

# **Polski System Kwalifikacji Kajakowych**

## **Kajakarstwo nizinne**

wersja 2011

### **Spis treści**

Autorzy, historia, licencja.....	2
Stopień 1 - wspólny.....	3
Stopień 2 - nizinny.....	5
Stopień 3 - nizinny.....	8
Stopień 4 - nizinny.....	12
Stopień 5 - nizinny.....	15
Skrócona tabela umiejętności.....	17

## Autorzy

Niniejszy dokument został opracowany w ramach Forum Organizacji Kajakowych (FOK). Autorami tekstu są członkowie zespołu nizinnego FOK: **Bartosz Sawicki** (koordynator), **Rafał Gryko**, **Piotr Kaliszek**, **Tomasz Krajewski**, **Adam Rohatyński**, **Maciej Skarbek**, **Jerzy Świtek**.

Wielkie podziękowania należą się dziesiątkom doświadczonych kajakarzy, którzy włączyli się w dyskusje o nowym systemie kwalifikacji.

Dziękujemy Elżbiecie Jaworskiej za korektę językową i redakcyjną.

## Historia systemu

kwiecień 2009 - pomysł nowego systemu (po targach WiW 2009)

czerwiec 2009 - założenia nowego systemu szkoleniowego

lipiec 2009 - powołanie zespołów (nizinny, górski, morski)

grudzień 2009 - ogólny projekt systemu kwalifikacji

luty 2010 - ustalenie nazwy PSKK

maj 2010 - robocza wersja PSKK nizinny 1-3

luty 2011 - pierwsza, pełna wersja PSKK nizinny

PSKK nizinny 2011 jest pierwszym wydaniem systemu. W kolejnych latach planowane jest przygotowywanie kolejnych wersji, ulepszonych o zbierane doświadczenia. Zainteresowanych zapraszamy do dyskusji na FOK.

## 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. Kajakarz musi znać podstawowe zasady bezpiecznego i świadomego kajakarstwa, zapoznać się z systemem. Stanowi on zachętę do dalszego zdobywania umiejętności.

## Cel

Stopień mający na celu zachęcenie kandydata do dalszego szkolenia, ocena podstawowych umiejętności po kursie wprowadzającym. Sam egzamin powinien zachęcać do zabawy, poprawności podstawowych manewrów, bezpieczeństwa oraz świadomości i troski o odpowiedni sprzęt i środowisko naturalne.

## Miejsce

Ostronięta płaska woda (nie basen)

## Sprzęt

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

## Warunki dopuszczenia

Aby podejść do egzaminu nie trzeba spełniać żadnych kryteriów wstępnych.

## WIOSŁOWANIE

Egzamin można zdawać na dowolnym rodzaju kajaka lub kanadyjki.

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

Umiejętność	Opis
Woda stojąca	
Wiosłowanie do przodu	Kandydat musi udowodnić, że jest w stanie utrzymać kontrolę nad łódką płynąc w linii prostej na dystansie 50 metrów 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 przyjmuje prawidłową postawę: nie odchyła się do tyłu, nogi zaparte, uda/kolana w kontakcie z łódką. Poprawnie trzyma wiosło.
Zatrzymywanie się	Kandydat potrafi zatrzymać łódkę płynąc zarówno do przodu, jak i do tyłu. Pełne zatrzymanie zostaje osiągnięte po kilku pociągnięciach niezbyt daleko od burty, nie powodując obrócenia kajaka.

Obroty 360 stopni	Obracanie kajaka o 360 stopni w miejscu w obie strony, za pomocą kombinacji szerokich zawiosłowań do przodu i do tyłu. Widoczne jest skręcanie linii barków.
Wiosłowanie do tyłu	Łódka musi przepłynąć 25 metrów tyłem w wyznaczonym kierunku. Widoczne skręcanie linii barków oraz oglądanie się przez ramię w celu zweryfikowania kierunku płynięcia. Prawidłowe ułożenie wiosła (nieodwracanie piór).
Pływanie po ósemce	Kandydat przepływa przodem tor w kształcie cyfry 8 używając do skrętu odpowiednich, szerokich pociągnięć wiosła.

