

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

SPIS TREŚCI

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

I. WSTĘP

Realizacja misji Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego – działania na rzecz zmniejszania liczby osób tonących w wodach polskich – wymaga dobrze przygotowanej kadry ratowników. WOPR jest stowarzyszeniem specjalistycznym, którego celem jest organizowanie pomocy oraz ratowanie osób, które uległy wypadkowi lub narażone są na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia na wodach.

WOPR współdziała z organami administracji rządowej, samorządowej oraz innymi podmiotami zainteresowanymi bezpieczeństwem i porządkiem na wodach. Ratownicy WOPR angażują się w przedsięwzięcia na rzecz ochrony środowiska naturalnego, w szczególności wodnego. Programowanie i prowadzenie profilaktycznej działalności w zakresie bezpieczeństwa na wodach i ochrony środowiska wodnego pozwala kreować nową jakość korzystania z wód. WOPR jest przygotowany do udziału w akcjach ratunkowych podczas zagrożeń powszechnych, katastrof naturalnych i awarii technicznych na wodach.

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe jest członkiem International Life Saving Federation, wyznaczającej standardy wyszkolenia ratowników wodnych. Prowadzone kursy i szkolenia specjalistyczne z zakresu ratownictwa wodnego oraz doskonalenie umiejętności ratunkowych, a następnie określanie uprawnień do prowadzenia działań ratunkowych i nadawania stopni – w zależności od posiadanych kwalifikacji – stanowi gwarancję dobrego przygotowania kadry WOPR.

WOPR prowadzi rekrutację ratowników spośród szerokiej rzeszy zgłaszającej się do niego młodzieży, z której najsprawniejsi, najbardziej odpowiedzialni i zaangażowani zostają ratownikami wodnymi. Stawiane wymagania są bardzo wysokie, precyzyjne i zgodne z kompetencjami. Młodszy Ratownik WOPR powinien umieć nieść pomoc na wodach.

Struktury organizacyjne WOPR tworzy zgodnie z podziałem administracyjnym kraju w miejscach, gdzie zachodzi taka potrzeba i gdzie wody, kąpieliska, pływalnie oraz parki wodne są ogólnie dostępne. Zapewnienie bezpieczeństwa osobom pływającym, kąpiącym się w miejscach wyznaczonych oraz osobom uprawiającym sporty wodne należy zarówno do osób prawnych i fizycznych prowadzących nad wodą działalność w tym zakresie, jak i do organów administracji rządowej i właściwych terytorialnie gmin.

W powiatach i gminach WOPR powinien pojawiać się zgodnie z oczekiwaniami władz oraz administracji państwowej i samorządowej. Biorąc pod uwagę zakres działań ratowników WOPR i specyfikę ich pracy konstrukcja *Programu kursu przygotowującego do egzaminu na stopień młodszego ratownika WOPR* uwzględnia odpowiednio przygotowany materiał teoretyczny utrzymany w konwencji układu przedmiotowego i specyfiki zagadnień specjalistycznych, pozwalający przygotować absolwentów do zdania egzaminu na stopień młodszego ratownika WOPR oraz wykonywania zadań, wymagających specjalistycznej wiedzy i umiejętności.

II. CEL KURSU

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) asystować w zapewnieniu bezpieczeństwa na obszarach i w obiektach wodnych – kąpieliskach, pływalniach i 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 młodszego ratownika WOPR.

III. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

1. Organizatorem kursu są jednostki organizacyjne WOPR.
2. Program kursu powinien być zrealizowany w czasie co najmniej 24 jednostek dydaktycznych (jednostka dydaktyczna wynosi 45').
3. Szczegółową ilość jednostek dydaktycznych ustala jednostka organizacyjna na wniosek instruktora WOPR 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 zawierającym elementy rejestracji, realizacji, egzaminowania, rozliczania, obsługi Centralnej Ewidencji (CE), stosując się do wzorów dzienników, pieczęci, identyfikatorów, zaświadczeń, regulaminów, standardów wyposażenia.
9. Po egzaminie na stopień młodszego ratownika WOPR należy przeprowadzić uroczyste złożenie ślubowania z podkreśleniem i zastosowaniem elementów symboliki organizacyjnej.

IV. WYMAGANIA FORMALNE

1. Uczestnikiem może być osoba, która ukończyła 12 rok życia.
2. Uczestnik ma być członkiem WOPR.
3. Uczestnik ma złożyć:
 - a) pisemną zgodę na udział w kursie (w przypadku osoby niepełnoletniej pisemną zgodę wyraża jej opiekun prawny)
 - b) zaświadczenie lekarskie lub oświadczenie o braku przeciwwskazań do odbycia kursu (w przypadku osoby niepełnoletniej oświadczenie składa jej opiekun prawny)
4. Uczestnik ma posiadać kartę pływacką lub specjalną kartę pływacką.

