

# PSKK 2018

Polski System Kwalifikacji Kajakowych

## Kanadyjki



## Autorzy

### Zespół kanadyjki 2018

Radosław Wasilewski (lider), Bartosz Sawicki, Tomasz Gromadzki, Andrzej Sałaciak, Krzysztof Kowalczyk.

## 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 2015.

- grudzień 2009 - ogólny projekt systemu kwalifikacji
- luty 2011 – pierwsza oficjalna wersja, PSKK nizinny 2011
- marzec 2013 - PSKK 2014, nizinny i górski
- kwiecień 2014 - PSKK 2014, nizinny, górski i morski
- marzec 2015 - PSKK 2015, nizinny, górski i morski

PSKK 2018 kanadyjki jest pierwszym wydaniem systemu. W kolejnych latach planowane jest przygotowywanie kolejnych wersji, wciąż ulepszanych o zbierane doświadczenia. Zainteresowanych zapraszamy do dyskusji w Internecie.

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

## Licencja

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

Szczegóły licencji CC BY-SA dostępne są na stronie:

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

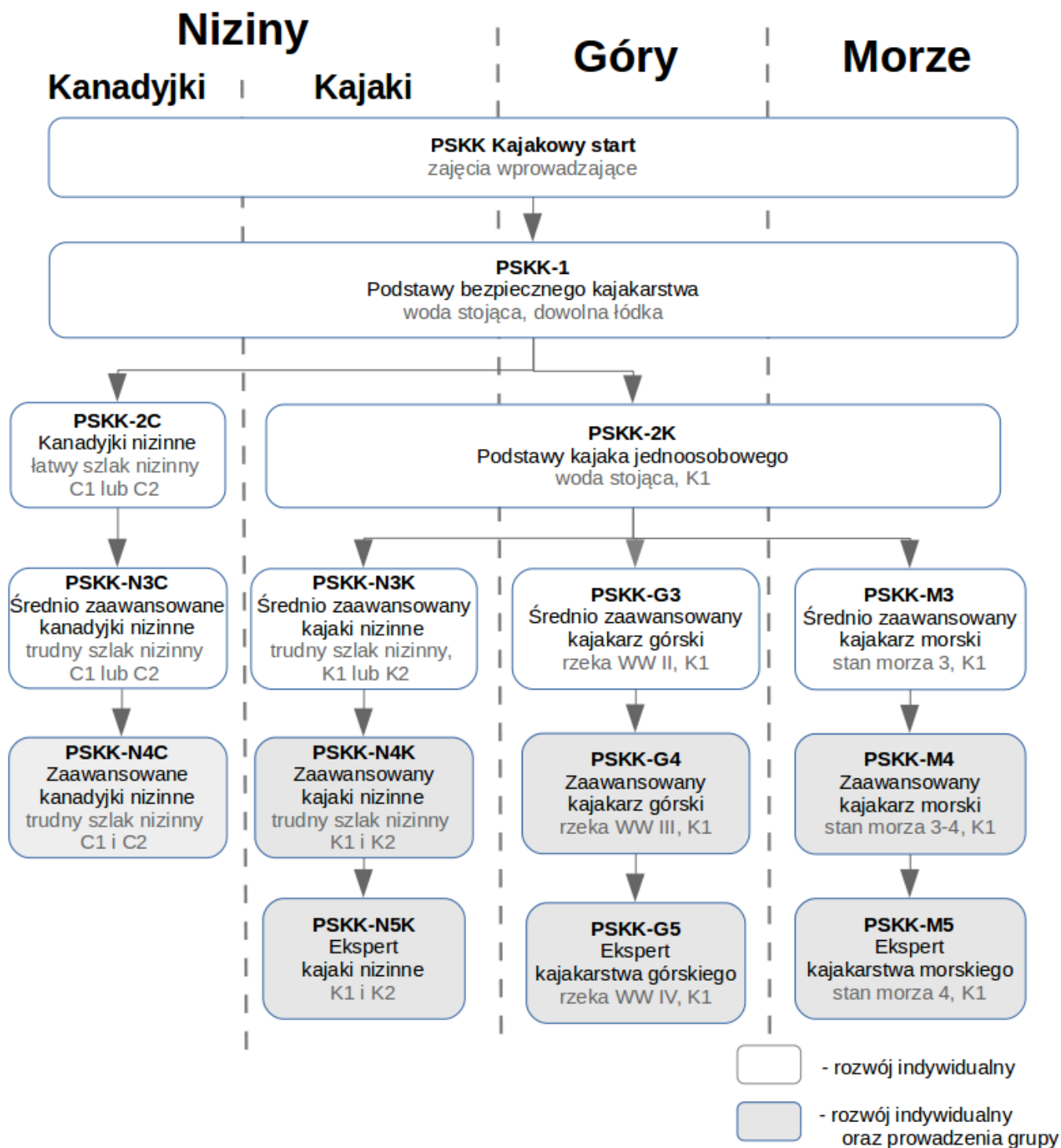


PEWNE PRAWA ZASTRZEŻONE



# Struktura PSKK

Polski System Kwalifikacji Kajakowych (PSKK) składa się z pięciu stopni rozwoju 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