## RATOWNICTWO

Umiejętność	Opis
Kabina przy brzegu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wywrotka w bliskiej, bezpiecznej odległości od brzegu (bez zapiętego fartucha).</li> <li>2. Po wywrotce kandydat powinien, zachowując spokój, wyjść z łódki pod wodą.</li> <li>3. Ustabilizowanie pozycji poprzez uchwycenie się jedną ręką kajaka, a w drugiej ręce trzymanie wiosła.</li> </ol>
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

Umiejętność	Opis
Dobieranie sprzętu	Kandydat samodzielnie dobiera i dopasowuje sobie kamizelkę asekuracyjną, wiosło oraz inny sprzęt odpowiadający rodzajowi kajakarstwa i panującym warunkom, na przykład kask, fartuch, odzież oraz odpowiednie obuwie, itp. Zwrócić uwagę na poprawne zapięcie kamizelki asekuracyjnej.
Podnoszenie i noszenie kajaka	Kandydat musi zaprezentować poprawne podnoszenie i noszenie kajaka przy użyciu nóg, a nie pleców. Może wykorzystać pomoc drugiej osoby lub ciągnąć kajak na wózku.
Zejście na wodę	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontrolowane i delikatne wodowanie łódki.</li> <li>2. Przy wsiadaniu do kajaka wiosło musi pozostać w zasięgu ręki lub służyć do stabilizacji kajaka (wsiadanie po wiosle).</li> </ol>
Powrót na brzeg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poprawne i delikatne przybicie do brzegu.</li> <li>2. Kontrolowane wysiadanie z łódki. Wiosło pozostaje w zasięgu ręki lub służy do stabilizacji kajaka (wysiadanie po wiosle).</li> <li>3. Wyciągnięcie łódki na brzeg.</li> </ol>

# 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 się odbywać przy dobrej pogodzie.

## Warunki dopuszczenia

Przed egzaminem trzeba zadeklarować umiejętność pływania wpraw.

## 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	
200 metrów po linii prostej	<b>K2:</b> Osada płynie 200 metrów po linii prostej w wyznaczonym kierunku. Wiosłowanie powinno być synchroniczne i poprawne. Niedozwolone jest kontrowanie. <b>K1:</b> Kajakarz płynie 200 metrów po linii prostej w wyznaczonym kierunku. Wiosłowanie powinno być miarowe i poprawne. Niedozwolone jest kontrowanie. <b>C2:</b> Kanadyjka płynie 200 metrów po linii prostej w wyznaczonym kierunku. Sternik powinien demonstrować dowolny rodzaj pociągnięcia J, a szlakowy poprawne wiosłowanie do przodu.
Naciąganie w bok	<b>K2, C2, K1:</b> Przesunięcie kajaka o 5 metrów 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	<b>K2:</b> Sternik przenosi wiosło całkowicie na jedną stronę i trzyma równolegle do kajaka. Poprzez małe ruchy tylnym piórem zanurzonym w wodzie demonstrowany jest zakręt w jedną, a następnie w drugą stronę. Szlakowy wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. <b>K1:</b> Kajak zostaje rozpedzony, a następnie wiosło przekładane jest na jedną stronę i trzymane równolegle do łódki. Poprzez małe ruchy tylnym piórem zanurzonym w wodzie demonstrowany jest zakręt łódki w jedną, a następnie w drugą stronę. <b>C2:</b> Sternik trzyma pagaj równolegle do łódki zanurzając pióro możliwie daleko z tyłu. Poprzez małe ruchy pióra,

	demonstrowany jest zakręt w jedną, a następnie w drugą stronę. Szlakowy wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.
<b>Woda płynąca (ZWA-ZWB)</b>	
Zatrzymanie się przed przeszkodą	<b>K2, C2, K1:</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.
Bokiem na przeszkodę	<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. <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. <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.
Przeszkoda w poprzek rzeki	Pokonanie przeszkody całkowicie przegradzającej nurt. <b>K2, K1, C2:</b> Należy przybić burtą kajaka do przeszkody, wyjść na nią, przeciągnąć łódkę, a następnie wejść z powrotem do kajaka.
Płynięcie po zakolu i trafienie w 2-metrowy przesmyk	<b>K2, K1, C2:</b> Płynne pokonanie zakola rzeki, zakończone trafieniem w przesmyk o szerokości 2 metrów. Przesmyk znajduje się poza głównym nurtem.

