

PSKK 2015

Polski System Kwalifikacji Kajakowych

Kajakarstwo nizinne

Spis treści

Autorzy, historia, licencja.....	2
Stopień 1 - wspólny.....	4
Stopień 2 - nizinny.....	7
Stopień 3 - nizinny.....	12
Stopień 4 - nizinny.....	18
Stopień 5 - nizinny.....	23
Skrócona tabela umiejętności.....	25

Autorzy

Zespół nizinny 2015

Redakcja: Maciej Skarbek

Współpraca: Piotr Gudan, Paweł Polański, Bartosz Sawicki i Jerzy Świtek

Nad wcześniejszymi wersjami stopni nizinnych pracowali również: Tomasz Gromadzki, Rafał Gryko, Piotr Kaliszek, Tomasz Krajewski, Adam Rohatyński i Jarosław Wolny.

Historia systemu

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

Bezpośrednią podstawę pracy stanowiła poprzednia oficjalna wersja PSKK nizinny z 2012.

- kwiecień 2009 - pomysł nowego systemu (po targach WiW 2009)
- czerwiec 2009 - założenia nowego systemu szkoleniowego
- grudzień 2009 - ogólny projekt systemu kwalifikacji
- maj 2010 - robocza wersja PSKK nizinny 1-3
- luty 2011 – pierwsza oficjalna wersja, PSKK nizinny 2011
- maj 2011 - regulamin certyfikatów i pierwsze egzaminy
- marzec 2012 - PSKK nizinny 2012
- marzec 2013 - PSKK 2014, nizinny i górski
- kwiecień 2014 - PSKK 2014, nizinny, górski i morski
- marzec 2015 - PSKK 2015

PSKK nizinny 2015 jest piątym, 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

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>

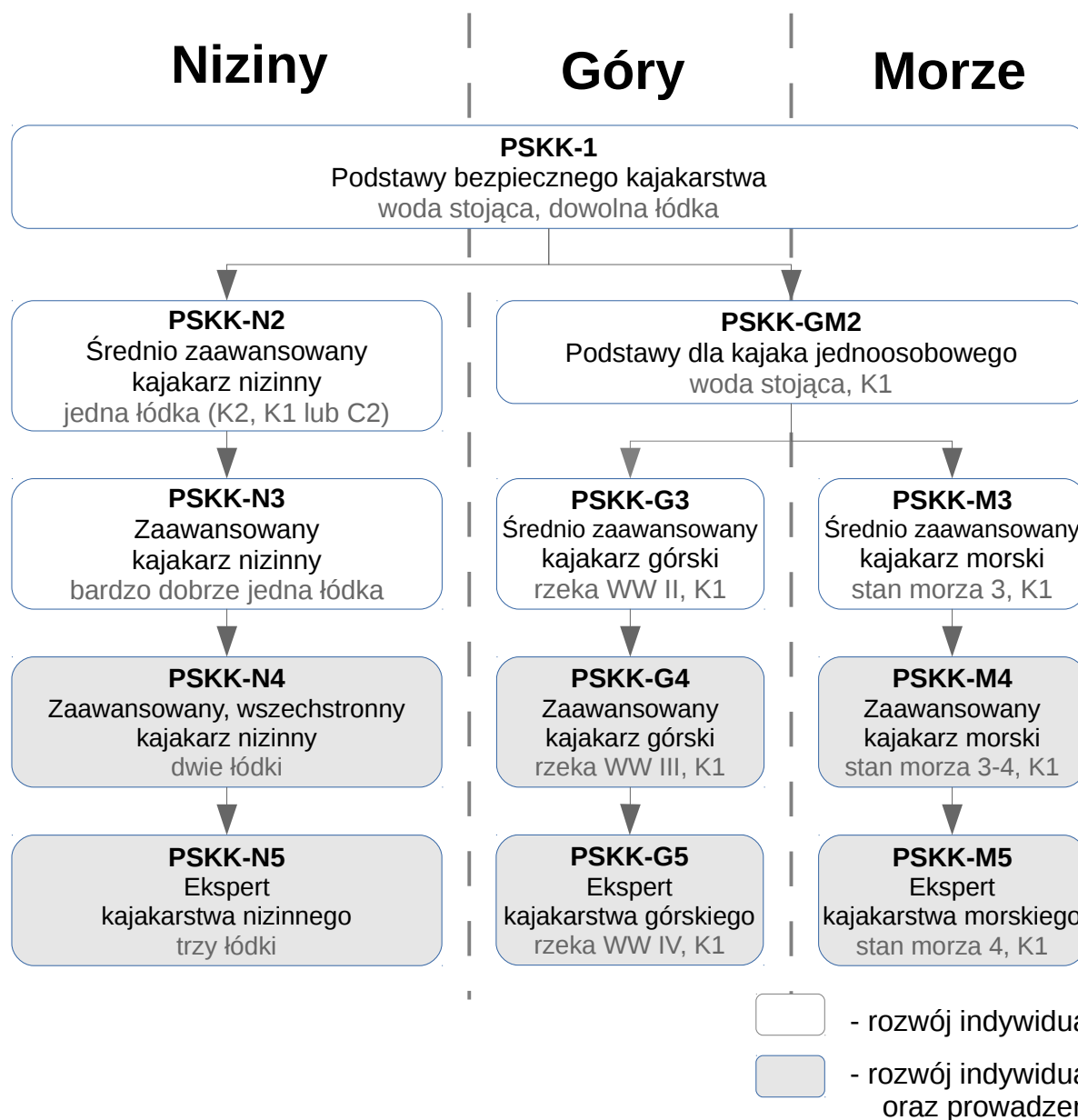


PEWNE PRAWA ZASTRZEŻONE



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

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

Sprzęt

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

Bezpieczeństwo 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 łódki po kilku energicznych pociągnięciach wiosłem nie powodujących obrócenia łódki w lewo lub prawo.

Obroty 360 stopni	Obracanie łódki 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"> • <i>wywrotka w bliskiej, bezpiecznej odległości od brzegu (bez napiętego 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><i>Zwrócić uwagę na:</i></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, potrafi sam lub z pomocą innych osób przemieścić sprzęt na lądzie na odległość 50 m.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></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 - nizinny

Krótki opis

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

Miejsce i warunki egzaminu

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

Bezpieczeństwo egzaminu

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

WIOSŁOWANIE

Egzamin można zdawać na kajaku dwuosobowym (K2), kajaku jednoosobowym (K1) albo w kanadyjce dwuosobowej (C2, kanu). Kandydat samodzielnie wybiera jeden typ.

