

# Polski System Kwalifikacji Kajakowych

## Kajakarstwo nizinne

wersja 2012

### Spis treści

Autorzy, historia, licencja.....	2
Stopień 1 - wspólny.....	3
Stopień 2 - nizinny.....	6
Stopień 3 - nizinny.....	10
Stopień 4 - nizinny.....	16
Stopień 5 - nizinny.....	21
Skrócona tabela umiejętności.....	23

## Autorzy

### Zespół nizinny 2012

Redaktorzy: Bartosz Sawicki, Maciej Skarbek.

Współpraca: Tomasz Gromadzki, Piotr Kaliszek, Adam Rohatyński, Jerzy Świtek, 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 wersja PSKK nizinny 2011, którą opracował zespół w składzie: Bartosz Sawicki (koordynator), Rafał Gryko, Piotr Kaliszek, Tomasz Krajewski, Adam Rohatyński, Maciej Skarbek, Jerzy Świtek.

- 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

PSKK nizinny 2012 jest drugim, oficjalnym wydaniem systemu. W kolejnych latach planowane jest przygotowywanie kolejnych wersji, wciąż ulepszanych o zbierane doświadczenia. Zainteresowanych zapraszamy do dyskusji w Internecie.

## Licencja

Dokument ten jest dostępny 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



# 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

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

## Sprzęt

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

## Bezpieczeństwo egzaminu

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

## WIOSŁOWANIE

Egzamin można zdawać na dowolnym rodzaju kajaka lub kanadyjki.

W łódkach dwuosobowych, wszystkie elementy muszą być wykonane dwukrotnie, jako szlakowy oraz jako sternik.

Woda stojąca	
Wiosłowanie do przodu 50 m	Kandydat musi udowodnić, że jest w stanie utrzymać kontrolę nad łódką płynąc w linii prostej do przodu na dystansie 50 m w wyznaczonym kierunku. Pewne problemy z utrzymaniem linii prostej są dopuszczalne, jednak nie mogą one doprowadzać do zatrzymania łódki lub płynięcia seria niekontrolowanych łuków. Podczas wiosłowania kandydat przyjmuje prawidłową postawę: nie odchyła się do tyłu, nogi zaparte, uda/kolana w miarę możliwości w kontakcie z łódką. Poprawnie trzyma wiosło.
Wiosłowanie do tyłu 25 m	Łódka musi przepłynąć 25 m tyłem w wyznaczonym kierunku. Widoczne skręcanie linii barków oraz oglądanie się przez ramię w celu zweryfikowania kierunku płynięcia. Wymagane jest utrzymanie prostego toru płynięcia oraz prawidłowe ułożenie wiosła (nie odwracanie piór).

Zatrzymywanie się	Kandydat potrafi zatrzymać łódkę płynąc zarówno do przodu, jak i do tyłu. Pełne zatrzymanie następuje na odcinku do 5 m po kilku energicznych pociągnięciach wiosłem nie powodując obrócenia kajaka w lewo lub prawo.
Obroty 360 stopni	Obracanie kajaka o 360 stopni w miejscu w obie strony, za pomocą kombinacji szerokich zawiosowań 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.

## UMIEJĘTNOŚCI POMOCNICZE

Weryfikowane praktycznie	
Przygotowanie sprzętu i wyposażenia	<p>Przed zejściem na wodę kandydat przygotowuje sprzęt i wyposażenie do pływania odpowiednie do rodzaju kajakarstwa oraz panujących warunków atmosferycznych.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>właściwy dobór, dopasowanie i zapięcie kamizelki asekuracyjnej;</i></li> <li>• <i>rodzaj wiosła odpowiedni do typu łódki;</i></li> <li>• <i>odpowiednią odzież i obuwie;</i></li> <li>• <i>dobór innego wyposażenia i sprzętu odpowiednio do rodzaju kajakarstwa.</i></li> </ul>
Podnoszenie i noszenie łódki	<p>Kandydat, uwzględniając swoje możliwości fizyczne, demonstruje sam lub z pomocą innych osób jeden ze sposobów przemieszczenia sprzętu na lądzie na odległość 50 m.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>właściwą technikę podnoszenia i pozycję ciała minimalizującą obciążenia kręgosłupa;</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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	
Przygotowanie sprzętu w innych warunkach	Kandydat zna zasady przygotowania sprzętu i wyposażenia dostosowanego do innych warunków atmosferycznych niż podczas prowadzenia egzaminu.
Kamizelka	Kandydat potrafi wymienić różnice pomiędzy kamizelką ratunkową a asekuracyjną. Zna zastosowanie każdej z nich (dzieci).

