

Zmiany w PSKK górskim 2013 - do wprowadzenia w PSKK górskim 2014

Prace nad poprawkami trwały od listopada 2013 roku. Zostały ukończone 6 marca 2014 r.

W procesie dyskusowania poprawek i ustalania konkretnych zapisów udział brali:

Bartosz Sawicki (koordynator), Maciej Moskwa, Maciej Skarbek, Piotr Sikora, Wojciech Zieliński.

Dyskusję obserwowali: Adam Boczulak, Piotr Gudan, Uta Kuhn, Łukasz Żukowski.

Stopień GM2

Nie podpisane poprawki zostały zgłoszone na spotkaniu w Szklarskiej Porębie w kwietniu 2013 roku.

Zgłoszona poprawka: Umiejętności, opis, autor	Decyzja i uzasadnienie	Tekst stary	Nowy tekst
Wiosłowanie do przodu 200 m Skopiować z G3 akapit "Oceniając technikę wiosłowania należy zachować wyrozumiałość..." <i>Zgłoszone na spotkaniu w Szklarskiej Porębie.</i>	Zatwierdzone Zmiana ujednolicająca opisy.	Wiosłowanie do przodu 200 m Wiosłowanie powinno się odbywać w równomiernym tempie z widoczną rotacją tułowia. Kandydat oceniany jest na dystansie 200 m. <ul style="list-style-type: none">• Pozycja w kajaku naturalna, nie przygarbiona.• Kandydat powinien osiągnąć zadowalającą precyzję w sterowaniu i przepłynąć 50 m z dobrą, równą prędkością.	Wiosłowanie do przodu 200 m Wiosłowanie powinno się odbywać w równomiernym tempie z widoczną rotacją tułowia. Kandydat oceniany jest na dystansie 200 m. <ul style="list-style-type: none">• Pozycja w kajaku naturalna, nie przygarbiona.• Kandydat powinien osiągnąć zadowalającą precyzję w sterowaniu i przepłynąć 50 m z dobrą, równą prędkością. <i>Oceniając technikę wiosłowania należy zachować wyrozumiałość dla fizycznych uwarunkowań kandydata oraz jego indywidualnych preferencji.</i>

<p>Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę Zmiana sformułowanie “używając nóg a nie pleców”, na “minimalizowanie obciążeń kręgosłupa”</p> <p><i>Zgłoszone na spotkaniu w Szklarskiej Porębie</i></p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Nowy zapis jest bardziej precyzyjny.</p>	<p>Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę Kandydat powinien zaprezentować bezpieczne techniki podnoszenia i noszenia kajaka używając nóg a nie pleców.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przy wsiadaniu wiosło powinno pozostawać w zasięgu ręki lub być użyte do stabilizacji kajaka. • Podejście do wody musi być odpowiednio ostrożne w zależności od rodzaju brzegu, spadku rzeki, nurtu. • Zejście na wodę musi być kontrolowane. 	<p>Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę Kandydat powinien zaprezentować bezpieczne techniki podnoszenia i noszenia kajaka minimalizujące obciążenia kręgosłupa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przy wsiadaniu wiosło powinno pozostawać w zasięgu ręki lub być użyte do stabilizacji kajaka. • Podejście do wody musi być odpowiednio ostrożne w zależności od rodzaju brzegu, spadku rzeki, nurtu. • Zejście na wodę musi być kontrolowane.
<p>Kontra sterująca</p> <p>Macias, 20 lutego 2012, czy nie powinniśmy uspójnić do N i pisać o skręcaniu przy użyciu tej kontry sterującej?</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Uspójnienie z opisem umiejętności w stopniach nizinnych. Uwaga, konieczna korekta na stopniu N2.</p>	<p>Kontra sterująca</p> <p>Kajak powinien zostać rozpędzony, a potem przy pomocy kontry sterującej powinien być zachowany kierunek płynięcia. W wypadku kajaka wyposażonego w ster kajakarz musi pokazać umiejętność posługiwania się nim.</p>	<p>Kontra sterująca</p> <p>Kandydat demonstruje kontrę sterującą jako efektywną metodę korygowania kursu łódki bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia.</p> <p>Kajak zostaje rozpędzony, a następnie wiosło przekładane jest całkowicie na jedną stronę i trzymane równoległe do kajaka. Kandydat zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia wiosła od i do burty demonstruje sekwencję kilku niewielkich,</p>

			<p>naprzemiennych i kontrolowanych skrętów. Technika wykonywana jest na obie strony.</p> <p>W wypadku kajaka wyposażonego w ster kajakarz musi pokazać umiejętność postugiwania się nim.</p>
<p>Niska podpórka Dodać, że ma być wykonywana na "wypukłej stronie pióra"</p> <p><i>Zgłoszone na spotkaniu w Szklarskiej Porębie</i></p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Uszczegółowienie zapisu.</p>	<p>Niska podpórka Efektywna niska podpórka przy wywracającym się kajaku wykonywana na obie strony. Wyraźne pchnięcie wiosła połączone z ruchem bioder.</p>	<p>Niska podpórka Efektywna niska podpórka przy wywracającym się kajaku wykonywana na obie strony na wypukłej stronie pióra. Wyraźne pchnięcie wiosła połączone z ruchem bioder.</p>
<p>Kontra płaska Propozycja dodanie drugiej nazwy w nawiasie "skręt na podpórce"</p> <p><i>Zgłoszone na spotkaniu w Szklarskiej Porębie</i></p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Po długiej dyskusji ustalona nowa nazwa.</p>	<p>Kontra płaska Skręt przy użyciu kontry płaskiej inicjujemy szerokim pociągnięciem, z wyraźnym przechyłem na kontrę (wewnętrzna strona skrętu). Wiosło powinno być ustawione do niskiej podpórki, na wysokości biodra, drążek jak najbardziej równoległe do tafli wody, pióro położone na wodzie wypukłą stroną. Kajak skręca powoli i stabilnie.</p>	<p>Kontra płaska statyczna Skręt przy użyciu kontry płaskiej inicjujemy szerokim pociągnięciem, z wyraźnym przechyłem na kontrę (wewnętrzna strona skrętu). Wiosło powinno być ustawione do niskiej podpórki, na wysokości biodra, drążek jak najbardziej równoległe do tafli wody, pióro położone na wodzie wypukłą stroną. Kajak skręca powoli i stabilnie.</p>
<p>Sygnaly na wodzie Dokładniejsze opisanie sygnałów,</p>	<p>Zatwierdzone</p>	<p>Sygnaly na wodzie Znajomość podstawowych znaków</p>	<p>Sygnaly na wodzie Znajomość podstawowych sygnałów</p>

