



KOMENDA GŁÓWNA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

ZATWIERDZAM

Zastępca Komendanta Głównego
Państwowej Straży Pożarnej
st. bryg. Paweł Frysztak
(podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym)

PROGRAM SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO MŁODSZYCH RATOWNIKÓW WYSOKOŚCIOWYCH KSRG

Warszawa, 28-01-2025 r.

Opracowanie merytoryczne:

- Zespół Komendanta Głównego PSP do spraw ratownictwa wysokościowego

Konsultacje merytoryczne:

- Instruktorzy i starsi instruktorzy ratownictwa wysokościowego KSRG

Konsultacje metodyczne:

- Biuro Edukacji KG PSP

Niniejszy program powstał na podstawie ewaluacji „Programu szkolenia specjalistycznego młodszych ratowników wysokościowych ksrgr” zatwierdzonego przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej w dniu 9 kwietnia 2021 r. i zastępuje wyżej wymieniony program.

Spis treści

I.	ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZE.....	4
1.	Cel szkolenia	4
2.	Sylwetka absolwenta.....	4
3.	Warunki przyjęcia na szkolenie	4
4.	Uprawnienia absolwenta	5
II.	REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO	6
1.	Organizacja szkolenia	6
2.	Zalecenia i wskazówki metodyczne.....	8
3.	Plan nauczania.....	10
III.	TREŚCI KSZTAŁCENIA	11
1.	Bezpieczeństwo w ratownictwie wysokościowym – 1T	11
2.	Sprzęt – 3T, 3P.....	11
3.	Węzły ratownicze – 1T, 4P	12
4.	Techniki budowy stanowisk – 2T, 5P.....	13
5.	Zasady prowadzenia asekuracji – 3T, 11P	14
6.	Zjazd po linie – 1T, 9P.....	15
7.	Wychodzenie po linie – 1T, 9P	17
8.	Autoratownictwo – 1T, 2P.....	17
IV.	LITERATURA	19
V.	ZAŁĄCZNIKI	20

I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZE

1. Cel szkolenia

Celem szkolenia jest zapoznanie słuchacza z technikami linowymi wykorzystywanymi w ratownictwie wysokościowym realizowanym w ksrg, wykonywania funkcji pomocniczych w ramach działań realizowanych przez SGRW oraz przygotowanie do udziału w szkoleniu ratowników wysokościowych KSRG.

2. Sylwetka absolwenta

Po ukończeniu szkolenia słuchacz powinien:

- a) w sferze poznawczej:
 - omawiać parametry techniczne oraz zasady doboru poszczególnych elementów wyposażenia osobistego,
 - omawiać zasady konserwacji sprzętu,
 - opisywać zasady doboru i wiązania węzłów,
 - opisywać zasady budowy stanowisk wykorzystywanych w ratownictwie wysokościowym,
 - omawiać zasady asekuracji i autoasekuracji,
 - omawiać zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas wykonywania technik linowych,
- b) w sferze praktycznej, umieć:
 - przygotowywać sprzęt osobisty do użycia,
 - dokonywać przeglądu bieżącego i podstawowej konserwacji sprzętu,
 - dobierać i wiązać węzły,
 - dobierać i budować stanowiska wykorzystywane w ratownictwie wysokościowym,
 - poruszać się na linach,
 - wykonywać technikę autoratowniczą z użyciem własnej liny,
- c) w sferze motywacyjnej, mieć ukształtowane postawy:
 - odpowiedzialności w zakresie przestrzegania zasad bezpieczeństwa działań w ratownictwie wysokościowym,
 - przekonania o roli ratownictwa wysokościowego w skutecznym przeprowadzeniu akcji ratowniczych w sytuacjach tego wymagających, po prawidłowo przeprowadzonej ocenie sytuacji ratowniczej.

3. Warunki przyjęcia na szkolenie

Warunkiem przyjęcia na szkolenie jest:

- a) skierowanie, którego wzór określa załącznik nr 1, potwierdzające spełnienie określonych w nim wymagań,
- b) dodatkowo w przypadku strażaków OSP, zaliczenie wstępnego egzaminu sprawnościowego, składającego się z:
 - biegowego testu Coopera,
 - podciągnięcia na drążku ciągiem martwym.

Egzamin, o którym mowa powyżej przeprowadza organizator szkolenia przed rozpoczęciem szkolenia, a wytyczne do niego stanowią załącznik nr 2.

Na szkolenie słuchacz przyjeżdża ze strojem (adekwatnym do warunków pogodowych) i sprzętem zgodnym z wymogami „Minimalnego wyposażenia indywidualnego ratownika wysokościowego” (załącznik nr 5, tabela pierwsza, „Zasady organizacji ratownictwa wysokościowego w ksrg”).

W szkoleniu mogą również uczestniczyć przedstawiciele innych służb, na zasadach określonych przez organizatora szkolenia, z zastrzeżeniem, że osoby te po zakończeniu szkolenia nie otrzymują tytułu młodszego ratownika wysokościowego KSRG, a jedynie zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

4. Uprawnienia absolwenta

Absolwent szkolenia otrzymuje tytuł młodszego ratownika wysokościowego KSRG i posiada uprawnienia do wykorzystywania poznanych na szkoleniu technik podczas wykonywania funkcji pomocniczych przy działaniach ratowniczych SGRW.

