

# **PSKK 2018**

**Polski System Kwalifikacji Kajakowych**

**Kajakarstwo górskie**

## Autorzy

W pracach nad poprawkami na 2018 rok brali udział Piotr Sikora (lider), Bartosz Czauderna, Piotr Gudan, Marek Werner. We wcześniejszych latach system górski tworzyli również Bartosz Sawicki, Adam Boczulak, Wojciech Zieliński, Maciej Skarbek, Maciej Moskwa, Bartłomiej Tomala oraz Rafał Stempki.

## Historia systemu

Koncepcja systemu kwalifikacji kajakowych powstała 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
- kwiecień 2013 - pierwsze górskie spotkanie weryfikacyjne na Kamiennej
- luty 2014 - pierwsza oficjalna wersja systemu morskiego

PSKK dla kajakarstwa górskiego opiera się połączeniu wymagań Euro Paddle Pass z programem obozu szkoleniowego w górskiej turystyce kajakowej „Białka Szkoleniowa” prowadzonym od wielu lat przez klub AKTK „Bystrze”. Wykorzystano także doświadczenia szkoleniowe Retendo, Hydroplanet, GOPR oraz ICU/BCU.

PSKK 2018 górski jest czwartym oficjalnym wydaniem systemu. W kolejnych latach planowane jest przygotowywanie kolejnych wersji, wciąż ulepszanych o zbierane doświadczenia. Zainteresowanych zapraszamy do współpracy.

[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>

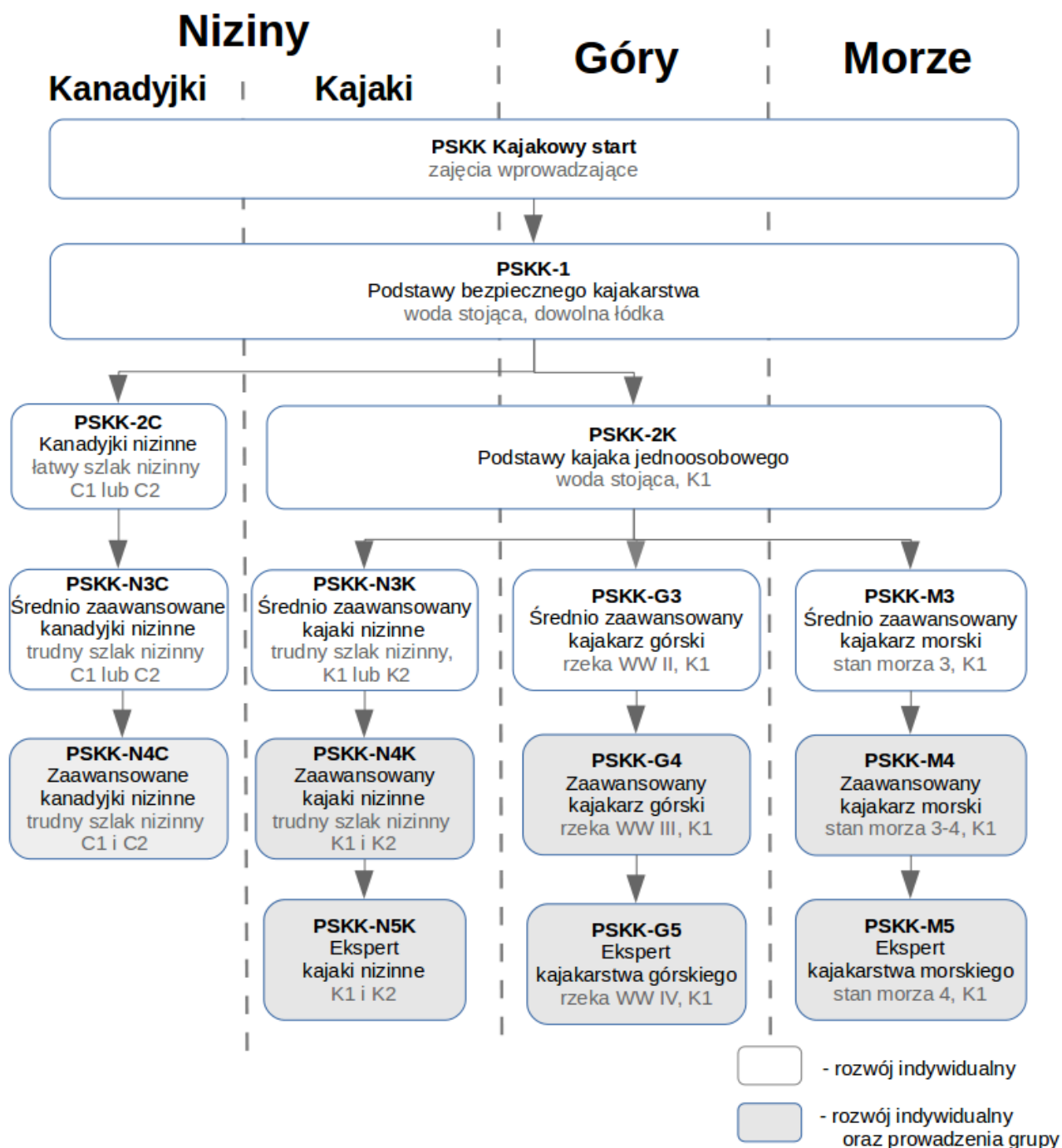


PEWNE PRAWA ZASTRZEŻONE



# Struktura PSKK

Polski System Kwalifikacji Kajakowych (PSKK) składa się z pięciu stopni rozwoju rozdzielonych na cztery pionory (kajaki nizinne, kajaki górskie, kajaki morskie, [kanadyjki](#)). 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.

