

Teraz zajmiemy się drugim stopniem kajakowego wtajemniczenia. Jest to poziom popularny, którego osiągnięcie zajmuje kajakarzom kilka dni na wodzie. Czasami jest to weekendowe szkolenie, a czasami tygodniowy spływ. Jednocześnie jest duża grupa osób, która zatrzymuje się na tym poziomie, mimo wielu lat spędzonych w kajaku.

PSKK bazuje na stopniowaniu umiejętności, dlatego dobrym kajakarzem można być na każdym etapie rozwoju. W klasyfikacji tej nie chodzi o mistrzostwo w posługiwaniu się wiosłem, ale o świadomość swoich umiejętności oraz o ich równomierny rozwój. Większym problemem jest, gdy osoba umiejąca eskimoskę nie potrafi pomóc kolegom po wywrotce, niż gdy początkujący odwrotnie trzyma wiosło asymetryczne. Przyjrzyjmy się zatem, co powinien umieć średniozaawansowany kajakarz na drugim stopniu.

Jestem kajakarzem

Każdego roku, latem, dziesiątki, a może nawet setki tysięcy ludzi w Polsce wsiadają w kajaki. Wielu z nich robi to po raz drugi czy trzeci w swoim życiu. Mają już swoje suche worki, a może nawet buty do brodzenia w wodzie. Radzą sobie z typowymi przeszkodami na popularnych szlakach. Kajak zaczyna płynąć tam, gdzie oni chcą, co sprawia, że czują się już kajakarzami. Pierwsze sukcesy sprawiają wielką frajdę. Po prostu zaczynają lubić wyjazdy na kajaki.

Z drugiej jednak strony, ta pierwsza przyjemność często staje się blokadą, która ogranicza chęć podejmowania nowych wyzwań. Bo po co ćwiczyć, ryzykować wywrotkę, skoro i bez tego jest fajnie. Znam kajakarzy z długim stażem, tysiącami kilometrów odnotowanymi w książeczkach, którzy płyną sobie spokojnie, unikając trudności, a przyjemność czerpią raczej z imprez przy ognisku, niż z wiosłowania. Jeżeli zaś sytuacja na wodzie ich przerasta, to umiejętności nadrabiają ułańską fantazją albo nadmierną wesołością. Można więc powiedzieć, że jest to poziom pułapka. Pułapka, która skutecznie zatrzymuje zdecydowaną większość kajakarzy.

Opisywany w poprzednim numerze pierwszy stopień PSKK to etap przejściowy. Wiele osób przeskakuje go nabierając przypadkowych umiejętności (oraz także często złych nawyków) w naturalny sposób. W takim przypadku uzupełnienie braków na drugim stopniu jest trudniejsze. Jednak odrobina mobilizacji, albo dobre szkolenie, pomogą szybko nadrobić zaległości, otwierając drogę do dalszego rozwoju. Warto to zrobić możliwie wcześnie, gdy głowa i ciało gotowe są jeszcze na przyjęcie nowych, dobrych nawyków.

Począwszy od drugiego stopnia mamy w PSKK podział związany z typami kajakarstwa. O ile podstawy są wspólne dla wszystkich, to dalej następuje stopniowa specjalizacja (patrz wykres na str. 32 w WIOŚLE nr 1/2016 lub na stronie: www.pskk.org.pl). Stopień drugi występuje w dwóch odmianach: nizinnej (N2) i górsko-morskiej (GM2). Różnice w tych

Bartosz Sawicki

KONSTRUKCJA CZ. II DOBREGO KAJAKARZA

Mam przyjemność przedstawić drugi tekst na temat rozwoju kajakarza według Polskiego Systemu Kwalifikacji Kajakowych (PSKK). W poprzednim numerze opisałem, w jaki sposób zacząć kajakową przygodę, aby bezpiecznie oswoić się z kajakiem. Przedstawiłem propozycję dwugodzinnych ćwiczeń dla początkujących. Taki zestaw zawiera wszystkie najważniejsze elementy, poczynając od doboru sprzętu, poprzez wiosłowanie, aż do ratownictwa, którego najważniejszym elementem jest pierwsza, w pełni kontrolowana wywrotka.

