

Ogólny projekt systemu kajakowych kwalifikacji

wersja ostateczna, zatwierdzona 9 grudnia 2009r.

Przedstawiamy pierwszą propozycję projektu nowego systemu kwalifikacji dla kajakarstwa rekreacyjnego. Prezentowaną treść należy traktować jako wersję roboczą, która będzie leżała u podstaw nowego systemu. Zdecydowaliśmy się na opublikowanie systemu we wstępnej fazie, bo uważamy, że szerokie konsultacje w środowisku kajakarzy są bardzo ważnym etapem przygotowywania projektu. Zachęcamy wszystkich kajakarzy do zapoznania się z tym dokumentem i zgłaszania wszelkiego typu uwag, pomysłów, komentarzy.

Spis treści

Po co nowy system?.....	1
Autorzy propozycji (FOK).....	2
Zespół nizinny.....	3
Zespół górski	3
Zespół morski	3
Założenia nowego systemu.....	3
Ogólna charakterystyka nowego systemu	5
Stopień wspólny.....	5
Kajakarstwo nizinne.....	6
Kajakarstwo morskie.....	7
Kajakarstwo górskie.....	9
Jak komentować?.....	11

Po co nowy system?

Bezpośrednim impulsem do stworzenia nowego systemu stał się rządowy projekt ustawy o sporcie, który likwiduje uprawnienia Instruktora Rekreacji Ruchowej. W trakcie dyskusji pojawiło się wiele krytyki pod adresem jakości szkoleń IRR, a także starszych uprawnień organizacji PTTK oraz PZKaj. Uważamy, że brakuje w Polsce systemu, w którym każdy mógłby zweryfikować swoje kajakowe umiejętności. Dobry system będzie stymulował kajakarzy do nauki, podnosząc ich świadomość i bezpieczeństwo na wodzie.

Oto główne powody, dla których zdecydowaliśmy się pracować nad projektem nowego systemu:

- istniejące systemy szkoleniowe PTTK, PZKaj i IRR dotyczą tylko instruktorów/przewodników i nie stymulują wystarczająco do rozwoju kajakowych umiejętności u osób, które nie mają ambicji zostać instruktorem,
- brakuje w Polsce standardów szkolenia dla kajakarstwa morskiego i górskiego,
- brakuje także wiarygodnych metod weryfikacji umiejętności,
- obowiązujące systemy nie są w żadnym stopniu zgodne systemami popularnymi na świecie.

Koncepcja nowego systemu potwierdzania umiejętności kajakarzy pojawiła się w ramach dyskusji na Forum Organizacji Kajakowych wiosną 2009 r. W ciągu kilkumiesięcznej dyskusji opracowano

założenia nowego systemu. Szczegóły dotyczące poszczególnych rodzajów kajakarstwa są przedmiotem prac w zespołach: nizinnych, górskim i morskim.

Autorzy propozycji (FOK)

Forum Organizacji Kajakowych (FOK) jest miejscem internetowych dyskusji, które powstało na początku 2009 roku. Miejscem, gdzie kluby, firmy i inne organizacje, oraz zaproszeni eksperci mogą podyskutować o kwestiach dotyczących środowiska kajakarzy. Członkom nie chodzi o tworzenie nowej organizacji, ale platformy do dyskusji. Dialog w ramach FOK jest ograniczony tylko do zapisanych i zweryfikowanych członków. Chcemy w ten sposób uniknąć anonimowości, która często utrudnia poważną rozmowę. FOK jest otwarte na nowych uczestników reprezentujących kajakowe kluby, firmy lub grupy nieformalne. Więcej informacji: <http://www.fok.org.pl/>

W tej chwili w skład FOK wchodzi przedstawiciele następujących organizacji:

- Małgorzata Leszczyńska – PTTK Szczecin, klub Płonia
- Magda i Rafał Stempscy – Hydroplanet
- Adam Grzegorzewski – Wiosło
- Andrzej Tenderenda – ekajaki.pl
- Bartłomiej Włodkowski – Fundacja Ave
- Bartosz Sawicki – kajak.org.pl
- Bogusław ‘Walerek’ Nizinkiewicz – Kwark
- Czesław Klott – Żabi Kruk, Gdańsk
- Iza Książek – PZKaj
- Jacek Starzyński – ekspert
- Jacek Rutkiewicz – Świętokrzyski Klubu Kajakowy
- Jakub Galiński – Activitas
- Jan Capiński – Bystrze
- Krzysztof Książek – PZKaj i nie tylko
- Maciej ‘Macias’ Skarbek – Morzkulc
- Maciej Grabiec – T.A. Mati
- Marcin Chodorowski – KiM
- Marcin Sochaj – hobbo.net
- Marek Baranowski – www.kayaks.pl
- Mateusz Zarembowicz – Fun Kayak
- Piotr Darkowski – Pro Kajak
- Piotr Kacperski – ekspert
- Piotr Kaliszek – Nurt
- Piotr Stalmach – Bystrze
- Rafał Gryko – Habazie
- Robert Hankiewicz – Bolwater
- Sławek Pluciński – Pelikany
- Tomasz Krajewski – Włocławski Klub Wodniaków PTTK
- Zbyszek Stefanowski – Czapla

Działania FOK koordynują Bartosz Sawicki i Piotr Kaliszek.

Zespół nizinny

Bartosz Sawicki (koordynator): redaktor kajak.org.pl, prowadzi spływy od 1996 roku, wieloletni członek klubu WAKK Habazie, instruktor PZKaj, przodownik PTTK, organizator kursów kajakowych, instruktor i egzaminator na wielu spływach szkoleniowych.

Marek Baranowski - kayaks.pl; Pierwsze doświadczenia w wieku 14 lat na rzekach w okolicach Augustowa - cyklicznie od lipca do sierpnia kilkanaście dni do 19 roku życia. Po długiej przerwie w wieku 22 lat powróciłem do kajaka - rzeki Pomorza - Gwda, Wda, Słupia. Od 3 lat pływam przeważnie od miesiąca października do kwietnia rzekami - Modra, Kuśnia z Rudą, Chocina, Zbrzyca, Brda, Wda. Około 300 km wodą. Od 6 lat prowadzimy z żoną wypożyczalnię kajaków. Rzeki, które obsługujemy to Brda, Gwda, Wda, Zbrzyca, Chocina.

Rafał Gryko - WAKK Habazie; Od 6 lat członek WAKK Habazie, obecnie prezes, Drawa Szkoleniowa 2003, Instruktor Rekreacji Ruchowej (kajakarstwo), instruktor sportu (kajakarstwo). Doświadczenie w nauczaniu w ramach habaziewego kursu, od kilku lat był na wszystkich nizinnych spływach kursowych.

Piotr Kaliszek - właściciel firmy kajakowej Nurt, przodownik Tkaj, instruktor PZKaj, IRRsK, przewodniczący Komisji Dialogu Społecznego ds. Warszawskiej Wisły, członek WAKK Habazie i Fundacji KiM.

Tomasz Krajewski - Włocławski Klub Wodniaków PTTK; Przodownik TKaj. II stopnia od 1995 roku. pływa kajakiem od 4 roku życia, tj. od 1977 roku. Zdobyłem TOK stopnia VII - za wytrzymałość platynową oraz GOK stopnia III - złotą. W Polsce na ponad 100 rzekach, wiele z nich pokonał w całości. Z zawodu prawnik.

Maciej Skarbek - SKK Morzkułc; Wieloletni członek i były Prezes klubu SKK Morzkułc, przodownik PTTK, instruktor PZKaj, IRR, Pełnomocnik Szlaku Drawy Szkoleniowej, członek KTK PTTK, organizator kursów kajakowych, instruktor i egzaminator na wielu spływach szkoleniowych.

Zespół górski

Jan Capiński (koordynator): prezes d.s. szkoleniowych klubu AKTK Bystrze, instruktor kajakarstwa górskiego. Na kajakach górskich zaczął pływać w roku 2006, wstępując do AKTK Bystrze, wcześniej pływając na kajakach rekreacyjnie po nizinach. W Bystrzu przeszedł wszystkie stopnie szkolenia górskiego i uczestniczył w wyjazdach w Alpy na rzeki o trudności do WW IV.

Zespół morski

Marcin Chodorowski (koordynator): prezes Fundacji Promocji Rekreacji "KiM", instruktor rekreacji ruchowej - kajakarstwo, zaliczony egzamin 4 Star Sea - BCU. Uprawia różne formy kajakarstwa - zafascynowany kajakarstwem morskim i grenlandzkim (g-style). Uczestnik i organizator kajakowych wypraw i wprawek morskich.