## RATOWNICTWO

<b>Ratownictwo kajakowe</b>	
Kabina na głębokiej wodzie	Wywrotka na głębokiej, stojącej wodzie w odległości minimum 20 metrów od brzegu. Spokojne opuszczenie łódki pod wodą. <b>K1:</b> Wywrotka z założonym fartuchem.
Holowanie kajaka i wylanie wody	Holowanie wptaw wywróconej łódki do brzegu (minimum 20 metrów), samodzielne wyciągnięcie łódki na brzeg i wylanie wody.
Pływanie wptaw w ubraniu	Samodzielne przepłynięcie (minimum 20 metrów) w ubraniu kajakowym i kamizelce.
Wyskoczenie z kajaka na wodzie	<b>K2, C2:</b> Umiejętność szybkiego wyskoczenia z kajaka na wodzie, bez jednoczesnego wywracania go.
Holowanie bierne (jako pływak)	Umiejętność bycia holowanym: na dziobie kajaka w pozycji „koala”, za rufą i na rufie kajaka.
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	Kandydat zna i potrafi stosować dodatkowe techniki noszenia łódek, takie jak: <b>K2:</b> w dwie osoby na ramionach lub w cztery osoby za burty lub w cztery na dwóch wiosłach, <b>K1:</b> na ramieniu, <b>C2:</b> noszenie kanadyjki dnem do góry.
Pakowanie i zabezpieczenie bagażu	Kandydat umie zapakować swój bagaż zabezpieczając go przed zamoczeniem lub zgubieniem w razie wywrotki.
Przytwierdzanie sprzętu do transportu	Demonstracja poprawnego zamocowania kajaka (lub dwóch) do transportu do dowolnego bagażnika samochodowego lub przyczepy. Taśmy nie mogą się krzyżować ani klinować, klamra jest zabezpieczona węzłem, a końcówki taśmy umocowane. Łódka nie przesuwają się podczas prób szarpania.
Weryfikowane teoretycznie	
Podstawy sprzętu nizinnego	Kandydat potrafi wymienić podstawowe rodzaje kajaków (K1, K2 - jedno i dwukokpitowe, C2), rozumie ogólną zależność długość-zwrotność/szybkość i szerokość-stabilność. Wie o istnieniu i podstawowych zaletach i wadach składaków i kajaków pneumatycznych. Zna zalety i wady laminatu i polietylenu. Wymienia dodatkowy sprzęt potrzebny kajakarzowi, zna jego rodzaje oraz zalety i wady: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wiosło (nizinne, morskie, zwałkowe, górskie)</li> <li>• fartuch (materiałowy, neoprenowy, łączony-morski)</li> <li>• podstawowa wiedza o opakowaniach wodoszczelnych (sensowne wielkości, rodzaje)</li> <li>• podstawowa wiedza o stroju (bawełna chłodzi - tylko sztuczne, specyfika kurtki kajakowej)</li> </ul>
Znajomość zasad pływania w grupie (pilot, czerwona latarnia, szyki)	Kandydat umie opisać znaczenie pierwszej i ostatniej osady w spływie. Wie także na czym polega szyk zwarty oraz szyk ścisty.
Znajomość niebezpieczeństwa odwojów i progów	Umiejętność opisanie zagrożeń związanych z odwojami występującymi za sztucznymi progami. Naszkicowanie przekroju odwoju. Rozróżnianie odwojów o płytkiej i głębokiej cyrkulacji.
Locja a bezpieczeństwo (ławice)	Wiedza o ławicach wędrujących w rzece nizinnej. Świadomość zagrożeń wynikających z niespodziewanych wyłyceń, ostrych przykos i wirów.
Zasady minimalizowania wpływu na przyrodę	Znajomość zasad ochrony przyrody podczas spływu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zbieranie i transportowanie śmieci</li> <li>- potrzeby fizjologiczne,</li> <li>- toaleta osobista,</li> <li>- biwakowanie bez niszczenia środowiska.</li> </ul>

# Stopień 3 - nizinny

---

## Krótki opis

Jego posiadacz bardzo dobrze radzi sobie na ulubionym rodzaju łódki. Pływa w różnych warunkach pogodowych, także jesienią i wiosną.

## Miejsce i warunki egzaminu

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

## Warunki dopuszczenia

Drugi stopień PSKK dowolnego rodzaju.

