



**KOMENDA GŁÓWNA
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ**

ZATWIERDZAM

**KOMENDANT GŁÓWNY
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ**

Andrzej Bartkowiak
.....
nadbrój. Andrzej **BARTKOWIAK**

**PROGRAM
SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO
MŁODSZYCH RATOWNIKÓW
WYSOKOŚCIOWYCH KSRG**

Warszawa, *9.04.* 2021 r.

Opracowanie merytoryczne:

- bryg. Piotr Gugąła – KM PSP m. st. Warszawy
- bryg. Tomasz Traciłowski – SA PSP Kraków
- asp. Robert Nawrocki – KM PSP Nowy Sącz
- mł. asp. Paweł Kasprzak – KP PSP Brzeg
- mł. asp. Piotr Patora – KM PSP Łódź
- ogn. Marcin Walewski – KP PSP Świdnica

Konsultacje merytoryczne:

- Instruktorzy i starsi instruktorzy ratownictwa wysokościowego KSRG

Konsultacje metodyczne:

- mgr Magdalena Stajszczak – KG PSP
- mł. bryg. Paweł Brunecki – KG PSP

Niniejszy program powstał na podstawie ewaluacji „Programu szkolenia kandydatów ma młodszych ratowników wysokościowych kserg” zatwierdzonego przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej w dniu 22 kwietnia 2014 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	7
3.	Plan nauczania	9
III.	TREŚCI KSZTAŁCENIA.....	10
1.	Bezpieczeństwo w ratownictwie wysokościowym – 1T	10
2.	Sprzęt – 3T, 3P	11
3.	Węzły ratownicze – 1T, 4P.....	12
4.	Techniki budowy stanowisk – 2T, 5P	13
5.	Zasady prowadzenia asekuracji – 3T, 17P	14
6.	Zjazd po linie – 1T, 6P	16
7.	Wychodzenie po linie – 1T, 9P.....	18
8.	Autoratownictwo – 1T, 2P	19
IV.	LITERATURA	20
V.	ZAŁĄCZNIKI.....	21

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 realizowane w szkole PSP lub ośrodku szkolenia KW PSP jest:

1. skierowanie, którego wzór określa załącznik nr 1, potwierdzające określone w skierowaniu wymagania,
2. zaliczenie wstępnego egzaminu sprawnościowego, składającego się z:
 - a) biegowego testu Coopera (zalicza ocena co najmniej dobra, zgodnie z tabelą wyników),
 - b) podciągnięcia co najmniej 10 razy na drążku ciągiem martwym.

Egzamin przeprowadza organizator szkolenia.

Warunkiem przyjęcia na szkolenie w JRG jest:

1. w przypadku strażaków PSP – ukończenie minimum szkolenia podstawowego w zawodzie strażak lub równorzędnego,
2. zaliczenie wstępnego egzaminu sprawnościowego, składającego się z:
 - a) biegowego testu Coopera (zalicza ocena co najmniej dobra, zgodnie z tabelą wyników),
 - b) podciągnięcia co najmniej 10 razy na drążku ciągiem martwym.

Egzamin przeprowadza organizator szkolenia.

Na szkolenie realizowane w szkole PSP lub ośrodku szkolenia KW PSP słuchacz przyjeżdża ze sprzętem stanowiącym wyposażenie ratownika wysokościowego, wskazane przez organizatora szkolenia zgodnie z „Zasadami organizacji ratownictwa wysokościowego w ksrg”.