<p>rysunki?</p> <p><i>Zgłoszone na spotkaniu w Szklarskiej Porębie</i></p>	<p>Po analizie wielu źródeł okazało się, że jest wiele różnych szkół sygnalizacyjnych. Dlatego postanowiliśmy opisać jeden ze standardów.</p> <p>Trzeba pamiętać, że sygnały mają być wspólne dla kajakarzy górskich i morskich.</p>	<p>(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”.</p>	<p>stosowanych do komunikacji w grupie wraz z opisem przykładowych sytuacji w których je stosujemy. Świadomość, że sygnały bywają różnie interpretowane i konieczne jest ich potwierdzenie przed zejściem na wodę.</p> <p>“Pomocy” - dwie ręce uniesione do góry, uginamy oba przedramiona jednocześnie ruchem tam i z powrotem;</p> <p>“OK” - jedna ręka podniesiona i poklepywanie się nią po głowie; sygnał ten jest zarazem pytaniem i odpowiedzią,</p> <p>“Zatrzymaj się” - poziome wiosło oburącz podniesione nad głowę, lub ręce rozciągnięte poziomo na boki;</p> <p>“Stop!” - (zatrzymaj się natychmiast, miejsce niespływalne), ręce skrzyżowane nad głową,</p> <p>“Płyn” - wiosło lub jedna ręka podniesione pionowo, wysoko do góry;</p> <p>“Płyn po lewej” - wiosło lub jedna ręka do góry i na lewo;</p> <p>“Płyn po prawej” - wiosło lub jedna ręka do góry i na prawo;</p> <p>+ rysunki od Sikora</p>
--	--	--	---

Stopień G3 - Wiosłowanie

Zgłoszona poprawka: Umiejętności, opis, autor	Decyzja i uzasadnienie	Tekst stary	Nowy tekst
<p>Skręt na podpórcę Propozycja zmiany nazwy na “kontra płaska dynamiczna”, albo “kontra płaska górską”.</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Po długiej dyskusji ustalona nowa nazwa.</p>	<p>Skręt na podpórcę Skręt inicjowany szerokim zawiosłowaniem po stronie zewnętrznej, po czym zastosowaniem przechyłu na stronę wewnętrzną z wykorzystaniem podpórki płaskiej ciągniętej po powierzchni wody po łuku od rufy do wysokości kolan, wyraźny opór na piórze wiosła. Należy zademonstrować na obie strony.</p>	<p>Kontra płaska dynamiczna Skręt inicjowany szerokim zawiosłowaniem po stronie zewnętrznej, po czym zastosowaniem przechyłu na stronę wewnętrzną z wykorzystaniem podpórki płaskiej ciągniętej po powierzchni wody po łuku od rufy do wysokości kolan, wyraźny opór na piórze wiosła. Należy zademonstrować na obie strony.</p>
<p>Piórkowanie Doprecyzowanie opisu poprzez dodanie, że wiosło ma być zbliżone do pionu, a obie ręce po jednej stronie kajaka. Dopisanie “Ruch <u>kajaka</u> w bok musi być ...” Macias, 20 lutego 2012, Uwspólnić opisy naciągania na bok i piórkowania</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Przeniesiony opis z naciągania w bok, rozszerzony o kilka poprawek.</p>	<p>Piórkowanie Przesuwanie kajaka w bok o 5 m w jedną, a potem w drugą stronę. Tułów obrócony, drążek pionowo, pióro zanurzone głęboko. Ruch w bok musi być wyraźny i prostopadły do kajaka, bez jego skręcania.</p>	<p>Piórkowanie Kandydat przesuwają kajak o 5 m w bok, prostopadle do osi wzdłużnej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiosło w pozycji pionowej, obie ręce po jednej stronie kajaka. • Górna ręka jest nieruchoma, podczas gdy dolna prowadzi pióro ruchem wahadłowym. • Pióro powinno cały czas pozostać zanurzone. • Wyraźny skręt tułowia w kierunku wiosła.

