

# PSKK 2018

Polski System Kwalifikacji Kajakowych

## Kajakarstwo nizinne



## Autorzy

### Zespół nizinny 2018

Sebastian Tymecki (lider), Jerzy Świtek, Radosław Wasilewski.

Nad wcześniejszymi wersjami stopni nizinnych pracowali również: Maciej Skarbek, Piotr Gudan. Paweł Polański, Bartosz Sawicki, Tomasz Gromadzki, Rafał Gryko, Piotr Kaliszek, Tomasz Krajewski, Adam Rohatyński i Jarosław Wolny.

## Historia systemu

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

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

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

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

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

## Licencja

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

Szczegóły licencji CC BY-SA dostępne są na stronie:

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

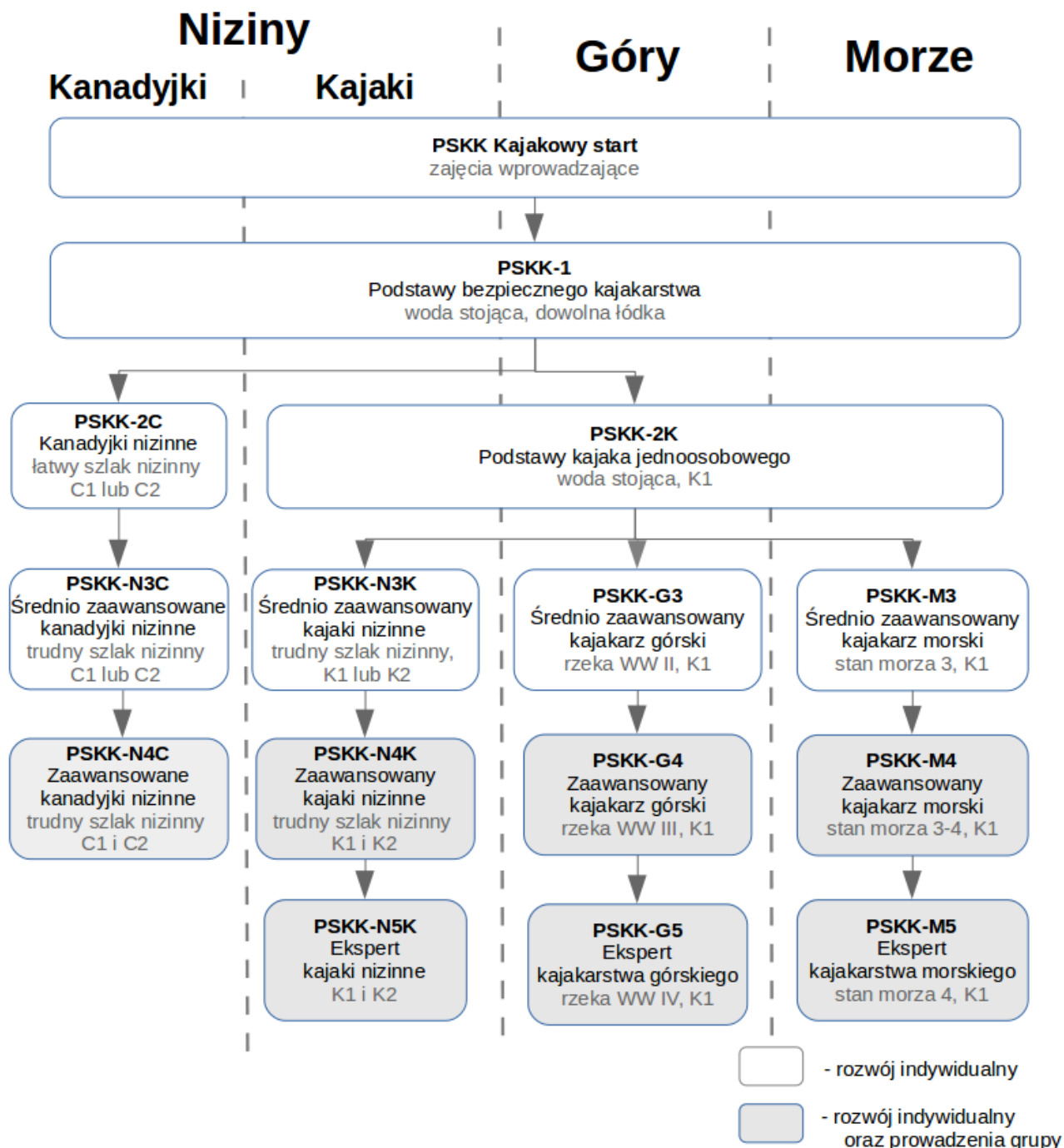


PEWNE PRAWA ZASTRZEŻONE



# Struktura PSKK

Polski System Kwalifikacji Kajakowych (PSKK) składa się z pięciu stopni rozwoju rozdzielonych na cztery piony (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