4. Uprawnienia absolwenta

Absolwent szkolenia po zrealizowaniu wszystkich zagadnień określonych w „Indywidualnej karcie realizacji szkolenia” zostaje dopuszczony do określonego odrębnym dokumentem „Centralnego egzaminu dla kandydatów na młodszych ratowników wysokościowych KSREG”. Po zdaniu egzaminu absolwent otrzymuje tytuł młodszego ratownika wysokościowego KSREG 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 w:
 - jednostkach ratowniczo-gaśniczych, w których funkcjonuje SGRW,
 - szkołach Państwowej Straży Pożarnej,
 - ośrodkach szkolenia w komendach wojewódzkich Państwowej Straży Pożarnej.
- b. Do prowadzenia zajęć dydaktycznych uprawnieni są:
 - co najmniej ratownik wysokościowy KSRG – szkolenia realizowane w JRG,
 - instruktor/starszy instruktor ratownictwa wysokościowego KSRG.
- c. Osobą odpowiedzialną za prawidłową realizację szkolenia w szkołach PSP lub ośrodkach szkolenia KW PSP jest kierownik kursu. Do jego zadań należy:
 - wybór kadry dydaktycznej,
 - opracowanie w porozumieniu z kadrą dydaktyczną szczegółowego planu szkolenia,
 - uzgodnieniem z właścicielami obiektów, uzyskanie zgód na użycie oraz zasad wykorzystania obiektu,
 - 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 **56 godzin dydaktycznych**.
- f. Zaleca się, aby zajęcia dydaktyczne były w dziennym wymiarze do 10 godzin dydaktycznych, z czego maksymalnie 8 godzin zajęć praktycznych.
- g. Warunkiem ukończenia szkolenia jest:
 - zaliczenie wszystkich elementów szkolenia wymienionych w „Indywidualnej karcie realizacji szkolenia”. Wzór karty stanowi załącznik nr 3. (kartę wręcza się absolwentowi szkolenia).

2. Zalecenia i wskazówki metodyczne

- a. Zajęcia teoretyczne powinny być organizowane dla całej grupy słuchaczy.
- b. Zajęcia praktyczne na szkoleniu prowadzonym w JRG w której funkcjonuje SGRW należy realizować z zachowaniem zasady – jeden słuchacz na jednego prowadzącego zajęcia (prowadzący co najmniej z tytułem ratownika wysokościowego KSRG), natomiast w przypadku szkolenia prowadzonego przez instruktora/starszego instruktora ratownictwa wysokościowego KSRG z zachowaniem zasady – do czterech słuchaczy na jednego prowadzącego zajęcia.
- c. Zajęcia na szkoleniach w szkołach PSP lub ośrodkach szkolenia KW PSP prowadzone są przez instruktora/starszego instruktora ratownictwa wysokościowego KSRG z zachowaniem zasady – do czterech słuchaczy na jednego prowadzącego zajęcia.
- d. 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.
- e. W rozkładzie zajęć dydaktycznych należy uwzględnić korelację tematyczną.
- f. 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.
- g. 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.
- h. Wykaz sprzętu niezbędnego do realizacji szkolenia w szkole PSP/ośrodku szkolenia KW PSP stanowi załącznik nr 2 do programu (do realizacji szkolenia w JRG wykorzystuje się sprzęt będący na wyposażeniu danej SGRW).
- i. 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.
- j. Kadra dydaktyczna powinna stale śledzić przepisy, rynek wydawniczy oraz prasę fachową w celu aktualizowania materiałów niezbędnych do realizacji programu.
- k. W ocenianiu bieżącym dopuszcza się indywidualizację wynikającą ze specyfiki szkolenia i indywidualnych koncepcji dydaktycznych prowadzącego.
- l. W trakcie realizacji szkolenia powinna być dokonywana ocena osiągnięć słuchaczy. Zaleca się stosowanie takich metod kontroli osiągnięć słuchaczy jak pytania ustne czy zadania praktyczne.
- m. Zajęcia teoretyczne powinny być realizowane w pomieszczeniach zapewniających odpowiednie warunki higieny szkolnej oraz wyposażonych zarówno w proste, jak i techniczne środki dydaktyczne.

- n. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się, z zapewnieniem niezbędnego sprzętu, w miejscach, które umożliwiają ich sprawną i bezpieczną realizację.
- o. 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 poziomym i pionowym oraz obiekty techniczne, szczególnie konstrukcje kratownicowe - umożliwiające właściwą realizację programu.
- p. 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.
- q. W toku ćwiczeń prowadzący kontroluje poprawność wykonania powierzonych zadań, a w razie zauważenia nieprawidłowości, na bieżąco koryguje błędy w ramach instruktażu indywidualnego bądź grupowego.
- r. W instruktażu końcowym (po zakończeniu zajęć praktycznych) prowadzący powinien podsumować zajęcia, przeanalizować najczęściej popełniane błędy, wskazać ich źródło oraz sposób prawidłowego wykonania czynności.
- s. 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	17	20
6.	Zjazd po linie	1	6	7
7.	Wychodzenie po linie	1	6	7
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,
- omówić znaczenie dbłości o sprzęt jako podstawowego elementu bezpieczeństwa,
- 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 z tego tematu, 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,
- przestrzegać zasad bezpiecznego stosowania sprzętu z wyposażenia osobistego,
- 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 – oplotowej,
- 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 ksrq”.