<p>Wysoka podpórka Zmienić nazwę na “Wysokie i niskie podpórki”</p> <p>Macias, 20 lutego 2012, Opisać zagrożenia występujące przy wysokiej podpórcie</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Nazwa zmieniona. Zagrożenia zastąpione opisem tego na co zwracać uwagę na górach. W drugiej rundzie dodana uwaga o przekroczonym punkcie równowagi.</p>	<p>Wysoka podpórka Zademonstrowanie niskich i wysokich podpórek z kajakiem na krawędzi wywrotki.</p>	<p>Wysokie i niskie podpórki Zademonstrować wysokie i niskie podpórki, kajak przy przekroczonym punkcie równowagi. <i>Przy wysokiej podpórcie zwrócić uwagę, aby ruch tułowia był bez odchylenia do tyłu, a ruch wiosła tylko w dół. Ramiona ugięte, łokcie zwrócone do dołu. Wklęsła strona pióra skierowana w dół.</i></p>
<p>Podpórka piórkowaniem Zmienić nazwę na “Podpieranie się piórkowaniem” Złagodzić opis, zamiast “Pokazać zarówno” napisać : “Wystarczająca jest jedna z trzech możliwości: ...”</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Stara nazwa zostaje, bo jest krótsza. Opis przeedytowany zgodnie z ustaleniami. Dodane jeszcze wymaganie obu stron i 5 sekund. Z drugiej rundzie tylko lekka zmiana kolejności możliwości.</p>	<p>Podpórka piórkowaniem</p> <p>Wiosło trzymane nisko, prawie poziomo, z ewidentnym opieraniem się kajakarza na wytworzonym oporze. Pokazać zarówno w pozycji niskiej (ze zmianą strony pióra – wklęsłą ciągnąc do tyłu, wypukłą pchając do przodu; lub bez zmiany cały czas wypukłą), jak i wysokiej (wklęsłą stroną pióra).</p>	<p>Podpórka piórkowaniem</p> <p>Wiosło trzymane nisko, prawie poziomo, z ewidentnym opieraniem się kajakarza na wytworzonym oporze. Umiejętność demonstrowana na obie strony, czas utrzymywania się w podpórcie powinien wynosić conajmniej 5 sekund.</p> <p>Wystarczająca jest jedna z trzech możliwości:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bez zmiany cały czas wklęsłą stroną pióra (jak w wysokiej podpórcie), • bez zmiany cały czas wypukłą (jak w niskiej podpórcie), • ze zmianą strony pióra – wklęsłą ciągnąc do tyłu, wypukłą pchając do przodu.

<p>Skręcanie przechyłem Wykreślić całą umiejętność</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Do wykreślenia.</p>	<p>Skręcanie przechyłem</p> <p>Prawidłowe zastosowanie przechyłu przyspieszającego skręcanie kajakiem. Przy wykorzystaniu szerokich pociągnięć i kontr płaskich.</p>	<p>(wykreślone)</p>
<p>Kontra naciągająca</p> <p>Macias, 20 lutego 2012, Poprawić opis kontry naciągającej, żeby był bardziej po polsku</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Opis przeedytowany przez Maciasa, wzorując się na nowym opisie kontry sterującej.</p>	<p>Kontra naciągająca</p> <p>Płynąc kajakiem do przodu na prędkości wiosło powinno być wstawione z boku, na wysokości biodra lub tuż za nim, kajak powinien poruszać się w bok bez ruchu wiosłem w stosunku do łódki. (ang. hanging draw, stationary bow draw)</p>	<p>Kontra naciągająca</p> <p>Kandydat demonstruje kontrę naciągającą jako efektywną metodę przemieszczenia łódki w bok bez zmiany kierunku płynięcia (bez skrętu). Kajak zostaje rozpędzony, a następnie wiosło przekładane jest całkowicie na jedną stronę. Pióro zanurzone na wysokości bioder, drążek pionowo, a górna ręka na wysokości czoła. Kajak powinien poruszać się w bok (i do przodu) bez dodatkowych ruchów wiosłem względem łódki (ang. hanging draw, stationary bow draw).</p>
<p>Wejście do cofki przodem</p> <p>Macias, 20 lutego 2012, Poprawić opis "wejścia do cofki przodem"</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>W rundzie 1: Pomysł nie dyskutowany z braku konkretnej propozycji.</p> <p>W rundzie 2:</p>	<p>Wejście do cofki przodem</p> <p>Wchodząc do cofki powinno być widoczne przewidywanie sytuacji, odpowiednio wczesne przygotowanie oraz używanie odpowiednich zawiosłowań i kontr.</p>	<p>Wejście do cofki przodem</p> <p>Kontrolowane wejście do cofki na prawidłowym przechyśle, z kontrą i ustabilizowaniem kajaka w cofce. Widoczne jest wcześniejsze przygotowanie do manerwu</p>

	Poprawa opisu, ale bez zbyt wielu szczegółów.	Kandydat powinien obrać odpowiednią prędkość i kąt natarcia wraz z poprawnym złapaniem wody w cofce (stojącej, bądź nurtu cofkowego). Kajak powinien się zatrzymać wysoko w cofce, przy samej chyżce, równoległe do niej. <i>Demonstracja manewru zarówno przy pomocy kontry płaskiej jak i kontry czeskiej.</i>	odpowiednie do wybranej cofki. Prędkość i kąt natarcia pozwalają na skuteczne przejście przez chyżkę oraz kontrolowane zatrzymanie kajaka wysoko w cofce. Demonstracja manewru zarówno przy pomocy kontry płaskiej jak i kontry czeskiej.
--	---	---	---

