

SZCZEGÓŁOWY OPIS ZALICZEŃ

1.1. 200 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 5'

Próba polega na przepłynięciu 200m dowolnym sposobem.

Kryteria zaliczenia:

t < 5'00"	ocena dostateczna (3,0)
t < 4'30"	ocena dostateczna plus (3,5)
t < 4'00"	ocena dobra (4,0)
t < 3'30"	ocena dobra plus (4,5)
t < 3'00"	ocena bardzo dobra (5,0)

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

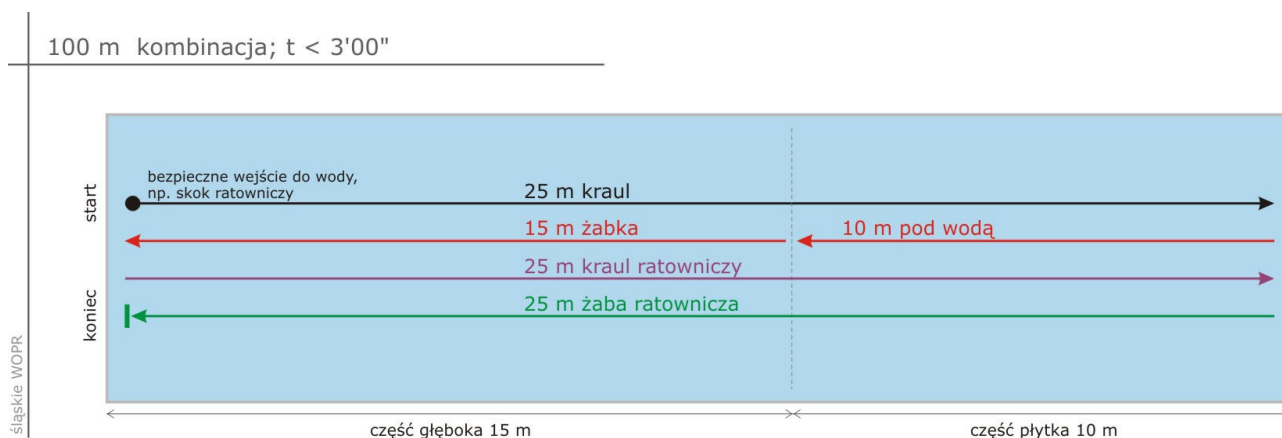
a) przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby wynoszącego 5'00".

1.2. 100m kombinacja; t < 3'00"

Ratownik po oswojeniu się z wodą wchodzi bezpiecznie do wody (skok ratowniczy lub inny sposób bezpiecznego wejścia do wody, uzależniony od warunków na akwenu) po czym przepływa 25m kraulem, następnie schodzi pod powierzchnię wody, gdzie przepływa pod jej lustrem 10m, a po wypłynięciu przepływa 15m „żabką”. W dalszej kolejności Ratownik przepływa 50m technikami ratowniczymi – odpowiednio 25m kraulem oraz 25 „żabką” ratowniczą.

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- a) wynurzenie się na powierzchnię wody podczas pływania 10m pod wodą
b) przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby wynoszącego 3'00".