II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO

1. Organizacja szkolenia

- a. Szkolenie realizowane jest przez:
 - szkołę Państwowej Straży Pożarnej,
 - ośrodek szkolenia komendy wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej.
- b. Zajęcia na szkoleniu mogą prowadzić instruktorzy i starsi instruktorzy ratownictwa wysokościowego KSRG.
- c. Osobą odpowiedzialną za prawidłową realizację szkolenia jest kierownik szkolenia. Do jego zadań należy:
 - wybór kadry dydaktycznej,
 - opracowanie, w porozumieniu z kadrą dydaktyczną, szczegółowego planu szkolenia,
 - uzgodnienie z właścicielami zasad korzystania z obiektów / terenów,
 - przygotowanie sprzętu niezbędnego do realizacji zajęć,
 - zapewnienie niezbędnego transportu dla całej grupy szkoleniowej w przypadku realizacji szkolenia poza placówką szkoleniową,
 - weryfikacja sprzętu przywiezionego przez uczestników szkolenia,
 - zapewnienie jednego zestawu ratownictwa medycznego R1 z AED do zabezpieczenia medycznego na każdą ćwiczącą grupę podczas zajęć praktycznych,
 - prowadzenie nadzoru nad realizacją programu szkolenia,
 - przygotowanie dokumentacji szkoleniowej,
- d. Podstawą organizacji procesu dydaktycznego jest plan nauczania. Podstawową formą nauczania jest lekcja, której odpowiada jedna godzina dydaktyczna trwająca 45 minut. Dopuszcza się łączenie dwóch jednostek lekcyjnych.
- e. Na realizację programu przewidziano **64 godziny** dydaktyczne:
 - zajęcia dydaktyczne – 56 godzin dydaktycznych,
 - egzamin – 8 godzin dydaktycznych.
- f. Zaleca się, aby zajęcia dydaktyczne były realizowane w dziennym wymiarze do 10 godzin dydaktycznych, z czego maksymalnie 8 godzin zajęć praktycznych.
- g. Warunkiem ukończenia szkolenia jest zaliczenie egzaminu końcowego składającego się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej.
- h. Warunkiem przystąpienia do części teoretycznej egzaminu końcowego jest obecność na min. 90% zajęć dydaktycznych, w tym na 100% zajęć praktycznych.
- i. Część teoretyczna egzaminu końcowego przeprowadzana jest w formie testu składającego się z 10 zadań zamkniętych i 3 otwartych. Za każdą prawidłową odpowiedź można uzyskać: 1 pkt za zadania zamknięte, do 3 pkt za zadania otwarte. Zadania przygotowuje organizator szkolenia na podstawie uzgodnień z komisją egzaminacyjną. Zaliczenie testu wymaga uzyskania min. 70% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
- j. Warunkiem przystąpienia do części praktycznej egzaminu końcowego jest zaliczenie części teoretycznej.
- k. Część praktyczna egzaminu końcowego polega na sprawdzeniu umiejętności na podstawie zestawu zadań obejmujących:
 - poprawność wiązania węzłów,

- budowę stanowisk,
 - poruszanie się po linach,
 - poręczowanie,
 - dodatkowe zadanie z zakresu programu szkolenia.
- l. Zadania dla części praktycznej egzaminu przygotowuje organizator szkolenia na podstawie uzgodnień z komisją egzaminacyjną. Zaliczenie tej części wymaga uzyskania min. 70% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
 - m. Podstawą oceny końcowej egzaminu praktycznego są zarówno czynniki warunkujące bezpieczeństwo podczas wykonywania zadań egzaminacyjnych, jak i sprawność ich wykonywania.
 - n. Do oceny obydwu części egzaminu końcowego stosuje się skalę: zaliczył – nie zaliczył.
 - o. Niezaliczenie którejkolwiek części egzaminu skutkuje niezaliczeniem egzaminu końcowego.
 - p. W razie niezdania egzaminu końcowego, słuchacz ma prawo do egzaminu poprawkowego, jednak nie później niż w ciągu 1 roku od zakończenia szkolenia.
 - q. Do egzaminu poprawkowego bez powtarzania szkolenia można przystąpić tylko raz.
 - r. W razie nieprzystąpienia do egzaminu końcowego z uzasadnionej przyczyny, słuchacz może przystąpić do egzaminu w dodatkowym terminie, jednak nie później niż w ciągu 1 roku od zakończenia szkolenia.
 - s. Słuchacz może przystąpić do egzaminu, o którym mowa w lit. p oraz r, u organizatora szkolenia lub w innym miejscu, w którym realizowane jest przedmiotowe szkolenie.
 - t. Egzamin przeprowadza komisja egzaminacyjna powołana przez organizatora szkolenia.
 - u. Z przeprowadzonego egzaminu sporządza się protokół zawierający informacje o składzie komisji, terminie i miejscu przeprowadzenia przedsięwzięcia, zadaniach sprawdzających, uczestnikach oraz wynikach.
 - v. Do przeprowadzenia egzaminu poprawkowego stosuje się zasady określone dla egzaminu końcowego.
 - w. Słuchacze, którzy ukończyli szkolenie otrzymują zaświadczenie, którego wzór określa załącznik nr 3.