Oślonięta 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 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"> <li>– wywrotka w bliskiej, bezpiecznej odległości od brzegu (bez zapiętego fartucha);</li> <li>– po wywrotce kandydat powinien, zachowując spokój, wyjść z łódki pod wodą;</li> <li>– ustabilizowanie pozycji poprzez uchwycenie się jedną ręką kajaka, a w drugiej ręce trzymanie wiosła.</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>– właściwy dobór, dopasowanie i zapięcie kamizelki asekuracyjnej;</li> <li>– rodzaj wiosła odpowiedni do typu łódki;</li> <li>– odpowiednią odzież i obuwie;</li> <li>– dobór innego wyposażenia i sprzętu odpowiednio do rodzaju kajakarstwa.</li> </ul>
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"> <li>– właściwą technikę podnoszenia i pozycję ciała minimalizującą obciążenia kręgosłupa;</li> <li>– dopuszczalne jest użycie wózka oraz przeciąganie łódki po podłożu niepowodującym uszkodzenia sprzętu.</li> </ul>

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"> <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	Kandydat potrafi przedstawić metody manewrowania minimalizujące utratę prędkości kajaka.
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 - kanadyjki

## Krótki opis

Kanadyjkarz, którego umiejętności pozwalają na samodzielne i bezpieczne pływanie w typowych, łagodnych warunkach, na popularnych polskich szlakach nizinnych.

## 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 wpraw na głębokiej wodzie.

## WIOSŁOWANIE

Egzamin w C1 można zdawać na kanadyjce solo lub na dwuosobowej ale siedząc tak jak w solo i C2 na kanadyjce dwuosobowej. W łódkach dwuosobowych, wszystkie elementy muszą być wykonane dwukrotnie, jako szlakowy oraz jako sternik.

Woda stojąca	
Wiosłowanie do przodu 200 m	Kanadyjka płynie 200 m po linii prostej w wyznaczonym kierunku dowolnym rodzajem pociągnięcia J. 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 poprawnie stosuje wiosłowanie do przodu. Zwrócić uwagę na współpracę członków osady.
Wiosłowanie do tyłu 50 m	Kanadyjka 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 pagaja. C2: Zwrócić uwagę na współpracę i synchronizację członków osady.
Naciąganie w bok	Przesunięcie kanadyjki o 5 m w jeden, a potem drugi bok. Obie ręce po jednej stronie kanadyjki: 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 musi być tak dobrana, aby kanadyjka przesuwała się równolegle. C2: Zwrócić uwagę na współpracę i synchronizację członków osady.
Kontra sterująca	Kandydat potrafi wykorzystać kontry sterujące do efektywnego skręcania kanadyjki po dużym łuku bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. C2: sternik trzyma pagaj równolegle 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. <i>Technika wykonywana jest na obie strony.</i>
Woda płynąca (ZWA-ZWB)	
Zejście na wodę i powrót na brzeg	Kontrolowane wsiadanie do kanadyjki, zajęcie prawidłowej pozycji i odbicie od brzegu. Delikatne przybicie do brzegu. Kontrolowane wysiadanie z kanadyjki. Zwrócić uwagę na: <ul style="list-style-type: none"><li>– ustawienie kanadyjki dziobem pod prąd;</li><li>– przybicie burtą do brzegu;</li><li>– kolejność wsiadania/wysiadania do C2 oraz współpracę członków osady.</li><li>– dostosowanie sposobu wsiadania/wysiadania do ukształtowania brzegu;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pagaj przy wsiadaniu/wysiadaniu do kanadyjki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji kanadyjki.</li> </ul>
Zatrzymanie się w nurcie	<p>Kandydat potrafi zatrzymać kanadyjkę bezpośrednio przed wskazanym miejscem i utrzymać pozycję w nurcie przez około 10 sekund, przy czym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– niedopuszczalne jest spłynięcie poniżej wskazanego punktu,</li> <li>– dopuszcza się przemieszczenia kanadyjki w bok i górę rzeki na odległości rzędu szerokości kanadyjki.</li> </ul> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawne wiosłowanie wstecz,</li> <li>– poprawny chwyt pagaja,</li> <li>– w łódkach dwuosobowych na współpracę szlakowego ze sternikiem.</li> </ul>
Bokiem na przeszkodę	Napłynięcie bokiem na przeszkodę blokującą część nurtu. Wykonanie przechyłu na przeszkodę i uwolnienie poprzez przesunięcie wzdłuż przeszkody w stronę wolnego przejścia.
Przeszkoda w poprzek rzeki	<p>Pokonanie przeszkody całkowicie przegradzającej nurt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przepłynięcie przez przylaną przeszkodę bez konieczności wysiadania;</li> </ul>
Zakole rzeki i przesmyk	Płynne pokonanie zakola rzeki zakończone trafieniem w przesmyk o szerokości nie większej niż 3-krotna szerokość kanadyjki. Przesmyk znajduje się poza głównym nurtem, w rejonie cofki (stojącej wody) za przymuliskiem.