# Stopień 2 - nizinny

---

## Krótki opis

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

## Miejsce i warunki egzaminu

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

## Bezpieczeństwo egzaminu

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

## WIOSŁOWANIE

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

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

Woda stojąca	
Wiosłowanie do przodu 200 m	<p><b>K2:</b> Osada płynie 200 m po linii prostej w wyznaczonym kierunku. Wiosłowanie powinno być synchroniczne i poprawne. Niedozwolone jest kontrowanie.</p> <p><b>K1:</b> Kajakarz płynie 200 m po linii prostej w wyznaczonym kierunku. Wiosłowanie powinno być miarowe i poprawne. Niedozwolone jest kontrowanie.</p> <p><b>C2:</b> Kanadyjka płynie 200 m po linii prostej w wyznaczonym kierunku. Sternik powinien demonstrować dowolny rodzaj pociągnięcia J, a szlakowy poprawne wiosłowanie do przodu.</p>
Wiosłowanie do tyłu 50 m	Łódka musi przepłynąć 50 m tyłem w wyznaczonym kierunku. Widoczne skręcanie linii barków oraz oglądanie się przez ramię w celu zweryfikowania kierunku płynięcia. Wymagane jest utrzymanie prostego toru płynięcia oraz prawidłowe ułożenie wiosła (nie odwracanie piór).
Naciąganie w bok	<b>K2, K1, C2:</b> Przesunięcie kajaka o 5 m w jeden, a potem drugi bok. Siła i intensywność ruchów członków osady dobrana w taki sposób, aby łódka przesuwała się równolegle. Dopuszczalne jest wyjmowanie pióra z wody.
Kontra sterująca	Kandydat demonstruje kontrę sterującą jako efektywną metodę skręcania łódki po dużym łuku bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. <b>K2:</b> Sternik przenosi wiosło całkowicie na jedną stronę, następnie trzymając je równolegle do kajaka zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia wiosła od i do burty demonstruje zakręt łódki w jedną, a następnie w drugą stronę. Szlakowy wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. <b>K1:</b> Kajak zostaje rozpędzony, a następnie wiosło przekładane jest całkowicie na jedną stronę i trzymane równolegle do kajaka. Kandydat

	<p>zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia wiosła od i do burty demonstruje zakręt łódki w jedną, a następnie w drugą stronę.</p> <p><b>C2:</b> Sternik trzyma pagaj równolegle do łódki, następnie zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia pagaja od i do burty demonstruje zakręt łódki w jedną, a następnie w drugą stronę. Szlakowy wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.</p>
<b>Woda płynąca (ZWA-ZWB)</b>	
Zejsście na wodę i powrót na brzeg	<p><b>K2, K1, C2:</b> Kontrolowane wsiadanie do łódki, zajęcie prawidłowej pozycji i odbicie od brzegu. Delikatne przybicie do brzegu. Kontrolowane wysiadanie z łódki.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>ustawienie łódki dziobem pod prąd;</i></li> <li>• <i>dostosowanie sposobu wsiadania/wysiadania do ukształtowania brzegu;</i></li> <li>• <i>wiosło przy wsiadaniu/wysiadaniu do łódki musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji łódki;</i></li> <li>• <i>kolejność wsiadania/wysiadania do K2 i C2 oraz współpracę członków osady.</i></li> </ul>
Zatrzymanie się przed przeszkodą	<p><b>K2, K1, C2:</b> Zatrzymanie się przed przeszkodą. Do tego manewru należy wykorzystać kontry oraz zawiosowania do tyłu. Nie jest wymagane długie stanie w nurcie, lecz raczej wyraźne zwolnienie, które pozwoli na zatrzymanie się przy brzegu.</p>
Bokiem na przeszkodę	<p><b>K2:</b> Napłynięcie bokiem na przeszkodę blokującą część nurtu. Osada powinna pokazać przechył na przeszkodę oraz umiejętność uwolnienia się poprzez przesunięcie w stronę swobodnego nurtu.</p> <p><b>K1:</b> Napłynięcie bokiem na przeszkodę blokującą część nurtu. Kajakarz powinien zademonstrować prawidłowy przechył na przeszkodę oraz umiejętność uwolnienia się poprzez przesunięcie w stronę swobodnego nurtu.</p> <p><b>C2:</b> Napłynięcie bokiem na przeszkodę blokującą część nurtu. Osada powinna pokazać przechył na przeszkodę oraz umiejętność uwolnienia się poprzez przesunięcie w stronę swobodnego nurtu, także z wykorzystaniem zmiany balastu przód-tył.</p>
Przeszkoda w poprzek rzeki	<p><b>K2, K1, C2:</b> Pokonanie przeszkody całkowicie przegradzającej nurt. Należy przybicić burtą kajaka do przeszkody, wyjść na nią, przeciągnąć łódkę, a następnie wejść z powrotem do kajaka.</p>
Zakole rzeki i 2-metrowy przesmyk	<p><b>K2, K1, C2:</b> Płynne pokonanie zakola rzeki zakończone trafieniem w przesmyk o szerokości 2 m. Przesmyk znajduje się poza głównym nurtem, w rejonie cofki (stojącej wody) za przymuliskiem.</p>

