

# PSKK 2015

Polski System Kwalifikacji Kajakowych

## Kajakarstwo morskie

### Spis treści

Autorzy, historia, licencja	2
Struktura PSKK	3
Stopień 1 – wspólny	4
Stopień 2 – kajak jednoosobowy	7
Stopień 3 – morski	11
Stopień 4 – morski	17
Stopień 5 – morski	21
Skrócona tabela umiejętności	24

## Autorzy

W procesie ustalania poprawek uwzględnionych w tegorocznej wersji Polskiego Systemu Kwalifikacji Kajakowych dla kajakarstwa morskiego udział brali: Piotr 'Korea' Jankowski, Marcin Chodorowski, Bartosz Sawicki (koordynator), Jerzy Świtek, Marek 'Marucha' Werner .

We wcześniejszych pracach uczestniczyli również: Piotr Kaliszek, Grzegorz Rózik, Adam Grzegorzewski, Leszek Mazur, Jerzy Świtek.

## 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
- luty 2014 – pierwsza oficjalna wersja systemu morskiego
- wrzesień 2014 – pierwsze warsztaty morskie na szwedzkich szkieletach

PSKK dla kajakarstwa morskiego opiera się połączeniu wymagań opisywanych na stopniach BCU z Euro Paddle Pass – Sea Kayak i Nordic Sea Kayak. Polskie doświadczenia szkoleniowe w tym zakresie były dosyć ubogie.

PSKK 2015 morski jest drugim oficjalnym wydaniem systemu. W kolejnych latach planowane jest przygotowywanie kolejnych wersji, wciąż ulepszanych o zbierane doświadczenia. Zainteresowanych zapraszamy do dyskusji w Internecie.

[www.pskk.org.pl](http://www.pskk.org.pl)

## Licencja

Wszelkie materiały firmowane przez PSKK są dostępne 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>

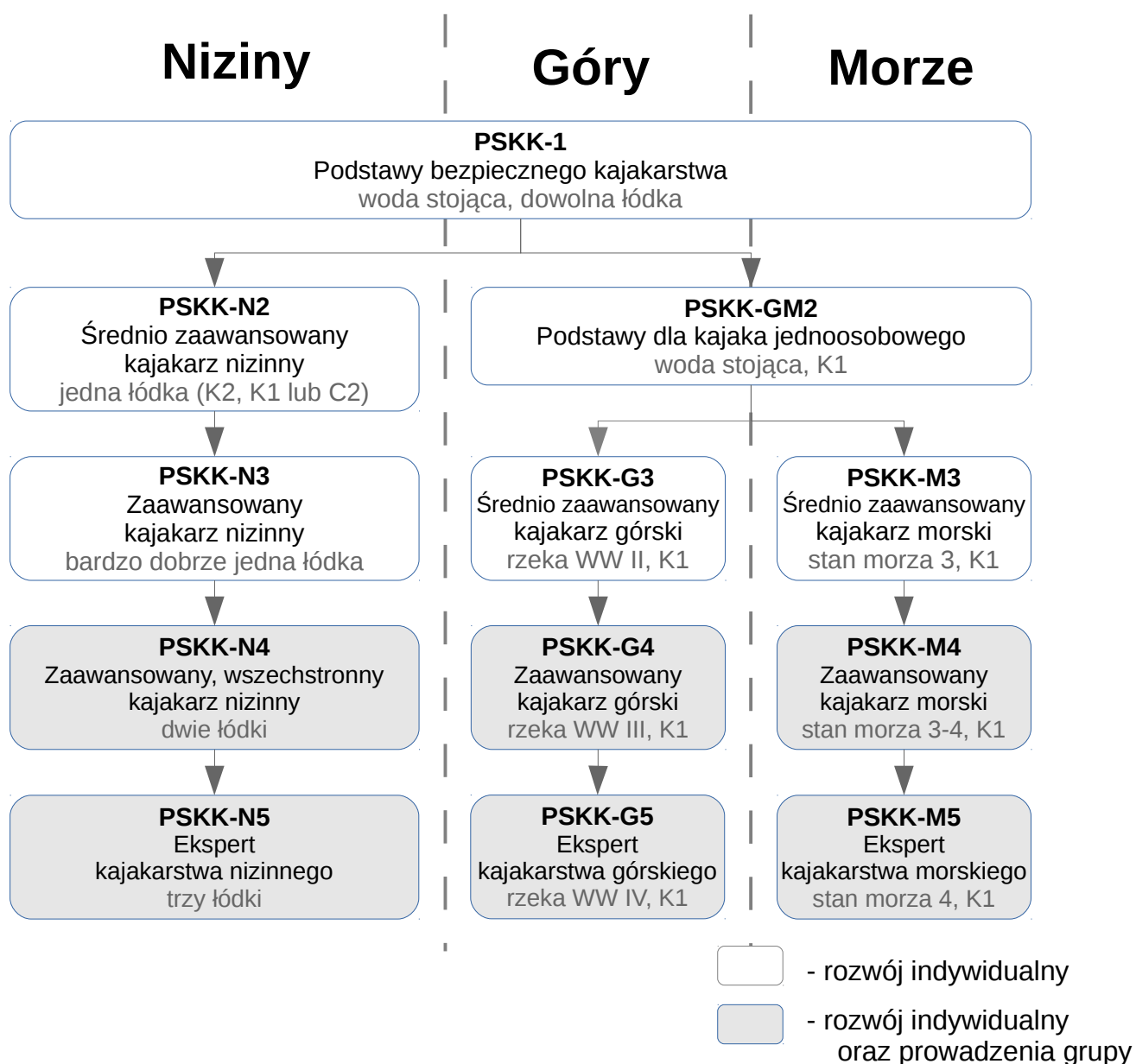


PEWNE PRAWA ZASTRZEŻONE



# 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><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>wywrotka w bliskiej, bezpiecznej odległości od brzegu (bez zapiętego fartucha);</i></li> <li>• <i>po wywrotce kandydat powinien, zachowując spokój, wyjść z łódki pod wodą;</i></li> <li>• <i>ustabilizowanie pozycji poprzez uchwycenie się jedną ręką kajaka, a w drugiej ręce trzymanie wiosła.</i></li> </ul>
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><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>właściwy dobór, dopasowanie i zapięcie kamizelki asekuracyjnej;</i></li> <li>• <i>rodzaj wiosła odpowiedni do typu łódki;</i></li> <li>• <i>odpowiednią odzież i obuwie;</i></li> <li>• <i>dobór innego wyposażenia i sprzętu odpowiednio do rodzaju kajakarstwa.</i></li> </ul>
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><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>właściwą technikę podnoszenia i pozycję ciała minimalizującą obciążenia kręgosłupa;</i></li> <li>• <i>dopuszczalne jest użycie wózka oraz przeciąganie łódki po podłożu niepowodującym uszkodzenia sprzętu.</i></li> </ul>