## RATOWNICTWO

Ratownictwo kanadyjkowe	
Kabina na głębokiej wodzie	Wywrotka na głębokiej, stojącej wodzie w odległości minimum 20 m od brzegu. Spokojne opuszczenie kanadyjki pod wodą.
Holowanie kanadyjki i wylanie z niej wody	Holowanie wpraw wywróconej kanadyjki do brzegu (minimum 20 m), samodzielne wylanie wody i wyciągnięcie kanadyjki na brzeg. C2: wymagana współpraca szlakowego ze sternikiem.
Pływanie wpraw w ubraniu	Samodzielne przepłynięcie (minimum 20 m) w ubraniu i kamizelce.
Wyskoczenie z kanadyjki na wodzie	Umiejętność szybkiego wyskoczenia z kanadyjki na wodzie, bez jednoczesnego wywracania jej.
Holowanie bierne (jako pływak)	Kandydat wie jak się zachować jako osoba ratowana i potrafi pomóc osobie, która holuje go w kanadyjce do brzegu w sytuacji ratunkowej (holowaniu na rufie lub dziobie). Kandydat musi znać konsekwencje wchodzenia do kanadyjki lub chwytania za pagaj.
Sygnaly na wodzie	<p>Znajomość podstawowych sygnałów stosowanych do komunikacji w grupie wraz z opisem przykładowych sytuacji w których je stosujemy. Świadomość, że sygnały bywają różnie interpretowane i konieczne jest ich potwierdzenie przed zejściem na wodę.</p> <p><b>Pomocy</b> - dwie ręce uniesione do góry, uginamy oba przedramiona jednocześnie ruchem tam i z powrotem.</p> <p><b>OK</b> (pytanie i odpowiedź) - jedna ręka podniesiona i poklepywanie się nią po głowie.</p> <p><b>Zatrzymaj się</b> - pagaj poziomo oburącz podniesiony nad głową lub obie ręce rozciągnięte poziomo na boki.</p>





	<p><b>Stop!</b> (zatrzymaj się natychmiast, miejsce niespływalne) – ręce skrzyżowane nad głową.</p> <p><b>Płyn</b> - pagaj lub jedna ręka podniesione pionowo, wysoko do góry.</p> <p><b>Płyn po lewej / po prawej</b> - pagaj lub jedna ręka do góry i na lewo/prawo.</p>	
--	--	--

## POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

Weryfikowane praktycznie	
Dodatkowe techniki noszenia kanadyjki	<p>Kandydat zna dwa różne sposoby przemieszczenia sprzętu na lądzie 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"> <li>– właściwą technikę podnoszenia i pozycję ciała minimalizującą obciążenia kręgosłupa;</li> <li>– umiejętność samooceny możliwości fizycznych kandydata (zarówno przecenianie jak i niedocenianie swojej siły);</li> <li>– dopuszczalne jest użycie wózka.</li> </ul>
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"> <li>– kandydat potrafi bezpiecznie rozmieścić ekwipunek, co najmniej dwie sztuki bagażu (np. odzieży zapasowej, żywności, śpiwora, telefonu);</li> <li>– kandydat zabezpiecza bagaż wykorzystując środki, którymi dysponuje (np. worek wodoszczelny);</li> <li>– bagaż jest dobrze zabezpieczony, gdy po wywróceniu i zalaniu kanadyjki nie tonie i ani nie wypływa z niej, a po rozpakowaniu jest suchy;</li> <li>– zapasowy pagaj jest przymocowany w kanadyjce.</li> </ul>
Mocowanie sprzętu przed transportem	<p>Kandydat potrafi poprawnie zamocować kanadyjkę na dowolnym bagażniku samochodowym lub przyczepie przed transportem.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– taśmy nie krzyżują się ani nie klinują;</li> <li>– końcówki taśmy są prawidłowo umocowane;</li> <li>– kanadyjka nie przesuwa się podczas prób szarpania;</li> <li>– siła docisku jest odpowiednia - kadłub nie może być nadmiernie odkształcony.</li> </ul>
Weryfikowane teoretycznie	
Podstawy budowy kanadyjki	<p>Kandydat potrafi wymienić podstawowe rodzaje kanadyjek (C1, C2, symetryczne, asymetryczne) i materiały z których są zbudowane. Wymienia dodatkowy sprzęt potrzebny kanadyjkarzowi, zna jego rodzaje oraz zalety i wady:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pagaj (kształty piór, uchwyty),</li> <li>– opakowania wodoszczelne (praktyczne rozmiary, rodzaje),</li> <li>– podstawowa wiedza o stroju (tworzywa sztuczne, specyfika kurtki suchej/półsuchej).</li> </ul>

Trymowanie kanadyjki	Kandydat wie co to jest trym i jaki jest jego wpływ na właściwości nautyczne łódki na danym akwenie oraz przy różnych warunkach pogodowych. <i>Kandydat wie, od czego zależy wybór strony wiosłowania (np.: podczas silnego wiatru, kształtu koryta rzeki i nurtu).</i>
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 kanadyjkarzowi pewne trudności.
Minimalizowanie wpływu na przyrodę	Znajomość zasad ochrony przyrody podczas spływu, a w szczególności: <ul style="list-style-type: none"> <li>– zbieranie i transportowanie śmieci,</li> <li>– potrzeby fizjologiczne,</li> <li>– ochrona brzegów podczas przenoski i postojów.</li> </ul>
Meteorologia	Kandydat potrafi wymienić podstawowe symptomy niebezpiecznych zjawisk pogodowych.