2. Zalecenia i wskazówki metodyczne

- a. Zajęcia teoretyczne powinny być organizowane dla całej grupy słuchaczy.
- b. Zajęcia praktyczne należy prowadzić zgodnie z zasadą, że na jednego prowadzącego powinno przypadać do 4 słuchaczy.
- c. Na pierwszych zajęciach prowadzący szkolenie ma obowiązek przedstawić słuchaczowi:
 - program i zalecaną literaturę,
 - zasady realizacji programu i zaliczenia szkolenia oraz sposób bieżącej kontroli wyników nauczania.
- d. W rozkładzie zajęć dydaktycznych należy uwzględnić korelację tematyczną.
- e. W trakcie szkolenia należy zapewnić warunki do realizacji celu głównego oraz celów szczegółowych m. in. poprzez:
 - przestrzeganie zasad nauczania,
 - łączenie metod asymilacji wiedzy z metodami samodzielnego dochodzenia do wiedzy.
- f. Prowadzący zajęcia, w trakcie realizacji tematów przewidzianych w planie nauczania powinni zwracać szczególną uwagę na:
 - poprawną terminologię,
 - wykorzystywanie do ćwiczeń tylko sprzętu sprawnego pod względem technicznym,
 - poprawne wykonywanie czynności,
 - kształtowanie pożądanych umiejętności oraz koniecznych nawyków.
- g. Do prawidłowej realizacji zajęć praktycznych organizator szkolenia zobowiązany jest do zapewnienia sprzętu określonego w załączniku nr 4.
- h. Prowadzący zajęcia może nie dopuścić, aby słuchacz korzystał podczas szkolenia ze swojego indywidualnego sprzętu (który wykorzystywany jest w macierzystej jednostce), jeżeli budzi on wątpliwości w aspekcie sprawności czy aktualnego badania / przeglądu.
- i. Kadra dydaktyczna powinna stale śledzić przepisy, rynek wydawniczy oraz prasę fachową w celu aktualizowania materiałów niezbędnych do realizacji programu.
- j. W ocenianiu bieżącym dopuszcza się indywidualizację wynikającą ze specyfiki szkolenia i indywidualnych koncepcji dydaktycznych prowadzącego.
- k. W trakcie realizacji szkolenia powinna być dokonywana ocena osiągnięć słuchaczy. Zaleca się stosowanie takich metod kontroli osiągnięć słuchaczy jak pytania ustne czy zadania praktyczne.
- l. Zajęcia teoretyczne powinny być realizowane w pomieszczeniach zapewniających odpowiednie warunki higieny szkolnej oraz wyposażonych zarówno w proste, jak i techniczne środki dydaktyczne.
- m. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się, z zapewnieniem niezbędnego sprzętu, w miejscach, które umożliwiają ich sprawną i bezpieczną realizację.
- n. Zajęcia praktyczne podczas szkolenia powinny być prowadzone na obiekcie szkoleniowym lub innym spełniającym wymagania dydaktyczne i bezpieczeństwa o zalecanej wysokości min. 15 m. Obiektami wykorzystywanymi do szkolenia mogą być: ściana ćwiczeń, wieża do ćwiczeń pożarniczych, sztuczna ścianka wspinaczkowa, wybrane obiekty naturalne, takie jak: skałki, ściany skalne, prosta jaskinia o rozwinięciu pionowym oraz obiekty techniczne, szczególnie konstrukcje kratownicowe – umożliwiające właściwą realizację

programu.

- o. Zajęcia praktyczne należy poprzedzić instruktażem wstępnym, w trakcie, którego prowadzący zapoznaje słuchaczy z tematyką i celem ćwiczeń, ze sprzętem używanym do realizacji ćwiczenia, omawia ich przebieg oraz przypomina zasady bezpieczeństwa pracy.
- p. W toku ćwiczeń prowadzący kontroluje poprawność wykonania powierzonych zadań, a w razie zauważenia nieprawidłowości, na bieżąco koryguje błędy w ramach instruktażu indywidualnego bądź grupowego.
- q. W instruktażu końcowym (po zakończeniu zajęć praktycznych) prowadzący powinien podsumować zajęcia, przeanalizować najczęściej popełniane błędy, wskazać ich źródło oraz sposób prawidłowego wykonania czynności.
- r. Szczegółowe zalecenia dotyczące realizacji treści kształcenia zawarte są w uwagach przy poszczególnych tematach.

3. Plan nauczania

Lp.	Temat	Liczba godzin		
		T	P	R
1.	Bezpieczeństwo w ratownictwie wysokościowym	1	-	1
2.	Sprzęt	3	3	6
3.	Węzły ratownicze	1	4	5
4.	Techniki budowy stanowisk	2	5	7
5.	Zasady prowadzenia asekuracji	3	11	14
6.	Zjazd po linie	1	9	10
7.	Wychodzenie po linie	1	9	10
8.	Autoratownictwo	1	2	3
RAZEM:		13	43	56

T – zajęcia teoretyczne, P – zajęcia praktyczne, R – razem

III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

1. Bezpieczeństwo w ratownictwie wysokościowym – 1T

Materiał nauczania:

Typowe zagrożenia podczas szkoleń, ćwiczeń i akcji ratownictwa wysokościowego. Dbłość o sprzęt jako podstawowy element bezpieczeństwa. Współpraca ratowników w grupie oraz wzajemna kontrola prawidłowości wykonywanych czynności. Zabezpieczenia i eksploatacja sprzętu do działań technikami linowymi.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- opisać typowe zagrożenia podczas szkoleń, ćwiczeń i działań ratownictwa wysokościowego,
- wyjaśnić znaczenie dbłości o sprzęt jako podstawowego elementu bezpieczeństwa,
- wyjaśnić zasady współpracy ratowników w grupie,
- omówić zasady wzajemnej kontroli prawidłowości wykonywanych czynności przez ratowników i ich znaczenie dla bezpieczeństwa,
- omówić zasady zabezpieczenia i eksploatacji sprzętu do działań technikami linowymi.