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

## Sprzęt

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

## Bezpieczeństwo egzaminu

Kandydat powinien mieć ogólne obycie z wodą i być przygotowanym na wywrócenie się łódki.

## WIOSŁOWANIE

Egzamin można zdawać na dowolnym rodzaju kajaka lub kanadyjki.

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 szlako- wy 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>• <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, 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>• <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	<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>• <i>dostosowanie sposobu wsiadania do ukształtowania brzegu;</i></li> <li>• <i>wiosło przy wsiadaniu do łódki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji (wsiadanie po wiosle);</i></li> <li>• <i>kolejność wsiadania do K2 i C2 oraz współpracę członków osady.</i></li> </ul>
Powrót na brzeg	<p>Delikatne przybicie do brzegu. Kontrolowane wysiadanie z łódki. Wyciągnięcie łódki na brzeg.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>dostosowanie sposobu wysiadania do ukształtowania brzegu (w miarę możliwości dobijanie bokiem);</i></li> <li>• <i>wiosło przy wysiadaniu z łódki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji (wysiadanie po wiosle);</i></li> <li>• <i>kolejność wysiadania z K2 i C2 oraz współpracę członków osady (szlakowy wysiada pierwszy).</i></li> </ul>
Weryfikowane teoretycznie	
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 - 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, brak dodatkowych ruchów tułowia przód-tył, jak i na boki.</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 (przestrzegając zasadę "safety box"). Demonstruje wykorzystanie kontry sterującego do celnego przepłynięcia przez wąską bramkę o szerokości ok. 1,5 metra. (np. pomiędzy pomostem lub boją i kajakiem weryfikatora). Technika wykonywana jest na obie strony. W wypadku kajaka wyposażonego w ster kajakarz musi pokazać umiejętność posługiwania się nim.
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. Kajakarz jest w stanie utrzymać równowagę unikając wychylenia tułowia na bok.
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. Demonstruje kilka metod manewrowania, które minimalizują utratę prędkości kajaka.
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.  <p><b>„Pomocy!”</b> - dwie ręce uniesione do góry, uginamy oba przedramiona jednocześnie ruchem tam i z powrotem;</p>  <p><b>„OK”</b> - jedna ręka podniesiona i poklepywanie się nią po głowie; sygnał ten jest zarazem pytaniem i odpowiedzią;</p>  <p><b>„Zatrzymaj się”</b> - poziome wiosło oburącz podniesione nad głowę, lub ręce rozciągnięte poziomo na boki;</p> 

	<p><b>„Stop!”</b> - (zatrzymaj się natychmiast, miejsce niespływalne), ręce skrzyżowane nad głową,</p>  <p><b>„Płyn”</b> - wiosło lub jedna ręka podniesione pionowo, wysoko do góry;</p>  <p><b>„Płyn po lewej”</b> - wiosło lub jedna ręka do góry i na lewo;</p>  <p><b>„Płyn po prawej”</b> - wiosło lub jedna ręka do góry i na prawo;</p> 
Zabezpieczenie kajaka	Kandydat musi znać zasady zabezpieczenia kajaka po pływaniu, albo cumując do brzegu (używając odpowiedniej liny i węzłów), albo układając na odpowiednim stojaku lub podłożu.
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 przesuwają 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> <li>• potrzeby fizjologiczne,</li> <li>• ochrona brzegów podczas dojścia do i powrotu z rzeki.</li> </ul>

# Stopień 3 - nizinny

## Krótki opis

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

## Miejsce i warunki egzaminu

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

## Bezpieczeństwo egzaminu

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

## WIOSŁOWANIE

Egzamin można zdawać na kajaku dwuosobowym (K2) albo jednoosobowym (K1). Kandydat samodzielnie wybiera jeden typ łódki.