# Stopień 3 - kanadyjki

## Krótki opis

Średnio zaawansowany kanadyjkarz nizinny, który bardzo dobrze radzi sobie w kanadyjce solo. 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 wywrócić załadowaną kanadyjkę. 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 C1 można zdawać na kanadyjce solo lub na dwuosobowej ale siedząc tak jak w solo i C2 na kanadyjce dwuosobowej. W łódkach dwuosobowych, wszystkie elementy muszą być wykonane dwukrotnie, jako szlakowy oraz jako sternik.

Woda stojąca	
Podpórki	Kandydat potrafi wykorzystać pióro pagaja do podparcia się o wodę, na obie strony na krawędzi stabilności kanadyjki.
Piórkowanie	Przesunięcie kanadyjki o 5 m w jeden, a potem drugi bok. Pagaj powinien być ustawiony jak najbardziej pionowo, obie ręce po jednej stronie kanadyjki: górna ręka nieruchoma na wysokości czoła, a dolna prowadzi pióro płynnym ruchem wahadłowym tak, aby zawsze pracowała jego czynna strona. Siła i intensywność ruchów musi być tak dobrana, aby kanadyjka przesuwała się równolegle. Nie jest dopuszczalne wyjmowanie pióra z wody. C2: Siła i intensywność ruchów członków osady dobrana w taki sposób, aby kanadyjka przesuwała się równolegle.
Kontra naciągająca	Kandydat potrafi wykorzystać kontry naciągające do efektywnego przemieszczania dziobu lub całej kanadyjki w kierunku prostopadłym do kierunku jej ruchu bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. Wiosło powinno być ustawione jak najbardziej pionowo, obie ręce po jednej stronie kanadyjki, a górna ręka na wysokości czoła. Widać pochylenie wiosłarza do przodu oraz takie ustawienie pagaja 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	Kandydat potrafi wiosłować wykorzystując dwa rodzaje pociągnięć J na odległości 100 m po prostej. C2: Sternik wiosłuje wykorzystując dwa rodzaje pociągnięć J na odcinku 100 m po prostej.
Woda płynąca (ZWB-ZWC)	
Promowanie tyłem	Kandydat zna zasady, na których opiera się manewr promowania. Wykonuje spokojne przepromowanie i tyłem na nurcie o szerokości co najmniej 2 długości kanadyjki, w obie strony (z lewego na prawy brzeg i odwrotnie). Dopuszczalne jest przemieszczenie się w dół lub w górę rzeki o 1/4 długości kanadyjki. C2: Zwrócić uwagę na współpracę i synchronizację członków osady.
Przeszkoda wisząca nad wodą	Kanadyjka bardzo wolno podpływa dziobem do przeszkody (praktycznie zatrzymanie w nurcie). Wiosłarz chowa się do kokpitu, przeciąga łódkę pod

	przeszkodą. C2: Kanadyjka bardzo wolno podpływa dziobem do przeszkody, szlakowy Kanadyjkarze chowają się do kokpitu i przepływają pod przeszkodą. Szlakowy może zsunąć się pierwszy, przepłynięcie, szlakowy wstaje, sternik się chowa.
Przeszkoda w poprzek rzeki	Pokonanie przeszkody całkowicie przegradzającej nurt. Dobicie bokiem do przeszkody Wyjście na przeszkodę, przerzucenie kanadyjki na drugą stronę i zejście do łódki. C2: Dobicie bokiem do przeszkody, szlakowy jak i sternik powinni wyjść na przeszkodę. Przerzucenie kanadyjki na drugą stronę i zejście obu do łódki.
Zakole rzeki i wąski przesmyk	Płynne pokonanie ciasnego zakola rzeki zakończone trafieniem w przesmyk o szerokości nie większej 1,5-krotna szerokość kanadyjki. Przesmyk znajduje się poza głównym nurtem, w rejonie cofki (stojącej wody) za przymuliskiem.