3. Węzły ratownicze – 1T, 4P

Materiał nauczania:

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

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

do łączenia: podwójny zderzakowy, ósemka równoległa, kluczka na rozrywanie, ósemka potrójna, taśmowy

specjalnego przeznaczenia: półwyblinka*, flagowy*, wyblinka, zabezpieczający (połówka podwójnego zderzaka – zalecana), węzeł francuski (węzły zaciskowe).

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 oraz opis techniczny węzłów,
- dobrać węzły zależnie od technik i warunków ich stosowania,
- zawiązać wszystkie węzły uwzględnione w programie szkolenia, w różnych sytuacjach,
- rozwiązać węzły zalecanymi sposobami,
- rozpoznać zawiązane węzły,
- 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 wklejane, kotwy rozporowe, kotwy demontowalne, spity, haki, trójnogi, belki stanowiskowe, itp.); „żywe stanowiska” – z ciała. Wytrzymałość punktów zamocowania stanowisk: wymagania, ocena, dobór. Umieszczenie 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 rozporowe, 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 BPPM (Bezwzględnie Pewny Punkt Mocowania) z użyciem liny przez dowiązanie lub dopięcie,*
- *na BPPM z użyciem pętli z taśmy,*
- *kierunkowego i samonastawnego z liny,*
- *kierunkowego i samonastawnego z pętli z taśmy,*
- *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, wśród drzew, w terenie skalnym, w jaskini.

5. Zasady prowadzenia asekuracji – 3T, 17P

Materiał nauczania:

Pojęcie asekuracji i autoasekuracji. Pojęcie liny poręczowej. Pojęcie techniki jednej i dwóch lin. Pojęcie asekuracji górnej i dolnej. Poręczowanie dróg dla ratowników: drogi pionowe i poziome. Poręczówka jedno- i wieloodcinkowa. Punkty przepięcia, odciąg i lina kierunkowa i kolejka linowa (tyrolka). Autoasekuracja – na stanowisku i podczas poruszania się z użyciem lin poręczowych. Pojęcie asekuracji statycznej i dynamicznej w technice dolnej asekuracji. Siła uderzenia i współczynnik odpadnięcia – sposoby ich obniżania. Poruszanie się na konstrukcji kratownicowej, na konstrukcji betonowej z elementami stalowymi, w terenie skalnym, w prostej jaskini o rozwinięciu pionowym i poziomym, po drzewie – z wykorzystaniem technik poręczowania, autoasekuracji oraz dolnej asekuracji i górnej asekuracji (ze stanowiska i „na wędkę”). Zasady asekuracji podczas poruszania się z użyciem: lonży asekuracyjnej, drabiny hakowej, drabiny balkonowej, zaczepu hakowego, drzewołażów, słupołażów, drabinki speleo. Lonża asekuracja typu Y z amortyzatorem z karabinkiem o dużym prześwicie.

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 dolnej asekuracji,
- 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 i dolnej,
- 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, drabiny hakowej, drabiny balkonowej, zaczepu hakowego, drzewołażów, słupołażów, drabinki speleo,
- 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 słuchacza,
- poprowadzić asekurację dolną (na stanowisku dolnym – z ciała): podczas poruszania się partnera po konstrukcji kratownicowej lub na wybranej drodze wspinaczkowej o stopniu trudności dostosowanym do możliwości słuchacza,

- poprowadzić linę asekuracyjną (zakładanie punktów przelotowych) podczas poruszania się z dolną asekuracją po konstrukcji kratownicowej lub na wybranej drodze wspinaczkowej o stopniu trudności dostosowanym do możliwości słuchacza,
- poruszać się po drzewie stosując odpowiednie techniki autoasekuracji i asekuracji,
- wykonać poręczowanie drogi jednym odcinkiem i odcinkowo (punkty przepięcia, odciągi),
- wybrać i zastosować technikę jednej lub dwóch lin w zależności od sytuacji,
- bezpiecznie poruszać się z wykorzystaniem: lonży asekuracyjnej, drabiny hakowej, drabiny balkonowej, zaczepu hakowego, drzewołazów, słupołazów, , lonży typu Y z amortyzatorem z karabinkiem o dużym prześwicie,
- poprowadzić asekurację przez ciało.

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.

W ramach realizacji tego tematu instruktor może zrealizować ćwiczenie na „zrzutni”, podczas którego słuchacz będzie nabywał umiejętności prawidłowego prowadzenia asekuracji dynamicznej i statycznej.