Zejście na wodę	<p>Delikatne wodowanie łódki. Kontrolowane wsiadanie do łódki, zajęcie prawidłowej pozycji i odbicie od brzegu.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>dostosowanie sposobu wsiadania do ukształtowania brzegu;</i></li> <li>• <i>wiosło przy wsiadaniu do łódki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji (wsiadanie po wiosle);</i></li> <li>• <i>kolejność wsiadania do K2 i C2 oraz współpracę członków osady.</i></li> </ul>
Powrót na brzeg	<p>Delikatne przybicie do brzegu. Kontrolowane wysiadanie z łódki. Wyciągnięcie łódki na brzeg.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>dostosowanie sposobu wysiadania do ukształtowania brzegu (w miarę możliwości dobijanie bokiem);</i></li> <li>• <i>wiosło przy wysiadaniu z łódki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji (wysiadanie po wiosle);</i></li> <li>• <i>kolejność wysiadania z K2 i C2 oraz współpracę członków osady (szlakowy wysiada pierwszy).</i></li> </ul>
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 wycucia 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	<p>Kandydat powinien zaprezentować bezpieczne techniki podnoszenia i noszenia kajaka minimalizujące obciążenia kręgosłupa.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Przy wsiadaniu wiosło powinno pozostawać w zasięgu ręki lub być użyte do stabilizacji kajaka.</li><li>• Podejście do wody musi być odpowiednio ostrożne w zależności od rodzaju brzegu, spadku rzeki, nurtu.</li><li>• Zejście na wodę musi być kontrolowane i uwzględniać typ kajaka, materiał z którego jest wykonany oraz rodzaj brzegu.</li></ul>
Wiosłowanie do przodu 200 m	<p>Wiosłowanie powinno się odbywać w równomiernym tempie z widoczną rotacją tułowia. Kandydat oceniany jest na dystansie 200 m.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pozycja w kajaku naturalna, nie przygarbiona.</li><li>• Kandydat powinien osiągnąć zadowalającą precyzję w sterowaniu i przepłynąć 50 m z dobrą, równą prędkością.</li></ul> <p><i>Oceniając technikę wiosłowania należy zachować wyrozumiałość dla fizycznych uwarunkowań kandydata oraz jego indywidualnych preferencji.</i></p>
Wiosłowanie do tyłu	<p>Kandydat powinien zademonstrować kontrolowane i w miarę celne wiosłowanie do tyłu na dystansie 50 m w kierunku punktu wyznaczonego przez egzaminatora.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Powinien spoglądać przez ramię w kierunku płynięcia oraz wykorzystywać rotację tułowia dla osiągnięcia efektywnych pociągnięć wiosłem.</li><li>• Pracować powinna wypukła strona pióra.</li></ul>

Szybkie zatrzymanie się	Demonstracja mocnego hamowania, aż do zatrzymania rozpędzonego kajaka płynącego do przodu. Zatrzymanie powinno nastąpić zaczynając od standardowej prędkości w przeciągu 4 zawiosowań 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"> <li>• Pióro powinno cały czas pozostać zanurzone.</li> <li>• Górna ręka powinna być nie niżej niż na wysokości barków.</li> <li>• Obrót tułowia w kierunku wiosła powinien być ewidentny.</li> <li>• Dolna ręka powinna być nieomal wyprostowana na początku pociągnięcia, górna służy jako nieruchomy punkt podparcia dźwigni.</li> </ul>
Niska podpórka	Efektywna niska podpórka przy wywracającym się kajaku wykonywana na obie strony na wypukłej stronie pióra. Wyraźne pchnięcie wiosła połączone z ruchem bioder.
Kontra sterująca	Kandydat demonstruje kontrę sterującą jako efektywną metodę korygowania kursu łódki bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. Kajak zostaje rozpędzony, a następnie wiosło przekładane jest całkowicie na jedną stronę i trzymane równoległe do kajaka. Kandydat zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia wiosła od i do burty demonstruje sekwencję kilku niewielkich, naprzemiennych i kontrolowanych skrętów. Technika wykonywana jest na obie strony. 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 (wewnętrzną stronę skrętu). Wiosło powinno być ustawione do niskiej podpórki, na wysokości biodra, drażek jak najbardziej równoległe do tafli wody, pióro położone na wodzie wypukłą stroną. Kajak skręca powoli i stabilnie.
Pływanie w przechyle	Pływanie po okręgu z wyraźnym przechyłem na wewnętrzną i zewnętrzną stronę. Kandydat demonstruje przepłynięcie dwóch okręgów pokonane na przeciwnych przechyłach.
Wyjście na brzeg	Poprawne dopłynięcie do brzegu, wyjście z kajaka zachowując równowagę i kontrolę nad łódką, nie uszkodzając ani kajaka ani brzegu.



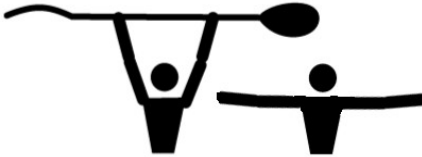


## BEZPIECZEŃSTWO



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.
Wyskoczenie z i wejście do kajaka na wodzie	Umiejętność składa się z samodzielnego wyskoczenia z kajaka na głębokiej wodzie (bez wywrotki, jeżeli kajak ma duży, bezpieczny kokpit) z jednoczesnym złapaniem całego sprzętu (kajak i wiosło). A następnie z wejścia z powrotem do kajaka, bez dopływania do brzegu. Kandydat może otrzymać pomoc od innego kajakarza przy wchodzeniu do kajaka.



Kabina na głębokiej wodzie	<p>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.</p>
----------------------------	--

## Asekuracja

Osobisty sprzęt asekuracyjny	Kajak wyposażony w komory wypornościowe, dobrze dopasowany do kajakarza; fartuch; kamizelka asekuracyjna; kask jeśli okoliczności tego wymagają.
Sygnały na wodzie	<p>Znajomość podstawowych sygnałów stosowanych do komunikacji w grupie wraz z opisem przykładowych sytuacji w których je stosujemy. Świadomość, że sygnały bywają różnie interpretowane i konieczne jest ich potwierdzenie przed zejściem na wodę.</p> <p><b>„Pomocy!”</b> - dwie ręce uniesione do góry, uginamy oba przedramiona jednocześnie ruchem tam i z powrotem;</p>  <p><b>„OK”</b> - jedna ręka podniesiona i poklepywanie się nią po głowie; sygnał ten jest zarazem pytaniem i odpowiedzią;</p>  <p><b>„Zatrzymaj się”</b> - poziome wiosło oburącz podniesione nad głowę, lub ręce rozciągnięte poziomo na boki;</p>  <p><b>„Stop!”</b> - (zatrzymaj się natychmiast, miejsce niespływalne), ręce skrzyżowane nad głową,</p>  <p><b>„Płyn”</b> - wiosło lub jedna ręka podniesione pionowo, wysoko do góry;</p> 

	<p><b>„Płyn po lewej”</b> - wiosło lub jedna ręka do góry i na lewo;</p>  <p><b>„Płyn po prawej”</b> - wiosło lub jedna ręka do góry i na prawo;</p> 
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 – morski

## Krótki opis

Średnio zaawansowany kajakarz morski potrafiący pływać bezpiecznie przy stanie morza do 3 i prędkości wiatru poniżej 6 m/s. Posiada wszelkie umiejętności, aby być dobrym członkiem grupy, który samodzielnie radzi sobie z trudnościami, a także potrafi asystować w akcjach ratunkowych.

