



# PROGRAM KURSU

## „Zawodowy ratownik WOPR” edycja III

### Kurs 1: „Kwalifikowana Pierwsza Pomoc”

Miejsce: OSK SYSTEM, ul. Spółdzielcza 5 (I piętro), 75-205 Koszalin

#### Dzień 1 – sobota (10.09.2011r.) – zajęcia teoretyczne

|               |  |
|---------------|--|
| 08:00 – 08:45 | Organizacja ratownictwa medycznego – podstawy prawne                                   |
| 08:45 – 09:30 | Bezpieczeństwo własne, poszkodowanego, miejsca zdarzenia                               |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>  |
| 09:40 – 10:25 | Bezpieczeństwo własne, poszkodowanego, miejsca zdarzenia                               |
| 10:25 – 11:10 | Zestawy ratownicze, dezynfekcja sprzętu  |
|               | <i>PRZERWA – 15 minut</i>  |
| 11:25 – 12:10 | Zestawy ratownicze, dezynfekcja sprzętu  |
| 12:10 – 12:55 | Elementy anatomii i fizjologii, ocena poszkodowanego, badanie wstępne oraz szczegółowe |
|               | <i>PRZERWA OBIADOWA – 35 minut</i>   |
| 13:30 – 14:15 | Elementy anatomii i fizjologii, ocena poszkodowanego, badanie wstępne oraz szczegółowe |
| 14:15 – 15:00 | Poszkodowany nieprzytomny  |
|               | <i>PRZERWA – 15 minut</i>  |
| 15:15 – 16:00 | Resuscytacja (dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, sytuacje szczególne)              |
| 16:00 – 16:45 | Resuscytacja (dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, sytuacje szczególne)              |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>  |
| 16:55 – 17:40 | Zasady defibrylacji poszkodowanego metodą półautomatyczną i automatyczną               |
| 17:40 – 18:25 | Wstrząs  |





## Dzień 2 – niedziela (11.09.2011r.) – zajęcia teoretyczne

|               |   |
|---------------|---|
| 08:00 – 08:45 | Wstrząs   |
| 08:45 – 09:30 | Inne stany nagłe – drgawki, cukrzyca, zawał mięśnia sercowego, udar mózgowy, zatrucia, podtopienie  |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |
| 09:40 – 10:25 | Inne stany nagłe – drgawki, cukrzyca, zawał mięśnia sercowego, udar mózgowy, zatrucia, podtopienie  |
| 10:25 – 11:10 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |
| 11:20 – 12:05 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |
| 12:05 – 12:50 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |
|               | <i>PRZERWA OBIADOWA – 30 minut</i>  |
| 13:20 – 14:05 | Urazy chemiczne, termiczne, elektryczne i obrażenia, zagrożenia środowiskowe, akty terroru  |
| 14:05 – 14:50 | Urazy chemiczne, termiczne, elektryczne i obrażenia, zagrożenia środowiskowe, akty terroru  |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |
| 15:00 – 15:45 | Taktyka działań ratowniczych – zdarzenie masowe, mnogie, pojedyncze, segregacja wstępna, karta udzielonej pomocy, logistyka                   |
| 15:45 – 16:30 | Taktyka działań ratowniczych – zdarzenie masowe, mnogie, pojedyncze, segregacja wstępna, karta udzielonej pomocy, logistyka                   |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |
| 16:40 – 17:25 | Ewakuacja ze strefy zagrożenia  |
| 17:25 – 18:10 | Ewakuacja ze strefy zagrożenia  |
|               | <i>PRZERWA – 5 minut</i>  |
| 18:15 – 19:00 | Psychologiczne aspekty wsparcia poszkodowanych  |