## RATOWNICTWO

<b>Ratownictwo kajakowe</b>	
Kabina na głębokiej wodzie	<p>Wywrotka na głębokiej, stojącej wodzie w odległości minimum 20 m od brzegu. Spokojne opuszczenie łódki pod wodą.</p> <p><b>K1:</b> Wywrotka z założonym fartuchem.</p>

Holowanie kajaka i wylanie wody	Holowanie wplaw wywróconej łódki do brzegu (minimum 20 m), samodzielne wylanie wody i wyciągnięcie łódki na brzeg (w przypadku K2 i C2 wymagana jest współpraca szlakowego i sternika).
Pływanie wplaw w ubraniu	Samodzielne przepłynięcie (minimum 20 m) w ubraniu kajakowym i kamizelce.
Wyskoczenie z kajaka na wodzie	Umiejętność szybkiego wyskoczenia z kajaka na wodzie, bez jednoczesnego wywracania go.
Holowanie bierne (jako pływak)	Umiejętność bycia holowanym: <ul style="list-style-type: none"> <li>• na dziobie kajaka w pozycji „koala”,</li> <li>• za rufą i na rufie kajaka,</li> <li>• na rzutce (symulowana akcja ratownicza).</li> </ul>
Sygnaty na wodzie	Znajomość podstawowych znaków (sygnałów) stosowanych do komunikacji w grupie wraz z opisem przykładowych sytuacji w których je stosujemy. „Pomocy”, „Stop”, „Płyn środkiem”, „Płyn po lewej”, „Płyn po prawej”.

## UMIEJĘTNOŚCI POMOCNICZE

Weryfikowane praktycznie	
Dodatkowe techniki noszenia łódki	<p>Kandydat demonstruje dwa 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);</li> <li>• dopuszczalne jest użycie wózka oraz przeciąganie łódki po podłożu niepowodującym uszkodzenia sprzętu.</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 demonstruje umiejętność bezpiecznego zapakowania co najmniej dwóch sztuk bagażu (np. odzieży zapasowej, żywności, sprzętu, telefonu);</li> <li>• kandydat zabezpiecza bagaż wykorzystując środki, którymi dysponuje (np. worek wodoszczelny);</li> <li>• bagaż jest dobrze zabezpieczony, gdy po wywróceniu i zalaniu łódki nie wypływa z niej, a po rozpakowaniu jest suchy.</li> </ul>
Mocowanie sprzętu przed transportem	<p>Kandydat potrafi poprawnie zamocować kajak (lub dwa) na dowolnym bagażniku samochodowym lub przyczepie przed transportem.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• taśmy nie krzyżują się ani nie klinują;</li> <li>• końcówki taśmy są prawidłowo umocowane;</li> <li>• łódka nie przesuwa się podczas prób szarpania;</li> <li>• siła docisku jest odpowiednia - kadłub nie może być nadmiernie odkształcony.</li> </ul>



Weryfikowane teoretycznie	
Podstawy sprzętu nizinnego	<p>Kandydat potrafi wymienić podstawowe rodzaje kajaków (K1, K2 - jedno i dwukokpitowe, C2)</p> <p>Wymienia dodatkowy sprzęt potrzebny kajakarzowi, zna jego rodzaje oraz zalety i wady:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wiosło (kształt piór, skrętność, wyposażenie dodatkowe),</li> <li>• fartuch (materiałowy, neoprenowy),</li> <li>• opakowania wodoszczelne (praktyczne rozmiary, rodzaje),</li> <li>• podstawowa wiedza o stroju (tworzywa sztuczne, specyfika kurtki kajakowej).</li> </ul>
Znajomość zasad pływania w grupie	<p>Kandydat umie opisać znaczenie pierwszej i ostatniej osady w spływie (pilot, czerwona latarnia). Rozróżnia rodzaje szyków: dowolny, zwarty, ścisły.</p>
Budowle hydrotechniczne	<p>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.</p>
Sztuczne progi	<p>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.</p>
Układ nurtu na rzece nizinnej	<p>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 „2-metrowy przesmyk” usytuowany w tym rejonie sprawia kajakarzowi pewne trudności.</p>
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 przenoski i postojów.</li> </ul>

