

Raport FOK:

Stopnie w kajakarstwie nizinnym

*Analiza systemów kształcenia w kajakarstwie nizinnym
w Polsce i na świecie*

11 listopada 2010r.

Niniejsze opracowanie zostało przygotowane w ramach działalności Forum Organizacji Kajakowych (FOK). Prace nad tym raportem trwały od wiosny 2009 roku do jesieni 2010. Opracowany materiał stanowi podstawę prac nad propozycją nowego systemu kwalifikacji.

Spis treści:

Autorzy i licencja	3
System szkoleniowy PTTK.....	4
Ogólny opis stopni	4
Uprawnienia Przodowników	4
Wymagania odnośnie przebiegu szkolenia	5
Wnioski	6
System szkoleniowy PZKaj.....	7
Opis systemu	7
Porozumienie PZK-PTTK.....	7
Wnioski	8
Uprawnienia państwowe IRR	9
Historia IRR	9
Szkolenia i kursy	9
Problemy	9
Podsumowanie	10
Szkolenia akademickie FAKK	11
Szkolenia wewnątrz klubowe	11
Drawa Szkoleniowa (DS)	11
Podsumowanie	12
Euro Paddle Pass (EPP)	13
Ogólny opis systemu EPP	13
Poziom 1 – Żółte Wiosło	13
Kajak - Poziom 2 - Zielone Wiosło	15
Kanadyjka - Poziom 2 - Zielone Wiosło	17
Kanadyjka - Poziom 3 – Niebieskie Wiosło	20
Kanadyjka - Poziom 4 – Czerwone Wiosło	22
Kanadyjka - Poziom 5 – Czarne Wiosło	23
Podsumowanie EPP	25
Paddle Canada	26
Ogólny opis systemu szkoleniowego	26
Zupełne początki (Waterfront)	27
Wprowadzenie do kanadyjek	27
Wprowadzenie do kanadyjek nizinnych	28
Średniozaawansowane dwuosobowe kanadyjki nizinne.....	29
Zaawansowane dwuosobowe kanadyjki nizinne.....	30
Wprowadzenie do dwuosobowych kanadyjek górskich.....	30
Wprowadzenie do kanadyjek wyprawowych.....	31
Zaawansowane kanadyjki wyprawowe	32
Podsumowanie PC.....	32
Propozycja Jacka Starzyńskiego.....	34
System rybny.....	34
Podsumowanie	35
System szwedzki	36
Charakterystyka 5 stopni	36
Podsumowanie	36
Podsumowanie analizy systemów	37

Autorzy i licencja

Raport powstał jako zbiorowy wysiłek członków zespołu nizinnego wyłonionego z Forum Organizacji Kajakowych. Autorami są następujące osoby:

1. **Bartosz Sawicki** (koordynator): redaktor kajak.org.pl, prowadzi spływy od 1996 roku, wieloletni członek klubu WAKK Habazie, instruktor PZKaj, przodownik PTTK, organizator kursów kajakowych, instruktor i egzaminator na wielu spływach szkoleniowych.
2. **Marek Baranowski** - Reprezentuje firmę kayaks.pl. Zaczynał przygodę w kajakami w wieku 14 lat w okolicach Augustowa. Teraz prowadzi z żoną wypożyczalnię obsługującą rzeki Brda, Gwda, Wda, Zbrzyca, Chocina. Ulubione szlaki to Modra, Kuśnia z Rudą, Chocina.
3. **Rafał Gryko** - WAKK Habazie; Od 6 lat członek WAKK Habazie, obecnie prezes, Drawa Szkoleniowa 2003, Instruktor Rekreacji Ruchowej (kajakarstwo), instruktor sportu (kajakarstwo). Doświadczenie w nauczaniu w ramach habaziowego kursu, od kilku lat był na wszystkich nizinnych spływach kursowych.
4. **Piotr Kaliszek** - właściciel firmy kajakowej Nurt, przodownik Tkaj, instruktor PZKaj, IRRsK, przewodniczący Komisji Dialogu Społecznego ds. Warszawskiej Wisły, członek WAKK Habazie i Fundacji KiM.
5. **Tomasz Krajewski** - Włocławski Klub Wodniaków PTTK; Przodownik PTTK II stopnia od 1995 roku. Pływa kajakiem od 4 roku życia, tj. od 1977 roku. Zdobył TOK stopnia VII - za wytrwałość platynową oraz GOK stopnia III - złotą. W Polsce był na ponad 100 rzekach, wiele z nich pokonał w całości. Z zawodu prawnik.
6. **Maciej Skarbek** - Studencki Klub Kajakowy Morzkułc; wieloletni członek i były Prezes klubu SKK Morzkułc, przodownik PTTK, instruktor PZKaj, IRR, Pełnomocnik Szlaku Drawy Szkoleniowej, członek KTK PTTK dwóch kadencji, organizator kursów kajakowych, instruktor i egzaminator na wielu spływach szkoleniowych.
7. **Jerzy Świtek** - Członek Klubu Wodnego Żabi Kruk, członek Komisji Turystyki i Rekreacji PZKaj (od spraw szkolenia) i jeszcze paru innych grup kajakowych np. w ostatnich latach komitet organizacyjny Mistrzostw Polski Instruktorów Kajakarstwa. Posiada sporo doświadczenia dydaktycznego, jako że prowadził kilka kursów instruktorów PZKaj, a ostatnio również kursy IRRa głównie na potrzeby Caritasu Archidiecezji Gdańskiej (niekomercyjne).

Dokument jest udostępniony 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 utwór do tworzenia innych dokumentów, jednak przy zastrzeżeniu, 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



System szkoleniowy PTTK

Opracował Maciej Skarbek na podstawie Regulaminu Przodownika Turystyki Kajakowej PTTK, Zasad organizacji kursów dla Przodowników Turystyki Kajakowej PTTK oraz Programu szkolenia Przodowników Turystyki Kajakowej PTTK.

Ogólny opis stopni

PTTK wyróżnia trzy stopnie wyszkolenia: Przodownik Turystyki Kajakowej III, II i I stopnia uzyskiwane po kolei. Szczegółowe informacje jak organizować i jak przeprowadzać kursy są dostępne tylko dla stopnia III, a dla stopni wyższych nie ma konkretnych ustaleń. Regulamin Przodownika mówi wprawdzie o szkoleniu doskonalącym, ale praktyka pokazuje, że najwyższe stopnie nadawane są poprzez mianowanie.

Wymagania dla Przodowników:

1. Przodownik III stopnia
 - ma ukończone 18 lat,
 - co najmniej 2 lata jest członkiem PTTK,
 - posiada udokumentowaną umiejętność pływania,
 - posiada TOK minimum st. III „SREBRNY” (przeplnięte i udokumentowane 1000km),
 - pozytywnie ukończyła szkolenie specjalistyczne dla Przodownika st. III lub ukończyła kurs organizowany przez inną organizację z rygiorem pozytywnego ukończenia zdania egzaminu uzupełniającego zgodnego z programem szkolenia PTTK.
2. Przodownik II stopnia
 - jest co najmniej 2 lata aktywnym Przodownikiem st. III,
 - posiada co najmniej TOK st. IV „ZŁOTY” (przeplnięte i udokumentowane kolejne 1000km),
 - posiada co najmniej GOT st. III „BRAZOWY” (spłynięte 8 szlaków górskich z wykazu),
 - organizowała co najmniej 4 spływy rangi klubowej oraz pełniła funkcje organizacyjne co najmniej 2 razy na spływach wyższych rang,
 - brała udział w szkoleniu doskonalącym.
3. Przodownik I stopnia
 - jest co najmniej 5 lat aktywnym Przodownikiem st. II,
 - posiada co najmniej TOK st. IV „DUŻY ZŁOTY” (przeplnięte i udokumentowane kolejne 1000km),
 - posiada co najmniej GOT st. II „SREBRNY” (spłynięte kolejne 8 szlaków górskich z wykazu),
 - organizowała co najmniej 5 spływów rangi ogólnopolskiej w tym przynajmniej 3-krotnie była komandorem spływu
 - brała udział w szkoleniu doskonalącym.

Uprawnienia Przodowników

1. Przodownik III stopnia ma prawo do:
 - planowania i organizacji imprez turystyki kajakowej - sekcyjnych, klubowych i oddziałowych, gdzie ilość kajakarzy nie przekracza 24 osób
 - pełnienia funkcji organizacyjnych na wszelkich imprezach kajakowych
 - prowadzenia instruktażu techniki kajakowania na obozach i wędrownych wczasach kajakowych
2. Przodownik II stopnia ma ponadto prawo do:
 - organizowania i kierowania imprezami kajakowymi rangi ogólnopolskiej

- pełnienia funkcji kierownika i wykładowcy na kursach dla kandydatów na stopień III przodownika
3. Przodownik I stopnia ma ponadto prawo do:
- organizowania i kierowania imprezami kajakowymi wszystkich rang
 - kierowania i wykładania na kursach i sympozjach doskonalących
 - wizytowania z ramienia Komisji Turystyki Kajakowej ZG PTTK wszelkich imprez kajakowych PTTK
 - tworzenia i opiniowania programów szkoleniowych dotyczących turystyki kajakowej
 - opiniowanie wydawnictw dotyczących turystyki kajakowej
 - członkostwa w zespole weryfikacyjnym turystycznych odznak kajakowych PTTK.

Wymagania odnośnie przebiegu szkolenia

1. Historia turystyki, krajoznawstwa i kajakarstwa.
 - teoria 5h
2. Organizacja turystyki kajakowej w Polsce i na świecie.
 - teoria 1h
3. Statuty i regulaminy PZK, ICF, PTTK.
 - teoria 3h
 - praktyka 2h
4. Podstawy prawne organizacji turystycznych i rekreacyjnych imprez kajakowych.
 - teoria 5h
5. Terenoznawstwo
 - teoria 2h
 - praktyka 4h
6. Podstawowe wiadomości o turystycznych szlakach wodnych w Polsce.
 - teoria 5h
 - praktyka 2h
7. Klasyfikacja szlaków kajakowych.
 - teoria 2h
 - praktyka 3h
8. Locja kajakowa.
 - teoria 4h
9. Sprzęt kajakowy i biwakowy.
 - teoria 3h
 - praktyka 10h
10. Ochrona środowiska przyrodniczego i kulturowego człowieka.
 - teoria 2h
11. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc na wodzie.
 - teoria 5h
 - praktyka 7h
12. Fizjologia człowieka w czasie uprawiania turystyki kajakowej i podstawowe zasady higieny turysty.
 - teoria 3h
13. Pierwsza pomoc przedlekarska.
 - teoria 2h
 - praktyka 4h
14. Technika pływania kajakiem.
 - teoria 7h
 - praktyka 34h
15. Organizacja imprez kajakowych.
 - teoria 2h
 - praktyka 7h
16. Psychologiczne i społeczne podstawy turystyki.

- teoria 3h
- praktyka 4h

Wnioski

System szkolenia PTTK nie wprowadza pojęcia umiejętności. System mówi czego uczyć, ale nie mówi jak. Interesujące są także wymagania stawiane przed kandydatami na Przewodników. Otóż oprócz wymagań formalnych, które są konkretnie sformułowane, nie ma innych wymagań merytorycznych. Żadne dokumenty dotyczące szkoleń nie mówią co kursant musi umieć, żeby zaliczyć egzamin. Wiadomo tylko, że musi go zdać i tyle.

Z powodu braku zdefiniowanych wymagań (umiejętności) na poszczególne stopnie całość nie jest zbyt przydatna przy tworzeniu nowego systemu. Chociaż trzeba go brać pod uwagę, ze względu na wieloletnie obowiązywanie i tysiące przewodników, którzy posiadają uprawnienia PTTK.

System szkoleniowy PZKaj

Opracował Maciej Skarbek na podstawie doświadczeń z Komisji Turystyki Kajakowej PTTK, oraz współpracy z Krzysztofem Książkiem. Tekst uzupełnił Jerzy Świtek.

Opis systemu

Trochę inaczej niż w PTTK, w PZK są cztery stopnie uprawnień Instruktora Turystyki PZK:

1. Instruktor Turystyki i Rekreacji PZKaj stopnia III,
2. Instruktor Turystyki i Rekreacji PZKaj stopnia II,
3. Instruktor Turystyki i Rekreacji PZKaj stopnia I,
4. Instruktor Turystyki i Rekreacji PZKaj stopnia Związkowego.

Tytuł ITiR PZKaj st. III może uzyskać osoba, która :

1. należy do klubu będącego członkiem PZKaj,
2. ukończyła 18 lat,
3. zdobyła TOK PZKaj/PTTK st. III – srebrną,
4. posiada udokumentowaną umiejętność pływania i stan zdrowia umożliwiający uprawianie kajakarstwa,
5. ukończyła kurs ITiR PZKaj st. III i zdała egzamin teoretyczny i praktyczny,
6. ukończyła praktykę przewidzianą dla tego stopnia i uzyskała z niej pozytywną ocenę,
7. czynnie współpracowała przy organizacji co najmniej 10 imprez kajakowych o randze minimum klubowej, w ciągu minimum trzech sezonów.

Tytuł ITiR PZKaj st. II uzyskać może osoba, która:

1. ma 2 – letni staż jako Instruktor st. III,
2. zdobyła TOK PZKaj/PTTK st. II – złotą,
3. ukończyła kurs ITiR PZKaj st. II i zdała egzamin teoretyczny i praktyczny,
4. ukończyła praktykę przewidzianą dla tego stopnia i uzyskała z niej pozytywną ocenę,
5. czynnie współpracowała przy organizacji co najmniej 7 imprez kajakowych o randze minimum klubowej.

