

PSKK 2013

Kajakarstwo górskie

Spis treści

Autorzy, historia, licencja	2
Struktura PSKK	3
Stopień 1 - wspólny	4
Stopień 2 - kajak jednoosobowy	7
Stopień 3 - górski	10
Stopień 4 - górski	15
Stopień 5 - górski	19
Skrócona tabela umiejętności	21

Autorzy

Redakcja: Bartosz Sawicki, Maciej Skarbek

Współpraca: Maciej Moskwa (GOPR), Piotr Sikora (Retendo), Bartłomiej Tomala (Bystrze)

Konsultacje: Adam Boczulak (Kajak-sport), Piotr Gudan, Rafał Stempski (Hydroplanet),

Historia systemu

Koncepcja systemu kwalifikacji kajakowych powstaje w wyniku internetowych dyskusji w środowisku polskiego kajakarstwa rekreacyjnego, które rozpoczęły się w 2009 roku.

- kwiecień 2009 - pomysł systemu (po targach WiW 2009)
- grudzień 2009 - założenia nowego systemu (nizinny, górski, morski)
- luty 2011 - pierwsza oficjalna wersja systemu nizinnego
- luty 2013 - pierwsza oficjalna wersja systemu górskiego

Przedstawiana wersja PSKK dla kajakarstwa górskiego opiera się połączeniu wymagań Euro Paddle Pass z programem obozu szkoleniowego w górskiej turystyce kajakowej "Białka Szkoleniowa" prowadzonym od wielu lat przez klub AKTK "Bystrze". Wykorzystano także bogate doświadczenia szkoleniowe firm Retendo oraz Hydroplanet. Znaczny wkład miał również Maciej Moskwa z GOPR (komisja ratownictwa na rzekach górskich), a konsultacji porównujących z systemem obowiązującym w Irlandii (ICU/BCU) dostarczyli Adam Boczulak i Piotr Gudan.

W opracowywaniu tekstu wykorzystano tłumaczenie EuroPaddlePass wykonane przez Jana Capińskiego.

PSKK 2013 górski jest pierwszym oficjalnym wydaniem systemu. W kolejnych latach planowane jest przygotowywanie kolejnych wersji, wciąż ulepszanych o zbierane doświadczenia. Zainteresowanych zapraszamy do dyskusji w Internecie.

Licencja

Dokument ten jest dostępny publicznie na licencji Creative Commons BY-SA. Oznacza to, że każdy może kopiować i rozpowszechniać ten dokument pod warunkiem uznania autorstwa. Wolno także wykorzystywać ten tekst do tworzenia innych dokumentów, jednak z zastrzeżeniem, że one również będą udostępnione na tych samych warunkach.

Szczegóły licencji CC BY-SA dostępne są na stronie:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.pl>

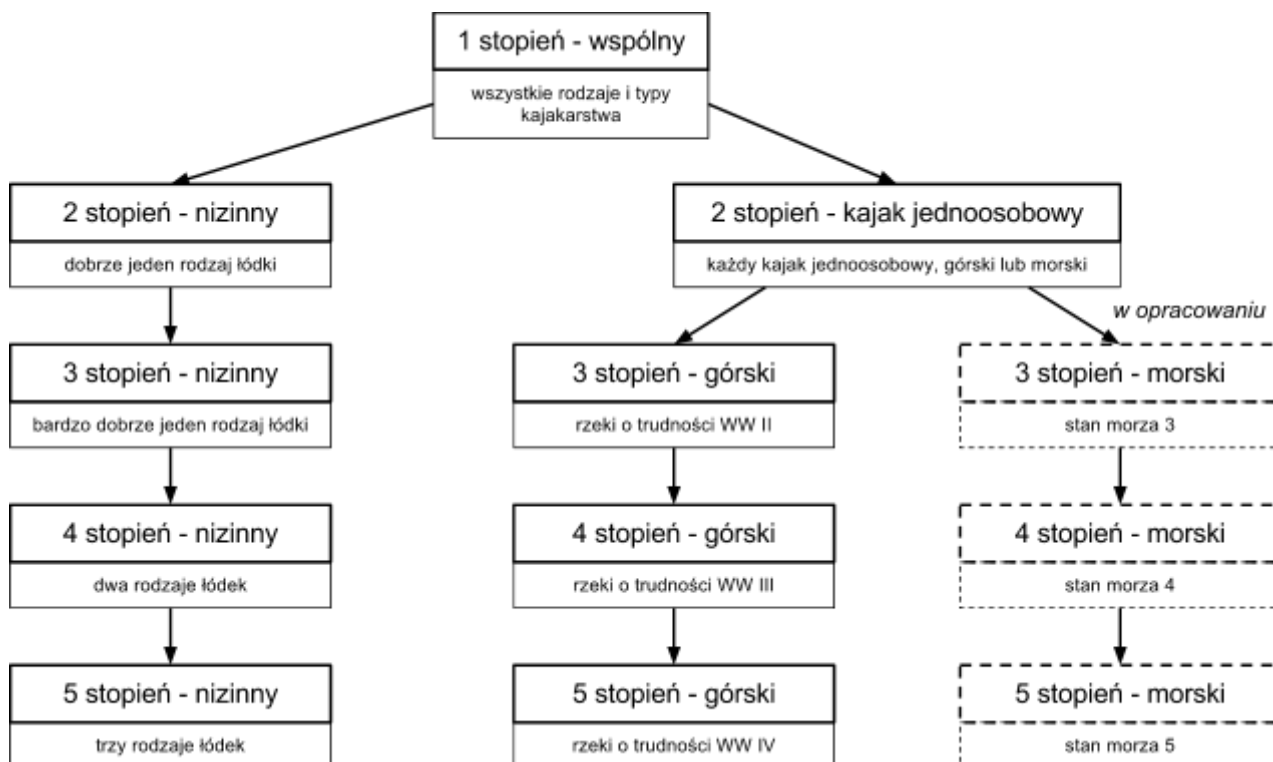


PEWNE PRAWA ZASTRZEŻONE



Struktura PSKK

Polski System Kwalifikacji Kajakowych (PSKK) składa się z pięciu stopni rozwoju w trzech rodzajach kajakarstwa rekreacyjnego (nizinnym, górskim i morskim). Pierwszy stopień jest uniwersalny, a wraz z rozwojem następuje specjalizacja zgodnie ze schematem:



Stopień 1 - wspólny

Krótki opis

Stopień wspólny dla wszystkich rodzajów kajakarstwa (nizinne, górskie i morskie). Kajakarz musi znać podstawowe zasady bezpiecznego i świadomego kajakarstwa, zapoznać się z systemem kwalifikacji kajakowych.