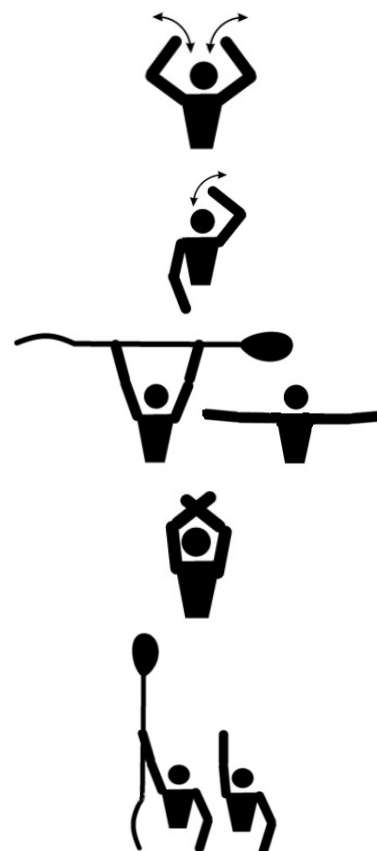
W łódkach dwuosobowych wszystkie elementy wykonuje dwukrotnie, jako szlakowy oraz jako sternik.


Woda stojąca	
Wiosłowanie do przodu 200 m	K2: Osada płynie 200 m po linii prostej w wyznaczonym kierunku. Wiosłowanie powinno być synchroniczne i poprawne. Niedozwolone jest kontrowanie. K1: Kajakarz płynie 200 m po linii prostej w wyznaczonym kierunku. Wiosłowanie powinno być miarowe i poprawne. Niedozwolone jest kontrowanie. C2: Kanadyjka płynie 200 m po linii prostej w wyznaczonym kierunku. Sternik wiosłuje dowolnym rodzajem pociągnięcia J, a szlakowy poprawne wiosłowanie do przodu.
Wiosłowanie do tyłu 50 m	Łódka musi przepłynąć 50 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).
Naciąganie w bok	K2, K1, C2: Przesunięcie kajaka o 5 m w jeden, a potem drugi bok. Obie ręce po jednej stronie łódki: dolna powinna być nieomal wyprostowana na początku pociągnięcia, a górna służyć jako nieruchomy punkt podparcia dźwigni na wysokości nie niższej niż linia barków, ale nie wyższej niż czoło. Pióro powinno cały czas pozostać zanurzone. Siła i intensywność ruchów członków osady dobrana w taki sposób, aby łódka przesuwała się równolegle.
Kontra sterująca	Kandydat potrafi wykorzystać kontry sterujące do efektywnego skręcania łódki po dużym łuku bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. Łódka zostaje rozpędzona, a następnie: K2: sternik przenosi wiosło całkowicie na jedną stronę i trzyma je równolegle do burty, zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i

	<p>stosując odpowiednie odchylenia wiosła od i do burty wykonuje sekwencję kilku niewielkich, naprzemiennych i kontrolowanych skrętów. Szlakowy wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.</p> <p>K1: Kandydat przekłada wiosło całkowicie na jedną stronę i trzyma je równoległe do burty, zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia wiosła od i do burty wykonuje sekwencję kilku niewielkich, naprzemiennych i kontrolowanych skrętów.</p> <p>C2: sternik trzyma pagaj równoległe do burty, zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia pagaja od i do burty wykonuje sekwencję kilku niewielkich, naprzemiennych i kontrolowanych skrętów. Szlakowy wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.</p> <p><i>Technika wykonywana jest na obie strony.</i></p>
Woda płynąca (ZWA-ZWB)	
Zejsście na wodę i powrót na brzeg	<p>K2, K1, C2: Kontrolowane wsiadanie do łódki, zajęcie prawidłowej pozycji i odbicie od brzegu. Delikatne przybicie do brzegu. Kontrolowane wysiadanie z łódki.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>ustawienie łódki dziobem pod prąd;</i> • <i>dostosowanie sposobu wsiadania/wysiadania do ukształtowania brzegu;</i> • <i>wiosło przy wsiadaniu/wysiadaniu do łódki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji łódki;</i> • <i>kolejność wsiadania/wysiadania do K2 i C2 oraz współpracę członków osady.</i>
Zatrzymanie się w nurcie	<p>K2, K1, C2: Kandydat potrafi zatrzymać łódkę bezpośrednio przed wskazanym miejscem i utrzymać pozycję w nurcie przez około 10 sekund, przy czym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>niedopuszczalne jest spłynięcie poniżej wskazanego punktu,</i> • <i>dopuszcza się przemieszczenia łódki w bok i górę rzeki na odległości rzędu szerokości łódki.</i> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>poprawne wiosłowanie wstecz,</i> • <i>w K1 i K2 poprawny chwyt wiosła,</i> • <i>w łódkach dwuosobowych na współpracę szlakowego ze sternikiem.</i>
Bokiem na przeszkodę	<p>K2, K1, C2: Napłynięcie bokiem na przeszkodę blokującą część nurtu. Wykonanie przechyłu na przeszkodę i uwolnienie poprzez przesunięcie wzdłuż przeszkody w stronę wolnego przejścia.</p>
Przeszkoda w poprzek rzeki	<p>K2, K1, C2: Pokonanie przeszkody całkowicie przegradzającej nurt. Należy przybić burtą do przeszkody, wyjść na nią, a następnie przeciągnąć łódkę górą i wejść do niej za przeszkodą.</p>
Zakole rzeki i przesmyk	<p>K2, K1, C2: Płynne pokonanie zakola rzeki zakończone trafieniem w przesmyk o szerokości nie większej niż 3-krotna szerokość łódki. Przesmyk znajduje się poza głównym nurtem, w rejonie cofki (stojącej wody) za przymuliskiem.</p>