Adam Grzegorzewski - Magazyn Wiosło

Piotr Kacperski - FunKayak

Marcin Sochaj - hobbo.net, członek KiM

Założenia nowego systemu

Kompromis osiągnięty w ramach Forum Organizacji Kajakowych dla ustalenia podstawowych założeń do nowego systemu kwalifikacji dla kajakarzy rekreacyjnych.

1. Szkolenie rozdzielone od egzaminów.

W celu uniknięcia jawnego konfliktu interesów należy rozdzielić, jak to tylko możliwe, organizację szkoleń od przeprowadzania egzaminów. Oznacza to także, że stopień uzyskać będzie można samodzielnie podnosząc swe kwalifikacje - do jego uzyskania konieczne będzie zdanie egzaminu, a nie odbycie konkretnego szkolenia.

2. Materiały szkoleniowe i egzaminacyjne publicznie dostępne.

Naszym celem jest szeroko rozumiana popularyzacja różnych form kajakarstwa m.in. przez powszechny i bezpłatny dostęp do materiałów szkoleniowych via internet.

3. Wykorzystanie i połączenie dotychczasowych doświadczeń szkoleniowych (PZKaj, PTTK, FAKK, IRR).

Doceniamy dotychczasowe wzorce szkoleniowe wykorzystywane w Polsce. Chcemy także utrzymać ciągłość z dotychczas wydanymi uprawnieniami.

4. Utrzymanie zasadniczej zgodności z systemami światowymi (EPP, BCU, ACA).

Uważamy, że tworzony system powinien być zgodny z światowymi wzorcami. Gdzie to jest możliwe należy je wykorzystać, dopasowując jednocześnie do specyfiki polskiego kajakarstwa.

5. Pięć stopni wyszkolenia.

Pięciostopniowy system jest międzynarodowym standardem, choć często stosuje się osobne stopnie instruktorskie, w tym projekcie - włączone w ogólny system stopni. Sądzymy, że jest to optymalna ilość stopni opisujących rozwój kajakowych kwalifikacji.

- **pierwszy stopień** wspólny dla wszystkich, wstęp i zachęta do dalszego rozwoju,
- **stopnie 2-3** wymagają pogłębiania indywidualnych umiejętności związanych z danym typem kajakarstwa (ścieżką),
- **stopień 4** to najwyższy poziom własnych umiejętności i początek kariery przewodnickiej/instruktorskiej
- **stopień 5** wymaga najwyższych umiejętności przewodnickich/instruktorskich.

6. Rozróżniamy trzy podstawowe ścieżki kajakowych stopni:

- **nizinne** (typowe polskie, uniwersalne, turystyczne kajakarstwo nizinne, z elementami pokonywania zwalek)
- **górskie** (kajakarstwo górskie)
- **morskie** (kajakarstwo morskie)

7. System jest otwarty na nowe rodzaje kajakarstwa. Nowe ścieżki (założenia, co do poziomów stopni) powinny być spójne z dotychczasowymi.

Przewidujemy możliwość rozszerzenia systemu o nowe specjalistyczne rodzaje kajakarstwa, na przykład kajakarstwo zwalkowe, czy rafting. Nowa ścieżka powinna wykorzystywać podstawowe stopnie wyszkolenia.

8. Nie można zweryfikować doświadczenia.

Doceniamy wielką rolę jaką w rozwoju kajakarza pełni doświadczenie. Jednak uważamy, że nie ma dobrej metody na jego weryfikację. Ani liczba przepłyniętych kilometrów, ani lista pokonanych szlaków nie opisuje dobrze kajakowego doświadczenia. W związku z tym system nie będzie się odwoływał do doświadczenia, bazując tylko na weryfikowalnych umiejętnościach i wiedzy.

9. Brak pozakajakowych ograniczeń.

System nie wprowadza żadnych pozakajakowych ograniczeń. Jest otwarty dla wszystkich ludzi niezależnie od wieku, płci, stanu zdrowia, przekonań, itp.

10. Najważniejsza jest praktyka.

System będzie kładł nacisk na umiejętności praktyczne. Wiedza teoretyczna pojawi się tylko w niezbędnej ilości.