6. Zjazd po linie – 1T, 6P

Materiał nauczania:

Pojęcie zjazdu. Rodzaje przyrządów do zjazdu – budowa, zasada działania, parametry techniczne. Zasady użytkowania przyrządów zjazdowych. Kontrola i konserwacja 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, odciążu, użycie liny kierunkowej, zjazd z liną w worku dopiętą do ratownika, zjazd z dodatkowym obciążeniem (np. nosze). Zjazd z dużej wysokości. Zjazd metodami awaryjnymi. Kontrola i bieżąca konserwacja przyrządów do zjazdu i autoasekuracyjnych.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- omówić pojęcie zjazdu i samoratowania,
- 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 i samoratowania ze szczególnym uwzględnieniem zasad asekuracji,
- opisać zasady: przechodzenia przepinanki, węzła i odciążu, zjazdu z wykorzystaniem liny kierunkowej, zjazdu z liną w worku dopiętą do ratownika, zjazdu z dodatkowym obciążeniem (np. nosze) oraz zjazdu z dużych wysokości,
- wymienić awaryjne techniki zjazdu z wykorzystaniem węzłów „półwyblinka” i zaciskowego (do autoasekuracji) oraz klucza zjazdowego,
- wpiąć przyrządy zjazdowe i autoasekuracyjne,
- przeprowadzić zjazd przy pomocy wskazanych przyrządów i technik: wykorzystując przyrząd z automatyczną blokadą i bez automatycznej blokady z autoasekuracją,
- przeprowadzić zjazd techniką dwóch lin: z asekuracją ratownika podczas zjazdu przez drugiego ratownika oraz z autoasekuracją,
- przeprowadzić zjazd z dowiązaniem liny,
- wykonać zjazd: z przejściem przepinanki, węzła i odciążu, z wykorzystaniem liny kierunkowej, z liną w worku dopiętą do ratownika, z dodatkowym obciążeniem (np. nosze) oraz z dużych wysokości,
- wykonać zjazd metodami awaryjnymi poprzez: zastąpienie przyrządu autoasekuracyjnego węzłami zaciskowymi, zastąpienie przyrządu zjazdowego węzłem półwyblinka (oraz do zablokowania półwyblinka – flagowy), zastosowania metody bezprzyrządowej – klucza zjazdowego,
- 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 przyrzędem autoasekuracyjnym. Należy zapoznać uczestników kursu z różnymi przyrządami zjazdowymi i do zjazdu, np.: przyrządy z automatyczną blokadą, rolka zjazdowa, przyrząd asekuracyjno-zjazdowy i inne przyrządy, które aktualnie zdobyły uznanie swoimi pozytywnymi cechami użytkowymi w ratownictwie, taternictwie, sportach wspinaczkowych oraz pracach wysokościowych. Wyboru przyrządów dokonuje instruktor. Zaleca się, aby zjazdy były dokonywane w zróżnicowanych warunkach np.: po elewacji z oknami, przy ścianie betonowej, w obrębie kratownic, na drzewie, w szybie, na obiekcie skalnym powierzchniowym, w jaskini o rozwinięciu pionowym. Dobór obiektów zależał będzie jednak od ich dostępności.

Zjazd technikami awaryjnymi należy prowadzić z wysokości do 10 m po nabyciu umiejętności pewnego i sprawnego zjazdu z autoasekuracją. Zjazd technikami awaryjnymi może być prowadzone bez autoasekuracji lub z dodatkową asekuracją z dołu.

7. Wychodzenie po linie – 1T, 9P

Materiał nauczania:

Techniki wychodzenia po linie z użyciem dwóch i trzech przyrządów. Przechodzenie przez przepinanki, odciąg, węzły. Poruszanie się po linach ukośnych i poziomych. Autoasekuracja podczas wychodzenia, przechodzenie punktów przebiecia. Awaryjne techniki wychodzenia po linie: z wykorzystaniem węzłów zaciskowych oraz przyrządu zjazdowego z automatyczną blokadą. Zastosowanie przyrządów zaciskowych do autoasekuracji podczas wspinaczki i wychodzenia po obiektach naturalnych i sztucznych. Zmiana kierunku, przebiecie 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 i trzech przyrządów zaciskowych ze szczególnym uwzględnieniem zasad asekuracji,
- omówić awaryjne techniki wychodzenia po linie oraz zasady ich stosowania,
- omówić zastosowanie przyrządów zaciskowych do autoasekuracji,
- przygotować przyrządy do wychodzenia po linie,
- wychodzić po linie z użyciem dwóch przyrządów zaciskowych, podczas wychodzenia przechodzić przez: węzły, przepinanki, odciąg, po linach ukośnych i poziomych,
- przeprowadzić podczas poruszania się po linach operację zmiany kierunku oraz przebiecia z liny na linę,
- wychodzić po linie metodami awaryjnymi: poprzez zastąpienie jednego z przyrządów zaciskowych węzłem zaciskowym lub innym przyrządem z wyposażenia osobistego nadającym się do tej funkcji.
- przeprowadzić bieżącą kontrolę i konserwację przyrządów.