Tytuł ITiR PZKaj st. I może uzyskać osoba, która :

1. ma 3 – letni staż jako Instruktor st. II,
2. zdobyła TOK PZKaj/PTTK st. II – złotą na wiośle,
3. ukończyła kurs ITiR PZKaj st. I i zdała egzamin teoretyczny i praktyczny,
4. czynnie współpracowała przy organizacji co najmniej 5 imprez kajakowych o randze minimum okręgowej.

Tytuł ITiR PZKaj st. Związkowego może uzyskać osoba, która:

1. ma 5 – letni staż jako Instruktor st. I,
2. zdobyła TOK PZKaj/PTTK st. Związkowego – diamentową,
3. czynnie współpracowała przy organizacji co najmniej 15 imprez o randze ogólnopolskiej lub międzynarodowej,
4. aktywnie współpracuje z Komisją Turystyki i Rekreacji PZKaj,
5. uzyskała rekomendację KTiR PZKaj.

Porozumienie PZK-PTTK

Wiosną 2004, po porozumieniu przewodniczącego KTKaj Marka Głowackiego z przewodniczącym KTiR PZK Krzysztofem Książkiem, podjęte zostały wspólne prace obu

komisji nad jednym programem szkoleniowym. Generalnie obradowała KTKaj PTTK, a ze strony PZK czynny udział brał Jurek Świtek z KW Żabi Kruk. Podsumowaniem było stworzenie jednolitego dla obu organizacji programu szkoleniowego, który został przedstawiony w rozdziale dotyczącym PTTK. Porozumienie dotyczyło również zaliczania sobie na wzajem szkoleń i egzaminów, tzn. jeżeli ktoś zrobił jakieś uprawnienia w PTTK, to były one automatycznie uznawane przez PZK i na odwrót.

W praktyce kursy instruktorsko-przewodnickie były organizowane tylko na st. III i w zasadzie porozumienie pomiędzy PZK i PTTK dotyczy tylko tego etapu uznawania uprawnień. Nie znamy przypadku, aby to porozumienie zadziało w odniesieniu do wyższych stopni. Dodatkowo raczej powinno się mówić o uznawaniu szkoleń, a nie uprawnień np. Instruktor PZK nie mógł zostać Przewodnikiem PTTK jeśli nie był członkiem PTTK i na odwrót.

Wnioski

W systemie szkolenia PZK nie jest uwzględniony proces szkolenia podstawowego (to co odpowiada pierwszym trzem stopniom PSKK). Pozostawiono to klubom lub samym kajakarzom. Miernikiem określonych umiejętności pozwalających na kandydowanie na instruktora była odznaka turystyczna. Przed przystąpieniem do kursu na III stopień, jeśli delikwent poważnie traktował zabawę, wymagane było przepłynięcie ponad 1000km. W tym sensie na obecnym etapie prac FOK, system PZK podobnie jak PTTK nic nie wnosi do projektu – bo w tych systemach po prostu tego nie ma. Przy dalszych pracach na 4, 5 stopień PSKK nie należy odżegnywać się od doświadczeń PTTK i PZK.

Kursy na wyższe stopnie były raczej rozumiane jako dokształcanie przy różnych okazjach – ważniejszą była współpraca przy organizacji imprez oraz aktywność instruktora.

Komentarz Jerzego Świtka: Nie utożsamiam się ze stwierdzeniem, że system PZK nie mówi co kursant musi umieć, aby zostać instruktorem (patrz PTTK) – przecież po to jest program, który określa zakres wymaganej wiedzy. Natomiast zgadzam się, że nie ma dokumentów jak tą wiedzę egzekwować, ale to zupełnie inna sprawa. W PZK wymagania egzaminacyjne wynikały z programu. Forma egzaminu zależała od egzaminatora. Prowadziłem kilka kursów i egzaminów na III stopień i zawsze ustawiałem sobie to wszystko wg aktualnych moich doświadczeń i umiejętności.

Uprawnienia państwowe IRR

Opracował Marek Baranowski oraz Bartosz Sawicki.

Historia IRR

Uprawnienia państwowe o nazwie Instruktor Rekreacji Ruchowej (IRR) istniały w Polsce od roku 2001 do 2010. Dostyć rozbudowany system obejmował wiele dziedzin sportu amatorskiego i rekreacji.

Akty prawne, które ustanowiły uprawnienia Instruktora Rekreacji Ruchowej o specjalności Kajakarstwo:

- Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. z 1996r., Nr 25, poz. 113, z późn. zm.)
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 września 2001 r. w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej (Dz. U. z 2001r., Nr 101, poz. 1095)
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 czerwca 2001 r. w sprawie kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej oraz zasad i trybu ich uzyskiwania. (Dz. U. z 2003r., Nr 8, poz. 93)

IRR zostało zlikwidowane przez ustawę z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dziennik Ustaw z 15 lipca 2010 Nr 127 poz. 857). Umocowanie prawne uprawnień zniknęło 16 października 2010r., a więc powyższy tekst ma charakter historyczny.

Szkolenia i kursy

Uprawnienia IRR upoważniały do prowadzenia imprez o charakterze rekreacyjnym. Dawały również możliwość prowadzenia imprez poza granicami Rzeczypospolitej Polskiej. Droga do zdobycia uprawnień była dwustopniowa:

- należało ukończyć kurs z części ogólnej IRR i pozytywnie zdać egzamin,
- należało ukończyć kurs oraz zdać egzamin z części specjalistycznej np.: kajakarstwo (80 godzinny kurs ogólny, specjalizacja).

Ogólna część szkolenia IRR była prowadzona przez uczelnie typu AWF w ramach zajęć na studiach, lub dodatkowych kursów. Poza tym kursy prowadziło wiele oddziałów TKKF, a także firmy komercyjne.

Gorzej było z kursami na część specjalistyczną. Każdy organizator takiego szkolenia musiał zgłosić do Ministerstwa i otrzymać zgodę na program szkolenia oraz osoby wykładowców. W pierwszych latach odbyło się kilka szkoleń organizowanych przez PZKaj, kilka edycji zorganizowały także inne podmioty (np. Retendo) - jednak w ostatnich latach pojawił się problem braku kursów.

Absolwenci IRR otrzymywali oficjalny dokument z ministerstwa, który w założeniach miał górować nad wszelkimi certyfikatami wydawanymi przez stowarzyszenia i kluby.

Problemy

Z uprawnieniami IRR wiązało się kilka problemów:

- ustawodawca zignorował dotychczasowe uprawnienia PZKaj i PTTK, a tym samym zmusił wszystkich do robienia nowych kursów,
- niezbyt precyzyjnie było określone na jakich sływach osoba z uprawnieniami IRR jest konieczna, a na jakich nie. Budziło to wątpliwości interpretacyjne.
- szkolenia IRR były obowiązkowe dla wszystkich, co często powodowało spadek jakości kursu. Wielu uczestników nie było zainteresowanych wiedzą i podnoszeniem swoich kwalifikacji, ale raczej uzyskaniem legitymacji.

Podsumowanie

Wprowadzenie IRR w 2001 roku miało uporządkować system szkoleń. Rozbudziły się nadzieje na połączenie rywalizujących systemów PTTK i PZKaj. Rzeczywistość okazała się jednak inna. Praktyka pokazała, że IRR okazał się zbyt słaby by zaspokoić potrzeby środowiska. Jednym z głównych powodów takiego stanu rzeczy było to, że nie miał on wsparcia ze strony żadnej kajakowej organizacji. Ministerstwo nie było zainteresowane rozwijaniem systemu i troską o jego jakość. Likwidacja uprawnień w październiku 2010r. ostatecznie rozwiązało ten problem.

Szkolenia akademickie FAKK

Opracował Rafał Gryko na podstawie materiałów szkoleniowych FAKK (Federacji Akademickich Klubów Kajakowych).

System szkoleniowy FAKK jest dwustopniowy, pierwszy etap szkolenia to zajęcia wewnątrz klubów akademickich, druga część to wspólny wyjazd na Centralny spływ szkoleniowy Drawa Szkoleniowa.

Szkolenia wewnątrz klubowe

Wewnątrz klubowa część szkolenia powinna być w ogólnych założeniach spójna między klubami, jednak przy braku Drawy Szkoleniowej w ostatnich latach, ciężko porównać na ile to jest realizowane. Część klubową została opisana na podstawie materiałów FAKK uzupełnionych o doświadczenia z ostatnich kursów w klubie WAKK Habazie.

Ogólne założenie kursu to przygotowanie kursantów do poprowadzenia spływu nizinnego. Kurs obejmuje szkolenie nizinne i górskie.

Kurs klubowy WAKK Habazie składa się z:

- zajęć teoretycznych (10 wykładów)
 - parę słów o organizacjach kajakowych w Polsce
 - locja nizinna i górską
 - sprzęt
 - pierwsza pomoc i ratownictwo
 - metodyka prowadzenia spływów
- ćwiczeń na basenie (3 godziny)
 - przydatne szczególnie pod kątem gór
 - są elementy które trzeba znać na nizinach (kabina, niska podpórka)
 - eskimoski, wysoki podpórki itd. Są fajne ale można bez tego żyć na nizinach.
- jednodniowego pływania na stojącej wodzie (jeziorko Czerniakowskie)
 - celem wyjazdu jest oswojenie kursantów z różnymi rodzajami kajaków
 - wytłumaczenie techniki wiosłowania
- wyjazdu weekendowego na rzekę niziną (Rawka)
 - szkolenie obejmuje w praktyce metodykę prowadzenia grupy na wodzie
 - podstawowe zadania obozowe
- ćwiczeń stacjonarnych na szybkim nurcie (bystrze w Józefowie)
 - cenne szczególnie przed wyjazdem na Dunajec
 - bystrze jest na rzece nizinnej więc umiejętność radzenia sobie w takiej sytuacji pasuje też do wymagań nizinnych
- wyjazdu weekendowego na rzekę górską (Dunajec + tor na Wietrznicach)
 - szkolenie górskie, pod kątem nizinnym nie jest niezbędne

Zaliczenie kursu następuje na podstawie oceny zajęć praktycznych i egzaminu pisemnego, który w 90% kończy się ustną poprawką (bo tak lepiej można ocenić kursanta). Ponieważ kurs nie daje żadnych papierków to zaliczyć kurs mogą nie tylko osoby które prezentują poziom instruktora, obecnie jest to bardziej podstawowe wprowadzenie do kajakowania.

Drawa Szkoleniowa (DS)

Drawa Szkoleniowa jest połączeniem szkolenia praktycznego z egzaminem praktycznym. Na DS jadą ludzie zarekomendowani przez swoje kluby. Celem DS jest zweryfikowanie w praktyce umiejętności kajakowych, zarówno wodnych jak i obozowych, ale przede

wszystkim sprawdzenie umiejętności prowadzenia grupy i odporności psychicznej przyszłych kierowników spływów. Drawa Szkoleniowa daje niepowtarzalną możliwość obejrzenia na żywo jak w warunkach mniejszego lub większego zmęczenia reaguje dana osoba. Z racji na długość wyjazdu i duże obciążenia fizyczne jakim są poddawani kursanci jest to szkolenie unikalne i praktycznie nie do powtórzenia na innym kursie. W ocenie kursantów pomaga element zaskoczenia, stąd uważam, że szczegółowy program DS nie powinien być publicznie znany. Osoby które były na DS śmiało mogą brać udział w dyskusji, ci co nie byli nawet po przeczytaniu programu nie bardzo mają podstawy do wypowiedzania się, bo Drawie nie da się poczytać, trzeba to przeżyć :) Ogólnie na Drawie nie ma za dużo czasu na zajęcia teoretyczne, taka wiedza powinna zostać wypracowana na szkoleniu wewnątrz klubowym. Co do praktyki, nauczanie jest przez dawanie przykładu oraz uczenie się na błędach. Przez pierwsze dni DS płynięcie i życie obozowe jest prowadzone przez kadrę, potem każdy z uczestników po kolei zostaje kierownikiem danego zadania. Co wieczór dzień jest podsumowywany, wszystkie niedociągnięcia są omawiane, tak żeby w następnych dniach błędy nie były powtarzane.

Komentarz Macieja Skarbka: W ciągu ostatnich 10 lat wiele się pozmieniało. Drawa Szkoleniowa bardziej się „zhumanizowała” i w miarę możliwości zbliżyła do programu szkolenia PTTK i PZK. Aby zaliczyć DS trzeba nadal wykazać się predyspozycjami kierowniczymi zarówno w rozumieniu prowadzenia grupy kajakowej na wodzie nizinnej jak i organizacji imprez i szkoleń wewnątrz klubowych. Metody sprawdzania tych predyspozycji nie zmieniły się za bardzo od 35 lat. Trzeba się również wykazać praktycznymi umiejętnościami pływania na każdym sprzęcie (na każdej pozycji) na płynących i stojących wodach nizinnych, umiejętnościami wykonywania na każdym sprzęcie wybranych elementów technik górskich (trawersy, promowania, wyjścia na nurt i wejścia do cofek) w miejscach najtrudniejszych (bystrza w Barnimiu, a od 2009 również w Drawinach). Są również szkolenia i zaliczenia technik udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, asekuracji i samoasekuracji na wodach otwartych (wywrotka i sposoby ratowania), rzucania rzutką i „węzełków”. Jest też praktyczne terenoznawstwo w postaci nocnego biegu na orientację po lesie w DPN. No i nie zapominajmy o praktycznym podejściu do konserwacji i naprawy sprzętu oraz pysznej kuchni drawowej (polecam przepisy dostępne na stronach DS :). A całość niezmiennie toczy się w ferworze rozbijań i zwijań obozu oraz długich i czasem nocnych etapów. Cel pozostaje ten sam: wyszkolenie kadry, która przejmie zwyczaj i będzie umiejętnie i bezpiecznie kultywować tradycje akademickiego kajakowania na łonie swojego klubu. W 2010 roku został wprowadzony pilotażowo i przeegzaminowany cały program PSKK stopnia 1-3.