Ogólna charakterystyka nowego systemu

Krótki opis poszczególnych stopni wyszkolenia. Przed układaniem szczegółowych wymagań egzaminacyjnych konieczne jest ustalenie wzajemnych relacji pomiędzy poszczególnymi rodzajami kajakarstwa i występującymi w nich stopniami. Dlatego poniższe opisy są bardzo ogólne, nie zawierają prawie nazw szczegółowych technik, czy też dokładnego spisu tematów. Na to przyjdzie czas w kolejnym etapie tworzenia dokładnych opisów poszczególnych stopni.

Legenda:

krótki opis

Krótki i ogólny tekst charakteryzujący osobę, która zdała egzamin na stopień

wymagania wstępne

Formalne wymagania, które muszą być spełnione przez przystąpieniem do egzaminu

przykładowe umiejętności

Wybrane umiejętności weryfikowane na egzaminie (pełna ich lista powstanie w dalszym ciągu prac)

zalecane doświadczenie

Doświadczenie jakie jest zalecane (nie wymagane) przed przystąpieniem do egzaminu

Stopień wspólny

1 stopień

krótki opis:

Stopień wspólny dla wszystkich rodzajów kajakarstwa.

Kajakarz musi znać podstawowe zasady bezpiecznego i świadomego kajakarstwa, zapoznać się z systemem.

Stanowi on zachętę do dalszego zdobywania umiejętności.

wymagania wstępne:

Brak

przykładowe umiejętności:

100m prosto po spokojnej wodzie, wsiadanie i wysiadanie, podstawowe manewry, bezpieczne zachowanie po wywrotce

zalecane doświadczenie:

brak

Kajakarstwo nizinne

Typowe polskie, turystyczne kajakarstwo nizinne, pływanie na K2, K1 i C2, elementy pokonywania zwąlek.

2 stopień

krótki opis:

Kajakarz, którego umiejętności pozwalają na samodzielne i bezpieczne pływanie w typowych, łagodnych warunkach, na popularnych polskich szlakach.

wymagania wstępne:

Deklarowana umiejętność pływania w pław.

przykładowe umiejętności:

Dobre opanowanie kajaka dwuosobowego.

Pokonywanie typowych przeszkód, przybijanie do brzegu, manewrowanie w nurcie.

Pakowanie kajaka, przenoski, wywrotka i holowanie sprzętu.

Podstawy pierwszej pomocy, podstawowa wiedza o sprzęcie nizinnym.

zalecane doświadczenie:

Uczestnictwo w kilku spływach

3 stopień

krótki opis:

Jego posiadacz dobrze radzi sobie na trzech rodzajach sprzętu nizinnego (kajaki dwuosobowe, jednoosobowe, kanadyjki).

Pływa w różnych warunkach pogodowych, także zimą.

wymagania wstępne:

Drugi stopień dowolnego rodzaju.

przykładowe umiejętności:

Dobre opanowanie kajaków turystycznych (jedno- i dwuosobowego) i kanadyjki.

Pierwsza pomoc, podstawy ratownictwa.

Wiedza o sprzęcie nizinnym, umiejętność prostych napraw sprzętu, podstawowe kwestie prawne, czytanie map

zalecane doświadczenie:

Uczestnictwo w wielu spływach w różnych warunkach

4 stopień

krótki opis:

Zaawansowany kajakarz, który dysponuje wiedzą i techniką pozwalającą na prowadzenie małych, nieskomplikowanych spływów.
Potrafi także uczyć podstawowych technik.

wymagania wstępne:

Trzeci stopień nizinny

Ukończony kurs pierwszej pomocy

przykładowe umiejętności:

Bardzo dobrze opanowana technika, umiejętności przewodnickie pozwalające prowadzić małe grupy (np. do 5 kajaków).

Ratownictwo, umiejętność naprawy sprzętu.

Dobra znajomość kwestii prawnych, hydrologia Polski i historia polskiego kajakarstwa

zalecane doświadczenie:

Współprowadzenie kilku spływów

5 stopień

krótki opis:

Potwierdzenie najwyższych umiejętności pozwalających na prowadzenie dowolnych spływów nizinnych o każdej porze roku.

Potrafi efektywnie uczyć.

wymagania wstępne:

Czwarty stopień nizinny

przykładowe umiejętności:

Najwyższe umiejętności przewodnickie i instruktorskie.

Zaawansowane ratownictwo.