Uwagi do realizacji tematu:

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

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:

- zaciskowych ze szczególnym uwzględnieniem zasad asekuracji,
- opisać typowe sytuacje zagrożenia występujące podczas stosowania technik alpinistycznych 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 techniki 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 uszkodzonymu, 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, udzielenie kwalifikowanej pierwszej pomocy, uwolnienie, zjazd z uszkodzonym.

IV. LITERATURA

Poniższe pozycje należy traktować jako materiał pomocniczy. Od instruktora wymagane jest krytyczne podejście do zawartych w nim treści. Niektóre z nich nie są zgodne z „Zasadami organizacji ratownictwa wysokościowego w ksrg”. Prowadzący wykłady powinien na zajęciach zwrócić na to uwagę.

1. „Zasady organizacji ratownictwa wysokościowego w ksrg”, wrzesień 2020 r.
2. David J. Fasulo „Wspinaczka – asekuracja i autoratownictwo”, Eremis, Warszawa 2004 r.
3. Allen Fyffe & Iain Peter „Podręcznik wspinaczki” Galaktyka, Łódź 1999 r.
4. Garth Hattingh „Wspinaczka – poradnik” Galaktyka, Łódź 1999 r.
5. S. Peter Lewis i Dan Cauthorn „Wspinaczka”, Eremis, Warszawa 2001 r.
6. Craig Luebben „Wspinaczka w skale”, Galaktyka, 2006 r.
7. Georges Marbach i Bernard Tourte „Techniques de la speleologie alpinie” EXPE, Pont – en – Royans 2000 r.
8. Wacław Sonelski „W skale”, Alma-Press, 1994 r.
9. Wacław Sonelski „Sztuka wiązania węzłów”, STAPIS, Katowice 1995 r.
10. Speleo Secours Francais „Cave rescuer`s manual”, EXPE, Pont – en – Royans 2006 r.
11. Speleo Secours Francais „Podręcznik ratownika jaskiniowego” Lama, Warszawa 2002 r.
12. Pit Schubert „Bezpieczeństwo i ryzyko w skale i lodzie”, Sklep Podróżnika, Warszawa 2011 r.
13. Krzysztof Treter „Wspinaczka skalna” Pascal, 2005 r.
14. Materiał szkoleniowy – DVD EUSR.
15. Tatarnik – czasopismo, organ Polskiego Związku Alpinizmu.
16. Jaskinie – czasopismo, organ Komisji Tatarnictwa Jaskiniowego Polskiego Związku Alpinizmu.
17. Polskie Normy, instrukcje producentów sprzętu.

V. ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1

.....
(pieczęć jednostki delegującej)

KARTA SKIEROWANIA

Jednostka delegująca

Nazwa

Adres

Tel./Fax

Kieruję Pana/ Panią.....

(stopień, imię i nazwisko)

Nr identyfikacyjny/ewidencyjny PSP*

na szkolenie specjalistyczne młodszych ratowników wysokościowych ksrg

realizowane w dniach w

Oświadczam, że kierowany/-a:

- posiada kwalifikacje ratownika, aktualne na czas trwania szkolenia, zgodnie z wymaganiami określonymi w ustawie o Państwowym Ratownictwie Medycznym,
- 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,
- stawi się na szkolenie wyposażony we wskazany sprzęt ratownictwa wysokościowego z udokumentowanym aktualnym przeglądem okresowym,
- posiada ubiór umożliwiający realizację szkolenia, w tym rękawice do działań technikami linowymi,

oraz

w przypadku strażaka PSP – kierowany/-a:

- nie posiada przeciwwskazań do pełnienia służby na stanowiskach bezpośrednio związanych z działaniami ratowniczymi,
- posiada orzeczenie komisji lekarskiej lub zaświadczenie lekarskie potwierdzające okresowe badanie lekarskie, aktualne na czas trwania szkolenia,
- ukończył/-a co najmniej szkolenie podstawowe w zawodzie strażak lub równorzędne.