## 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	
Piórkowanie	<b>K2, K1, C2:</b> Przesunięcie łódki o 5 metrów 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 przesuwiał się równolegle. Nie jest dopuszczalne wyjmowanie wiosła z wody.
Naciąganie dziobu	<b>K2:</b> Demonstracja naciągania dziobu jako efektywnej metody skręcania dziobem łódki. Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie skręcenie jego wiosła, aby woda napierała na czynną stronę pióra. <b>C2:</b> Szlakowy potrafi wykonać naciąganie dziobu 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. <b>K1:</b> Demonstracja zakrętu rozpędzonym kajakiem za pomocą pióra wiosła zanurzonego z przodu łódki. Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz obrócenie wiosła tak, aby woda napierała na czynną stronę pióra.
Dwa rodzaje pociągnięć J	<b>C2:</b> Sternik demonstruje umiejętność 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 metrów po prostej.



Woda płynąca (ZWB-ZWC)	
Promowanie tyłem	K2, K1, C2: Osada demonstruje spokojne przepromowanie tyłem na nurcie o szerokości co najmniej 10 metrów, w obie strony (z lewego na prawy brzeg i odwrotnie). Dopuszczalne jest zniesienie o pół długości kajaka.
Przeszkoda wisząca nad wodą	K2, K1, C2: Kajak bardzo wolno pod pływa dziobem do przeszkody (praktycznie zatrzymanie w nurcie). Kajakarze chowają się do kokpitu lub przechodzą nad przeszkodą przeciskając łódkę dołem.
Płynięcie po ciasnym zakolu i trafienie w 1-metrowy przesmyk	K2, K1, C2: Płynne pokonanie ciasnego zakola rzeki zakończone precyzyjnym trafieniem w przesmyk o szerokości 1 metra. Przesmyk znajduje się poza głównym nurtem.

## RATOWNICTWO

Ratownictwo kajakowe	
Wylewanie wody z kajaka na wodzie z pomocą	Wylewanie wody z kajaka wywróconego na głębokiej wodzie. Osoba egzaminowana, będąc w wodzie, wylewa wodę z własnego kajaka z pomocą drugiej osoby (np. egzaminatora) siedzącej w kajaku, bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka.
Wejście do kajaka na wodzie z pomocą	Umiejętność wejścia do kajaka stabilizowanego przez drugą osobę (np. egzaminatora) z jej pomocą.
Holowanie aktywne kajaka i pływaka	Holowanie kajakiem na dystansie minimum 20 metrów.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kajaka częściowo wypełnionego wodą</li> <li>• pływaka na dziobie kajaka w pozycji "koala"</li> <li>• pływaka za rufą i na rufie kajaka</li> </ul>
Rzuty rzutką do nieruchomego celu	Komenda „Rzutka!”, a następnie rzut do nieruchomego celu o średnicy 1,5 metra w odległości ok. 10 metrów. Powtórny rzut niesklarowaną rzutką w czasie krótszym niż 1 minuta. Prawidłowe sklarowanie rzutki.
Ratownictwo w odwoju (teoria)	Znajomość budowy odwoju (cyrkulacja). Metody autoasekuracji. Metody ratowania: z kajaka, łańcuch kajaków, człowiek żaba, rzucanie rzutki, lina w poprzek rzeki itd.
Pierwsza pomoc	
Skompletowanie apteczki	Kandydat demonstruje posiadaną przez siebie wodoszczelną apteczkę, która zawiera zestaw do opatrywania ran (rękawiczki jednorazowe, woda utleniona, spirytus lub gotowe gaziki nasączone spirytusem, gaziki jałowe suche, plastry wodoodporne, opatrunki samoprzylepne, bandaże, nożyczki, CODOFIX), woreczki jednorazowe (na zużyte opatrunki), igły jednorazowe, chustę trójkątną, folię NRC. Zawartość apteczki może być inna, jeżeli kandydat merytorycznie uzasadni zmianę.
Opatrywanie otarć naskórka i ran	Kandydat demonstruje opatrywanie rany zachowując właściwą kolejność czynności: założenie rękawiczek jednorazowych, przemycie brzegów rany i skóry wokół rany gazikiem jałowym

