanego przy zastosowaniu rękoczynów i przygotowanie do ewakuacji.															
	B	Zespołowe unieruchomienie poszkodowanego na desce ortopedycznej i ewakuacja na wysoki brzeg/jednostkę pływającą.															
	C	Przeciwdziałanie hipotermii.															
	D	MASCAL.															
8.		Przeprowadził pogadankę z grupą podległych ratowników na zadany temat.															
9.		Umiejętności leaderskie (komunikacja, organizacja i kierowanie działaniami, decyzyjność) – ocena bieżąca.															

⁸ Kursant ubrany jest w odzież z długim rękawem oraz spodnie z długimi nogawkami. Na komendę instruktora zdejmuje z siebie odzież w taki sposób by nie utracić żadnego z jej elementów po czym odkłada je w miejscu wskazanym przez instruktora (na pomost lub do łodzi).

⁹ (prosty, kotwiczny, krawat, półwyblinka, wyblinka, ósemka, ósemka podwójna, ratowniczy, knagowy, cuma żeglarska, buchta, płaski, zderzakowy).