Cel

Stopień mający na celu zachęcenie kandydata do dalszego szkolenia, zabawy i ćwiczeń, ale przy jednoczesnej poprawności podstawowych manewrów, świadomości kwestii bezpieczeństwa i troski o odpowiedni sprzęt i środowisko naturalne.

Miejsce

Ostłonięta 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 egzaminu

Kandydat powinien mieć ogólne obycie z wodą i być przygotowanym na wywrócenie się łódki.

WIOSŁOWANIE

Egzamin można zdawać na dowolnym rodzaju kajaka lub kanadyjki.

W łódkach dwuosobowych, wszystkie elementy muszą być wykonane dwukrotnie, jako szlakowy oraz jako sternik.

Woda stojąca	
Wiosłowanie do przodu 50 m	Kandydat musi udowodnić, że jest w stanie utrzymać kontrolę nad łódką płynąc w linii prostej do przodu na dystansie 50 m w wyznaczonym kierunku. Pewne problemy z utrzymaniem linii prostej są dopuszczalne, jednak nie mogą one doprowadzać do zatrzymania łódki lub płynięcia seria niekontrolowanych łuków. Podczas wiosłowania kandydat przyjmuje prawidłową postawę: nie odchyła się do tyłu, nogi zaparte, uda/kolana w miarę możliwości w kontakcie z łódką. Poprawnie trzyma wiosło.
Wiosłowanie do tyłu 25 m	Łódka musi przepłynąć 25 m tyłem w wyznaczonym kierunku. Widoczne skręcanie linii barków oraz oglądanie się przez ramię w celu zweryfikowania kierunku płynięcia. Wymagane jest utrzymanie prostego toru płynięcia oraz prawidłowe ułożenie wiosła (nie odwracanie piór).
Zatrzymywanie się	Kandydat potrafi zatrzymać łódkę płynąc zarówno do przodu, jak i do tyłu. Pełne zatrzymanie następuje na odcinku do jednej długości kajaka po kilku energicznych pociągnięciach wiosłem nie powodując obrócenia kajaka w lewo lub prawo.
Obroty 360 stopni	Obracanie kajaka o 360 stopni w miejscu w obie strony, za pomocą

	kombinacji szerokich zawiosłowań do przodu i do tyłu. Widoczne jest skręcanie linii barków.
Pływanie po ósemce	Kandydat przepływa przodem tor w kształcie cyfry 8 używając do skrętu odpowiednich, szerokich pociągnięć wiosła.

RATOWNICTWO

Ratownictwo kajakowe	
Kabina przy brzegu	<p>Kandydat potrafi poprawnie i w spokoju opuścić kajak po wywrotce nie tracąc kontaktu z kajakiem i wiosłem.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>wywrotka w bliskiej, bezpiecznej odległości od brzegu (bez zapiętego fartucha);</i> ● <i>po wywrotce kandydat powinien, zachowując spokój, wyjść z łódki pod wodą;</i> ● <i>ustabilizowanie pozycji poprzez uchwycenie się jedną ręką kajaka, a w drugiej ręce trzymanie wiosła.</i>
Pomoc przy wylewaniu wody	Kandydat wie w jaki sposób wylać wodę z łódki. Powinien aktywnie pomagać przy wylewaniu wody, ale nie musi być w stanie zrobić tego samodzielnie.

POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

Weryfikowane praktycznie	
Przygotowanie sprzętu i wyposażenia	<p>Przed zejściem na wodę kandydat przygotowuje sprzęt i wyposażenie do pływania odpowiednie do rodzaju kajakarstwa oraz panujących warunków atmosferycznych.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>właściwy dobór, dopasowanie i zapięcie kamizelki asekuracyjnej;</i> ● <i>rodzaj wiosła odpowiedni do typu łódki;</i> ● <i>odpowiednią odzież i obuwie;</i> ● <i>dobór innego wyposażenia i sprzętu odpowiednio do rodzaju kajakarstwa.</i>
Podnoszenie i noszenie łódki	<p>Kandydat, uwzględniając swoje możliwości fizyczne, demonstruje sam lub z pomocą innych osób jeden ze sposobów przemieszczenia sprzętu na lądzie na odległość 50 m.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>właściwą technikę podnoszenia i pozycję ciała minimalizującą obciążenia kręgosłupa;</i> ● <i>dopuszczalne jest użycie wózka oraz przeciąganie łódki po podłożu niepowodującym uszkodzenia sprzętu.</i>
Zejsście na wodę	<p>Delikatne wodowanie łódki. Kontrolowane wsiadanie do łódki, zajęcie prawidłowej pozycji i odbicie od brzegu.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>dostosowanie sposobu wsiadania do ukształtowania brzegu;</i> ● <i>wiosło przy wsiadaniu do łódki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji (wsiadanie po wiosle);</i> ● <i>kolejność wsiadania do K2 i C2 oraz współpracę członków osady.</i>
Powrót na brzeg	<p>Delikatne przybicie do brzegu. Kontrolowane wysiadanie z łódki. Wyciągnięcie łódki na brzeg.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>dostosowanie sposobu wysiadania do ukształtowania brzegu (w miarę możliwości dobijanie bokiem);</i> ● <i>wiosło przy wysiadaniu z łódki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji (wysiadanie po wiosle);</i> ● <i>kolejność wysiadania z K2 i C2 oraz współpracę członków osady (szlakowy wysiada pierwszy).</i>
Weryfikowane teoretycznie	
Przygotowanie sprzętu w innych warunkach	Kandydat zna zasady przygotowania sprzętu i wyposażenia dostosowanego do innych warunków atmosferycznych niż podczas prowadzenia egzaminu.
Kamizelka	Kandydat potrafi wymienić różnice pomiędzy kamizelką ratunkową a asekuracyjną. Zna zastosowanie każdej z nich (dzieci).

Stopień 2 - kajak jednoosobowy

Krótki opis

Kajakarz rozpoczynający pływanie kajakiem jednoosobowym. 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 wyczucia jego stabilności.

Miejsce i warunki egzaminu

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

Sprzęt

Kajak jednoosobowy oraz pozostały ekwipunek dopasowany do typu kajakarstwa.

Bezpieczeństwo egzaminu

Przed przystąpieniem do egzaminu konieczne jest zadeklarowanie przez kandydata, że posiada umiejętność pływania wpraw na głębokiej wodzie.