	nasączonym spirytusem (przemywanie zawsze w jedną i tę samą stronę), odkażenie rany przez polanie jej wodą utlenioną, przyklejenie plastra lub opatrunku samoprzylepnego, zabezpieczenie zużytych materiałów opatrunkowych i rękawiczek w woreczku foliowym.
Zatrzymanie krwawienia z rany	Kandydat zna podstawowe sposoby zatrzymywania krwawień (uniesienie zranionej kończyny i silne uciśnięcie rany palcami przez gazik lub bandaż).
Postępowanie z odciskami i pęcherzami	Kandydat zna zasady postępowania z pęcherzami na rękach i stopach. Wie, że z zasady nie przekłuwa się pęcherzy (które stanowią warstwę ochronną dla uszkodzonej skóry). Przekłucie pęcherza jest dozwolone tylko, gdy pęcherz jest narażony na dalszy ucisk i pęknięcie (np. przy wiostowaniu). Kandydat zna zasady przekłuwania pęcherzy (najpierw przemycie pęcherza gazikiem nasączonym spirytusem, następnie przebicie pęcherza igłą jednorazową, wyciśnięcie płynu z pęcherza, przyklejenie plastra wodoodpornego).
Stosowanie folii NRC (termicznej)	Kandydat wie, w jakich sytuacjach należy zastosować folię NRC (wyziębienie, ochrona uszkodzonego przed zimnem, w każdym przypadku oczekiwania na pomoc niezależnie od temperatury). Zna sposób stosowania folii (ogrzewanie: srebrna strona do uszkodzonego). Kandydat wie, że warunkiem skuteczności folii jest szczelne owinięcie uszkodzonego i potrafi to zademonstrować.
Hipotermia	Kandydat zna objawy hipotermii oraz potrafi udzielić pomocy. Objawy hipotermii: spowolnienie ruchów i dezorientacja. Następnie sztywnienie mięśni i zubożenie. Możliwa jest także utrata przytomności. Ogólna zasada pomocy: unikanie ruchów uszkodzonego i pozycja leżąca. Jeżeli uszkodzony jest przytomny: rozebrać go, ostrożnie wysuszyć (nie wolno nacierać), owinać folią NRC i ciepło okryć. Podać ciepły płyn do picia (nigdy alkohol!). Jeżeli jest nieprzytomny, postępowanie jest podobne, ale nie należy rozbierać uszkodzonego ani podawać płynów. Ułożyć uszkodzonego w pozycji bocznej (bezpiecznej). Wezwać pomoc medyczną (tel. 999 lub 112).
Pozycja bezpieczna	Kandydat zna zastosowanie pozycji bezpiecznej (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). Kandydat potrafi ułożyć uszkodzonego w pozycji bezpiecznej.

## UMIEJĘTNOŚCI POMOCNICZE

Weryfikowane praktycznie	
Podstawowe węzły	Znajomość podstawowych węzłów przydatnych podczas spływu: ósemka, wyblinka, cumowniczy (dowolny), zderzakowy.
Wzajemna pomoc w grupie	Kandydat umie udzielić pomocy przy przeciąganiu innej łódki przez przeszkodę. Pomaga także przy wsiadaniu lub wysiadaniu w trudnym miejscu.
Weryfikowane teoretycznie	
Sprzęt nizinny	<p>Praktyczna znajomość kilku technologii produkcji kajaków, która pozwala na podanie ogólnych wad i zalet każdego rodzaju. Kandydat umie wskazać jakimi cechami powinien charakteryzować się kajak do poszczególnych typów pływania (zwałka, turystyka, długodystansowe itd.)</p> <p>Jest w stanie oszacować po kształcie i materiale zastosowanym w łódce jej podstawowe właściwości nautyczne i możliwe zastosowania.</p> <p>Umie wskazać jakie dodatkowe elementy osprzętu może posiadać kajak.</p> <p>Potrafi, przy określonych założeniach co do rodzaju pływania, wśród przedstawionej oferty wskazać łódkę będącą najlepszym wyborem.</p> <p>Wskazuje jakie możliwe dodatkowe elementy osprzętu mogą być przydatne kajakarzowi.</p> <p>Orientuje się jakiego rodzaju ubiór może być przydatny do pływania w różnych, trudnych warunkach pogodowych.</p> <p>Orientuje się ogólnie w podstawowej ofercie sprzętu kajakowego dostępnego na rynku.</p> <p>Posiada wiedzę na temat potrzeby produkcji wiosł i pagajów z różnych materiałów i o różnych cechach geometrii takich jak: kształt pióra i drążka, skręcenie piór. Potrafi wskazać wady i zalety zastosowanych materiałów i omówionych cech geometrii.</p>
Umiejętność skompletowania prostej reperaturki	Umiejętność dobrania podstawowej reperaturki dla określonego rodzaju sprzętu. Na tym poziomie nie jest wymagane wykorzystanie żadnych specjalistycznych narzędzi, czy materiałów.
Znajomość zagrożeń na szlakach nizinnych	Podstawowa wiedza na temat zagrożeń i metod zabezpieczania dotyczących: zafalowania na jeziorach (specyfika akwenów), gwałtownych zmian pogody (częste zwiastuny).
Locja nizinna (nurt na zakręcie rzeki)	Znajomość podstawowych zjawisk rzecznych występujących na zakręcie rzeki nizinnej (przymulisko, odsypisko, linia nurtu).
Zasady przechowywania sprzętu	Znajomość podstawowych zasad przechowywania sprzętu z uwzględnieniem jego typu (np. laminat, polietylen, składak, pneumatyczny).
Zasady zachowania podczas ślizowania	Znajomość zasad ślizowania. Świadomość możliwych zagrożeń. Bezpieczna część śluzu. Zwrócenie uwagi na wszelkie cumki oraz inne stałe punkty zaczepienia.