[Zaleca się, aby łódki jednoosobowe były stabilne, dlatego dopuszczalne jest egzaminowanie na łódkach dwuosobowych ale siedząc tak jak w solo.](#)

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>
Zejsście na wodę	Delikatne wodowanie łódki. Kontrolowane wsiadanie do łódki, zajęcie

	<p>prawidłowej pozycji i odbicie od brzegu.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● dostosowanie sposobu wsiadania do ukształtowania brzegu;</li> <li>● wiosło przy wsiadaniu do łódki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji (wsiadanie po wiosle);</li> <li>● kolejność wsiadania do K2 i C2 oraz współpracę członków osady.</li> </ul>
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"> <li>● dostosowanie sposobu wysiadania do ukształtowania brzegu (w miarę możliwości dobijanie bokiem);</li> <li>● wiosło przy wysiadaniu z łódki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji (wysiadanie po wiosle);</li> <li>● kolejność wysiadania z K2 i C2 oraz współpracę członków osady (szlakowy wysiada pierwszy).</li> </ul>
Weryfikowane teoretycznie	
Zasada proaktywnego wiosłowania	<p><del>Kandydat potrafi uzasadnić dlaczego skręcanie przy pomocy proaktywnego wiosłowania do przodu jest lepsze od kontrowania do tyłu.</del></p> <p>Kandydat potrafi przedstawić metody manewrowania minimalizujące utratę prędkości kajaka.</p>
Przygotowanie sprzętu w innych warunkach	<p>Kandydat zna zasady przygotowania sprzętu i wyposażenia dostosowanego do innych warunków atmosferycznych niż podczas prowadzenia egzaminu.</p>
Kamizelka	<p>Kandydat potrafi wymienić różnice pomiędzy kamizelką ratunkową a asekuracyjną. Zna zastosowanie każdej z nich (dzieci).</p>

# Stopień 2 - kajak jednoosobowy

## Krótki opis

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

## Miejsce i warunki egzaminu

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

## Sprzęt

Kajak jednoosobowy oraz pozostały ekwipunek dopasowany do typu kajakarstwa.

## Bezpieczeństwo egzaminu

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

## WIOSŁOWANIE

Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę	<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, <b>brak dodatkowych ruchów tułowia przód-tył, jak i na boki.</b></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 ( <a href="#">przestrzegając zasadę "safety box"</a> ). i stosując odpowiednie odchylenia wiosła od i do burty demonstruje sekwencję kilku niewielkich, naprzemiennych i kontrolowanych skrętów. <a href="#">Demonstruje wykorzystanie kontry sterującego do celnego przepłynięcia przez wąską bramkę o szerokości ok. 1,5 metra. (np. pomiędzy pomostem lub boją i kajakiem weryfikatora).</a> Technika wykonywana jest na obie strony. W wypadku kajaka wyposażonego w ster kajakarz musi pokazać umiejętność posługiwania się nim.
Kontra płaska	<del>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, drążek jak najbardziej równoległe do tafli wody, pióro położone na wodzie wypukłą stroną. Kajak skręca powoli i stabilnie.</del>
Techniki skręcania	Kandydat demonstruje skręty kajakiem (przez skręcanie rozumiemy zmianę kierunku podczas płynięcia kajaka do przodu) o małym i dużym promieniu skrętu o różnych kątach 45, 90, 180 stopni. Wykorzystuje przy tym: szerokie zewnętrzne pociągnięcia, pociągnięcia do tyłu, kontrę sterującą, niską podpórkę, różne połączenie powyższych elementów. Kandydat stosuje zasadę proaktywnego wiosłowania.
Pływanie w przechyle	Pływanie po okręgu z wyraźnym przechyłem na wewnętrzną i zewnętrzną stronę. Kandydat demonstruje przepłynięcie dwóch okręgów pokonane na przeciwnych przechyłach. <a href="#">Kajakarz jest w stanie utrzymać równowagę unikając wychylenia tułowia na bok.</a>
Wyjście na brzeg	Poprawne podpłynięcie do brzegu, wyjście z kajaka zachowując równowagę i kontrolę nad łódką, nie uszkodzając ani kajaka ani brzegu.
Zasada proaktywnego wiosłowania	Kandydat stosuje, rozumie i potrafi wytłumaczyć zasadę proaktywnego wiosłowania. <a href="#">Demonstruje kilka metod manewrowania, które minimalizują utratę prędkości kajaka.</a>
Zasada "safety box"	Kandydat stosuje, rozumie i potrafi wytłumaczyć zasadę "safety box" (zwracamy uwagę na takie ułożenie ramion, aby nie narazić