1.3. 200m kraul -żabka

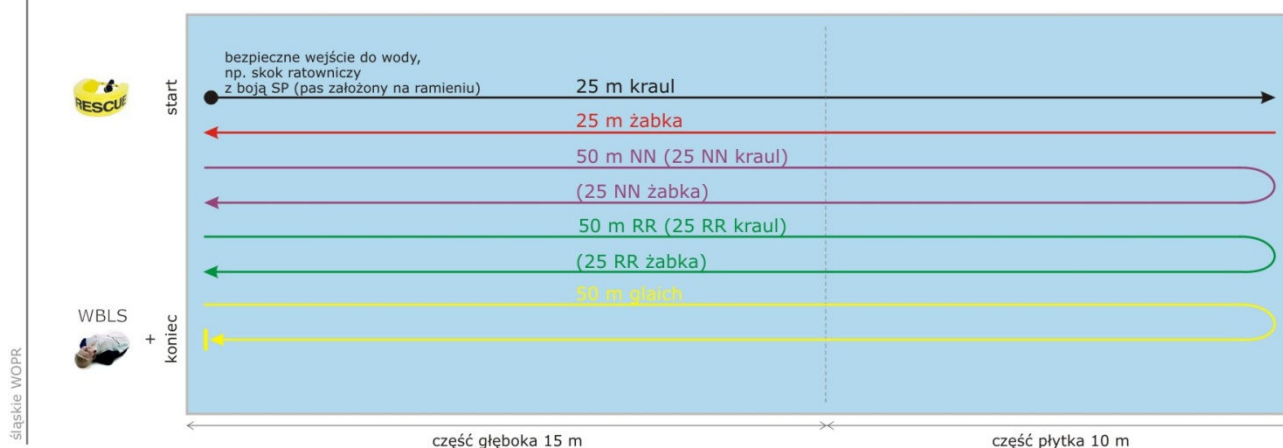
25m kraul – 25m żabka (pełny styl), 25m kraul – 25m żabka (same NN), 25m kraul – 25m żabka (same RR), 50 glauch.

- 1) bezpieczne wejście do wody (oswojenie się z wodą, skok ratowniczy lub inny sposób bezpiecznego wejścia do wody, uzależniony od warunków),
- 2) przepłynięcie z boją SP dystansu 50m (25m kraulem + 25m żabką),
- 3) przepłynięcie dystansu 50m samymi nogami (25m NN do kraula + 25m NN do żabki),
- 4) przepłynięcie dystansu 50m samymi ramionami (25m RR do do kraula + 25m RR do żabki [stopy zaczeplone o uchwyty boji]),
- 5) przepłynięcie dystansu 50m glauchem.

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- a) próba oceniana jest w kategoriach „zal” lub „nzal”. Nie ma limitu czasowego.
a) brak umiejętności wykonania jakiegokolwiek elementu skutkuje nie zaliczeniem próby.

200 m kraul - żabka



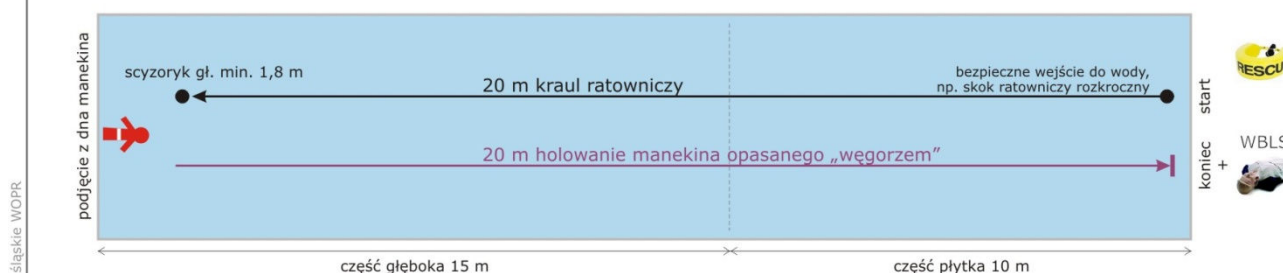
2.1. Akcja ratownicza z pasem ratowniczym „węgorz”; $t < 2'00''$

- 1) skok ratowniczy (rozkroczy), (jeśli na pływalni krytej – start z brzegu od strony płytkiej części pływalni),
- 2) 20m kraul ratowniczy,
- 3) scyzoryk (zejście pod wodę na głębokość co najmniej 1,8m),
- 4) podjęcie manekina z dna i wypłynięcie z nim na powierzchnię wody,
- 5) 20m holowanie manekina opasanego „węgorzem”,
- 6) wyjście na brzeg, prezentacja algorytmu WBLS na fantomie do nauki RKO.