V. ZESTAWIENIE PRZEDMIOTÓW I TEMATÓW ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

LP	Tematyka zajęć	
1	Wiadomości ogólne i profilaktyka	
	1	Cel, zadania i rola WOPR
	2	System szkolenia, program kursu i uprawnienia MR WOPR
	3	Przyczyny utonięć, działania profilaktyczne i bezpieczeństwo własne ratownika
2	Organizacja pracy ratowników WOPR	
	1	Wybrane przepisy i akty prawne
	2	Podstawowe obowiązki ratownika WOPR na pływalniach, parkach wodnych i kąpieliskach
	2	Podstawowe wiadomości z zakresu organizacji pracy i kąpieliska
3	Pierwsza pomoc	
	1	Działania BLS i WBLS
	2	Pozycja bezpieczna (boczna)
	3	Postępowanie w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, nadmierne oziębienie organizmu, udar słoneczny, poparzenie
	4	Badanie miejscowe
4	Pływanie i techniki ratownictwa wodnego	
	1	Pływanie stylowe i sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym
	2	Samoratownictwo
	3	Skoki ratunkowe oraz inne sposoby bezpiecznego wejścia do wody
	4	Podstawy nurkowania
	5	Podstawy holowania
	6	Ewakuacja na łądzie (chwyt Rauteka, deska)
	7	Posługiwanie się sprzętem ratunkowym (pas, boja, żerdź, rzutka rękawowa, koło, lina)
	8	Symulowane akcje ratunkowe z wykorzystaniem podręcznego sprzętu
	9	Podstawowe prace bosmańskie

VI. WYKAZ ŚRODKÓW DYDAKTYCZNYCH

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

LP	Rodzaj sprzętu	Ilość (szt.)
1	rzutka rękawowa	2
2	koła ratownicze	2
3	lina	2
4	bojka SP	3
5	pas ratunkowy	3
6	komplet do nauki pierwszej pomocy (bandaże, folia, okulary, siatka opatrunkowa, chusta trójkątna)	1
7	Żerdź	2
8	koc do nauki pozycji bezpiecznej	1
9	deska ortopedyczna	1
10	apteczka	1
11	sprzęt do nauki resuscytacji (dorosły)	1

2. Środki dydaktyczne na zajęcia teoretyczne

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

3. 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

4. **Wyposażenie własne uczestnika** - maseczki do nauki wentylacji

VII. 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 jednostki WOPR opieczetowanego i zarejestrowanego dziennika zajęć, kart ewidencyjnych.
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. Zebranie od uczestników wypełnionych kart ewidencyjnych ze zdjęciami.
5. Przedstawienie reguł zachowania się uczestników w czasie realizacji zajęć oraz zasad bezpieczeństwa, a dla kursów pobytowych również warunki zakwaterowania i wyżywienia.
6. Ubezpieczenie kursantów od następstw nieszczęśliwych wypadków.
7. Zapewnienie uczestnikom kursu warunków bezpieczeństwa, warunków sanitarno-higienicznych określonych w odrębnych przepisach i bazy szkoleniowej odpowiedniej dla formy prowadzonych zajęć.
8. 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.
9. Na każdym kursie musi być prowadzony dziennik zajęć z listą uczestników i numerem legitymacji WOPR, według określonego wzoru, wypełniony zgodnie z instrukcją.
10. Pobranie wypisanych i opieczetowanych legitymacji z biura jednostki WOPR.

B. Czynności po zakończeniu kursu

1. Przekazanie kompletnej dokumentacji kursu (dziennik kursu z zaświadczeniami lekarskimi, karty ewidencyjne ze zdjęciami).
2. Rozliczenie finansowe w biurze jednostki WOPR zgodnie z kalkulacjami kosztów kursu zatwierdzonymi przez jednostkę WOPR.
3. Dokumentację kursu przechowuje jednostka WOPR.

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

KARTA UMIEJĘTNOŚCI (wymogi minimalne)				
..... (nazwisko i imię)				
LP	UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE		czas	ZAL
1		przeplnięcie dystansu 50 m kraulem ratunkowym i 50 m żabką ratunkową w czasie poniżej 3'		
2		przeplnięcie dystansu 200 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 5'		
3		zaprezentowanie pływackich umiejętności wg zadanego schematu:		
	A	bezpieczne wejście do wody	X	
	B	unoszenie się na wodzie przez 1'		
	C	utrzymanie się na pow. wody przez 1' używając rąk i nóg		
	D	utrzymanie się na pow. wody przez 1' używając tylko rąk		
	E	utrzymanie się na pow. wody przez 1' używając tylko nóg		
LP	UMIEJĘTNOŚCI RATOWNICZE		czas	ZAL
1		Zademonstrowanie 3 sposobów bezpiecznego wejścia do wody	X	
2		Symulowana akcja ratunkowa na dystansie 30m w czasie poniżej 6'		
	A	przeplnięcie 15 m w stronę tonącego		
	B	w trakcie pływania po 7 m zanurkowanie na głębokość do 2 m		
	C	podjęcie z dna i wydobywanie na powierzchnię wody 1 krążka i ponowne pozostawienie go na dnie		
	D	dopłynięcie do tonącego		
	E	holowanie tonącego na dystansie 15 m		
3		Zademonstrowanie podstawowych działań pierwszej pomocy w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, stabilizacja głowy, nadmierne oziębienie organizmu, udar słoneczny, poparzenie	X	
4		Zademonstrowanie dwóch chwytów i dwóch sposobów ewakuacji na łodzi	X	
5		Działania BLS wg poniższego schematu:		
LP	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 ratunkowych (objętość i częstotliwość)		
9	stosunek uciśnień do liczby oddechów	właściwy stosunek uciśnień klatki piersiowej do liczby oddechów		
10	kolejność postępowania	właściwa kolejność postępowania		