RATOWNICTWO

Ratownictwo kajakowe	
Kabina na głębokiej wodzie	Wywrotka na głębokiej, stojącej wodzie w odległości minimum 20 m od brzegu. Spokojne opuszczenie łódki pod wodą. K1: Wywrotka z założonym fartuchem.
Holowanie kajaka i wylanie wody	Holowanie wpraw wywróconej łódki do brzegu (minimum 20 m), samodzielne wylanie wody i wyciągnięcie łódki na brzeg (w przypadku K2 i C2 wymagana jest współpraca szlakowego i sternika).
Pływanie wpraw w ubraniu	Samodzielne przepłynięcie (minimum 20 m) w ubraniu kajakowym i kamizelce.
Wyskoczenie z kajaka na wodzie	Umiejętność szybkiego wyskoczenia z kajaka na wodzie, bez jednoczesnego wywracania go.
Holowanie bierne (jako pływak)	Kandydat wie jak się zachować jako osoba ratowana i potrafić pomóc osobie, która holuje go w kajaku do brzegu w sytuacji ratunkowej (holowaniu na rufie i dziobie. Kandydat musi znać konsekwencje wchodzenia na pokład lub chwytania za kokpit lub wiosło.
Sygnaly na wodzie	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. Pomocy - dwie ręce uniesione do góry, uginamy oba przedramiona jednocześnie ruchem tam i z powrotem OK (pytanie i odpowiedź) - jedna ręka podniesiona i poklepywanie się nią po głowie Zatrzymaj się - poziome wiosło oburącz podniesione nad głowę lub ręce rozciągnięte poziomo na boki Stop! (zatrzymaj się natychmiast, miejsce niespływalne) - ręce skrzyżowane nad głową Płyn - wiosło lub jedna ręka podniesione pionowo, wysoko do góry



	<p>Płyn po lewej / po prawej - wiosło lub jedna ręka do góry i na lewo/prawo</p>	
--	---	---

POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

Weryfikowane praktycznie	
Dodatkowe techniki noszenia łódki	<p>Kandydat zna dwa różne sposoby przemieszczenia sprzętu na łódce na odległość 50 m, przy czym jeden musi być wykonany samodzielnie.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • właściwą technikę podnoszenia i pozycję ciała minimalizującą obciążenia kręgosłupa; • umiejętność samooceny możliwości fizycznych kandydata (zarówno przecenianie jak i niedocenianie); • dopuszczalne jest użycie wózka oraz przeciąganie łódki po podłożu niepowodującym uszkodzenia sprzętu.
Pakowanie i zabezpieczenie bagażu	<p>Kandydat potrafi zapakować swój bagaż zabezpieczając go przed zamoczeniem lub zgubieniem w razie wywrotki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kandydat potrafi bezpiecznie zapakować • co najmniej dwie sztuki bagażu (np. odzieży zapasowej, żywności, śpiwora, telefonu); • kandydat zabezpiecza bagaż wykorzystując środki, którymi dysponuje (np. worek wodoszczelny); • bagaż jest dobrze zabezpieczony, gdy po wywróceniu i zalaniu łódki nie wypływa z niej, a po rozpakowaniu jest suchy.
Mocowanie sprzętu przed transportem	<p>Kandydat potrafi poprawnie zamocować kajak (lub dwa) na dowolnym bagażniku samochodowym lub przyczepie przed transportem.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <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.
Weryfikowane teoretycznie	
Podstawy sprzętu nizinnego	<p>Kandydat potrafi wymienić podstawowe rodzaje kajaków (K1, K2 - jedno i dwukokpitowe, C2)</p> <p>Wymienia dodatkowy sprzęt potrzebny kajakarzowi, zna jego rodzaje oraz zalety i wady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiosło (kształt piór, skrętność, wyposażenie dodatkowe), • fartuch (materiałowy, neoprenowy), • opakowania wodoszczelne (praktyczne rozmiary, rodzaje), • podstawowa wiedza o stroju (tworzywa sztuczne, specyfika kurtki kajakowej).

Znajomość zasad pływania w grupie	Kandydat umie opisać znaczenie pierwszej i ostatniej osady w spływie (pilot, czerwona latarnia). Rozróżnia rodzaje szyków: dowolny, zwarty, ścisły.
Budowle hydrotechniczne	Kandydat potrafi wymienić podstawowe budowle hydrotechniczne (elektrownie wodne, młyny, zastawki, jazy, ostrogi). Wie, jakiego typu utrudnienia i zagrożenia są z nimi związane. Wie, w jaki sposób bezpiecznie pokonywać tego typu miejsca.
Sztuczne progi	Kandydat zna zagrożenia związane z tego typu budowlami regulacyjnymi. Wie, że przy odpowiednim stanie wody mogą się za nimi tworzyć niebezpieczne odwoje (zna ogólną zasadę ich działania). Rozumie, że należy przyjmować, że sztuczne progi są miejscami niespływalnymi i wymagają przenoski.
Układ nurtu na rzece nizinnej	Kandydat wie jak układa się nurt w korycie rzeki przy średnim stanie wody. Wie, że na wypukłym brzegu powstaje płycizna, a za nią woda zwalnia, zatrzymuje się lub cofa. Rozumie dlaczego wejście w „przesmyk” usytuowany w tym rejonie sprawia kajakarzowi pewne trudności.
Minimalizowanie wpływu na przyrodę	Znajomość zasad ochrony przyrody podczas spływu, a w szczególności: <ul style="list-style-type: none"> ● zbieranie i transportowanie śmieci, ● potrzeby fizjologiczne, ● ochrona brzegów podczas przenoski i postojów.

Stopień 3 - nizinny

Krótki opis

Zaawansowany kajakarz nizinny, który bardzo dobrze radzi sobie na ulubionym rodzaju łódki. Potrafi bez problemu ocenić trudność i pokonywać wszystkie przeszkody spotykane na szlakach nizinnych.

Miejsce i warunki egzaminu

Urozmaicona rzeka nizinna o szybkim nurcie, z naturalnymi przeszkodami w korycie. Nurt jest w stanie wyrzucić załadowany kajak. Egzamin powinien się odbywać bez względu na warunki pogodowe.

Bezpieczeństwo egzaminu

Ze względu na bezpieczeństwo egzaminu zalecane jest, aby kandydat posiadał umiejętności określone na 2 stopniu PSKK.

WIOSŁOWANIE

Egzamin można zdawać na kajaku dwuosobowym (K2), kajaku jednoosobowym (K1) albo w kanadyjce dwuosobowej (C2, kanu). Kandydat samodzielnie wybiera jeden typ łódki.

W łódkach dwuosobowych wszystkie elementy wykonuje dwukrotnie, jako szlakowy oraz jako sternik.

Woda stojąca	
Podpórki	K1: Kandydat potrafi wykorzystać pióro wiosła do podparcia się o wodę, na obie strony na krawędzi stabilności kajaka.
Piórkowanie	K2, K1, C2: Przesunięcie łódki o 5 m w jeden, a potem drugi bok. Wiosło powinno być ustawione jak najbardziej pionowo, obie ręce po jednej stronie łódki: górna ręka nieruchoma na wysokości czoła, a dolna prowadzi pióro płynnym ruchem wahadłowym tak, aby zawsze pracowała jego czynna strona. Siła i intensywność ruchów członków osady dobrana w taki sposób, aby kajak przesuwał się równolegle. Nie jest dopuszczalne wyjmowanie wiosła z wody.
Kontra naciągająca	Kandydat potrafi wykorzystać kontry naciągające do efektywnego przemieszczania dziobu lub całej łódki w kierunku prostopadłym do kierunku jej ruchu bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. Wiosło powinno być ustawione jak najbardziej pionowo, obie ręce po jednej stronie łódki, a górna ręka na wysokości czoła. K2: Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. K1: Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). C2: Dwie kontry naciągające: na stronę, po której wiosłuje szlakowy oraz na stronę przeciwną. Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.