### Dzień 3 – sobota (17.09.2011r.) – zajęcia praktyczne z podziałem na grupy

|               |  |
|---------------|--|
| 08:00 – 08:45 | Bezpieczeństwo własne, poszkodowanego, miejsca zdarzenia                               |
| 08:45 – 09:30 | Zestawy ratownicze, dezynfekcja sprzętu  |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>  |
| 09:40 – 10:25 | Zestawy ratownicze, dezynfekcja sprzętu  |
| 10:25 – 11:10 | Zestawy ratownicze, dezynfekcja sprzętu  |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>  |
| 11:20 – 12:05 | Elementy anatomii i fizjologii, ocena poszkodowanego, badanie wstępne oraz szczegółowe |
| 12:05 – 12:50 | Elementy anatomii i fizjologii, ocena poszkodowanego, badanie wstępne oraz szczegółowe |
|               | <i>PRZERWA OBIADOWA – 30 minut</i>   |
| 13:20 – 14:05 | Poszkodowany nieprzytomny  |
| 14:05 – 14:50 | Resuscytacja (dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, sytuacje szczególne)              |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>  |
| 15:00 – 15:45 | Resuscytacja (dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, sytuacje szczególne)              |
| 15:45 – 16:30 | Resuscytacja (dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, sytuacje szczególne)              |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>  |
| 16:40 – 17:25 | Resuscytacja (dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, sytuacje szczególne)              |
| 17:25 – 18:10 | Resuscytacja (dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, sytuacje szczególne)              |





#### Dzień 4 – niedziela (18.09.2011r.) – zajęcia praktyczne z podziałem na grupy

|               |   |
|---------------|---|
| 08:00 – 08:45 | Resuscytacja (dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, sytuacje szczególne)   |
| 08:45 – 09:30 | Resuscytacja (dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, sytuacje szczególne)   |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |
| 09:40 – 10:25 | Resuscytacja (dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, sytuacje szczególne)   |
| 10:25 – 11:10 | Zasady defibrylacji poszkodowanego metodą półautomatyczną i automatyczną  |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |
| 11:20 – 12:05 | Zasady defibrylacji poszkodowanego metodą półautomatyczną i automatyczną  |
| 12:05 – 12:50 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |
|               | <i>PRZERWA OBIADOWA – 30 minut</i>  |
| 13:20 – 14:05 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |
| 14:05 – 14:50 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |
| 15:00 – 15:45 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |
| 15:45 – 16:30 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |
| 16:40 – 17:25 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |
| 17:25 – 18:10 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |





### Dzień 5 – sobota (24.09.2011r.) – zajęcia praktyczne z podziałem na grupy

|               |   |  |
|---------------|---|--|
| 08:00 – 08:45 | Urazy mechaniczne i obrażenia – złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn |  |
| 08:45 – 09:30 | Urazy chemiczne, termiczne, elektryczne i obrażenia, zagrożenia środowiskowe, akty terroru  |  |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |  |
| 09:40 – 10:25 | Taktyka działań ratowniczych – zdarzenie masowe, mnogie, pojedyncze, segregacja wstępna, karta udzielonej pomocy, logistyka                   |  |
| 10:25 – 11:10 | Taktyka działań ratowniczych – zdarzenie masowe, mnogie, pojedyncze, segregacja wstępna, karta udzielonej pomocy, logistyka                   |  |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |  |
| 11:20 – 12:05 | Taktyka działań ratowniczych – zdarzenie masowe, mnogie, pojedyncze, segregacja wstępna, karta udzielonej pomocy, logistyka                   |  |
| 12:05 – 12:50 | Taktyka działań ratowniczych – zdarzenie masowe, mnogie, pojedyncze, segregacja wstępna, karta udzielonej pomocy, logistyka                   |  |
|               | <i>PRZERWA OBIADOWA – 30 minut</i>  |  |
| 13:20 – 14:05 | Ewakuacja ze strefy zagrożenia  |  |
| 14:05 – 14:50 | Ewakuacja ze strefy zagrożenia  |  |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |  |
| 15:00 – 15:45 | Udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych  | Psychologiczne aspekty wsparcia poszkodowanych                       |
| 15:45 – 16:30 | Udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych  | Psychologiczne aspekty wsparcia poszkodowanych                       |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>   |  |
| 16:40 – 17:25 | Psychologiczne aspekty wsparcia poszkodowanych  | Udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych |
| 17:25 – 18:10 | Psychologiczne aspekty wsparcia poszkodowanych  | Udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych |





**Dzień 6 – niedziela (25.09.2011r.) – zajęcia praktyczne z podziałem na grupy  
oraz egzamin**

|               |  |
|---------------|--|
| 08:00 – 08:45 | Udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych   |
| 08:45 – 09:30 | Udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych   |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>  |
| 09:40 – 10:25 | Udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych   |
| 10:25 – 11:10 | Udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych   |
|               | <i>PRZERWA – 10 minut</i>  |
| 11:20 – 12:05 | Udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych   |
| 12:05 – 13:00 | <i>PRZERWA OBIADOWA – 30 minut</i>   |
| 13:00 – 18:00 | <b>EGZAMIN TEORETYCZNY</b>   |
|               | <i>30 ZADAŃ TESTOWYCH</i>  |
|               | <b>EGZAMIN PRAKTYCZNY</b>  |
|               | <i>WYKONANIE DWÓCH LOSOWO WYBRANYCH ZAGADNIEŃ<br/>EGZAMINACYJNYCH<br/>WYKONANIE RESUSCYTACJI KRAŻENIOWO-ODDECHOWEJ NA<br/>FANTOMIE</i> |





## Kurs 2: „Ratownik wodny pływalni”

### Rozkład zajęć:

| Lp. | Data                        | Godziny     | Liczba godzin szkoleniowych | Rodzaj zajęć | Miejsce          |
|-----|-----------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|------------------|
| 1.  | 30.09.2011r.<br>(piątek)    | 16:00-18:00 | 2,67 h                      | Praktyka     | Basen            |
|     |                             | 18:00-18:15 | 15 min                      | Przerwa      |                  |
|     |                             | 18:15-20:00 | 2,33 h                      | Praktyka     |                  |
| 2.  | 01.10.2011r.<br>(sobota)    | 8:00-10:15  | 3 h                         | Teoria       | WOPR<br>Koszalin |
|     |                             | 10:15-10:30 | 15 min                      | Przerwa      |                  |
|     |                             | 10:30-12:45 | 3 h                         | Teoria       |                  |
|     |                             | 12:45-13:15 | 30 min                      | Lunch        |                  |
|     |                             | 13:15-15:30 | 3 h                         | Teoria       |                  |
| 3.  | 02.10.2011r.<br>(niedziela) | 08:00-09:30 | 2 h                         | Praktyka     | Basen            |
|     |                             | 09:30-09:45 | 15 min                      | Przerwa      |                  |
|     |                             | 09:45-11:15 | 2 h                         | Praktyka     |                  |
|     |                             | 11:15-11:30 | 15 min                      | Przerwa      |                  |
|     |                             | 11:30-13:00 | 2 h                         | Egzamin      |                  |
|     |                             | 13:00-13:30 | 30 min                      | Lunch        |                  |





## Program zajęć:

| Lp.                    | Nazwa przedmiotu                                      | Liczba godzin |            |
|------------------------|---|---------------|------------|
|                        |   | wykłady       | ćwiczenia  |
| 1.                     | Sprawdzian wstępny                                    | –             | 1 h        |
| 2.                     | Wiadomości ogólne i profilaktyka                      | 3 h           | –          |
| 3.                     | Zagadnienia prawne, taktyka                           | 6 h           | –          |
| 4.                     | Umiejętności pływackie i techniki ratownictwa wodnego | –             | 8 h        |
| 5.                     | Egzamin   | –             | 2 h        |
| <b>Łącznie:</b>        |   | <b>9h</b>     | <b>11h</b> |
| <b>RAZEM KURS: 20h</b> |   |               |            |

## Instruktorzy:

Dariusz Ulatowski, Ryszard Kurenda

## Asystenci:

Anna Pasternak

## Miejsca odbywania zajęć:

- 1) Środkowopomorskie Regionalne Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe  
ul. Orłąt Lwowskich 26A, 75-522 Koszalin
- 2) Basen w Hotelu „Atlantic” w Nowych Bielicach 38-2, 76-039 Biesiekierz