## RATOWNICTWO

Ratownictwo kanadyjkowe	
Wylewanie wody z kanadyjki na wodzie z pomocą.	Kandydat pływa obok kanadyjki w głębokiej, stojącej wodzie. Wylewa wodę z kanadyjki po wywrotce z pomocą drugiej osoby (np. egzaminatora) siedzącej w drugiej kanadyjce bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka. C2: Kandydaci wylewają wodę z kanadyjki przy pomocy drugiej kanadyjki pływającej obok. Wsuwają odwróconą łódkę na burtę kanadyjki asekuracyjnej. Odwracają ją i zsuwają na wodę. <i>Zwrócić uwagę na spokojne, opanowane ruchy kandydata. Kandydat powinien wykazać się praktyczną znajomością metody ratowniczej; nie powinien biernie wyczekiwać poleceń.</i>
Wejście do kanadyjki na wodzie z pomocą.	Kandydat pływa obok kanadyjki w głębokiej, stojącej wodzie. Wchodzi do kanadyjki, stabilizowanej przez drugą osobę (np. egzaminatora). <i>Zwrócić uwagę na spokojne, opanowane ruchy kandydata. Kandydat powinien wykazać się praktyczną znajomością metody ratowniczej; nie powinien biernie wyczekiwać poleceń.</i>
Podjęcie rzutki	Umiejętność bezpiecznego podjęcia rzutki i bycia holowanym do brzegu jako osoba ratowana. Pożądana jest pozycja leżąca na plecach z rękoma na piersiach.
Rzutka do nieruchomego celu	Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną do worka rzutką. Potrafi sklarować rzutkę przy pomocy innej osoby lub samodzielnie. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kandydat prawidłowo przygotowuje rzutkę i przyjmuje odpowiednią pozycję do rzutu.</li> <li>– Wykonuje dwa rzuty sklarowaną rzutką do nieruchomego celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m.</li> <li>– Każdy rzut poprzedzony jest komendą „Rzutka!”.</li> <li>– Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu.</li> <li>– Po wykonaniu każdego z rzutów kandydat prawidłowo ściąga rzutkę. klaruje rzutkę do worka.</li> </ul> Całość akcji nie może przekroczyć 2 minut.
Ratownictwo w odwoju (teoria)	Metody auto asekuracji. Metody ratowania: lina w poprzek rzeki, rzucanie rzutki, pomoc z kanadyjki, łańcuch kanadyjek, człowiek żaba itp.
Pierwsza pomoc (sugerowane minimum)	
Skompletowanie apteczki	Kandydat przedstawia posiadaną osobistą, wodoszczelną apteczkę, która zawiera środki niezbędne do udzielenia pomocy w sytuacjach możliwych do przewidzenia w turystyce wodnej kanadyjką. 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 (folia NRC).</li> </ul>
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"> <li>– założenie rękawiczek jednorazowych,</li> <li>– oczyszczenie rany i skóry wokół rany,</li> <li>– przyklejenie plastra lub opatrunku samoprzylepnego,</li> <li>– zabezpieczenie zużytych materiałów opatrunkowych i rękawiczek w woreczku foliowym.</li> </ul>
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"> <li>– uniesienie zranionej kończyny i silne uciśnięcie rany palcami przez gazik lub bandaż;</li> <li>– 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</li> </ul> <p>W przypadku nieskuteczności opatrunku uciskowego, po 3- krotnym dołożeniu materiału, niezbędna jest pomoc medyczna.</p>
Postępowanie z odciskami i pęcherzami	<p>Kandydat zna zasady postępowania z pęcherzami. Wie jak postępować z pęcherzami uszkodzonymi.</p> <p>Kandydat wie, że z zasady nie przekłuwa się pęcherzy (które stanowią warstwę ochronną dla uszkodzonej skóry). W przypadku uszkodzonego pęcherza: postępowanie jak z drobną raną (odkażenie, opatrunek wodoodporny).</p>
Koc ratowniczy	<p>Kandydat zna zasady działania koca ratowniczego (folii NRC) oraz sytuacje, w których można go zastosować.</p> <p>Kandydat wie, w jakich sytuacjach należy 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).</p> <p>Kandydat wie, że warunkiem skuteczności działania koca jest szczelne owinięcie poszkodowanego i potrafi to pokazać w praktyce.</p>
Przeżranie (hipertermia) i wychłodzenie organizmu (hipotermia).	<p>Kandydat zna wczesne objawy przeżrania i wychłodzenia organizmu. 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 przeżrania: uczucie znużenia, ból i zawroty głowy, nudności, możliwe wymioty.</p> <p>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.</p>

	Postępowanie: założenie ciepłej, suchej odzieży, podanie ciepłych płynów do picia (nigdy alkoholu!) i wysokoenergetycznego posiłku, wykonanie ćwiczeń rozgrzewających.
Pozycja bezpieczna	Kandydat potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej (lub innej pozycji bezpiecznej). Zna sytuacje, w których ma ona zastosowanie. Kandydat wie, że w pozycji bezpiecznej układamy poszkodowanego nieprzytomnego lub będącego w ciężkim stanie, który oddycha samodzielnie. Ułożenie w pozycji bezpiecznej ułatwia oddychanie i zapobiega zadławieniu, np. własnymi wymiotami.

## POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

Weryfikowane praktycznie	
Węzły podstawowe	Kandydat zna podstawowe węzły przydatne podczas spływu. <i>Kandydat potrafi zawiązać po jednym, dowolnym węźle z następujących grup węzłów:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– węzły służące do cumowania (np. cumowniczy);</li> <li>– węzły służące do zrobienia niezaciskającej się pętli (np. ósemkowy, ratowniczy, kluczka);</li> <li>– węzły służące do łączenia dwóch lin (np. prosty, szotowy, zderzakowy).</li> </ul>
Wzajemna pomoc w grupie	Kandydat potrafi współpracować z innymi osobami w grupie. Zwrócić uwagę na: <ul style="list-style-type: none"> <li>– kandydat potrafi i udziela pomocy załogom innych łódek przy pokonywaniu przeszkód;</li> <li>– kandydat pomaga im przy wsiadaniu i wysiadaniu w trudnych miejscach.</li> </ul> Umiejętność weryfikowana podczas spływu.
Pływanie w szyku	Kandydat potrafi pływać w szyku ścisłym na trudnej rzece nizinnej. Zwrócić uwagę na: <ul style="list-style-type: none"> <li>– asekurację osady płynącej bezpośrednio za kandydatem;</li> <li>– umiejętność zatrzymywania się unikając napływania na osady płynące przed kandydatem;</li> <li>– utrata kontaktu z osadą płynącą z tyłu na dłużej niż 1 minutę dyskwalifikuje kandydata.</li> </ul> Umiejętność weryfikowana podczas spływu.
Doraźne naprawy sprzętu	Kandydat potrafi przeprowadzić podstawowe, doraźne naprawy sprzętu i wyposażenia: <ul style="list-style-type: none"> <li>– kandydat bazując na własnej reperaturce potrafi wykonać naprawę symulowanego uszkodzenia sprzętu lub wyposażenia;</li> <li>• zakres napraw jest ograniczony do najbardziej podstawowych uszkodzeń, np. rozerwana kurtka, złamany pagaj, dziura w kadłubie kanadyjki itp.</li> </ul>
Weryfikowane teoretycznie	
Sprzęt nizinny	Właściwości nautyczne łódek. Kandydat zna charakterystyczne cechy kanadyjki. Rozumie ogólną zależność pomiędzy stosunkiem wymiarów głównych kanadyjki, a jej zwrotnością i oporami oraz wpływem przekroju poprzecznego kadłuba na stateczność oraz przekrój wzdłużny na prędkość i zwrotność. Znając kształt oraz materiał kanadyjki potrafi określić jej podstawowe właściwości nautyczne i możliwe zastosowania. 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

	<p>formy pływania.  Osprzęt i wyposażenie.  Kandydat potrafi wskazać dodatkowe elementy osprzętu oraz wyposażenia, które mogą być przydatne kanadyjkarzowi. 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. Skład reperaturki powinien uwzględniać konieczność wykonywania trwałych napraw na spływie wielodniowym (nie tylko samoprzylepna taśma srebrna).</p>
Przechowywanie sprzętu	<p>Znajomość podstawowych zasad przechowywania sprzętu z uwzględnieniem jego typu (np. laminat, polietylen, składak, pneumatyczny).</p>
Duże akweny otwarte	<p>Kandydat zna zagrożenia występujące na akwenach otwartych: zafalowania (specyfika akwenów, ruch jednostek motorowych), gwałtowne zmiany pogody (ich zwiastuny). Wie jak postępować w przypadku wystąpienia zagrożeń oraz jak im zapobiegać.  Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– techniki pływania w trudnych warunkach (pływanie pod wiatr, bokiem do fali, w pasie trzciny, strona nawietrzna – zawietrzna trasy);</li> <li>– omawiane przykłady i analizę występującego ryzyka;</li> <li>– zabezpieczenie sprzętu;</li> <li>– konieczność współpracy w grupie spływowej.</li> </ul>
Ławice wędrujące	<p>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.</p>
Odwoje	<p>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.</p>
Śluzowanie	<p>Znajomość budowy śluzy oraz zasad bezpiecznego śluzowania w obu kierunkach.  Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– świadomość możliwych zagrożeń wynikających ze śluzowania,</li> <li>– bezpieczną część śluzy,</li> <li>– nie mocowanie na stałe (nie cumowanie) kanadyjki podczas śluzowania.</li> </ul>
Pływanie po zmroku	<p>Kandydat rozumie ryzyko związane z pływaniem po zmroku i zna podstawowe zasady obowiązujące podczas takiego pływania (jasne/jaskrawe ubranie, szyk płynięcia, wykorzystanie prześwitów, unikanie doświetlania trasy, trzymanie się głównego nurtu, podręczne źródło światła itp.).</p>



# Stopień 4 - kanadyjki

## Krótki opis

Zaawansowany, wszechstronny kanadyjkarz nizinny. Dysponuje wiedzą i techniką pozwalającą na radzenie sobie na dwóch rodzajach łódek (C1 i C2), na każdej rzece nizinnej. Dysponuje wiedzą i techniką pozwalającą na radzenie sobie 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 zwalzkowych i elementów górskich. Nurt jest w stanie wywrócić załadowaną kanadyjkę. 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. Kask przy technice pychowej.

