

PRAKTYKA I TEORIA
JEDNOSTKA RATOWNICTWA WODNO-NURKOWEGO
OSP CZĘSTOCHOWA

BARDZO PROSZĘ O UWAŻNE PRZECZYTANIE

I. Umiejętności pływackie i wytrzymałość / basen /.

Maksymalnie 20 punktów, zaliczenie od 12 punktów.

1. Pływanie na dystansie 400 m.

< 6 min. 30''	5 punktów
< 8 min. 40''	4 punkty
< 11min.	3 punkty
< 13 min.	2 punkty
> 13 min.	1 punkt
zatrzymanie się	nie zaliczone

2. Utrzymywanie się na wodzie przez 15 minut, ostatnie dwie min. dłonie nad powierzchnią wody.

Wykonane poprawnie	5punktów
Ręce cały czas pod wodą	3punkty
Momenty odpoczynku	1punkt
Przytrzymanie się więcej niż dwa razy	nie zaliczone

3. Pływanie w ABC na dystansie 800 m.

< 14 min.	5 punktów
< 16 min. 30''	4 punkty
< 18 min. 30''	3 punkty
< 21 min.	2 punkty
> 21 min.	1 punkt
zatrzymanie się	nie zaliczone

4. Holowanie nurka w całym sprzęcie na dystansie 100 m.

< 2 min. 10''	5 punktów
< 3 min. 15''	4 punkty
< 4 min. 20''	3 punkty
< 5 min. 30''	2 punkty
> 5 min. 30''	1 punkt
zatrzymanie się	nie zaliczone

II Umiejętności ratownicze / basen lub wody otwarte /.

Ćwiczenie to musi spełnić cel

Rozwinąć efektywność tak aby kandydat potrafił udzielić w przyszłości pomocy w razie wypadku.

Ćwiczenie polega na udzieleniu pomocy nie reagującemu i nie oddychającemu nurkowi.

- Ratowany w pełnym sprzęcie znajduje się pod wodą w odległości 25 metrów od ratującego.
- Na sygnał instruktora ratujący wchodzi do wody, lokalizuje i wydobywa ratowanego, prawidłowo utrzymując sztuczne oddychanie, holuje i rozbiera ze sprzętu ratowanego a następnie wydobywa go z wody.

Prawidłowe wykonanie ćwiczenia wymaga:

- Uzyskania dodatniej pływalności ratowanego bezpośrednio po wyciągnięciu go na powierzchnię.
- Wezwania pomocy.
- Prawidłowej kontroli oddechu ratowanego (patrz, słuchaj i czuj).

- Wykonania dwóch początkowych wydechów przy poprawnie udrożnionych drogach oddechowych.
- Prowadzenia efektywnej wentylacji ratowanego, bez zbędnych przerw.
- Poprzedzenia każdej przerwy w wentylacji dwoma wolnymi wydechami.
- Wykonania całego ćwiczenia bez pomocy innych osób (poza sytuacją gdy możliwości fizyczne ratującego lub okoliczności wyjścia wymagały by pomocy)

III. Umiejętności nurkowe / basen /.

Ta część stawia sobie dwa cele: zweryfikowanie czy kandydat potrafi wykonać poprawnie podstawowe ćwiczenia nurkowe

Część I Rozwinięcie umiejętności demonstracyjnych na przykładzie ćwiczenia: zdjęcie i założenie maski.

minimum 4 punkty. Celem ćwiczenie jest wykonanie go tak aby patrzący mogli zauważyć kolejne kroki i krytyczne momenty ćwiczenia.

Kryteria oceny:

1. Kandydat nie jest w stanie wykonać ćwiczenia.
2. Ćwiczenie wykonane z widoczną trudnością lub błędem.
3. Ćwiczenie wykonane poprawnie ale zbyt szybko aby przedstawić jego detale.
4. Ćwiczenie wykonane poprawnie i wystarczająco powoli aby przedstawić jego detale.
5. Ćwiczenie wykonane poprawnie, powoli i z podkreśleniem kluczowych czynności.

Część II Wykonanie ćwiczeń ocenianych w skali od 1-5 punktów. Każde należy wykonać na minimum 3 p. suma punktów minimum 84 p.

1. Przygotowanie, zmontowanie i rozmontowanie sprzętu
2. Kontrola sprzętu partnera przed nurkowaniem
3. Skok na nogi /3 sposoby/
4. Sprawdzenie pływalności na powierzchni
5. Prawidłowe zanurzenie zanurzenie + (znaki nurkowe)
6. Zdjęcie i założenie pasa balastowego pod wodą
7. Balansowanie na płetwach /pływalność/
8. Zdjęcie i założenie sprzętu pod wodą
9. Utrzymywanie stałej pływalności bez ruchu
10. Prawidłowe wynurzenie + (znaki nurkowe)
11. Wymiana automatu na fajkę
12. Oddychanie partnerskie-w miejscu (podający i biorący)
13. Oddychanie partnerskie-płynąc (podający)
14. Zdjęcie, ubranie i przedmuchiwanie maski
15. Oddychanie partnerskie-płynąc (biorący)
16. Oddychanie z alternatywnego źródła powietrza stacjonarnie
17. Oddychanie ze wzbudzonego automatu na głębokości 2–3 m
18. Kontrolowane wynurzenie awaryjne (z automatem w ustach)
19. Kontrola pływalności w skafandrze, pasie balastowym i w sprzęcie podstawowym
20. Pływanie na dystansie 25 m pod wodą w ABC / z zatrzymanym oddechem /
21. Pływanie na dystansie 25 m pod wodą bez płetw / z zatrzymanym oddechem /
22. Nurkowanie z zatrzymanym oddechem na głębokość 7 m
23. Poprawne założenie i zdjęcie sprzętu nurkowego na powierzchni wody
24. Poszukiwanie ustnika automatu oddechowego dwoma sposobami
25. Poszukiwanie manometru , odczyt oraz odpowiedź (ile masz powietrza)
26. Nadawanie i odbieranie znaków nurkowych
27. Przepływanie w pełnym sprzęcie nurkowym dystansu 1000 m po powierzchni w czasie poniżej 50 minut
28. Kontrola prędkości wynurzania się (10 m / min) / w pełnym sprzęcie nurkowym/