Uwagi dotyczące realizacji tematu:

Prowadząc wykład, zagadnienia bezpieczeństwa należy poddawać syntezie posługując się jednocześnie wieloma przykładami z praktyki ratownictwa wysokościowego, taternictwa, sportów wspinaczkowych i prac wysokościowych. Szczególnie cenne będą tu przykłady z rzeczywistych akcji ratowniczych, ćwiczeń oraz szkoleń.

Analityczne podejście do zagadnień bhp powinno mieć miejsce permanentnie w trakcie realizacji zajęć teoretycznych i praktycznych.

2. Sprzęt – 3T, 3P

Materiał nauczania:

Elementy wyposażenia osobistego ratownika wysokościowego – charakterystyka techniczna, zasady użytkowania, kontroli bieżącej i konserwacji. Dobór sprzętu osobistego. Przygotowanie i dopasowanie sprzętu do użycia. Podział lin pod względem materiału, budowy, wytrzymałości i zastosowania. Budowa liny o konstrukcji rdzeniowej. Dane techniczne lin stosowanych w ratownictwie wysokościowym. Mechanika pracy liny. Zasady użytkowania, kontroli, konserwacji, transportowania i magazynowania lin. Dobór lin dla potrzeb ratownictwa wysokościowego. Przygotowanie lin do użycia. Taśmy – charakterystyka techniczna i zasady użytkowania. Sprzęt wykorzystywany do poruszania się po konstrukcjach kratownicowych, drzewach, słupach.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- scharakteryzować elementy wyposażenia osobistego,
- omówić budowę i charakterystykę techniczną, przeznaczenie i zasady użytkowania poszczególnych elementów wyposażenia osobistego,
- zastosować zasady kontroli i konserwacji poszczególnych elementów wyposażenia osobistego,
- przygotować wszystkie elementy sprzętu z wyposażenia osobistego do użycia,
- dopasować poszczególne elementy wyposażenia osobistego,
- zastosować sprzęt z wyposażenia osobistego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa,
- skontrolować prawidłowość przygotowania, dopasowania i poprawnego działania sprzętu,
- rozróżnić poszczególne typy, rodzaje, średnice i długości lin oraz dokonać doboru lin w zależności od zastosowanych technik,
- dokonać podziału lin pod względem materiału, budowy, wytrzymałości i zastosowania,
- scharakteryzować budowę liny o konstrukcji rdzeniowo-opłotowej,
- podać dane techniczne lin stosowanych w ratownictwie wysokościowym (średnica, siła graniczna),
- omówić obowiązujące normy dotyczące lin (PN-EN 1891, PN-EN 892),
- przygotować linę do magazynowania (przechowywania), transportu oraz użycia,
- omówić rodzaje, charakterystykę techniczną i zasady użytkowania taśm,
- skontrolować i przeprowadzić konserwację lin oraz taśm po ich użyciu,
- omówić i przygotować do pracy sprzęt stosowany do poruszania się po konstrukcjach kratownicowych, drzewach, słupach.

Uwagi dotyczące realizacji tematu:

Sprzęt będący tematem zajęć musi być zgodny z wykazem sprzętu określonym w „Zasadach organizacji ratownictwa wysokościowego w ksrg”.

3. Węzły ratownicze – 1T, 4P

Materiał nauczania:

Sposoby wiązania węzłów. Dobór węzłów. Dobór punktów mocowania. Zasady wiązania węzłów. Rodzaje i zastosowanie węzłów:

mocujące: skrajny tatrzański, ósemka, ósemka powrotna, ósemka z dwoma uszami, motyl, kluczka,

do łączenia: ósemka równoległa, kluczka na rozrywanie, ósemka potrójna,

specjalnego przeznaczenia: półwyblinka*, flagowy*, wyblinka, zabezpieczający (stoper).

Dobór węzłów zależnie od techniki i warunków ich stosowania.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- omówić wymagania stawiane węzłom stosowanym w ratownictwie wysokościowym i wyjaśnić zasady ich wiązania,
- dokonać podziału węzłów (zależnie od przeznaczenia) oraz podać nazwy węzłów,
- scharakteryzować poszczególne węzły i ich typowe przeznaczenie,
- podać wady i zalety węzłów,
- dobrać węzły zależnie od technik i warunków ich stosowania,
- zawiązać węzły uwzględnione w programie szkolenia, w różnych sytuacjach,
- sprawdzić prawidłowość zawiązania węzła oraz wskazać błędy w zawiązanych węzłach,
- zabezpieczyć węzły, które tego wymagają.

Uwagi do realizacji tematu:

W trakcie zajęć należy zwrócić szczególną uwagę na węzły, które wymagają zabezpieczenia: skrajny tatrzański, wyblinka (jeżeli została użyta na końcu liny), flagowy.