Dwa rodzaje pociągnięć J	<p>C2: Sternik potrafi wiosłować wykorzystując dwa rodzaje pociągnięć J. 100 m po prostej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klasyczne J - obrót nadgarstka powoduje, że strona czynna pióra nie zmienia się - następuje odepchnięcie rufy. • Drugie pociągnięcie, przypominające kontrę sterującą połączoną z dźwignią (drażek oparty o burtę).
Woda płynąca (ZWB-ZWC)	
Promowanie tyłem	<p>K2, K1, C2: Kandydat zna zasady, na których opiera się manewr promowania. Osada wykonuje spokojne przepromowanie tyłem na nurcie o szerokości co najmniej 2 długości łódki, w obie strony (z lewego na prawy brzeg i odwrotnie). Dopuszczalne jest przemieszczenie się w dół lub w górę rzeki o 1/4 długości łódki.</p>
Przeszkoda wisząca nad wodą	<p>K2, K1, C2: Łódka bardzo wolno podpływa dziobem do przeszkody (praktycznie zatrzymanie w nurcie). Kajakarze chowają się do kokpitu lub przechodzą nad przeszkodą przeciskając łódkę dołem.</p>
Skok przez przeszkodę	<p>Pokonanie przeszkody całkowicie przegradzającej nurt. Należy pokonać ją przepływając przez nią na wprost (przeskakując ją).</p> <p>K1: przeszkoda powinna wystawać nad powierzchnie wody.</p> <p>K2, C2: przeszkoda powinna być minimalnie przyłana wodą, zarówno szlakowy jak i sternik powinni wyjść na przeszkodę w celu łatwiejszego i szybszego jej pokonania.</p>
Zakole rzeki i wąski przesmyk	<p>K2, K1, C2: Płynne pokonanie ciasnego zakola rzeki zakończone trafieniem w przesmyk o szerokości nie większej 1,5-krotna szerokość łódki. Przesmyk znajduje się poza głównym nurtem, w rejonie cofki (stojącej wody) za przymuliskiem.</p>

RATOWNICTWO

Ratownictwo kajakowe	
Wylewanie wody z kajaka na wodzie z pomocą	<p>Kandydat pływa obok łódki w głębokiej, stojącej wodzie. Wylewanie wody z kajaka po wywrotce z pomocą drugiej osoby (np. egzaminatora) siedzącej w kajaku bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na spokojne, opanowane ruchy kandydata. Kandydat powinien wykazać się praktyczną znajomością metody ratowniczej; nie powinien biernie wyczekiwać poleceń.</i></p>
Wejście do kajaka na wodzie z pomocą	<p>Kandydat pływa obok łódki w głębokiej, stojącej wodzie. Wejście do kajaka stabilizowanego przez drugą osobę (np. egzaminatora) z jej pomocą.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na spokojne, opanowane ruchy kandydata. Kandydat powinien wykazać się praktyczną znajomością metody ratowniczej; nie powinien biernie wyczekiwać poleceń.</i></p>
Holowanie aktywne pływaka	<p>Holowanie kajakiem pływaka na dystansie minimum 20 m:</p> <ul style="list-style-type: none"> • na dziobie kajaka w pozycji „koala”, • za rufą i na rufie kajaka.
Podjęcie rzutki	<p>Umiejętność bezpiecznego podjęcia rzutki i bycia holowanym do brzegu jako osoba ratowana. Pożądana jest pozycja leżąca na plecach z rękoma na piersiach.</p>

Rzutka do nieruchomego celu	<p>Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną do worka rzutką. Potrafi sklarować rzutkę przy pomocy innej osoby lub samodzielnie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kandydat prawidłowo przygotowuje rzutkę i przyjmuje odpowiednią pozycję do rzutu. • Wykonuje dwa rzuty sklarowaną rzutką do nieruchomego celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m. • Każdy rzut poprzedzony jest komendą „Rzutka!”. • Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu. • Po wykonaniu każdego z rzutów kandydat klaruje rzutkę do worka. <p><i>Całość akcji nie może przekroczyć 2 minut.</i></p>
Ratownictwo w odwoju (teoria)	<p>Metody auto asekuracji. Metody ratowania: lina w poprzek rzeki, rzucanie rzutki, pomoc z kajaka, łańcuch kajaków, człowiek żaba itp.</p>
Pierwsza pomoc (sugerowane minimum)	
Skompletowanie apteczki	<p>Kandydat przedstawia posiadaną osobistą, wodoszczelną apteczkę, która zawiera środki niezbędne do udzielenia pomocy w sytuacjach możliwych do przewidzenia w turystyce kajakowej. Absolutne minimum obejmuje:</p> <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 ran	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • założenie rękawiczek jednorazowych, • oczyszczenie rany i skóry wokół rany, • przyklejenie plastra lub opatrunku samoprzylepnego, • zabezpieczenie zużytych materiałów opatrunkowych i rękawiczek w woreczku foliowym.
Zatrzymanie krwawienia z rany	<p>Kandydat zna podstawowe sposoby zatrzymywania krwawień. Zna sposoby i zasady zakładania opatrunków uciskowych.</p> <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 założenie opatrunku uciskowego: 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 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><i>Kandydat wie, że z zasady nie przekłuwa się pęcherzy (które stanowią warstwę ochronną dla uszkodzonej skóry). W przypadku uszkodzonego pęcherza: postępowanie jak z drobną raną (odkażenie, opatrunek wodoodporny).</i></p>
Koc ratowniczy	<p>Kandydat zna zasady działania koca ratowniczego (folii NRC) oraz sytuacje, w których można go zastosować.</p> <p><i>Kandydat wie, w jakich sytuacjach należy stosować 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 pokazać w praktyce.</i></p>
Przegrzanie (hipertermia) i zmarznięcie	<p>Kandydat zna wczesne objawy przegrzania i zmarznięcia. Wie jak im zapobiegać i wie jak udzielić pomocy osobie poszkodowanej.</p> <p><i>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.</i></p> <p>Objawy przegrzania: uczucie znużenia, ból i zawroty głowy, nudności, możliwe wymioty. Postępowanie: umieszczenie poszkodowanego w miejscu osłoniętym od słońca, schładzanie powierzchni ciała przez owijanie wilgotnymi tkaninami (ręczniki, koce, ubrania), częste zmiany okładów oraz podawanie chłodnych płynów do picia.</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><i>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 wymiotami.</i></p>

POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

Weryfikowane praktycznie	
Węzły podstawowe	<p>Kandydat zna podstawowe węzły przydatne podczas spływu.</p> <p><i>Kandydat potrafi zawiązać po jednym, dowolnym węźle z następujących grup węzłów:</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • węzły służące do cumowania (np. sztyk, cumowniczy, ratowniczy); • węzły służące do zrobienia niezaciskającej się pętli (np. ósemkowy, ratowniczy, kluczka); • węzły służące do łączenia dwóch lin (np. prosty, szotowy, zderzakowy).
Wzajemna pomoc w grupie	<p>Kandydat potrafi współpracować z innymi osobami w grupie.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kandydat potrafi i udziela pomocy załogom innych łódek przy pokonywaniu przeszkód; • kandydat pomaga im przy wsiadaniu i wysiadaniu w trudnych miejscach. <p>Umiejętność weryfikowana podczas spływu.</p>
Pływanie w szyku	<p>Kandydat potrafi pływać w szyku ścisłym na trudnej rzece nizinnej.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • asekurację osady płynącej bezpośrednio za kandydatem; • umiejętność zatrzymywania się unikając napływania na osady płynące przed kandydatem; • utrata kontaktu z osadą płynącą z tyłu na dłużej niż 1 minutę dyskwalifikuje kandydata. <p>Umiejętność weryfikowana podczas spływu.</p>
Doraźne naprawy sprzętu	<p>Kandydat potrafi przeprowadzić podstawowe, doraźne naprawy sprzętu i wyposażenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kandydat bazując na własnej reperaturce potrafi wykonać naprawę symulowanego uszkodzenia sprzętu lub wyposażenia; • zakres napraw jest ograniczony do najbardziej podstawowych uszkodzeń, np. rozerwana kurtka, złamane wiosło, dziura w kadłubie łódki itp.
Weryfikowane teoretycznie	
Sprzęt nizinny	<p>Właściwości nautyczne łódek. Kandydat zna charakterystyczne cechy łódek przeznaczonych do różnych form kajakarstwa (zwałkowe, turystyczne, długodystansowe itd.). Rozumie ogólną zależność pomiędzy stosunkiem wymiarów głównych łódki, a jej zwrotnością i oporami oraz wpływem przekroju poprzecznego kadłuba na stateczność. Znając kształt oraz materiał łódki potrafi określić jej podstawowe właściwości nautyczne i możliwe zastosowania.</p> <p>Materiały do produkcji łódek. Kandydat, bazując na zaletach i wadach materiałów stosowanych do produkcji łódek (materiały elastyczne, drewno, laminat i polietylen) potrafi wskazać przydatność danego materiału do określonej przez egzaminatora formy kajakarstwa.</p> <p>Osprzęt i wyposażenie. Kandydat potrafi wskazać dodatkowe elementy osprzętu oraz wyposażenia, które mogą być przydatne kajakarzowi. Potrafi określić zapasowy zestaw ubrań niezbędny do pływania w różnych, trudnych warunkach pogodowych.</p>

Reperaturka	<p>Umiejętność dobrania podstawowej reperaturki dla sprzętu i wyposażenia używanego podczas egzaminu wraz z uzasadnieniem wyboru elementów.</p> <p><i>Skład reperaturki powinien uwzględniać konieczność wykonywania trwałych napraw na spływie wielodniowym (nie tylko samoprzylepna taśma srebrna).</i></p>
Przechowywanie sprzętu	Znajomość podstawowych zasad przechowywania sprzętu z uwzględnieniem jego typu (np. laminat, polietylen, składak, pneumatyczny).
Duże akweny otwarte	<p>Kandydat zna zagrożenia występujące na akwenach otwartych: zafalowania (specyfika akwenów), gwałtowne zmiany pogody (ich zwiastuny). Wie jak postępować w przypadku wystąpienia zagrożeń oraz jak im zapobiegać.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>techniki pływania w trudnych warunkach (pływanie pod wiatr, w pasie trzciny, itp.);</i> • <i>metody minimalizacji ryzyka;</i> • <i>zabezpieczenie sprzętu;</i> • <i>konieczność współpracy w grupie spływowej.</i>
Ławice wędrujące	Kandydat potrafi omówić budowę oraz miejsca występowania ławic wędrujących: odsypiska, przykosa, ławicy, przemiału. Ma świadomość niebezpieczeństw i utrudnień z nimi związanych. Potrafi podać sposoby ich wykorzystania do łatwiejszego pokonywania trasy spływu.
Odwoje	Znajomość budowy odwoju (cyrkulacja wody), miejsca występowania. Naszkicowanie przekroju odwoju. Rozróżnianie odwojów o płytkiej i głębokiej cyrkulacji. Zagrożenia wynikające z powstania odwoju. Metody oceny możliwości spłynięcia.
Śluzowanie	<p>Znajomość budowy śluzy oraz zasad bezpiecznego śluzowania w obu kierunkach.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>świadomość możliwych zagrożeń wynikających ze śluzowania,</i> • <i>bezpieczną część śluzy,</i> • <i>nie mocowanie na stałe (nie cumowanie) łódki podczas śluzowania.</i>
Pływanie po zmroku	Kandydat rozumie ryzyko związane z pływaniem po zmroku i zna podstawowe zasady obowiązujące podczas takiego pływania (jasne/jaskrawe ubranie, sztyk płynięcia, wykorzystanie prześwitów, unikanie doświetlania trasy, trzymanie się głównego nurtu, podręczne źródło światła itp.)

Stopień 4 - nizinny

Krótki opis

Zaawansowany, wszechstronny kajakarz nizinny. Dysponuje wiedzą i techniką pozwalającą na radzenie sobie na dwóch z trzech rodzajach łódek, na każdej rzece nizinnej. Potrafi także uczestniczyć w prowadzeniu spływu.

Miejsce i warunki egzaminu

Urozmaicona rzeka nizinna o szybkim nurcie, z naturalnymi przeszkodami w korycie pozwalająca przeprowadzić weryfikację technik zwałkowych i elementów górskich. Nurt jest w stanie wywrócić załadowany kajak. Egzamin powinien się odbywać bez względu na warunki pogodowe.

