

Arkusz opisu przedmiotu do Katalogu Przedmiotów ECTS											
1 Nazwa przedmiotu OBÓZ SPRAWNOŚCIOWY											
2 Kod przedmiotu 16.1 II 2/4 001			3 Formuła przedmiotu praktyka				4 Typ przedmiotu obowiązkowy				
5 Liczba punktów ECTS: 1					6 Poziom przedmiotu podstawowy						
7 Semestry I rok, IV semestr		8 Liczba godzin w semestrze					9 Liczba godzin w tygodniu				
		Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem	P	Wyk.	Ćw.	Lab	Se m.	P
		-	-	-	-	40	-	-	-	-	40
10 Język nauczania: polski											
11 Wykładowca mgr Michał Sroka											
12 Wymagania wstępne Brak											
13 Cel nauczania Celem praktyk zawodowych jest opanowanie umiejętności działań w specyficznych sytuacjach i warunkach, poprzez poznanie ratownictwa wodnego, górskiego i wysokościowego; sportów wodnych (wioślarstwa, kajakarstwa, żeglarstwa); gier zespołowych (piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna, tenis ziemny), biegów terenowych, wspinaczki.											
14 Metody dydaktyczne Pokaz z objaśnieniem, ćwiczenia											
15 Efekty kształcenia W wyniku realizacji przedmiotu student potrafi: WIEDZA Omówić zasady obowiązujące w ratownictwie wodnym i wysokościowym; Określić zasady sportów wodnych, gier zespołowych, biegów terenowych i wspinaczki. UMIEJĘTNOŚCI Wykonać działania ratunkowe z zakresu ratownictwa wodnego. Posługiwać się podręcznym sprzętem ratowniczym w wodzie. Transportować w warunkach ekstremalnych. Dokonać samokontroli i samooceny osiągniętych efektów; POSTAWA Zapewnić bezpieczeństwo w trakcie działań ratunkowych w wodzie. Świadomie dbać o swoją kondycję fizyczną.											
16 Program nauczania Treści kształcenia: 1. Ratownictwo wodne: a. Techniki pływania, nurkowania i skoków do wody wykorzystywanych w ratownictwie wodnym. b. <i>Style ratownicze:</i> kraul ratowniczy, żabka ratownicza, styl grzbietowy, nogi do stylu klasycznego na plecach, pływanie na boku. c. <i>Nurkowanie:</i> w głąb, w dal, penetrowanie dna. Posługiwanie się sprzętem ABC.											

- d. *Skoki ratownicze*: skok startowy, skok startowy z szybkim wypłynięciem, skok wykroczny, skok rozkroczny, skok na „bombę”, skok desantowy.
- e. Techniki holowania osoby zmęczonej, nieprzytomnej i agresywnej. Uwalnianie się od chwytu tonącego.
- f. *Holowanie osoby zmęczonej*: jeden ratownik, dwóch rat, trzech rat, czterech rat.: za sobą, przed sobą, „most”, „samolot”, „gwiazda”.
- g. *Holowanie osoby nieprzytomnej*: *jednorącz*: za żuchwę, *oburącz*: za nadgarstki, za żuchwę, za doły pachowe.
- h. *Holowanie osoby agresywnej*: sposobem żeglarskim.
- i. Sposoby wynoszenia i ewakuacji osoby poszkodowanej z wody.
- j. *Sposoby wynoszenia*: jeden rat., dwóch rat. osoby przytomnej, nieprzytomnej, z urazem kręgosłupa: pod pachę, pod pachy, na siodełku, za ramiona i nogi, sposobem matczynym, sposobem strażackim, z użyciem deski ortopedycznej.
- k. Posługiwanie się podręcznym sprzętem ratowniczym: boją SP, kołem rat., „węgorzem” rat., rzutką rękawową, rzutką siatkową, kołowrotem, liną z zasobnikiem.
- l. Bezpośrednia akcja ratownicza
- m. *symulowane, reżyserowane akcje ratownicze*: samodzielne, z pomocnikami, ze sprzętem rat. i bez sprzętu rat.

