

Karta umiejętności Młodszego Ratownika WOPR dla MODUŁU I.

KARTA UMIEJĘTNOŚCI				
..... (nazwisko i imię)				
LP	UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE	CZAS	ZAL	
1	przepłynięcie dystansu 50 m kraulem ratunkowym i 50 m żabką ratunkową	X		
2	przepłynięcie dystansu 200 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 5'			
3	zaprezentowanie pływackich umiejętności wg zadanego schematu	X		
	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 ratownicza na dystansie 30 m	X		
	A przepłynięcie 15 m w stronę tonącego	X		
	B w trakcie pływania po 7 m zanurkowanie na głębokość do 2 m	X		
	C podjęcie z dna i wydobywanie na powierzchnię wody 1 krążka i ponowne pozostawienie go na dnie	X		
	D dopłynięcie do tonącego	X		
	E holowanie tonącego na dystansie 15 m	X		
3	Zademonstrowanie podstawowych działań pierwszej pomocy w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, nadmierne oziębienie organizmu, udar słoneczny, poparzenie (dotyczy działu pierwsza pomoc)	X		
4	Zademonstrowanie dwóch chwytów i dwóch sposobów ewakuacji na łodzi	X		
5	Działania BLS wg poniższego schematu (dotyczy działu z pierwszej pomocy)	X		
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 ratowniczych (objętość i częstotliwość)		
9	stosunek uciśnień do liczby oddechów	właściwy stosunek uciśnień klatki piersiowej do liczby oddechów		
10	kolejność postępowania	właściwa kolejność postępowania		

.....
Pieczętka i podpis instruktora