

Młodszy Ratownik WOPR 18 godzin szkoleniowych (Moduł I Szkolenia Ratowników Wodnych)

WYMAGANIA DLA KANDYDATÓW:

- Wiek od 12 -14 lat
- Umiejętność pływania kraulem, grzbietem i żabką
- Zgoda rodziców (opiekuna prawnego)

W programie:

- Pływanie stosowane w ratownictwie wodnym
- Samoratownictwo
- Wykonywanie skoków ratunkowych i innych sposobów bezpiecznego wejścia do wody z podręcznym sprzętem ratunkowym
- Bezpieczne nurkowanie i pływanie pod wodą z asekuracją
- Holowanie z podręcznym sprzętem ratowniczym oraz postępowania z osobą tonącą aktywną i pasywną
- Bezpieczne zachowania nad wodą
- Bezpiecznego zachowanie się na jednostkach pływających
- Zespołowe ćwiczenia z linią asekuracyjną
- Dodatkowo zajęcia ze sprzętem motorowodnym
- Podstawowe wiadomości z pierwszej pomocy przedmedycznej
- Reanimacja na fantomie z komputerem
- Ratowniczy test sprawnościowy Bieg-pływanie-bieg +3min RKO na manekinie z komputerem.
- **Każdy uczestnik szkolenia wyposażony jest w podręczny sprzęt ratowniczy**

Każdy uczestnik po kursie otrzymuje:

- legitymację członka WOPR w Warszawie wraz z poświadczeniem ukończenia kursu MRWOPR
- identyfikator członka WOPR w Warszawie

Karta zaliczeniowa MR WOPR

przełyniecie dystansu 50 m kraulem ratunkowym i 50 m żabką ratunkową w czasie po niżej 1min	
przełyniecie dystansu 200 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 5'	
zaprezentowanie pływackich umiejętności wg zadanego schematu	
bezpieczne wejście do wody	
unoszenie się na wodzie przez 1'	
utrzymanie się na pow. wody przez 1' używając rąk i nóg	
utrzymanie się na pow. wody przez 1' używając tylko rąk	
utrzymanie się na pow. wody przez 1' używając tylko nóg	
UMIEJĘTNOŚCI RATOWNICZE	
Zademonstrowanie 3 sposobów bezpiecznego wejścia do wody	
Symulowana akcja ratownicza na dystansie 30 m	
przełyniecie 15 m w stronę tonącego	
w trakcie pływania po 7 m zanurkowanie na głębokość do 2 m	
podjęcie z dna i wydobycie na powierzchnię wody 1 krążka i ponowne pozostawienie go na dnie	
dopłyniecie do tonącego	
holowanie tonącego na dystansie 15 m	
Zademonstrowanie podstawowych działań pierwszej pomocy w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, nadmierne oziębienie organizmu, udar słoneczny, poparzenie (dotyczy działu pierwsza pomoc)	
Zademonstrowanie dwóch chwytów i dwóch sposobów ewakuacji na łądzie	
Działania BLS wg poniższego schematu (dotyczy działu z pierwszej pomocy)	
DZIAŁANIE	OPIS CZYNNOŚCI
ocena bezpieczeństwa własnego i zagrożonego	ocena potencjalnego zagrożenia dla ratownika i poszkodowanego
ocena przytomności	potrząśnięcie, zawołanie
zabezpieczenie pomocy	wołanie o pomoc
udrożnienie dróg oddechowych	odgięcie głowy do tyłu z uniesieniem żuchwy
ocena oddechu	wzrokiem, słuchem, czuciem w czasie 10" przy utrzymaniu drożności dróg oddechowych
wezwanie pomocy	sposoby wezwania pomocy
uciski klatki piersiowej	praktyczne zademonstrowanie skutecznych ucisków klatki piersiowej (siła i częstotliwość)
oddechy ratownicze	praktyczne zademonstrowanie skutecznych oddechów ratowniczych (objętość i częstotliwość)
stosunek uciśnień do liczby oddechów	właściwy stosunek uciśnień klatki piersiowej do liczby oddechów
kolejność postępowania	właściwa kolejność postępowania

Ratownik WOPR 24 godziny szkolenia (moduł II Szkolenia Ratowników Wodnych)

WYMAGANIA DLA KANDYDATÓW:

- Wiek 15-16 lat
- Umiejętność pływania kraulem, grzbietem i żabką
- Zgoda rodziców (opiekuna prawnego)

W programie:

- Pływanie stosowane w ratownictwie wodnym
 - Samoratownictwo
 - Wykonywanie skoków ratunkowych i innych sposobów bezpiecznego wejścia do wody z podręcznym sprzętem ratunkowym
 - Bezpieczne nurkowanie i pływanie pod wodą z asekuracją
 - Holowanie z podręcznym sprzętem ratowniczym oraz postępowania z osobą tonącą aktywną i pasywną
 - Bezpieczeństwo zachowanie nad wodą
 - Bezpieczne zachowanie się na jednostkach pływających
 - Zajęcia ze sprzętem motorowodnym
 - Podstawowe wiadomości z pierwszej pomocy przedmedycznej
 - Reanimacja na fantomie z komputerem
 - Ratowniczy test sprawnościowy Bieg-pływanie-bieg +3min RKO na manekinie z komputerem.
-
- Skoki desantowe ze skutera wodnego (próba odwagi)
 - Zajęcia na platformie ratowniczej ze skuterem wodnym
 - Zespołowe ćwiczenia z linią asekuracyjną stosowaną przy akcjach ratunkowych w warunkach morskich
 - Zajęcia na deskach ratowniczych (sposoby ułożenia i ratowania)
 - Wywrotka jednostki pływającej +akcja ratownicza w praktyce, współpraca w zespole
 - Chwyty ratownicze (opanowanie tonącego)
 - **Każdy uczestnik szkolenia wyposażony jest w podręczny sprzęt ratowniczy**

Każdy uczestnik po kursie otrzymuje:

- legitymację członka WOPR w Warszawie wraz z poświadczeniem ukończenia kursu MRWOPR
- identyfikator członka WOPR w Warszawie

Karta zaliczeniowa

	Przeplyniecie dystansu 100 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 1'40''
	Przeplyniecie dystansu 300 m sposobem dowolnym w płetwach w czasie poniżej 4'30''
	Przeplyniecie pod wodą dystansu co najmniej 25 m bez łamania linii powierzchni wody
	Przeplyniecie dystansu 300 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 7'
UMIĘTNOŚCI RATUNKOWE	
	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
	Zaprezentowanie umiejętności technik ratowania wg zadanego schematu w czasie poniżej 2' w ubiorze t- shirt i szorty
A	skok lub wejście do wody
B	przeplyniecie 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'
	Przeprowadzenie symulowanej akcji ratunkowej z lądu przy użyciu co najmniej 2 wybranych rodzajów sprzętu ratowniczego wraz z uzasadnieniem wyboru
	Symulowane akcje BLS i WBLS - dorosły, dziecko, niemowlę (dotyczy działu z pierwszej pomocy)
	Zademonstrowanie działań pierwszej pomocy (dotyczy działu z 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