** – W związku z tym, że nauka tego węzła pojawia się na wcześniejszych etapach kształcenia, w ramach tego tematu należy jedynie przypomnieć słuchaczowi zasady jego stosowania oraz sprawdzić wiedzę i umiejętności słuchacza, włączając ten rodzaj węzła do zadań stawianych słuchaczowi, w ramach zapisanych powyżej celów szczegółowych.*

4. Techniki budowy stanowisk – 2T, 5P

Materiał nauczania:

Pojęcie stanowiska. Zasady budowy stanowisk. Punkty zamocowania stanowisk: sztuczne (np. konstrukcje budowlane, maszyny), naturalne (drzewa, formacje skalne, itp.) oraz specjalne (tworzone na potrzeby stanowiska, takie jak: kotwy, trójnogi, belki stanowiskowe, itp.); „żywe stanowiska” – z ciał. Wytrzymałość punktów zamocowania stanowisk: wymagania, ocena, dobór. Umiejscowienie stanowiska. Wybór punktów zamocowania. Tworzenie punktów zamocowania stanowisk. Budowa stanowisk w oparciu o naturalne, sztuczne i specjalne punkty zamocowania.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- zdefiniować pojęcie stanowiska,
- omówić rodzaje i charakterystykę stanowisk stosowanych w ratownictwie wysokościowym,
- dobrać i przygotować punkty zamocowania stanowisk: naturalne i sztuczne,
- utworzyć specjalne punkty zamocowania stanowisk: kotwy, trójnóg, belka stanowiskowa i inne,
- ocenić wytrzymałość punktów zamocowania stanowisk,
- przygotować sprzęt do budowy stanowiska w zależności od jego zastosowania, umiejscowienia i punktów stanowiskowych,
- wybrać miejsce na stanowisko zależnie od stosowanych technik i charakteru

- prowadzonych działań,
- wybrać istniejące lub utworzyć nowe punkty zamocowania w różnym terenie i na różnych elementach sztucznych i naturalnych,
- zbudować typowe stanowiska w oparciu o typowe punkty naturalne i sztuczne,
- sprawdzić prawidłowość zbudowanego stanowiska oraz scharakteryzować je pod względem rodzaju, funkcjonalności i zastosowania,
- dobrać i zbudować odpowiednie typy i rodzaje stanowisk zależnie od miejsca ich zastosowania oraz połączyć je z innymi technikami i układami.

Uwagi do realizacji tematu:

W trakcie zajęć praktycznych należy zrealizować co najmniej techniki budowy stanowisk na bazie:

- a) jednego punktu mocowania z użyciem:*
 - liny przez dowiezanie lub dopięcie,
 - taśmy,
- b) więcej niż jednego punktu mocowania:*
 - kierunkowego i samonastawnego z liny,
 - kierunkowego i samonastawnego z taśm,
 - z liny typu Z-G, G-Z oraz V (poręczowanie),
 - z wykorzystaniem sprzętu specjalnego: np. belki stanowiskowej, specjalnych łączników, pętli stanowiskowej, sprzętu pożarniczego, itp.

Zajęcia praktyczne z budowy stanowisk należy zrealizować w zróżnicowanych warunkach, aby zapewnić użycie punktów sztucznych, naturalnych i specjalnych. Zaleca się, aby część zajęć była prowadzona w zróżnicowanym terenie, np.: w obrębie kratownic, na dachu budynku, drzewach, w terenie skalnym, w jaskini.

5. Zasady prowadzenia asekuracji – 3T, 11P

Materiał nauczania:

Pojęcie asekuracji i autoasekuracji. Pojęcie liny poręczowej. Pojęcie techniki dwóch i jednej liny. Pojęcie asekuracji górnej i dolnej. Poręczowanie dróg dla ratowników: drogi pionowe i poziome. Poręczówka jedno- i wieloodcinkowa. Punkty przepięcia, odciąg oraz lina kierunkowa i kolejka linowa (tyrolka). Autoasekuracja – na stanowisku i podczas poruszania się z użyciem lin poręczowych. Siła uderzenia i współczynnik odpadnięcia – sposoby ich obniżania. Poruszanie się na konstrukcji kratownicowej, w terenie skalnym, w prostej jaskini o rozwinięciu pionowym, po drzewie – z wykorzystaniem technik poręczowania, autoasekuracji oraz górnej asekuracji (ze stanowiska i „na wędkę”). Zasady asekuracji podczas poruszania się z użyciem: lonży asekuracyjnej, lonży typu Y z absorberem, drzewołazów.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- zdefiniować pojęcia: asekuracji, autoasekuracji, liny poręczowej, asekuracji dolnej i górnej, statycznej i dynamicznej, techniki jednej i dwóch lin,
- omówić znaczenie współczynnika odpadnięcia, szczególnie w technice poruszania się

- za pomocą lonży asekuracyjnej typu Y z absorberem,
- wskazać sposoby obniżania współczynnika odpadnięcia,
- omówić zasady i sposoby prowadzenia autoasekuracji na stanowisku i podczas poruszania się z użyciem lin poręczowych,
- omówić techniki prowadzenia asekuracji górnej,
- wyjaśnić zasady poręczowania jednym odcinkiem oraz odcinkowo (odcinki pionowe i poziome),
- wyjaśnić zasady stosowania techniki jednej i dwóch lin,
- opisać zagadnienie siły uderzenia oraz sposobów jej obniżania,
- omówić zasady prowadzenia asekuracji podczas stosowania: lonży asekuracyjnej, drzewoładów,
- podjąć decyzję o konieczności zastosowania asekuracji – uwzględniając nie tylko ogólne jej zasady, ale również indywidualne możliwości fizyczne, techniczne i wrażliwość psychofizyczną ratownika,
- poprowadzić autoasekurację podczas: przebywania (pracy) na stanowisku, korzystania z „poręczówek” i poruszania się po linach (np. zjazd, podchodzenie),
- poprowadzić asekurację górną (asekurować): ze stanowiska (górnego) i „na wędkę”, podczas poruszania się partnera po konstrukcji kratownicowej lub po drabinie pionowej lub na wybranej drodze wspinaczkowej o stopniu trudności dostosowanym do możliwości ratownika,
- poruszać się po drzewie stosując odpowiednie techniki autoasekuracji i asekuracji,
- wykonać poręczowanie drogi jednym odcinkiem i odcinkowo (punkty przepięcia, odciągi),
- wybrać i zastosować technikę dwóch lub jednej liny w zależności od sytuacji,
- bezpiecznie poruszać się z wykorzystaniem: lonży asekuracyjnej, drzewoładów, lonży typu Y z absorberem,
- poprowadzić asekurację przez ciało,
- poruszać się po konstrukcji stosując odpowiednie techniki autoasekuracji i asekuracji,
- zainstalować linę za pomocą rzutki arborystycznej.