2. Żeglarstwo:

- a. Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami żeglugi oraz z niezbędnymi umiejętnościami ratunkowymi na łodziach żaglowych (podchodzenie do tonącego , sprzęt ratunkowy i jego obsługa):
- b. Budowa jachtu.
- c. Nauka podstawowych węzłów.
- d. Takłowanie jachtu, klar portowy i postojowy.
- e. Wiosłowanie i wykorzystanie sprzętu ratunkowego.
- f. Zasady działania i praca sterem.
- g. Obsługa żagli i wybalastowanie jachtu.
- h. Sterowanie na kursie – kąt martwy i stawanie w linii wiatru.
- i. Kursy jachtu względem wiatru – ostrzenie i odpadanie.
- j. Ostrzenie i odpadanie – praca żaglami.
- k. Nauka zwrotu przez sztag – komendy i wykonanie.
- l. Doskonalenie zwrotu przez sztag .
- m. Nauka zwrotu przez rufę – komendy i wykonanie.

3. Survival - wspinaczka linowa:

- a. Zapoznanie studentów z niezbędnym sprzętem wspinaczkowym oraz asekuracyjno wspinaczkowym ze szczególnym zwróceniem uwagi na bezpieczeństwo (asekuracja, samoasekuracja)
- b. zasady oraz sposoby pokonywania trudnego terenu:
- c. topografia (azymuty)
- d. umiejętność konstruowania przepraw linowych
- e. transport rannych oraz umiejętność konstruowania: noszy i elementów usztywniających złamania w warunkach ekstremalnych.

4. Kajakarstwo:

- a. Przekazanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć na wodzie. Podstawy manewrowania kajakiem (wsiadanie do kajaka z lądu i pomostu, pozycja w nim, prawidłowy uchwyt wiosła, sprzątanie kajaka, itp.)
- b. Manewrowanie kajakiem na wodzie stojącej: odbijanie od brzegu, płynięcie prosto, zakręcanie, hamowanie i płynięcie do tyłu. Nauka czytania wody (bystrza, fale,

odwoje) c. Manewrowanie kajakiem na wodzie płynącej: wejście w nurt, zastosowanie kontry sterującej, pokonywanie toru z naturalnymi przeszkodami typu trzciny, przeszkód zanurzonych w wodzie d. Pływanie kajakiem po pobliskich zbiornikach wodnych z jednoczesnym doskonaleniem techniki prawidłowego pływania (zamiana miejscami w kajaku, holowanie drugiego kajaku). e. Sposoby wykorzystania kajaku podczas akcji ratunkowej; sposoby asekuracji; fabularyzowane sytuacje niebezpieczne oraz sposoby ich rozwiązywania 5. Gry i zabawy ruchowe mające podnieść ogólną sprawność studentów: a. piłka siatkowa b. piłka koszykowa c. piłka nożna d. tenis ziemny
17 Metody i formy oceny pracy studenta Zaliczenie na ocenę Ocenie podlegają: obecność i aktywność na zajęciach.
18 Zalecana literatura i materiały pomocnicze Literatura podstawowa 1. Błasiak P., Chadaj M., Kurek K., Ratownictwo wodne. Wadamecum. Prószyński i Spółka, Warszawa 2001 2. Płóciennik W (red.) Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. Zarząd Główny WOPR, Warszawa 1993 3. Dąbrowski M., Ratownictwo nurkowe z elementami pierwszej pomocy przedmedycznej. 2005 4. Starzyński J.: Tao kajaka. Warszawa 1997 5. Kolaszewski A., Świdwiński P., Żeglarz jachtowy. Almapres, W-wa 2006 6. Szelestowski J., Manewrowanie jachtem pod żaglami. Almapres, W-wa 2004 Literatura uzupełniająca 1. Strugalski T., Wypadki nurkowe. Analiza gorzkich doświadczeń. 2010 2. Macke J. Kuszewski K. Zieleniec G. Nurkowanie. Sport i Turystyka, Warszawa, 2000 3. Ciereszko J., Grądecka E. Pływanie. Wybrane zagadn. z pływania, piłki wodnej, skoków do wody, pływania synchronicznego i ratownictwa wodnego AWF Poznań 2003
19 Uwagi dodatkowe