Dobra ogólna wiedza o kajakarstwie (także historia, geografia).

zalecane doświadczenie:

Prowadzenie wielu imprez kajakowych. Współprowadzenie grup w trudnych warunkach (jesień, zima). Doświadczenia szkoleniowe.

Kajakarstwo morskie

Kajakarstwo uprawiane na dużych, otwartych akwenach (głównie morza), często mocno zafalowanych, długodystansowe, uprawiane na dedykowanych do tego kajakach jednoosobowych.

Wyższe stopnie wymagają praktyki poza granicami Polski.

2 stopień

krótki opis:

Podstawowa weryfikacja umiejętności kajakerskich, które umożliwiają bezpieczne uprawianie kajakarstwa w łagodnych warunkach morskich.
Wody osłonięte. Wiatr do 3 Beauforta, stan morza do 2 Beauforta.

wymagania wstępne:

Deklaracja umiejętności pływania w pław

przykładowe umiejętności:

Umiejętność zastosowania podstawowych technik i manewrów. Podstawowe umiejętności ratownicze i autoratownicze.

Podstawowa wiedza związana z udzielaniem pierwszej pomocy, metody wzywania pomocy.

Podstawy locji, nawigacji i meteorologii.

zalecane doświadczenie:

Kilka wypraw morskich

3 stopień

krótki opis:

Znajomość technik kajakarstwa morskiego i umiejętność stosowania ich w umiarkowanych warunkach morskich.

Częściowo otwarte wody, umiarkowany przybój. Wiatr 4 B, stan morza 3 B.

wymagania wstępne:

Drugi stopień morski

przykładowe umiejętności:

Dobre opanowanie jednoosobowego kajaka morskiego

Umiejętność wodowania i wsiadania oraz wysiadania z kajaka w różnych trudnych miejscach

Efektywne używanie technik i wykonywanie manewrów na rozfalowanym akwencie

Umiejętność prowadzenia nawigacji w warunkach dziennych.

Zaawansowane umiejętności ratownicze i autoratownicze. Pierwsza pomoc, umiejętność określenia tendencji w sytuacji meteo

Umiejętność prostych napraw sprzętu

zalecane doświadczenie:

Wiele wypraw morskich w różnych warunkach

4 stopień

krótki opis:

Kompetentny kajakarz morski, który potrafi bezpiecznie pływać w trudnych warunkach morskich.

Otwarte akweny morskie, silny przybój, wiatr do 5 B, stan morza do 4 B.

Prowadzi grupy mniej doświadczonych kajakarzy w warunkach odpowiadających ich umiejętnościom.

wymagania wstępne:

Trzeci stopień morski

Ukończony kurs pierwszej pomocy

przykładowe umiejętności:

Pełna kontrola nad kajakiem. Pewne stosowanie technik i wykonywanie manewrów bez względu na kierunek wiatru i fal.

Umiejętność prowadzenia nawigacji w warunkach dziennych i nocnych.

Skuteczne wykorzystywanie różnych technik ratowniczych na otwartym morzu, w trudnych warunkach.

Znajomość locji i polskich przepisów dotyczących kajakarstwa morskiego.

Umiejętność przewidywania pogody w zakresie kilkunastu godzin.

Podstawowe umiejętności instruktorskie i przewodnickie.

zalecane doświadczenie:

Współprowadzenie grupy przez kilka dni na morzu.

5 stopień

krótki opis:

Kompetentny instruktor i przewodnik morski.

Bezpiecznie prowadzi każdego rodzaju grupy.

Efektywnie uczy w pełnym zakresie wiedzy i umiejętności.

wymagania wstępne:

Czwarty stopień morski

przykładowe umiejętności:

Najwyższe umiejętności przewodnickie i instruktorskie.

Rozszerzona znajomość locji. Ogólne zorientowanie w międzynarodowych umowach regulujących ruch jednostek pływających i ratownictwo na morzu (SOLAS, MPZZM, IALA....)

Umiejętność koordynowania akcji ratowniczych.

Dobra ogólna wiedza o kajakarstwie morskim (m.in. elementy historii i geografii).

zalecane doświadczenie:

Wiele lat doświadczenia. Samodzielnie poprowadzone grupy. Doświadczenia szkoleniowe.