## Miejsce i warunki egzaminu

Egzamin przeprowadzany jest na jednoosobowych kajakach morskich podczas całodniowej wyprawy na odcinku około 20 km. Warunki pogodowe mogą być zmienne, ale muszą zawierać trudności występujące przy stanie morza 3 i wietrze o sile 2-3B (1,6-5,4 m/s). Konieczna jest również fala przybojowa o wysokości od 0,5 do 1 metra.

## Bezpieczeństwo egzaminu

Przystępując do egzaminu kandydat powinien posiadać zweryfikowane wcześniej umiejętności opisane na drugim stopniu PSKK górsko-morski (GM2).

## WIOSŁOWANIE

Odbicie od brzegu	Kandydat demonstruje technikę zejścia na wodę odpowiednią do warunków.
Przybój	Zademonstrowanie umiejętności przejścia przez przybój oraz lądowania przy fali przybojowej.
Efektywna technika wiosłowania	Kandydat demonstruje prawidłową i efektywną technikę wiosłowania pozwalającą na długotrwały wysiłek. Należy zwrócić uwagę na: <ul style="list-style-type: none"><li>• prawidłową pozycję siedzącą,</li><li>• poprawnego wejścia i wyjścia pióra z wody,</li><li>• zdolność do utrzymania prostego kursu,</li><li>• siłę pozwalającą na wiosłowanie pod wiatr,</li><li>• rotacje tułowia,</li><li>• prawidłową szerokość chwytu wiosła.</li></ul> Przy ocenie techniki wiosłowania należy brać pod uwagę różnice w budowie ciała i indywidualny styl.
Wiosłowanie na falach	Kandydat demonstruje umiejętności wiosłowania pod falę, z falą i bokiem do fali.
Utrzymywanie kursu	Kandydat demonstruje technikę pozwalającą na długotrwałe utrzymywanie kursu. W zależności od warunków, świadomie wykorzystuje szerokie pociągnięcia, kontry sterujące, przechyły, oraz nierówne trzymanie wiosła. Potrafi utrzymać kajak płynący prosto z wiatrem i z falą. Rozumie ułatwiającą funkcję miecza oraz steru. Jeśli kajak wyposażony jest w ster lub miecz, kandydat powinien umieć go używać, ale musi również wykazać umiejętności dotyczące sterowania tylko przy pomocy przechyłu i wiosła.
Hamowanie awaryjne	Awaryjne hamowanie rozpędzonego kajaka. Całkowite wytracenie prędkości jest widoczne po czterech pociągnięciach na jednej długości kajaka.
Obroty 360 stopni	Pełny obrót kajaka w miejscu o 360 stopni. Kajak obracany jest przez naprzemienne szerokie pociągnięcia od przodu i od tyłu. Pióro wiosła lekko przykryte, ramię wyciągnięte, łokieć lekko ugięty. Wiosło ciągnięte do rufy, a przeciwległe ramię pchane do przodu. Ciało kandydata powinno obracać się, żeby wiosło doszło do rufy. Widoczna praca bioder zmieniająca przechył ułatwiający obrót kajaka.

Piórkowanie	Kandydat przesuwa kajak o 5 m w bok, prostopadle do osi wzdłużnej. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiosło w pozycji pionowej, obie ręce po jednej stronie kajaka.</li> <li>• Górna ręka jest nieruchoma na wysokości czoła, podczas gdy dolna prowadzi pióro ruchem wahadłowym.</li> <li>• Pióro powinno cały czas pozostać zanurzone.</li> <li>• Wyraźny skręt tułowia w kierunku wiosła.</li> <li>• Lekki przechył na stronę przeciwną niż wiosło.</li> </ul>
Stabilizacja na fali	Umiejętność wykorzystania niskich podpórek jako metody na poprawę stabilności kajaka na fali oraz przy niespodziewanym uderzeniu bocznym. Wykonane na obie strony.
Wysoka podpórka	Wykorzystanie wysokiej podpórki to postawienia kajaka po wyraźnym przekroczeniu punktu równowagi (fragment kokpitu i bok ciała kajakarza są już zanurzone w wodzie). Silnemu pociągnięciu wiosłem towarzyszy ruch bioder stawiający łódkę. Ramiona ugięte, łokcie zwrócone do dołu. Wklęsła strona pióra skierowana w dół.
Bokiem na przyboju	Demonstracja zachowania się podczas bocznych uderzeń fal przybojowych. Widoczna stabilizacja kajaka podpórkami.
Przybicie do brzegu	Kandydat powinien przybić do plaży: przodem, bokiem oraz tyłem (jeśli kajak jest wyposażony w ster lub skeg, musi on być podniesiony). Ma to być kontrolowane, spokojne lądowanie pozwalające na utrzymanie pozycji wobec przepływających fal. Ważne jest również kontrolowanie momentu lądowania i kolejności w stosunku do pozostałych członków grupy.

## BEZPIECZEŃSTWO

### Ratownictwo

Wywrotka i kabina	Kandydat powinien zademonstrować „kabinę”. Wywrotka powinna być przypadkowa, wymuszona np. przez egzaminatora lub podczas nieudanego wykonania innego manewru. Po kabinie kandydat nie może utracić kontaktu z kajakiem i wiosłem.
Akcja ratunkowa na fali	Kandydat prezentuje technikę T-rescue zarówno w roli poszkodowanego jak i ratownika. Należy zwrócić uwagę na współpracę pomiędzy poszkodowanym i ratownikiem. Akcją ratowniczą kieruje kajakarz siedzący w kajaku, niemniej kajakarz znajdujący się w wodzie nie może biernie oczekiwać na polecenia ratownika – musi wykazać, że zna procedurę T-rescue. Podczas wykonywania zadania wymagana jest pełna kontrola nad sprzętem poszkodowanego, przy czym nawet chwilowa utrata kontaktu ratowanego z kajakiem dyskwalifikuje kandydata. Przy ocenie zadania należy brać pod uwagę poprawność ustawienia kajaków względem siebie w różnych fazach techniki, umiejętność wejścia do kajaka z wykorzystaniem linek asekuracyjnych kajaka ratownika oraz czynną pomoc ratownika podczas wchodzenia do kajaka.
Podanie dzióbka	Kandydat umie bezpiecznie podać dzióbek wywróconemu kajakarzowi. <i>Umiejętność wykonywana jest na spokojnej wodzie.</i>
Samoratownictwo na spokojnej wodzie	Kandydat demonstruje zachowanie po wywrotce kajaka. Dopuszczalna jest zarówno eskimoska, jak i samodzielna akcję ratunkową z użyciem pływaka. Kandydat powinien wykonać eskimoskę w warunkach testu. Jest dopuszczalne, aby kandydat ustawił się przed wywrotką. Wymagana jest eskimoska tylko na jedną stronę.

