



PLAN KSZTAŁCENIA - NUREK RATOWNIK

TEORIA

Kolejny numer	Temat	Treść
1	Powitanie	Przedstawienie instruktorów nurkowania i uczniów.
2	Wykład	Omówienie sposobu prowadzenia zajęć.
3	Teoretyczny tok nauczania	Przegląd materiału przeznaczonego do opanowania.
4	Szkoła	Informacja na temat szkoły nurków.
5	Organizacje	Przegląd różnych związków i organizacji nurków.
6	IDA	Objaśnienie systemu IDA i zwrócenie uwagi na kursy doskonalące.
7	Sprzęt i pomoce	<ul style="list-style-type: none"> • apteczka pierwszej pomocy, AED (automatyczny defibrylator zewnętrzny), • materiał ratunkowy i sygnałowy, • środki pierwszej pomocy,
8	Planowanie i organizacja	<ul style="list-style-type: none"> • unikanie wypadków przez wykluczenie sytuacji ryzykownych,
9	Zasady bezpieczeństwa	<ul style="list-style-type: none"> • stresory i panika, • rozpoznawanie i ocena sytuacji niebezpiecznych,
10	Techniki udzielania pomocy	<ul style="list-style-type: none"> • techniki ratunkowe i transportowe, • reanimacja (BLS - kurs reanimacji krążeniowo-oddechowej), • łańcuch ratunkowy,
11	Dokumentacja udzielanej pomocy	<ul style="list-style-type: none"> • protokół z nurkowania i wypadku.

PRAKTYKA - OTWARTY AKWEN .

Kolejny numer	Temat	Treść
1	Ćwiczenia prawidłowych technik	<ul style="list-style-type: none"> • nurek w panice na powierzchni, • udzielanie pomocy wyczerpanemu, rannemu, nieprzytomnemu nurkowi na powierzchni wody, • udzielanie pomocy wyczerpanemu, rannemu, nieprzytomnemu nurkowi pod wodą, • techniki holownicze i wynoszenia, • ratunek i transport uszkodzonego nurka na ląd, • ratunek i transport uszkodzonego nurka na łódź ratunkową, • ratunek i transport uszkodzonego nurka na ponton, • diagnoza - objawy choroby, • środki pierwszej pomocy, reanimacja przez jednego i dwóch ratowników, • użycie apteczki pierwszej pomocy, • użycie AED (automatycznego defibrylatora zewnętrznego), • podawanie tlenu (maska z workiem do sztucznego oddychania), • zainicjowanie łańcucha ratunkowego.
2	Pierwsze nurkowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Podczas symulowanych sytuacji ćwiczenie szybkich i prawidłowych reakcji oraz zastosowanie wcześniej wyuczonych technik. • Po nurkowaniu/zajściu należy sporządzić protokół z wypadku.
3	Drugie nurkowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Podczas symulowanych sytuacji ćwiczenie szybkich i prawidłowych reakcji oraz zastosowanie wcześniej wyuczonych technik. • Po nurkowaniu/zajściu należy sporządzić protokół z wypadku.