# 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 splywu.

## 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.

## Warunki dopuszczenia

Trzeci stopień nizinny PSKK oraz ukończony specjalistyczny kurs pierwszej pomocy w wymiarze podstawowym (około 8 godzin).

## 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.
- Demonstracja 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. Demonstracja wszystkich umiejętności z 1 stopnia przy wiosłowaniu na przeciwną.
Woda płynąca (ZWC-WW1)	
Techniki zwałkowe	<b>K2, C2:</b> Umiejętność zespołowego pokonywania zwalek. Wzajemne przeciąganie się, wskakiwanie po innej łódce. <b>K1:</b> Demonstracja wybranych technik indywidualnych pokonywania zwalek.
Elementy górskie	<b>K2, K1, C2:</b> Umiejętność wejścia do i wyjścia z wyraźnie zaznaczonej cofki. Kontrolowane promowania, trawersy pomiędzy dwiema cofkami. Wszystkie manewry wykonywane są przodem.

## RATOWNICTWO

Ratownictwo kajakowe	
Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie	Pomoc drugiej osobie przy wylewaniu wody po wywrotce na głębokiej, stojącej wodzie. Osoba egzaminowana, będąc w kajaku, pomaga drugiej osobie będącej w wodzie wylać wodę z jej kajaka bez użycia narzędzi typu czerpak, czy pompka.
Pomoc w wejściu do kajaka na wodzie	Umiejętność pomocy osobie wchodzącej do kajaka na wodzie: stabilizacja kajaka, pomoc werbalna.
Uczestnictwo w akcji ratunkowej	Kandydat demonstruje czynny udział w zaaranżowanej akcji ratunkowej.
Rzuty rzutką do ruchomego celu	Komenda „Rzutka!”, a następnie rzut do celu o średnicy 1,5 metra przepływającego wolno w odległości ok. 10 metrów. Powtórny rzut niesklarowaną rzutką w czasie krótszym niż 45 sekund. Prawidłowe sklarowanie rzutki.
Liny i węzły	Umiejętność wykorzystania lin i węzłów w akcjach ratowniczych. Prezentacja ustalonych węzłów: półwyblinka, flagowy/szotowy, taśmowy, prusik. Świadomość zagrożeń wynikających z wykorzystania liny, a także potrzeby jej szybkiego przecięcia.
Analiza wypadków 1	Studium akcji ratunkowych. Kandydat przedstawia przebieg typowego wypadku kajakowego, opisuje jego przyczyny oraz szczegółowy przebieg akcji ratunkowej: <ul style="list-style-type: none"><li>• wywrotka pod drzewem,</li><li>• wywrotka daleko od brzegu,</li><li>• wywrotka w odwoju.</li></ul>
Pierwsza pomoc	
Podstawowy kurs pierwszej pomocy	Kandydat musi przedstawić dokument ukończenia specjalistycznego kursu z ratownictwa przedmedycznego na poziomie podstawowym. Kurs powinien trwać około 8 godzin i obejmować swoim zakresem podstawowe zabiegi resuscytacyjne BLS (bezpieczeństwo, wezwanie pomocy, ocena poszkodowanego, reguła ABC, łańcuch przeżycia, RKO, pozycja bezpieczna), stany nagłe i stany zagrożenia życia (m.in. zadławienie, omdlenie, wstrząs, zawał serca, napad epilepsji, udar mózgu) oraz postępowanie w urazach, krwotokach zewnętrznym i oparzeniach (minimum teoria).