Podsumowanie

System szkoleniowy wypracowany przez kluby akademickie jest z pewnością jednym z najważniejszych systemów szkolenia kajakowego w Polsce. Kilka silnych klubów opiera swoje działanie na corocznym organizowaniu kursów kajakowych. Przez ostatnich 35 lat Drawa Szkoleniowa wyrobiła sobie najwyższą renomę i stała się kuźnią kard szkoleniowych, nie tylko w środowisku klubów akademickich.

Euro Paddle Pass (EPP)

Opracował Tomasz Krajewski na podstawie materiałów zawartych na stronach <http://www.europaddlepass.com>, <http://www.ehow.com> oraz <http://blog.kajak.org.pl/fok/>.

Ogólny opis systemu EPP

Euro Paddle Pass (EPP) jest próbą stworzenia powszechnego europejskiego systemu potwierdzania posiadanych umiejętności w zakresie kajakarstwa, zarówno uprawianego na kajakach jak i na kanadyjkach. Jest to przedsięwzięcie sfinansowane w swych początkach ze środków Komisji Europejskiej w ramach Europejskiego Roku Edukacji poprzez Sport. Uczestniczą w nim federacje kajakowe z Francji, Irlandii, Wielkiej Brytanii, Słowenii, Szwecji i Danii.

EPP to system stopni (awards) pozwalających na ocenę umiejętności danej osoby w zakresie bardzo szeroko pojętego kajakarstwa. Jest to zatem system określający wymagania egzaminacyjne, które należy spełnić aby uzyskać kolejne stopnie.

Kolejne poziomy oznaczone są kolorami wiosł: Wiosło Żółte (Yellow Paddle) to poziom podstawowy, kolejne poziomy to Wiosło Zielone (Green Paddle), Wiosło Niebieskie (Blue Paddle), Wiosło Czerwone (Red Paddle) i Wiosło Czarne (Black Paddle), które jest stopniem oznaczającym najwyższy (instruktorski) poziom kompetencji.

Wiosło Żółte oznacza, że kajakarz posiada podstawową wiedzę na temat kajaków i kanadyjek. Jest to stopień wspólny dla obu rodzajów łodzi. Poczynając od Wiosła Zielonego można uzyskać osobno w kajakach i osobno w kanadyjkach kolejne stopnie wtajemniczenia aż po Wiosło Czarne.

W kajakach stopień Wiosła Zielonego uzyskuje się na wodzie nizinnej. Egzamin na stopnie Niebieskiego, Czerwonego i Czarnego Wiosła odbywają się już na wodzie o charakterze górskim.

W kanadyjkach cała pięciostopniowa skala odnosi się w pewnym sensie do wody nizinnej, przy czym głównym „testerem” jest tu wiatr – od zdolności radzenia sobie na coraz bardziej rozhuśtanych akwenach zależy zaliczenie egzaminu na kolejne stopnie. Aby zaliczyć egzamin na Wiosło Czerwone i Czarne, należy też wykazać się umiejętnością radzenia sobie na rzece górskiej.

Oprócz dwóch podstawowych systemów stopni EPP określa też szeroką gamę uzyskiwania stopni w zakresie wyspecjalizowanych rodzajów kajakarstwa, takich jak kajakarstwo morskie, zjazd kajakowy, maraton, freestyle, slalom, canoe polo. Przydatność systemu EPP w tym zakresie z punktu widzenia kajakarstwa nizinnego jest żadna, zatem nie ma potrzeby tego omawiać.

Reasumując, dla potrzeb opracowania systemu egzaminacyjnego w zakresie kajakarstwa nizinnego przydatne może być zapoznanie się z systemem EPP w zakresie poziomu 1 – Wiosło Żółte oraz jeśli chodzi o kajaki - poziomu 2 – Wiosło Zielone i jeśli chodzi o kanadyjki – poziomów 2 – 5, ze szczególnym uwzględnieniem poziomów 2 i 3 – Wiosło Zielone i Niebieskie.

Poziom 1 – Żółte Wiosło

Jest to odznaczenie wspólne dla kajaków i kanadyjek, którego celem jest zachęcić ubiegającego się o ten stopień do dalszego zdobywania umiejętności. Test powinien stanowić zachętę do zabawy i ocenić poprawność podstawowych manewrów, zachowanie bezpieczeństwa oraz troski o sprzęt i środowisko naturalne.

Miejsce egzaminu: Bezpieczna, osłonięta płaska woda (nie basen).

Sprzęt egzaminacyjny: Kajak lub kanadyjka oraz wiosło.

Warunki dopuszczenia do egzaminu: nie trzeba spełniać żadnych kryteriów wstępnych.

Czym powinien wykazać się kandydat ubiegający się o Żółte Wiosło:

Umiejętności techniczne:

Podnoszenie, przenoszenie, wodowanie:

Kandydat musi zaprezentować poprawne (bezpieczne dla kręgosłupa) podnoszenie i noszenie kajaka przy użyciu nóg, a nie pleców; pomoc drugiej osoby jest zalecana. Przy wsiadaniu do kajaka wiosło musi pozostać w zasięgu ręki, lub służyć do stabilizacji kajaka.

Zejście do wody musi być odpowiednio ostrożne w zależności od rodzaju brzegu, spadku rzeki, nurtu.

Zejście na wodę musi być kontrolowane.

Wiosłowanie do przodu na dystansie 50m

Kandydat musi udowodnić że jest w stanie utrzymać kontrolę nad kajakiem płynąc w linii prostej na dystansie 50m.

Pewne problemy z utrzymaniem linii prostej są dopuszczalne, jednak nie mogą one wiązać się z zatrzymaniem kajaka, płynięcie nie może też polegać na ciągłym myszkowaniu (płynięciu niekontrolowanymi łukami od brzegu do brzegu).

Zatrzymywanie się

Kandydat powinien potrafić zatrzymać się płynąc zarówno do przodu, jak i do tyłu. Ruch w przeciwnym kierunku powinien być osiągnięty po 4 pociągnięciach.

Obroty 360 stopni

Obracanie kajaka o 360 stopni w miejscu w obie strony, za pomocą kombinacji zawiosowań do przodu i do tyłu.

Pewna rotacja tułowia powinna być widoczna.

Wiosłowanie do tyłu

Kajak powinien przepłynąć 25m.

Obroty tułowia oraz oglądanie się przez ramię powinny być widoczne.

Pływanie po ósemce

Kandydat powinien przepłynąć tor w kształcie cyfry 8 przodem, używając odpowiednich pociągnięć, w celu zademonstrowania podstawowego poziomu kontroli nad sterowaniem.

Powrót na brzeg

Poprawne dopłynięcie do brzegu ze zwróceniem uwagi na wiatr, nurt i typ brzegu.

Kontrola nad kajakiem musi być utrzymywana podczas wysiadania.

Wyjście na brzeg bez uszkodzenia kajaka / kanadyjki lub brzegu.

Rozwijanie umiejętności:

U kandydata powinny być widoczne wystarczające początki bardziej zaawansowanych elementów:

Naciąganie (ruch na boki)

Obrót tułowia w kierunku wiosła powinien być widoczny.

Pióro wiosła powinno być zanurzone w całości, drzewce jak najbardziej pionowo, choć do pionu na tym poziomie może brakować.

Powrót pióra po naciągnięciu do następnego może być w powietrzu lub przecinając wodę po rotacji nadgarstków.

Ruch wzdłuż osi poprzecznej kajaka powinien być wyraźnie widoczny. „Uciekanie” dziobu lub rufy na tym poziomie jest dopuszczalne.

Sterowanie (kontra sterująca)

Po osiągnięciu odpowiedniej prędkości do przodu wiosło powinno być umieszczone w wodzie z jednej strony kajaka.

Pióro powinno być zanurzone prawie w całości, przednia ręka w miarę luźna nad brzuchem, drążek równoległy do burty.

Kajak / kanadyjka powinien utrzymywać prędkość i kierunek w czasie, gdy wiosło pozostaje w wodzie z jednej strony.

Obrona przed wywrotką (podpórki)

Kajak / kanadyjka powinien być tak przechylony, że prawie się przewraca.

Niskie podpórki powinny być pokazane na obie strony.

Bezpieczeństwo

Kabina, dopłynięcie do brzegu i wylanie wody z kajaka

Kandydat powinien zachować spokój i szybko złapać i utrzymać kajak / kanadyjkę. Wiosło powinno być utrzymane, lub wyłowione płynąc z kajakiem do wiosła. Po dotarciu do brzegu woda z kajaka powinna być wylana.

Kandydat może poprosić o pomoc i ją otrzymać, dopóki działa przy wylewaniu wody z kajaka.

Osobisty sprzęt asekuracyjny

Kandydat powinien mieć na sobie kamizelkę asekuracyjną oraz inny sprzęt odpowiadający warunkom, co może oznaczać również kask oraz odpowiednie obuwie.

Opanowanie w wodzie

Kandydat powinien być opanowany i pewny siebie będąc zanurzony w wodzie w kamizelce asekuracyjnej.

Kajak - Poziom 2 - Zielone Wiosło

Stopień, który można otrzymać po wykazaniu podwyższonych umiejętności, obejmujących podstawowe techniki używane na wodzie płaskiej.

Ważne jest uzyskanie pożądanego ruchu łodzi raczej poprzez przewidywanie zachowania kajaka i zrozumienie zasad, którym podlega, niż przez koncentrowanie się na wyczonych pociągnięciach.

Miejsce egzaminu: Egzamin powinien być przeprowadzony na nizinnej trasie o długości co najmniej 2 godzin (ok. 6km).

Sprzęt: Kajak oraz wiosło kajakowe.

Warunki dopuszczenia do egzaminu: nie trzeba spełniać żadnych kryteriów wstępnych.

Czym powinien wykazać się kandydat ubiegający się o kajakowe Zielone Wiosło:

Umiejętności techniczne:

Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę

Kandydat powinien zaprezentować bezpieczne techniki podnoszenia i noszenia kajaka używając nóg.

Przy wsiadaniu wiosło powinno pozostawać w zasięgu ręki lub być użyte do stabilizacji kajaka.

Właściwe podejście do wody, odpowiednie do rodzaju brzegu, spadku rzeki, nurtu.

Zejscie na wodę musi być kontrolowane.

Skuteczne wiosłowanie do przodu

Kandydat powinien przepłynąć dystans 200m.

Pozycja w kajaku wyprostowana, naturalna.

Wiosłowanie powinno się odbywać w równomiernym tempie z widoczną rotacją tułowia.

Kandydat powinien osiągnąć zadowalającą precyzję w sterowaniu, przepływając 50m z dobrą, równą prędkością.

Wiosłowanie do tyłu i zatrzymywanie się

Kandydat powinien zademonstrować kontrolowane i w miarę celne wiosłowanie do tyłu na dystansie 25m w kierunku punktu wyznaczonego przez egzaminatora.

Powinien spoglądać przez ramię w kierunku płynięcia oraz wykorzystywać rotację tułowia dla osiągnięcia efektywnych pociągnięć wiosłem.

Pracować powinna wypukła strona pióra.

Zatrzymanie powinno nastąpić od chwili, gdy kajak porusza się z dobrą, równą prędkością, w ciągu 4 zawiosowań w przeciwnym kierunku.

Naciąganie i ruch kajaka w bok

Kandydat powinien przesunąć kajak 5m w bok, zachowując kierunek kajaka w osi wzdłużnej.

Pióro powinno cały czas pozostać zanurzone.

Górna ręka powinna być nie niżej niż na wysokości ramion.

Obrót tułowia w kierunku wiosła powinien być ewidentny.

Dolna ręka powinna być niemal wyprostowana na początku pociągnięcia, górna służy jako nieruchomy punkt podparcia.

Niska podpórka i uniknięcie wywrotki

Efektywna niska podpórka przy wywracającym się kajaku powinna być wykonywana na obie strony.

Wyraźne silne pchnięcie wiosła wraz z połączonym widocznym ruchem bioder.

Sterowanie (kontra sterująca)

Kajak powinien być rozpędzony, a potem powinien być zachowany kierunek płynięcia w prostej linii przez wąską szczelinę przy użyciu kontry sterującej.

W wypadku kajaka wyposażonego w ster kajakarz musi pokazać umiejętność posługiwania się nim, utrzymywanie prostego kierunku płynięcia po uprzednim rozpędzeniu kajaka.

Skręt przy użyciu podpórki niskiej

Płynącym kajakiem należy skręcić używając serii pociągnięć, a następnie niskiej podpórki po przeciwnej stronie.