	Akcja samoratownicza z użyciem pływaka, zakończona gotowością do dalszego płynięcia, nie może trwać dłużej niż 3 min. Należy zwrócić uwagę na ustawienie kajaka i pływaka w stosunku do wiatru. Przy wchodzeniu do kajaka może być wykorzystana pętla.
Holowanie	Kandydat demonstruje umiejętność zachowania się jako ratowany oraz ratownik podczas holowania kajakarza, który utracił kontakt ze swoim kajakiem. Przy ocenie zadania należy zwrócić uwagę na to, czy ratownik utrzymuje kontakt z ratowanym, a także czy ratowany współpracuje z ratownikiem poprzez przyjęcie wskazanej pozycji. Zadanie winno obejmować wywrotkę poza strefą fal przybojowych i dostarczenie poszkodowanego na brzeg. Kandydat zna zalety i zagrożenia związane z holowaniem na dziobie oraz na rufie. Potrafi zorganizować sposób holowania kajaka z kajakarzem, który utracił zdolność samodzielnego poruszania się oraz wymaga ciągłej bezpośredniej asysty ratownika.

### Pierwsza pomoc

Skompletowanie apteczki	Kandydat demonstruje posiadaną przez siebie wodoszczelną apteczkę, która zawiera środki niezbędne do udzielenia pomocy w sytuacjach możliwych do przewidzenia w morskiej turystyce kajakowej. Absolutne minimum obejmuje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zestaw do opatrywania ran (uwzględniający także wodoodporne opatrunki),</li> <li>• środki pomocne przy unieruchamianiu kończyn (np. chusta trójkątna, szyna „sam splint”, bandaże itp.),</li> <li>• indywidualne środki ochronne (rękawiczki) oraz niezbędne narzędzia (nożyczki),</li> <li>• woreczki na zużyte materiały,</li> <li>• koc ratunkowy.</li> </ul>
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"> <li>1. założenie rękawiczek jednorazowych,</li> <li>2. oczyszczenie rany i skóry wokół rany,</li> <li>3. przyklejenie plastra lub opatrunku samoprzylepnego,</li> <li>4. zabezpieczenie zużytych materiałów opatrunkowych i rękawiczek w woreczku foliowym.</li> </ol>
Zatrzymanie krwawienia z rany	Kandydat zna podstawowe sposoby zatrzymywania krwawień. Zna sposoby i zasady zakładania opatrunków uciskowych. Kandydat wie, że podstawowym sposobem zatrzymania krwawienia jest: <ul style="list-style-type: none"> <li>• uniesienie zranionej kończyny i silne uciśnięcie rany palcami przez gazik lub bandaż.</li> <li>• w przypadku silnego krwawienia zakładamy opatrunek uciskowy: do rany przykładamy jałową gazę, następnie zwinięty rulon (kompres lub zwój bandaża), całość mocno bandażujemy. Jeśli opatrunek przesiąknie krwią – dokładamy gazy i ponownie mocno bandażujemy. Istotą opatrunku uciskowego jest ucisk wyarty NA ranę. Dodatkowo warto unieruchomić krwawiącą kończynę.</li> </ul>
Koc ratowniczy	Kandydat zna zasady działania koca ratowniczego (folii NRC) oraz sytuacje, w których można go zastosować.  Kandydat wie, w jakich sytuacjach należy zastosować folię NRC (wyziębienie, ochrona poszkodowanego przed zimą, 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,
Zmarznięcie (hipotermia)	Kandydat zna wczesne objawy zmarznięcia. Wie jak im zapobiegać i wie jak udzielić pomocy osobie poszkodowanej.  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.  Objawy wychłodzenia: uczucie zimna i dreszcze. Postępowanie: założenie ciepłej, suchej odzieży, podanie ciepłych płynów do picia (nigdy alkoholu!) i wysokoenergetycznego posiłku, wykonanie ćwiczeń rozgrzewających.
Pozycja bezpieczna	Kandydat potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej (lub innej pozycji bezpiecznej). Zna sytuacje, w których ma ona zastosowanie.  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.

## POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

### Sprzęt

Kajak i wiosło	Kajak MUSI być wyposażony w wodoszczelne luki lub komory wypornościowe zapewniające mu niezatapialność. Wymagany wypór minimalny wynosi po 60N na dziobie i na rufie. Jeśli kajak jest wyposażony w uchwyty na dziobie i rufie, to nie mogą umożliwiać przypadkowego zablokowania dłoni ratowanego (nie mogą to być pętle). W przypadku, gdy kajak wyposażony jest w linki bezpieczeństwa (relingi), muszą one być napięte i nie mogą poluzować się przypadkowo, szczególnie nie mogą blokować otworu kokpitu. Smycz łącząca kajak z wiosłem musi mieć dobrze dobraną długość. Wyposażenie dodatkowe (np. ster, Kompas, zapasowe wiosło, flary) musi być sprawne i właściwie zamocowane. Pióra wiosła powinny mieć kolorowe (najlepiej odblaskowe) elementy, co jest szczególnie ważne podczas pływania po szlakach żeglownych. W celu dodatkowego podniesienia widoczności zalecane jest wyposażenie kajaka w jaskrawy proporczyk na 1m elastycznym maszcie.
Ubiór	Ubranie kajakarza powinno być odpowiednie do oczekiwanych warunków, a w szczególności zawierać elementy chroniące od wychłodzenia spowodowanego przez wodę i wiatr. Zalecany jest strój o jaskrawych kolorach.
Kamizelka, fartuch, ochrona głowy	Kamizelka asekuracyjna o minimum 50N wyporności musi być założona podczas całego spływu. Fartuch musi być dopasowany do kajakarza i szczelnie przylegać do kokpitu kajaka.

