



**Zajęcia sprawnościowe z elementami
ratownictwa specjalistycznego – obóz
sprawnościowy WOPR**

| 1. METRYCZKA | |
|--|-----------------------------------|
| Rok akademicki | 2023/2024 |
| Wydział | Nauk o Zdrowiu |
| Kierunek studiów | Ratownictwo Medyczne |
| Dyscyplina wiodąca | Nauki Medyczne Nauki o Zdrowiu |
| Profil studiów | Praktyczny |
| Poziom kształcenia | I stopnia |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Typ modułu/przedmiotu | Obowiązkowy |
| Forma weryfikacji efektów uczenia się | Zaliczenie |

| | |
|---|--|
| Jednostka/jednostki prowadząca/e | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl |
| Kierownik jednostki/kierownicy jednostek | mgr Jerzy Chrzanowski |
| Koordynator przedmiotu | mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl |
| Osoba odpowiedzialna za sylabus | mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl |
| Prowadzący zajęcia | mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl, mgr Jerzy Skolimowski jerzy.skolimowski@wum.edu.pl Radosław Wiśniewski |

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

| | | | |
|--|------------------|----------------------------|--------------------------------|
| Rok i semestr studiów | 2 rok, 4 semestr | Liczba punktów ECTS | 2.00 |
| FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ | | Liczba godzin | Kalkulacja punktów ECTS |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim | | | |
| wykład (W) | | 0 | |
| seminarium (S) | | 0 | |
| ćwiczenia (C) | | 50 | 2.00 |
| e-learning (e-L) | | 0 | |
| zajęcia praktyczne (ZP) | | 0 | |
| praktyka zawodowa (PZ) | | 0 | |
| Samodzielna praca studenta | | | |
| Przygotowanie do zajęć i zaliczeń | | 0 | 0 |

3. CELE KSZTAŁCENIA

| | |
|----|---|
| C1 | Zapoznanie z najczęstszymi przyczynami tonięcia, zagrożeniami i zasadami bezpieczeństwa nad wodą. |
|----|---|

| | |
|----|--|
| C2 | Nauka prowadzenia symulowanej akcji ratowniczej na wodach otwartych z wykorzystaniem sprzętu ratowniczego. |
| C3 | Nauka zasad bezpieczeństwa przy udzielaniu pomocy poszkodowanym w wodzie. Praca zespołowa, bezpieczeństwo współpracowników i własne. |
| C4 | Zapoznanie z organizacją i funkcjonowaniem Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Zasady współpracy ze służbami. |
| C5 | Wpajanie nawyku dbałości o dobrą kondycję fizyczną. Zapoznanie z zasadami promocji zdrowia, zdrowego stylu życia. Wpajanie nawyku dbałości o środowisko naturalne. |

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

| Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się | Efekty w zakresie |
|--|-------------------|
|--|-------------------|

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

| | |
|------|--|
| A.W1 | zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób; |
| A.W2 | metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej; |
| A.W3 | sposoby zwiększania sprawności fizycznej; |
| A.W4 | zasady podejmowania działań zabezpieczających w celu ograniczenia skutków zdrowotnych zdarzenia; |

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

| | |
|------|--|
| A.U1 | dbać o bezpieczeństwo własne, pacjentów, otoczenia i środowiska, przestrzegając zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów i zasad regulujących postępowanie w przypadku różnych rodzajów zagrożeń; |
| A.U2 | komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia; |
| A.U3 | radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego; |
| A.U4 | stosować działania na rzecz ochrony środowiska; |
| A.U5 | identyfikować na miejscu zdarzenia sytuację narażenia na czynniki szkodliwe i niebezpieczne |

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

| Numer efektu uczenia się | Efekty w zakresie |
|--------------------------|-------------------|
|--------------------------|-------------------|

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

| | |
|---|--|
| W1 | |
| W2 | |
| Umiejętności – Absolwent potrafi: | |
| U1 | |
| U2 | |
| Kompetencje społecznych – Absolwent jest gotów do: | |
| K1 | |
| K2 | |