Skręt przy użyciu niskiej podpórki inicjujemy krótkim efektywnym pociągnięciem, z wyraźnym przechyłem na wewnętrzną stronę skrętu. Wiosło powinno być ustawione do niskiej podpórki na wysokości biodra, drążek jak najbardziej równoległy do tafla wody, pióro położone na wodzie wypukłą stroną. Kajak skręca powoli i stabilnie.

Wyjście z kajaka na brzeg

Poprawne podpłynięcie do brzegu, wyjście z kajaka zachowując równowagę i kontrolę nad łódką, nie uszkodzając ani kajaka ani brzegu.

Zabezpieczenie kajaka

Kandydat musi znać zasady zabezpieczenia kajaka po pływaniu, cumując go do brzegu albo układając na odpowiednim stojaku lub podłożu, używają lin powinien stosować odpowiednie bezpieczne węzły.

Rozwijanie umiejętności:

U kandydata powinny być widoczne wystarczające początki bardziej zaawansowanych elementów:

Wysoka podpórka

Jeśli kajak kandydata nadaje się do tej techniki, to kandydat powinien potrafić ćwiczyć ten element zachowując bezpieczne ułożenie rąk (zabezpieczając stawy barkowe, górna ręka najwyżej na poziomie czoła).

Kajak powinien być w trakcie przewracania, manewr rozpoczyna się kiedy kajakarz dotyka pasem wody.

Piórkowanie (Sculling draw)

Tułów obrócony w stronę burty.

Drążek wiosła w miarę pionowo, wklęsła strona pióra skierowana do burty i zanurzona w wodzie.

Kajak na lekkim przechyłu od wiosła, żeby woda nie wlewała się na pokład.

Ruch wiosła jak do piórkowania (kierujący wodę pod kajak) ma na celu przesuwanie kajaka w bok.

Piórkowanie jako podpórka

Kajak przechylony na krawędzi wywrotki.

Drążek wiosła poziomo, pióro położone na wodzie stroną wklęsłą, kant prowadzący lekko uniesiony przy każdym pociągnięciu.

Ręce ugięte w łokciach w naturalnej pozycji.

Dla potrzeb tego testu piórkowanie powinno być potraktowane jako ćwiczenie na utrzymanie równowagi w kajaku i panowania nad wiosłem.

Przechył

Kandydat powinien potrafić pływać po okręgu z ewidentnym przechyłem zarówno do środka, jak i na zewnątrz.

Kierunek zwrotu, który jest wykonywany, nie jest ważny (? – tego nie rozumiem albo nie umiem przetłumaczyć).

Bezpieczeństwo

Kabina, utrzymanie sprzętu, wylanie wody

Kandydat powinien zachować spokój i szybko złapać i utrzymać kajak / kanadyjkę. Wiosło powinno być utrzymane, lub wyłowione płynąc z kajakiem do wiosła. Po dotarciu do brzegu woda z kajaka powinna być wylana.

Kandydat może poprosić o pomoc i ją otrzymać, dopóki działa przy wylewaniu wody z kajaka.

Wyskoczenie do wody i wejście do kajaka na wodzie

Na głębokiej wodzie wyskoczenie z kajaka, od razu go łapiąc. Wejście z powrotem do kajaka bez dopływania do brzegu.

Kandydat może otrzymać pomoc drugiej osoby, która też jest w wodzie.

Dzióbek

Jeśli kajak się do tego nadaje, kandydat musi zaprezentować odwrócenie kajaka po pełnej wywrotce używając ruchu bioder trzymając się rękami dziobu ratownika.

Ratownictwo (wywrotka) na głębokiej wodzie

Wziąć udział w ratowaniu po wywrotce na głębokiej wodzie bez asysty.

Osobisty sprzęt asekuracyjny

Kajak wyposażony w komory wypornościowe, dobrze dopasowany do kajakarza; fartuch; kamizelka asekuracyjna; kask jeśli okoliczności tego wymagają.

Opanowanie na wodzie odpowiednie dla miejsca i pogody.

Kanadyjka - Poziom 2 - Zielone Wiosło

Stopień, który można otrzymać po wykazaniu podwyższonych umiejętności, obejmujących podstawowe techniki używane na wodzie płaskiej. Można go uzyskać zarówno pływając jako członek załogi kanadyjki dwuosobowej jak i w kanadyjce solo. Ważne jest uzyskanie pożądanego ruchu łodzi raczej poprzez przewidywanie zachowania kajaka i zrozumienie zasad, którym podlega, niż przez koncentrowanie się na wyuczonych pociągnięciach.

Przy załogach dwuosobowych każda z osób powinna wykazać się umiejętnościami odpowiednimi do wykonywania zadań sternika (siedzącego na rufie) oraz szlakowego (siedzącego na dziobie). W szczególności podczas ruchu naprzód sternik odpowiada za utrzymanie kierunku, zaś zadaniem szlakowego nie jest przyczynianie się do sterowania. W czasie ruchu w przeciwnym kierunku z kolei to szlakowy wyłącznie odpowiada za utrzymanie kierunku. Dzięki takiemu podziałowi obaj kandydaci stają się zdolni do tego, by zabrać się za zdobywanie umiejętności niezbędnych dla pływania solo.

Miejsce egzaminu: Egzamin powinien być przeprowadzony na nizinnej trasie o długości co najmniej 2 godzin (ok. 6km).

Sprzęt: Kanadyjka oraz wiosło kanadyjkowe (z jednym piórem).

Warunki dopuszczenia do egzaminu: nie trzeba spełniać żadnych kryteriów wstępnych.

Czym powinien wykazać się kandydat ubiegający się o kanadyjkowe Zielone Wiosło:

Umiejętności techniczne:

Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę

Kandydat powinien zaprezentować bezpieczne techniki podnoszenia i noszenia kanadyjki używając przy podnoszeniu raczej nóg niż pleców.

Przy wsiadaniu wiosło powinno pozostawać w zasięgu ręki lub być użyte do stabilizacji kanadyjki.

Właściwe podejście do wody, odpowiednie do rodzaju brzegu, spadku rzeki, nurtu.

Zejście na wodę musi być kontrolowane a podczas wsiadania kanadyjka powinna znajdować się na wodzie.

Kandydat solo powinien mieć asystę a kandydaci zdający w parze powinni zademonstrować właściwy podział ról przy bezpiecznym wsiadaniu.

Skuteczne wiosłowanie do przodu

1. Solo:

Kandydat powinien przepłynąć dystans 200m w wyprostowanej postawie z widoczną rotacją tułowia, prezentując dobry chwyt wiosła wkładanego prostopadle do burty. Wiosłowanie powinno być dostosowane do panujących warunków i odznaczać się rozsądnym stopniem dokładności podczas całych 200 metrów.

Kandydat powinien przepłynąć 50m z dobrą, równą prędkością, używając głównie zawiosłowania kanadyjskiego (J-stroke), z wyraźnym rozróżnieniem fazy pociągnięcia i fazy sterującej, gdy pióro wiosła obrócone jest stroną czynną na zewnątrz od burty kanadyjki.

2. W dwójce:

Kandydaci powinni przepłynąć dystans 200m w wyprostowanej postawie z widoczną rotacją tułowia, prezentując dobry chwyt wiosła wkładanego prostopadle do burty. Wiosłowanie powinno odznaczać się rozsądnym stopniem dokładności podczas co najmniej 100 metrów, przewiosłowanych z dobrą prędkością.

Szlakowy powinien wiosłując przewyższać siłę pociągnięć sternika, stanowiąc główny napęd kanadyjki, gdyż nie uczestniczy w sterowaniu.

Sternik powinien sterować łódką używając odpowiedniej wariacji pociągnięć, głównie opierając się na zawiosłowaniu kanadyjskim (J- stroke).

Długość pociągnięć i sposób obciążenia łódki (usadowienie się wiosłarzy w kanadyjce) powinny być dostosowane do panujących warunków.

Wiosłowanie do tyłu i zatrzymywanie się

1. Solo:

Kandydat powinien zademonstrować kontrolowane i w miarę celne wiosłowanie do tyłu na dystansie 25m w kierunku punktu wyznaczonego przez egzaminatora.

Powinien spoglądać przez ramię w kierunku płynięcia oraz wykorzystywać rotację tułowia dla osiągnięcia efektywnych pociągnięć wiosłem, używając pociągnięć po swojej stronie (tej, z której wiosło ma pióro podczas standardowego płynięcia) i po stronie przeciwległej (przekładając wiosło bez zmiany chwytu za przeciwległą burtę).

Pracować powinna wypukła strona pióra.

W chwili zatrzymania kanadyjka powinna poruszać się z dobrą, równą prędkością, a ruch w przeciwnym kierunku powinien być widoczny na odległości dwóch długości łodzi.

2. W dwójce:

Kandydaci powinni używać zawiosłowań wstecznych każdy z jednej, swojej strony.

Sternik powinien wiosłować blisko kanadyjki, by zrównoważyć siłę pociągnięć szlakowego. Szlakowy powinien używać pociągnięć bliskich kanadyjki, zakończonych albo formą odwrotnego zawiosłowania kanadyjskiego (J-stroke - z obrotem drążka wiosła w dłoni) albo kontr sterującej.

Naciąganie i ruch kajaka w bok

Kandydat (kandydaci) powinni przesunąć kanadyjkę 5m w bok w kierunku na swoją stronę (on-side), zachowując jej kierunek w osi wzdłużnej, bez obrotu łódki.

Uniknięcie wywrotki

Demonstracja zdolności do przechylenia kanadyjki i przywrócenia jej do pionu używając kolan lub ud. Wiosłarze powinni mieć stałe panowanie nad łódką albo poprzez zablokowane w niej kolana – jeśli klęczą na dnie, albo poprzez uda zaklinowane pod okrężnicą – jeśli siedzą. W celu wykonania tego ćwiczenia, kanadyjkarze z tandemu mogą przełożyć wiosła obaj z tej samej strony kanadyjki.

Sterowanie

Kanadyjka powinna być rozpędzona, a potem powinien być zachowany kierunek płynięcia w prostej linii przez wąską szczelinę przy użyciu zanurzonego wiosła jak steru (w dwójce steruje tylko sternik).

Skrety

Należy zademonstrować umiejętność zakręcania kanadyjki w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara i w kierunku przeciwnym, zataczając koła o średnicy 10 metrów. Nie wolno zmieniać strony, z której się wiosłuje.

1. Solo:

Pierwsze koło powinno zostać zatoczone przy użyciu kontr (do tyłu). Drugie – przy użyciu pociągnięć nazwanych „outside pivot turns”. Czyli: włożyć pióro daleko od burty jak do naciągania, wykonać naciąganie w kierunku dziobu, po czym przejść do pociągnięcia (jakby coś odwrotnego do J-stroke).

2. W dwojce:

Pierwsze koło powinno zostać wykonane przy użyciu kombinacji naciągnięć ze strony szlakowego i pociągnięć sternika nazwanych „quarter sweeps”. Czyli: włóż wiosło prawie równoległe do burty stroną pracującą na zewnątrz, wykonaj pociągnięcie na zewnątrz tak daleko jak to możliwe, jakby odpychając łódkę od wiosła, a gdy już się prawie pióro wynurzy, pociągnij je za siebie w kierunku łodzi; wiosło pracuje tu po łuku zbliżonym do dwóch ramion trójkąta połączonych kątem 45 stopni.

Drugie koło należy wykonać przy użyciu kombinacji „quarter sweeps” wykonywanych przez szlakowego i zawiosłowań kanadyjskich (J-stroke) sternika, z zaakcentowaniem fazy sterującej.

Wyjście z kajaka na brzeg

Poprawne podpłynięcie do brzegu, wyjście z kajaka zachowując równowagę i kontrolę nad łódką, nie uszkodzając ani kajaka ani brzegu.

Zabezpieczenie kajaka

Kandydat musi znać zasady zabezpieczenia kajaka po pływaniu, cumując go do brzegu albo układając na odpowiednim stojaku lub podłożu. Zacumowanie kanadyjki do brzegu powinno nastąpić przy użyciu odpowiedniego bezpiecznego wężła.

Rozwijanie umiejętności:

U kandydata powinny być widoczne wystarczające początki bardziej zaawansowanych elementów:

Łączone pociągnięcia

Kandydat powinien pokazać proste pociągnięcia wiązane, np. proste „sculling” – czyli napędzanie łódki przy użyciu piórkowania czy też kombinację naciągania przechodzącego w silne pociągnięcie.

Naciąganie na przeciwległą

Bez zmiany chwytu rąk przenieść wiosło na stronę przeciwną do zwykłej i przesunąć łódkę w bok naciąganiem jej na stronę przeciwną. Powinno to odbywać się z wyraźną rotacją tułowia i podobną zmianą pozycji siedzenia.

Proste odciążanie

Wiosło włożone głęboko do wody, ściśle przy kadłubie, ze stroną czynną zwróconą w stronę łodzi. Górna ręka ciągnie drążek do wewnątrz, działając jak dźwignia przy okrężnicy. W rezultacie uzyskuje się ruch oddalający łódkę od wiosła. Następnie pióro należy obrócić tak, by stroną czynną zwrócone było do rufy i powrócić nim, przeslizgując się przez wodę by powtórzyć pociągnięcie.

Bezpieczeństwo

Wyskoczenie i wejście do kanadyjki

Na głębokiej wodzie wyskoczyć z kanadyjki, utrzymując z nią kontakt, po czym wspiąć się do niej z powrotem.