## UMIEJĘTNOŚCI POMOCNICZE

Weryfikowane praktycznie	
Komunikacja w grupie	Kandydat dobrze komunikuje się z innymi uczestnikami spływu. Przedstawia im możliwe zagrożenia i wskazówki jak pokonywać przeszkody. Jest także wyczulony na problemy zgłaszane przez członków grupy, potrafi na nie reagować. Umiejętność weryfikowana podczas kilkugodzinnego spływu.
Asekuracja	Umiejętność zaplanowania i przygotowania asekuracji w przypadku pokonywania szczególnie niebezpiecznych miejsc.

	Kandydat przedstawia plan asekuracji w określonym miejscu (np. próg z odwojem, trudne drzewo, duże jezioro). Wydaje dyspozycje zespołowi osób zabezpieczających miejsce.
<b>Weryfikowane teoretycznie</b>	
Naprawy sprzętu	Umiejętność podstawowych napraw sprzętu. Zakres ograniczony do najbardziej podstawowych i popularnych usterek. Zasady naprawy kajaków z laminatu, składaków, pneumatycznych i polietylenowych. Uniwersalna taśma srebrna.
Obsługa śluzy	Bardzo dobra znajomość i zrozumienie zasady działania śluzy wodnej, która pozwoli na dokładne opisanie poszczególnych etapów obsługi śluzy. Dotyczy śluzowania w obu kierunkach.
Podstawy prawne	Znajomość podstawowych przepisów prawnych przydatnych kajakarzowi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ogólne zasady znaków żeglugowych (znaki zakazu, znaki zalecenia, znaki informacyjne, oznakowanie szlaków, sygnalizacja alarmowa na jeziorach),</li> <li>• korzystanie z wód, szlaków żeglownych,</li> <li>• korzystanie z brzegu, przenoski,</li> <li>• biwakowanie,</li> <li>• obszary chronione.</li> </ul>

# Stopień 5 - nizinny

---

## Krótki opis

Kajakarz dysponujący najwyższymi umiejętnościami zapewniającymi radzenie sobie w każdych warunkach, na dowolnej łódce. Umiejętności te trochę nawet przekraczają wymagania stawiane przez rzeki nizinne, co pozwala mu lepiej i bezpieczniej prowadzić spływy.

## Miejsce i warunki egzaminu

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

## Warunki dopuszczenia

Czwarty stopień nizinny PSKK oraz ukończony specjalistyczny kurs pierwszej pomocy w wymiarze rozszerzonym (około 16 godzin).

## 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	
Koordinacja akcji ratunkowej	Kandydat demonstruje samodzielną koordynację akcji ratunkowej, w której występuje zagrożenie życia. W zaaranżowanej akcji uczestniczy co najmniej trzech ratowników.
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 2	<p>Studium akcji ratunkowych. Kandydat przedstawia przebieg szczególnie groźnych wypadków kajakowych, opisuje ich przyczyny oraz szczegółowy przebieg akcji ratunkowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wywrotka zimą,</li> <li>• człowiek pod wodą (drzewo, lód).</li> </ul>
Pierwsza pomoc	
Rozszerzony kurs pierwszej pomocy	<p>Kandydat musi przedstawić dokument ukończenia specjalistycznego kursu z ratownictwa przedmedycznego na poziomie rozszerzonym. Kurs powinien trwać około 16 godzin i obejmować swoim zakresem tematykę wymaganą na stopniu 4 uzupełnioną dodatkowymi ćwiczeniami praktycznymi i scenariuszami (BLS i stany zagrożenia życia), postępowanie w urazach wraz z ćwiczeniami (m.in. upadki, urazy kręgosłupa, krwotoki zewnętrzne/wewnętrzne, złamania/skręcenia, amputacje), ewakuację z miejsc niebezpiecznych oraz postępowanie w zdarzeniach typu: ukąszenia, zatrucia, oparzenia, odmrożenia, udar cieplny, hipotermia, porażenia prądem.</p>