Kajakarstwo górskie

Kajakarstwo uprawiane na rzekach górskich, szybko płynących, z wieloma przeszkodami, na dedykowanych do tego kajakach jednoosobowych.

Wyższe stopnie wymagają praktyki poza granicami Polski.

2 stopień

krótki opis:

Kajakarz który opanował podstawowe manewry kajakiem górskim na wodzie płaskiej, a także płynącej z wyraźnym nurtem (do WW I).

wymagania wstępne:

Deklaracja umiejętności pływania wplaw

przykładowe umiejętności:

Znajomość zasad doboru niezbędnego sprzętu kajakowego.

Prawidłowe pionowe wiosłowanie, utrzymywanie kierunku płynięcia przodem.

Prawidłowe zachowanie się w razie wywrotki.

Manewry przodem: wejście do cofki, wyjście na nurt, promowanie w warunkach do WW I.

Podstawowa wiedza z zakresu locji górskiej, ratownictwa oraz pierwszej pomocy.

zalecane doświadczenie:

Kilka dni na rzekach górskich

3 stopień

krótki opis:

Kajakarz którego umiejętności pozwalają mu na bezpieczne pływanie rzek o trudności WW II.

wymagania wstępne:

Drugi stopień górski

przykładowe umiejętności:

Manewry przodem: wejście do cofki, wyjście na nurt, promowanie w warunkach WW II.

Zaawansowane techniki, eskimoska.

Pływanie tyłem w linii prostej, zatrzymanie kajaka na nurcie; techniki przydatne w odwojach.

Prawidłowe zachowanie przy napłynięciu na przeszkodę.

Techniki asekuracji i ratownictwa z lądu.

Aktywna autoasekuracja po wywrotce (pływanie wplaw na rzece).

zalecane doświadczenie:

Sezon intensywnego szkolenia, opływanie na rzekach o trudności WWII

4 stopień

krótki opis:

Doświadczony kajakarz górski, którego umiejętności pozwalają mu na bezpieczne pływanie rzek o trudności do WW III oraz bezpieczne prowadzenie grupy po dobrze znanej mu rzece. Potrafi także uczyć podstawowych technik.

wymagania wstępne:

Trzeci stopień górski

Ukończony kurs pierwszej pomocy

przykładowe umiejętności:

Zakres obowiązujący na 2 stopień w warunkach WW III
Zaawansowane manewry tyłem
Efektywne pokonywanie progów
Techniki ratownictwa z wody
Umiejętność samodzielnego, prawidłowego wyboru drogi pływnięcia
Prawidłowa ocena zagrożeń i planowanie asekuracji
Prowadzenie grup w warunkach, których trudność odpowiada umiejętnościom jej członków.
Efektywnie uczy podstawowych technik.

zalecane doświadczenie:

Kilka sezonów szkolenia. Opływanie na różnych rzekach WW III. Współprowadzenie grup na rzekach WW II-WW III.

5 stopień

krótki opis:

Doświadczony przewodnik górski, potrafiący bezpiecznie prowadzić grupę nawet na nieznanej sobie rzece. Potrafi uczyć i egzaminować.

wymagania wstępne:

Czwarty stopień górski

przykładowe umiejętności:

Potrafi dobrze ocenić umiejętności grupy i dostosować planowane pływanie do uczestników, lub dobrać uczestników do planowanej rzeki.
Potrafi sprawnie koordynować rozstawieniem asekuracji oraz akcją ratunkową.
Efektywnie uczy zaawansowanych technik.

zalecane doświadczenie:

Wiele lat doświadczenia w pływaniu różnorodnych rzek o trudności WW IV.
Samodzielne prowadzenie grup na znanych sobie rzekach. Doświadczenia szkoleniowe.

Jak komentować?

Zachęcamy do uważnej lektury prezentowanego projektu, a następnie do zgłaszania uwag i komentarzy. Wszystkie one są uważnie czytane i będą miały wpływ na treść projektowanego systemu.

Uwagi można przekazywać na trzy sposoby:

- przedstawiciele organizacji kajakowych zapraszamy do przyłączenia do dyskusji:
<http://blog.kajak.org.pl/fok/dyskusja/>
- wszystkich kajakarzy zapraszamy do komentowania wpisów na blogu FOK:
<http://blog.kajak.org.pl/fok/>
- komentarze można także przesyłać na adres: Bartosz Sawicki <bartek@kajak.org.pl>