## WIOSŁOWANIE

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

1. Powtórzenie egzaminu z 3 stopnia nizinnego PSKK, ale:

- jak kandydat posiada C1 to jako szlakowy w C2

- jak kandydat posiada C2 to w C1.

2. Zademonstrowanie opisane poniżej umiejętności na łódce C1 i jako szlakowy C2.

C1: Egzamin można zdawać na kanadyjce solo lub na dwuosobowej ale siedząc tak jak w solo.

Woda stojąca	
Wiosłowanie na przeciwną	Przełożenie pióra na drugą stronę bez zmiany chwytu. Powtórzenie wszystkich umiejętności z 1 stopnia wiosłując „na przeciwną”.
Obrót o 360 stopni	C1: Zademonstruje obrót 360° w prawo i w lewo bez wyciągania pagaja z wody. C2: Osada obróci łódkę o 180° wiosłując po przeciwnych stronach a następnie wiosłując po tych samych stronach obróci ją z powrotem.
Technika pychowa	C1: Zademonstruje technikę pychową na spokojnej wodzie. W przypadku braku tyczki, można zastosować wiosło od SUP-a.
Kontra czeska	Kandydat potrafi wykorzystać kontrę czeską jako szybką i efektywną metodę zawrócenia kanadyjki. Widać pochylenie kanadyjkarza do przodu oraz takie ustawienie pagaja po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra. Kąt musi być na tyle rozwarty, aby nastąpiło płynne zawrócenie kanadyjki 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	Kandydat potrafi wykorzystać kontry odpychające jako alternatywę dla kontr naciągających. Kontra wykonywana jest po stronie po której wiosłuje oraz po stronie przeciwnej. Kontra odpychająca powoduje skręt na przeciwną niż ta po której jest założona. Widać pochylenie do przodu oraz takie ustawienie pagaja, aby woda napierała na bierną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem < 45°).
Cztery rodzaje pociągnięć napędzających.	Kandydat potrafi wiosłować wykorzystując cztery rodzaje pociągnięć napędzających na odległości 100 m po prostej w tym dwa pod prąd, np.: <ul style="list-style-type: none"><li>- krótkie J;</li><li>- kanadyjskie;</li><li>- indiańskie;</li><li>- wcinające.</li></ul>
Woda płynąca (ZWC-WW1)	



Pływanie pod prąd	Kandydat wykazuje się umiejętnością wykorzystania układu nurtu na rzece nizinnej, lokalnych cofek, zawirowań wody przy pływaniu pod prąd. <i>Umiejętność weryfikowana na odpowiednio dobranej trasie (dużo przeszkód, nurt niestabilizowany, kręte koryto).</i>
Przeszkoda w poprzek rzeki	Pokonanie przeszkody całkowicie przegradzającej nurt. C1: Dobicie dziobem (bo nie ma miejsca na boki), przejście na dziób łódki i wyjście na przeszkodę. Będąc na przeszkodzie przeciągnięcie łódki przez przeszkodę. Zejście od łódki za przeszkodą. C2: Dobicie dziobem (bo nie ma miejsca na boki), wyjście jednej osoby na drzewo, podciągnięcie kanadyjki i jej ustabilizowanie, wejście drugiej, zsuniecie kanadyjki, zejście pierwszej i przejście na dziób, zepchniecie i zejście drugiej (wskoczenie) tak aby nie obciążać kanadyjki sobą na przeszkodzie.
Elementy górskie	Umiejętność wejścia do i wyjścia z wyraźnie zaznaczonej cofki. Kontrolowane promowania i trawersy pomiędzy dwoma cofkami (wszystkie manewry wykonywane są przodem). <i>Umiejętność weryfikowana na odcinku lub w miejscach o charakterze górskim (szybki nurt i większy spadek niż przeciętnie na rzece ZWC, najlepiej WW1).</i>