## UMIEJĘTNOŚCI POMOCNICZE

Weryfikowane praktycznie	
Zarządzanie sptywem	<p>Podczas krótkiego, kilkugodzinnego sptywu demonstrowane są umiejętności kontrolowania grupy sptywowej. W szczególności wymagane są:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odprawa przed wyptynięciem (przedstawienie trasy, ustalenie szyku ptynięcia oraz zachowania w sytuacjach awaryjnych)</li> <li>• nadzór grupy w wybranych miejscach trasy,</li> <li>• podsumowanie sptywu wraz z analizą sukcesów i błędów.</li> </ul>
Weryfikowane teoretycznie	
Polskie szlaki kajakowe	<p>Kandydat potrafi wskazać na mapie i krótko scharakteryzować 10 popularnych polskich szlaków kajakowych. Umiejętność ta nie jest bezpośrednio potrzebna na szlaku, ale jej posiadanie sprzyja zwiększeniu autorytetu przewodnika.</p>
Historia kajakarstwa	<p>Kandydat potrafi przedstawić 5 ciekawych faktów z popularnej historii kajakarstwa. Umiejętność ta nie jest bezpośrednio potrzebna na szlaku, ale jej posiadanie sprzyja zwiększeniu autorytetu przewodnika.</p>



# 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</li> <li>Zatrzymywanie się</li> <li>Obroty 360 stopni</li> <li>Wiosłowanie do tyłu</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>Dobieranie sprzętu</li> <li>Podnoszenie i noszenie kajaka</li> <li>Zejsście na wodę</li> <li>Powrót na brzeg</li> </ul>
2 stopień	<p><i>Dowolny rodzaj łódki</i></p> <p><b>Woda stojąca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>200 metrów po linii prostej</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>Zatrzymanie się przed przeszkodą</li> <li>Bokiem na przeszkodę</li> <li>Przeszkoda w poprzek rzeki</li> <li>Płynięcie po zakolu i trafienie w 2-metrowy przesmyk</li> </ul>	<p><b>Ratownictwo kajakowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kabina na głębokiej wodzie</li> <li>Holowanie kajaka i wylanie wody</li> <li>Pływanie wplaw w ubraniu</li> <li>Wyskoczenie z kajaka na wodzie</li> <li>Holowanie 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</li> <li>Pakowanie i zabezpieczanie bagażu</li> <li>Przytwierdzanie sprzętu do transportu</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 (pilot, czerwona latarnia, szyki)</li> <li>Znajomość niebezpieczeństwa odwojów i progów</li> <li>Locja a bezpieczeństwo (ławice)</li> <li>Zasady minimalizowania 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>Piórkowanie</li> <li>Naciąganie dziobu</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>Płynięcie po ciasnym zakolu i trafienie w 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>Wejście do kajaka na wodzie z pomocą</li> <li>Holowanie aktywne kajaka i pływaka</li> <li>Rzuty rzutką 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 naskórka i ran</li> <li>Zatrzymywanie krwawienia z rany</li> <li>Postępowanie z odciskami i pęcherzami</li> <li>Stosowanie folii NRC (termicznej)</li> <li>Hipotermia</li> <li>Pozycja bezpieczna</li> </ul>	<p><b>Weryfikowane praktycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawowe węzły</li> <li>Pomoc wzajemna w grupie</li> </ul> <p><b>Weryfikowane teoretycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprzęt nizinny</li> <li>Umiejętność skompletowania prostej reparaturki</li> <li>Znajomość zagrożeń na szlakach nizinnych</li> <li>Locja nizinna (nurt na zakręcie rzeki)</li> <li>Zasady przechowywania sprzętu</li> <li>Zasady zachowania podczas służowania</li> </ul>
4 stopień	<p><i>Dwa rodzaje łódek na poziomie 3 stopnia i jedna na poziomie 4 stopnia.</i></p> <p><b>Woda stojąca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eskimoska</li> <li>Wiosłowanie na przeciwną</li> </ul> <p><b>Woda płynąca (ZWC-WW1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Uczestnictwo w akcji ratunkowej</li> <li>Rzuty rzutką do ruchomego celu</li> <li>Liny i węzły</li> <li>Analiza wypadków 1</li> </ul> <p><b>Pierwsza pomoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawowy kurs pierwszej pomocy</li> </ul>	<p><b>Weryfikowane praktycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Komunikacja w grupie</li> <li>Asekuracja</li> </ul> <p><b>Weryfikowane teoretycznie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Naprawy sprzętu</li> <li>Obsługa służy</li> <li>Podstawy prawne</li> </ul>
5 stopień	<p><i>Wszystkie trzy rodzaje łódek (K2, K1, C2) na poziomie 3 stopnia i dwa rodzaje na poziomie 4 stopnia.</i></p>	<p><b>Ratownictwo kajakowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinacja akcji ratunkowej</li> <li>Planowanie bezpieczeństwa</li> <li>Sprzęt ratunkowy</li> <li>Analiza wypadków 2</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>