Uwagi do realizacji tematu:

Zaleca się, aby w miarę możliwości zajęcia praktyczne przeprowadzać w warunkach zróżnicowanych np.: po elewacji z oknami, przy ścianie betonowej, w obrębie kratownic, na drzewie, w szybie, na obiekcie skalnym powierzchniowym, w jaskini o rozwinięciu pionowym – uzależniając to od dostępności obiektów.

6. Zjazd po linie – 1T, 9P

Materiał nauczania:

Pojęcie zjazdu. Rodzaje przyrządów do zjazdu – budowa, zasada działania, parametry techniczne. Zasady użytkowania przyrządów zjazdowych. Techniki zjazdu. Autoasekuracja podczas zjazdu. Zjazd techniką dwóch lin: z asekuracją prowadzoną przez drugiego ratownika oraz z autoasekuracją. Przechodzenie punktów przepięcia podczas zjazdu. Zjazd z dowiązaniem liny. Przechodzenie węzła podczas zjazdu, przepinanki, odciągu, użycie liny kierunkowej, zjazd z liną w worku dopiętą do

ratownika, zjazd z dodatkowym obciążeniem. Zjazd z dużej wysokości. Zmiana kierunku, przepięcie z liny na linę. Zjazd metodą awaryjną. Kontrola i bieżąca konserwacja przyrządów do zjazdu i autoasekuracyjnych.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- omówić pojęcie zjazdu,
- wymienić przyrządy do zjazdu,
- omówić budowę, parametry techniczne oraz zasady użytkowania przyrządów zjazdowych oraz przyrządów autoasekuracyjnych,
- omówić zasady kontroli i konserwacji przyrządów do zjazdu oraz przyrządów autoasekuracyjnych,
- opisać techniki zjazdu ze szczególnym uwzględnieniem zasad asekuracji,
- opisać zasady: przechodzenia przepinanki, węzła i odciągu, zjazdu z wykorzystaniem liny kierunkowej, zjazdu z liną w worku dopiętą do ratownika, zjazdu z dodatkowym obciążeniem oraz zjazdu z dużych wysokości,
- opisać awaryjne techniki zjazdu,
- wpiąć przyrządy zjazdowe i autoasekuracyjne,
- przeprowadzić zjazd przy pomocy przyrządów i technik wykorzystując przyrząd z automatyczną blokadą,
- przeprowadzić zjazd techniką dwóch lin: z asekuracją ratownika podczas zjazdu przez drugiego ratownika oraz z autoasekuracją,
- przeprowadzić zjazd z dowiązaniem liny,
- przeprowadzić podczas poruszania się po linach operację zmiany kierunku oraz przepięcia z liny na linę,
- wykonać zjazd: z przejściem przepinanki, węzła i odciągu, z wykorzystaniem liny kierunkowej, z liną w worku dopiętą do ratownika, z dodatkowym obciążeniem oraz z dużych wysokości w technikach: dwóch i jednej liny,
- wykonać zjazd metodą awaryjną poprzez zastąpienie przyrządu zjazdowego węzłem półwyblinka (oraz do zablokowania półwyblinka – flagowy),
- przeprowadzić bieżącą kontrolę i konserwację przyrządów zjazdowych i autoasekuracyjnych.

Uwagi do realizacji tematu:

Podczas zajęć należy skoncentrować się na technikach zjazdu w oparciu o przyrząd z automatyczną blokadą, uzupełniany w technice dwóch lin przyrządem autoasekuracyjnym. Należy zapoznać słuchaczy z różnymi przyrządami zjazdowymi.

Zaleca się, aby zjazdy były dokonywane w zróżnicowanych warunkach np.: po elewacji z oknami, przy ścianie, w obrębie kratownic, na drzewie, w szybie, na obiekcie skalnym powierzchniowym, w jaskini o rozwinięciu pionowym. Dobór obiektów będzie jednak zależał od ich dostępności.

Zjazd techniką awaryjną należy prowadzić z wysokości do 10 m, po nabyciu umiejętności pewnego i sprawnego zjazdu z autoasekuracją. Zjazd techniką awaryjną należy prowadzić z dodatkową asekuracją z dołu.

Podczas realizacji tego tematu należy rozpocząć nauczanie od techniki dwóch lin, a następnie przejść do techniki jednej liny.