Bezpieczeństwo egzaminu

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

WIOSŁOWANIE

Egzamin z wiosłowania na 4 stopień składa się z dwóch części:

- Powtórzenie egzaminu z 3 stopnia nizinnego PSKK, ale na łódce innego rodzaju.
- Zademonstrowanie opisanych poniżej umiejętności na łódce innego niż wcześniej rodzaju.

W łódkach dwuosobowych kandydat wszystkie elementy wykonuje dwukrotnie, jako szlakowy oraz jako sternik.

Woda stojąca	
Eskimoska	K1: Pełna eskimoska. Nie jest dozwolona pomoc z zewnątrz ani opieranie się o jakikolwiek stały element (np. brzeg, dno, inny kajak).
Wiosłowanie na przeciwną	C2: Przełożenie pióra na drugą stronę bez zmiany chwytu. Powtórzenie wszystkich umiejętności z 1 stopnia wiosłując „na przeciwną”.
Kontra czeska	K1: Kandydat potrafi wykorzystać 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.
Kontra odpychająca	C2: Kandydat potrafi wykorzystać kontry odpychające jako alternatywę dla kontr naciągających. Kontra wykonywana jest przez szlakowego po stronie po której wiosłuje oraz po stronie przeciwnej. Kontra odpychająca powoduje skręt na przeciwną niż ta po której jest założona. Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła, aby woda napierała na bierną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem < 45°), a drążek był oparty o burtę tworząc dźwignię. Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.

Woda płynąca (ZWC-WW1)	
Pływanie pod prąd	<p>K2, K1, C2: Umiejętność wykorzystania układu nurtu na rzece nizinnej, lokalnych cofek, zawirowań wody przy pływaniu pod prąd.</p> <p><i>Umiejętność weryfikowana na odpowiednio dobranej trasie (dużo przeszkód, nurt nieustabilizowany, kręte koryto).</i></p>
Techniki zwałkowe	<p>K1: Kandydat zna różnorodne, indywidualne techniki zwałkowe do pokonywania przeszkód w nurcie bez wychodzenia z kajaka i potrafi zastosować je w praktyce. Kandydat potrafi czynnie uczestniczyć w grupowym pokonywaniu zwałek.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>zastosowanie różnych technik indywidualnych, innych niż te weryfikowane na niższych stopniach PSKK, tzn. np. pokonanie dziobem przeszkody wyższej niż 10 cm, pokonanie przeszkody rufą (wejście na nią), pokonanie niskiej przeszkody dołem („gluś”), pokonanie przeszkody górą przerzucając kajak nad sobą („żółwik”);</i> • <i>zastosowanie różnych technik grupowych np. przeciąganie drugiego kajaka za dziób/kokpit/rufę, najazd na i zsuwanie się z przeszkody po innym kajaku, udostępnianie wiosła;</i> • <i>dobór odpowiedniej techniki do przeszkody;</i> • <i>precyzję wykonania poszczególnych technik;</i> • <i>brak utraty kontaktu z wiosłem podczas wykonywania określonej techniki (zawsze w zasięgu ręki);</i> • <i>bezpieczeństwo indywidualne i asekuracja w grupie;</i> • <i>minimalna ingerencja w strukturę zwałki.</i> <p><i>Umiejętność weryfikowana na odcinku o charakterze zwałkowym (ZWB-ZWC, U4+).</i></p>
Elementy górskie	<p>K2, K1, C2: Umiejętność wejścia do i wyjścia z wyraźnie zaznaczonej cofki. Kontrolowane promowania i trawersy pomiędzy dwoma cofkami (wszystkie manewry wykonywane są przodem).</p> <p><i>Umiejętność weryfikowana na odcinku lub w miejscach o charakterze górkim (szybki nurt i większy spadek niż przeciętnie na rzece ZWC, najlepiej WW1).</i></p>

RATOWNICTWO

Ratownictwo kajakowe	
Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie	<p>Kandydat znajduje się w kajaku. Pomoc drugiej osobie pozostającej w głębokiej, stojącej wodzie przy wylewaniu wody z kajaka po wywrotce bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na instruktaż słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</i></p>
Pomoc w wejściu do kajaka na wodzie	<p>Kandydat znajduje się w kajaku. Pomoc drugiej osobie pozostającej w głębokiej, stojącej wodzie przy wchodzeniu do kajaka.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na umiejętność stabilizacji kajaka oraz instruktaż</i></p>

	<i>słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</i>
Rzutka do ruchomego celu	<p>Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną oraz niesklarowaną rzutką pod presją czasu. Potrafi samodzielnie sklarować rzutkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kandydat prawidłowo przygotowuje rzutkę i przyjmuje odpowiednią pozycję do rzutu. Potrafi wyjaśnić jak wybrać prawidłowe miejsce do oddania rzutu i jak przygotować siebie na przyjęcie dużego obciążenia. • Wykonuje dwa rzuty: pierwszy sklarowaną, drugi niesklarowaną rzutką do wolno poruszającego się celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m. • Każdy rzut poprzedzony jest komendą „Rzutka!”. • Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu. • Po wykonaniu drugiego rzutu kandydat samodzielnie klaruje rzutkę do worka. <p><i>Całość akcji nie może przekroczyć 1,5 minuty.</i></p>
Analiza wypadków	<p>Studium akcji ratunkowych. Kandydat przedstawia przebieg dwóch wypadków kajakowych, opisuje ich przyczyny oraz szczegółowy przebieg akcji ratunkowej.</p> <p><i>Przykładowe scenariusze:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>przyparcie kajaka do przeszkody bez wywrotki,</i> • <i>wywrotka daleko od brzegu,</i> • <i>rozcłonkowanie spływu,</i> • <i>zgubienie kajaka na rzece.</i>
Pierwsza pomoc (sugerowane minimum)	
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><i>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać około 8 godzin i obejmować swoim zakresem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS);</i> • <i>stany nagłe (urazy, krwotoki zewnętrzne, zadławienia, omdlenia, wstrząsy, napady epilepsji).</i> <p>Potwierdzeniem ukończenia kursu jest zaświadczenie wraz z programem kursu. W gestii egzaminatora pozostaje akceptacja tego zaświadczenia, sprawdzenie poziomu wykształcenia kandydata, jak również zwolnienia go z obowiązku odbywania kursu (np. zawodowy ratownik, strażak, lekarz).</p>
Udar cieplny	<p>Kandydat potrafi rozpoznać objawy udaru cieplnego. Wie jak mu zapobiegać i wie jak udzielić pomocy osobie poszkodowanej.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na znajomość przez kandydata właściwych sposobów schładzania poszkodowanego: owijanie wilgotnymi tkaninami (ręczniki, koce, ubrania), częste zmiany okładów.</i></p> <p>Objawy udaru cieplnego: skóra zaczerwieniona, gorąca, sucha, brak pocenia się, przyspieszenie tętna i oddechu, zaburzenia świadomości, możliwa utrata przytomności. Udar może wystąpić nawet w 2 godziny po zakończeniu przebywania na słońcu.</p>