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

Woda stojąca	
Podpórki	<b>K1:</b> Kandydat potrafi wykorzystać pióro wiosła do podparcia się o wodę, na obie strony na krawędzi stabilności kajaka.
Piórkowanie	<b>K2, K1:</b> Przesunięcie łódki o 5 m w jeden, a potem drugi bok. Wiosło powinno być ustawione jak najbardziej pionowo, obie ręce po jednej stronie łódki: górna ręka nieruchoma na wysokości czoła, a dolna prowadzi pióro płynnym ruchem wahadłowym tak, aby zawsze pracowała jego czynna strona. Siła i intensywność ruchów członków osady dobrana w taki sposób, aby kajak przesuwał się równolegle. Nie jest dopuszczalne wyjmowanie wiosła z wody.
Kontra naciągająca	Kandydat potrafi wykorzystać kontry naciągające do efektywnego przemieszczania dziobu lub całej łódki w kierunku prostopadłym do kierunku jej ruchu bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. Wiosło powinno być ustawione jak najbardziej pionowo, obie ręce po jednej stronie łódki, a górna ręka na wysokości czoła. <b>K2:</b> Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. <b>K1:</b> Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°).
Woda płynąca (ZWB-ZWC)	
Promowanie tyłem	<b>K2, K1:</b> Kandydat zna zasady, na których opiera się manewr promowania. Osada wykonuje spokojne przepromowanie tyłem na nurcie o szerokości co najmniej 2 długości łódki, w obie strony (z

	lewego na prawy brzeg i odwrotnie). Dopuszczalne jest przemieszczenie się w dół lub w górę rzeki o 1/4 długości łódki.
Przeszkoda wisząca nad wodą	<b>K2, K1:</b> Łódka bardzo wolno pod pływa dziobem do przeszkody (praktycznie zatrzymanie w nurcie). Kajakarze chowają się do kokpitu lub przechodzą nad przeszkodą przeciskając łódkę dołem.
Skok przez przeszkodę	Pokonanie przeszkody całkowicie przegradzającej nurt. Należy pokonać ją przepływając przez nią na wprost (przeskakując ją). <b>K1:</b> przeszkoda powinna wystawać nad powierzchnie wody. <b>K2:</b> przeszkoda powinna być minimalnie przyłana wodą, zarówno szlakowy jak i sternik powinni wyjść na przeszkodę w celu łatwiejszego i szybszego jej pokonania.
Zakole rzeki i wąski przesmyk	<b>K2, K1:</b> Płynne pokonanie ciasnego zakola rzeki zakończone trafieniem w przesmyk o szerokości nie większej 1,5-krotna szerokość łódki. Przesmyk znajduje się poza głównym nurtem, w rejonie cofki (stojącej wody) za przymuliskiem.