| 6. ZAJĘCIA | | |
|--------------------|--|-------------------------------------|
| Forma zajęć | Treści programowe | Efekty uczenia się |
| C1 - Ćwiczenie | Zajęcia organizacyjne, regulaminy, przepisy BHP. Dbłość o środowisko naturalne. Cel, rola i zadania MOPR. Bezpieczeństwo nad wodą. Współdziałanie służb. | A.W1, A.U1, A.U4, A.U5 |
| C2 - Ćwiczenie | Trening ogólnorozwojowy w terenie. Team building. | A.W1 – A.W3, A.U2, A.U3, A.U4 |
| C3 - Ćwiczenie | Nauka pływania i manewrowania łodzią wiosłową i kajakiem. | A.W1 – A.W3, A.U1, A.U3, A.U4 |
| C4 - Ćwiczenie | Bezpieczeństwo osobiste ratownika i jego współpracowników. Zasady udzielania pomocy tonącemu na wodach otwartych. Symulowane akcje ratunkowe. | A.W4, A.U1, A.U2, A.U4, A.U5 |
| C5 - Ćwiczenie | Indywidualne symulowane akcje ratunkowe z wykorzystaniem sprzętu podręcznego. | A.W1 – A.W4, A.U1, A.U3 – A.U5 |
| C6 - Ćwiczenie | Najczęstsze przyczyny tonięcia. Sprzęt do ratownictwa wodnego i lodowego. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Przykładowe akcje ratunkowe. | A.W4, A.U1, A.U5 |
| C7 - Ćwiczenie | Zespołowe symulowane akcje ratunkowe z wykorzystaniem sprzętu podręcznego. | A.W1 – A.W3, A.U1 - A.U5 |
| C8 - Ćwiczenie | Samoobrona – uwalnianie od chwytów tonącego. | A.W1 – A.W3, A.U1, A.U3, A.U4, A.U5 |
| C9 - Ćwiczenie | Doskonalenie poznanych umiejętności – symulowane akcje ratownicze. | A.W1 – A.W3, A.U1 - A.U5 |
| C10 - Ćwiczenie | Prace bosmańskie. Symulowane akcje ratunkowe. | A.W1 – A.W3, A.U1 - A.U5 |
| C11 - Ćwiczenie | Zaliczenie obozu. | |

7. LITERATURA**Obowiązkowa**

1. P. Błasiak, M. Chadaj, K. Kurek Ratownictwo wodne, Prószyński i S-ka, Warszawa 2001
2. R. Kołodziej, A. Dudziak Ratownictwo wodne. Wybrane zagadnienia, WUR Rzeszów 2012
3. R. Karpiński Ratownictwo wodne dla studentów i ratowników wodnych. AWF w Katowicach, Katowice 2007

Uzupełniająca**8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

| Symbol przedmiotowego efektu uczenia się | Sposoby weryfikacji efektu uczenia się | Kryterium zaliczenia |
|--|---|--|
| A.W1 – A.W4 | <ul style="list-style-type: none"> - obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe - zaliczenie praktyczne (w punkcie 9.) | <ul style="list-style-type: none"> - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji) - udział w testach sprawności fizycznej |
| A.U1 – A.U5 | <ul style="list-style-type: none"> - obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć | <ul style="list-style-type: none"> - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji) |

9. INFORMACJE DODATKOWE

Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu swfis.wum.edu.pl

W ramach samokształcenia

Każdy Student jest zobowiązany do przygotowania prelekcji, na podstawie zalecanej literatury i wysłuchanych wykładów, na jeden z wybranych tematów dotyczących bezpieczeństwa nad wodą i wygłoszenia jej na obozie.

Forma zaliczenia przedmiotu: zaliczenie praktyczne

1. Przeprowadzenie symulowanej akcji ratowniczej
 - na łodzi wiosłowej
 - na kajaku
2. Wykonanie symulowanej akcji ratowniczej z użyciem
 - koła ratunkowego
 - rzutki ratowniczej rękawowej
3. Uwalnianie od chwytów tonącego
4. Prace bosmańskie – prezentacja podstawowych węzłów
5. Pokonanie toru sprawnościowego
6. Wygłoszenie prelekcji

Ocena końcowa jest średnią arytmetyczną ocen z poszczególnych konkurencji.

Regulamin przedmiotu

1. Obóz jest realizowany w przedostatnim tygodniu semestru letniego, w ośrodku Resort Niegocin w Wilkasach i jest integralną częścią programu studiów.
2. Studenci zobowiązani są do przestrzegania regulaminu ośrodka, kąpieliska, przystani i portu jachtowego.

3. Warunkiem zaliczenia obozu jest aktywny udział we wszystkich zajęciach, w określonych przez kierownika obozu grupach oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zaliczeń częściowych.
4. Student ma jedno podejście do zaliczenia obozu. W przypadku jego niezaliczenia, podchodzi z kolejnym rocznikiem, w kolejnym roku akademickim, pokrywając wszystkie koszty obozu. Ewentualne poprawki z zaliczeń częściowych, do uzgodnienia z kierownikiem obozu, w trakcie jego trwania.

Studenckie Koło Naukowe „Odnowa biologiczna”, opiekun mgr Kinga Klas-Pupar, kinga.klas@wum.edu.pl

Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM www.azs.wum.edu.pl

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich