

# KONSTRUKCJA DOBREGO KAJAKARZA

„Kajaki to moja pasja” to hasło zdobiące każdą stronę notesu, który leży na moim biurku. Dostałem go kilka lat temu na jesiennej konferencji kajakowej. Odrywając kolejne kartki, zastanawiam się czasami, dlaczego tak jest, że kajaki są moją pasją, jak to się stało, że wypełniły one dużą część mojego życia?

## CZ. I

Bartosz Sawicki

### Wprowadzenie, czyli skąd się wzięło PSKK

Ostatnie 20 lat spędziłem wiosłując po różnych wodach, w różnych łódkach i w bardzo różnym towarzystwie. Zawsze jednak były to ciekawe i piękne doświadczenia. Kajakarstwo daje niesamowitą wręcz możliwość rozwijania się, próbowania różnych jego odmian na każdym etapie życia. Można podnosić sobie adrenalinę na rzekach górskich, można całą rodziną płynąć w kanu albo przemierzać bezkresne morza. Wszystko to w otoczeniu zawsze pięknej przyrody.

Miałem też dużo szczęścia na swojej kajakowej drodze. Spotkałem wielu kajakarzy, od których mogłem się uczyć, jak pływać bezpiecznie i z przyjemnością. To dzięki nim poznałem różne strony kajakarstwa. Dzięki nim stało się ono moją pasją.

Myślę, że większość Czytelników WIOSŁA ma podobne doświadczenia. Trzeba mieć jednak świadomość, że jesteśmy w zdecydowanej mniejszości. Setki tysięcy ludzi pływających co roku po polskich rzekach kojarzy spływ tylko z leniwą, letnią rozrywką na popularnych szlakach. Nie winię ich. Mieli po prostu mniej szczęścia i nie trafili na ludzi, którzy

potrafili pokazać im ogrom możliwości, które daje kajakarstwo.

Kilka lat temu zebrała się grupa ludzi, którzy postanowili pomóc innym i podzielić się swoimi doświadczeniami szkoleniowymi. Tak właśnie powstał Polski System Kwalifikacji Kajakowych (PSKK). Jego głównym celem jest zachęcenie i pokazanie drogi rozwoju, która pozwoli bezpiecznie podejmować coraz to nowe, trudniejsze wyzwania. Udało się ten cel osiągnąć i od 2014 roku PSKK jest systemem kompletnym, pokazującym jak kajakarstwo nizinne, górskie i morskie łączą się ze sobą. Jego pięć stopni wyznacza

Omówienie podstawowych technik na brzegu jest bardzo dobrym pomysłem, szczególnie przy większej grupie. Zajęcia prowadzi Marcin Suszka z firmy Kajmar.  
Fot. Marcin Suszka



ścieżkę rozwoju: od kompletnego nowicjusza aż do prawdziwego kajakowego eksperta.

Nie ukrywajmy tego, że samo PSKK jest dosyć nudne. Ponad 70 stron suchych, technicznych opisów umiejętności to nie jest lektura, po którą sięga się tak samo chętnie, jak po ulubiony magazyn kajakowy. Dlatego postanowiłem napisać to samo, ale krótko i przystępnie. Tak, żeby nie nudzić Czytelnika, a zainteresowanych szczegółami odsyłać do właściwych opisów stopni. W cyklu czterech artykułów pokażę, jak to wszystko łączy się ze sobą w jedną spójną całość. Będę się starał przedstawić ducha i sens kajakowej ścieżki rozwoju opisanej w PSKK. Innymi słowy, będę opisywał konstrukcję dobrego kajakarza.

Zaplanowane są następujące teksty:

- *Dobre początki kajakowej przygody* (stopień 1 PSKK);
- *Jestem kajakarzem* (stopień 2 PSKK);
- *Kajaki to moja pasja* (stopień 3 PSKK);
- *Wirtuoz kajaka i przewodnik* (stopnie 4 i 5 PSKK).

## Dobre początki kajakowej przygody

Wiadomo, że każdy musi jakoś zacząć. Jedni robią to pod czujnym okiem rodziców, inni w klubie, a jeszcze inni na przypadkowym spływie ze znajomymi. Często te pierwsze doświadczenia determinują dalszą drogę kajakarza. Początki są szczególnie ważne, dlatego że to one budują bazę podstawowych zachowań, które są jednakowe we wszystkich rodzajach kajakarstwa. Warto o nie zadbać, bo dobre nawyki szybko procentują.

Na tym początkowym etapie rozwoju dobrego kajakarza zamiast o szkoleniu trzeba raczej mówić o oswojeniu z kajakiem i wiosłem. W formalnym opisie cel 1 stopnia PSKK określa się jako: „zachęcenie kandydata do dalszego szkolenia, zabawy i ćwiczeń, przy jednoczesnej poprawności podstawowych manewrów, świadomości kwestii bezpieczeństwa i troski o odpowiedni sprzęt oraz środowisko naturalne”.



Osobiście sprawdzamy zapięcie kamizelki u wszystkich szkolenych – tego wymaga bezpieczeństwo. Na zdjęciu czynność tę wykonuje Marcin Chodorowski z Fundacji KiM. Fot. Bartosz Sawicki

Innymi słowy ma być miło, łatwo i przyjemnie, ale ze zwróceniem uwagi na to, co najważniejsze.

Spływy kajakowe są najczęściej aktywnością grupową. Pływanie razem jest przyjemniejsze, tańsze, ale przede wszystkim bezpieczniejsze. Na spływach często spotykają się doświadczeni kajakarze, jak również nowicjusze. Tworząc PSKK chcieliśmy wesprzeć naturalny przepływ umiejętności, dać bardziej zaawansowanym kajakarzom narzędzie, które pozwoli im przekazywać wiedzę bardziej świadomie.

## Idealne warunki

Wyobraźmy więc sobie spływ, na którym jest grupa początkujących, a także nas, doświadczonych kajakarzy. W wolnej chwili postanowiliśmy zrobić krótkie ćwiczenia z podstaw. Planując takie działania, możemy wykorzystać zapisy pierwszego stopnia PSKK. Opiszę teraz, jak takie zajęcia mogłyby wyglądać w idealnych warunkach. W realnym świecie nigdy nie jest tak dobrze, ale z drugiej strony na wszystko potrzebujemy tylko około 2 godzin, a więc stosunkowo łatwo znaleźć takie okienko podczas każdej kajakowej imprezy.

Jest piękne letnie popołudnie nad brzegiem przyjaznego jeziora. Słońce przygrzewa, a ciepła woda aż zaprasza, żeby do niej wskoczyć. To doskonały moment

na rozpoczęcie ćwiczeń. Upewniamy się, że nasi początkujący mają ogólne obycie z wodą i są przygotowani do kąpieli w niej. Pomagamy im dobrać wiosła oraz kamizelki asekuracyjne. Wybieramy razem kajaki, omawiając jednocześnie ich elementy, a także cechy charakterystyczne. Warto zwrócić też uwagę na buty i inne elementy stroju kajakarza. Poświęcamy kilka minut, żeby dokładnie pokazać, jak dobrze założyć i zapiąć kamizelkę – uświadamiamy jak ważny jest to element bezpieczeństwa.

Gdy cały sprzęt jest już gotowy, przychodzi kolej na to, żeby pokazać, jak bezpiecznie nosić łódkę. Bieremy kajak i razem idziemy nad brzeg jeziora. Wsiadanie to następny istotny element. Teraz trzeba uświadomić przyszłemu kajakarzowi, że większość wywrotek zdarza się właśnie w tym momencie, dlatego tak ważny jest staranny wybór miejsca wodowania i dokładne przećwiczenie tej czynności. Dobrze jest także uczyć adeptów, jak troszczyć się o sprzęt. Co prawda większość dzisiejszych łódek zrobiona jest z odpornego polietylenu, ale żadna wypożyczalnia nie będzie szczęśliwa, gdy jej klient wsiądzie i zacznie zsuwać się po betonowym nabrzeżu.

## Obowiązkowa wywrotka

Po odbiciu od brzegu większość początkujących kajakarzy ma ochotę od razu ćwiczyć techniki wiosłowania. Moim

zdaniem trzeba jednak zacząć od czegoś innego. A mianowicie od przygotowywania do tego, co jest głównym zagrożeniem dla kajakarza, czyli wywrotki. Popularna „kabina” jest nieodłącznym elementem kajakarstwa, tak samo jak wiosło. Trzeba uświadomić naszego kandydata, że nie da się jej wyeliminować i nawet mistrzom zdarza się wywrotka zakończona pływaniem w pław. Dlatego jej przeciwieństwo jest niezbędnym elementem tej lekcji.

Przygotowując kajakarza do pierwszej wywrotki, trzeba myśleć za niego. Upewnić się, czy przypadkiem w którejś kieszeni nie ma telefonu albo kluczyków. Zdjąć mu z głowy okulary i czapkę. U dziewczyn warto zwrócić uwagę na biżuterię. Duże kolczyki albo wisiołek mogą pod wodą łatwo zaczepić się i urwać. Należy wyeliminować możliwie wszystkie zagrożenia.

Ze swojego doświadczenia wiem, że ludzie często obawiają się wywrotki i wynajdują dziesiątki powodów, żeby jej uniknąć. Woda jest za zimna, włosy nie wyschną, słońce zaszło za chmurę itp., itd. Jednak pełnić rolę przewodnika, wprowadzającego w świat dobrego kaja-

karstwa, trzeba być nieugiętym – kabina jest obowiązkowa.

Bardzo istotne jest zapewnienie 100% bezpieczeństwa podczas tego ćwiczenia. Kabinę należy robić przy brzegu z dobrym dnem. Tak, aby instruktor mógł stabilnie stać po pas w wodzie i cały czas trzymać za rękę szkolonego. Trzeba się liczyć z nieprzewidywalną reakcją kogoś, kto nagle znajdzie się głową w dół, pod wodą i kajakiem. Tylko bezpośredni kontakt fizyczny gwarantuje nam, że nawet w sytuacji ataku paniki będziemy mogli w ciągu kilku sekund wyciągnąć delikwenta na powierzchnię.

Po pierwszej kabini najczęściej następuje krótki szok i pobudzająca fala adrenaliny. Można ją wykorzystać do powtórzenia ćwiczenia na drugą stronę. Potem razem wylewamy wodę z kajaka i przechodzimy do dalszych ćwiczeń.

Jeżeli mamy gorący dzień, to zwykle nie ma potrzeby suszenia się i przebierania przed ćwiczeniami z technik wiosłowania. Jeśli natomiast pogoda jest gorsza, to proponuję obowiązkową wywrotkę przenieść jednak na koniec zajęć. W ten sposób

unikniemy konieczności przebierania się w połowie ćwiczeń.