Płynący we dwóch pomagają sobie wzajemnie. Samotny kanadyjkarz może uzyskać pomoc od innej osoby, również znajdującej się w wodzie.

Osobisty sprzęt asekuracyjny

Kandydat musi nosić kamizelkę asekuracyjną i mieć ubranie odpowiednie do sytuacji i pogody, co może wymagać posiadania kasku i stosownego obuwia.

Wywrotka i powrót do kanadyjki

Kabina i zdjęcie fartucha – kandydat powinien zachować spokój i szybko odzyskać kontakt z łodzią. Wiosło powinno być trzymane lub odzyskane po dopłynięciu do niego z kanadyjką.

Przepłynąć nie więcej niż 10 metrów i opróżnienie z wody kanadyjki na brzegu. Możliwa pomoc osób trzecich przy tym ostatnim.

Opanowanie na wodzie odpowiednie dla miejsca i pogody.

Ratownictwo na głębokiej wodzie

Wziąć udział w ratowaniu po wywrotce na głębokiej wodzie bez asysty.

Kanadyjka - Poziom 3 – Niebieskie Wiosło

Uzyskanie tego stopnia świadczy o tym, że kandydat może stawić czoła otwartej wodzie przy sile wiatru 2 – 3 stopnie.

Miejsce egzaminu: Otwarty akwen z wiatrami nie przekraczającymi 2 – 3 stopni Beauforta.

Warunki wstępne dopuszczenia do egzaminu:

Oczekuje się od kandydata, by wykonywał wszystkie umiejętności wiosłarskie na obu stronach kanadyjki. Jeśli test przechodzi załoga dwuosobowa, każdy z kandydatów musi umieć operować zarówno jako szlakowy jak i jako sternik.

Rekomenduje się, by kandydat posiadał EPP w stopniu 2 w zakresie kanadyjek.

Powinien on udowodnić, że odbył co najmniej 3 wędrówki o długości 3 godzin (10 km) z czego jedna powinna być odbyta w warunkach otwartego akwenu wodnego.

Czym powinien wykazać się kandydat ubiegający się o kanadyjkowe Niebieskie Wiosło:

Umiejętności techniczne:

Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę

Kandydat powinien zaprezentować bezpieczne techniki podnoszenia i noszenia kanadyjki, odpowiednie do zdejmowania jej z bagażnika dachowego samochodu lub przyczepy kajakowej. Pływający kanadyjką jedynką powinien mieć pomoc przy wykonywaniu tych czynności.

Kandydat powinien być zdolny wsiąść z każdego rozsądnego miejsca startu, np. z mola, stopnia przy wodzie lub wysokiego brzegu rzeki.

Skuteczne wiosłowanie do przodu z efektywnym balastowaniem

Kandydat powinien zaprezentować płynną i dostosowaną do warunków technikę wiosłowania do przodu podczas próby.

Przyspieszenie - kandydat powinien zademonstrować zdolność nadania kanadyjce prędkości z pozycji zatrzymanej oraz w czasie ruchu przy użyciu 3 – 4 pociągnięć. Pionowe włożenie wiosła i krótka dynamiczna faza korekty kierunku powinny być wyraźne.

Rejs – Sternik (albo kanadyjkarz solo) powinni pokazać płynne i rytmiczne wiosłowanie naprzód z użyciem głównie formy zawiosłowania kanadyjskiego (J-stroke). Powinno być ono dostosowane do panujących warunków, odbyć się na dystansie około 500 m i charakteryzować się dobrą prędkością i kontrolą.

Balast – balastowanie dostosowane do panujących warunków powinno być widoczne podczas próby. Powinna ona obejmować jazdę w kilku kierunkach względem wiatru, by kandydat mógł zaprezentować, że rozumie czym jest balastowanie. Rejs po trójkącie spełnia tę rolę, ale nie jest konieczny, jeśli próba obejmuje dalszą wyprawę. Kandydat może używać albo samych siebie albo przewożonego ładunku by uzyskać najbardziej odpowiedni balast.

Wiosłowanie do tyłu

Kandydat powinien zaprezentować płynną i dostosowaną do warunków technikę wiosłowania do tyłu podczas próby.

Zatrzymanie i przyspieszenie - kandydat powinien zademonstrować umiejętność zatrzymania kanadyjki i następnie nadania jej pędu w tył na odcinku 1 – 2 długości łodzi.

Kontrola nad kursem po ósemce – kandydat powinien umieć zarówno płynąć kanadyjką do tyłu na wprost, jak i na lewo lub na prawo dookoła punktów wyznaczających figurę 8. Powinien to zrobić używając kombinacji odwrotnych zawiosłowań kanadyjskich (J-stroke) i kontr po stronie przeciwnej (stronie wyższej ręki).

Zwroty w czasie ruchu

Powinny być wykonywane zarówno na stronę swoją (on-side) jak i na przeciwną (off-side).

Ciasne zakręty – kandydat musi zademonstrować ciasny zakręt wokół punktu

Otwarte zakręty – kandydat musi zademonstrować zakręt po łuku, w czasie którego prędkość jest utrzymywana przez cały czas, z minimalnym zwolnieniem, a przy zakręcie wykorzystuje się przechył łodzi.

Ruch kanadyjki w bok, zatrzymanej i w czasie ruchu

Kandydat powinien przesuwając w bok zarówno w kierunku wiosła jak i odpychając ją od wiosła. Jednym z kryteriów jest stosowanie takich zrównoważonych zawiosowań, by uniknąć chwiejania się łodzi lub zbaczania z kursu. W pozycji spoczynkowej łódź powinna być przesuwana w każdą stronę na odległość 10 metrów. W czasie, gdy porusza się ona z dobrą prędkością, kandydat powinien umieć przesunąć ją w bok przynajmniej na szerokość kanadyjki, by ominąć przeszkodę z utrzymaniem prędkości.

Zabezpieczenie kajaka

Kandydat zabezpiecza kanadyjkę mocując ją do brzegu, mola, bagażnika dachowego samochodu, przyczepy kajakowej przy użyciu odpowiedniej liny lub paska.

Bezpieczeństwo

Ratownictwo na głębokiej wodzie

Efektywne ratowanie innego kanadyjkarza, polegające na wciągnięciu go do łodzi na głębokiej wodzie. Kanadyjkarz po wywrotce może pomagać, wykonując polecenia zdającego kandydata.

Holowanie

Kandydat musi pokazać, że ma wiedzę na temat sposobu holowania kanadyjki przy użyciu holu, bez pomocy innych osób. Hol powinien być zwalniany w razie niebezpieczeństwa. Kandydat musi pokazać, że ma świadomość niebezpieczeństw wiążących się nieodłącznie z holowaniem.

Wyposażenie

Cały ekwipunek powinien być odpowiedni i użyteczny. W przypadku, gdy ekwipunek zostanie oceniony jako niepełny, kandydat nie zostanie oceniony. Jeśli test na otwartym akwenu i na rzece odbywa się w innych dniach, kandydat powinien mieć wyposażenie odpowiednie w obu przypadkach.

Wiosło i kanadyjka

W kanadyjce powinno znajdować się minimum 6,5 kg (60 N) bezpiecznie zamocowanego materiału wypornościowego. Jeśli na wyposażeniu są cumy, powinny być umocowane w taki sposób, by nie stwarzać ryzyka zaplątania.

Ubiór

Powinien być odpowiedni do warunków i zawierać ubranie przeciwdeszczowe i przeciwwiatrowe.

Kamizelka asekuracyjna i kask

Kamizelka asekuracyjna o właściwej wyporności powinna być noszona. Może być zastąpiona kurtką ratunkową (pompowaną) ale wówczas kandydat powinien umieć ją napełnić i opróżnić. Kaski nie są obowiązkowe, ale powinny być wożone i noszone, jeśli jest taka potrzeba.

Pakiet pierwszej pomocy i pakiet reperacyjny

Pakiet pierwszej pomocy powinien odpowiadać poziomowi wiedzy w tym zakresie, wymaganemu w teorii. Zestaw reperacyjny powinien być odpowiedni do rodzaju łodzi i innego używanego ekwipunku.

Ubranie zapasowe

Powinno być odpowiednie do warunków i możliwe do użycia wraz z workiem biwakowym, by uniknąć hipotermii.

Posiłek

Zapakowany posiłek i sprzęt potrzebny do zapewnienia gorącego napoju (może być termos) powinny być wożone.

Osobiste wyposażenie ratunkowe

Żelazna porcja jedzenia, gwizdek, worek biwakowy o wymiarach minimum 1,8 m na 0,9 m, pochodnia, zapalniczka.

Wodoszczelny wór

Dodatkowy ekwipunek powinien być w niego zapakowany, by pozostał suchy nawet przy wywrotce.

Pętla, karabinek, nóż.

Kanadyjka - Poziom 4 – Czerwone Wiosło

Uzyskanie tego stopnia świadczy o tym, że kandydat ma wystarczające doświadczenie, by być pomocnym członkiem grupy na wodzie o trudności WW II albo na otwartym akwenu przy wiatrach 3 stopni Beauforta.

Miejsce egzaminu: Kandydat powinien upewnić egzaminatora, że potrafi posługiwać się bezpiecznie kanadyjką jako członek samodzielnej grupy w czasie trwającego cały dzień spływu rzeką o trudności WW II. Test obejmuje też otwarty akwen przy sile wiatru do 3 stopni Beauforta.

Warunki wstępne dopuszczenia do egzaminu:

Kandydat powinien posiadać EPP w stopniu 3 w zakresie kanadyjek, albo elementy egzaminu na ten stopień powinny być sprawdzone w czasie testu na stopień 4.

Powinien on udowodnić, że odbył co najmniej 10 dni wędrówek, z czego 2 na trudnych jeziorach i 3 na rzece o trudności WW II.

Jeden biwak powinien też być odbyty.

Czym powinien wykazać się kandydat ubiegający się o kanadyjkowe Czerwone Wiosło:

Umiejętności techniczne:

Skuteczne wiosłowanie do przodu

Płynne, zaadaptowane do warunków wiosłowanie. Umiejętność przyspieszania i utrzymywania stałej prędkości, także podczas zwrotów.

Efektywne wiosłowanie przy wietrze o sile 3 stopni, pod wiatr, z wiatrem i przy wietrze bocznym.

Na rzece WW II:

Sprawdzenie (zatrzymanie się), ustawienie do promowania i promowanie tyłem

Kandydat powinien umieć zwolnić spływanie w przewidywaniu uniknięcia przeszkody lub zatrzymania się, np poprzez wejście do cofki. Ustawienie do promowania obejmuje nadanie łodzi takiego kąta, który będzie odpowiedni.

Manewry te powinny służyć zmianie pozycji kanadyjki na rzece w celu obserwacji bystrza i wybrania właściwej drogi spłynięcia albo uniknięcia przeszkody.

Wejście do cofki jest uzyskiwane albo przez wejście klasyczne (z obrotem) albo poprzez wejście do cofki wskutek wpromowania się do niej tyłem.

Promowanie tyłem kandydaci powinni umieć wykonać w czasie, gdy znajdują się na głównym nurcie.

Wejście do cofki i wyjście na nurt

Manewry te powinny uwzględniać siłę nurtu, rozmiar cofki, przechył i osiągnięcie żądanej pozycji na rzece po manewrze.

Promowanie przodem

Celem kandydata jest przeprawienie się przez nurt rzeki o trudności WW II w umiarkowanym miejscu. Kanadyjka powinna pozostawać cały czas pod kontrolą, może wystąpić minimalna utrata wysokości podczas manewru.

Spławianie

Kandydat powinien zademonstrować spławianie przy użyciu odpowiedniej liny: pod względem długości, pływającej, bez węzłów, wygodnej w użyciu.

Poling (jazda na pych)

Kandydat powinien umieć pokazać jazdę na pych pod prąd (przy użyciu kija). Wykazać się dobrą pozycją (stojącą) i dynamicznymi ruchami.

Bezpieczeństwo

Bezpieczne pływanie

Kandydat musi wyjaśnić właściwą ocenę ryzyka, prowadzenie grupy, bezpieczną technikę wiosłowania. Powinien liczyć się z niebezpieczeństwami i problemami, które mogą pojawić się w pływaniu na szybkiej rzece, oraz pokazać pozycję, którą należy przybrać w czasie pływania w takiej wodzie.

Ratowanie i holowanie

Trzeba zademonstrować holowanie na dystansie 50 m. Hol musi być szybki i bezpiecznie zamocowany i łatwy do zwolnienia.

Ratownictwo na głębokiej wodzie

Trzeba zademonstrować podjęcie człowieka z wody po wywrotce, a następnie złapanie jego kanadyjki.

Ratownictwo na wodzie płynącej

Kandydat powinien umieć:

Samemu się uratować, w tym przy użyciu pływającej liny w dole wodospadu.

Używać rzutki jako ratujący i ratowany.

Umieć podjąć osoby i sprzęt z wody z łodzi.

Wyjaśnić, jak wyciągnąć kanadyjkę przyciśniętą do mostu lub skały.

Wyjaśnić, w jaki sposób pływać wplaw z wieloma pływakami w płynącej wodzie.

Wykazać się dobrą znajomością problemów związanych z hipotermią, jej przyczynami i symptomami. Umieć postępować w zakresie podstawowej pierwszej pomocy, np. rozcięcia czoła lub ręki.