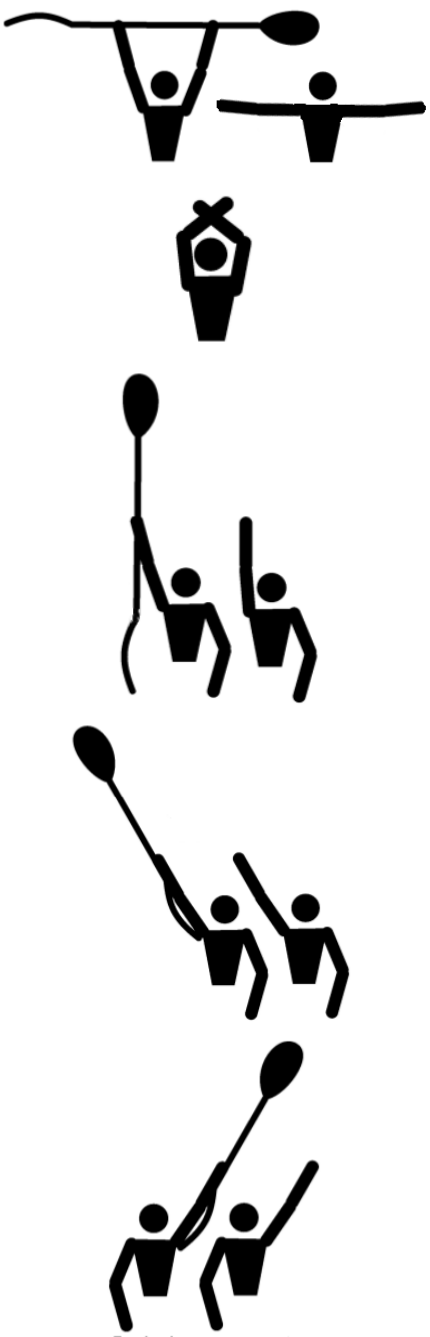
się na kontuzję barku).

## 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	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.

## Pozostałe umiejętności

Osobisty sprzęt asekuracyjny	Kandydat prezentuje kajak wyposażony w komory wypornościowe, dobrze dopasowany do siebie fartuch i kamizelkę asekuracyjną. Jeżeli okoliczności tego wymagają konieczny może być również kask.
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.  <b>„Pomocy!”</b> - dwie ręce uniesione do góry, uginamy oba przedramiona jednocześnie ruchem tam i z powrotem;   <b>„OK”</b> - jedna ręka podniesiona i poklepywanie się nią po głowie; sygnał ten jest zarazem pytaniem i odpowiedzią; 

	<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.	
Mocowanie sprzętu przed transportem	<p>Kandydat potrafi poprawnie zamocować kajak (lub dwa) na dowolnym bagażniku samochodowym lub przyczepie przed transportem.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <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 przesuwana się podczas prób szarpania;</li> <li>• siła docisku jest odpowiednia – kadłub nie może być nadmiernie odkształcony.</li> </ul>	
Minimalizowanie wpływu na przyrodę	<p>Znajomość zasad ochrony przyrody podczas spływu, a w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zbieranie i transportowanie śmieci,</li> </ul>	

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• potrzeby fizjologiczne,</li><li>• ochrona brzegów podczas dojścia do i powrotu z rzeki.</li></ul> |
|--|---|

# Stopień 3 - górski

## Krótki opis

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

## Miejsce i warunki egzaminu

Egzamin odbywa się na około 5 km odcinku rzeki o trudności do WW II przy średnim poziomie wody. Na rzece muszą występować następujące zjawiska: różne typy cofek, odcinki z szybko płynącą wodą i falami, małe fale odpowiednie do surfowania, niewielkie odwoje.

## Bezpieczeństwo egzaminu

Kandydat powinien posiadać umiejętności opisane na drugim stopniu PSKK kajaki.

## WIOSŁOWANIE

### Umiejętności na wodzie stojącej

Wiosłowanie do przodu, przyspieszenie, utrzymanie prędkości	<ul style="list-style-type: none"><li>Wykazanie się sprawnym wiosłowaniem, używając poprawnych pociągnięć wiosłem, które powinny być płynne i efektywne.</li><li>Kandydat powinien posiadać poprawną technikę wiosłowania, pełnym pociągnięciem z wykorzystaniem całej powierzchni pióra, dobrą rotacją tułowia, wypychając nogi, siedząc w wygodnej i efektywnej pozycji, osiągając dużą prędkość przy zachowaniu pełnej kontroli nad kajakiem.</li><li>Kandydat potrafi pokazać różnicę między przyspieszeniem, a utrzymaniem prędkości (wiosłowanie ze średnią prędkością) i demonstrować to kilkukrotnie (utrzymanie prędkości przeplatane jest krótkimi odcinkami "sprintu"). Podczas przyspieszania kandydat demonstrowuje zmianę ułożenia tułowia, pracy ramion i dynamiki wiosłowania. Potrafi wytłumaczyć zasadność tych zmian.</li><li>Oceniając technikę wiosłowania należy zachować wyrozumiałość dla fizycznych uwarunkowań kandydata oraz jego indywidualnych preferencji.</li></ul>
Kontra czeska	Kandydat demonstrowuje kontrę czeską jako szybką i efektywną metodę zawrócenia kajaka. Widać pochYLENIE kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra. Kąt musi być na tyle rozarty, aby nastąpiło płynne zawrócenie kajaka o 180 stopni. Obrót tułowia powinien być wyraźny, górna ręka powinna być na wysokości czoła. Zakończenie kontry wyraźnym zawiosłowaniem do przodu w celu ustabilizowania kierunku i prędkości płynięcia
Piórkowanie	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></ul>
Kontra naciągająca	Kandydat demonstrowuje kontrę naciągającą jako efektywną metodę przemieszczenia łódki w bok bez zmiany kierunku płynięcia (bez skrętu). Kajak zostaje rozpędzony, a następnie wiosło przekładane jest