Dzióbek ma znaczenie nie tylko jako technika ratunkowa. Poprawny ruch bioder pomoże w podpórkach, a także w przyszłości w nauce eskimoski. Fot. Kinga Kępa





Niektóre techniki łatwiej pokazać na brzegu. Na zdjęciu ćwiczenie układu ciała przy kontrze sterującej. Fot. Marcin Suszka

specjalizacjach wynikają z innych łódek oraz akwenów. Wersja nizinna obejmuje pływanie na rzekach nizinnych z drzewami i innymi naturalnymi przeszkodami. Wiosłowanie można ćwiczyć na łódce dowolnie wybranego rodzaju (kajak dwuosobowy, jednoosobowy lub kanadyjka). Natomiast rolą stopnia GM2 jest przygotowanie solidnej bazy do dalszego rozwoju kajakarzy górskich i morskich, dlatego też umiejętności ćwiczone są na wodzie stojącej w kajaku jednoosobowym.

Stopień N2, czyli kajakarz nizinny

Większość kajakarzy w Polsce może się poszczycić właśnie drugim stopniem nizinnym. Sterowanie typową dwójką, Vistą czy Pro-Tourem nie sprawia im problemu. Byli na Brdzie i Krutyni, albo na Wieprzu czy Drwęcy. Mają umiejętności i doświadczenie pozwalające na samodzielne i bezpieczne pokonywanie przeszkód występujących na typowych wakacyjnych spływach.

Popatrzmy jednak z perspektywy PSKK na przeciętne umiejętności takiego kajakarza. Na pewno nie sprawi mu kłopotu przepłynięcie 200 metrów w linii prostej do przodu i 50 metrów do tyłu. Przesunięcie kajaka w bok przy pomocy naciągania powinno mu się też udać, chociaż pewnie będą lekkie problemy z płynnością ruchów i odpowiednim przechyłem. Przy okazji zachęcamy do ćwiczenia tej umiejętności, która często przydaje się przy przybijaniu do

brzegu, czy manewrowaniu pomiędzy przeszkodami na rzece.

Kontrę sterującą znają wszyscy. Jest to jedna popularniejszych, lekko zaawansowanych technik kontrolowania kierunku płynięcia kajaka. Pozostawienie wiosła z tyłu łódki zmienia pióro w ster, którym można decydować o skrętach rozpedzonego kajaka. Z pewnością każdy z Czytelników potwierdzi, że umiejętność ta jest nieoceniona w momentach przepływania przez wąskie przesmyki pod mostami czy pomiędzy krzakami. Warto ją ćwiczyć na obie ręce i w obie strony. Przy odrobinie wprawy możliwe jest skręcanie zarówno w prawo, jak i w lewo z wiosłem leżącym wzdłuż dowolnej burty kajaka.

Trudno mówić o kajakarzu nizinnym, nie odwołując się do przeszkód występujących na rzekach nizinnych. Podstawą jest tutaj umiejętność zatrzymania się w nurcie rzeki. Wyhamowanie, a następnie wiosłowanie do tyłu, pozwalają na wyeliminowanie ryzyka wpadnięcia na przeszkodę i inne kajaki, której ją pokonują.

Drugim bardzo ważnym ćwiczeniem jest tzw. bokiem na przeszkodę. Sytuacja, w której kajak spływający bokiem z nurtem rzeki uderza w drzewo jest potencjalnie niebezpieczna i często kończy się wywrotką u początkujących. Jednak kajakarz na poziomie N2 już dobrze wie, że utrzymanie przechyłu na przeszkodę jest metodą na wyjście z takiej sytuacji obronną ręką. Potrafi także przybić do drzewa przegradzającego cały nurt, wyjść

PSKK – Stopień N2

Krótki opis: Kajakarz, którego umiejętności pozwalają na samodzielne i bezpieczne pływanie w typowych, łagodnych warunkach, na popularnych polskich szlakach nizinnych. Pływa na łódce jednego rodzaju.

Miejsce: Typowa rzeka nizinna o łagodnym, lecz zaawansowanym prądzie. Egzamin powinien odbywać się przy dobrej pogodzie.