	<p>Postępowanie: umieszczenie poszkodowanego w chłodnym miejscu, ułożenie w pozycji leżącej.</p> <p>Poszkodowany przytomny: schładzać powierzchnię ciała, podać chłodny płyn do picia.</p> <p>Poszkodowany zaburzeniami świadomości: ułożyć w pozycji leżącej z uniesionymi nogami, schładzać powierzchnię ciała.</p> <p>Poszkodowany nieprzytomny: pozycja boczna ustalona, schładzać powierzchnię ciała.</p>
Wychłodzenie (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 przez kandydata 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 owinać 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 alkoholu!).</p> <p>Poszkodowany nieprzytomny: pozycja boczna ustalona, ciepło okryć, powoli ogrzewać. Nie należy rozbierać poszkodowanego ani podawać płynów.</p>

POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

Weryfikowane praktycznie	
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 potrafi zawiązać po dwa dowolne węzły z następujących grup węzłów:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● węzły służące do cumowania, ● węzły służące do zrobienia niezaciskającej się pętli, ● węzły służące do łączenia dwóch lin.
Asekuracja	<p>Kandydat potrafi zaplanować i przygotować asekurację w przypadku pokonywania szczególnie niebezpiecznych miejsc (np. próg z odwojem, trudne drzewo, duże jezioro).</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● przedstawiony plan asekuracji jest wystarczający dla danego miejsca; ● użyte środki są adekwatne do potrzeb. <p><i>Umiejętność weryfikowana podczas kilkugodzinnego spływu.</i></p>

Komunikacja w grupie, funkcja pilota	<p>Kandydat dobrze komunikuje się z innymi członkami grupy. Potrafi pełnić rolę pilota prowadzącego i zamykającego.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>kandydat jest wyczulony na problemy zgłaszane przez członków grupy, potrafi na nie reagować;</i> ● <i>przedstawia im możliwe zagrożenia i wskazówki jak pokonywać przeszkody;</i> ● <i>jako pilot prowadzący potrafi oceniać i odpowiednio reagować na zagrożenia na trasie;</i> ● <i>jako pilot zamykający potrafi odpowiednio zachować się w sytuacjach niespodziewanych (np. wywrotka i wyłowienie sprzętu, trwałe uszkodzenie łódki, rezygnacja części uczestników z dalszego płynięcia itp.).</i> <p><i>Umiejętność weryfikowana podczas kilkugodzinnego spływu.</i></p>
Weryfikowane teoretycznie	
Naprawy sprzętu	Ogólna znajomość zasad naprawy łódek drewnianych, składaków, z laminatu, polietylenowych i pneumatycznych.
Podstawy prawne	<p>Znajomość podstawowych przepisów prawnych przydatnych kajakarzowi, a dotyczących:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>możliwości korzystania z wód powierzchniowych oraz śródlądowych szlaków żeglownych;</i> ● <i>korzystania z brzegu, w tym biwakowanie oraz przenoski;</i> ● <i>obszarów chronionych i koniecznych do spełnienia warunków umożliwiających pływanie na tych obszarach;</i> ● <i>oznakowania szlaków żeglugowych (podstawowe znaki, sygnały świetlne i dźwiękowe oraz sygnalizacja alarmowa na jeziorach).</i>
Kajakarstwo zimowe	<p>Znajomość specyfiki zagrożeń oraz zasad wyboru trasy i szacowania czasu płynięcia w okresie zimowym.</p> <p>Kandydat wie jak przebiega proces zamarzania rzeki oraz jaki wpływ na to mają przeszkody w nurcie i warunki atmosferyczne.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na zagadnienia związane z:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>doborem sprzętu i wyposażenia odpowiednich do warunków zimowych;</i> ● <i>odpowiednim ubiorem zapobiegającym wychłodzeniu organizmu;</i> ● <i>znajomością zasad wyboru trasy i szacowania czasu płynięcia w warunkach zimowych;</i> ● <i>umiejętnością oszacowania jak długość i siła mrozów wpływa na stan zlodzenia danej rzeki i jej brzegów oraz wiążącymi się z tym niebezpieczeństwami.</i>

Stopień 5 - nizinny

Krótki opis

Ekspert w kajakarstwie nizinnym. Osoba posiadająca bardzo wysokie umiejętności indywidualne, doświadczenie oraz wiedzę pozwalające na radzenie sobie w każdych warunkach, na dowolnej łódce, na wodach nizinnych. Jest przygotowana do prowadzenia spływów, przewodzenia grupie i zapewnienia jej bezpieczeństwa na wodzie.

Miejsce i warunki egzaminu

Urozmaicona rzeka nizinna o szybkim nurcie, z naturalnymi przeszkodami w korycie pozwalająca przeprowadzić weryfikację technik zwałkowych i elementów górskich. Nurt jest w stanie wywrócić załadowany kajak. Egzamin powinien się odbywać bez względu na warunki pogodowe.

Bezpieczeństwo egzaminu

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

WIOSŁOWANIE

Egzamin z wiosłowania na 5 stopień składa się z dwóch części:

- Powtórzenie egzaminu z 3 stopnia nizinnego PSKK na łódce trzeciego, ostatniego rodzaju.
- Powtórzenie egzaminu z 4 stopnia nizinnego PSKK na łódce innego niż wcześniej rodzaju.

W łódkach dwuosobowych kandydat wszystkie elementy wykonuje dwukrotnie, jako szlakowy oraz jako sternik.

RATOWNICTWO

Ratownictwo kajakowe	
Planowanie bezpieczeństwa	Umiejętność przewidywania i uwzględniania zagrożeń na poziomie planowania odcinka spływowego. Kandydat prezentuje plan spływu, przy podanych założeniach (szlak, grupa, warunki pogodowe). Ma gotowe plany awaryjne.
Sprzęt ratunkowy	Umiejętność dobrania sprzętu asekuracyjno-ratunkowego (rzutki, kamizelki, kaski, ubiór, liny, noże, środki łączności) przy spływie o podanych parametrach (szlak, grupa, warunki pogodowe). Kandydat przedstawia sposób rozdzielenia tego sprzętu pomiędzy uczestników spływu.
Analiza wypadków cd.	Studium akcji ratunkowych. Kandydat przedstawia przebieg dwóch groźnych wypadków kajakowych, opisuje ich przyczyny oraz szczegółowy przebieg akcji ratunkowej. <i>Przykładowe scenariusze:</i> <ul style="list-style-type: none">• wywrotka zimą,• człowiek pod wodą (przeszkoda, lód),• wywrotka za sztucznym progiem,• wywrotka w nocy.