	całkowicie na jedną stronę. Pióro zanurzone na wysokości bioder, drążek pionowo, a górna ręka na wysokości czoła. Kajak powinien poruszać się w bok (i do przodu) bez dodatkowych ruchów wiosłem względem łódki (ang. hanging draw, stationary bow draw).
Wysokie i niskie podpórki	Zademonstrować wysokie i niskie podpórki, kajak przy przekroczonym punkcie równowagi. <i>Przy wysokiej podpórce zwrócić uwagę, aby ruch tułowia był bez odchylenia do tyłu, a ruch wiosła tylko w dół. Ramiona ugięte, łokcie zwrócone do dołu. Wklęsła strona pióra skierowana w dół.</i>
Podpórka piórkowaniem	Wiosło trzymane nisko, prawie poziomo, z ewidentnym opieraniem się kajakarza na wytworzonym oporze. Umiejętność demonstrowana na obie strony, czas utrzymywania się w podpórce powinien wynosić co najmniej 5 sekund.  Wystarczająca jest jedna z trzech możliwości: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bez zmiany cały czas wklęsłą stroną pióra (jak w wysokiej podpórce),</li> <li>• bez zmiany cały czas wypukłą (jak w niskiej podpórce),</li> <li>• ze zmianą strony pióra - wklęsłą ciągnąc do tyłu, wypukłą pchając do przodu.</li> </ul>
Wiosłowanie tyłem po ósemce	Sprawne pływanie tyłem po torze w kształcie cyfry 8.

## Umiejętności na nurcie WW II

Zejsście na wodę	Kandydat powinien potrafić sprawnie i bezpiecznie zejść na wodę w odpowiednio wybranym do tego miejscu.
Zatrzymywanie się na nurcie	Zatrzymanie się na nurcie i promowanie tyłem powinno być używane w celu zmiany pozycji na rzece z intencją obrania optymalnej drogi płynięcia bystrza lub w celu omijania przeszkód. Kandydat powinien zaprezentować zastosowanie tych manewrów pokonując zakola, gdzie główny nurt wpływa na przeszkodę. <i>Promowanie tyłem nie ma jeszcze na celu przejścia pomiędzy nurtem a cofką, a raczej powinno być używane, gdy kajakarz jest już na nurcie.</i>
Wejście do cofki	Kontrolowane wejście do cofki na prawidłowym przechyle, z kontrą i ustabilizowaniem kajaka w cofce. Widoczne jest wcześniejsze przygotowanie do manewru odpowiednie do wybranej cofki. Prędkość i kąt natarcia pozwalają na skuteczne przejście przez chyłkę oraz kontrolowane zatrzymanie kajaka wysoko w cofce. <i>Demonstracja manewru zarówno przy pomocy kontry płaskiej jak i kontry czeskiej.</i> <i>Podczas manewru wejścia do cofki zwracamy uwagę na odpowiednią prędkość, kąt wejścia, odpowiednie miejsce wejścia, prawidłowy przechył. W momencie przekraczania chyłki przez środek kajaka istotne jest wykonanie szerokiego pociągnięcia do przodu (pociągnięcia kluczowe) po stronie wewnętrznej skrętu. Barki i głowa zwrócone są w stronę kierunku góry cofki. Kontrolowany przechył ma zapewnić stabilne zatrzymanie wysoko w cofce. Manewr wejścia do cofki należy zademonstrować przy pomocy pociągnięcia kluczowego w kilku cofkach o różnej wielkości.</i>