Stopień G3 - Bezpieczeństwo

Zgłoszona poprawka: Umiejętności, opis, autor	Decyzja i uzasadnienie	Tekst stary	Nowy tekst
<p>Pływanie wpływ WW II Zmienić słownictwo na “ofensywne” i “defensywne”.</p> <p>Doprecyzować krytyczne zalecenia bezpieczeństwa</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Przeedytowane zgodnie z uwagami.</p>	<p>Pływanie wpływ WW II</p> <p>Kandydaci powinni rozumieć i potrafić pokazać zarówno techniki bezpiecznego (obronnego), jak i aktywnego płynięcia w rzekach o trudności WW II.</p> <p>Pływanie wpływ po rzekach górskich niesie za sobą dużo zagrożeń, dlatego ćwiczenie tej umiejętności wymaga starannego</p>	<p>Pływanie wpływ WW II</p> <p>Kandydat demonstruje techniki defensywnego, jak i ofensywnego płynięcia wpływ w rzekach o trudności WW II. Wykazuje zrozumienie dla różnic i zastosowań tych technik.</p> <p><i>Pływanie wpływ po rzekach górskich niesie za sobą dużo zagrożeń,</i></p>

		przygotowania i dobrej asekuracji.	<i>dlatego ćwiczenie tej umiejętności wymaga starannego przygotowania i dobrej asekuracji. Zaleca się wybranie miejsca, które nie będzie groziło poważnymi konsekwencjami nawet w przypadku błędu.</i>
<p>Podjęcie rzutki Doprecyzować krytyczne zalecenia bezpieczeństwa</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Dodane zdanie o bezpiecznym miejscu. Rozszerzenie o opis zalecanej pozycji holowanego.</p> <p>Drobna korekta edycyjna w drugiej rundzie.</p>	<p>Podjęcie rzutki</p> <p>Umiejętność bezpiecznego złapania rzutki i holowania do brzegu jako osoba ratowana.</p>	<p>Podjęcie rzutki</p> <p>Umiejętność bezpiecznego podjęcia rzutki i bycia holowanym do brzegu jako osoba ratowana. Pożądana jest pozycja leżąca na plecach. Lina wychodząca na dalsze ramię, trzymana oburącz na piersi lub bliższą ręką przy piersi, a dalszą nad głową. <i>Zaleca się wybranie miejsca, które nie będzie groziło poważnymi konsekwencjami nawet w przypadku błędu.</i></p>
<p>Holowanie bierne Doprecyzować tekst pisząc "pomóc osobie, która holuje go <u>w kajaku</u> do brzegu"</p> <p>Macias, 20 lutego 2012, Doprecyzujemy metody holowania</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Zmiana opisu zgodnie z dyskusją. Dodane zdanie zapewniające, że holowany wie jak pomóc w holowaniu.</p>	<p>Holowanie bierne</p> <p>Kandydat powinien wiedzieć jak się zachować jako osoba ratowana i potrafić pomóc osobie która go holuje do brzegu w sytuacji ratunkowej.</p>	<p>Holowanie bierne</p> <p>Kandydat wie jak się zachować jako osoba ratowana i potrafić pomóc osobie która holuje go w kajaku do brzegu w sytuacji ratunkowej. Należy zademonstrować pomoc w holowaniu na rufie i dziobie. Kandydat musi znać konsekwencje wchodzenia na pokład lub chwytania za kokpit lub wiosło.</p>

<p>Rzutka do nieruchomego celu Dopisać, że rzutka ma być sklarowana do worka. Dodać możliwość samodzielnego klarowania rzutki. Dodać potrzebę nawiązania kontaktu wzrokowego.</p> <p>Macias, 20 lutego 2012, Kwestia odpowiedniego zasięgu rzutu rzutką. i samodzielnego klarowania.</p>	<p>Zatwierdzone Zmiana opisu zgodnie z uwagami.</p>	<p>Rzutka do nieruchomego celu Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną rzutką. Potrafi sklarować rzutkę przy pomocy innej osoby. Kandydat wykonuje dwa rzuty sklarowaną rzutką do nieruchomego celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m. Każdy rzut poprzedzony komendą „Rzutka!”. Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu. Całość akcji nie może przekroczyć 1,5 minuty.</p>	<p>Rzutka do nieruchomego celu Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną do worka rzutką. Potrafi sklarować rzutkę przy pomocy innej osoby lub samodzielnie. Kandydat wykonuje dwa rzuty sklarowaną rzutką do nieruchomego celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m. Każdy rzut poprzedzony komendą „Rzutka!” i nawiązaniem kontaktu wzrokowego z ratowanym. Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu. Całość akcji nie może przekroczyć 1,5 minuty.</p>
<p>Skompletowanie apteczki Dodać “pakiet chemiczny”</p>	<p>Odrzucone</p> <p>Odrzucamy poprawkę rozszerzenia obowiązkowego wyposażenia apteczki. Powodów jest kilka: - pakiety mają określoną datę ważności (po tym są do wyrzucenia) i jest to znacznie krótszy czas niż koc termiczny, rękawiczki, bandaże itp., - wcale nie są takie proste do kupienia (a nazwa "pakiet chemiczny" wcale nie pomaga googlowi), - cena nie jest duża ok. 5-10 zł, ale w porównaniu do kosztu pozostałych</p>	<p>Skompletowanie apteczki Kandydat demonstruje posiadaną przez siebie wodoszczelną apteczkę, która zawiera środki niezbędne do udzielenia pomocy w sytuacjach możliwych do przewidzenia w górskiej turystyce kajakowej. Absolutne minimum obejmuje: • zestaw do opatrywania ran (uwzględniający także wodoodporne opatrunki), • środki pomocne przy unieruchamianiu kończyn (np. chusta trójkątna, szyna „sam</p>	<p>(bez zmian)</p>