# Stopień 3 - nizinny

---

## Krótki opis

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

## Miejsce i warunki egzaminu

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

## Bezpieczeństwo egzaminu

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

## WIOSŁOWANIE

Egzamin można zdawać na kajaku dwuosobowym (K2), kajaku jednoosobowym (K1) albo w kanadyjce dwuosobowej (C2, kanu). Kandydat samodzielnie wybiera jeden typ łódki. W łódkach dwuosobowych wszystkie elementy wykonuje dwukrotnie, jako szlakowy oraz jako sternik.

Woda stojąca	
Podpórki	<b>K1:</b> Kandydat demonstruje podpórki wykonywane na obydwie strony na krawędzi stabilności kajaka.
Piórkowanie	<b>K2, K1, C2:</b> Przesunięcie łódki o 5 m w jeden, a potem drugi bok. Wiosło powinno być płynnie obracane tak, aby zawsze pracowała czynna strona pióra. Siła i intensywność ruchów członków osady dobrana w taki sposób, aby kajak przesuwał się równolegle. Nie jest dopuszczalne wyjmowanie wiosła z wody.
Kontra czeska	Kandydat demonstruje kontrę czeską jako efektywną metodę skręcania dziobem łódki bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. <b>K2:</b> Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie jego wiosła, aby woda napierała na czynną stronę pióra. Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. <b>K1:</b> Wykonanie skrętu rozpędzonym kajakiem przy pomocy kontry czeskiej. Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz ustawienie wiosła tak, aby woda napierała na czynną stronę pióra. <b>C2:</b> Szlakowy potrafi wykonać kontrę czeską na stronę, po której wiosłuje. Potrafi także wykorzystać dźwignię opierając drążek pagaja o burtę, aby osiągnąć efekt skrętu na stronę przeciwną niż ta po której wiosłuje. Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.
Dwa rodzaje pociągnięć J	<b>C2:</b> Sternik demonstruje umiejętność rodzajów pociągnięć J. Klasyczne J - obrót nadgarstka powoduje, że strona czynna pióra nie zmienia się - następuje odepchnięcie rufy. Drugie pociągnięcie, przypominające kontrę sterującą połączoną z dźwignią (drążek oparty o burtę). 100 m po prostej.

Woda płynąca (ZWB-ZWC)	
Promowanie tyłem	<b>K2, K1, C2:</b> Osada demonstruje spokojne przepromowanie tyłem na nurcie o szerokości co najmniej 10 m, w obie strony (z lewego na prawy brzeg i odwrotnie). Dopuszczalne jest przemieszczenie się w dół lub w górę rzeki o pół długości kajaka.
Przeszkoda wisząca nad wodą	<b>K2, K1, C2:</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 powierzchnię wody. <b>K2, C2:</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 1-metrowy przesmyk	<b>K2, K1, C2:</b> Płynne pokonanie ciasnego zakola rzeki zakończone trafieniem w przesmyk o szerokości 1 m. 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 wywróconego, na wpół zalanego kajaka z pomocą drugiej osoby (np. egzaminatora) siedzącej w kajaku bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka.  <i>Zwrócić uwagę na instruktarz słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</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 instruktarz słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</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>
Rzutka do nieruchomego celu	Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną rzutką. Potrafi sklarować rzutkę przy pomocy innej osoby. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kandydat wykonuje dwa rzuty sklarowaną rzutką do nieruchomego celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m.</i></li> <li>• <i>Demonstruje prawidłowe przygotowanie rzutki, przyjęcie odpowiedniej pozycji do rzutu.</i></li> <li>• <i>Każdy rzut poprzedzony komendą „Rzutka!”.</i></li> <li>• <i>Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu.</i></li> <li>• <i>Po wykonaniu każdego z rzutów kandydat klaruje rzutkę przy pomocy drugiej osoby.</i></li> <li>• <i>Całość akcji nie może przekroczyć 2 minut.</i></li> </ul>