## RATOWNICTWO

Ratownictwo kanadyjkowe	
Autoratownictwo w kanadyjce	C1 i C2: Kanadyjka wyposażona w bagaż wodoszczelny. Po wywrotce na głębokiej wodzie, kandydat/kandydaci bez pomocy z zewnątrz, muszą wylać wodę z łódki i do niej bezpiecznie wejść.
Pomoc w wylewaniu wody z kanadyjki na wodzie.	Kandydat znajduje się w kanadyjce. Pomaga drugiej osobie pozostającej w głębokiej, stojącej wodzie przy wylewaniu wody z kanadyjki po wywrotce bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka. <i>Zwrócić uwagę na instruktaż słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</i>
Pomoc w wejściu do kanadyjki na wodzie	Kandydat znajduje się w kanadyjce. Pomaga drugiej osobie pozostającej w głębokiej, stojącej wodzie przy wchodzeniu do kanadyjki. <i>Zwrócić uwagę na umiejętność stabilizacji kanadyjki oraz instruktaż słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</i>
Rzutka do ruchomego celu	Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną oraz niesklarowaną rzutką pod presją czasu. Potrafi samodzielnie sklarować rzutkę. <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Wykonuje dwa rzuty: pierwszy sklarowaną, drugi niesklarowaną rzutką do wolno poruszającego się celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m.</li> <li>– Każdy rzut poprzedzony jest komendą „Rzutka!”.</li> <li>– Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu (Na wodzie płynącej rzutka może trafić powyżej celu, jeżeli tak to o ile?).</li> <li>– Po wykonaniu drugiego rzutu kandydat samodzielnie klaruje rzutkę do worka.</li> </ul> Całość akcji nie może przekroczyć 1,5 minuty.
Analiza wypadków	Studium akcji ratunkowych. Kandydat przedstawia przebieg dwóch wypadków podczas spływu, opisuje ich przyczyny oraz szczegółowy przebieg akcji ratunkowej. Przykładowe scenariusze:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przyparcie kanadyjki do przeszkody bez wywrotki,</li> <li>– wywrotka daleko od brzegu,</li> <li>– rozczłonkowanie spływu,</li> <li>– zgubienie kanadyjki na rzece.</li> </ul>
<b>Pierwsza pomoc (sugerowane minimum)</b>	
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 wodnej kanadyjką. Kandydat ma świadomość konieczności odnawiania kursu w okresach dwuletnich.</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"> <li>– podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS);</li> <li>– stany nagłe (urazy, krwotoki zewnętrzne, zadławienia, omdlenia, wstrząsy, napady epilepsji, ukąszenia owadów w przypadku uczuleń).</li> </ul> <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 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 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>Kandydat potrafi zawiązać po dwa dowolne węzły z następujących grup węzłów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– węzły służące do cumowania,</li> <li>– węzły służące do zrobienia niezaciskającej się pętli,</li> <li>– węzły służące do łączenia dwóch lin.</li> </ul>
Asekuracja	<p>Kandydat potrafi zaplanować i przygotować asekurację w przypadku pokonywania szczególnie niebezpiecznych miejsc (np. próg z odwojem, trudne drzewo, duże jezioro).</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przedstawiony plan asekuracji jest wystarczający dla danego miejsca;</li> <li>– użyte środki są adekwatne do potrzeb.</li> </ul> <p>Umiejętność weryfikowana podczas kilkugodzinnego spływu.</p>
Komunikacja w grupie, funkcja pilota	<p>Kandydat dobrze komunikuje się z innymi członkami grupy. Potrafi pełnić rolę pilota prowadzącego i zamykającego.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– płynne dostosowanie prędkości płynięcia (bez zrywów i przyhamowań)</li> <li>– kandydat jest wyczulony na problemy zgłaszane przez członków grupy, potrafi na nie reagować;</li> <li>– przedstawia im możliwe zagrożenia i wskazówki jak pokonywać przeszkody;</li> <li>– jako pilot prowadzący potrafi oceniać i odpowiednio reagować na zagrożenia na trasie;</li> <li>– jako pilot zamykający potrafi odpowiednio zachować się w sytuacjach niespodziewanych (np. wywrotka i wyłowienie sprzętu, trwałe uszkodzenie kanadyjki, rezygnacja części uczestników z dalszego płynięcia itp.).</li> </ul> <p>Umiejętność weryfikowana podczas kilkugodzinnego spływu.</p>
Weryfikowane teoretycznie	
Naprawy sprzętu	Ogólna znajomość zasad naprawy łódek drewnianych, składaków, z laminatu, polietylenowych i pneumatycznych.
Zagadnienia prawne	<p>Znajomość podstawowych przepisów prawnych przydatnych kanadyjkarzowi, a dotyczących:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– możliwości korzystania z wód powierzchniowych oraz śródlądowych szlaków żeglownych;</li> <li>– korzystania z brzegu, w tym biwakowanie oraz przenoski;</li> <li>– akwenów chronionych i koniecznych do spełnienia warunków umożliwiających pływanie na nich;</li> <li>– oznakowania szlaków żeglugowych (podstawowe znaki, sygnały świetlne i dźwiękowe oraz sygnalizacja alarmowa na jeziorach).</li> </ul>
Spływ zimowy	<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>Zwrócić uwagę na zagadnienia związane z:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– doborem sprzętu i wyposażenia odpowiednich do warunków zimowych;</li> <li>– odpowiednim ubiorem zapobiegającym wychłodzeniu organizmu;</li> <li>– znajomością zasad wyboru trasy i szacowania czasu płynięcia w warunkach zimowych;</li> </ul>

	<p>– <i>umiejętnością oszacowania jak długość i siła mrozów wpływa na stan zlodzenia danej rzeki i jej brzegów oraz wiążącymi się z tym niebezpieczeństwami.</i></p>
Polskie szlaki wodne.	Kandydat potrafi wskazać na mapie i krótko scharakteryzować 5 popularnych polskich szlaków wodnych.
Historia kanadyjek.	Kandydat potrafi przedstawić kilka ciekawych faktów z popularnej historii kanadyjek.