	Należy użyć właściwego nakrycia głowy chroniącego przed uderzeniami lub słońcem. Zalecane jest, żeby nakrycie głowy było w jaskrawych kolorach. Jeśli jest potrzebny kask, to powinien on posiadać certyfikat CE i być dobrze zapięty.
Reperaturka	Reperaturka powinna być odpowiednia do rodzaju używanego kajaka.
Apteczka	Kandydat dysponuje apteczką zgodną z wymaganiami opisanymi w Pierwszej Pomocy.
Zapasowe ubranie	Kandydat zabiera odpowiedni do warunków zestaw zapasowego ubrania.
Prowiant	Kandydat zabiera wyżywienie oraz napoje na czas całodziennego spływu. Zalecane jest posiadanie ciepłych napojów (termos) lub sprzętu, który umożliwi jego podgrzanie.
Osobisty zestaw awaryjny	Kajakarz posiada oddzielnie zapakowany osobisty zestaw awaryjny. Powinien on zawierać: kompas (i ewentualnie GPS), porcję jedzenia, gwizdek, zapalniczkę lub zapałki, podstawową apteczkę. Przydatne może być także: pochodnia, flara (albo inna metoda oznaczenia pozycji na wodzie), ratownicza płachta biwakowa.
Opakowania wodoszczelne	Całe dodatkowe wyposażenie jest przechowywane w odpowiednio zabezpieczonych, wodoszczelnych opakowaniach. Musi ono pozostać suche nawet po wywrotce i kabinie.

### Inne

Praktyczna nawigacja	Kandydat powinien umieć zorientować mapę, wskazać widoczne punkty charakterystyczne na mapie, obliczyć długość planowanej trasy na podstawie mapy.
Pływanie w grupie	Kandydat umie opisać znaczenie pierwszej i ostatniej osady w grupie. Rozróżnia rodzaje szyków: dowolny, zwarty, ścisły. Wie jaką konfigurację określonego szyku zastosować w szczególnych warunkach pływania, np. tory wodne. Rozumie, że odległość pomiędzy kajakami musi umożliwiać efektywną komunikację i asekurację osad.
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"> <li>• taśmy nie krzyżują się ani nie klinują;</li> <li>• końcówki taśmy są prawidłowo umocowane;</li> <li>• łódka nie przesuwa się podczas prób szarpania;</li> <li>• siła docisku jest odpowiednia – kadłub nie może być nadmiernie odkształcony.</li> </ul>
Węzły podstawowe	Kandydat zna podstawowe węzły przydatne podczas spływu.  <i>Kandydat demonstruje umiejętność zawiązania po jednym, dowolnym węźle z następujących grup węzłów:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• węzły służące do cumowania (np. sztyk, cumowniczy, ratowniczy);</li> <li>• węzły służące do zrobienia niezaciskającej się pętli (np. ósemkowy, ratowniczy, kluczka);</li> <li>• węzły służące do łączenia dwóch lin (np. prosty, szotowy, zderzakowy).</li> </ul>

Minimalizowanie wpływu na przyrodę	Znajomość zasad ochrony przyrody podczas spływu, a w szczególności: <ul style="list-style-type: none"><li>• zbieranie i transportowanie śmieci,</li><li>• potrzeby fizjologiczne,</li><li>• ochrona brzegów podczas przybijania i postojów.</li></ul>
------------------------------------	---



# Stopień 4 - morski

## Krótki opis

Zaawansowany kajakarz morski potrafiący pływać bezpiecznie przy stanie morza 3 do 4 i prędkości wiatru do 8 m/s. Posiada wszelkie umiejętności pozwalające na samodzielne pokonywanie trudności. Jest świadomym, wyróżniającym się członkiem grupy, który potrafi uczestniczyć w jej prowadzeniu oraz w przeprowadzaniu akcji ratunkowych.

## Miejsce i warunki egzaminu

Egzamin przeprowadzany jest na jednoosobowych kajakach morskich podczas dwudniowej wyprawy na odcinku około 40 km. Warunki pogodowe mogą być zmienne, ale muszą zawierać trudności występujące przy stanie morza 3 do 4 i wiatrze o sile 3-4B (3,4-7,9 m/s). Konieczna jest również fala przybojowa o wysokości powyżej 1 metra.

## Bezpieczeństwo egzaminu

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

## WIOSŁOWANIE

Wszystkie umiejętności z 3 stopnia wykonywane są ponownie w warunkach 4 stopnia.

## BEZPIECZEŃSTWO

Kandydat powinien być świadomy ryzyka i trudności związanych z kajakarstwem w warunkach morskich.

### Asekuracja

Planowanie trasy	Kandydat planuje szczegóły jednodniowej wyprawy na trasie wskazanej przez egzaminatora. Wymagane jest uwzględnienie miejsc wodowania i lądowania, prognozy pogody, kartografii rejonu pływania, przerw na posiłki. Konieczne jest przygotowanie planu awaryjnego.
Mapa	Kandydat powinien być w stanie identyfikować obiekty z mapy i rozpoznawać znaki nawigacyjne. Powinien umieć zorientować mapę topograficzną i morską, zidentyfikować na mapie swoją pozycję oraz wyznaczyć kurs kompasowy do określonego przez egzaminatora miejsca. W oparciu o mapę powinien być w stanie planować alternatywne trasy płynięcia biorąc pod uwagę warunki wiatrowe i ewentualnie pływowe oraz głębokości.
Bycie widocznym	Kandydat powinien posiadać ubranie do pływania lub/i nakrycie głowy zawierające jaskrawe i odblaskowe elementy. Zalecany jest posiadanie banderki na ok. 1,5 metrowym elastycznym maszcie zamocowanym na rufie kajaka, zawierającej jaskrawe i odblaskowe elementy.

### Ratownictwo

Samoratownictwo na fali	Akcja samoratownicza na fali. Z użyciem pływaka, zakończona gotowością do dalszego płynięcia, nie może trwać dłużej niż 3 min. Należy zwrócić uwagę na ustawienie kajaka i pływaka w stosunku do wiatru. Przy wchodzeniu do kajaka może być wykorzystana pętla.
Eskimoska na jedną stronę	Kandydat wykonuje eskimoskę w warunkach testu. Wymagany jest pełny obrót o 360 st w dowolną stronę. Wywrotka powinna być niespodziewana, wymuszana przez egzaminatora lub jako efekt nieudanego manewru.