	<p>elementów minimalnej apteczki, jest jednak zauważalny.</p> <p>Pomysł przeniesiony jako poprawka do wyposażenia awaryjnego na G4.</p>	<p>splint”, bandaże itp.),</p> <ul style="list-style-type: none"> • indywidualne środki ochronne (rękawiczki) oraz niezbędne narzędzia (nożyczki), • woreczki na zużyte materiały, • koc ratunkowy. 	
<p>Opatrywanie ran ... Wykreślić przemywanie brzegów rany</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Tekst poprawiony zgodnie z poprawką. Jest to dodatkowo uzasadnione brakiem środków odkażających w wymaganej apteczce.</p>	<p>Opatrywanie otarć i niedużych ran</p> <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> <ol style="list-style-type: none"> 1. założenie rękawiczek jednorazowych, 2. przemycie brzegów rany i skóry wokół rany środkiem odkażającym, 3. przyklejenie plastra lub opatrunku samoprzylepnego, 4. zabezpieczenie zużytych materiałów opatrunkowych i rękawiczek w woreczku foliowym. 	<p>Opatrywanie otarć i niedużych ran</p> <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> <ol style="list-style-type: none"> 1. założenie rękawiczek jednorazowych, 2. oczyszczenie rany i skóry wokół rany, 3. przyklejenie plastra lub opatrunku samoprzylepnego, 4. zabezpieczenie zużytych materiałów opatrunkowych i rękawiczek w woreczku foliowym.
<p>Zatrzymywanie krwawienia Wykreślić komentarz, że w przypadku nieskuteczności niezbędna jest pomoc medyczna.</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Pomoc medyczna konieczna jest w przypadku każdego krwawienia. Unieruchamianie kończyny jest</p>	<p>Zatrzymanie krwawienia z rany</p> <p>Kandydat zna podstawowe sposoby zatrzymywania krwawień.</p>	<p>Zatrzymanie krwawienia z rany</p> <p>Kandydat zna podstawowe sposoby zatrzymywania krwawień. Zna</p>

	<p>jedynie zaleceniem, które leży poza podstawowymi zasadami.</p>	<p>Zna sposoby i zasady zakładania opatrunków uciskowych. Kandydat wie, że podstawowym sposobem zatrzymania krwawienia jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uniesienie zranionej kończyny i silne uciśnięcie rany palcami przez gazik lub bandaż. • 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 ucisk wywarty NA ranę. <p>W przypadku nieskuteczności opatrunku uciskowego po 3-krotnym dołożeniu materiału niezbędna jest pomoc medyczna.</p>	<p>sposoby i zasady zakładania opatrunków uciskowych. Kandydat wie, że podstawowym sposobem zatrzymania krwawienia jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uniesienie zranionej kończyny i silne uciśnięcie rany palcami przez gazik lub bandaż. • w przypadku silnego krwawienia zakładamy opatrunek uciskowy: 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. Dodatkowo warto unieruchomić krwawiącą kończynę.
<p>Postępowanie z odciskami i pęcherzami</p> <p>Macias, 20 lutego 2013, Wykreślić postępowanie z odciskami i</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Pęcherze i odciski nie są stanem zagrożenia życia wymagającym opisu w PSKK. Bo jeżeli tak to co z: ciałem</p>	<p>Postępowanie z odciskami i pęcherzami</p> <p>Kandydat zna zasady postępowania z pęcherzami. Wie</p>	<p>(wykreślone)</p>

<p>pęcherzami, w górach to nie przydatne.</p>	<p>obcym w oku, drzazgą, urgyzieniem przez kleszcza itd.</p>	<p>jak postępować z pęcherzami uszkodzonymi. Postępowanie z odciskami i pęcherzami. Kandydat wie, że z zasady nie przekłuwa się pęcherzy (które stanowią warstwę ochronną dla uszkodzonej skóry). W przypadku uszkodzonego pęcherza: postępowanie jak z drobną raną (odkażenie, opatrunek wodoodporny).</p>	
<p>Podnoszenie bezwładnego kajakarza</p> <p>Macias, 20 lutego 2013, Rozszerzyć opis "ręki boga"</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Opis uszczegółowiony.</p>	<p>Podnoszenie bezwładnego kajakarza</p> <p>Kandydat powinien umieć podnieść innego bezwładnego kajakarza przy pomocy techniki zwanej „Ręka Boga”.</p>	<p>Podnoszenie bezwładnego kajakarza</p> <p>Kandydat demonstruje podnoszenie innego bezwładnego kajakarza przy pomocy techniki zwanej „Ręka Boga”. Podpływa bokiem do przewróconej łódki, kładzie się na niej, a następnie podnosi kajakarza ciągnąc za kokpit od strony dalszej kajaka i jednocześnie naciska bliższą burtę. Przy prawidłowym wykonaniu kajak zostaje podniesiony bez zerwania fartucha.</p>