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

- zaświadczenie ukończenia szkolenia podstawowego strażaków ratowników OSP,
- zaświadczenie lekarskie potwierdzające możliwość udziału w działaniach ratowniczych,
- ważne ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków.

.....
(miejscowość, data)

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

W przypadku strażaków ratowników OSP:

* - należy podać datę i miejsce urodzenia

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

Załącznik nr 2

Indywidualna karta realizacji szkolenia – minimalny zakres zadań praktycznych
podczas „Szkolenia specjalistycznego młodszych ratowników wysokościowych ksrg”

.....
(stopień, imię i nazwisko słuchacza)

.....
(stopień, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia; jednostka)

Lp.	Rodzaj zadania	Forma realizacji	Zaliczenie (podpis prowadzącego zajęcia)
Węzły mocujące			
1.	Skrajny tatrzański	Przećwiczył	
2.	Ósemka	Przećwiczył	
3.	Ósemka powrotna	Przećwiczył	
4.	Ósemka z dwoma uszami	Przećwiczył	
5.	Motyl	Przećwiczył	
6.	Kluczka	Przećwiczył	
Węzły do łączenia			
7.	Podwójny zderzakowy	Przećwiczył	
8.	Ósemka równoległa	Przećwiczył	
9.	Taśmowy	Przećwiczył	
10.	Kluczka na rozrywanie	Przećwiczył	
11.	Ósemka potrójna	Przećwiczył	
12.	Tworzenie pętli z liny	Przećwiczył	
Węzły specjalnego przeznaczenia			
13.	Półwyblinka	Przećwiczył	
14.	Flagowy	Przećwiczył	
15.	Wyblinka	Przećwiczył	
16.	Zabezpieczający (połówka podwójnego zderzaka)	Przećwiczył	
17.	Węzeł francuski	Przećwiczył	
18.	Tworzenie upręży improwizowanej z pętli z taśmy	Przećwiczył	
Stanowiska			
19.	Na BPPM przez dowiązanie liny	Przećwiczył	
20.	Na BPPM przez założenie pętli wykonanej z liny	Przećwiczył	
21.	Na BPPM z użyciem pętli z taśmy	Przećwiczył	
22.	Kierunkowe z liny – 2 punkty	Przećwiczył	
23.	Kierunkowe z liny – 3 punkty	Przećwiczył	
24.	Kierunkowe z liny – więcej niż 3 punkty	Przećwiczył	
25.	Samonastawne z pętli z taśmy – 2 punkty	Przećwiczył	
26.	Samonastawne z pętli z taśmy ze skracaniem – 2 punkty	Przećwiczył	
27.	Kierunkowe z pętli z taśmy – 2 punkty	Przećwiczył	
28.	Samonastawne z liny – 3 punkty	Przećwiczył	
29.	Typu Z-G	Przećwiczył	
30.	Typu G-Z	Przećwiczył	

