



KOMENDA GŁÓWNA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

ZATWIERDZIŁ

Zastępca Komendanta Głównego
Państwowej Straży Pożarnej

PROGRAM SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO MŁODSZYCH RATOWNIKÓW WYSOKOŚCIOWYCH KSRG

tekst ujednolicony
Warszawa, 31 grudnia 2025 r.

Treści niniejszego programu, zatwierdzonego przez Komendanta Głównego PSP w dniu 28 stycznia 2025 roku, zostały ujednolicone ze względu na zmiany wprowadzone w „Zasadach organizacji nadzoru dydaktycznego nad realizacją programów kształcenia i szkolenia zatwierdzonych przez komendanta głównego Państwowej Straży Pożarnej” w dniu 31 grudnia 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

Ilekoć w dokumencie znajduje się zapis „utracił moc” oznacza to, że stało się to na podstawie „Zasad organizacji nadzoru dydaktycznego nad realizacją programów kształcenia i szkolenia zatwierdzonych przez komendanta głównego Państwowej Straży Pożarnej”. Tym samym aktualnych wytycznych należy szukać z załączniku nr 10 poz. 14.

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,
 - utracił moc,
 - 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. utracił moc.
- 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. utracił moc.
- 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 dowiązanie 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, drzewołazów,
- 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, drzewołazów, 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 dużej 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 dużej 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 uszkodzonego, zabezpieczenie uszkodzonego, uwolnienie, zjazd z uszkodzonym.

Uwagi do realizacji tematu:

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

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

Technika autoratownictwa z wykorzystaniem dodatkowej liny powinna zawierać następujące elementy: dotarcie do uszkodzonego, zabezpieczenie uszkodzonego, uwolnienie, zjazd z uszkodzonym, 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

utracił moc