Ratownictwo w odwoju (teoria)	Metody autoasekuracji. Metody ratowania: lina w poprzek rzeki, rzucanie rzutki, pomoc z kajaka, łańcuch kajaków, człowiek żaba itp.
Pierwsza pomoc (sugerowane minimum)	
Skompletowanie apteczki	<p>Kandydat demonstruje posiadaną przez siebie 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 oraz środki odkażające),</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> <p><i>Kandydat wie, jaka jest właściwa kolejność podejmowanych czynności:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• założenie rękawiczek jednorazowych,</li> <li>• przemycie brzegów rany i skóry wokół rany środkiem odkażającym,</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><i>Kandydat wie, że podstawowym sposobem zatrzymania krwawienia jest:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uniesienie zranionej kończyny i silne uciśnięcie rany palcami przez gazik lub bandaż.</li> <li>• w przypadku silnego krwawienia zakładamy opatrunek uciskowy: do rany przykładamy jałową gazę, zwiniętą w rulon (lub zwój bandaża) a następnie całość mocno bandażujemy. Jeśli opatrunek przesiąknie krwią - dokładamy gazy i ponownie mocno bandażujemy. Istotą opatrunku uciskowego jest wywarty ucisk NA ranę.</li> </ul> <p><i>W przypadku nieskuteczności opatrunku uciskowego po 3 -krotnym dołożeniu materiału niezbędna jest pomoc medyczna.</i></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 przekłuwamy 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 zastosować folię NRC (wyziębienie, ochrona poszkodowanego przed zimnem, w każdym przypadku oczekiwania na pomoc niezależnie od temperatury). Zna sposób</i></p>

	<p><i>działania koca ratowniczego (ogrzewanie: srebrna strona do uszkodzonego). Kandydat wie, że warunkiem skuteczności działania koca jest szczelne owinięcie uszkodzonego i potrafi to zademonstrować.</i></p>
Przegrzanie (hipertermia) i zamarznięcie	<p>Kandydat zna wczesne objawy przegrzania i zamarznięcia. Wie jak im zapobiegać i wie jak udzielić pomocy osobie uszkodzonej.</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 potężującej roli wiatru w odczuwaniu zimna.</i></p> <p>Objawy przegrzania: uczucie zmęczenia, ból i zawroty głowy, nudności, możliwe wymioty.  Postępowanie: umieszczenie uszkodzonego 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 uszkodzonego 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 uszkodzonego nieprzytomnego lub będącego w ciężkim stanie, który oddycha samodzielnie. Ułożenie w pozycji bezpiecznej ułatwia oddychanie i zapobiega zadławieniu, np. własnymi wymiotami.</i></p>

## UMIEJĘTNOŚCI POMOCNICZE

Weryfikowane praktycznie	
Węzły podstawowe	<p>Kandydat zna podstawowe węzły przydatne podczas splotu.</p> <p><i>Kandydat demonstruje umiejętność zawiązania 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><i>Zwrócić uwagę na:</i></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><i>Umiejętność weryfikowana podczas splotu.</i></p>

Pływanie w szyku	<p>Kandydat potrafi pływać w szyku ścisłym na trudnej rzece nizinnej.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>asekurację osady płynącej bezpośrednio za kandydatem;</i></li> <li>• <i>umiejętność zatrzymywania się unikając napływania na osady płynące przed kandydatem;</i></li> <li>• <i>utrata kontaktu z osadą płynącą z tyłu na dłużej niż 1 minutę dyskwalifikuje kandydata.</i></li> </ul> <p><i>Umiejętność weryfikowana podczas sptywu.</i></p>
Doraźne naprawy sprzętu	<p>Kandydat potrafi przeprowadzić podstawowe, doraźne naprawy sprzętu i wyposażenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>kandydat bazując na własnej reperaturce demonstruje umiejętność naprawy symulowanego uszkodzenia sprzętu lub wyposażenia;</i></li> <li>• <i>zakres napraw jest ograniczony do najbardziej podstawowych uszkodzeń, np. rozerwana kurtka, złamane wiosło, dziura w kadłubie łódki itp.</i></li> </ul>
Weryfikowane teoretycznie	
Sprzęt nizinny	<p><b>Właściwości nautyczne łódek.</b> 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><b>Materiały do produkcji łódek.</b> 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><b>Osprzęt i wyposażenie.</b> 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 sptywie wielodniowym (nie tylko samoprzylepna taśma srebrna).</i></p>
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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>zabezpieczenie sprzętu;</i></li> <li>• <i>konieczność współpracy w grupie sptywowej.</i></li> </ul>
Ławice wędrujące	Kandydat potrafi omówić budowę oraz miejsca występowania ławic wędrujących: odsypiska, przykosi, ławicy, przemiału. Ma świadomość niebezpieczeństw i utrudnień z nimi związanych. Potrafi podać sposoby ich wykorzystania do łatwiejszego pokonywania trasy sptywu.
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 sptynięcia.
Przechowywanie sprzętu	Znajomość podstawowych zasad przechowywania sprzętu z uwzględnieniem jego typu (np. laminat, polietylen, składak, pneumatyczny).
Śluzowanie	Znajomość budowy śluzy oraz zasad bezpiecznego śluzowania w obu kierunkach.  <i>Zwrócić uwagę na:</i> <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) tódkki podczas śluzowania.</i></li> </ul>