Kontrola nad grupą i komunikacja w grupie

Kandydaci powinni pokazać że są dobrze zorganizowani na wodzie i mają doświadczenie oraz zdolność do oceny sytuacji wymaganej dla bezpiecznego prowadzenia grup na wodzie o trudności WW II. Potrafią panować nad grupą i mają łatwość komunikowania się z nią.

Powinni wykazać się znajomością elementów niezbędnych dla organizowania spływu: zejścia na wodę, zakończenia płynięcia, odpowiedniego sprzętu, korzystania z prognozy pogody, organizacją dowozów (przejazdów), zatrzymań na posiłki, zdolnością tworzenia planów awaryjnych. Powinni umieć posługiwać się mapami (orientowanie mapy, obliczanie odległości), kompasem, przewodnikami, umieć odnajdywać charakterystyczne punkty pomocne przy ocenie położenia, jak też umieć poruszać się na azymut w czasie pokonywania otwartego akwenu.

Kanadyjka - Poziom 5 – Czarne Wiosło

Uzyskanie tego stopnia świadczy o tym, że kandydat uzyskał najwyższy poziom kompetencji, co oznacza zarówno zdolność prowadzenia grupy w trudnych sytuacjach jak i wysokie umiejętności osobiste. Jest to stopień oznaczający doświadczonego przywódcę.

Kandydat powinien wykazać się umiejętnościami odpowiednimi do pływania po rzece o trudności WW IV i większej, do prowadzenia grup na takiej rzece, do poradzenia się z ratownictwem na takiej rzece oraz umieć udzielać pierwszej pomocy.

Warunki wstępne dopuszczenia do egzaminu:

Kandydat powinien posiadać EPP w stopniu 4 w zakresie kanadyjek oraz odbyć trzydniowy kurs w zakresie kierowania grupą, bezpieczeństwa i ratownictwa. Powinien też mieć certyfikat w zakresie pierwszej pomocy.

Powinien udowodnić, że odbył co najmniej 40 dni wędrówek, w tym na rzekach o trudności WW IV, i ma doświadczenie co najmniej trzyletnie na „białej wodzie”.

Czym powinien wykazać się kandydat ubiegający się o kanadyjkowe Czarne Wiosło:

Kandydat powinien wykazać, że ma odpowiednie doświadczenie i kompetencje do prowadzenia grup zaawansowanych kanadyjkarzy na rzekach o trudności WW IV lub wielkich otwartych akwenach.

Egzamin obejmuje dwa dni na rzece WW IV i otwarty akwen z wiatrem o sile do 5 stopni Beauforta. Idealne jest też odbycie biwaku.

Umiejętności techniczne:

Zdolności wioślarskie

Powinny być zaprezentowane na wysokim poziomie. Powinny opierać się raczej na technice a nie na sile fizycznej.

Start i lądowanie

Kandydat powinien umieć wystartować i wylądować w trudnym terenie. Na wodzie otwartej – przy sile wiatru 5 stopni.

Manewry i kontrola

Manewry wymagane przy stopniu 4 powinny być wykonywane perfekcyjnie. Powinny być zaplanowane z góry wskutek przewidywania sytuacji przez kandydata, a nie być reakcją na sytuację.

Dodatkowe umiejętności które powinien posiadać kandydat: przejazd przy użyciu fali (surfing), podpórki w odwojach, wpływanie do nich przodem i tyłem, eskimoska na obie strony w warunkach białej wody, używanie fal do zwrotów.

Umiejętności spływania rzek

Kandydat powinien mieć jasną strategię pokonania trudnych bystrzy i wodospadów. W czasie manewrów powinien wykazywać się dużą gamą technik.

Teoria

Kandydat powinien mieć wiedzę na wiele tematów, by móc powiedzieć o sobie, że osiągnął najwyższy poziom w tym sporcie. Zatem na temat:

- budowy łodzi i ich odpowiedniości do użycia na białej wodzie i otwartych akwenach.
- wyposażenia używanego na trudnych rzekach i dużych akwenach.
- stopni trudności rzek.
- stopnia ich dostępności.
- przywództwa i problemów organizacyjnych.
- środowiska i ochrony przyrody.

Bezpieczeństwo i przywództwo

Kontrola nad grupą i komunikacja w grupie

Kandydaci powinni pokazać że są dobrze zorganizowani na wodzie i mają doświadczenie oraz zdolność do oceny sytuacji wymaganą dla bezpiecznego prowadzenia grup o podobnym doświadczeniu na wodzie o trudności WW III – WW IV. Powinni pokazać system sygnałów wizualnych i głosowych które umożliwią komunikację z grupą.

Bezpieczeństwo

Kandydat powinien zaprezentować dobrą ocenę ryzyka i świadomość, co to jest bezpieczne pływanie. Powinien też mieć zdolność budowania takich relacji, by tworzyć w grupie dobrą atmosferę, która pozwoli na podejmowanie trudnych decyzji np. jak spłynąć czy też czy obnieść trudne miejsce.

Wyposażenie

Kandydat powinien mieć stosowne wyposażenie, mając na uwadze porę roku, zdolności partnerów, trudność wody, na której odbywa się spływ. Powinien zdawać sobie sprawę, że czasem posiadanie zbyt wielkiej ilości ekwipunku jest tak samo złe jak posiadanie go w zbyt małej ilości.

Ratownictwo

Kandydat powinien mieć znajomość wielu technik ratowniczych i umieć ich odpowiednio używać. Powinien zademonstrować użycie rzutki i uprząży na kamizelce oraz ratowanie uwięzionych pływaków. Powinien też wykazać się zrozumieniem procedur ewakuowania z rzeki ludzi i umieć bezpiecznie odzyskiwać utracony w czasie wypadku (wywrotki) sprzęt.

Umiejętności wyprawowe

Biwakowanie

Konieczne umiejętności:

- wybór miejsca na biwak;
- rozwiązywanie problemu, by nie naruszać otoczenia;
- pakowanie kanadyjki;
- gotowanie.

Nawigacja

Zdolność prowadzenia nawigacji na otwartym akwenie przy niekorzystnych warunkach.

Żeglowanie

Zdolność bezpiecznego pokierowania grupą przy wykonaniu i używaniu improwizowanego ożaglowania.

Podsumowanie EPP

System EPP wydaje się przydatny do zbudowania własnego systemu wymagań egzaminacyjnych, gdyż wydaje mi się, że nasz system powinien pozostawać w pewnej korelacji z rozwiązaniami europejskimi.

System EPP w ogólności opiera się na takich zasadach:

- w pierwszej kolejności sprawdza się ogólne zdolności kandydata do kajakowania i co ważne, jego chęci;
- w drugiej – umiejętność wykonywania coraz to bardziej skomplikowanych zawiosowań;
- w trzeciej – umiejętność wykonywania coraz trudniejszych manewrów przy użyciu tych zawiosowań;
- w czwartej – zdolność kandydata do planowania spływu, wyboru drogi przepływu itp.;
- w piątej – jego zdolność do organizowania spływu jako całości i kierowania grupą.

W opracowaniu można prześledzić szczegółowo urzeczywistnianie tych zasad na przykładzie kanadyjek, które opracowałem całościowo, tłumacząc w miarę dokładnie zwłaszcza pierwsze trzy stopnie, realizowane na wodach mogących być określone jako nizinne.

Podobnych zasad moglibyśmy trzymać się projektując własne rozwiązania.

Warto też dodać, że system EPP był w dużej mierze wzorowanym na brytyjskim systemie gwiazdek BCU (British Canoe Union). Oba te systemy są bardzo podobne.

Paddle Canada

Opracował Bartosz Sawicki na podstawie materiałów stowarzyszenia Paddle Canada (<http://www.paddlingcanada.com/>) oraz rozmów z kanadyjskimi kajakarzami z klubu Bow Water Canoe Club w Calgary. Lipiec 2009r.

Ogólny opis systemu szkoleniowego

Głównym celem kanadyjskiego stowarzyszenia kajakarzy Paddle Canada jest promocja bezpiecznego kajakarstwa rekreacyjnego. Prowadzone są szkolenia i egzaminy dla kajakarzy, przewodników oraz instruktorów w każdym z rodzajów kajakarstwa rekreacyjnego.

System kanadyjskiego szkolenia jest bardzo rozbudowany, a poszczególne rodzaje kajakarstwa mają swoje komisje i zupełnie różne zasady. PC zajmuje się wyznaczaniem wymagań szkoleniowych i certyfikacją, jednak bezpośrednio nie organizuje kursów. Kursy organizują partnerzy PC, którymi mogą być firmy lub kluby.

System kanadyjski opiera się na akredytowanych kursach i odpowiednich instruktorach, którzy mogą je prowadzić. Tak więc wymagania egzaminacyjne nie są wprost sformułowane, ale występują raczej jako wymagania na program kursu.

Istnieją trzy niezależne ścieżki szkoleniowe: canoeing (pływanie kanadyjkami), river kayaking (kajakarstwo górskie), sea kayaking (kajakarstwo morskie). W kajakarstwie rzeczonym, są trzy stopnie wtajemniczenia: początkujący (prawie stojąca), level 1 (do WW1), level 2 (do WW3) i dwa stopnie instruktorskie. W kajakarstwie morskim, jest pięć poziomów umiejętności, pięć poziomów dla instruktorów i cztery poziomy dla trenerów (czyli tych którzy uczą instruktorów).

Najciekawsza w punktu widzenia polskiego kajakarstwa nizinnego jest sekcja Canoeing. Rozróżnia on kanadyjkarstwo nizinne (lake), górskie (whitewater), wyprawy traperskie (tripping), sterowanie przy pomocy kija (poling). W dalszej części opisu ograniczę się tylko do szkolenia na kanadyjkach.

Przedstawmy podstawowe reakcje pomiędzy głównymi stopniami w kanadyjkach (pogrubiono stopnie uwzględnione w tym opracowaniu):

- **Waterfront**
- **Introduction to Canoeing**
- Introduction Solo Lake
 - Intermediate Solo Lake
 - Advanced Solo Lake
 - Introduction Solo Whitewater
 - Intermediate Solo Whitewater
 - Advanced Solo Whitewater
- **Introduction Tandem Lake**
 - **Intermediate Tandem Lake**
 - **Advanced Tandem Lake**
 - **Introduction Tandem Whitewater**
 - Intermediate Tandem Whitewater
 - Advanced Tandem Whitewater
- **Introduction Tripping**
 - **Advanced Tripping**

minisłowniczek: waterfront (zapoznanie z wodą), introduction (wprowadzenie), intermediate (średniozaawansowany), advanced (zaawansowany), solo (jednoosobowa łódka), tandem (dwuosobowa), lake (nizinny), tripping (wyprawy), whitewater (górski).

Jak widać powyższy system zawiera łącznie 6 poziomów poczynając do ogólnego wprowadzenia do kanadyjkarstwa do zaawansowanego pływania po wodach WW3. Trzeba dodać, że na ten system nakładają się jeszcze dwa stopnie instruktorskie (instruktor i trener instruktorów). Generalna zasada jest taka, że każdy ze zwykłych stopni ma odpowiadający mu stopień instruktora, który ma uprawnienia przeprowadzać na niego kursy, oraz stopień trenera, który może szkolić na kursach dla instruktorów. Nie udało mi się dotrzeć do materiałów szkoleniowych dotyczących instruktorów i trenerów, a więc skupię się na zwykłej ścieżce szkoleniowej.

Dokładnie opiszę wymagania szkoleniowe, które wydają mi się zbliżone do polskiego kajakarstwa nizinnego. Zupełnie pomijam kanadyjki solo, które nie są i pewnie długo nie będą popularne w Polsce. Pominę też stopnie whitewater intermediate i advanced, które są realizowane na wodzie zdecydowanie górskiej (odpowiednio WW2 i WW3).

Zupełne początki (Waterfront)

Wymagania wstępne: brak

Długość kursu: 60 minut

Bezpieczeństwo:

teoria, zasady prawne, hypotermia, zagrożenia naturalne, procedury ratunkowe, pomoc koleżeńska, zasada „zawsze zakładaj kamizelkę asekuracyjną”, praktyka, rozgrzewka, środek masy w kanadyjce, jak siedzieć i kłęczeć, używanie gwizdka

Technika pływania:

Ogólne: wsiadanie i wysiadanie (brzeg i pomost), równowaga (trzy punkty kontaktu), pozycje do wiosłowania, jak trzymać pagaj, zmienianie strony wiosłowania.

Pociągnięcia: do przodu, do tyłu, zatrzymanie, naciąganie, odpychanie, sterowanie wiosłem.