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- a) brak kontaktu wzrokowego z tonącym podczas skoku,
- b) pozostawienie sprzętu na brzegu podczas rozpoczynania akcji,
- c) niezgodne ze sztuką ratowniczą podjęcie z dna manekina,
- d) przytapienie manekina podczas holowania,
- e) przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby wynoszącego 2',
- f) popełnienie jakiegokolwiek błędu w algorytmie WBLS.

akcja ratownicza z pasem ratowniczym „węgorz”; $t < 2'00''$

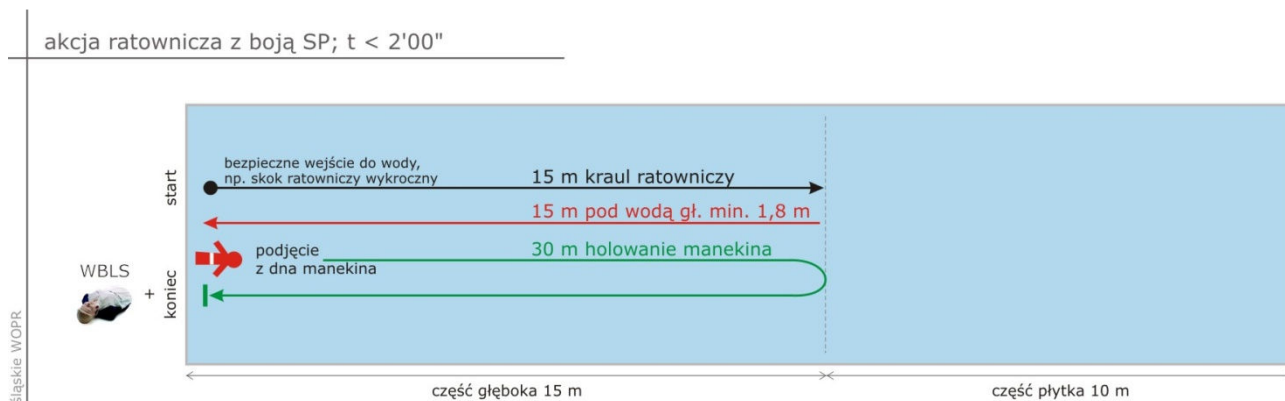


2.2. Akcja ratownicza z boją „SP”; $t < 2'00''$

- 1) skok ratowniczy (wykroczy), (jeśli na pływalni krytej – start z brzegu od strony głębszej części pływalni),
- 2) 15m kraul ratowniczy,
- 3) zejście pod wodę, nurkowanie na odległość 15m do manekina leżącego na dnie przy ścianie startowej (głębokość co najmniej 1,8m),
- 4) podjęcie manekina z dna, wypłynięcie z nim na powierzchnię wody,
- 5) holowanie na dystansie 30m,
- 6) wyjście na brzeg, prezentacja algorytmu WBLS na fantomie do nauki RKO.

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- brak kontaktu wzrokowego z tonącym podczas skoku,
- pozostawienie sprzętu na brzegu podczas rozpoczynania akcji,
- wynurzenie się na powierzchnię wody podczas pływnięcia 15m pod wodą,
- przytapienie tonącego podczas holowania,
- przekroczenie czasu wymaganego dla całej próby wynoszącego 2',
- popętnienie jakiegokolwiek błędu w algorytmie WBLS.



2.3. Rzut rzutką rękawową do celu na odległość 12m

- oddanie celnego rzutu do pozoranta znajdującego się 12m od brzegu,
- przyholowanie pozoranta za pomocą linki do brzegu,
- ewakuacja poszkodowanego na ląd (wybranie odpowiedniego sposobu ewakuacji w zależności od warunków: pływalnia (wyciąganie na dosiężny brzeg), plaża (chwyt Rauteka, strażacki, biodrowy),
- prezentacja na pozorancie algorytmu BLS (losowo: dorosły, dziecko, niemowlę).

Błędy krytyczne powodujące nie zaliczenie próby:

- przekroczenie dopuszczalnej liczby rzutów (max. 3 rzuty) lub przekroczenie dopuszczalnego czasu (1'45"),
- stwarzanie niebezpieczeństwa wobec siebie oraz pozoranta podczas ewakuacji na ląd,
- popętnienie jakiegokolwiek błędu w algorytmie BLS.