7. Wychodzenie po linie – 1T, 9P

Materiał nauczania:

Techniki wychodzenia po linie z użyciem: dwóch przyrządów zaciskowych lub przyrządu zaciskowego i przyrządu zjazdowego. Przechodzenie przez przepinanki, odciągi, węzły. Poruszanie się po linach pionowych, ukośnych i poziomych. Autoasekuracja podczas wychodzenia. Zastosowanie przyrządów zaciskowych do autoasekuracji podczas wychodzenia po obiektach naturalnych i sztucznych. Zmiana kierunku, przepięcie z liny na linę. Kontrola i bieżąca konserwacja przyrządów.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- opisać techniki wychodzenia po linie z wykorzystaniem dwóch przyrządów zaciskowych oraz przyrządu zaciskowego i przyrządu zjazdowego ze szczególnym uwzględnieniem zasad asekuracji,
- omówić zastosowanie przyrządów zaciskowych do autoasekuracji,
- przygotować przyrządy do wychodzenia po linie,
- wyjść po linie,
- przejść (podczas wychodzenia) przez: węzły, przepinanki, odciągi, po linach pionowych, ukośnych i poziomych,
- przeprowadzić, podczas poruszania się po linach, operację zmiany kierunku oraz przepięcia z liny na linę,
- przeprowadzić bieżącą kontrolę i konserwację przyrządów.

Uwagi do realizacji tematu:

Zaleca się, aby wychodzenie było dokonywane w zróżnicowanych warunkach np.: po elewacji z oknami, przy ścianie, w obrębie kratownic, na drzewie, w szybie, na obiekcie skalnym powierzchniowym, w jaskini o rozwinięciu pionowym. Dobór obiektów zależy od ich dostępności.

Podczas realizacji tego tematu należy rozpocząć nauczanie od techniki dwóch lin, a następnie przejść do techniki jednej liny.

8. Autoratownictwo – 1T, 2P

Materiał nauczania:

Pojęcie autoratownictwa. Autoratownictwo z wykorzystaniem dodatkowej liny: dotarcie do uszkodzonego, zabezpieczenie uszkodzonego, zasady udzielania kwalifikowanej pierwszej pomocy podczas wykonywania technik linowych, uwolnienie, zjazd z uszkodzonym.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien umieć:

- opisać typowe sytuacje zagrożenia występujące podczas stosowania technik linowych przez ratowników wysokościowych,

- omówić zagrożenia wynikające z długotrwałego wiszenia na linie w uprzęży,
- omówić pojęcie autoratownictwa,
- określić zakres stosowania autoratownictwa,
- wymienić możliwości i ograniczenia autoratownictwa,
- opisać technikę autoratownictwa z wykorzystaniem dodatkowej liny,
- przygotować sprzęt potrzebny do autoratownictwa z wykorzystaniem dodatkowej liny,
- przeprowadzić autoratownictwo poprzez: dotarcie do poszkodowanego, zabezpieczenie poszkodowanego, uwolnienie, zjazd z poszkodowanym.

Uwagi do realizacji tematu:

W trakcie ćwiczeń, szczególną uwagę należy zwrócić na techniki uwolnienia poszkodowanego z jego liny i przejęcie obciążenia na linę ratownika oraz zjazd ratownika z poszkodowanym z wykorzystaniem jego uprzęży. Sposób uwolnienia poszkodowanego z liny zależy od zastanej sytuacji. Zaleca się, aby uwolnienie realizować poprzez odcięcie liny poszkodowanego.

Podczas szkolenia, należy zwracać uwagę na udzielanie kwalifikowanej pierwszej pomocy poszkodowanemu, zarówno wiszącemu na linie, jak i bezpośrednio po zjeździe, na dole.

Technika autoratownictwa z wykorzystaniem dodatkowej liny powinna zawierać następujące elementy: dotarcie do poszkodowanego, zabezpieczenie poszkodowanego, uwolnienie, zjazd z poszkodowanym, udzielenie kwalifikowanej pierwszej pomocy.

IV. LITERATURA

1. „Zasady organizacji ratownictwa wysokościowego w krajowym systemie ratowniczo-gaśniczym”, KG PSP.
2. Polskie Normy.
3. Instrukcje obsługi sprzętu.
4. Baza Wiedzy KG PSP <https://www.gov.pl/web/kgpsp/baza-wiedzy>.

V. ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1

.....
(pieczęć jednostki delegującej)

KARTA SKIEROWANIA

Jednostka delegująca

Nazwa

Adres

tel. / fax / e-mail

Kieruję Pana / Panią.....

(stopień, imię i nazwisko)

Nr ewidencyjny PSP*

na szkolenie specjalistyczne młodszych ratowników wysokościowych ksrg

realizowane w dniach w

Oświadczam, że kierowany / -a:

- a) posiada kwalifikacje ratownika, aktualne na czas trwania szkolenia, zgodne z wymaganiami określonymi w ustawie o Państwowym Ratownictwie Medycznym,
- b) posiada kartę szkolenia wstępnego w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy lub zaświadczenie o ukończeniu szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy, aktualne na czas trwania szkolenia,
- c) stawia się na szkolenie wyposażony we wskazany sprzęt ratownictwa wysokościowego z udokumentowanym aktualnym przeglądem okresowym,
- d) posiada ubiór umożliwiający realizację szkolenia, w tym rękawice do działań technikami linowymi

oraz

w przypadku strażaka PSP – kierowany / -a:

- e) ukończył / -a co najmniej szkolenie podstawowe w zawodzie strażak lub równorzędne,
- f) nie posiada przeciwwskazań do pełnienia służby na stanowiskach bezpośrednio związanych z działaniami ratowniczymi,
- g) posiada orzeczenie komisji lekarskiej lub zaświadczenie lekarskie potwierdzające okresowe badanie lekarskie, aktualne na czas trwania szkolenia,
- h) uzyskał / -a z ostatniej okresowej oceny sprawności fizycznej strażaka Państwowej Straży Pożarnej ocenę minimum 4 (dobra),

w przypadku strażaka ratownika OSP – kierowany / -a posiada:

- e) zaświadczenie ukończenia co najmniej szkolenia podstawowego strażaków ratowników OSP lub równorzędnego,
- f) zaświadczenie lekarskie potwierdzające możliwość udziału w działaniach ratowniczych,
- g) ważne ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków.