WIOSŁOWANIE

Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę	Kandydat powinien zaprezentować bezpieczne techniki podnoszenia i noszenia kajaka używając nóg a nie pleców. <ul style="list-style-type: none">• Przy wsiadaniu wiosło powinno pozostawać w zasięgu ręki lub być użyte do stabilizacji kajaka.• Podejście do wody musi być odpowiednio ostrożne w zależności od rodzaju brzegu, spadku rzeki, nurtu.• Zejście na wodę musi być kontrolowane.
Wiosłowanie do przodu 200 m	Wiosłowanie powinno się odbywać w równomiernym tempie z widoczną rotacją tułowia. Kandydat oceniany jest na dystansie 200 m. <ul style="list-style-type: none">• Pozycja w kajaku naturalna, nie przygarbiona.• Kandydat powinien osiągnąć zadowalającą precyzję w sterowaniu i przepłynąć 50 m z dobrą, równą prędkością.
Wiosłowanie do tyłu i zatrzymywanie się	Kandydat powinien zademonstrować kontrolowane i w miarę celne wiosłowanie do tyłu na dystansie 50 m w kierunku punktu wyznaczonego przez egzaminatora. <ul style="list-style-type: none">• Powinien spoglądać przez ramię w kierunku płynięcia oraz wykorzystywać rotację tułowia dla osiągnięcia efektywnych pociągnięć wiosłem.• Pracować powinna wypukła strona pióra.• Zatrzymanie powinno nastąpić zaczynając od standardowej prędkości w przeciągu 4 zawiosłowań w przeciwnym kierunku.
Naciąganie w bok	Kandydat powinien przesunąć kajak 5 m wzdłuż osi poprzecznej kajaka zachowując kierunek w osi wzdłużnej. <ul style="list-style-type: none">• Pióro powinno cały czas pozostać zanurzone.• Górna ręka powinna być nie niżej niż na wysokości barków.• Obrót tułowia w kierunku wiosła powinien być ewidentny.• Dolna ręka powinna być nieomal wyprostowana na początku pociągnięcia, górna służy jako nieruchomy punkt podparcia dźwigni.

Niska podpórka	Efektywna niska podpórka przy wywracającym się kajaku wykonywana na obie strony. Wyraźne pchnięcie wiosła połączone z ruchem bioder.
Kontra sterująca	Kajak powinien zostać rozpędzony, a potem przy pomocy kontry sterującej powinien być zachowany kierunek płynięcia. W wypadku kajaka wyposażonego w ster kajakarz musi pokazać umiejętność posługiwania się nim.
Kontra płaska	Skręt przy użyciu kontry płaskiej inicjujemy szerokim pociągnięciem, z wyraźnym przechyłem na kontrę (wewnętrzna strona skrętu). Wiosło powinno być ustawione do niskiej podpórki, na wysokości biodra, drążek jak najbardziej równoległy do tafli wody, pióro położone na wodzie wypukłą stroną. Kajak skręca powoli i stabilnie.
Wyjście z kajaka na brzeg	Poprawne dopłynięcie do brzegu, wyjście z kajaka zachowując równowagę i kontrolę nad łódką, nie uszkodzając ani kajaka ani brzegu.
Pływanie w przechyle	Kandydat powinien potrafić pływać po okręgu z ewidentnym przechyłem zarówno do środka, jak i na stronę przeciwną.

BEZPIECZEŃSTWO

Kabina na głębokiej wodzie	Wywrotka, zdjęcie fartucha - kandydat powinien zachować spokój i szybko złapać kajak i utrzymać go. Wiosło powinno zostać złapane. Dopłynięcie do brzegu (nie dalej niż 10 m) i wylanie wody z kajaka. Kandydat może otrzymać pomoc, pod warunkiem że samodzielnie wyleje wodę z kajaka.
Wyskoczenie z kajaka	Wyskoczenie z kajaka na głębokiej wodzie (bez wywrotki) z jednoczesnym złapaniem całego sprzętu (kajak i wiosło).
Wejście do kajaka na wodzie	Wejście z powrotem do kajaka na głębokiej wodzie, bez dopływania do brzegu. Kandydat może otrzymać pomoc od innego kajakarza, lub samodzielnie wejść do kajaka.
Dzióbek	Odwrócenie wywróconego kajaka używając ruchu bioder, trzymając się rękami dziobu kajaka ratownika. Pełna wywrotka, połączona z klepaniem o dno kajaka i szukaniem dziobu kajaka ratownika.

Asekuracja

Osobisty sprzęt asekuracyjny	Kajak wyposażony w komory wypornościowe, dobrze dopasowany do kajakarza; fartuch; kamizelka asekuracyjna; kask jeśli okoliczności tego wymagają.
Sygnaly na wodzie	Znajomość podstawowych znaków (sygnałów) stosowanych do komunikacji w grupie wraz z opisem przykładowych sytuacji w których je stosujemy. „Pomocy”, „Stop”, „Płyń środkiem”, „Płyń po lewej”, „Płyń po prawej”.

Zabezpieczenie kajaka	Kandydat musi znać zasady zabezpieczenia kajaka po pływaniu, albo cumując do brzegu (używając odpowiedniej liny i węzłów), albo układając na odpowiednim stojaku lub podłożu.
-----------------------	---

Stopień 3 - górski

Krótki opis

Średnio-zaawansowany kajakarz górski. Posiada umiejętności pozwalające na bezpieczne pływanie po rzekach o trudności WW II w grupie prowadzonej przez bardziej doświadczonego kajakarza. Potrafi radzić sobie z trudnościami występującymi na rzekach WW II, ale jest również obyty z kabinami na wodzie górskiej. Umie aktywnie pomagać osobom, które go ratują.

Miejsce i warunki egzaminu

Egzamin odbywa się na około 5 km odcinku rzeki o trudności WW II.

Bezpieczeństwo egzaminu

Kandydat powinien posiadać umiejętności opisane na drugim stopniu PSKK kajaki.