Bezpieczeństwo: Przed przystąpieniem do egzaminu konieczne jest zadeklarowanie przez kandydata, że posiada umiejętność pływania w pław na głębokiej wodzie.

Opisane umiejętności:

Egzamin można zdawać na kajaku dwuosobowym (K2), kajaku jednoosobowym (K1) albo w kanadyjce dwuosobowej (C2, kanu). Kandydat samodzielnie wybiera jeden typ. W łódkach dwuosobowych wszystkie elementy wykonuje dwukrotnie, jako szlakowy oraz jako sternik:

- wiosłowanie do przodu 200 m,
- wiosłowanie do tyłu 50 m,
- naciąganie w bok,
- kontra sterująca,
- zejście na wodę i powrót na brzeg,
- zatrzymanie się w nurcie,
- bokiem na przeszkodę,
- przeszkoda w poprzek rzeki,
- zakole rzeki i przesmyk,
- kabina na głębokiej wodzie,
- holowanie kajaka i wylanie wody,
- pływanie w pław w ubraniu,
- wyskoczenie z kajaka na wodzie,
- holowanie bierne (jak pływak),
- sygnały na wodzie,
- dodatkowe techniki noszenia łódki,
- pakowanie i zabezpieczenie bagażu,
- mocowanie sprzętu przed transportem,
- podstawy sprzętu nizinnego,
- znajomość zasad pływania w grupie,
- budowę hydrotechniczne,
- sztuczne progi,
- układ nurtu na rzece nizinnej,
- minimalizowanie wpływu na przyrodę.

na nie, przeciągnąć kajak na drugą stronę i bezpiecznie wejść z powrotem do łódki.

Czytanie nurtu i przewidywanie zachowania łódki na zakręcie rzeki przychodzi najczęściej samo po pokonaniu pierwszego tysiąca zakrętów. Jeżeli jednak chcemy to osiągnąć szybciej, to można wspomóc się ćwiczeniem, w którym bramkę ustawimy na zakręcie, ale poza głównym nurtem rzeki. Umiejętność płynnego przepłynięcia takiego przesmyku nie jest trywialna, ale z pewnością zaprocentuje na wielu meandrujących szlakach.

Opisując w poprzednim numerze początkującego kajakarza, podkreślałem, jak duże znaczenie przywiązujemy w PSKK do wywrotek i bezpiecznych zachowań po takim zdarzeniu. Na drugim stopniu



Prawidłowy przechył na przeszkodę uchroni nas przed wieloma wywrotkami. Fot. Bartosz Sawicki

mamy opisany cały szereg ćwiczeń, których wspólnym mianownikiem jest właśnie wywrotka i kąpiel w głębokiej wodzie. Opanowanie pływania w stroju kajakowym, holowania wywróconej łódki, a także bycia holowanym przez inny kajak, znacznie podnosi bezpieczeństwo spływu. Dobry kajakarz pamięta przecież, że kajaki się wywracają, dlatego nie można bagatelizować tego elementu szkolenia.

Z bezpieczeństwem związane są także inne umiejętności. Sygnały kajakowe pozwalają na szybką komunikację w grupie, nawet jeżeli odległość albo hałas zagłuszają okrzyki. Bardzo ważna jest też świadomość zasad pływania w grupie, ze szczególnym uwzględnieniem roli pierwszej i ostatniej osady. Każdy kajakarz powinien znać zagrożenia związane z budowlami hydrotechnicznymi, a szczególnie ze sztucznymi progami, które niestety co roku zbierają śmiertelne żniwo (więcej nt. sztucznych progów w numerze 3/2014 WIOSŁA).

Średniozaawansowanemu kajakarzowi na stopniu N2 nie może zabraknąć wie-

dzy o podstawach sprzętu nizinnego. Dobrze wie, dlaczego pióra wiosel są asymetryczne oraz jakie znaczenie ma materiał, z którego wykonany jest jego kajak. Potrafi również skutecznie zabezpieczyć swoje bagaże przed wodą. Coraz częściej kajakarze kupują sobie własne łódki i wożą je na dachach samochodów. Ważna jest znajomość zasad umiejętnego transportowania kajaka w taki sposób, by nie zgubić go na trasie szybkiego ruchu, a podczas jazdy nie zniszczyć ani łódki, ani samochodu.