Zespołowa akcja ratunkowa	Kandydat prezentuje zespołowe techniki ratownicze (np. H-rescue) zarówno w roli poszkodowanego jak i jednego z ratowników. Należy zwrócić uwagę na współpracę pomiędzy poszkodowanym i ratownikami. Akcją ratunkową kieruje jeden z kajakarzy siedzący w kajaku, niemniej kajakarz znajdujący się w wodzie nie może biernie oczekiwać na polecenia ratowników – musi wykazać, że zna techniki. Nawet chwilowa utrata kontaktu ratowanego z kajakami dyskwalifikuje kandydata. Wymagana jest także kontrola nad sprzętem poszkodowanego.
Akcja ratunkowa całej grupy	Technika „All-in Rescue”, Technika prezentowana winna być w dwóch wariantach – zespół dwuosobowy oraz zespół trzyosobowy. Należy zwrócić uwagę na umiejętność współpracy pomiędzy kajakarzami – wymagana jest znajomość techniki przez wszystkich członków zespołu. Utrata kontaktu z kajakiem lub strata wiosła dyskwalifikuje kandydata.
Holowanie aktywne	Kandydat posiada system holowniczy. Jest świadomy niezbędnej elastyczności oraz rozwiązań stabilizujących holowanie. Potrafi podać, a także podjąć hol. Prezentowane jest holowanie jednym, jak i zespołem kajaków.
Podnoszenie bezwładnego kajakarza	Kandydat demonstruje podnoszenie innego bezwładnego kajakarza przy pomocy techniki zwanej „Ręka Boga”. Podpływa bokiem do przewróconej łódki, kładzie się na niej, a następnie podnosi kajakarza ciągnąc za kokpit od strony dalszej kajaka i jednocześnie naciska bliższą burtę. Przy prawidłowym wykonaniu kajak zostaje podniesiony bez zerwania fartucha.

## Pierwsza pomoc

Praktyczny kurs pierwszej pomocy	<p>W przeciągu dwóch lat poprzedzających egzamin kandydat musi ukończyć praktyczny kurs podstawowej pomocy przedmedycznej obejmujący sytuacje, które mogą wydarzyć się w trakcie uprawiania turystyki kajakowej.</p> <p>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać co najmniej 8 godzin i obejmować swoim zakresem minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS);</li> <li>• stany nagłe (urazy, krwotoki zewnętrzne, zadławienia, omdlenia, wstrząsy, napady epilepsji).</li> </ul> <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 zubożenie, aż do zaburzeń świadomości i utraty przytomności.</p>

	<p>Postępowanie: unikanie ruchów uszkodzonego (!), ułożenie w pozycji leżącej. Można owinać kocem ratowniczym pod warunkiem jednoczesnego użycia ogrzewaczy.</p> <p>Uszkodzony przytomny: rozebrać go, ostrożnie wysuszyć (nie wolno nacierać) i ciepło okryć, powoli ogrzewać. Podać ciepły płyn do picia (nigdy alkoholu!)</p> <p>Uszkodzony nieprzytomny: pozycja boczna ustalona, ciepło okryć, powoli ogrzewać. Nie należy rozbierać uszkodzonego ani podawać płynów.</p>
--	--

## POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

### Sprzęt indywidualny

Kajak, wiosło, ubiór, kamizelka, ochrona głowy, fartuch, apteczka	<p>Kandydat dysponuje kompletem odpowiedniego sprzętu: kajakiem, strojem, kamizelką, ochroną głowy, fartuchem oraz apteczką.</p> <p><i>Szczegółowy opis elementów przedstawiony jest na stopniu 3 morskim.</i></p>
Sprzęt dodatkowy	<p>Kandydat musi posiadać: komplet map, kompas lub busolę zamontowaną na pokładzie, odbiornik GPS, smycz do wiosła, zapasowe wiosło, radiotelefon lub telefon komórkowy, środki umożliwiające holowanie.</p> <p>Ponadto zalecane są: zapasowa smycz, środki do samoratownictwa, karabińczyk, nóż, śpiwór.</p>
Osobisty zestaw awaryjny	<p>Każdy kandydat dysponuje osobistym zestawem awaryjnym zgodnie z opisem na 3 stopniu morskim.</p>
Prowiant	<p>Każdy kandydat dysponuje wysokokalorycznym i pożywnym prowiantem na dwa dni wyprawy. Co najmniej jeden posiłek dziennie musi być ciepły. Dla bezpieczeństwa zalecane jest posiadanie pewnej nadwyżki zarówno żywienia jak i napojów.</p>
Opakowania wodoszczelne	<p>Całe dodatkowe wyposażenie jest przechowywane w odpowiednio zabezpieczonych, wodoszczelnych opakowaniach. Musi ono pozostać suche nawet po wywrotce i kabinie.</p>

### Sprzęt grupowy

Sprzęt awaryjny	<p>Grupa dysponuje sprzętem awaryjnym, który pozwoli w sposób widoczny oznaczyć pozycję kajaków na wodzie (np. pochodnia, flara). Dysponuje również ratowniczą płachtą biwakową, której celem jest ochrona na brzegu uratowanego kajakarza przed hipotermią. Zalecane są chemiczne pakiety grzewcze.</p>
Reperaturka i sprzęt zapasowy	<p>Grupa dysponuje rozszerzoną reperaturką oraz sprzętem zapasowym, dzięki którym jest w stanie kontynuować wyprawę nawet po większej awarii.</p>
Zapasowe ubranie	<p>Grupa posiada dodatkowy odpowiedni do warunków pogodowych zestaw zapasowego ubrania.</p> <p>Odzież powinna zapewnić komfort termiczny nawet mocno wychłodzonym osobom oraz nadawać się do zastosowania ze schronem awaryjnym zapobiegając hipotermii.</p>
Środki łączności	<p>Grupa dysponuje dodatkowymi środkami łączności do komunikacji wewnętrznej (radiotelefon, telefon komórkowy).</p> <p>Zalecane jest radio UKF (ang. VHF) w paśmie morskim oraz uprawnienia SCR (Short Range Certificate), wymagane w wielu krajach do jego obsługi.</p>

## Inne

Węzły rozszerzone	<p>Kandydat zna podstawowe węzły przydatne podczas spływu w stopniu rozszerzonym w stosunku do umiejętności z 3 stopnia PSKK.</p> <p><i>Kandydat demonstruje umiejętność zawiązania po dwa, dowolne węzły z następujących grup węzłów:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• węzły służące do cumowania,</li><li>• węzły służące do zrobienia niezaciskającej się pętli,</li><li>• węzły służące do łączenia dwóch lin.</li></ul>
Planowanie trasy	<p>Kandydat potrafi zaplanować dwudniową wyprawę w nieznanym obszarze (zadany na mapie, zawierającym pokonywanie fragmentów otwartego morza) uwzględniając:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• miejsce startu i zakończenia,</li><li>• warunki sprzętowe,</li><li>• prognozę pogody, uwzględniając kierunek i siłę wiatru,</li><li>• kierunek prądów pływowych,</li><li>• przerwy na posiłki,</li><li>• ruch innych łodzi.</li></ul>
Plany awaryjne i ewakuacja	<p>Na podstawie warunków morskich i umiejętności grupy planuje kilka wariantów awaryjnych. Przewiduje również możliwość ewakuacji w razie konieczności.</p>
Nawigacja w trudnych warunkach	<p>Kandydat umie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• wyznaczyć i utrzymać kierunek w trudnych warunkach, również ograniczonej widoczności,</li><li>• wykazać praktyczną umiejętność stosowania kompasu i GPS.</li><li>• umiejętność oceny kursu kolizyjnego ze statkiem.</li></ul>
Komunikacja w grupie	<p>Kandydat dobrze komunikuje się z innymi członkami grupy. Wykazuje troskę o dobro pozostałych osób, jest wyczulony na zgłaszane problemy, przedstawia innym możliwe zagrożenia i wskazówki jak ich unikać.</p>
Prognoza pogody	<p>Kajakarz zna symptomy gwałtownego pogorszenia się pogody, a także stabilizacji dobrej pogody. Potrafi korzystać z prognoz pogody. Rozumie fakt, że wiarygodność prognozy silnie maleje wraz z jej długością.</p>