.....
(miejscowość, data)

.....
(podpis przełożonego uprawnionego do mianowania)**

W przypadku strażaków ratowników OSP:

* - data i miejsce urodzenia

** - imię, nazwisko i pieczęć przedstawiciela Urzędu Gminy albo Naczelnika OSP.

Wytyczne do przeprowadzania i oceniania testu sprawnościowego:

a) biegowy test Coopera – czas biegu 12 min.

Wiek	Dystans			
	mężczyźni		kobiety	
	Zaliczył	Nie zaliczył	Zaliczyła	Nie zaliczyła
17-20	≥ 2700 m	< 2699 m	≥ 2100 m	< 2099 m
20-29	≥ 2400 m	< 2399 m	≥ 2200 m	< 2199 m
30-39	≥ 2300 m	< 2299 m	≥ 2000 m	< 1999 m
40-49	≥ 2100 m	< 2099 m	≥ 1900 m	< 1899 m
50+	≥ 2000 m	< 1999 m	≥ 1700 m	< 1699 m

b) podciągnięcia na drążku ciągiem martwym (od pełnego wyprostowania ramion w łokciach do momentu uniesienia brody powyżej drążka). Próbę uznaje się za zaliczoną, jeżeli osoba egzaminowana wykonała **minimum 10 powtórzeń**. Prowadzący podczas egzaminu na głos liczy prawidłowo wykonane podciągnięcia w taki sposób, aby wykonujący zadanie słyszał na bieżąco wynik.

.....
(pieczęć podłużna)



ZAŚWIADCZENIE

.....
(stopień, imię i nazwisko)

Nr ewidencyjny PSP*

ukończył ...

szkolenie specjalistyczne młodszych ratowników wysokościowych ksrg

przeprowadzone w

w okresie od r. do r.

według programu z dnia

zatwierdzonego przez

.....

i

uzyskał... tytuł młodszego ratownika wysokościowego KSRG

....., dniar.
(miejscowość)

Nr.....

ORGANIZATOR

.....
(pieczęć, podpis)

* - w przypadku strażaków ratowników OSP należy podać datę i miejsce urodzenia

Lp.	Tematyka zajęć	T	P	R
1.	Bezpieczeństwo w ratownictwie wysokościowym	1	-	1
2.	Sprzęt	3	3	6
3.	Węzły ratownicze	1	4	5
4.	Techniki budowy stanowisk	2	5	7
5.	Zasady prowadzenia asekuracji	3	11	14
6.	Zjazd po linie	1	9	10
7.	Wychodzenie po linie	1	9	10
8.	Autoratownictwo	1	2	3
	RAZEM	13	43	56

T – zajęcia teoretyczne, P – zajęcia praktyczne, R – razem

Wykaz sprzętu niezbędnego do realizacji
„Szkolenia specjalistycznego młodszych ratowników wysokościowych ksrg”
na każdą 4-osobową grupę szkoleniową

Lp.	Rodzaj sprzętu	Liczba
1.	Lina statyczna / półstatyczna 50 m w worze	4 szt.
2.	Lina statyczna / półstatyczna 100 m w worze	2 szt.
3.	Lina statyczna / półstatyczna 5-10 m w worze	4 szt.
4.	Przyrząd autoasekuracyjny	4 szt.
5.	Karabinek z zabezpieczeniem (zalecane, aby w zestawie znalazły się karabinki różnego kształtu: owalny, asymetryczny, HMS oraz z różnego materiału: stalowe, aluminiowe)	32 szt.
6.	Pętla szyta z taśm o dł. ok 60 i 150 cm	24 szt.
7.	Ostona ochronna na linę	4 szt.
8.	Przyrząd zjazdowy z autoblokadą (zalecany inny, niż na wyposażeniu indywidualnym)	2 szt.
9.	Bloczek ratowniczy	2 szt.
10.	Drzewołazy	2 pary
11.	Lonża regulowana	2 szt.
12.	Lonża regulowana przeznaczona do drzew	2 szt.
13.	Lonża typu Y z absorberem z karabinkiem o dużym prześwicie	2 szt.
14.	Rzutka arborystyczna z linką 50 m	1 szt.
15.	Zestaw do osadzania kotew (zalecane, aby w zestawie znalazły się: kotwy rozporowe, kotwy demontowalne, plakietki, ring)	1 zestaw*
16.	Wiertarka akumulatorowa udarowa	1 szt.*
17.	Worek na sprzęt	5 szt. *
OBIEKTY DO ĆWICZEŃ		
Zajęcia podczas szkolenia powinny być prowadzone na obiektach szkoleniowych typu: – ściana ćwiczeń, – wieża do ćwiczeń pożarniczych, – obiekty naturalne lub sztuczne o rozwinięciu poziomo-pionowym (np. szyb, sztolnia, jaskinia, kanał, studnia), – obiekty o konstrukcji kratownicowej.		

* - niezależnie od liczebności grupy

Szczegółowe parametry sprzętu określają „Zasady organizacji ratownictwa wysokościowego w krajowym systemie ratowniczo-gaśniczym”.