31.	Typu „V” z użyciem węzła motyl	Przećwiczył	
32.	Typu „V’ z użyciem węzła ósemka z dwoma uszami	Przećwiczył	
Sprzęt specjalny			
33.	Belka stanowiskowa	Zapoznał się	
34.	Łączniki specjalne	Zapoznał się	
35.	Trójnóg	Zapoznał się	
36.	Taśma stanowiskowa	Zapoznał się	
Budowa stanowisk w terenie			
37.	Na kratownicy	Przećwiczył	
38.	Na drzewach	Przećwiczył	
39.	Na samochodzie	Przećwiczył	
40.	Na drabinie mechanicznej	Zapoznał się	
41.	Z wykorzystaniem kotw w terenie skalnym oraz na budowli	Zapoznał się	
42.	Na dachu budynku: kominy itp.	Przećwiczył	
43.	Z użyciem „żywego stanowiska” (z ciała)	Przećwiczył	
Osadzanie punktów mocowania			
44.	Osadzenie kotwy rozporowej (HSA, HST)	Zapoznał się	
45.	Osadzenie spita	Zapoznał się	
Poruszanie się z wykorzystaniem poręczówek – zjazd			
46.	Zjazd w technice jednej liny	Przećwiczył	
47.	Zjazd w technice dwóch lin (przyrząd autoasekuracyjny)	Przećwiczył	
48.	Zjazd w technice dwóch lin (asekuracja z góry)	Przećwiczył	
49.	Zjazd w technice jednego odcinka	Przećwiczył	
50.	Zjazd w technice odcinkowej (przepinki, odciąg)	Przećwiczył	
51.	Zjazd z wykorzystaniem liny kierunkowej	Przećwiczył	
52.	Zjazd z dowiązaniem liny i przejściem węzła	Przećwiczył	
53.	Zjazd z liną w worku dopiętą do ratownika	Przećwiczył	
54.	Zjazd z dodatkowym ciężarem	Przećwiczył	
55.	Zjazd z aparatem powietrznym na plecach	Przećwiczył	
56.	Zjazd z dużej wysokości techniką jednego odcinka	Przećwiczył	
57.	Zjazd w różnych przyrządach: np. rolka zjazdowa, kubek, przyrząd zjazdowy z autoblokadą inny niż używany podczas szkolenia	Przećwiczył	
58.	Zjazd techniką awaryjną: półwyblinka, klucz Dulfera, klucz francuski (w terenie pochylonym)	Przećwiczył	
Poruszanie się z wykorzystaniem poręczówek – wychodzenie po linie			
59.	Wychodzenie po linie w technice jednej liny	Przećwiczył	
60.	Wychodzenie po linie w technice dwóch lin (przyrząd autoasekuracyjny)	Przećwiczył	
61.	Wychodzenie po linie w technice dwóch lin (asekuracja z góry)	Przećwiczył	
62.	Wychodzenie po linie w technice jednego odcinka	Przećwiczył	
63.	Wychodzenie po linie w technice odcinkowej (przepinki, odciąg)	Przećwiczył	
64.	Wychodzenie po linie ukośnej	Zapoznał się	

65.	Wychodzenie po linii z przejściem węzła	Przećwiczył	
66.	Wychodzenie po linii techniką CW	Zapoznał się	
67.	Wychodzenie po linii metodami awaryjnymi: użycie węzłów zaciskowych, przyrządu zjazdowego z autoblokadą	Przećwiczył	
Poruszanie się po linii			
68.	Zmiana kierunku ze zjazdu do wychodzenia oraz odwrotnie	Przećwiczył	
69.	Przejście z liny na linę podczas zjazdu i wychodzenia	Przećwiczył	
70.	Poruszanie się po kolejce linowej poziomej	Przećwiczył	
71.	Poruszanie się po trawersie – użycie czynne, wiszące	Przećwiczył	
72.	Poruszanie się po trawersie – użycie bierne, chodzenie	Przećwiczył	
Samodzielne poręczowanie			
73.	Poręczowanie – budowa stanowiska	Przećwiczył	
74.	Poręczowanie – zakładanie przepinki	Przećwiczył	
75.	Poręczowanie – zakładanie odciążu	Przećwiczył	
76.	Poręczowanie – zakładanie trawersu	Zapoznał się	
77.	Zabezpieczenie liny przed tarciem (worek, osłona na linę)	Przećwiczył	
78.	Deporęczowanie	Przećwiczył	
Wspinaczka, wychodzenie – ścianka, skały, kratownica			
79.	Wychodzenie na drzewo z użyciem drzewołazów i autoasekuracji	Przećwiczył	
80.	Wychodzenie na słup/drzewo/rurę za pomocą tasemek zaciskowych	Zapoznał się	
81.	Prowadzenie asekuracji dolnej z ciała przyrządem asekuracyjnym	Przećwiczył	
82.	Prowadzenie asekuracji górnej ze stanowiska: półwyblinką, przyrządem asekuracyjno-zjazdowym (podczas zjazdu drugiego ratownika)	Przećwiczył	
83.	Prowadzenie asekuracji na wędkę z ciała przyrządem asekuracyjnym	Przećwiczył	
84.	Prowadzenie asekuracji przez ciało	Zapoznał się	
85.	Wspinaczka – na wędkę	Przećwiczył	
86.	Wspinaczka na ścianie – dolna asekuracja	Jedno przećwiczył, pozostałe zapoznał się	
87.	Wspinaczka na drodze w skałkach – dolna asekuracja		
88.	Wspinaczka po kratownicy – dolna asekuracja		
89.	Wychodzenie po kratownicy z asekuracją przyrządem zaciskowym na krótko	Przećwiczył	
90.	Wychodzenie po stromej drodze lub skałach z asekuracją ręcznym przyrządem zaciskowym w lonży	Zapoznał się	
91.	Wychodzenie po kratownicy z asekuracją lonżą typu Y z amortyzatorem z karabinkiem o dużym prześwicie	Przećwiczył	
92.	Wychodzenie po kratownicy z asekuracją lonżami – pętla z taśmy	Zapoznał się	
93.	Wycof zjazdem na podwójnej linii		