# Stopień 5 - morski

## Krótki opis

Ekspert kajakarstwa morskiego. Osoba posiadająca bardzo wysokie umiejętności indywidualne, doświadczenie oraz wiedzę pozwalające na bezpieczne pokonywanie trudnych tras wypraw morskich na dowolnym typie akwenu. Kandydat powinien być także przygotowany do przewodzenia grupie i zapewnienia jej bezpieczeństwa.

## Miejsce i warunki egzaminu

Egzamin przeprowadzany jest w jednoosobowych kajakach morskich podczas dwudniowej wyprawy na odcinku około 50 km. Warunki pogodowe mogą być zmienne, ale muszą zawierać trudności występujące przy stanie morza 4 i wietrze o sile 4B (5,5-7,9 m/s). Konieczna jest również fala przybojowa o wysokości powyżej 1,5 metra.

## Warunki dopuszczenia

- **4 stopień morski:** Ze względu na bezpieczeństwo egzaminu kandydat powinien posiadać umiejętności opisane na 4 stopniu morskim.
- **Doświadczenie:** Kandydat przedstawia udokumentowaną historię wypraw morskich z ostatnich 3 lat. Dokumentacja musi pokazać zetknięcie z akwenami i warunkami o różnym charakterze.
- **Rozszerzony kurs pierwszej pomocy**

## WIOSŁOWANIE

Praktyczne wykorzystanie posiadanych umiejętności to kontrolowanego i spokojnego pokonywania trudności występujących podczas warunków 5 stopnia.

## BEZPIECZEŃSTWO

### Asekuracja

Plany awaryjne i ewakuacja	Kandydat powinien zaplanować co najmniej trzydniową podróż w nieznanym rejonie zawierającą przepłynięcie otwartego akwenu. Powinien wziąć pod uwagę czynniki środowiskowe wpływające na pływanie, a w tym: wiatr, pływy jeśli występują, martwą falę i czynniki fizyczne. Planowanie powinno obejmować również plany awaryjne oraz powinno uwzględniać aktualne prognozy pogody. Kandydat powinien wykazać się również podstawową wiedzą o florze i faunie, które mogą być spotkane na trasie oraz być świadomym zasad ochrony środowiska.
Wypadki	Kandydat powinien mieć przy sobie łatwo dostępne środki do udzielenia pomocy w niebezpieczeństwie. Powinien mieć apteczkę i wiedzieć jak jej używać. Powinien także mieć reperaturkę. Kandydat powinien być wyposażony i przygotowany na wszelkie wypadki, które mogą się zdarzyć podczas kilkudniowego pływania.

### Ratownictwo

Eskimoska na fali na obie strony	Kandydat demonstruje wykonanie eskimoski na fali, na obie strony, obciążonym kajakiem.
----------------------------------	--

Samoratownictwo pod wodą	Kandydat po wywrotce wchodzi pod wodą do wywróconego kajaka i podnosi się przy pomocy eskimoski. Należy zwrócić uwagę na trzymanie wiosła, umiejętność wejścia do kajaka oraz spokój i opanowanie kandydata. <i>W korzystnych warunkach ćwiczenie można rozszerzyć o zakładanie fartucha pod wodą.</i>
Trudne akcje ratunkowe	Przeprowadzenie trudnej, grupowej akcji ratunkowej. Kandydat samodzielnie ocenia sytuację oraz zarządza działaniami innych członków grupy.

### **Pierwsza pomoc**

Rozszerzony 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><i>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać około 16 godzin i obejmować swoim zakresem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>tematykę kursu ze stopnia 4 rozszerzoną o ćwiczenia praktyczne i scenariusze;</i></li> <li>• <i>urazy kręgosłupa;</i></li> <li>• <i>krwotoki zewnętrzne i wewnętrzne;</i></li> <li>• <i>złamania/skręcenia;</i></li> <li>• <i>postępowanie przeciwstrząsowe;</i></li> <li>• <i>ewakuację z miejsc niebezpiecznych;</i></li> <li>• <i>postępowanie w zdarzeniach typu: ukąszenia, zatrucia, oparzenia, odmrożenia, porażenia prądem.</i></li> </ul> <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>
-----------------------------------	--

### **POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI**

Sprzęt	Samodzielny wybór i uzasadnienie odpowiedniego sprzętu indywidualnego oraz grupowego. Sprawdzenie sprzętu u pozostałych członków grupy.
Sytuacje kryzysowe	<p>Studium poważnych sytuacji kryzysowych. Kandydat przedstawia przebieg dwóch wybranych sytuacji kryzysowych, przedstawia plan działania mający na celu zapewnienie bezpieczeństwa grupie.</p> <p><i>Przykładowe scenariusze:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>niespodziewany, silny wiatr lub prąd od brzegu,</i></li> <li>• <i>jeden członek grupy traci możliwość wiosłowania,</i></li> <li>• <i>gwałtowne pogorszenie stanu morza,</i></li> <li>• <i>kurs kolizyjny z dużym statkiem.</i></li> </ul>

Fale morskie	<p>Kandydat demonstruje wiedzę w zakresie różnych typów fal morskich występujących na świecie i związanych z nimi zjawisk. W szczególności potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić i rozróżnić skale Beuforta i Douglasa,</li> <li>• omówić zjawiska związane z zachowaniem fali przybojowej, wiatrowej i martwej,</li> <li>• opisać zjawiska fali odbitej i jej zachowanie w pobliżu klifów oraz falochronów.</li> </ul>
Pływy	<p>Kandydat zna pojęcia pływu syzygijnego i kwadraturowego, dobowego, półdobowego i mieszanego. Na podstawie wybranego fragmentu wybrzeża wskazać prądy pływowe. Konieczne jest wskazanie wielkości maksymalnej zjawisk pływowych oraz przykładów akwenów o ich dużym znaczeniu. Potrafi podać przykłady zjawisk pływowych niebezpiecznych i utrudniających spływ.</p>
Meteorologia	<p>Kajakarz potrafi łączyć kilka źródeł prognozy pogody. Rozumie zmiany pogody związane z frontami atmosferycznymi. Potrafi uwzględniać aktualny stan pogody i widoczne zwiastuny do podniesienia wiarygodności prognoz. Wykazuje się zrozumieniem zależności pomiędzy prognozą pogody, a stanem morza.</p>
Podstawy prawne	<p>Znajomość podstawowych przepisów prawnych przydatnych kajakarzowi morskiemu, a dotyczących:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• możliwości korzystania z pasa wód przybrzeżnych;</li> <li>• zasad korzystania z portów i szlaków żeglugi;</li> <li>• obszarów chronionych i koniecznych do spełnienia warunków umożliwiających pływanie na tych obszarach.</li> </ul>
Historia	<p>Kandydat potrafi przedstawić 5 ciekawych faktów z popularnej historii kajakarstwa morskiego.</p>

