

## Spis treści

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tytułem wstępu</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 5  |
| 1. Dlaczego?                                                                                                                                                                                                                                                               | 5  |
| 2. Warto wiedzieć...                                                                                                                                                                                                                                                       | 7  |
| 3. Proces tonięcia                                                                                                                                                                                                                                                         | 12 |
| 4. Rys historyczny organizacji ratowniczych na świecie i w Polsce                                                                                                                                                                                                          | 17 |
| 5. Ratunkowy i ratowniczy                                                                                                                                                                                                                                                  | 26 |
| <b>Rozdział I.</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| <b>Bezpieczeństwo ogólne</b>                                                                                                                                                                                                                                               | 29 |
| 1.1. Zasady zachowania przed wejściem do wody                                                                                                                                                                                                                              | 29 |
| 1.1.1. Kasa                                                                                                                                                                                                                                                                | 30 |
| 1.1.2. Szatnie                                                                                                                                                                                                                                                             | 31 |
| 1.1.3. Wyposażenie osobiste                                                                                                                                                                                                                                                | 32 |
| 1.1.4. Natryski                                                                                                                                                                                                                                                            | 42 |
| 1.1.5. Rozgrzewka na lądzie                                                                                                                                                                                                                                                | 43 |
| 1.2. Zasady zachowania po wejściu do wody                                                                                                                                                                                                                                  | 46 |
| 1.2.1. Rozgrzewka w wodzie                                                                                                                                                                                                                                                 | 47 |
| 1.2.2. Znaki i sygnały umowne                                                                                                                                                                                                                                              | 48 |
| 1.2.3. Wychodzenie z wody w czasie zajęć i zachowanie na terenie pływalni                                                                                                                                                                                                  | 51 |
| 1.3. Oznakowanie i zasady bezpieczeństwa na obiekcie                                                                                                                                                                                                                       | 54 |
| 1.3.1. Atrakcje w parkach wodnych                                                                                                                                                                                                                                          | 54 |
| 1.3.2. Znaki obowiązujące na pływalniach i w parkach wodnych                                                                                                                                                                                                               | 57 |
| <b>Rozdział II.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
| <b>Podstawowe akty prawne w ratownictwie wodnym z komentarzem</b>                                                                                                                                                                                                          | 61 |
| 2.1. Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych                                                                                                                                                                          | 63 |
| 2.2. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 23 stycznia 2012 r. w sprawie minimalnych wymagań dotyczących liczby ratowników wodnych zapewniających stałą kontrolę wyznaczonego obszaru wodnego                                                                  | 88 |
| 2.3. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 27 lutego 2012 r. w sprawie wymagań dotyczących wyposażenia wyznaczonych obszarów wodnych w sprzęt ratunkowy i pomocniczy, urządzenia sygnalizacyjne i ostrzegawcze oraz sprzęt medyczny, leki i artykuły sanitarne | 90 |
| 2.4. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 6 marca 2012 r. w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych oraz wzorów znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag                                                                 | 94 |

|                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.5. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych<br>z dnia 21 czerwca 2012, w sprawie szkoleń<br>w ratownictwie wodnym ..... | 99  |
| 2.6. Odpowiedzialność karna – wybrane przepisy Ustawy<br>z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny.....                         | 121 |

### **Rozdział III.**

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wybrane składniki wyposażenia obiektów i ratowników .....</b>    | <b>129</b> |
| 3.1. Podręczny sprzęt ratowniczy .....                              | 129        |
| 3.1.1. Koło ratownicze .....                                        | 129        |
| 3.1.2. Pas ratowniczy .....                                         | 133        |
| 3.1.3. Bojka ratownicza (bojka SP) .....                            | 143        |
| 3.1.4. Lina asekuracyjna (kołowrót) .....                           | 149        |
| 3.1.5. Rzutka rękawowa .....                                        | 156        |
| 3.1.6. Rzutka siatkowa .....                                        | 158        |
| 3.1.7. Żerdź .....                                                  | 160        |
| 3.2. Inne rodzaje wyposażenia .....                                 | 164        |
| 3.2.1. Deska ortopedyczna .....                                     | 164        |
| 3.2.2. Deska ratownicza .....                                       | 168        |
| 3.2.3. Podwyższone stanowisko obserwacyjne (wieża ratownicza) ..... | 170        |

### **Rozdział IV.**

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>Zajęcia z elementami ratownictwa wodnego .....</b>   | <b>173</b> |
| 4.1. Zagadnienia wprowadzające .....                    | 173        |
| 4.1.1. Wchodzenie do wody .....                         | 174        |
| 4.2. Podstawowe techniki ratownicze .....               | 180        |
| 4.2.1. Style pływania .....                             | 180        |
| 4.2.2. Skoki .....                                      | 186        |
| 4.3. Posługiwanie się sprzętem .....                    | 190        |
| 4.3.1. Koło ratownicze .....                            | 190        |
| 4.3.2. Boja SP .....                                    | 194        |
| 4.3.3. Pas ratowniczy .....                             | 201        |
| 4.4. Przydatne umiejętności w ratownictwie wodnym ..... | 212        |
| 4.4.1. Różne techniki ratownicze .....                  | 212        |
| 4.4.2. Podstawowe prace bosmańskie – węzły .....        | 240        |

### **Rozdział V.**

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>Samoasekuracja i samoratownictwo .....</b> | <b>253</b> |
| 5.1. Profilaktyka .....                       | 253        |
| 5.2. Zachowanie w sytuacji zagrożenia .....   | 259        |
| <b>Literatura .....</b>                       | <b>261</b> |