Stopień G3 - Pozostałe umiejętności

Zgłoszona poprawka: Umiejętność, opis, autor	Decyzja i uzasadnienie	Stary tekst	Nowy tekst
<p>Kamizelka, kask i fartuch Dodanie komentarza, że sprzęt powinien nadawać się do kajakarstwa</p>	<p>Zatwierdzone</p>	<p>Kamizelka, kask i fartuch Kamizelka asekuracyjna dobrana do masy ciała kandydata, posiadająca atest CE i odpowiednio solidnie zapinana. Kask powinien zapewniać należyłą ochronę głowy, posiadać atest CE i być prawidłowo zapięty. Fartuch musi posiadać odpowiedni uchwyt bezpieczeństwa umożliwiający jego szybkie zdjęcie.</p>	<p>Kamizelka, kask i fartuch Kamizelka asekuracyjna dobrana do masy ciała kandydata, posiadająca atest CE i odpowiednio solidnie zapinana. Kask powinien zapewniać należyłą ochronę głowy, posiadać atest CE i być prawidłowo zapięty. Fartuch musi posiadać odpowiedni uchwyt bezpieczeństwa umożliwiający jego szybkie zdjęcie. <i>Stosowany sprzęt powinien być odpowiedni do kajakarstwa górskiego.</i></p>
<p>Nowa umiejętność Dodać punkt o innych zagrożeniach na rzece: drzewa, sztuczne progi, mosty, itp.</p>	<p>Zatwierdzone</p>	<p>(brak)</p>	<p>Przeszkody w nurcie Kandydat ma świadomość szczególnego zagrożenia związanego z wszelkiego typu przeszkodami występującymi w nurcie rzeki. Dotyczy to zarówno budowli ludzkich (sztuczne progi, mosty, rury), jak i naturalnych (drzewa, krzaki). Wie, że sztuczne progi są z zasady obnoszone.</p>
<p>Nowa umiejętność Bartosz Sawicki, 2 grudnia 2013 Dodać "Minimalizowanie wpływu na przyrodę" na 3 stopniu</p>	<p>Zatwierdzone Dodane w zgodności z PSKK nizinnym i morskim.</p>	<p>(brak)</p>	<p>Minimalizowanie wpływu na przyrodę Znajomość zasad ochrony przyrody podczas spływu, a w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zbieranie i transportowanie śmieci, • potrzeby fizjologiczne,

			<ul style="list-style-type: none"> ochrona brzegów podczas dojścia do i powrotu z rzeki.
--	--	--	---

Stopień G4 - Wiosłowanie

Zgłoszona poprawka: Umiejętność, opis, autor	Decyzja i uzasadnienie	Stary tekst	Nowy tekst
<p>Trawersy przodem i tyłem Dopisać, żeby zwrócić uwagę na: kąt kajaka względem nurtu nie powinien być większy niż 90 stopni, dynamiczną zmianę przechyłu, stabilizację kajaka w cofce.</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Poprawki uwzględnione. Ponadto rezygnujemy z trawersów tyłem jako komplikacji, która jest mało praktyczna, a dodatkowo nie występuje w systemach zagranicznych. Odpowiednia zmiana nazwy umiejętności</p>	<p>Trawersy przodem i tyłem Kandydat powinien zademonstrować trawersy pomiędzy dwoma cofkami na przeciwnych brzegach. Cofki nie powinny być oddalone o więcej niż 5 m. Manewr wykonywany jest w obie strony, zarówno wiosłując przodem jak i tyłem.</p>	<p>Trawersy Kandydat powinien zademonstrować trawersy pomiędzy dwoma cofkami na przeciwnych brzegach. Cofki nie powinny być oddalone o więcej niż 5 m. Manewr wykonywany jest w obie strony, zarówno przy pomocy kontry płaskiej jak i kontry czeskiej.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>kąt kajaka względem nurtu nie może przekroczyć 90 stopni,</i> <i>dynamiczną zmianę przechyłu,</i> <i>stabilizację kajaka w cofce.</i>
<p>Surfowanie Dopisać, żeby zwrócić uwagę na: kilkukrotną zmianę kierunku surfowania</p>	<p>Zatwierdzone</p>	<p>Surfowanie Kandydat potrafi trafi złapać średniej wielkości falę, wejść w surf i utrzymywać na niej.</p>	<p>Surfowanie Kandydat potrafi złapać średniej wielkości falę i wejść w surf. Następnie utrzymać się na niej kilkukrotnie zmieniając kierunek</p>

			surfowania.
--	--	--	-------------

Stopień G4 - Bezpieczeństwo

Zgłoszona poprawka: Umiejętność, opis, autor	Decyzja i uzasadnienie	Stary tekst	Nowy tekst
Asekuracja Poprawić zwrot “logistyka pojazdów” na “organizacja transportu”.	Zatwierdzone	Planowanie splywu Kandydat powinien wiedzieć z czym się wiąże planowanie splywu rzeką górską: początek i koniec splywu, potrzeby sprzętowe, znajomość prognozy pogody, logistyka pojazdów, czas i miejsca na przerwy, plany awaryjne.	Planowanie splywu Kandydat powinien wiedzieć z czym się wiąże planowanie splywu rzeką górską: początek i koniec splywu, potrzeby sprzętowe, znajomość prognozy pogody, organizacja transportu, czas i miejsca na przerwy, plany awaryjne.
Mapa Zmienić nazwę umiejętności na “Orientacja w terenie”. Dopisać o schematach rzek, a także planach awaryjnych.	Zatwierdzone	Mapa Kandydat powinien potrafić w każdej chwili splywu zorientować mapę, obliczyć odległość między dwoma punktami i zidentyfikować charakterystyczne punkty mogące pomóc w określeniu swojej pozycji.	Orientacja w terenie Kandydat powinien potrafić w każdej chwili splywu zorientować mapę, obliczyć odległość między dwoma punktami i zidentyfikować charakterystyczne punkty mogące pomóc w określeniu swojej pozycji. Potrafi korzystać także z uproszczonych schematów rzek.
Rzutka do ruchomego celu Dopisać, że “Potrafi również w ciągu	Zatwierdzone	Rzutka do ruchomego celu Kandydat potrafi celnie i	Rzutka do ruchomego celu Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie

<p>30 sekund oddać dwa rzuty”. Wykreślić zwrot “poprzez przełożenie liny w pasie lub poprzez ramię”.</p>	<p>Sporo zmian w tekście, których celem jest doprecyzownie wymagań.</p>	<p>powtarzalnie rzucać rzutką zarówno sklarowaną jak niesklarowaną pod presją czasu. Potrafi samodzielnie sklarować rzutkę. Demonstruje wykorzystanie rzutki w celu wyłowienia płynącej wplaw osoby na bystrzu WW III, 10 m od brzegu. W ciągu 30 sekund jest w stanie oddać dwa rzuty. Kandydat umie pokazać zaasekurowanie siebie w przygotowaniu na przyjęcie dużego obciążenia poprzez przełożenie liny w pasie lub przez ramię. Potrafi ubezpieczyć siebie tworząc umocowane stanowisko asekuracyjne z pętli lub karabinków.</p>	<p>rzuć sklarowaną oraz niesklarowaną rzutką pod presją czasu. Demonstruje co najmniej dwa celne rzuty na odległość ok. 10 metrów w ciągu 30 sekund. Potrafi samodzielnie sklarować rzutkę. Kandydat demonstruje wykorzystanie rzutki w celu wyłowienia płynącej wplaw osoby na bystrzu WW III ok. 10 m od brzegu. Potrafi zbudować dla siebie stanowisko asekuracyjne na brzegu oraz zaasekurować siebie w przygotowaniu na przyjęcie dużego obciążenia. <i>Zaleca się wybranie miejsca, które nie będzie groziło poważnymi konsekwencjami nawet w przypadku błędu.</i></p>
<p>Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie Wykreślić “wylewanie bokiem”.</p>	<p>Zatwierdzone Tekst zmieniony zgodnie z poprawką. Była też próba zmiany nazwy, ale nie udało się osiągnąć porozumienia co do propozycji “x-rescue”.</p>	<p>Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie 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. Wykonane powinny zostać techniki X-rescue lub wylewanie bokiem. Zwrócić uwagę na instruktaż słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji</p>	<p>Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie 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. Wykonanie techniki X-rescue. <i>Zwrócić uwagę na instruktaż słowny prowadzony przez kandydata przed i w trakcie akcji ratowniczej.</i></p>

		ratowniczej.	
<p>Holowanie aktywne Dodać "około 10m"</p>	Zatwierdzone	<p>Holowanie aktywne Kandydat powinien potrafić udzielić pomocy wyróconemu kajakarzowi poprzez doholowanie go po kabinie brzegu, na dystansie 10 m w warunkach WW III. Powinien pokazać co najmniej 2 sposoby holowania oraz znać wady i zalety obu technik.</p>	<p>Holowanie aktywne Kandydat potrafi udzielić pomocy wyróconemu kajakarzowi poprzez doholowanie go po kabinie brzegu na dystansie około 10 m w warunkach WW III. Demonstruje zarówno holowanie na rufie jak i na dziobie. Zna wady i zalety obu technik.</p>
<p>Skok ratunkowy Skopiować ostrzeżenie z pływania wplaw. Dopisać o potrzebie asekuracji osoby na brzegu, która trzyma "żabę".</p>	Zatwierdzone	<p>Skok ratunkowy Kandydat demonstruje skok ratunkowy „człowiek żaba”, którego celem jest złapanie kajakarza lub sprzętu pływającego z nurtem. Umiejętność demonstrowana jest w parach, gdzie bardzo ważne jest dobre zabezpieczenie skaczącego ratownika.</p>	<p>Skok ratunkowy Kandydat demonstruje skok ratunkowy „człowiek żaba”, którego celem jest złapanie osoby poszkodowanej (ew. sprzętu) pływającej z nurtem. Umiejętność demonstrowana jest w parach. Bardzo ważne jest dobre zabezpieczenie skaczącego ratownika, należy jednak pamiętać również o asekuracji ratownika trzymającego linę na brzegu. <i>Pływanie wplaw po rzekach górskich niesie za sobą dużo zagrożeń, dlatego ćwiczenie tej umiejętności wymaga starannego przygotowania i dobrej asekuracji. Zaleca się wybranie miejsca, które nie będzie groziło poważnymi konsekwencjami nawet w przypadku błędu.</i></p>