**Tabela umiejętności dla PSKK morskiego**

	Technika wiosłowania	Bezpieczeństwo	Pozostałe umiejętności
<b>1 stopień - wspólny</b>	<p><i>Dowolny rodzaj łódki</i></p> <p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiosłowanie do przodu 50 m</li> <li>• Wiosłowanie do tyłu 25 m</li> <li>• Zatrzymywanie się</li> <li>• Obroty 360 stopni</li> <li>• Pływanie po ósemce</li> </ul>	<p>Ratownictwo kajakowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kabina przy brzegu</li> <li>• Pomoc przy wylewaniu wody</li> </ul>	<p>Weryfikowane praktycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przygotowanie sprzętu i wyposażenia</li> <li>• Podnoszenie i noszenie łódki</li> <li>• Zejście na wodę</li> <li>• Powrót na brzeg</li> </ul> <p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przygotowanie sprzętu w innych warunkach</li> <li>• Kamizelka</li> </ul>
<b>2 stopień - górsko-morski</b>	<p><i>Kajak jednoosobowy górski lub morski</i></p> <p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę</li> <li>• Wiosłowanie do przodu 200m</li> <li>• Wiosłowanie do tyłu</li> <li>• Szybkie zatrzymanie się</li> <li>• Naciąganie w bok</li> <li>• Niska podpórka</li> <li>• Kontra sterująca</li> <li>• Kontra płaska</li> <li>• Pływanie w przechyle</li> <li>• Wyjście na brzeg</li> </ul>	<p>Ratownictwo kajakowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dzióbek</li> <li>• Wskoczenie z i wejście do kajaka na wodzie</li> <li>• Kabina na głębokiej wodzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobisty sprzęt asekuracyjny</li> <li>• Sygnały na wodzie</li> <li>• Zabezpieczenie kajaka</li> </ul>
<b>3 stopień - morski</b>	<p><i>Kajak morski K1, stan morza 3 (20km)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbicie od brzegu</li> <li>• Przybój</li> <li>• Efektywna technika wiosłowania</li> <li>• Wiosłowanie na falach</li> <li>• Utrzymanie kursu</li> <li>• Hamowanie awaryjne</li> <li>• Obroty 360 stopni</li> <li>• Piórkowanie</li> <li>• Stabilizacja na fali</li> <li>• Wysoka podpórka</li> <li>• Bokiem na przyboju</li> <li>• Przybicie go brzegu</li> </ul>	<p>Ratownictwo kajakowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wywrotka i kabina</li> <li>• Akcja ratunkowa na fali</li> <li>• Podanie dzióbka</li> <li>• Samoratownictwo na spokojnej wodzie</li> <li>• Holowanie</li> </ul> <p>Pierwsza pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skompletowanie apteczki</li> <li>• Opatrywanie otarć i ran</li> <li>• Zatrzymywanie krwawienia z rany</li> <li>• Koc ratowniczy</li> <li>• Zmarznięcie (hipotermia)</li> <li>• Pozycja bezpieczna</li> </ul>	<p>Sprzęt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kajak i wiosło</li> <li>• Ubiór</li> <li>• Kamizelka, fartuch, ochrona głowy</li> <li>• Reperaturka</li> <li>• Apteczka</li> <li>• Zapasowe ubranie</li> <li>• Prowiant</li> <li>• Osobisty zestaw awaryjny</li> <li>• Opakowania wodoszczelne</li> </ul> <p>Inne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktyczna nawigacja</li> <li>• Pływanie w grupie</li> <li>• Mocowanie sprzętu przed transportem</li> <li>• Węzły podstawowe</li> <li>• Minimalizowanie wpływu na przyrodę</li> </ul>
<b>4 stopień - morski</b>	<p><i>Kajak morski K1, stan morza 3-4 (40km)</i></p> <p>Wszystkie umiejętności z 3 stopnia wykonywane są ponownie w warunkach 4 stopnia.</p>	<p>Asekuracja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planowanie splotu</li> <li>• Mapa</li> <li>• Bycie widocznym</li> </ul> <p>Ratownictwo kajakowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samoratownictwo na fali</li> <li>• Eskimoska na jedną stronę</li> <li>• Zespołowa akcja ratunkowa</li> <li>• Akcja ratunkowa całej grupy</li> <li>• Holowanie aktywne</li> <li>• Podnoszenie bezwładnego kajakarza</li> </ul> <p>Pierwsza pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktyczny kurs pierwszej pomocy</li> <li>• Hipotermia</li> </ul>	<p>Sprzęt indywidualny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kajak, wiosło, ubiór, kamizelka, ochrona głowy, fartuch, apteczka</li> <li>• Sprzęt dodatkowy</li> <li>• Osobisty zestaw awaryjny</li> <li>• Prowiant</li> <li>• Opakowania wodoszczelne</li> </ul> <p>Sprzęt grupowy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprzęt awaryjny</li> <li>• Reperaturka i sprzęt zapasowy</li> <li>• Zapasowe ubranie</li> <li>• Środki łączności</li> </ul> <p>Inne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Węzły rozszerzone</li> <li>• Planowanie trasy</li> <li>• Plany awaryjne i ewakuacja</li> <li>• Nawigacja w trudnych warunkach</li> <li>• Komunikacja w grupie</li> <li>• Prognoza pogody</li> </ul>
<b>5 stopień - morski</b>	<p><i>Kajak morski K1, stan morza 4 (50km)</i></p> <p>Praktyczne wykorzystanie posiadanych umiejętności to kontrolowanego i spokojnego pokonywania trudności występujących podczas warunków 5 stopnia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plany awaryjne i ewakuacja</li> <li>• Wypadki</li> <li>• Eskimoska na fali na obie strony</li> <li>• Samoratownictwo pod wodą</li> <li>• Trudne akcje ratunkowej</li> <li>• Rozszerzony kurs pierwszej pomocy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprzęt</li> <li>• Kurs prowadzenia splotów</li> <li>• Sytuacje kryzysowe</li> <li>• Fale morskie</li> <li>• Pływy</li> <li>• Meteorologia</li> <li>• Podstawy prawne</li> <li>• Historia</li> </ul>