# 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 sptywu.

## Miejsce i warunki egzaminu

Urozmaicona rzeka nizinna o szybkim nurcie, z naturalnymi przeszkodami w korycie pozwalająca przeprowadzić weryfikację technik zwatkowych i elementów górskich. 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 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 niż wcześniej rodzaju.
- Zademonstrowanie opisanych poniżej umiejętności na łódce dowolnie wybranego typu.

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).
Wiosłowanie na przeciwną	<b>C2:</b> Przełożenie pióra na drugą stronę bez zmiany chwytu. Zademonstrowanie wszystkich umiejętności z 1 stopnia przy wiosłowaniu na przeciwną.
Kontra czeska na przeciwną	<b>C2:</b> Szlakowy potrafi wykonać kontrę czeską na stronę przeciwną niż ta, po której wiosłuje. Dobrze wykonany manewr efektywnie pomaga sternikowi w ominięciu przeszkody lub obrocie na nurcie.
Woda płynąca (ZWC-WW1)	
Pływanie pod prąd	<b>K2, K1, C2:</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 zwatkowe	<b>K1:</b> Kandydat potrafi zademonstrować wykorzystanie różnorodnych,



	<p>indywidualnych technik zwałkowych do pokonywania przeszkód w nurcie bez wychodzenia z kajaka. Kandydat potrafi czynnie uczestniczyć w grupowym pokonywaniu zwałek.</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 zwałki.</li> </ul> <p>Umiejętność weryfikowana na odcinku o charakterze zwałkowym (ZWB-ZWC, U4+).</p>
Elementy górskie	<p><b>K2, K1, C2:</b> Umiejętność wejścia do i wyjścia z wyraźnie zaznaczonej cofki. Kontrolowane promowania i trawersy pomiędzy dwoma cofkami (wszystkie manewry wykonywane są przodem w górę rzeki).</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 wywróconego, na wpół zalanego kajaka bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka.</p> <p>Zwrócić uwagę na instruktorz 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 instruktorz słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</p>
Rzutka do ruchomego celu	<p>Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać rzutką zarówno sklarowaną jak niesklarowaną pod presją czasu. Potrafi samodzielnie sklarować rzutkę.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kandydat wykonuje dwa rzuty: pierwszy sklarowaną, drugi niesklarowaną rzutką do wolno przepływającego w odległości około 10 m celu o średnicy 1,5 m.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Demonstruje prawidłowe przygotowanie rzutki, przyjęcie odpowiedniej pozycji do rzutu.</i></li> <li>• <i>Każdy rzut poprzedzony jest komendą „Rzutka!”.</i></li> <li>• <i>Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu.</i></li> <li>• <i>Po wykonaniu rzutów kandydat samodzielnie klaruje rzutkę.</i></li> <li>• <i>Całość akcji nie może przekroczyć 1,5 minuty.</i></li> </ul>
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 sptywu,</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 z ratownictwa przedmedycznego, obejmującego sytuacje, które mogą wydarzyć się w trakcie uprawiania turystyki kajakowej.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać około 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 (zadławienie, omdlenie, wstrząs);</i></li> <li>• <i>urazy narządu ruchu;</i></li> <li>• <i>krwotoki zewnętrzne;</i></li> <li>• <i>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 itp.).</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.      Poszkodowany przytomny: schładzać powierzchnię ciała, podać chłodny płyn do picia.      Poszkodowany zaburzeniami świadomości: ułożyć w pozycji leżącej z uniesionymi nogami, schładzać powierzchnię ciała.</p>

	Poszkodowany nieprzytomny: pozycja boczna ustalona, schładzać powierzchnię ciała.
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 alkohol!)</p> <p>Poszkodowany nieprzytomny: pozycja boczna ustalona, ciepło okryć, powoli ogrzewać. Nie należy rozbierać poszkodowanego ani podawać płynów.</p>