Wyjście na nurt	<p>Podczas manewru wyjścia na nurt zwracamy uwagę na odpowiednią prędkość, kąt wyjścia, odpowiednie miejsce wyjścia i prawidłowy przechył. W momencie przekraczania chyłki przez środek kajaka istotne jest wykonanie szerokiego pociągnięcia do przodu (pociągnięcie kluczowe) po stronie wewnętrznej skrętu. Barki i głowa zwrócone są w kierunku, w którym zamierzamy płynąć. Niepoprawne są próby kończące się świeczką lub przypadkowym promowaniem. <i>Manewr wyjścia na nurt należy zademonstrować przy pomocy pociągnięcia kluczowego w kilku cofkach o różnej wielkości.</i></p> <p><del>Ten manewr wymaga oceny siły nurtu, wielkości cofki, niezbędnego przechyłu oraz planowanego miejsca na rzece po wyjściu z cofki. Powinno być widać dobrze wybrany punkt startowy w cofce, odpowiedni rozpęd i wyważony przechył. Niepoprawne są próby kończące się świeczką lub przypadkowym promowaniem. Demonstracja manewru zarówno przy pomocy kontry płaskiej jak i kontry czeskiej.</del></p>
Promowanie	Kandydat powinien być w stanie pokonać średni jak na WW II nurt o szerokości 10 m bez utraty wysokości lub 20 m spływając w dół nie więcej niż na długość kajaka. Należy być wyrozumiałym w zależności od specyfiki miejsca. Ważny jest kąt promowania: odpowiednio dobrany i utrzymywany przez całość manewru.
Eska	Manewr „Eska” polega na płynnym połączeniu wyjścia z cofki, przekroczenia nurtu i wejścia do niższej cofki po przeciwnej stronie. Zwracamy uwagę aby droga do cofki i wejście do niej było już zaplanowane przed wyjściem na nurt. Liczy się płynne wykonanie obu manewrów jak i droga pomiędzy nimi.
Przejazd na fali	Kandydat powinien potrafić pokonać nurt w poprzek, wykorzystując w tym celu surfowanie na małej fali (o wysokości ok. 30 cm).
Surfowanie	Kandydat potrafi złapać falę i utrzymać się na niej przez ok. 20 sekund.
Zachowanie się w odwoju 1	<p>Kandydat potrafi dobrze odróżniać bezpieczne odwoje o płytkich cyrkulacji od niebezpiecznych odwojów o głębokiej cyrkulacji. Ma świadomość, że sztuczne progi stanowią najczęściej śmiertelne zagrożenie.</p> <p>Po rozpoznaniu odpowiedniego odwoju kandydat powinien być w stanie wpłynąć w taki odwój i z niego wypłynąć. Wyprostowana sylwetka z płynną podpórką utrzymaną z łatwością jest ważnym elementem, a kajak powinien mieć wyważony przechył w dół nurtu (ciężar ciała nad kajakiem). Podpórka powinna być aktywna, tzn. podpierająca, ale też dająca możliwość wywiostowania się do końca odwoju lub jakiegoś słabszego punktu.</p> <p><i>Odwój wykorzystywany do ćwiczeń może być bardzo słaby. Umiejętność rozpoznawania łatwych i trudnych odwojów jest ważniejsza niż techniczne umiejętności radzenia sobie w odwoju.</i></p>
Napłynięcie na przeszkodę	Napłynięcie bokiem na przeszkodę, np. głaz w nurcie. Kajakarz powinien zademonstrować prawidłowy przechył na przeszkodę oraz umiejętność uwolnienia się poprzez przesunięcie w stronę swobodnego nurtu.

## BEZPIECZEŃSTWO

### Ratownictwo

Eskimoska 1	Kandydat powinien móc zademonstrować eskimoskę na wodzie stojącej. Dopuszczalne jest ustawienie się do eskimoski przed wywrotką. Wystarczająca jest eskimoska z jednej strony.
Pływanie wpraw WW II	Kandydat demonstruje techniki defensywnego, jak i ofensywnego pływania wpraw w rzekach o trudności WW II. Wykazuje zrozumienie dla różnic i zastosowań tych technik. <i>Pływanie wpraw po rzekach górskich niesie za sobą dużo zagrożeń, dlatego ćwiczenie tej umiejętności wymaga starannego przygotowania i dobrej asekuracji. Zaleca się wybranie miejsca, które nie będzie groziło poważnymi konsekwencjami nawet w przypadku błędu.</i>
Podjęcie rzutki	Umiejętność bezpiecznego podjęcia rzutki i bycia holowanym do brzegu jako osoba ratowana. Pożądana jest pozycja leżąca na plecach. Lina wychodząca na dalsze ramię, trzymana oburącz na piersi lub bliższą ręką przy piersi, a dalszą nad głową. <i>Zaleca się wybranie miejsca, które nie będzie groziło poważnymi konsekwencjami nawet w przypadku błędu.</i>
Holowanie bierne	Kandydat wie jak się zachować jako osoba ratowana i potrafić pomóc osobie która holuje go w kajaku do brzegu w sytuacji ratunkowej. Należy zademonstrować pomoc w holowaniu na rufie i dziobie. Kandydat musi znać konsekwencje wchodzenia na pokład lub chwytania za kokpit lub wiosło.
Rzutka do nieruchomego celu	Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną do worka rzutką. Potrafi sklarować rzutkę przy pomocy innej osoby lub samodzielnie. <b>Zna i stosuje zasadę "czystej liny" (rzutka ma pętlę tylko przy worku, wolny koniec rzutki jest bez pętli i węzłów).</b> Kandydat wykonuje dwa rzuty sklarowaną rzutką do nieruchomego celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m. Każdy rzut poprzedzony komendą „Rzutka!” i nawiązaniem kontaktu wzrokowego z ratowanym. Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu. Całość akcji nie może przekroczyć 1,5 minuty.