WIOSŁOWANIE

Umiejętności na wodzie stojącej

Wiosłowanie do przodu	<ul style="list-style-type: none">Wykazanie się sprawnym wiosłowaniem, używając poprawnych pociągnięć wiosłem, które powinny być płynne i efektywne.Kandydat powinien posiadać poprawną technikę wiosłowania, pełnym pociągnięciem z wykorzystaniem całej powierzchni pióra, dobrą rotacją tułowia, wypychając nogi, siedząc w wygodnej i efektywnej pozycji, osiągając dużą prędkość przy zachowaniu pełnej kontroli nad kajakiem.Oceniając technikę wiosłowania należy zachować wyrozumiałość dla fizycznych uwarunkowań kandydata oraz jego indywidualnych preferencji.
Skręt na podpórce	Skręt inicjowany szerokim zawiosłowaniem po stronie zewnętrznej, po czym zastosowaniem przechyłu na stronę wewnętrzną z wykorzystaniem podpórki płaskiej ciągniętej po powierzchni wody po łuku od rufy do wysokości kolan, wyraźny opór na piórze wiosła. Należy zademonstrować na obie strony.
Kontra czeska	Kandydat demonstruje kontrę czeską jako szybką i efektywną metodę zawrócenia kajaka. Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra. Kąt musi być na tyle rozarty, aby nastąpiło płynne zawrócenie kajaka o 180 stopni. Obrót tułowia powinien być wyraźny, górna ręka powinna być na wysokości czoła. Zakończenie kontry wyraźnym zawiosłowaniem do przodu w celu ustabilizowania kierunku i prędkości płynięcia
Piórkowanie	Przesuwanie kajaka w bok o 5 m w jedną, a potem w drugą stronę. Tułów obrócony, drążek pionowo, pióro zanurzone głęboko. Ruch w bok musi być wyraźny i prostopadły do kajaka, bez jego skręcania.
Kontra naciągająca	Płynąc kajakiem do przodu na prędkości wiosło powinno być wstawione z boku, na wysokości biodra lub tuż za nim, kajak powinien poruszać się w bok bez ruchu wiosłem w stosunku do łódki. (ang. hanging draw, stationary bow draw)
Wysoka podpórka	Zademonstrowanie niskich i wysokich podpórek z kajakiem na krawędzi wywrotki.
Podpórka piórkowaniem	Wiosło trzymane nisko, prawie poziomo, z ewidentnym opieraniem się kajakarza na wytworzonym oporze. Pokazać zarówno w pozycji niskiej (ze zmianą strony pióra - wklęsłą ciągnąc do tyłu, wypukłą pchając do przodu; lub bez zmiany cały czas wypukłą), jak i wysokiej (wklęsłą stroną pióra).

Skręcanie z przechyłem	Prawidłowe zastosowanie przechyłu przyspieszającego skręcanie kajakiem. Przy wykorzystaniu szerokich pociągnięć i kontr płaskich.
Wiosłowanie tyłem po ósemce	Sprawne pływanie tyłem po torze w kształcie cyfry 8.

Umiejętności na nurcie WW II

Zejsście na wodę	Kandydat powinien potrafić sprawnie i bezpiecznie zejść na wodę w odpowiednio wybranym do tego miejscu.
Zatrzymywanie się na nurcie	Zatrzymanie się na nurcie i promowanie tyłem powinno być używane w celu zmiany pozycji na rzece z intencją obrania optymalnej drogi płynięcia bystrza lub w celu omijania przeszkód. Kandydat powinien zaprezentować zastosowanie tych manewrów pokonując zakola, gdzie główny nurt wpływa na przeszkodę. <i>Promowanie tyłem nie ma jeszcze na celu przejścia pomiędzy nurtem a cofką, a raczej powinno być używane, gdy kajakarz jest już na nurcie.</i>
Wejście do cofki przodem	Wchodząc do cofki powinno być widoczne przewidywanie sytuacji, odpowiednio wczesne przygotowanie oraz używanie odpowiednich zawiosłowań i kontr. Kandydat powinien obrać odpowiednią prędkość i kąt natarcia wraz z poprawnym złapaniem wody w cofce (stojącej, bądź nurtu cofkowego). Kajak powinien się zatrzymać wysoko w cofce, przy samej chyłce, równoległe do niej. <i>Demonstracja manewru zarówno przy pomocy kontry płaskiej jak i kontry czeskiej.</i>
Wyjście na nurt przodem	Ten manewr wymaga oceny siły nurtu, wielkości cofki, niezbędnego przechyłu oraz planowanego miejsca na rzece po wyjściu z cofki. Powinno być widać dobrze wybrany punkt startowy w cofce, odpowiedni rozpęd i wyważony przechył. Niepoprawne są próby kończące się świeczką lub przypadkowym promowaniem. <i>Demonstracja manewru zarówno przy pomocy kontry płaskiej jak i kontry czeskiej.</i>
Promowanie przodem	Kandydat powinien być w stanie pokonać średni jak na WW II nurt o szerokości 10 m bez utraty wysokości lub 20 m spływając w dół nie więcej niż na długość kajaka. Należy być wyrozumiałym w zależności od specyfiki miejsca. Ważny jest kąt promowania: odpowiednio dobrany i utrzymywany przez całość manewru.
Przejazd na fali	Kandydat powinien potrafić pokonać nurt w poprzek, wykorzystując w tym celu surfowanie na małej fali (o wysokości ok. 30 cm).
Zachowanie się w odwoju	Kandydat potrafi dobrze odróżniać bezpieczne odwoje o płytkich cyrkulacji od niebezpiecznych odwojów o głębokiej cyrkulacji. Ma świadomość, że sztuczne progi stanowią najczęściej śmiertelne zagrożenie. Po rozpoznaniu odpowiedniego odwoju kandydat powinien być w stanie wpląć w taki odwój i z niego wypłynąć. Wyprostowana sylwetka z płynną podpórką utrzymaną z łatwością jest ważnym elementem, a kajak powinien mieć wyważony przechył w dół nurtu. Podpórka powinna być aktywna, tzn. podpierająca, ale też dająca możliwość wywiosłowania się do końca odwoju lub jakiegoś słabszego punktu. <i>Umiejętność rozpoznawania łatwych i trudnych odwojów jest ważniejsza niż techniczne umiejętności radzenia sobie w odwoju.</i>
Napłynięcie na przeszkodę	Napłynięcie bokiem na przeszkodę, np. głąz w nurcie. Kajakarz powinien zademonstrować prawidłowy przechył na przeszkodę

	oraz umiejętność uwolnienia się poprzez przesunięcie w stronę swobodnego nurtu.
--	---

BEZPIECZEŃSTWO

Ratownictwo

Eskimoska 1	Kandydat powinien móc zademonstrować eskimoskę na wodzie stojącej. Dopuszczalne jest ustawienie się do eskimoski przed wywrotką. Wystarczająca jest eskimoska z jednej strony.
Pływanie w pław WW II	Kandydaci powinni rozumieć i potrafić pokazać zarówno techniki bezpiecznego (obronnego), jak i aktywnego płynięcia w rzekach o trudności WW II. <i>Pływanie w pław po rzekach górskich niesie za sobą dużo zagrożeń, dlatego ćwiczenie tej umiejętności wymaga starannego przygotowania i dobrej asekuracji.</i>
Podjęcie rzutki	Umiejętność bezpiecznego złapania rzutki i holowania do brzegu jako osoba ratowana.
Holowanie bierne	Kandydat powinien wiedzieć jak się zachować jako osoba ratowana i potrafić pomóc osobie która go holuje do brzegu w sytuacji ratunkowej.
Rzutka do nieruchomego celu	Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną rzutką. Potrafi sklarować rzutkę przy pomocy innej osoby. Kandydat wykonuje dwa rzuty sklarowaną rzutką do nieruchomego celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m. Każdy rzut poprzedzony komendą „Rzutka!”. Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu. Całość akcji nie może przekroczyć 1,5 minuty.