## UMIEJĘTNOŚCI POMOCNICZE

Weryfikowane praktycznie	
Węzły rozszerzone	<p>Kandydat zna podstawowe węzły przydatne podczas splotu w stopniu rozszerzonym w stosunku do umiejętności z 3 stopnia PSKK.</p> <p><i>Kandydat demonstruje umiejętność zawiązania 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 splotu.</i></p>
Komunikacja w grupie,	Kandydat dobrze komunikuje się z innymi członkami grupy. Potrafi pełnić

funkcja pilota	<p>rolę pilota prowadzącego i zamykającego.</p> <p>Zwrócić uwagę na:</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>• <i>możliwości korzystania z wód powierzchniowych oraz śródlądowych szlaków żeglownych;</i></li> <li>• <i>korzystania z brzegu, w tym biwakowanie oraz przenoski;</i></li> <li>• <i>obszarów chronionych i koniecznych do spełnienia warunków umożliwiających pływanie na tych obszarach;</i></li> <li>• <i>oznakowania szlaków żeglugowych (podstawowe znaki, sygnały świetlne i dźwiękowe oraz sygnalizacja alarmowa na jeziorach).</i></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>Zwrócić uwagę na zagadnienia związane z:</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

Kajakarz dysponujący najwyższymi umiejętnościami zapewniającymi radzenie sobie w każdych warunkach, na dowolnej łódce. Jego umiejętności wykraczają poza wymagania stawiane przez rzeki nizinne, ale pozwala mu to lepiej i bezpieczniej prowadzić sptywy.

## 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 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 stopniu 3.

## WIOSŁOWANIE

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

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

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

## RATOWNICTWO

Ratownictwo kajakowe	
Planowanie bezpieczeństwa	Umiejętność przewidywania i uwzględniania zagrożeń na poziomie planowania odcinka sptywowego. Kandydat prezentuje plan sptywu, 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 sptywie o podanych parametrach (szlak, grupa, warunki pogodowe). Kandydat przedstawia sposób rozdzielenia tego sprzętu pomiędzy uczestników sptywu.
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>• <i>wywrotka zimą,</i></li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>człowiek pod wodą (przeszkoda, lód),</i></li> <li>• <i>wywrotka za sztucznym progiem,</i></li> <li>• <i>wywrotka w nocy.</i></li> </ul>
Pierwsza pomoc (sugerowane minimum)	
Rozszerzony kurs pierwszej pomocy	<p>W przeciągu dwóch lat poprzedzających egzamin, kandydat musi ukończyć praktyczny kurs z ratownictwa przedmedycznego, obejmującego sytuacje, które mogą wydarzyć się w trakcie uprawiania turystyki kajakowej.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać około 16 godzin i obejmować swoim zakresem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>