### Pierwsze zabawy z wiosłem

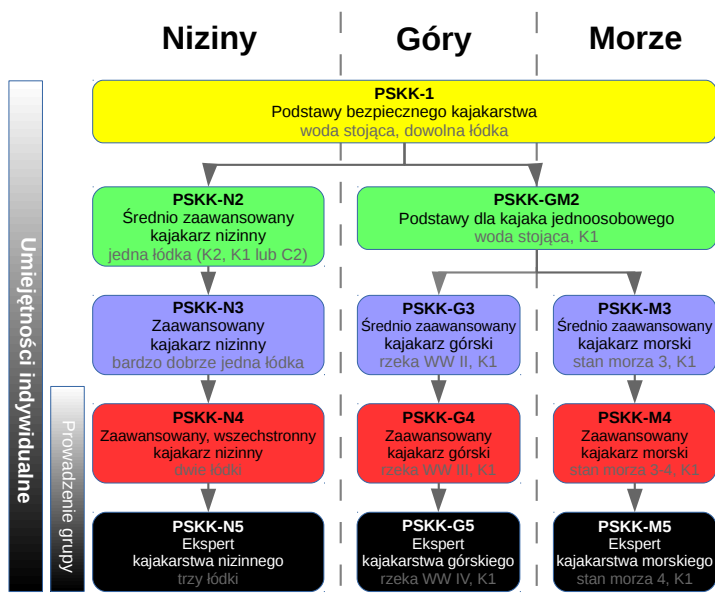
Nie ma znaczenia, czy pływamy klasyczną dwójką nizinną, jedynką górską, czy kanu (lub jak kto woli kanadyjką), podstawowe obycie z wiosłem jest takie samo. Trzeba się przyzwyczaić, do tego, że nasza łódź stale się kiwa na boki, a wiosło/pagaj służy zarówno do napędzania, jak i skręcania. Z tego założenia wychodzą właściwie wszystkie światowe systemy szkoleniowe z brytyjskim BCU (British Canoe Union) i europejskim EPP (Euro Paddle Pass) na czele. W PSKK przyjęto tę samą koncepcję, dlatego początkowe ćwiczenia na pierwszym stopniu są jednakowe niezależnie od typu łódki.

Zacznijmy od skorygowania postawy kajakarza. Powinien on siedzieć stabilnie i pewnie, nogami zapierając się w łódce. Początkujących często trzeba przekonać, że wiosłowanie w pozycji półleżącej albo leżenie z kolanami w górze może i jest wygodne, ale bardzo ogranicza zasięg ruchów i, co za tym idzie, blokuje możliwości.

Moim zdaniem naukę wiosłowania warto zacząć od podstawowej techniki obracania kajaka, czyli szerokiego pociągnięcia. Wiele osób, które ma za sobą jakieś próby, uważa że kajakiem skręca się poprzez mocne zawiosłowanie z jednej strony. To błąd. Taka technika nie dość, że jest mało skuteczna, to jeszcze bardzo męczy. Kluczem do skręcania jest możliwie szerokie i długie prowadzenie wiosła. Oczywiście manewr ten najprościej wykonuje się w jedynce. Skręcanie w dwójce i kanu jest trudniejsze, bo inną pracę wykonuje wiosło szlakowego niż sternika, a dodatkowo konieczna jest synchronizacja ich ruchów. Skręcanie świetnie ćwiczy się podczas pokonywania toru o kształcie cyfry 8, a także podczas obrotów o 360 stopni w miejscu. Nie zapomnijcie, że wszystkie manewry powinny być wykonywane w lewą i prawą stronę.

Wszyscy wiemy, że płynięcie prosto jest dużym wyzwaniem dla początkujących. Wyjaśnienie tego faktu jest dosyć łatwe.

**Polski System Kwalifikacji Kajakowych (PSKK)** jest katalogiem kajakowych umiejętności. System powstał w 2009 roku jako oddolna, internetowa inicjatywa grupy doświadczonych kajakarzy i szkoleniowców. Głównym celem PSKK jest standaryzacja programów szkoleniowych, a także zachęta do indywidualnego rozwoju kajakarzy. Składa się z 5 stopni rozwoju zbliżonych do znanych na świecie systemów BCU i EPP. Kompletne informacje dostępne są na stronie [www.pskk.org.pl](http://www.pskk.org.pl)





Wylewanie wody po pierwszej wywrotce. Pomoc ze strony bardziej doświadczonych kajakarzy jest bardzo wskazana. Fot. Bartosz Sawicki

### PSKK – Stopień 1

**Krótki opis:** Stopień wspólny dla wszystkich rodzajów kajakarstwa (nizinne, górskie i morskie). Kajakarz musi poznać podstawowe zasady bezpiecznego i świadomego kajakarstwa oraz zapoznać się z systemem kwalifikacji kajakowych.

