

# PSKK - Kajakowy start

wersja oficjalna z 30 stycznia 2018 r.  
autorzy: Bartosz Sawicki, Marcin Chodorowski, Anna Ostapowicz  
licencja: CC BY-SA  
Polski System Kwalifikacji Kajakowych



## Krótki opis

„Kajakowy start” to zupełny początek przygody z kajakarstwem. Osoba, która zaliczy zajęcia na tym poziomie powinna poznać podstawy bezpiecznego kajakarstwa niezależne od typu łódki i rodzaju akwenu. Powinna również zaczynać panować nad łódką przy pomocy podstawowych technik wiosłowania, a także zapoznać się z możliwościami dalszego rozwijania swoich umiejętności.

## Cel

Celem zajęć jest łagodne wprowadzenie osoby w tematykę kajakarstwa. Zależnie od okoliczności, dostępnego sprzętu, wieku oraz stanu zdrowia kajakarza należy pokazać w jaki sposób uprawiać kajakarstwo, aby było przyjemną i bezpieczną formą rekreacji. Podstawą zaliczenia każdego z ćwiczeń jest podjęcie próby, a nie poprawność techniczna jego wykonania. Wskazywaniu wyzwań powinna towarzyszyć informacja o tym jak zdobyć niezbędne do ich pokonywania umiejętności.

## Miejsce

Osłonięty, bardzo spokojny akwen. Zajęcia powinny odbywać się temperaturze i pogodzie zachęcającej do ćwiczeń.

## Sprzęt

Komplet popularnego sprzętu kajakowego. Kamizelka asekuracyjna lub ratunkowa.

## Bezpieczeństwo zajęć

Kandydat powinien umieć pływać, chociaż nie jest to niezbędne. Obowiązkowa jest kamizelka asekuracyjna lub ratunkowa.

## Ćwiczenia

Każde z ćwiczeń rozpoczyna się od omówienia i demonstracji jego wykonania przez instruktora. Istotne jest zwracanie uwagi na potencjalne zagrożenia, ale przy jednoczesnym zachowaniu pozytywnej atmosfery dobrej zabawy.

- **Przygotowanie** - Krótkie przygotowanie do zejścia na wodę
  - **Kajak i wiosło** - Przedstawienie kajaka, na którym będą odbywały się zajęcia. Omówienie jego zalet i wad. Wybranie wiosła wraz omówieniem podstawowych typów. Demonstracja poprawnego chwytu wiosła.
  - **Kamizelka** - Dobranie kamizelki dla kajakarza, przy uwzględnieniu umiejętności pływania, wagi i rozmiaru. Wyjaśnienie roli kamizelki asekuracyjnej i ratunkowej. Demonstracja prawidłowego założenia i

dopasowania kamizelki do ciała. Podkreślenie roli kamizelki w bezpieczeństwie spływu.

- **Podnoszenie i noszenie łódki** - Demonstracja tego jak bezpiecznie podnosić z ziemi ciężkie przedmioty takie jak kajak. Waga powinna odpowiadać możliwościom kajakarza.
- **Zejsście na wodę / Powrót na brzeg** - Demonstracja metody bezpiecznego wodowania kajaka oraz wejścia do niego. Sposób powinien być dopasowany do rodzaju brzegu oraz typu łódki. Przedstawienie sposobu odbijania od i dobijania do brzegu.
- **Wiosłowanie do przodu** - Demonstracja poprawnego chwytu wiosła i pracy ciała podczas wiosłowania. Pierwsze próby spokojnego wiosłowania i utrzymania kierunku.
- **Zatrzymywanie się** - Demonstracja hamowania przy pomocy wiosła. Zwrócić uwagę na spokojne i naprzemienne hamowanie z obu stron, a także nie obracanie wiosła w dłoniach.
- **Wiosłowanie do tyłu** - Demonstracja wiosłowania do tyłu. Zwrócić uwagę na konieczność oglądania się za siebie, a także nie obracania wiosła w dłoniach.
- **Obroty** - Obracanie łódki w miejscu. Wykonywanie ćwiczenia zależy od typu łódki. Jednak warto pokazać szerokie pociągnięcia i omówić znaczenie pociągnięć przy rufie i dziobie łódki.
- **Pływanie po ósemce** - Ćwiczenie wymagające połączenie umiejętności wiosłowania do przodu i skręcania. Ósemka nie musi być zbyt ciasna, ale powinna stwarzać wyzwanie dla kajakarza (odległość pomiędzy bojami około 5-10 metrów).
- **Ratownictwo** - Uświadomienie, że każdy kajak to wywrotna łódka i należy być zawsze przygotowanym na taką sytuację. Podkreślenie roli kamizelek asekuracyjnych, praktycznego ćwiczenia zachowań awaryjnych oraz pomocy w grupie. Przedstawienie opakowań wodoszczelnych.
  - **Teoretycznie** - Omówienie zachowania po wywrotce. Trzymamy się łódki, która nie zatoni i jest znacznie lepiej widoczna niż sam człowiek w wodzie.
  - **Dla chętnych praktycznie** - Wywrotka przy brzegu z indywidualną asystą instruktora. Wyjaśnienie istotności ćwiczeń sytuacji awaryjnych, a także uprzedzenie o możliwych trudnościach. Pozycja do góry nogami, z głową pod wodą jest bardzo niekomfortowa dla człowieka. To najtrudniejsze ćwiczenie dla początkujących. Jego wykonanie nie jest obowiązkowe, należy dobrze ocenić chęci kajakarza, a także uważnie obserwować jego zachowanie. Pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo ćwiczenia ponosi instruktor.