Manerwy: wiosłowanie do przodu, obracanie łódki, zatrzymanie

Wiedza:

Kanadyjka i pagaj (budowa i słownictwo), dobór kamizelki asekuracyjnej

Do dalej?:

Wiosłowanie w grupie, Zasady kursów PC, Zasoby wiedzy kajakowej, Kluby kajakowe, Kanadyjka jako kanadyjski symbol narodowy

Wprowadzenie do kanadyjek

Wymagania wstępne: brak

Długość kursu: 1 dzień

Bezpieczeństwo:

Teoria: zasady prawne, hipotermia, procedury ratownicze, pozycje ratownicze w grupie, zasada „zawsze zakładaj kamizelkę asekuracyjną”

Praktyka: rozgrzewka, środek masy w kanadyjce, stabilność (siedzenie - klęczenie), użycie gwizdka, kontrolowane wyskoczenie z łódki, przepłyniecie w kamizelce 15 metrów ciągnąc łódkę, wylewanie wody i wsiadanie na płytkiej wodzie,

Demonstracje instruktora: wylewanie wody techniką na krzyż, rzut rzutką z brzegu, ratowanie z kanadyjki, ciągnięcie wywróconej kanadyjki

Technika pływania:

Ogólne: wsiadanie i wysiadanie (brzeg i pomost), równowaga (trzy punkty kontaktu), pozycje do wiosłowania, jak trzymać pagaj, zmienianie strony wiosłowania, mechanika i anatomia wiosłowania (pozycja ciała, zgodne wiosłowanie, pionowy pagaj), tworzenie tratwy

Pociągnięcia: do przodu, do tyłu, zatrzymanie, naciąganie, odpychanie, sterowanie wiosłem, kontra sterująca i naciąganie tułu

Manewry: wiosłowanie do przodu po prostej, zawrócenie łódki, zatrzymanie, skręt po szerokim łuku, przesuwanie bokiem, płynne wiosłowanie, zatrzymanie, cofanie

Wiedza:

Kanadyjka i pagaj (budowa i słownictwo), osprzęt dodatkowy (wybór i konserwacja), sprzęt osobisty (strój, zbiorniki z wodą, opakowania wodoszczelne, itp), podstawy noszenia kanadyjki w dwie osoby, cumki (długość, przechowywanie i zabezpieczanie kanadyjki)

Zasady praktyczne:

Pływanie w grupie, Zasady kursów PC, Zasoby wiedzy kajakowej, Kluby i grupy kajakowe, Kanadyjka jako kanadyjski symbol narodowy, Etykieta kajakarzy, Dziedzictwo lokalne

Wprowadzenie do kanadyjek nizinnych

ang. Lake Canoe Skills Introduction Tandem

Wymagania wstępne: kurs Wprowadzenie do kanadyjek

Długość kursu: 1 dzień

Bezpieczeństwo:

Teoria: wzajemna asekuracja osady kanadyjki, hipotermia i hipertermia, przygotowanie osobiste (ubranie, napoje, żywność, leki), zasada „zawsze zakładaj kamizelkę asekuracyjną”, Zasady bezpieczeństwa, podstawy pierwszej pomocy

Praktyka: rozgrzewka aby uniknąć kontuzji, wyjście na głębokiej wodzie, płynięcie i holowanie łódki do brzegu, wylewanie wody, wylewanie wody techniką na krzyż (ofiara), rzucanie rzutką z brzegu, ciągnięcie wywróconej kanadyjki

Technika pływania:

Ogólne: powtórka z Wprowadzenia do kanadyjek, noszenie kanadyjki (w dwie osoby), wodowanie i wyciąganie łódki, podstawy wiosłowania (pociągnięcia, umiejscowienie dłoni, czynna strona pióra), terminologia pociągnięcia (wsadzenie, pociągnięcie, powrót), zmiany pozycji, pozycja ciała (obroty tułowia, wykorzystanie wielu grup mięśni), równowaga i wyważenie łódki,

Pociągnięcia: powtórka z Wprowadzenia do kanadyjek, pociągnięcia do przodu i do tyłu, naciągania dziobu, podpórki (z pracą bioder), pociągnięcie J, naciągnięcie rufy, odepchnięcie rufy,

Manerwy: wiosłowanie do przodu po prostej (25m), zawrócenie łódki, skręt po szerokim i wąskim łuku, poprawione płynne wiosłowanie, zamiana miejscami w kajadyjce, płynne zakręty w obie strony

Wiedza:

powtórka z Wprowadzenia do kanadyjek, informacje o kamizelkach i pagajach, sprzęt osobisty (wododporność), rozszerzone techniki noszenia (nad głową, w rękę, w pojedynkę i w wiele osób), ładowanie i rozładowywanie łódki z samochodu (bagażnik, taśmy, węzły), nawigacja wzdłuż brzegu, wybór bezpiecznego środowiska

Planowanie spływów:

Pływanie w grupie (pierwsza i ostatnia osada), Zasady kursów PC, Zasoby wiedzy kajakowej, Kluby i grupy kajakowe, Kanadyjka jako kanadyjski symbol narodowy, Etykieta kajakarzy, Dziedzictwo lokalne, Pływanie a ochrona środowiska, Wyprawy kajakowe

Średniozaawansowane dwuosobowe kanadyjki nizinne

ang. Lake Canoe Skills Intermediate Tandem

Wymagania wstępne: kurs Wprowadzenie do kanadyjek nizinnych

Długość kursu: 1 dzień

Bezpieczeństwo:

Teoria: powtórka z Wprowadzenie do kanadyjek nizinnych, Woda/Wiatr/Fale/Pogoda (zagrożenia), wystawianie się na zagrożenia, zapobieganie wypadkom, komunikacja, zasady skutecznego ratownictwa, organizacja akcji ratowniczej

Praktyka: powtórka z Wprowadzenie do kanadyjek nizinnych, opróżnianie kanadyjki, technika na krzyż (ratujący), ratowanie równoległej łodzi, technika na krzyż (na czas)

Technika pływania:

Ogólne: powtórka z Wprowadzenie do kanadyjek nizinnych, podnoszenie i noszenie kanadyjki w jedną osobę, filozofia wiosłowania (łączenie pociągnięć, czynna strona wiosła, bierna strona), mechanika wiosłowania (sily działające na kanadyjkę), równowaga, wyważenie, J Lean (wygięcie ciała)

Pociągnięcia: powtórka z Wprowadzenia do kanadyjek nizinnych, skośne naciąganie dziobu, odwrócone J, łączenie odwróconego J

Manerwy: plyniecie do przodu po linii prostej (50 metrow), ostre zawrocenie łodki, przesuwania bokiem (ograniczone przesuwanie przod/tyl), poprawione umiejtnosci zatrzymania, plywanie po osemce, przybijanie do brzeg z obu stron, pływanie tyłem po prostej linii (25 metrów)

Wiedza:

powtórka z Wprowadzenie do kanadyjek nizinnych, podstawowa reparatorka, apteczka, nawigacja na jeziorach (w ciągu dnia), wybór bezpiecznego środowiska.

Planowanie spływów:

Pływanie w grupie (pierwsza i ostatnia osada), Zasady kursów PC, Zasoby wiedzy kajakowej, Kluby i grupy kajakowe, Kanadyjka jako kanadyjski symbol narodowy, Etykieta kajakarzy, Dziedzictwo lokalne, Pływanie a ochrona środowiska, Wyprawy kajakowe

Zaawansowane dwuosobowe kanadyjki nizinne

ang. Lake Canoe Skills Advanced Tandem

Wymagania wstępne: kurs Średniozaawansowane kanadyjki nizinne

Długość kursu: 1 dzień

Bezpieczeństwo

Teoria: powtórka z poprzednich stopni, pływanie podczas wiatru, przegląd zagrożeń środowiskowych, powtórka z hipotermii i hipertermii, odpowiednie nawodnienie organizmu, sprzęt bezpieczeństwa osobistego, lokalne organizacje ratunkowe, apteczka
Praktyka: powtórka z poprzednich stopni, sygnały ratunkowe (gwizdek, ręce, wiosło), wytrząsanie wody (próba), holowanie łódki, holowanie ratowanego, ratowanie równoległej łodzi, Capistrano flip (odwócenie łódki na głębokiej wodzie), samodzielne wsiadanie do łódki po Capistrano Flip, pomaganie jako załoga ratująca.

Technika pływania:

Ogólne: powtórka z poprzednich stopni, noszenie kanadyjki nad głową, wyważenie, przechył, wiosłowanie podczas wiatru i fali,
Pociągnięcia: łączenie zawiosowań do tyłu, statyczne naciąganie i odpychanie, niska podpórka, kontra korygująca, łączenie różnych pociągnięć
Manewry: wiosłowanie 100 metrów do przodu po linii prostej, skręty w obie strony, zmiana promienia skrętu, przesuwanie bokiem, trasa po trójkącie przy wietrze i falach,

Wiedza:

Powtórka z poprzednich stopni, sprzęt Kanadyjki i pagaje, sprzęt pomocniczy na całonocne spływy, sprzęt ratunkowy, schrony awaryjne, reparaturki, olinowanie, nawigacja po jeziorze (czytanie mapy, kompas, GPS, ograniczona widoczność), przewidywanie pogody

Planowanie spływów:

Pływanie w grupie (pierwsza i ostatnia osada), Odprawa przed płynięciem (oczekiwania grupy, oczekiwania liderów, procedury bezpieczeństwa), Zasoby wiedzy kajakowej, Kluby i grupy kajakowe, Kanadyjka jako kanadyjski symbol narodowy, Etykieta kajakarzy, Dziedzictwo lokalne, Pływanie a ochrona środowiska, Wyprawy kajakowe, Promocja kajakarstwa

Wprowadzenie do dwuosobowych kanadyjek górskich

ang. Whitewater Canoe Skills Introduction Tandem

Wymagania wstępne: kurs Średniozaawansowane kanadyjki nizinne

Długość kursu: co najmniej 2 dni

Miejsce: rzeka o trudności WW1

Bezpieczeństwo:

Teoria: Locja rzeki górskiej, międzynarodowa skala trudności, zagrożenia na rzece (także hipotermia), zasady ratownictwa (wiosło, stopy, kanadyjka, partner, ratujący), poziom i przepływ rzeki, warunki pogodowe, prawidłowy strój
Praktyka: Sygnały na rzece, Pływanie w rzece górskiej, Samoratownictwo, Ratownictwo z brzegu (rzutka), ratowanie z kanadyjki

Technika pływania:

Ogólne: pozycja ciała, równowaga, wygięcie ciała, komunikacja w kanadyjce, zgranie wiosłowania, przenoski, wybór trasy płynięcia, czytanie wody, oglądanie, warianty płynięcia.

Pociągnięcia: do przodu i do tyłu, naciągnięcia i odepchnięcia (dźwignia), podpórki (praca bioerek, wykorzystanie pasów), River J (czyli wiosłowanie do przodu połączone z dźwignią), pociągnięcia korygujące (naciągania, pociągnięcie okrężne, Jstroke), Crossbow Draw (naciągnięcie dziobu po przeciwnej)

Manewry: Rozgrzewka na płaskiej wodzie, odbijanie i przybijanie na rzece z nurtem, wiosłowanie do przodu, wejście i wyjście z cofki, przesuwanie się bokiem, promowanie przodem i tyłem, nawigacja na zakrętach rzeki, wyjście i wejście, czyli „eska”, zmiana prędkości względem nurty, stawanie w kanadyjce w celu obejrzenia trasy

Wiedza:

podstawy sprzętu używanego na rzekach, kanadyjki projektowane na WW (cechy, materiały, konstrukcja), pasy udowe i ich rola,

Planowanie spływów:

Odcinki rzeki (2-4 godzin), formowanie grupy i komunikacja, świadomość ograniczeń grupy, kwestie środowiska i etyki, interpretacja mapy, zasoby wiedzy WW, Bill Manson jako propagator kanadyjek na WW, historia rekreacyjnego kanadyjkarstwa górskiego.

Wprowadzenie do kanadyjek wyprawowych

ang. Canoe Tripping Skills Introduction Tandem and Solo

Wymagania wstępne: kurs Wprowadzenie do kanadyjek, conajmniej 16 godzin kursu pierwszej pomocy

Długość kursu: 2 dni i jedna noc na biwaku

Bezpieczeństwo:

Teoria: planowanie wyprawy, procedury kontaktu ratunkowego, służby ratunkowe
Praktyka: techniki ratunkowe w tandemie (samoratownictwo, holowanie), umocowanie bagażu, trzymanie się łodzi

Umiejętności biwakowe:

Pakowanie (osobisty sprzęt, grupowy, suche worki, beczki, opakowania wodoszczelne) ładowanie i rozładowywanie kanadyjki (wyważenie), Przenoski, Wybór miejsca biwakowego, Rozstawianie namiotów i budowanie wiat, wykorzystanie przeniesnych kuchni, podstawy planowania posiłków, podstawy gotowania na biwaku (ognisko, kuchenki), bezpieczeństwo biwakowej kuchni, Woda (czyszczenie i filtrowanie), Użycie siekiery, piły i noża, Podstawowe węzły (Reef, Bowline, Sheet Bend, Trucker's Hitch, Two half hitches, Taut-line), Higiena osobista, Zagospodarowanie produktów przemiany materii (latryny, toalety przenośne i stałe), Zagospodarowanie ścieków, Śmieci

Wiedza:

Kanadyjki wyprawowe (cechy, wymiary), olinowanie kanadyjki wyprawowej, sprzęt osobisty, sprzęt grupowy, reparatorka, apteczka, zestaw przetrwania, Zagrożenia ze środowiska (hipotermia itp), Ochrona przed owadami i zwierzętami, Nie pozostawiaj śladu (Leave No Trace), Podstawy nawigacji (czytanie mapy, użycie kompasu, GPS), Podstawowe sygnały i urządzenia komunikacyjne, Planowanie wyprawy (plan wyprawy, zmiany plany, zarządzanie ryzykiem i warianty kryzysowe, ewaluacja planu po zakończeniu wyprawy), Relacje z wyprawy (dziennik, notatki, wspomnienia), Prowadzenie wyprawy, Podstawy prognozowania pogody, Lokalne zasoby kajakowe, Przyroda żywa i martwa, Zagadnienia kulturowe, Historia wypraw kanadyjskich,

