



Zajęcia sprawnościowe z elementami  
ratownictwa specjalistycznego – obóz  
sprawnościowy WOPR

<b>1. METRYCZKA</b>	
<b>Rok akademicki</b>	2024/2025
<b>Wydział</b>	Nauk o Zdrowiu
<b>Kierunek studiów</b>	Ratownictwo Medyczne
<b>Dyscyplina wiodąca</b>	Nauki Medyczne Nauki o Zdrowiu
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Poziom kształcenia</b>	I stopnia
<b>Forma studiów</b>	Stacjonarne
<b>Typ modułu/przedmiotu</b>	Obowiązkowy
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b>	Zaliczenie

<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b>	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl
<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	mgr Jerzy Chrzanowski
<b>Koordynator przedmiotu</b>	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b>	mgr Agnieszka Besler <a href="mailto:agnieszka.besler@wum.edu.pl">agnieszka.besler@wum.edu.pl</a> z-ca Kierownika mgr Kinga Klas-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl
<b>Prowadzący zajęcia</b>	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl, mgr Jerzy Skolimowski <a href="mailto:jerzy.skolimowski@wum.edu.pl">jerzy.skolimowski@wum.edu.pl</a> Radosław Wiśniewski

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

<b>Rok i semestr studiów</b>	2 rok, 4 semestr	<b>Liczba punktów ECTS</b>	2.00
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
wykład (W)		0	
seminarium (S)		0	
ćwiczenia (C)		50	2.00
e-learning (e-L)		0	
zajęcia praktyczne (ZP)		0	
praktyka zawodowa (PZ)		0	
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
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.W.29	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób;
A.W.40	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej;
A.W.42	sposoby zwiększania sprawności fizycznej;
A.W.74	zasady podejmowania działań zabezpieczających w celu ograniczenia skutków zdrowotnych zdarzenia;

##### Umiejętności – Absolwent\* potrafi:

A.U.03	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.U.11	komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia;
A.U.14	radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego;
A.U.18	stosować działania na rzecz ochrony środowiska;
A.U.25	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	zasady statyki i biomechaniki w odniesieniu do organizmu ludzkiego obowiązujące w trakcie określonej aktywności fizycznej
<b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>	
U1	wykorzystać podstawową wiedzę dotyczącą własnych ograniczeń fizycznych w trakcie wykonywania podstawowych elementów techniki wybranych dyscyplin sportowo-rekreacyjnych, ocenić własne deficyty i potrzeby edukacyjne oraz planować aktywność fizyczną i jej ewaluację
<b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b>	
K1	promowania wzorców zdrowego życia, rozpoznawania potrzeb zdrowotnych i planowania działań z zakresu profilaktyki i promocji „sportów całego życia”

<b>6. ZAJĘCIA</b>		
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.W.29, A.U.01, A.U.18, A.U.25
C2 - Ćwiczenie	Trening ogólnorozwojowy w terenie. Team building.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.11, A.U.14, A.U.18, W1, K1, U1
C3 - Ćwiczenie	Nauka pływania i manewrowania łodzią wiosłową i kajakiem.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.14, A.U.18, W1, K1, U1
C4 - Ćwiczenie	Bezpieczeństwo osobiste ratownika i jego współpracowników. Zasady udzielania pomocy tonącemu na wodach otwartych. Symulowane akcje ratunkowe.	A.W.74, A.U.03, A.U.11, A.U.18, A.U.25
C5 - Ćwiczenie	Indywidualne symulowane akcje ratunkowe z wykorzystaniem sprzętu podręcznego.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.W.74, A.U.01, A.U.03 – A.U.05
C6 - Ćwiczenie	Najczęstsze przyczyny tonięcia. Sprzęt do ratownictwa wodnego i lodowego. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Przykładowe akcje ratunkowe.	A.W.74, A.U.03, A.U.25
C7 - Ćwiczenie	Zespołowe symulowane akcje ratunkowe z wykorzystaniem sprzętu podręcznego.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.11, A.U.14, A.U.18 A.U.25
C8 - Ćwiczenie	Samoobrona – uwalnianie od chwytów tonącego. Test sprawności.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.01, A.U.03, A.U.04, A.U.05, W1, K1, U1
C9 - Ćwiczenie	Doskonalenie poznanych umiejętności – symulowane akcje ratownicze.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.11, A.U.14, A.U.18 A.U.25
C10 - Ćwiczenie	Prace bosmańskie. Symulowane akcje ratunkowe.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.11, A.U.14, A.U.18 A.U.25

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.W.29, A.W.40, A.W.42, A.W.74, W1, K1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obserwacja pracy studenta</li> <li>- ocena aktywności w czasie zajęć</li> <li>- testy sprawnościowe</li> <li>- zaliczenie praktyczne (w punkcie 9.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji)</li> <li>- udział w testach sprawności fizycznej</li> </ul>
A.U.03, A.U.11, A.U.14, A.U.18 A.U.25, U1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć</li> <li>- ocena aktywności w czasie zajęć</li> <li>- ocena przygotowania do zajęć</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji)</li> </ul>

## 9. INFORMACJE DODATKOWE

**Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu** [www.swfis.wum.edu.pl](http://www.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 cząstkowych.
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 cząstkowych, do uzgodnienia z kierownikiem obozu, w trakcie jego trwania.

Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, [anna.sobianek@wum.edu.pl](mailto:anna.sobianek@wum.edu.pl)  
Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM, informacje na stronie internetowej [www.azs.wum.edu.pl](http://www.azs.wum.edu.pl)

Kontakt ze Studium: [studiumwfis@wum.edu.pl](mailto:studiumwfis@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