## RATOWNICTWO

Ratownictwo kajakowe	
Wylewanie wody z kajaka na wodzie z pomocą	Kandydat pływa obok łódki w głębokiej, stojącej wodzie. Wylewanie wody z kajaka po wywrotce z pomocą drugiej osoby (np. egzaminatora) siedzącej w kajaku bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka.  <i>Zwrócić uwagę na spokojne, opanowane ruchy kandydata. Kandydat powinien wykazać się praktyczną znajomością metody ratowniczej; nie powinien biernie wyczekiwać poleceń.</i>
Wejście do kajaka na wodzie z pomocą	Kandydat pływa obok łódki w głębokiej, stojącej wodzie. Wejście do kajaka stabilizowanego przez drugą osobę (np. egzaminatora) z jej pomocą.  <i>Zwrócić uwagę na spokojne, opanowane ruchy kandydata. Kandydat powinien wykazać się praktyczną znajomością metody ratowniczej; nie powinien biernie wyczekiwać poleceń.</i>
Holowanie aktywne pływaka	Holowanie kajakiem pływaka na dystansie minimum 20 m: <ul style="list-style-type: none"> <li>• na dziobie kajaka w pozycji „koala”,</li> <li>• za rufą i na rufie kajaka.</li> </ul>
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	<p>Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną do worka rzutką. Potrafi sklarować rzutkę przy pomocy innej osoby lub samodzielnie.</p> <p>Zna i stosuje zasadę "czystej liny" (rzutka ma pętlę tylko przy worku, wolny koniec rzutki jest bez pętli i węzłów).</p> <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 klaruje rzutkę do worka.</li> </ul> <p><i>Całość akcji nie może przekroczyć 2 minut.</i></p>
Ratownictwo w odwoju (teoria)	<p>Metody auto asekuracji. Metody ratowania: lina w poprzek rzeki, rzucanie rzutki, pomoc z kajaka, łańcuch kajaków, człowiek żaba itp.</p>
Pierwsza pomoc (sugerowane minimum)	
Skompletowanie apteczki	<p>Kandydat przedstawia posiadaną osobistą, wodoszczelną apteczkę, która zawiera środki niezbędne do udzielenia pomocy w sytuacjach możliwych do przewidzenia w turystyce kajakowej.</p> <p>Absolutne minimum obejmuje:</p> <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 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><i>Kandydat wie, że z zasady nie przekłuwa się pęcherzy (które stanowią warstwę ochronną dla uszkodzonej skóry). W przypadku uszkodzonego pęcherza: postępowanie jak z drobną raną (odkażenie, opatrunek wodoodporny).</i></p>
Koc ratowniczy	<p>Kandydat zna zasady działania koca ratowniczego (folii NRC) oraz sytuacje, w których można go zastosować.</p> <p><i>Kandydat wie, w jakich sytuacjach należy stosować folię NRC (wyziębienie, ochrona poszkodowanego przed zimnem, w każdym przypadku oczekiwania na pomoc niezależnie od temperatury). Zna sposób działania koca ratowniczego (ogrzewanie: srebrna strona do poszkodowanego). Kandydat wie, że warunkiem skuteczności działania koca jest szczelne owinięcie poszkodowanego i potrafi to pokazać w praktyce.</i></p>
Przegrzanie (hipertermia) i zmarznięcie	<p>Kandydat zna wczesne objawy przegrzania i zmarznięcia. Wie jak im zapobiegać i wie jak udzielić pomocy osobie poszkodowanej.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na wiedzę kandydata na temat doboru odzieży do specyficznych warunków pogodowych jak słońce, upał, wiatr, deszcz i chłód. Kandydat wie o potęgującej roli wiatru w odczuwaniu zimna.</i></p> <p>Objawy przegrzania: uczucie znużenia, ból i zawroty głowy, nudności, możliwe wymioty.  Postępowanie: umieszczenie poszkodowanego w miejscu osłoniętym od słońca, schładzanie powierzchni ciała przez owijanie wilgotnymi tkaninami (ręczniki, koce, ubrania), częste zmiany okładów oraz podawanie chłodnych płynów do picia.</p> <p>Objawy wychłodzenia: uczucie zimna i dreszcze.  Postępowanie: założenie ciepłej, suchej odzieży, podanie ciepłych płynów do picia (nigdy alkoholu!) i wysokoenergetycznego posiłku, wykonanie ćwiczeń rozgrzewających.</p>
Pozycja bezpieczna	<p>Kandydat potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej (lub innej pozycji bezpiecznej). Zna sytuacje, w których ma ona zastosowanie.</p> <p><i>Kandydat wie, że w pozycji bezpiecznej układamy poszkodowanego nieprzytomnego lub będącego w ciężkim stanie, który oddycha samodzielnie. Ułożenie w pozycji bezpiecznej ułatwia oddychanie i zapobiega zadławieniu, np. własnymi wymiotami.</i></p>

## POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• węzły służące do cumowania (np. sztyk, cumowniczy, ratowniczy);</li> <li>• węzły służące do zrobienia niezaciskającej się pętli (np. ósemkowy, ratowniczy, kluczka);</li> <li>• węzły służące do łączenia dwóch lin (np. prosty, szotowy, zderzakowy).</li> </ul>
Wzajemna pomoc w grupie	<p>Kandydat potrafi współpracować z innymi osobami w grupie.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <p>Umiejętność weryfikowana podczas spływu.</p>
Pływanie w szyku	<p>Kandydat potrafi pływać w szyku ścisłym na trudnej rzece nizinnej.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <p>Umiejętność weryfikowana podczas spływu.</p>
Doraźne naprawy sprzętu	<p>Kandydat potrafi przeprowadzić podstawowe, doraźne naprawy sprzętu i wyposażenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, złamane wiosło, dziura w kadłubie łódki itp.</li> </ul>
Weryfikowane teoretycznie	
Sprzęt nizinny	<p>Właściwości nautyczne łódek. Kandydat zna charakterystyczne cechy łódek przeznaczonych do różnych form kajakarstwa (zwałkowe, turystyczne, długodystansowe itd.). Rozumie ogólną zależność pomiędzy stosunkiem wymiarów głównych łódki, a jej zwrotnością i oporami oraz wpływem przekroju poprzecznego kadłuba na stateczność. Znając kształt oraz materiał łódki potrafi określić jej podstawowe właściwości nautyczne i możliwe zastosowania.</p> <p>Materiały do produkcji łódek. Kandydat, bazując na zaletach i wadach materiałów stosowanych do produkcji łódek (materiały elastyczne, drewno, laminat i polietylen) potrafi wskazać przydatność danego materiału do określonej przez egzaminatora formy kajakarstwa.</p> <p>Osprzęt i wyposażenie. Kandydat potrafi wskazać dodatkowe elementy osprzętu oraz wyposażenia, które mogą być przydatne kajakarzowi. Potrafi określić zapasowy zestaw ubrań niezbędny do pływania w różnych, trudnych warunkach pogodowych.</p>

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



# Stopień 4 - nizinny

## Krótki opis

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

## Miejsce i warunki egzaminu

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

## Bezpieczeństwo egzaminu

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

## WIOSŁOWANIE

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

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

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

Woda stojąca	
Eskimoska	<b>K1:</b> Pełna eskimoska. Nie jest dozwolona pomoc z zewnątrz ani opieranie się o jakikolwiek stały element (np. brzeg, dno, inny kajak).
Kontra czeska	<b>K1:</b> Kandydat potrafi wykorzystać kontrę czeską jako szybką i efektywną metodę zawrócenia kajaka. Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra. Kąt musi być na tyle rozwarty, 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.

Woda płynąca (ZWC-WW1)	
Pływanie pod prąd	<b>K2, K1:</b> Umiejętność wykorzystania układu nurtu na rzece nizinnej, lokalnych cofek, zawirowań wody przy pływaniu pod prąd. <i>Umiejętność weryfikowana na odpowiednio dobranej trasie (dużo przeszkód, nurt nieustabilizowany, kręte koryto).</i>
Techniki zwałkowe	<b>K1:</b> Kandydat zna różnorodne, indywidualne techniki zwałkowe do pokonywania przeszkód w nurcie bez wychodzenia z kajaka i potrafi zastosować je w praktyce. Kandydat potrafi czynnie uczestniczyć w

	<p>grupowym pokonywaniu zwalek.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zastosowanie różnych technik indywidualnych, innych niż te weryfikowane na niższych stopniach PSKK, tzn. np. pokonanie dziobem przeszkody wyższej niż 10 cm, pokonanie przeszkody rufą (wejście na nią), pokonanie niskiej przeszkody dołem („gluś”), pokonanie przeszkody górą przerzucając kajak nad sobą („żółwik”);</li> <li>• zastosowanie różnych technik grupowych np. przeciąganie drugiego kajaka za dziób/kokpit/rufę, najazd na i zsuwanie się z przeszkody po innym kajaku, udostępnianie wiosła;</li> <li>• dobór odpowiedniej techniki do przeszkody;</li> <li>• precyzję wykonania poszczególnych technik;</li> <li>• brak utraty kontaktu z wiosłem podczas wykonywania określonej techniki (zawsze w zasięgu ręki);</li> <li>• bezpieczeństwo indywidualne i asekuracja w grupie;</li> <li>• minimalna ingerencja w strukturę zwalki.</li> </ul> <p>Umiejętność weryfikowana na odcinku o charakterze zwalkowym (ZWB-ZWC, U4+).</p>
Elementy górskie	<p><b>K2, K1:</b> Umiejętność wejścia do i wyjścia z wyraźnie zaznaczonej cofki. Kontrolowane promowania i trawersy pomiędzy dwoma cofkami (wszystkie manewry wykonywane są przodem).</p> <p>Umiejętność weryfikowana na odcinku lub w miejscach o charakterze górkim (szybki nurt i większy spadek niż przeciętnie na rzece ZWC, najlepiej WW1).</p>