Zaawansowane kanadyjki wyprawowe

ang. Canoe Tripping Skills Advanced Tandem and Solo

Wymagania wstępne: kurs Wprowadzenie do kanadyjek wyprawowych, 36 godzin kursu pierwszej pomocy w dzikich terenach, Conajmniej cztery czterodniowe spływy z biwakowaniem,

Długość kursu: 4 dni i dwie noce na biwaku

Bezpieczeństwo

Teoria: planowanie wyprawy, bezpieczeństwo i ratownictwo w niedostępnym terenie, ewakuacja drogą lądową, ewakuacja drogą powietrzną, budowa schronu, poszukiwania zaginionej osoby,

Praktyka: powrótka z poprzedniego stopnie, technika ratunkowe solo (holowanie), umocowanie bagażu, trzymanie się łodzi, Jednoczesna wywrotka kilku kanadyjek, Dostosowanie łódki do transportu ofiary, Ewakuacja nieprzytomnej osoby

Umiejętności biwakowe:

Powtórka z poprzednich stopni, Pakowanie (na dłuższe wyprawy), Ładowanie kanadyjki, Zaawansowane przenoski (przygotowanie trasy), Wybór miejsca biwakowego, Budowanie wiat i schronów, Planowanie posiłków, Rozpalanie ognia w trudnych warunkach, Konserwowanie siekier, pił i noży, Węzły (Figure Eight, Butterfly, Fishermans, Prusik Loop, clove-hitch), Zagospodarowanie odpadów ludzkich, Śmieci (niedostępne tereny i długie wyprawy)

Wiedza

Kandyjki solo i specjalne łódki wyprawowe (cechy, wymiary), Olinowanie kanadyjki wyprawowej, Ożaglowanie, Sprzęt osobisty (długie wyprawy), Sprzęt grupowy (długie wyprawy), Reparaturka, Apteczka, Zestaw przetrwania, Naprawy kanadyjki, pagajów, namiotów, opakowań, Nie pozostawiaj śladu (Leave No Trace), Nawigacja (czytanie mapy, kompas, GPS, ciemność, mgła, naturalne wskaźniki kierunku), Sygnały i urządzenia komunikacyjne, Zaawansowane planowanie wyprawy, Relacje z wyprawy, Przewodzenie wyprawy, Odpowiedzialność kadry, Zachowania w ekspedycji, Harmonia w grupie, Podstawy prognozowania pogody, Kanadyjskie zasoby kajakowe, Przyroda żywa i martwa, Zagadnienia kulturowe, Historia wypraw kanadyjskich,

Podsumowanie PC

Opis kanadyjskiego systemu szkoleniowego ograniczony został tylko do kanadyjek. Warto jednak zauważyć, że ten rodzaj łódki jest w Kanadzie zdecydowanie najpopularniejszy. Zarówno na jeziorach, rzekach nizinnych, jak i górskich. Kanadyjka uważana jest przez kanadyjczyków za jeden z symboli narodowych.

System PC nie wydziela wyraźnie stopni przewodnickich. Umiejętności przewodnickie pojawiają się w wyższych stopniach zwykłego szkolenia. Występują natomiast stopnie instruktorskie i trenerskie, które nadają uprawnienia szkolenia i egzaminowania.

Pierwszy stopień „Waterfront”, to typowe zapoznanie w łódką (zachęta do dalszego kanadyjskowania). Potem mamy wspólny dla wszystkich stopień „Wprowadzenie do kanadyjek”, a dopiero później pojawiają się specjalizowane kanadyjki nizinne, górskie, czy wyprawowe. Ciekawym rozwiązaniem jest połączenie ścieżki nizinnej i górskiej, w ten sposób, że dopiero zaliczenie średniego poziomu nizinnego uprawnia do

przystąpienia do szkolenia górskiego.

Umiejętności kanadyjskie występują w grupach: Bezpieczeństwo, Technika pływania, Umiejętności biwakowe, Wiedza teoretyczna i Planowanie spływów. W poprzednich podrozdziałach podkreślone zostały te umiejętności, które są szczególnie ważne i nie powtarzają się na innych stopniach.

Podsumowując, system kanadyjski jest z pewnością najbardziej rozbudowanym na świecie systemem opisującym umiejętności potrzebne do pływania kanadyjskimi, warto skorzystać z tej wiedzy. Jednocześnie trzeba pamiętać, że system PC jest systemem szkoleniowym, a więc nie spełnia naszego głównego postulatu o rozdzieleniu egzaminowania od szkolenia.

Propozycja Jacka Starzyńskiego

Jacek Starzyński na swoim kajakowym blogu przedstawił zarys propozycji stopni określających umiejętności kajakarzy i stopni instruktorskich. Propozycja ta wykorzystuje nazwy gatunków ryb, a więc roboczo nazwaliśmy go „systemem rybnym”.

System rybny

Stopnie kajakarzy:

- **Leszcz** - potrafi wybrać, zreperować sprzęt, zapakować kajak. Umie do niego wsiąść i ruszyć na jezioro lub leniwie płynącą rzeczkę. Poradzi sobie na takiej wodzie bez pomocy i będzie się zachowywał rozsądnie. Płynie tam, gdzie chce on, a nie kajak. Umie sprawdzić stan uszkodzonego w wypadku i reanimować go w razie takiej konieczności.
 - Zakres wiedzy teoretycznej: Kajakiem bezpiecznie, Jakim kajakiem, locja kajakowa
 - Umiejętności praktyczne: *podaję je na przykładzie kajaka, ale równie dobrze może to być dwuosobowa kanadyjka.* Pakowanie kajaka, wsiadanie do kajaka dwuosobowego (składanego, laminatowego, polietylenowego, z różnych brzegów). Umiejętność pływania prosto w wybranym kierunku (obserwowane na dystansie min. 100 m.), zatrzymywanie się, umiejętność pływania do tyłu (25 m.), umiejętność zakręcania (wykonanie ósemki), umiejętność dobijania do brzegu i wysiadania z kajaka. Posługiwanie się rzutką (celny rzut na odległość 10 metrów do ruchomego celu, powtórny rzut w ciągu 30 sekund). Sprawdzenie stanu uszkodzonego i reanimacja.
- **Kleń** - nie boi się prądu, Potrafi pływać po bystrych rzekach, umie wejść do cofki i wystartować na rzece o szybkim nurcie. Umie obchodzić się z fartuchem i każdym rodzajem wiosła. Potrafi się promować, na niezbyt silnym nurcie także tyłem. Radzi sobie na rzekach ze zwałkami. Potrafi pływać dwuosobową kanadyjką, także jako sternik. Na wodzie stojącej poradzi sobie także w jednoosobowej kanadyjce.
- **Łosoś** - poradzi sobie też na przybrzeżnych wodach Bałtyku. Zna przepisy tam obowiązujące, umie posługiwać się niezbędnym sprzętem. Wie, co to przybój, potrafi zachowywać się na falach.
- **Pstrąg** - w górach czuje się, jak ryba w wodzie. Potrafi bezpiecznie pływać na wodzie co najmniej o trudności WW III, umie wykonywać wszelkie potrzebne tam manewry. Wstaje eskimoską. Umie bezpiecznie pływać i organizować bezpieczne pływanie. Potrafi pomóc w trakcie akcji ratunkowej.

Hierarchia:

Leszcz -> Kleń,

Kleń->Pstrąg,
Kleń->Łosoś

(Pstrąg nie musi być Łososiem, ani Łosoś Pstrągiem)

Stopnie instruktorskie:

- obecny **IRR** - umiejętności co najmniej Klenia + szkolenie instruktorskie

- **Instruktor Wielkiej Wody** - umiejętności Łososia + szkolenie instruktorskie morskie
- **Instruktor Białej Wody** - umiejętności Pstrąga + szkolenie instruktorskie górskie (opanowanie WW IV)

Podsumowanie

Propozycja Jacka Starzyńskiego przewiduje dwa stopnie uniwersalne (Łesz i Kleń) i po jednym stopniu dla kajakarstwa górskiego (Pstrąg) i morskiego (Łosoś). Potem dochodzą trzy stopnie instruktorskie: nizinne, górskie i morskie.

Porównując do systemów 5 stopniowych, widać, że *system rybny* nie zawiera pierwszego stopnia dla początkujących, oraz przewiduje tylko jeden stopień instruktorski.

System szwedzki

Opracował Piotr Kaliszek na podstawie informacji od Grzegorza Rózika i strony <http://www.friluftsframjandet.se>

System ten nie jest sformalizowany - służy raczej samookreśleniu i doskonaleniu. Friluftsfrämjandet to odpowiednik polskiego PTTK-u, z tym że bardziej rozbudowany i bez wygórowanych stanowisk, wszystko opiera się na pracy charytatywnej.

Charakterystyka 5 stopni

1. - Nie potrzeba żadnego doświadczenia kajakowego. Umiejący pływać.
- 2.- Podstawowe doświadczenie. Pływa małe jeziora (jak na Szwecję). Etapy do 15km/dziennie. Potrafi utrzymać prędkość 3km/godz.
3. - Umiarkowanie doświadczony kajakarz, ma sprzęt do nocowania z namiotem i kuchenką. Wody (słodkie) wewnętrzne i wewnętrzne szkiery. Etapy do 20km/dziennie. Potrafi utrzymać prędkość 5km/h.
- 4.- Spore doświadczenie w kajakarstwie i biwakowaniu. Wewnętrzne i zewnętrzne szkiery i otwarta (nie zasłonięta) woda. Posługuje się kajakowymi technikami ratowniczymi i pływa w dużym zafalowaniu. Etapy do 40 km/dziennie z prędkością marszową 6 km/h.
- 5.- Bardzo dobre obycie na wodzie i w lesie. Szkiery zewnętrzne i otwarta woda w różnych warunkach pogodowych. Wymóg dobrego doświadczenia w technikach ratowniczych. Etapy dzienne do 50km z prędkością marszową 7km/h.

Podsumowanie

Bardzo prosty, ogólny system, w dużej mierze oparty na doświadczeniu i kondycji kajakarza (a nie na wiedzy czy umiejętnościach technicznych).

Podsumowanie analizy systemów

Celem niniejszego raportu było uporządkowanie wiedzy i doświadczeń dotyczących szkolenia w kajakarstwie nizinym. W tym celu opisaliśmy systemy znane w Polsce, a także przeanalizowaliśmy kilka systemów wykorzystywanych w innych krajach.

Polskie doświadczenia przedstawiliśmy opisując systemy organizacji PZKaj i PTTK, system uprawnień państwowych IRR (zlikwidowany w 2010r.), system szkoleń akademickich oraz autorską propozycję Jacka Starzyńskiego. Zagraniczne systemy zostały opisane na podstawie europejskiego EPP, kanadyjskiego PC oraz systemu szwedzkiego.

Mamy nadzieję, że dokument ten stanie się źródłem wiedzy o tym jak można uczyć kajakarstwa i jednocześnie stymulować do podnoszenia swoich kwalifikacji. Szczególnie systemy pochodzące od brytyjskiego BCU, czyli EPP oraz PC pozwalają na określenie czegoś co można nazwać światowym standardem. Polski stan rzeczy opisują chyba najlepiej połączone systemy PZK-PTTK. Chociaż nie można zapominać o aktywnie wykorzystywanym systemie szkoleń klubów akademickich, szczególnie, że ostatnio wszystkie te szkolenia bardzo się do siebie zbliżyły.

Pokusimy się o pewną analizę systemów polskich w porównaniu do standardów światowych. Z pewnością jest to zadanie skazane na mocne uproszczenia, ale wydaje się być dosyć istotne dla dalszych prac.

- Polska specyfika to kajakarstwo nizinne. Trzeba wyraźnie podkreślić, że w systemach zagranicznych kajakarstwo nizinne odgrywa znacznie mniejszą rolę. Na świecie dominuje kajakarstwo górskie i morskie.
- Systemy zagraniczne kładą duży nacisk na rozwój indywidualnych umiejętności kajakarza, a polskie szkolenia skupiają się raczej na przygotowaniu przewodników do prowadzenia spływów.
- Polski standard obejmuje dużo teoretycznej wiedzy około kajakowej (np. historia, locja czy kwestie prawne). System EPP praktycznie jej nie zawiera, chociaż w PC jest jej już troszkę więcej.
- Trudność większości polskich szlaków nizinnych jest dosyć niska. Stąd liczba stopni w polskich systemach jest wyraźnie niższa niż w systemach zagranicznych.
- Kanadyjki nie doczekały się jeszcze żadnego polskiego systemu szkoleniowego. Przyczyn takiego stanu rzeczy należy dopatrywać się niskiej popularności tego typu łódki. W systemach światowych kanadyjki są najczęściej traktowane oddzielnie od kajaków.

Można więc sformułować wnioski i zalecenia przydatne przy tworzeniu projektu nowego systemu kwalifikacji dla kajakarstwa nizinnego w Polsce.

- Zdecydowanie należy rozwinąć grupę umiejętności indywidualnych.
- Należy większy nacisk położyć na umiejętności praktyczne, ograniczając jednocześnie (ale nie eliminując) zakres wymaganej wiedzy teoretycznej.
- Należy uwypuklić, rozwinąć umiejętności podnoszące bezpieczeństwo kajakarzy.
- Na wyższych stopniach system powinien obejmować umiejętności bezpiecznego prowadzenia spływów.
- Umiejętności instruktorskie (uczenia innych) oraz egzaminatorskie nie powinny być włączane do podstawowego katalogu kwalifikacji.