

PSKK - Kajakowy start

wersja oficjalna z 30 stycznia 2018 r.
autorzy: Bartosz Sawicki, Marcin Chodorowski, Anna Ostapowicz
licencja: CC BY-SA
Polski System Kwalifikacji Kajakowych



Krótki opis

„Kajakowy start” to zupełny początek przygody z kajakarstwem. Osoba, która zaliczy zajęcia na tym poziomie powinna poznać podstawy bezpiecznego kajakarstwa niezależne od typu łódki i rodzaju akwenu. Powinna również zaczynać panować nad łódką przy pomocy podstawowych technik wiosłowania, a także zapoznać się z możliwościami dalszego rozwijania swoich umiejętności.

Cel

Celem zajęć jest łagodne wprowadzenie osoby w tematykę kajakarstwa. Zależnie od okoliczności, dostępnego sprzętu, wieku oraz stanu zdrowia kajakarza należy pokazać w jaki sposób uprawiać kajakarstwo, aby było przyjemną i bezpieczną formą rekreacji. Podstawą zaliczenia każdego z ćwiczeń jest podjęcie próby, a nie poprawność techniczna jego wykonania. Wskazywaniu wyzwań powinna towarzyszyć informacja o tym jak zdobyć niezbędne do ich pokonywania umiejętności.

Miejsce

Osłonięty, bardzo spokojny akwen. Zajęcia powinny odbywać się temperaturze i pogodzie zachęcającej do ćwiczeń.

Sprzęt

Komplet popularnego sprzętu kajakowego. Kamizelka asekuracyjna lub ratunkowa.

Bezpieczeństwo zajęć

Kandydat powinien umieć pływać, chociaż nie jest to niezbędne. Obowiązkowa jest kamizelka asekuracyjna lub ratunkowa.

Ćwiczenia

Każde z ćwiczeń rozpoczyna się od omówienia i demonstracji jego wykonania przez instruktora. Istotne jest zwracanie uwagi na potencjalne zagrożenia, ale przy jednoczesnym zachowaniu pozytywnej atmosfery dobrej zabawy.

- **Przygotowanie** - Krótkie przygotowanie do zejścia na wodę
 - **Kajak i wiosło** - Przedstawienie kajaka, na którym będą odbywały się zajęcia. Omówienie jego zalet i wad. Wybranie wiosła wraz omówieniem podstawowych typów. Demonstracja poprawnego chwytu wiosła.
 - **Kamizelka** - Dobranie kamizelki dla kajakarza, przy uwzględnieniu umiejętności pływania, wagi i rozmiaru. Wyjaśnienie roli kamizelki asekuracyjnej i ratunkowej. Demonstracja prawidłowego założenia i

dopasowania kamizelki do ciała. Podkreślenie roli kamizelki w bezpieczeństwie spływu.

- **Podnoszenie i noszenie łódki** - Demonstracja tego jak bezpiecznie podnosić z ziemi ciężkie przedmioty takie jak kajak. Waga powinna odpowiadać możliwościom kajakarza.
- **Zejsście na wodę / Powrót na brzeg** - Demonstracja metody bezpiecznego wodowania kajaka oraz wejścia do niego. Sposób powinien być dopasowany do rodzaju brzegu oraz typu łódki. Przedstawienie sposobu odbijania od i dobijania do brzegu.
- **Wiosłowanie do przodu** - Demonstracja poprawnego chwytu wiosła i pracy ciała podczas wiosłowania. Pierwsze próby spokojnego wiosłowania i utrzymania kierunku.
- **Zatrzymywanie się** - Demonstracja hamowania przy pomocy wiosła. Zwrócić uwagę na spokojne i naprzemienne hamowanie z obu stron, a także nie obracanie wiosła w dłoniach.
- **Wiosłowanie do tyłu** - Demonstracja wiosłowania do tyłu. Zwrócić uwagę na konieczność oglądania się za siebie, a także nie obracania wiosła w dłoniach.
- **Obroty** - Obracanie łódki w miejscu. Wykonywanie ćwiczenia zależy od typu łódki. Jednak warto pokazać szerokie pociągnięcia i omówić znaczenie pociągnięć przy rufie i dziobie łódki.
- **Pływanie po ósemce** - Ćwiczenie wymagające połączenie umiejętności wiosłowania do przodu i skręcania. Ósemka nie musi być zbyt ciasna, ale powinna stwarzać wyzwanie dla kajakarza (odległość pomiędzy bojami około 5-10 metrów).
- **Ratownictwo** - Uświadomienie, że każdy kajak to wywrotna łódka i należy być zawsze przygotowanym na taką sytuację. Podkreślenie roli kamizelek asekuracyjnych, praktycznego ćwiczenia zachowań awaryjnych oraz pomocy w grupie. Przedstawienie opakowań wodoszczelnych.
 - **Teoretycznie** - Omówienie zachowania po wywrotce. Trzymamy się łódki, która nie zatoni i jest znacznie lepiej widoczna niż sam człowiek w wodzie.
 - **Dla chętnych praktycznie** - Wywrotka przy brzegu z indywidualną asystą instruktora. Wyjaśnienie istotności ćwiczeń sytuacji awaryjnych, a także uprzedzenie o możliwych trudnościach. Pozycja do góry nogami, z głową pod wodą jest bardzo niekomfortowa dla człowieka. To najtrudniejsze ćwiczenie dla początkujących. Jego wykonanie nie jest obowiązkowe, należy dobrze ocenić chęci kajakarza, a także uważnie obserwować jego zachowanie. Pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo ćwiczenia ponosi instruktor.