## RATOWNICTWO

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

Rzutka do ruchomego celu	<p>Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną oraz niesklarowaną rzutką pod presją czasu. Potrafi samodzielnie sklarować rzutkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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.</li> <li>● Po wykonaniu drugiego rzutu kandydat samodzielnie klaruje rzutkę do worka.</li> </ul> <p><i>Całość akcji nie może przekroczyć 1,5 minuty.</i></p>
Analiza wypadków	<p>Studium akcji ratunkowych. Kandydat przedstawia przebieg dwóch wypadków kajakowych, opisuje ich przyczyny oraz szczegółowy przebieg akcji ratunkowej.</p> <p><i>Przykładowe scenariusze:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>przyparcie kajaka do przeszkody bez wywrotki,</i></li> <li>● <i>wywrotka daleko od brzegu,</i></li> <li>● <i>rozczłonkowanie spływu,</i></li> <li>● <i>zgubienie kajaka na rzece.</i></li> </ul>
Pierwsza pomoc (sugerowane minimum)	
Praktyczny kurs pierwszej pomocy	<p>W przeciągu dwóch lat poprzedzających egzamin, kandydat musi ukończyć praktyczny kurs podstawowej pomocy przedmedycznej obejmujący sytuacje, które mogą wydarzyć się w trakcie uprawiania turystyki kajakowej.</p> <p>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>● <i>podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS);</i></li> <li>● <i>stany nagłe (urazy, krwotoki zewnętrzne, zadławienia, omdlenia, wstrząsy, napady epilepsji).</i></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 zobojętnienie, aż do zaburzeń świadomości i utraty przytomności.</p> <p>Postępowanie: unikanie ruchów poszkodowanego (!), ułożenie w pozycji leżącej. Można owinać kocem ratowniczym pod warunkiem jednoczesnego użycia ogrzewaczy.</p> <p>Poszkodowany przytomny: rozebrać go, ostrożnie wysuszyć (nie wolno nacierać) i ciepło okryć, powoli ogrzewać. Podać ciepły płyn do picia (nigdy alkoholu!).</p> <p>Poszkodowany nieprzytomny: pozycja boczna ustalona, ciepło okryć, powoli ogrzewać. Nie należy rozbierać poszkodowanego ani podawać płynów.</p>

## POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

Weryfikowane praktycznie	
Węzły rozszerzone	<p>Kandydat zna podstawowe węzły przydatne podczas spływu w stopniu rozszerzonym w stosunku do umiejętności z 3 stopnia PSKK.</p> <p><i>Kandydat potrafi zawiązać po dwa dowolne węzły z następujących grup węzłów:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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><i>Zwrócić uwagę na:</i></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><i>Umiejętność weryfikowana podczas kilkugodzinnego spływu.</i></p>

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

# Stopień 5 - nizinny

## Krótki opis

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

## Miejsce i warunki egzaminu

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

## Bezpieczeństwo egzaminu

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

## WIOSŁOWANIE

Egzamin z wiosłowania na 5 stopień polega na powtórzeniu egzaminu z 4 stopnia nizinnego PSKK na łódce innego niż wcześniej rodzaju.

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

## RATOWNICTWO

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

	<p>obejmującego sytuacje, które mogą wydarzyć się w trakcie uprawiania turystyki kajakowej.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać około 16 godzin i obejmować swoim zakresem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>tematykę kursu ze stopnia 4 rozszerzoną o ćwiczenia praktyczne i scenariusze;</i></li> <li>• <i>urazy kręgosłupa;</i></li> <li>• <i>krwotoki zewnętrzne i wewnętrzne;</i></li> <li>• <i>złamania/skręcenia;</i></li> <li>• <i>postępowanie przeciwwstrząsowe;</i></li> <li>• <i>ewakuację z miejsc niebezpiecznych;</i></li> <li>• <i>postępowanie w zdarzeniach typu: ukąszenia, zatrucia, oparzenia, odmrożenia, porażenia prądem.</i></li> </ul> <p>Potwierdzeniem ukończenia kursu jest zaświadczenie wraz z programem kursu. W gestii egzaminatora pozostaje akceptacja tego zaświadczenia, sprawdzenie poziomu wyszkolenia kandydata, jak również zwolnienia go z obowiązku odbywania kursu (np. zawodowy ratownik, strażak, lekarz itp.).</p>
--	--

## POZOSTAŁE UMIEJĘTNOŚCI

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