Pierwsza pomoc

Skompletowanie apteczki	Kandydat demonstruje posiadaną przez siebie wodoodporną apteczkę, która zawiera środki niezbędne do udzielenia pomocy w sytuacjach możliwych do przewidzenia w górskiej turystyce kajakowej. Absolutne minimum obejmuje: <ul style="list-style-type: none"> • zestaw do opatrywania ran (uwzględniający także wodoodporne opatrunki), • środki pomocne przy unieruchamianiu kończyn (np. chusta trójkątna, szyna „sam splint”, bandaże itp.), • indywidualne środki ochronne (rękawiczki) oraz niezbędne narzędzia (nożyczki), • woreczki na zużyte materiały, • koc ratunkowy.
Opatrywanie otarć i niedużych ran	Kandydat zna zasady opatrywania otarć naskórka i ran. Wie jaka jest właściwa kolejność czynności i zna zasady zabezpieczenia się przed zakażeniami, potrafi zabezpieczyć zużyty sprzęt i materiały: <ol style="list-style-type: none"> 1. założenie rękawiczek jednorazowych, 2. przemycie brzegów rany i skóry wokół rany środkiem odkażającym, 3. przyklejenie plastra lub opatrunku samoprzylepnego, 4. zabezpieczenie zużytych materiałów opatrunkowych i rękawiczek w woreczku foliowym.
Zatrzymanie krwawienia z rany	Kandydat zna podstawowe sposoby zatrzymywania krwawień. Zna sposoby i zasady zakładania opatrunków uciskowych.

	<p>Kandydat wie, że podstawowym sposobem zatrzymania krwawienia jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● uniesienie zranionej kończyny i silne uciśnięcie rany palcami przez gazik lub bandaż. ● w przypadku silnego krwawienia zakładamy opatrunek uciskowy: do rany przykładamy jałową gazę, zwiniętą w rulon (lub zwój bandaża) a następnie całość mocno bandażujemy. Jeśli opatrunek przesiąknie krwią - dokładamy gazy i ponownie mocno bandażujemy. Istotą opatrunku uciskowego jest ucisk wywarty NA ranę. <p>W przypadku nieskuteczności opatrunku uciskowego po 3-krotnym dołożeniu materiału niezbędna jest pomoc medyczna.</p>
Postępowanie z odciskami i pęcherzami	<p>Kandydat zna zasady postępowania z pęcherzami. Wie jak postępować z pęcherzami uszkodzonymi.</p> <p>Kandydat wie, że z zasady nie przekłuwamy się pęcherzy (które stanowią warstwę ochronną dla uszkodzonej skóry). W przypadku uszkodzonego pęcherza: postępowanie jak z drobną raną (odkażenie, opatrunek wodoodporny).</p>
Koc ratowniczy	<p>Kandydat zna zasady działania koca ratowniczego (folii NRC) oraz sytuacje, w których można go zastosować.</p> <p>Kandydat wie, w jakich sytuacjach należy zastosować folię NRC (wyziębienie, ochrona poszkodowanego przed zimnem, w każdym przypadku oczekiwania na pomoc niezależnie od temperatury). Zna sposób działania koca ratowniczego (ogrzewanie: srebrna strona do poszkodowanego). Kandydat wie, że warunkiem skuteczności działania koca jest szczelne owinięcie poszkodowanego i potrafi to zademonstrować. Wie również, że folia NRC jest dobrym środkiem i sygnałem wzywania pomocy,</p>
Zmarznięcie (hipotermia)	<p>Kandydat zna wczesne objawy zmarznięcia. Wie jak im zapobiegać i wie jak udzielić pomocy osobie poszkodowanej.</p> <p>Zwrócić uwagę na wiedzę kandydata na temat doboru odzieży do specyficznych warunków pogodowych jak słońce, upał, wiatr, deszcz i chłód. Kandydat wie o potęgującej roli wiatru w odczuwaniu zimna.</p> <p>Objawy wychłodzenia: uczucie zimna i dreszcze. Postępowanie: założenie ciepłej, suchej odzieży, podanie ciepłych płynów do picia (nigdy alkoholu!) i wysokoenergetycznego posiłku, wykonanie ćwiczeń rozgrzewających.</p>
Pozycja bezpieczna	<p>Kandydat potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej (lub innej pozycji bezpiecznej). Zna sytuacje, w których ma ona zastosowanie.</p> <p>Kandydat wie, że w pozycji bezpiecznej układamy poszkodowanego nieprzytomnego lub będącego w ciężkim stanie, który oddycha samodzielnie. Ułożenie w pozycji bezpiecznej ułatwia oddychanie i zapobiega zadławieniu, np. własnymi wymiocinami.</p>

SPRZĘT

Kandydat stawia się na egzamin wraz z odpowiednim sprzętem.

Kajak, wiosło	Kajak musi posiadać materiał odpowiadający co najmniej 6,5kg (60N) wyporności na każdym końcu, ale zalecane jest aby posiadał maksimum
---------------	--

	wyporności (materiał wchodzący w skład stałego wyposażenia oraz komory wypornościowe). Uchwyty muszą nadawać się do celów ratunkowych i nie stwarzać ryzyka zaplątania dłoni. Wiosło odpowiednie do kajakarstwa górskiego.
Ubiór	Ubranie powinno odpowiadać spodziewanym warunkom i zawierać warstwy wiatro- i wodo-odporne oraz obuwie nadające się do kajakarstwa górskiego.
Kamizelka, kask, fartuch	Kamizelka asekuracyjna dobrana do masy ciała kandydata, posiadająca atest CE i odpowiednio solidnie zapinana. Kask powinien zapewniać należyłą ochronę głowy, posiadać atest CE i być prawidłowo zapięty. Fartuch musi posiadać odpowiedni uchwyt bezpieczeństwa umożliwiający jego szybkie zdjęcie.
Mocowanie sprzętu przed transportem	Kandydat potrafi poprawnie zamocować kajak (lub dwa) na dowolnym bagażniku samochodowym lub przyczepie przed transportem. <i>Zwrócić uwagę na:</i> <ul style="list-style-type: none"> • taśmy nie krzyżują się ani nie klinują; • końcówki taśmy są prawidłowo umocowane; • łódka nie przesuwają się podczas prób szarpania; • siła docisku jest odpowiednia - kadłub nie może być nadmiernie odkształcony.
Węzły 1	Demonstracja podstawowych węzłów: <ul style="list-style-type: none"> • łączenie lin (ósemka, zderzakowy, kluczka), • klarowanie liny.

Stopień 4 - górski

Krótki opis

Zaawansowany kajakarz górski. Potrafi w sposób bezpieczny i w pełni świadomy pływać po rzekach o trudności WW III. Z łatwością pokonuje przeszkody występujące na WW III. Dysponuje pełnym wachlarzem technik manewrowania kajakiem, jest aktywnym członkiem grupy, potrafi uczestniczyć w akcjach ratowniczych, a także udzielić pierwszej pomocy.

Miejsce i warunki egzaminu

Egzamin odbywa się na około 5 km odcinku rzeki o trudności WW III.

Bezpieczeństwo egzaminu

Ze względu na bezpieczeństwo egzaminu zalecane jest, aby kandydat posiadał umiejętności określone na 3 stopniu PSKK górski.

WIOSŁOWANIE

Kandydat musi potrafić opisać oraz wykonać poniższe techniki, a także być w stanie zademonstrować dowolną kombinację manewrów w warunkach WW III.

Pokonywanie bystrzy	Wykorzystanie technik kontrolowanego manewrowania na nurcie w celu skutecznego i bezpiecznego pokonania odcinków rzeki o trudności WW III.
Promowanie tyłem	Wiosłując tyłem, kandydat powinien być w stanie pokonać średni jak na WW III nurt o szerokości 5 m bez utraty wysokości lub 10 m spływając w dół nie więcej niż długość kajaka. Należy być wyrozumiałym w zależności od specyfiki miejsca. Ważny jest kąt promowania: odpowiednio dobrany i utrzymywany przez całość manewru.
Trawersy przodem i tyłem	Kandydat powinien zademonstrować trawersy pomiędzy dwoma cofkami na przeciwnych brzegach. Cofki nie powinny być oddalone o więcej niż 5 m. Manewr wykonywany jest w obie strony, zarówno wiosłując przodem jak i tyłem.
Surfowanie	Kandydat potrafi trafi złapać średniej wielkości falę, wejść w surf i utrzymać na niej.
Zachowanie się w odwoju 2	<i>Zgodnie z opisem ze stopnia 3, ale wykonywane w warunkach WW III. Umiejętność rozpoznawania odwojów jest równie ważna jak techniczne umiejętności radzenia sobie w odwoju.</i>

BEZPIECZEŃSTWO

Kandydat powinien być świadomy ryzyka i trudności związanych z kajakarstwem na wodzie szybko płynącej.

Asekuracja

Planowanie spływu	Kandydat powinien wiedzieć z czym się wiąże planowanie spływu rzeką górską: początek i koniec spływu, potrzeby sprzętowe, znajomość prognozy pogody, logistyka pojazdów, czas i miejsca na przerwy, plany awaryjne.
-------------------	---

Mapa	Kandydat powinien potrafić w każdej chwili spływu zorientować mapę, obliczyć odległość między dwoma punktami i zidentyfikować charakterystyczne punkty mogące pomóc w określeniu swojej pozycji.
------	--

Ratownictwo

Eskimoska 2	Kandydat powinien zademonstrować pełny obrót kajaka o 360 stopni w osi wzdłużnej na nurcie rzeki. Wystarczające jest opanowanie tej umiejętności na jedną stronę.
Rzutka do ruchomego celu	Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać rzutką zarówno sklarowaną jak niesklarowaną pod presją czasu. Potrafi samodzielnie sklarować rzutkę. Demonstruje wykorzystanie rzutki w celu wyłowienia płynącej wplaw osoby na bystrzu WW III, 10 m od brzegu. W ciągu 30 sekund jest w stanie oddać dwa rzuty. Kandydat umie pokazać zaasekurowanie siebie w przygotowaniu na przyjęcie dużego obciążenia poprzez przełożenie liny w pasie lub przez ramię. Potrafi ubezpieczyć siebie tworząc umocowane stanowisko asekuracyjne z pętli lub karabinków.
Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie	Kandydat znajduje się w kajaku. Pomoc drugiej osobie pozostającej w głębokiej, stojącej wodzie przy wylewaniu wody z wywróconego, na wplaw zalanego kajaka bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka. Wykonane powinny zostać techniki X-rescue lub wylewanie bokiem. <i>Zwrócić uwagę na instruktaż słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</i>
Pomoc w wejściu do kajaka na wodzie	Kandydat znajduje się w kajaku. Pomoc drugiej osobie pozostającej w głębokiej, stojącej wodzie przy wchodzeniu do kajaka. <i>Zwrócić uwagę na umiejętność stabilizacji kajaka oraz instruktaż słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</i>
Podnoszenie bezwładnego kajakarza	Kandydat powinien umieć podnieść innego bezwładnego kajakarza przy pomocy techniki zwanej „Ręka Boga”.
Podanie dzióbka	Kandydat umie bezpiecznie podać dzióbek wywróconemu na nurcie kajakarzowi.
Holowanie aktywne	Kandydat powinien potrafić udzielić pomocy wywróconemu kajakarzowi poprzez doholowanie go po kabinie brzegu, na dystansie 10 m w warunkach WW III. Powinien pokazać co najmniej 2 sposoby holowania oraz znać wady i zalety obu technik.
Skok ratunkowy	Kandydat demonstruje skok ratunkowy „człowiek żaba”, którego celem jest złapanie kajakarza lub sprzętu płynącego z nurtem. Umiejętność demonstrowana jest w parach, gdzie bardzo ważne jest dobre zabezpieczenie skaczącego ratownika.
Pływanie wplaw WW III	Kandydat pokazuje jak wskoczyć do wody, przepłynąć aktywnie na drugi brzeg używając nurtów i cofek na odcinku rzeki WW III. <i>Pływanie wplaw po rzekach górskich niesie za sobą dużo zagrożeń, dlatego ćwiczenie tej umiejętności wymaga starannego przygotowania i dobrej asekuracji.</i>
Węzły 2	Demonstracja węzłów: <ul style="list-style-type: none"> • pętle (ósemka, taśmowy, zderzakowy), • mocowanie liny (wyblinka, prósik), • węzły blokujące (półwyblinka), • system bloczkowy do zwielokrotnienia siły ciągnięcia.

Pierwsza pomoc

Praktyczny kurs pierwszej pomocy	<p>W przeciągu dwóch lat poprzedzających egzamin kandydat musi ukończyć praktyczny kurs z ratownictwa przedmedycznego obejmującego sytuacje, które mogą wydarzyć się w trakcie uprawiania turystyki kajakowej.</p> <p>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać około 8 godzin i obejmować swoim zakresem:</p> <ul style="list-style-type: none">• podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS);• stany nagłe (zadławienie, omdlenie, wstrząs);• urazy narządu ruchu;• krwotoki zewnętrzne;• napady epilepsji. <p>Potwierdzeniem ukończenia kursu jest zaświadczenie wraz z programem kursu. W gestii egzaminatora pozostaje akceptacja tego zaświadczenia, sprawdzenie poziomu wyszkolenia kandydata, jak również zwolnienia go z obowiązku odbywania kursu (np. zawodowy ratownik, strażak, lekarz itp.).</p>
Hipotermia	<p>Kandydat potrafi rozpoznać objawy hipotermii. Wie jak jej zapobiegać i wie jak udzielić pomocy osobie poszkodowanej.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na znajomość właściwych sposobów ogrzewania poszkodowanego: ogrzewacze chemiczne i katalityczne, ogień, butelki z ciepłym płynem np. moczem, temperatura własnego ciała.</i></p> <p>Objawy hipotermii: w pierwszej fazie uczucie zimna i dreszcze. Uwaga: niebezpieczeństwo zaczyna się, gdy dreszcze ustają. Następuje spowolnienie reakcji i dezorientacja, następnie sztywnienie mięśni i zobojętnienie, aż do zaburzeń świadomości i utraty przytomności.</p> <p>Postępowanie: unikanie ruchów poszkodowanego (!), ułożenie w pozycji leżącej. Można owinąć kocem ratowniczym pod warunkiem jednoczesnego użycia ogrzewaczy.</p> <p>Poszkodowany przytomny: rozebrać go, ostrożnie wysuszyć (nie wolno nacierać) i ciepło okryć, powoli ogrzewać. Podać ciepły płyn do picia (nigdy alkohol!)</p> <p>Poszkodowany nieprzytomny: pozycja boczna ustalona, ciepło okryć, powoli ogrzewać. Nie należy rozbierać poszkodowanego ani podawać płynów.</p>

SPRZĘT

Kandydat stawia się na egzamin w odpowiednim sprzęcie. Cały sprzęt powinien być odpowiedniego typu i w odpowiednim stanie technicznym, pożyczony sprzęt będzie traktowany jakby należał do kandydata. Jeśli występują braki w niezbędnym wyposażeniu, kandydat nie zostaje dopuszczony do egzaminu.

Sprzęt indywidualny

Kajak, wiosło, ubiór, kamizelka, kask, fartuch, apteczka	Kandydat dysponuje kompletem bezpiecznego sprzętu: kajakiem, wiosłem, ubiorem, kamizelką, kaskiem, fartuchem oraz apteczką. <i>Szczegółowy opis elementów przedstawiony jest na stopniu 3 górskim.</i>
Sprzęt ratunkowy osobisty	Kandydat powinien posiadać rzutkę, patent holowniczy, pętlę z taśmą, karabinek i nóż.

Sprzęt grupowy

Reperaturka i sprzęt zapasowy	Reperaturka, czyli taśma srebrna... W obrębie grupy powinno być składane wiosto odpowiednie do warunków rzeki górskiej.
Zapaso- suche ubranie	Komplet zapasowego ubrania na wypadek hipotermii powinien być brany przez grupę. Powinien być on adekwatny do pogody i szczelnie zapakowany.
Prowiant	Prowiant i ciepły napój w termosie powinny być w stałej dyspozycji grupy.
Sprzęt awaryjny	Wysokokaloryczny prowiant awaryjny; gwizdek; latarka; zapalniczka/zapałki.
Opakowania wodoszczelne	Sprzęt zapasowy i awaryjny powinien być transportowany w wodoszczelnych workach i pozostawać suchy nawet po kabinie.

Stopień 5 - górski

Krótki opis

Mistrz kajakarstwa górskiego. Osoba, która bardzo pewnie pływa na rzekach o trudności WW IV i jest przygotowana do prowadzenia grupy na takiej wodzie. Posiada świadomość obowiązujących zasad, doświadczenie pozwalające na przewidywanie zagrożeń oraz zdolności przywódcze niezbędne do bezpiecznego prowadzenia grupy na rzekach WW III-IV. Potrafi sprawnie przeprowadzić trudną akcję ratunkową, a także udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu.

Uwaga! Stopień 5 nie jest ukończony, w wielu miejscach wymaga przemyślenia i przedyskutowania.

Miejsce i warunki egzaminu

Egzamin odbywa się na około 5 km odcinku rzeki o trudności WW IV.

Warunki dopuszczenia

- **4 stopień górski:** Ze względu na bezpieczeństwo egzaminu kandydat powinien posiadać umiejętności opisane na 4 stopniu górskim.
- **Kurs umiejętności przywódczych:** ze względu na prowadzenie grup wskazane jest, aby kandydat miał ukończony kurs umiejętności przywódczych. *Tego rodzaju kurs mógłby zostać zorganizowany wspólnie dla wszystkich kandydatów na 5 stopień.*
- **Doświadczenie:** Kandydat przedstawia udokumentowaną historię przepłyniętych odcinków rzek górskich o trudności co najmniej WW III z ostatnich 3 lat. Dokumentacja musi pokazać zetknięcie rzekami o różnym charakterze (różnej ilości wody, różnym spadku) oraz powinna zawierać doświadczenia z rzekami o trudności WW IV. Pływanie po sztucznych torach nie może być uznane jako wystarczające doświadczenie.

Przebieg weryfikacji

- Egzamin odbywa się przez co najmniej 2 dni.
- Egzamin składa się z czterech niezależnych części: technika pływania, pokonywanie bystrz, prowadzenie grupy, sprzęt.
- Kandydaci muszą mieć świadomość zmiennego i nieprzewidywalnego poziomu wody. W razie braku odpowiednich warunków do przeprowadzenia egzaminu konieczne może być jego przełożenie.

WIOSŁOWANIE

Technika pływania

Kandydat powinien się wykazać umiejętnością manewrowania i kontrolowania kajaka w różnych sytuacjach i warunkach, prezentując szeroki wachlarz technik kajakarskich.

- Trudne zejście na wodę. Zejście na wodę w ciężkim terenie, w tym skoki.
- Wszystkie manewry opisane na stopniu 3 i 4 (wejście do cofki, wyjście na nurt, promowanie przodem i tyłem, zachowanie się w bezpiecznym odwoju) powinny być wykonywane pewnie na wodzie WW IV.
- Dodatkowe umiejętności, które powinny być pokazane: trawers, przejazdy po falach oraz surfowanie, podpieranie się w odwojach oraz wpływanie do nich przodem i tyłem, pewna eskimoska na obie strony na nurcie, wykorzystywanie fal do szybkiej zmiany kierunku.
- Kandydat wykazuje umiejętności dostosowania techniki do zmiennych, konkretnych warunków. Cechuje go zdolność przewidywania efektów i pełna kontrola nad torem pływania, a nie tylko reagowaniem na okoliczności.

Pokonywanie bystrzy

Kandydat powinien umieć samodzielnie dobrać i zaprezentować strategię pokonywania wymagających bystrzy WW IV zarówno w celu ich spłynięcia, jak i zabawy. Kandydaci powinni używać kontrolowanych, efektywnych manewrów korzystając z wachlarza technik i umiejętności.

BEZPIECZEŃSTWO

Panowanie nad grupą i komunikacja

- Kandydaci muszą udowodnić, że potrafią w sposób opanowany i pewny prowadzić grupę o wodzie o trudności WW III-IV. Grupa składa się z 4-5 kajakarzy o odpowiednich umiejętnościach.
- Będą musieli się wykazać doświadczeniem w określaniu trudności i przeszkód na wodzie oraz obieraniem optymalnej drogi płynięcia dla różnych typów kajaków, np. długich i krótkich.
- Kandydat musi zaprezentować system znaków zarówno wizualnych, jak i słyszalnych, który umożliwi efektywną komunikację wewnątrz grupy.

Świadomość kwestii bezpieczeństwa

- Kandydat musi wykazać się zdrowym osądem ryzyka oraz świadomości wyznaczników bezpiecznego kajakarstwa.
- Kandydat musi być komunikatywny i potrafić wytworzyć atmosferę w grupie, która sprzyja podejmowania rozsądnych i wyważonych decyzji w kwestii pływania lub obnoszenia miejsc trudniejszych.

Ratownictwo

- Kandydat posiada praktyczną wiedzę z wielu technik ratunkowych i potrafić je stosować w odpowiednich sytuacjach. Zarówno do asekuracji, jak i akcji ratunkowych.
- Podczas improwizowanej akcji ratunkowej kandydat demonstruje użycie rzutki, radzenie sobie z zaklinowanym kajakiem, bezpieczne używanie pasa bezpieczeństwa oraz pomoc kajakarzom po wywrotce (w tym zaklinowanie).
- Kandydat udowadnia, że byłby w stanie efektywnie, bez zbędnego ryzyka dla grupy i siebie samego, zorganizować odzyskiwanie sprzętu, który został rozproszony w wyniku wypadku.
- Kandydat zna sposoby awaryjnej ewakuacji z rzeki oraz doliny/kanionu.

Sprzęt

- Oceniany jest sprzęt kandydata oraz jego grupy jako całości.
- Kandydat musi się stawić z kompletnym sprzętem osobistym oraz dodatkowym, który uzna za stosowny do zabrania z grupą pod swoim kierownictwem.
- Sprzęt powinien być dopasowany do warunków, w tym pory roku, umiejętności grupy, trudności odcinka.
- Sprzęt pożyczony będzie oceniany tak, jakby należał do kandydata.
- Kandydat powinien być świadomy tego, że w zależności od poziomu wody, nadmiar sprzętu może być niemal równie niebezpieczny, jak jego niedobór.

Tabela umiejętności dla PSKK górskiego

	Technika wiosłowania	Bezpieczeństwo	Pozostałe umiejętności
1 stopień - wspólny	<p><i>Dowolny rodzaj łódki</i></p> <p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiosłowanie do przodu 50 m • Wiosłowanie do tyłu 25 m • Zatrzymywanie się • Obroty 360 stopni • Pływanie po ósemce 	<p>Ratownictwo kajakowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kabina przy brzegu • Pomoc przy wylewaniu wody 	<p>Weryfikowane praktycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie sprzętu i wyposażenia • Podnoszenie i noszenie łódki • Zejście na wodę • Powrót na brzeg <p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie sprzętu w innych warunkach • Kamizelka
2 stopień - K1	<p><i>Kajak jednoosobowy górski lub morski, woda stojąca</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę • Wiosłowanie do przodu 200m • Wiosłowanie do tyłu i zatrzymywanie się • Naciąganie w bok • Niska podpórka • Kontra sterująca • Kontra płaska • Wyjście z kajaka na brzeg 	<p>Ratownictwo kajakowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kabina na głębokiej wodzie • Wskoczenie z kajaka • Wejście do kajaka na wodzie • Dzióbek 	<ul style="list-style-type: none"> • Zabezpieczenie kajaka • Osobisty sprzęt asekuracyjny • Sygnały na wodzie
3 stopień - górski	<p><i>Kajak K1 górski, WW II (5km)</i></p> <p>Umiejętności na wodzie stojącej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiosłowanie do przodu • Skręt na podpórce • Kontra czeska • Piórkowanie • Kontra naciągająca • Podpórki, niska i wysoka • Podpórka piórkowaniem • Skręcanie przechyłem • Wiosłowanie tyłem po ósemce <p>Umiejętności na nurcie WW II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zejście na wodę • Zatrzymywanie się na nurcie • Wejście do cofki przodem • Wyjście na nurt przodem • Promowanie przodem • Przejazd na fali • Zachowanie się w odwoju 1 • Napłynięcie na przeszkodę 	<p>Ratownictwo kajakowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eskimoska 1 • Pływanie wplaw WW II • Podjęcie rzutki • Holowanie bierne • Rzutka do nieruchomego celu <p>Pierwsza pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skompletowanie apteczki • Opatrywanie otarć i ran • Zatrzymywanie krwawienia z rany • Postępowanie z odciskami i pęcherzami • Koc ratowniczy • Przegrzanie (hipertermia) i zmarznięcie • Pozycja bezpieczna 	<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kajak i wiosło • Ubiór • Kamizelka, Kask, fartuch • Mocowanie sprzętu przed transportem • Węzły 1
4 stopień - górski	<p><i>Kajak górski K1. WW III (5km)</i></p> <p>Umiejętności na nurcie WW III</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pokonywanie bystrzy WW III • Promowanie tyłem • Trawersy przodem i tyłem • Surfowanie • Zachowanie się w odwoju 2 	<p>Asekuracja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planowanie spływu • Mapa <p>Ratownictwo kajakowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eskimoska 2 • Rzutka do ruchomego celu • Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie • Pomoc w wejściu do kajaka na wodzie • Podnoszenie bezwładnego kajakarza • Podanie dzióbka • Holowanie aktywne • Skok ratunkowy • Pływanie wplaw WW III • Węzły 2 <p>Pierwsza pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktyczny kurs pierwszej pomocy • Wychłodzenie (hipotermia) 	<p>Sprzęt indywidualny</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kajak, wiosło, ubiór, kamizelka, kask, fartuch, apteczka • Sprzęt ratunkowy osobisty <p>Sprzęt grupowy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reparaturka i sprzęt zapasowy • Zapasowe, suche, ubranie • Prowiant • Sprzęt awaryjny • Opakowania wodoszczelne
5 stopień - górski	<p><i>Kajak górski K1, WW IV (5km)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Trudne</i> zejście na wodę • Technika pływania • Pokonywanie <i>bystrzy WW IV</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Panowanie nad grupą i komunikacja • Świadomość kwestii bezpieczeństwa • Ratownictwo • Sprzęt 	