## UMIEJĘTNOŚCI POMOCNICZE

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

# Skrócona tabela umiejętności

PSKK nizinny	Wiosłowanie	Ratownictwo	Umiejętności pomocnicze
1 stopień	<p><i>Dowolny rodzaj łódki</i></p> <p><b>Woda stojąca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wiosłowanie do przodu 50 m</li> <li>Wiosłowanie do tyłu 25 m</li> <li>Zatrzymywanie się</li> <li>Obroty 360 stopni</li> <li>Pływanie po ósemce</li> </ul>	<p><b>Ratownictwo kajakowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kabina przy brzegu</li> <li>Pomoc przy wylewaniu wody</li> </ul>	<p><b>Weryfikowane praktycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przygotowanie sprzętu i wyposażenia</li> <li>Podnoszenie i noszenie łódki</li> <li>Zejscie na wodę</li> <li>Powrót na brzeg</li> </ul> <p><b>Weryfikowane teoretycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przygotowanie sprzętu w innych warunkach</li> <li>Kamizelka</li> </ul>
2 stopień	<p><i>Dowolny rodzaj łódki</i></p> <p><b>Woda stojąca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wiosłowanie do przodu 200 m</li> <li>Wiosłowanie do tyłu 50 m</li> <li>Naciąganie w bok</li> <li>Kontra sterująca</li> </ul> <p><b>Woda płynąca (ZWA-ZWB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zejscie na wodę i powrót na brzeg</li> <li>Zatrzymanie się przed przeszkodą</li> <li>Bokiem na przeszkodę</li> <li>Przeszkoda w poprzek rzeki</li> <li>Zakole i 2-metrowy przesmyk</li> </ul>	<p><b>Ratownictwo kajakowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kabina na głębokiej wodzie</li> <li>Hołowanie kajaka i wylanie wody</li> <li>Pływanie wplaw w ubraniu</li> <li>Wyskoczenie z kajaka na wodzie</li> <li>Hołowanie bierne (jako pływak)</li> <li>Sygnaly na wodzie</li> </ul>	<p><b>Weryfikowane praktycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dodatkowe techniki noszenia łódki</li> <li>Pakowanie i zabezpieczanie bagażu</li> <li>Mocowanie sprzętu przed transportem</li> </ul> <p><b>Weryfikowane teoretycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawy sprzętu nizinnego</li> <li>Znajomość zasad pływania w grupie</li> <li>Budowle hydrotechniczne</li> <li>Sztuczne progi</li> <li>Układ nurtu na rzece nizinnej</li> <li>Minimalizowanie wpływu na przyrodę</li> </ul>
3 stopień	<p><i>Dowolny rodzaj łódki</i></p> <p><b>Woda stojąca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Podpórki</li> <li>Piórkowanie</li> <li>Kontra czeska</li> <li>Dwa rodzaje pociągnięć J</li> </ul> <p><b>Woda płynąca (ZWB-ZWC)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Promowanie tyłem</li> <li>Przeszkoda wisząca nad wodą</li> <li>Skok przez przeszkodę</li> <li>Zakole i 1-metrowy przesmyk</li> </ul>	<p><b>Ratownictwo kajakowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wylewanie wody z kajaka na wodzie z pomocą</li> <li>Wejscie do kajaka na wodzie z pomocą</li> <li>Hołowanie aktywne pływaka</li> <li>Rzutka do nieruchomego celu</li> <li>Ratownictwo w odwoju (teoria)</li> </ul> <p><b>Pierwsza pomoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skompletowanie apteczki</li> <li>Opatrywanie otarć i ran</li> <li>Zatrzymywanie krwawienia z rany</li> <li>Postępowanie z odciskami i pęcherzami</li> <li>Koc ratowniczy</li> <li>Przegrzanie (hipertermia) i zmarznięcie</li> <li>Pozycja bezpieczna</li> </ul>	<p><b>Weryfikowane praktycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Węzły podstawowe</li> <li>Wzajemna pomoc w grupie</li> <li>Pływanie w szyku</li> <li>Doraźne naprawy sprzętu</li> </ul> <p><b>Weryfikowane teoretycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprzęt nizinny</li> <li>Reparaturka</li> <li>Duże akwenty otwarte</li> <li>Ławice wędrujące</li> <li>Odwoje</li> <li>Przechowywanie sprzętu</li> <li>Śluzowanie</li> </ul>
4 stopień	<p><i>Jedna łódka na poziomie 4 stopnia, a druga na poziomie 3 stopnia.</i></p> <p><b>Woda stojąca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eskimoska</li> <li>Wiosłowanie na przeciwną</li> <li>Kontra czeska na przeciwną</li> </ul> <p><b>Woda płynąca (ZWC-WW1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pływanie pod prąd</li> <li>Techniki zwalkowe</li> <li>Elementy górskie</li> </ul>	<p><b>Ratownictwo kajakowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie</li> <li>Pomoc w wejściu do kajaka na wodzie</li> <li>Rzutka do ruchomego celu</li> <li>Analiza wypadków</li> </ul> <p><b>Pierwsza pomoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Praktyczny kurs pierwszej pomocy</li> <li>Udar cieplny</li> <li>Wychłodzenie (hipotermia)</li> </ul>	<p><b>Weryfikowane praktycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Węzły rozszerzone</li> <li>Komunikacja w grupie, funkcja pilota</li> <li>Asekuracja</li> </ul> <p><b>Weryfikowane teoretycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Naprawy sprzętu</li> <li>Podstawy prawne</li> <li>Kajakarstwo zimowe</li> </ul>
5 stopień	<p><i>Dwa rodzaje łódek na poziomie 4 stopnia i jedna na poziomie 3 stopnia.</i></p>	<p><b>Ratownictwo kajakowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Planowanie bezpieczeństwa</li> <li>Sprzęt ratunkowy</li> <li>Analiza wypadków cd.</li> </ul> <p><b>Pierwsza pomoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozszerzony kurs pierwszej pomocy</li> </ul>	<p><b>Weryfikowane praktycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zarządzanie splywem</li> </ul> <p><b>Weryfikowane teoretycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polskie szlaki kajakowe</li> <li>Historia kajakarstwa</li> </ul>