Ważnym elementem kajakarstwa jest obcowanie z przyrodą, a ona coraz częściej jest niszczona wskutek liczby ludzi, którzy chcą korzystać z jej uroków. Warto więc od początku uczyć kajakarzy tego, w jaki sposób chronić przyrodę i wpajać im dobre nawyki z tym związane. Wiele lat temu uczono mnie, żeby z miejsca postoju zabrać co najmniej jeden śmieć więcej niż to, co sami wyprodukowaliśmy. To dobra zasada, jednak dzisiaj radzę wszystkim przestrzeganie outdoorowej etyki „Leave No Trace”. Troska o zmniejszenie wszelkich zna-

ków naszej bytności wymaga lekkiego wysiłku, ale bardzo podnosi komfort kolejnych spływów zatrzymujących się w tym samym miejscu.

Stopień GM2, czyli podstawy pływania w jedynce

Nie ma wątpliwości, że kajakarstwo górskie i morskie różnią się od siebie ogromnie. Mają jednak także silny wspólny mianownik – jest nim pływanie w kajaku jednoosobowym. Kajakarz będący na stopniu GM2 posiada solidne podstawy manewrowania jedynką na wodzie płaskiej oraz wycucie stabilności takiej łódki. Jest do dobry punkt wyjścia do dalszego rozwoju, zarówno dla zwolenników adrenaliny na białej, górskiej wodzie, jak i miłośników pływania po nieograniczonym horyzoncie morskim.

W stosunku do przedstawionych przed chwilą ćwiczeń nizinnych, na stopniu GM2 nie znajdziemy technik wykonywanych na rzece i pokonywania przeszkód, zamiast tego poznamy więcej ćwiczeń na wodzie stojącej. Przyjrzyjmy się tym rozszerzonym umiejętnościom.

Pierwszą taką techniką jest szybkie zatrzymywanie rozpędzonego kajaka. Pełne wyhamowanie za pomocą tylko czterech zawiosowań w przeciwnym kierunku pokazuje dobre opanowanie dynamiki łódki. Drugą ważną umiejętnością osoby pływającej na jedynce jest wiosłowanie w przechyle. Chodzi o stabilne utrzymywanie kajaka w przechyle, co jest elementem wielu poznawanych później technik. Początkowa nauka pływania w przechyle często kończy się wywrotką, dlatego warto połączyć ją z podstawowymi technikami ratowania się w momencie utraty równowagi.

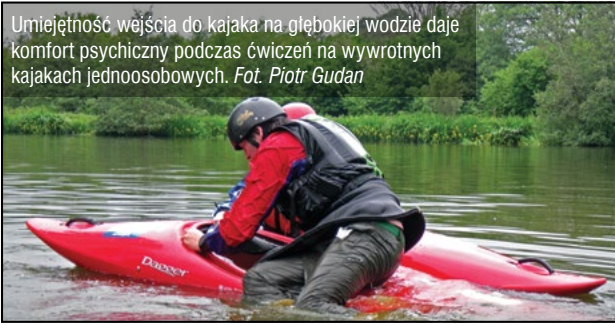
Niska podpórka jest pierwszą linią obrony przed wywrotką. Wyraźne pchnięcie płasko obróconego pióra, połączone z ruchem bioder szybko przywraca równowagę kajakowi. Podobny układ wiosła obserwujemy w kontrze płaskiej, która jest świetną metodą na stabilizację łódki w zakręcie.

Jeżeli doszło jednak do wywrócenia kajaka, to nadchodzi moment na przeciwi-



Niska podpórka, czyli pierwsza linia obrony przed wywrotką. Łokieć do góry, pióro płasko. Fot. Kinga Kępa