**Cel:** Osiągnięcie tego stopnia ma na celu:

- zachęcić kandydata do dalszego szkolenia, zabawy i ćwiczeń,
- nauczyć go wykonywania w sposób poprawny podstawowych manewrów,
- wpoić mu zasady dotyczące własnego bezpieczeństwa,
- nauczyć go, jak dbać o sprzęt oraz środowisko naturalne.

**Miejsce:** Ostronięta woda stojąca (nie basen). Egzamin powinien odbywać się przy dobrej pogodzie.

**Sprzęt:** Kajak lub kanadyjka oraz odpowiednie wiosło, kamizelka asekuracyjna, ubiór odpowiedni do warunków.

**Bezpieczeństwo:** Kandydat powinien mieć ogólne obycie z wodą i być przygotowany na wywrócenie się łódki.

**Opisane umiejętności:**

- wiosłowanie do przodu 50 m,
- wiosłowanie do tyłu 25 m,
- zatrzymywanie się,
- obroty 360 stopni,
- pływanie po ósemce,
- kabina przy brzegu,
- pomoc przy wylewaniu wody,
- przygotowanie sprzętu i wyposażenia,
- podnoszenie i noszenie łódki,
- zejście na wodę,
- powrót na brzeg,
- przygotowanie sprzętu w innych warunkach,
- kamizelka.

Kajak zawsze płynie lekkim zygzakiem. Nasz szkolony musi to zrozumieć i wyczuć ten naturalny ruch. Wzrok zaczepiony na jakimś odległym punkcie na horyzoncie pozwala utrzymać kierunek. Po kilkunastu minutach prób powinno się udać przewiosłowanie 50 metrów prosto. To wystarczy na początek.

Nauka hamowania rozpędzonym kajakiem jest równie ważna, jak nauka hamowania na rowerze. A może nawet ważniejsza, bo hamulca w kajaku nie uświadczysz, a łódka z załogą i bagażami (ok. 200 kg) ma wystarczającą energię, żeby zniszczyć siebie albo obiekt, w który uderzy. Jak już uda się zahamować, to możemy płynnie przejść do ćwiczeń z wiosłowania do tyłu. Co prawda technika ta nie jest używana zbyt często na jeziorach, ale stanowi podstawę do zatrzymania w nurcie rzeki, czy promowania tyłem, które pojawią się w kolejnych stopniach PSKK.

Jak już wspominałem, w łódkach dwuosobowych (dwójka i kanu) szlakowy i sternik mają inne zadania. Dobry kajakarz potrafi wiosłować zarówno z przodu, jak i z tyłu, dlatego wszystkie ćwiczenia trzeba powtórzyć po zamianie załogi. Tym samym sesja w kajaku dwuosobowym musi być odpowiednio dłuższa. Po zakończeniu ćwiczeń na wodzie spokojnie przybijamy do brzegu, wysiadamy w kontrolowany sposób (w ramach urozmaicenia można wybrać inne miejsce niż dla wodowania, np. pomost). Potem nadchodzi moment na wylanie resztek wody i wyczyszczenie łódki. Cały sprzęt odnosimy i kładziemy we wskazanym miejscu. Szczególną uwagę zwracamy na wiosło (może się złamać lub pociąć) i kamizelkę asekuracyjną (bezpieczeństwo).

Na tym kończymy ćwiczenia. Dwie, może trzy godziny minęły szybko. Jednak mamy już kogoś, kto co prawda jeszcze nie jest kajakarzem, ale złapał solidne podstawy. Przekonał się, że pływanie kajakiem może być dobrą zabawą, a także wyzwaniem. Zobaczył ocean nowych możliwości i z pewnością wkrótce wróci, żeby go dalej poznawać. Cdn. **WIOSŁO**