### Pierwsza pomoc

Skompletowanie apteczki	Kandydat demonstruje posiadaną przez siebie wodoszczelną apteczkę, która zawiera środki niezbędne do udzielenia pomocy w sytuacjach możliwych do przewidzenia w górskiej turystyce kajakowej. Absolutne minimum obejmuje: <ul style="list-style-type: none"> <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

	<p>podstawowym sposobem zatrzymania krwawienia jest:</p> <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 wywarty NA ranę. Dodatkowo warto unieruchomić krwawiącą kończynę.</li> </ul>
Koc ratowniczy	<p>Kandydat zna zasady działania koca ratowniczego (folii NRC) oraz sytuacje, w których można go zastosować.</p> <p>Kandydat wie, w jakich sytuacjach należy zastosować folię NRC (wyziębienie, ochrona poszkodowanego przed zimnem, w każdym przypadku oczekiwania na pomoc niezależnie od temperatury). Zna sposób działania koca ratowniczego (ogrzewanie: srebrna strona do poszkodowanego). Kandydat wie, że warunkiem skuteczności działania koca jest szczelne owinięcie poszkodowanego i potrafi to zademonstrować. Wie również, że folia NRC jest dobrym środkiem i sygnałem wzywania pomocy,</p>
Zmarznięcie (hipotermia)	<p>Kandydat zna wczesne objawy zmarznięcia. Wie jak im zapobiegać i wie jak udzielić pomocy osobie poszkodowanej.</p> <p>Zwrócić uwagę na wiedzę kandydata na temat doboru odzieży do specyficznych warunków pogodowych jak słońce, upał, wiatr, deszcz i chłód. Kandydat wie o potęgującej roli wiatru w odczuwaniu zimna.</p> <p>Objawy wychłodzenia: uczucie zimna i dreszcze. Postępowanie: założenie ciepłej, suchej odzieży, podanie ciepłych płynów do picia (nigdy alkoholu!) i wysokoenergetycznego posiłku, wykonanie ćwiczeń rozgrzewających.</p>
Pozycja bezpieczna	<p>Kandydat potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej (lub innej pozycji bezpiecznej). Zna sytuacje, w których ma ona zastosowanie.</p> <p>Kandydat wie, że w pozycji bezpiecznej układamy poszkodowanego nieprzytomnego lub będącego w ciężkim stanie, który oddycha samodzielnie. Ułożenie w pozycji bezpiecznej ułatwia oddychanie i zapobiega zadławieniu, np. własnymi wymiocinami.</p>

## SPRZĘT

Kandydat stawia się na egzamin wraz z odpowiednim sprzętem.

Kajak, wiosło	<p>Kajak musi posiadać materiał odpowiadający co najmniej 6,5kg (60N) wyporności na każdym końcu, ale zalecane jest aby posiadał maksimum wyporności (materiał wchodzący w skład stałego wyposażenia oraz komory wypornościowe). Uchwyty muszą nadawać się do celów ratunkowych i nie stwarzać ryzyka zaplątania dłoni. Wiosło odpowiednie do kajakarstwa górskiego.</p>
Ubiór	<p>Ubranie powinno odpowiadać spodziewanym warunkom i zawierać warstwy wiatro- i wodo-odporne oraz obuwie nadające się do kajakarstwa górskiego.</p>
Kamizelka, kask, fartuch	<p>Kamizelka asekuracyjna dobrana do masy ciała kandydata, posiadająca atest CE i odpowiednio solidnie zapinana. Kask powinien zapewniać należyłą</p>



	ochronę głowy, posiadać atest CE i być prawidłowo zapięty. Fartuch musi posiadać odpowiedni uchwyt bezpieczeństwa umożliwiający jego szybkie zdjęcie. <i>Stosowany sprzęt powinien być odpowiedni do kajakarstwa górskiego.</i>
--	--

## Inne umiejętności

Mocowanie sprzętu przed transportem	<del>Kandydat potrafi poprawnie zamocować kajak (lub dwa) na dowolnym bagażniku samochodowym lub przyczepie przed transportem.</del>  <i>Zwrócić uwagę na:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <del>taśmy nie krzyżują się ani nie klinują;</del></li> <li>• <del>końcówki taśmy są prawidłowo umocowane;</del></li> <li>• <del>łódka nie przesuwają się podczas prób szarpania;</del></li> <li>• <del>siła docisku jest odpowiednia – kadłub nie może być nadmiernie odkształcony.</del></li> </ul>
Węzły 1	Demonstracja podstawowych węzłów: <ul style="list-style-type: none"> <li>• łączenie lin (ósemka, zderzakowy, kluczka),</li> <li>• klarowanie liny.</li> <li>•</li> </ul>
Przeszkody w nurcie	Kandydat ma świadomość szczególnego zagrożenia związanego z wszelkiego typu przeszkodami występującymi w nurcie rzeki. Dotyczy to zarówno budowli ludzkich (sztuczne progi, mosty, rury), jak i naturalnych (drzewa, krzaki). Wie, że sztuczne progi są z zasady obnoszone.
Minimalizowanie wpływu na przyrodę	Znajomość zasad ochrony przyrody podczas spływu, a w szczególności: zbieranie i transportowanie śmieci, potrzeby fizjologiczne, ochrona brzegów podczas dojścia do i powrotu z rzeki.