Umiejętność wejścia do kajaka na głębokiej wodzie daje komfort psychiczny podczas ćwiczeń na wywrotnych kajakach jednoosobowych. Fot. Piotr Gudan



i uderza w dno kajaka przywołując w ten sposób pomoc. Wtedy podpływa kolega i podaje mu dziób swojego kajaka. Korzystając z takiego punktu oparcia ratowany kajakarz jednym ruchem rąk, bioder i reszty ciała podnosi kajak do pozycji wyjściowej. Czasami jednak coś się nie udaje, dlatego konieczne jest również przećwiczenie pełnej „kabiny”, czyli opuszczenia łódki na głębokiej wodzie. W stosunku do wywrotek na kajakach nizinnych warto zwrócić uwagę na fartuch, którego zdjęcie pod wodą może być na początku trudne. Dodajmy też, że korzystając z pomocy ratowników, kajakarz powinien być w stanie wejść z powrotem do kajaka na głębokiej wodzie. Posiadanie takich umiejętności jest bardzo ważnym elementem bezpieczeństwa, który upewnia kajakarza, że wywrotka nie jest niczym strasznym.

Co dalej?

Pisząc tekst o popularnym kajakarstwie, a poziom drugi właśnie taki jest, trzeba jeszcze wspomnieć o jednej bolączce, która trapi polskie spływy. Co prawda aspektu tego nie ma w PSKK, ale to chyba tylko dlatego, że dla twórców systemu był on zbyt oczywisty. Może była to jednak pochopna decyzja, bo praktyka pokazuje, że wielu osobom kajaki kojarzą się głównie z nim, z alkoholem. Nie chodzi mi o jedno piwo, czy wino przy wieczornym ognisku. Problemem jest alkohol pity na wodzie w czasie płynięcia. Drastyczne obniżenie bezpieczeństwa to sprawa oczywista, ale alkohol zabija też przyjemność wiosłowania. Sprowadzenie spływu do okazji, żeby się napić, wzmacnia efekt pułapki drugiego stopnia, o której pisałem na początku artykułu. Nie da się z niej wyrwać bez całkowitej rezygnacji z alkoholu na wodzie.

Osoba posiadająca umiejętności określone na drugim stopniu PSKK jest już bez wątpliwości prawdziwym kajakarzem. Może bezpiecznie czerpać przyjemność ze spływów, spędzać miło czas na wodzie ze znajomymi, ale może też spróbować czegoś więcej. Przecież przed nią czekają jeszcze trzy poziomy nowych wyzwań i rozwoju, ale o tym przeczytacie w kolejnych częściach serii o Konstrukcji Dobrego Kajakarza.

Więcej informacji dostępnych na stronie: www.pskk.org.pl. **WIOSŁO**

PSKK – STOPIEŃ GM2

Krótki opis: Kajakarz rozpoczynający pływanie kajakiem jednoosobowym, który posiada umiejętności pozwalające na podstawowe manewrowanie łódką na wodzie płaskiej. Stopień wspólny dla kajakarstwa górskiego i morskiego, dlatego też istotne jest wypracowanie podstawowego zachowania się kajaka na wodzie oraz wycucia jego stabilności.

Miejsce: Spokojna, stojąca lub wolno płynąca woda, ale nie basen.

Sprzęt: Kajak jednoosobowy oraz pozostały ekwipunek dopasowany do typu kajakarstwa.

Bezpieczeństwo: Przed przystąpieniem do egzaminu konieczne jest zadeklarowanie przez kandydata, że posiada umiejętność pływania w pław na głębokiej wodzie.

Opisane umiejętności:

- podnoszenie, noszenie kajaka i zejście na wodę,
- wiosłowanie do przodu 200 m,
- wiosłowanie do tyłu,
- szybkie zatrzymanie się,
- naciąganie w bok,
- niska podpórka,
- kontra sterująca,
- kontra płaska,
- pływanie w przechyle,
- wyjście na brzeg,
- dzióbek,
- wyskoczenie z i wejście do kajaka na wodzie,
- kabina na głębokiej wodzie,
- osobisty sprzęt asekuracyjny,
- sygnały na wodzie,
- zabezpieczenie kajaka.

WODA

rozbudza

żądze...



...my je zaspokoimy.

Wyłączny przedstawiciel na Polskę
firmy

Lettmann

WARSZTAT SZKUTNICZY

POLYAK

ul. Kolejowa 6, 26-340 Drzewica
tel. (48) 375-66-77, fax (48) 375-79-79
tel. kom. (602) 614 347
www.lettman.de www.polyak.com.pl
e-mail: polyak@wp.pl