Pierwsza pomoc (sugerowane minimum)	
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"> • <i>tematykę kursu ze stopnia 4 rozszerzoną o ćwiczenia praktyczne i scenariusze;</i> • <i>urazy kręgosłupa;</i> • <i>krwotoki zewnętrzne i wewnętrzne;</i> • <i>złamania/skręcenia;</i> • <i>postępowanie przeciwwstrząsowe;</i> • <i>ewakuację z miejsc niebezpiecznych;</i> • <i>postępowanie w zdarzeniach typu: ukąszenia, zatrucia, oparzenia, odmrożenia, porażenia prądem.</i> <p>Potwierdzeniem ukończenia kursu jest zaświadczenie wraz z programem kursu. W gestii egzaminatora pozostaje akceptacja tego zaświadczenia, sprawdzenie poziomu wykształcenia kandydata, jak również zwolnienia go z obowiązku odbywania kursu (np. zawodowy ratownik, strażak, lekarz itp.).</p>

POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

Weryfikowane praktycznie	
Zarządzanie spływem	<p>Kandydat zna zasady kierowania grupą spływową i potrafi zastosować je w praktyce.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>odprawę przed wypłynięciem (omówienie trasy, ustalenie odpowiedniego szyku płynięcia oraz zachowania w sytuacjach awaryjnych);</i> • <i>instruktaż osób funkcyjnych;</i> • <i>przedstawienie uczestnikom spływu możliwych zagrożeń i wskazówek jak ich uniknąć;</i> • <i>kontrolowanie zachowania się grupy na trasie etapu;</i> • <i>podsumowanie spływu wraz z analizą sukcesów i błędów.</i> <p><i>Umiejętność weryfikowana podczas kilkugodzinnego spływu.</i></p>
Weryfikowane teoretycznie	
Polskie szlaki kajakowe	Kandydat potrafi wskazać na mapie i krótko scharakteryzować 10 popularnych polskich szlaków kajakowych.
Historia kajakarstwa	Kandydat potrafi przedstawić 5 ciekawych faktów z popularnej historii kajakarstwa.

Skrócona tabela umiejętności

PSKK nizinny	Wiosłowanie	Ratownictwo	Pozostałe umiejętności
1 stopień	Dowolny rodzaj łódki	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	<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 	<ul style="list-style-type: none"> Kabina przy brzegu Pomoc przy wylewaniu wody 	<ul style="list-style-type: none"> Przygotowanie sprzętu i wyposażenia Podnoszenie i noszenie łódki Zejscie na wodę Powrót na brzeg <p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> Przygotowanie sprzętu w innych warunkach Kamizelka
2 stopień	Dowolny rodzaj łódki	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	<p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wiosłowanie do przodu 200 m Wiosłowanie do tyłu 50 m Naciąganie w bok Kontra sterująca <p>Woda płynąca (ZWA-ZWB)</p> <ul style="list-style-type: none"> Zejscie na wodę i powrót na brzeg Zatrzymanie się w nurcie Bokiem na przeszkodę Przeszkoda w poprzek rzeki Zakole rzeki i przesmyk 	<ul style="list-style-type: none"> Kabina na głębokiej wodzie Holowanie kajaka i wylanie wody Pływanie wplaw w ubraniu Wyskoczenie z kajaka na wodzie Holowanie bierne (jako pływak) Sygnaly na wodzie 	<ul style="list-style-type: none"> Dodatkowe techniki noszenia łódki Pakowanie i zabezpieczanie bagażu Mocowanie sprzętu przed transportem <p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> Podstawy sprzętu nizinnego Znajomość zasad pływania w grupie Budowle hydrotechniczne Sztuczne progi Układ nurtu na rzece nizinnej Minimalizowanie wpływu na przyrodę
3 stopień	Dowolny rodzaj łódki	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	<p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> Podpórki Piorkowanie Kontra naciągająca Dwa rodzaje pociągnięć J <p>Woda płynąca (ZWB-ZWC)</p> <ul style="list-style-type: none"> Promowanie tyłem Przeszkoda wisząca nad wodą Skok przez przeszkodę Zakole rzeki i wąski przesmyk 	<ul style="list-style-type: none"> Wylewanie wody z kajaka na wodzie z pomocą Wejscie do kajaka na wodzie z pomocą Holowanie aktywne pływaka Podjęcie rzutki Rzutka do nieruchomego celu Ratownictwo w odwoju (teoria) <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 zamarznięcie Pozycja bezpieczna 	<ul style="list-style-type: none"> Węzły podstawowe Wzajemna pomoc w grupie Pływanie w szyku Doraźne naprawy sprzętu <p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprzęt nizinny Reperaturka Przechowywanie sprzętu Duże akwenty otwarte Ławice wędrujące Odwoje Śluzowanie Pływanie po zmroku
4 stopień	Jedna łódka na poziomie 4 stopnia, a druga na poziomie 3 stopnia.	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	<p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> Eskimoska Wiosłowanie na przeciwną Kontra czeska Kontra odpychająca <p>Woda płynąca (ZWC-WW1)</p> <ul style="list-style-type: none"> Pływanie pod prąd Techniki zwalkowe Elementy górskie 	<ul style="list-style-type: none"> Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie Pomoc w wejściu do kajaka na wodzie Rzutka do ruchomego celu Analiza wypadków <p>Pierwsza pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> Praktyczny kurs pierwszej pomocy Udar cieplny Wychłodzenie (hipotermia) 	<ul style="list-style-type: none"> Węzły rozszerzone Asekuracja Komunikacja w grupie, funkcja pilota <p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> Naprawy sprzętu Podstawy prawne Kajakarstwo zimowe
5 stopień	Dwa rodzaje łódek na poziomie 4 stopnia i jedna na poziomie 3 stopnia.	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
		<ul style="list-style-type: none"> Planowanie bezpieczeństwa Sprzęt ratunkowy Analiza wypadków cd. <p>Pierwsza pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozszerzony kurs pierwszej pomocy 	<ul style="list-style-type: none"> Zarządzanie spływem <p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> Polskie szlaki kajakowe Historia kajakarstwa