# Stopień 4 - górski

## Krótki opis

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

## Miejsce i warunki egzaminu

Egzamin odbywa się na około 5 km odcinku rzeki o trudności do WW III przy średnim poziomie wody. Na rzece muszą występować następujące zjawiska: różne typy cofek, fale odpowiednie do surfowania, bystrze z kilkoma falami, niewielkie odwoje, odcinki wymagające wyboru drogi płynięcia.

## Bezpieczeństwo egzaminu

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

## WIOSŁOWANIE

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

Pokonywanie bystrzy	Wykorzystanie technik kontrolowanego manewrowania na nurcie w celu skutecznego i bezpiecznego pokonania odcinków rzeki o trudności WW III.
Promowanie tyłem	Wiosłując tyłem, kandydat powinien być w stanie pokonać średni jak na WW III nurt o szerokości 5 m bez utraty wysokości lub 10 m spływając w dół nie więcej niż długość kajaka. Należy być wyrozumiałym w zależności od specyfiki miejsca. Ważny jest kąt promowania: odpowiednio dobrany i utrzymywany przez całość manewru.
Trawersy i promowania	Należy zademonstrować trawersy i promowania na średnim jak na WW III nurcie, manewry wykonywane są na obie strony. Kandydat powinien zademonstrować dwa rodzaje trawersów. Na wąskim (ok. 4m ) nurcie jak i na szerokim nurcie. Podczas trawersu wejście do cofki jest wykonywane za pomocą szerokiego (kluczowego) pociągnięcia jak i kontry czeskiej. Kandydat powinien zademonstrować trawersy pomiędzy dwoma cofkami na przeciwnych brzegach. Cofki nie powinny być oddalone o więcej niż 5 m. Manewr wykonywany jest w obie strony, zarówno przy pomocy kontry płaskiej jak i kontry czeskiej.  Zwrócić uwagę na: <ul style="list-style-type: none"><li>• podczas trawersu na wąskim nurcie wykonywane jest jedno mocne (kluczowe) pociągnięcie wiosłem ręką dalszą od strony nurtu i wiele takich pociągnięć w przypadku szerokiego nurtu,</li><li>• kąt kajaka względem nurtu nie może przekroczyć 90 stopni,</li><li>• dynamiczną zmianę przechyłu,</li><li>• stabilizację kajaka w cofce.</li></ul>
Surfowanie	Kandydat potrafi złapać średniej wielkości falę i wejść w surf. Następnie utrzymać się na niej kilkakrotnie zmieniając kierunek surfowania.

Zachowanie się w odwoju 2	Zgodnie z opisem ze stopnia 3, ale wykonywane w warunkach WW III. <i>Umiejętność rozpoznawania odwojów jest równie ważna jak techniczne umiejętności radzenia sobie w odwoju.</i>
---------------------------	--

## BEZPIECZEŃSTWO

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

### Asekuracja

Planowanie spływu	Kandydat powinien wiedzieć z czym się wiąże planowanie spływu rzeką górską: początek i koniec spływu, potrzeby sprzętowe, znajomość prognozy pogody, organizacja transportu, czas i miejsca na przerwy, plany awaryjne.
Orientacja w terenie	Kandydat powinien potrafić w każdej chwili spływu zorientować mapę, obliczyć odległość między dwoma punktami i zidentyfikować charakterystyczne punkty mogące pomóc w określeniu swojej pozycji. Potrafi korzystać także z uproszczonych schematów rzek.

### Ratownictwo

Eskimoska 2	Kandydat powinien zademonstrować pełny obrót kajaka o 360 stopni w osi wzdłużnej na nurcie rzeki. Wystarczające jest opanowanie tej umiejętności na jedną stronę.
Rzutka do ruchomego celu	Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną oraz niesklarowaną rzutką pod presją czasu. Demonstruje co najmniej dwa celne rzuty na odległość ok. 10 metrów w ciągu 30 sekund. Potrafi samodzielnie sklarować rzutkę. Kandydat demonstruje wykorzystanie rzutki w celu wyłowienia płynącej wpław osoby na bystrzu WW III ok. 10 m od brzegu. Potrafi zbudować dla siebie stanowisko asekuracyjne na brzegu oraz zaasekurować siebie w przygotowaniu na przyjęcie dużego obciążenia. <i>Zaleca się wybranie miejsca, które nie będzie groziło poważnymi konsekwencjami nawet w przypadku błędu.</i>
Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie	Kandydat znajduje się w kajaku. Pomoc drugiej osobie pozostającej w głębokiej, stojącej wodzie przy wylewaniu wody z wywróconego, na wpół zalanego kajaka bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka. Wykonanie techniki X-rescue. <i>Zwrócić uwagę na instruktaż słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</i>
Pomoc w wejściu do kajaka na wodzie	Kandydat znajduje się w kajaku. Pomoc drugiej osobie pozostającej w głębokiej, stojącej wodzie przy wchodzeniu do kajaka. <i>Zwrócić uwagę na umiejętność stabilizacji kajaka oraz instruktaż słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</i>
Podnoszenie bezwładnego kajakarza	Kandydat 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.