<p>Pływanie wpraw WW III Dopisać, że kandydat sam wybiera miejsce.</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Zmiana zgodnie z propozycją, oraz wymienienie niezgrabnych "nurtów".</p>	<p>Pływanie wpraw WW III Kandydat pokazuje jak wskoczyć do wody, przepłynąć aktywnie na drugi brzeg używając nurtów i cofek na odcinku rzeki WW III. <i>Pływanie wpraw po rzekach górskich niesie za sobą dużo zagrożeń, dlatego ćwiczenie tej umiejętności wymaga starannego przygotowania i dobrej asekuracji.</i></p>	<p>Pływanie wpraw WW III Kandydat pokazuje jak wskoczyć do wody, przepłynąć aktywnie na drugi brzeg używając zjawisk na nurcie i cofek na odcinku rzeki WW III. Samodzielnie wybiera miejsce skoku i planuje trasę pływania. <i>Pływanie wpraw po rzekach górskich niesie za sobą dużo zagrożeń, dlatego ćwiczenie tej umiejętności wymaga starannego przygotowania i dobrej asekuracji.</i></p>
<p>Węzły 2 Zmiana zwrotu "system bloczkowy" na "układ wyciągowy".</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Zmiana zgodnie z propozycją, oraz dodanie flagowego jako metoda na całkowite zablokowanie półwyblinki przy opuszczaniu się.</p> <p>W drugiej rundzie korekta systematyki.</p>	<p>Węzły 2 Demonstracja węzłów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pętle (ósemka, taśmowy, zderzakowy), • mocowanie liny (wyblinka, prósik), • węzły blokujące (półwyblinka), • system bloczkowy do wielokrotnienia siły ciągnięcia. 	<p>Węzły 2 Demonstracja węzłów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mocujące i łączące liny (ósemka, taśmowy, zderzakowy), • specjalne i samozaciskowe (wyblinka, półwyblinka z flagowym, blokery np. prusik), • układ wyciągowy do zwielokrotnienia siły ciągnięcia.
<p>Praktyczny kurs pierwszej pomocy Przenieść "napady epilepsji" to stanów nagłych.</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Oprócz poprawki zmienione zostało jeszcze kilka detali w opisie zalecanego kursu.</p> <p>W drugiej rundzie zostały wykreślone podtopienia.</p>	<p>Praktyczny kurs pierwszej pomocy W przeciągu dwóch lat poprzedzających egzamin kandydat musi ukończyć praktyczny kurs z ratownictwa przedmedycznego obejmującego sytuacje, które mogą wydarzyć się w trakcie uprawiania turystyki</p>	<p>Praktyczny kurs pierwszej pomocy 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>kajakowej.</p> <p>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać około 8 godzin i obejmować swoim zakresem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS); • stany nagłe (zadławienie, omdlenie, wstrząs); • urazy narządu ruchu; • krwotoki zewnętrzne; • napady epilepsji. <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>	<p>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać co najmniej 8 godzin i obejmować swoim zakresem minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS); • stany nagłe (urazy, krwotoki zewnętrzne, zadławienia, omdlenia, wstrząsy, napady epilepsji). <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>
--	--	---	---

Stopień G4 - Sprzęt

<p>Sprzęt ratunkowy osobisty Dodać gwizdek</p>	<p>Zatwierdzone</p>	<p>Sprzęt ratunkowy osobisty Kandydat powinien posiadać</p>	<p>Sprzęt ratunkowy osobisty Kandydat powinien posiadać rzutkę,</p>
---	----------------------------	--	--

<p>Sprzęt awaryjny grupowy Usunąć gwizdek</p>		<p>rzutkę, patent holowniczy, pętlę z taśmy, karabinek i nóż.</p> <p>Sprzęt awaryjny Wysokokaloryczny prowiant awaryjny; gwizdek; latarka; zapalniczka/zapalniczka.</p>	<p>patent holowniczy, gwizdek, pętlę z taśmy, karabinek i nóż.</p> <p>Sprzęt awaryjny Wysokokaloryczny prowiant awaryjny; latarka; zapalniczka/zapalniczka.</p>
<p>Zapasy suche ubranie Przenieść do Sprzętu awaryjnego</p>	<p>Zatwierdzone</p> <p>Zmiana nazwy związana z połączeniem umiejętności.</p> <p>W drugiej rundzie dopisane zalecenie ogrzewaczy chemicznych i "minimum".</p>	<p>Zapasy, suche ubranie Komplet zapasowego ubrania na wypadek hipotermii powinien być brany przez grupę. Powinien być on adekwatny do pogody i szczelnie zapakowany.</p> <p>Sprzęt awaryjny Wysokokaloryczny prowiant awaryjny; gwizdek; latarka; zapalniczka/zapalniczka.</p>	<p>Grupowy zestaw awaryjny Grupa posiada zestaw awaryjny, którego celem jest zapewnienie przetrwania podczas niespodziewanego biwaku lub innej sytuacji zagrożenia. Skład zestawu uzależniony od pory roku i charakteru wyprawy, powinien zawierać minimum: zapasy ubrania na wypadek hipotermii, wysokokaloryczny prowiant, latarkę, zapalniczka/zapalniczka. Zalecane są także ogrzewacze chemiczne. Zestaw awaryjny jest szczególnie i starannie zapakowany.</p>

Stopień G5

<p>Krótki opis</p> <p>Bartosz Sawicki, 28 listopada 2013 r. Kilka osób zwracało mi uwagę, że</p>	<p>Dyskusja przerwana</p> <p>Zdania były podzielone, albo "ekspert", albo bez żadnego specjalnego słowa.</p>	<p>Krótki opis</p> <p>Mistrz kajakarstwa górskiego. Osoba, która bardzo pewnie pływa na rzekach o trudności WW IV i</p>	<p>Krótki opis</p> <p>Ekspert w kajakarstwie górskim. Osoba, która bardzo pewnie pływa na rzekach o trudności WW IV i jest</p>
---	---	--	---

<p>słowo "mistrz kajakarstwa" brzmi trochę zbyt pretensjonalnie. Może "kompletny kajakarz" będzie lepsze?</p>	<p>Do dyskusji trzeba wrócić w gronie całego PSKK.</p>	<p>jest przygotowana do prowadzenia grupy na takiej wodzie. Posiada świadomość obowiązujących zasad, doświadczenie pozwalające na przewidywanie zagrożeń oraz zdolności przywódcze niezbędne do bezpiecznego prowadzenia grupy na rzekach WW III-IV. Potrafi sprawnie przeprowadzić trudną akcję ratunkową, a także udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu.</p>	<p>przygotowana do prowadzenia grupy na takiej wodzie. Posiada świadomość obowiązujących zasad, doświadczenie pozwalające na przewidywanie zagrożeń oraz zdolności przywódcze niezbędne do bezpiecznego prowadzenia grupy na rzekach WW III-IV. Potrafi sprawnie przeprowadzić trudną akcję ratunkową, a także udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu.</p>
---	--	---	--