94.	Wycof zjazdem techniką „złodziejską”	Jedno przećwiczył, pozostałe zapoznał się	
95.	Wycof zjazdem na wędkę		
Autoratownictwo			
96.	Autoratownictwo z wykorzystaniem dodatkowej liny – odcięcie uszkodzonego (zjazd)	Przećwiczył	
Działania w terenie, na obiektach: budowa stanowisk, poręczówek oraz poruszanie się z wykorzystaniem poznanych technik			
97.	Jaskinia pionowa, szyb lub inna przestrzeń pionowa zamknięta	Przećwiczył	
98.	Obiekty skalne powierzchniowe lub ścianka wspinaczkowa sztuczna	Zapoznał się	
99.	Kratownica	Przećwiczył	
100	Dach budynku	Przećwiczył	
101	Drzewo	Przećwiczył	

.....
*(pieczęć i podpis
kierownika jednostki organizacyjnej,
w której prowadzone było szkolenie)*

**Wykaz sprzętu niezbędnego do realizacji
„Szkolenia specjalistycznego młodszych ratowników wysokościowych kserg”
na każdą 4 osobową grupę szkoleniową (w szkołach PSP/OSz KW PSP)**

Lp.	Rodzaj sprzętu	Liczba
1.	Lina statyczna/półstatyczna (10 - 11 mm) 50 m w worze	4 szt.
2.	Lina statyczna/półstatyczna (10 - 11 mm) 100 m w worze	2 szt.
3.	Lina statyczna/półstatyczna (10 - 11 mm) 5-10 m w worze	4 szt.
4.	Lina dynamiczna 50 m w worze	1 szt.
5.	Przyrząd autoasekuracyjny	2 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	2 szt.
9.	Błoczek ratowniczy	2 szt.
10.	Drzewołazy	1 para
11.	Lonża regulowana	1 szt.
12.	Lonża regulowana dedykowana do drzew	1 szt.
13.	Lonża typu Y z amortyzatorem z karabinkiem o dużym prześwicie	1 szt.
14.	Worek na sprzęt	5 szt. *
OBIEKTY DO ĆWICZEŃ		
<p>Zajęcia podczas szkolenia powinny być prowadzone na obiektach szkoleniowych typu:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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”.

Ponadto w celu właściwej realizacji treści programowych organizator szkolenia zobowiązany jest zapewnić poniższy sprzęt na każdą 4 osobową grupę szkoleniową.

Lp.	Rodzaj sprzętu	Liczba	Uwagi
1.	Taśma rurowa do wiązania pętli 2 m	1 szt.	zapełniająca certyfikat UIAA
2.	Karabinek asymetryczny z zabezpieczeniem	24 szt.	Spełniający wymogi normy PN-EN 362
3.	Karabinek owalny z zabezpieczeniem	4 szt.	Spełniający wymogi normy PN-EN 362
4.	Karabinek HMS z zabezpieczeniem	4 szt.	Spełniający wymogi normy PN-EN 362
5.	Karabinek stalowy z zabezpieczeniem	4 szt.	Spełniający wymogi normy PN-EN 362
6.	Przyrząd asekuracyjno-zjazdowy	1 szt.	typu kubek
7.	Punkty stanowiskowe: * - kotwy rozporowe - kotwy demontowalne - plakietki - ringi	4 szt. 2 szt. 2 szt. 2 szt.	EN 959 (kompatybilne z plakietkami i ringami) EN 795 B EN 795 A (adekwatne do kotw rozporowych) EN 795 A (adekwatne do kotw rozporowych)
8.	Wiertarka udarowa akumulatorowa z wiertłami dostosowanymi do używanych kotew, młotek, wężyk do czyszczenia otworów, klucz do przykręcania plakietek*	1 kpl.	kompatybilny z elementami punktów stanowiskowych

* - tylko i wyłącznie w przypadku gdy organizator zapewni obiekt do ćwiczeń z tego rodzaju sprzętem