Podanie dzióbka	Kandydat umie bezpiecznie podać dzióbek wywróconemu na nurcie kajakarzowi.
Holowanie aktywne	Kandydat potrafi udzielić pomocy wywróconemu kajakarzowi poprzez doholowanie go po kabinie brzegu na dystansie około 10 m w warunkach WW III. Demonstruje zarówno holowanie na rufie jak i na dziobie. Zna wady i zalety obu technik.
Holowanie kajaka	Kandydat demonstruje umiejętność zaczepienia oraz holowania przewróconego kajaka na odcinku o trudności WW II. Wie jak prawidłowo użyć patent holowniczy i pas bezpiecznikowy, oraz ocenić zagrożenia. Potrafi wykorzystać patent holowniczy do akcji ratunkowej w przypadku nieprzytomnego kajakarza.
Skok ratunkowy	Kandydat demonstruje skok ratunkowy „człowiek żaba”, którego celem jest złapanie osoby poszkodowanej (ew. sprzętu) płynącej z nurtem. Umiejętność demonstrowana jest w parach. Bardzo ważne jest dobre zabezpieczenie skaczącego ratownika, należy jednak pamiętać również o asekuracji ratownika trzymającego linę na brzegu. <i>Pływanie wpraw po rzekach górskich niesie za sobą dużo zagrożeń, dlatego ćwiczenie tej umiejętności wymaga starannego przygotowania i dobrej asekuracji. Zaleca się wybranie miejsca, które nie będzie groziło poważnymi konsekwencjami nawet w przypadku błędu.</i>
Pływanie wpraw WW III	Kandydat pokazuje jak wskoczyć do wody, przepłynąć aktywnie na drugi brzeg używając zjawisk na nurcie i cofek na odcinku rzeki WW III. Samodzielnie wybiera miejsce skoku i planuje trasę pływania. <i>Pływanie wpraw po rzekach górskich niesie za sobą dużo zagrożeń, dlatego ćwiczenie tej umiejętności wymaga starannego przygotowania i dobrej asekuracji.</i>
Węzły 2	Demonstracja węzłów: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mocujące i łączące liny (ósemka, taśmowy, zderzakowy),</li> <li>• specjalne i samozaciskowe (wyblinka, półwyblinka z flagowym, blokery np. prusik),</li> <li>• układ wyciągowy do zwielokrotnienia siły ciągnięcia.</li> </ul>

## 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. <b>Kandydat ma świadomość konieczności odnawiania kursu w okresach dwuletnich.</b></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</i></p>

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

## SPRZĘT

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

### Sprzęt indywidualny

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

### Sprzęt grupowy

Reperaturka i sprzęt zapasowy	Reperaturka, czyli taśma srebrna... W obrębie grupy powinno być składane wiosło odpowiednie do warunków rzeki górskiej.
Grupowy zestaw awaryjny	Grupa posiada zestaw awaryjny, którego celem jest zapewnienie przetrwania podczas niespodziewanego biwaku lub innej sytuacji zagrożenia. Skład zestawu uzależniony od pory roku i charakteru wyprawy, powinien zawierać minimum: zapasowe ubrania na wypadek hipotermii, wysokokaloryczny prowiant, latarkę, zapałki/zapalniczkę. Zalecane są także ogrzewacze chemiczne. Zestaw awaryjny jest szczególnie szczelnie i starannie zapakowany.
Prowiant	Prowiant i ciepły napój w termosie powinny być w stałej dyspozycji grupy.
Opakowania wodoszczelne	Sprzęt zapasowy i awaryjny powinien być transportowany w wodoszczelnych workach i pozostawać suchy nawet po kabinie.

# Stopień 5 - górski

## Krótki opis

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

## Miejsce i warunki egzaminu

Egzamin odbywa się na dwóch rzekach o różnym charakterze. Każdy odcinek ma min. 5 km o trudności WW IV.

## Warunki dopuszczenia

- **4 stopień górski:** Ze względu na bezpieczeństwo egzaminu kandydat powinien posiadać umiejętności opisane na 4 stopniu górskim.
- **Doświadczenie:** Kandydat przedstawia udokumentowaną historię przepłyniętych odcinków rzek górskich o trudności co najmniej WW III z ostatnich 3 lat. Dokumentacja musi pokazać zetknięcie rzekami o różnym charakterze (różnej ilości wody, różnym spadku) oraz powinna zawierać doświadczenia z rzekami o trudności WW IV. Pływanie po sztucznych torach nie może być uznane jako wystarczające doświadczenie.

## Przebieg weryfikacji

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

## WIOSŁOWANIE

### Technika pływania

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

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

### Pokonywanie bystrzy

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

## **BEZPIECZEŃSTWO**

### **Panowanie nad grupą i komunikacja**

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

### **Świadomość kwestii bezpieczeństwa**

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

### **Ratownictwo**

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

### **Sprzęt**

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