IV. WYDOBYWANIE NIEPRZYTOMNEGO PŁETWONURKA Z 15 M DO GŁĘBOKOŚCI 5 M

1. Bez użycia kamizelki ratunkowo-wypornościowej
2. Na kamizelce ratunkowo-wypornościowej ratującego
3. Na kamizelce ratunkowo-wypornościowej ratowanego

WYPŁYWANIE BEZ PŁETW Z GŁĘBOKOŚCI 15 M DO GŁĘBOKOŚCI 5 M

POSŁUGIWANIE SIĘ KOŁOWROTKIEM I BOJĄ DEKOMPRESYJNĄ POSZUKIWANIE I WYDOBYWANIE MAŁYCH PRZEDMIOTÓW

1. Oznakowanie terenu poszukiwań
2. Wybór techniki poszukiwań
3. Przygotowanie wyposażenia
4. Wybór techniki wydobywania
5. Wydobywanie obiektu na brzeg lub przeniesienie w wyznaczone miejsce
6. Bezpieczeństwo podczas prac wydobywczych

RATOWNICTWO PODWODNE

1. Wypływanie z głębokości 15 m do głębokości 5 m bez korzystania z automatu oddechowego
2. Wypływanie z partnerem z głębokości 15 m do głębokości 5 m z wykorzystaniem jednego automatu oddechowego
3. Wydobywanie nurka z głębokości 15 m bez użycia kamizelki ratunkowo-wypornościowej
4. Wydobywanie nurka z głębokości 15 m do głębokości 5 metrów przy użyciu jego kamizelki ratunkowo-wypornościowej
5. Wydobywanie nurka z głębokości 15 m przy użyciu własnej kamizelki ratunkowo-wypornościowej.

RATOWNICTWO POWIERZCHNIOWE

1. Akcja ratownicza – skok do wody, dopłynięcie, wydobywanie manekina z głębokości 5 m, holowanie na dystansie 200 m, wydobywanie i ułożenie go na brzegu, reanimacja

NAWIGACJA PODWODNA

1. Pływanie pod wodą według zadanego namiaru
2. Nawigacja po trasie trójkąta i kwadratu

NURKOWANIA NOCNE

Porozumiewanie się za pomocą znaków nurkowych i sygnałów świetlnych

KIEROWANIE GRUPĄ PŁETWONURKÓW POD WODĄ

1. Kierowanie minimum 2 nurkami pod wodą (zadanie do wykonania)

V. OBSŁUGA SPRĘŻARKI

1. Budowa i zasada działania
2. Obsługa sprężarki

OBSŁUGA PIŁY ŁAŃCUCHOWEJ

1. Budowa i zasada działania
2. Obsługa

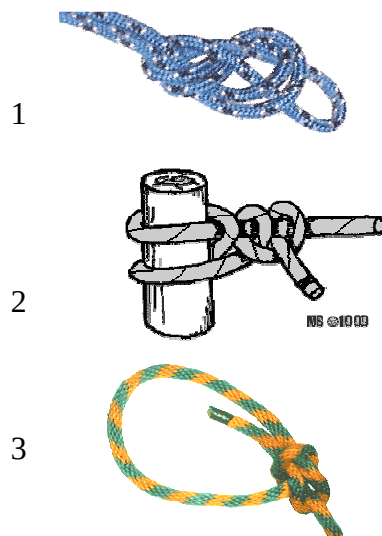
WĘZŁY

umiejętność wykonania trzech węzłów

1 Ósemka

2 cumowniczy

3 ratowniczy



PO ZALICZENIU TYCH ĆWICZEŃ W STOPNIU DODATNIM , PŁETWONUREK ZOSTANIE PRZESZKOLONY W ZAKRESIE TECHNIK POSZUKIWAWCZYCH, PRZYDATNYCH DLA DZIAŁAŃ NASZEJ JEDNOSTKI.

ORAZ BĘDZIE DOPUSZCZONY DO TESTU TEORETYCZNEGO z podstawowych wiadomości

Podstawowe wyposażenie płetwonurka
Sygnalizacja w nurkowaniu
Zależność pomiędzy ciśnieniem a objętością
Niezależny powietrzny aparat oddechowy do nurkowania
Podstawy fizjologii
Pływalność płetwonurka
Kamizelki ratowniczo-wypornościowe, skafandry mokre , suche i sprzęt dodatkowy
Przechowywanie i konserwacja sprzętu
Ratownictwo nurkowe
Bezpieczeństwo nurkowania
Środowisko wodne
Wybór miejsca nurkowania

Przygotował:

