

# Poprawki do PSKK nizinny 2013

czyli nowe pomysły oraz sprawy, których nie przedyskutowano w 2012

Ustalono przez zespół nizinny w składzie: Maciej Skarbek, Tomasz Gromadzki, Paweł Polański, Bartosz Sawicki, Jerzy Świtek.  
Prace zakończono 2 kwietnia 2014r.

## N2:

Zgłoszona poprawka: Umiejętności, opis, autor	Decyzja i uzasadnienie	Tekst stary	Nowy tekst
<p><b>Macias, 13 grudnia 2013</b> Zmiana opisu do kontry sterującej - uspójnienie z GM2:</p>	<p><b>ZAAKCEPTOWANE</b></p>	<p><b>Kontra sterująca</b> Kandydat demonstruje kontrę sterującą jako efektywną metodę skręcania łódki po dużym łuku bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. <b>K2:</b> Sternik przenosi wiosło całkowicie na jedną stronę, następnie trzymając je równoległe do kajaka zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia wiosła od do burty demonstruje zakręt łódki w jedną, a następnie w drugą stronę. Szlakowy wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. <b>K1:</b> Kajak zostaje rozpędzony, a następnie wiosło przekładane jest całkowicie na jedną stronę i trzymane równoległe do kajaka. Kandydat zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia wiosła od do burty demonstruje zakręt łódki w jedną, a następnie w drugą stronę. <b>C2:</b> Sternik trzyma pagaj równoległe do łódki, następnie zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia pagaja od i</p>	<p><b>Kontra sterująca</b> Kandydat demonstruje kontrę sterującą jako efektywną metodę skręcania łódki po dużym łuku bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. Łódka zostaje rozpędzona, a następnie: <b>K2:</b> sternik przenosi wiosło całkowicie na jedną stronę i trzyma je równoległe do burty, zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia wiosła od i do burty demonstruje sekwencję kilku niewielkich, naprzemiennych i kontrolowanych skrętów. Szlakowy wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. <b>K1:</b> Kandydat przekłada wiosło całkowicie na jedną stronę i trzyma je równoległe do burty, zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując odpowiednie odchylenia wiosła od i do burty demonstruje sekwencję kilku niewielkich, naprzemiennych i kontrolowanych skrętów. <b>C2:</b> sternik trzyma pagaj równoległe do burty, zanurza pióro możliwie daleko z tyłu i stosując</p>

		do burty demonstruje zakręt łódki w jedną, a następnie w drugą stronę. Szlakowy wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.	odpowiednie odchylenia pagaja od i do burty demonstruje sekwencję kilku niewielkich, naprzemiennych i kontrolowanych skrętów. Szlakowy wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.  <i>Technika wykonywana jest na obie strony</i>
<b>Macias, 16 grudnia 2013</b> Zmiana opisu sygnałów wiosłem i rękami - uspójnienie z GM2	<b>ZAAKCEPTOWANE</b>  Uwaga: Sikor ma zrobić rysunki	<b>Sygnały na wodzie</b> Znajomość podstawowych znaków (sygnałów) stosowanych do komunikacji w grupie wraz z opisem przykładowych sytuacji w których je stosujemy. „Pomocy”, „Stop”, „Płyn środkiem”, „Płyn po lewej”, „Płyn po prawej”.	<b>Sygnały na wodzie</b> Znajomość podstawowych sygnałów stosowanych do komunikacji w grupie wraz z opisem przykładowych sytuacji w których je stosujemy. Świadomość, że sygnały bywają różnie interpretowane i konieczne jest ich potwierdzenie przed zejściem na wodę.  „Pomocy” - dwie ręce uniesione do góry, uginamy oba przedramiona jednocześnie ruchem tam i z powrotem; „OK” (pytanie i odpowiedź) - jedna ręka podniesiona i poklepywanie się nią po głowie; „Zatrzymaj się” - poziome wiosło oburącz podniesione nad głowę lub ręce rozciągnięte poziomo na boki; „Stop!” (zatrzymaj się natychmiast, miejsce niespływalne) - ręce skrzyżowane nad głową; „Płyn” - wiosło lub jedna ręka podniesione pionowo, wysoko do góry; „Płyn po lewej / po prawej” - wiosło lub jedna ręka do góry i na lewo/prawo.
<b>Macias, 10 marca 2014</b> Zmiana opisu holowania biernego - uspójnienie z GM3	<b>ZAAKCEPTOWANE</b>	<b>Holowanie bierne (jako pływak)</b> Umiejętność bycia holowanym: <ul style="list-style-type: none"> <li>• na dziobie kajaka w pozycji „koala”,</li> <li>• za rufą i na rufie kajaka,</li> <li>• na rzutce (symulowana akcja ratownicza).</li> </ul>	<b>Holowanie bierne (jako pływak)</b> 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 chwywania za kokpit lub wiosło.

### N3:

<p><b>Macias, 10 marca 2014</b> Podjęcie rzutki - wprowadzamy jak w G3?</p>	<p><b>ZAAKCEPTOWANE</b></p>		<p><b>Podjęcie rzutki</b> Umiejętność bezpiecznego podjęcia rzutki i bycia holowanym do brzegu jako osoba ratowana. Pożądana jest pozycja leżąca na plecach z rękoma na piersiach. <del>Lina wychodząca na dalsze ramię, trzymana oburącz na piersi lub bliższą ręką przy piersi, a dalszą nad głową.</del></p>
<p><b>Macias, 10 marca 2014</b> Rzucanie rzutką do nieruchomego celu - porównanie z G3</p>	<p><b>ZAAKCEPTOWANE</b></p>	<p><b>Rzutka do nieruchomego celu</b> Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną rzutką. Potrafi sklarować rzutkę przy pomocy innej osoby.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kandydat wykonuje dwa rzuty sklarowaną rzutką do nieruchomego celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m.</li> <li>• Demonstruje prawidłowe przygotowanie rzutki, przyjęcie odpowiedniej pozycji do rzutu.</li> <li>• Każdy rzut poprzedzony komendą „Rzutka!”.</li> <li>• Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu.</li> <li>• Po wykonaniu każdego z rzutów kandydat klaruje rzutkę przy pomocy drugiej osoby. Całość akcji nie może przekroczyć 2 minut.</li> </ul>	<p><b>Rzutka do nieruchomego celu</b> Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać sklarowaną <b>do worka</b> rzutką. Potrafi sklarować rzutkę przy pomocy innej osoby <b>lub samodzielnie</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <del>Demonstruje</del> <b>Kandydat</b> prawidłowo przygotowuje rzutkę i przyjmuje odpowiednią pozycję do rzutu.</li> <li>• <del>Kandydat</del> Wykonuje dwa rzuty sklarowaną rzutką do nieruchomego celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m.</li> <li>• Każdy rzut poprzedzony <b>jest</b> komendą „Rzutka!”.</li> <li>• Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu.</li> <li>• Po wykonaniu każdego z rzutów kandydat klaruje rzutkę do <b>worka przy pomocy drugiej osoby</b>. <i>Całość akcji nie może przekroczyć 2 minut.</i></li> </ul>
<p><b>Macias, 10 marca 2014</b> Apteczka - porównanie z G3</p>	<p><b>ZAAKCEPTOWANE</b></p>	<p><b>Skompletowanie apteczki</b> Kandydat demonstruje posiadaną przez siebie wodoszczelną apteczkę, która zawiera środki niezbędne do udzielenia pomocy w sytuacjach możliwych do przewidzenia w turystyce kajakowej. Absolutne minimum obejmuje:</p>	<p><b>Skompletowanie apteczki</b> Kandydat demonstruje posiadaną przez siebie wodoszczelną apteczkę, która zawiera środki niezbędne do udzielenia pomocy w sytuacjach możliwych do przewidzenia w turystyce kajakowej. Absolutne minimum obejmuje:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• zestaw do opatrywania ran (uwzględniający także wodoodporne opatrunki oraz środki odkażające),</li> <li>• środki pomocne przy unieruchamianiu kończyn (np. chusta trójkątna, szyna „sam splint”, bandaże itp.),</li> <li>• indywidualne środki ochronne (rękawiczki) oraz niezbędne narzędzia (nożyczki),</li> <li>• woreczki na zużyte materiały,</li> <li>• koc ratunkowy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zestaw do opatrywania ran (uwzględniający także wodoodporne opatrunki <del>oraz środki odkażające</del>);</li> <li>• środki pomocne przy unieruchamianiu kończyn (np. chusta trójkątna, szyna „sam splint”, bandaże itp.);</li> <li>• indywidualne środki ochronne (rękawiczki) oraz niezbędne narzędzia (nożyczki);</li> <li>• woreczki na zużyte materiały;</li> <li>• koc ratunkowy.</li> </ul>
<b>Macias, 3 stycznia 2014</b> Opatrywanie otarć i niedużych ran - uspójnienie z G3	ZAAKCEPTOWANE	<p>Opatrywanie otarć i ran Kandydat zna zasady opatrywania otarć naskórka i ran. Wie jaka jest właściwa kolejność czynności i zna zasady zabezpieczenia się przed zakażeniami. Potrafi zabezpieczyć zużyty sprzęt i materiały.</p> <p>Kandydat wie, jaka jest właściwa kolejność podejmowanych czynności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• założenie rękawiczek jednorazowych,</li> <li>• przemycie brzegów rany i skóry wokół rany środkiem odkażającym,</li> <li>• przyklejenie plastra lub opatrunku samoprzylepnego,</li> <li>• zabezpieczenie zużytych materiałów opatrunkowych i rękawiczek w woreczku foliowym.</li> </ul>	<p>Opatrywanie otarć i ran Kandydat zna zasady opatrywania otarć naskórka i ran. Wie jaka jest właściwa kolejność czynności i zna zasady zabezpieczenia się przed zakażeniami. Potrafi zabezpieczyć zużyty sprzęt i materiały:</p> <p><del>Kandydat wie, jaka jest właściwa kolejność podejmowanych czynności:</del></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• założenie rękawiczek jednorazowych,</li> <li>• <del>przemycie brzegów</del> przemycie brzegów rany i skóry wokół rany <del>środkiem odkażającym</del>,</li> <li>• przyklejenie plastra lub opatrunku samoprzylepnego,</li> <li>• zabezpieczenie zużytych materiałów opatrunkowych i rękawiczek w woreczku foliowym.</li> </ul>
<b>Macias, 10 marca 2014</b> Zatrzymanie krwawienia - uspójnienie z G3	ZAAKCEPTOWANE	<p><b>Zatrzymanie krwawienia z rany</b> Kandydat zna podstawowe sposoby zatrzymywania krwawień. Zna sposoby i zasady zakładania opatrunków uciskowych.</p> <p>Kandydat wie, że podstawowym sposobem zatrzymania krwawienia jest uniesienie zranionej kończyny i silne uciśnięcie rany palcami przez gazik lub bandaż.</p>	<p><b>Zatrzymanie krwawienia z rany</b> Kandydat zna podstawowe sposoby zatrzymywania krwawień. Zna sposoby i zasady zakładania opatrunków uciskowych.</p> <p>Kandydat wie, że podstawowym sposobem zatrzymania krwawienia jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uniesienie zranionej kończyny i silne uciśnięcie rany palcami przez gazik lub</li> </ul>

		<p>W przypadku silnego krwawienia zakładamy opatrunek uciskowy: do rany przykładamy jałową gazę, zwiniętą w rulon (lub zwój bandaża) a następnie całość mocno bandażujemy. Jeśli opatrunek przesiąknie krwią – dokładamy gazy i ponownie mocno bandażujemy. Istotą opatrunku uciskowego jest wywarty ucisk NA ranę.</p> <p>W przypadku nieskuteczności opatrunku uciskowego po 3 -krotnym dołożeniu materiału niezbędna jest pomoc medyczna.</p>	<p>bandaż;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• w przypadku silnego krwawienia założenie opatrunku uciskowego: do rany przykładamy jałową gazę, <b>następnie zwinięty rulon (kompres lub zwój bandaża)</b>, całość mocno bandażujemy; jeśli opatrunek przesiąknie krwią – dokładamy gazy i ponownie mocno bandażujemy; istotą opatrunku uciskowego jest ucisk wywarty NA ranę</li> </ul> <p>W przypadku nieskuteczności opatrunku uciskowego, po 3-krotnym dołożeniu materiału, niezbędna jest pomoc medyczna.</p>
<p><b>Macias, 3 stycznia 2014</b> Kontra naciągająca - uspójnienie z G3</p>	<p><b>ZAAKCEPTOWANE</b></p>	<p><b>Kontra naciągająca</b> Kandydat demonstruje kontry naciągające jako efektywną metodę skręcania dziobem łódki (nie zawracania) bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. <b>K2:</b> Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. <b>K1:</b> Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). <b>C2:</b> Dwie kontry naciągające: na stronę, po której wiosłuje szlakowy oraz na stronę przeciwną. Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.</p>	<p><b>Kontra naciągająca</b> Kandydat <del>demonstruje</del> <b>potrafi wykorzystać</b> kontry naciągające do efektywnego <del>metodę skręcania dziobem łódki (nie zawracania)</del> <b>przemieszczania dzioba lub całej łódki w kierunku prostopadłym do kierunku jej ruchu</b> bez zbędnego zmniejszania prędkości płynięcia. <b>K2:</b> Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość. <b>K1:</b> Widać pochylenie kajakarza do przodu oraz takie ustawienie wiosła po stronie wykonywanego skrętu, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). <b>C2:</b> Dwie kontry naciągające: na stronę, po której wiosłuje szlakowy oraz na stronę przeciwną. Widać pochylenie szlakowego do przodu oraz takie ustawienie wiosła, aby woda napierała na czynną stronę pióra (kąt między piórem a nurtem mniejszy niż 45°). Sternik</p>

			wiosłuje do przodu zapewniając łódce prędkość.
<b>Grom, 31 lipca 2012</b> IV stopień powinien obejmować weryfikację pływania po zmroku.	ZAAKCEPTOWANE		<b>Pływanie po zmroku</b> Kandydat rozumie ryzyko związane z pływaniem po zmroku i zna podstawowe zasady obowiązujące podczas takiego pływania (jasne/jaskrawe ubranie, sztywny płynieć, wykorzystanie prześwitów, unikanie doświetlania trasy, trzymanie się głównego nurtu, podręczne źródło światła itp.)

#### N4:

<b>Macias, 10 marca 2014</b> Rzucanie rzutką do ruchomego celu - porównanie z G3	ZAAKCEPTOWANE	<b>Rzutka do ruchomego celu</b> Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać rzutką zarówno sklarowaną jak niesklarowaną pod presją czasu. Potrafi samodzielnie sklarować rzutkę. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kandydat wykonuje dwa rzuty: pierwszy sklarowaną, drugi niesklarowaną rzutką do wolno przepływającego w odległości około 10 m celu o średnicy 1,5 m.</i></li> <li>• <i>Demonstruje prawidłowe przygotowanie rzutki, przyjęcie odpowiedniej pozycji do rzutu.</i></li> <li>• <i>Każdy rzut poprzedzony jest komendą „Rzutka!”.</i></li> <li>• <i>Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu.</i></li> <li>• <i>Po wykonaniu rzutów kandydat samodzielnie klaruje rzutkę.</i></li> </ul> <i>Całość akcji nie może przekroczyć 1,5 minuty.</i>	<b>Rzutka do ruchomego celu</b> Kandydat potrafi celnie i powtarzalnie rzucać <b>sklarowaną oraz niesklarowaną</b> rzutką pod presją czasu. Potrafi samodzielnie sklarować rzutkę. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demonstruje Kandydat</b> prawidłowo przygotowuje rzutkę i przyjmuje odpowiednią pozycję do rzutu. <b>Potrafi wyjaśnić jak wybrać prawidłowe miejsce do oddania rzutu i jak przygotować siebie na przyjęcie dużego obciążenia.</b></li> <li>• <b>Kandydat</b> Wykonuje dwa rzuty: pierwszy sklarowaną, drugi niesklarowaną rzutką do <b>wolno poruszającego się celu o średnicy 1,5 m w odległości około 10 m.</b></li> <li>• <b>Każdy rzut poprzedzony jest komendą „Rzutka!”.</b></li> <li>• <b>Rzut uznaje się za celny, gdy dowolna część liny lub worek znajdzie się w celu.</b></li> <li>• <b>Po wykonaniu drugiego rzutu kandydat samodzielnie klaruje rzutkę do worka.</b></li> </ul> <i>Całość akcji nie może przekroczyć 1,5 minuty.</i>
---	---------------	---	---

<p><b>Macias, 20 stycznia 2014</b> Praktyczny kurs PP - uspójnienie z G4</p>	<p><b>ZAAKCEPTOWANE</b></p>	<p><b>Praktyczny kurs pierwszej pomocy</b> W przeciągu dwóch lat poprzedzających egzamin, kandydat musi ukończyć praktyczny kurs z ratownictwa przedmedycznego, obejmującego sytuacje, które mogą wydarzyć się w trakcie uprawiania turystyki kajakowej.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać około 8 godzin i obejmować swoim zakresem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS);</li> <li>● stany nagłe (zadławienie, omdlenie, wstrząs);</li> <li>● urazy narządu ruchu;</li> <li>● krwotoki zewnętrzne;</li> <li>● napady epilepsji.</li> </ul> <p>Potwierdzeniem ukończenia kursu jest zaświadczenie wraz z programem kursu. W gestii egzaminatora pozostaje akceptacja tego zaświadczenia, sprawdzenie poziomu wykształcenia kandydata, jak również zwolnienia go z obowiązku odbywania kursu (np. zawodowy ratownik, strażak, lekarz).</p>	<p><b>Praktyczny kurs pierwszej pomocy</b> W przeciągu dwóch lat poprzedzających egzamin, kandydat musi ukończyć praktyczny kurs <del>podstawowej pomocy przedmedycznej-z ratownictwa przedmedycznego</del>, obejmujący sytuacje, które mogą wydarzyć się w trakcie uprawiania turystyki kajakowej.</p> <p><i>Zwrócić uwagę na to, że kurs powinien trwać około 8 godzin i obejmować swoim zakresem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS);</li> <li>● stany nagłe (<del>urazy, krwotoki zewnętrzne, zadławienia, omdlenia, wstrząsy, napady epilepsji</del>).</li> </ul> <p>Potwierdzeniem ukończenia kursu jest zaświadczenie wraz z programem kursu. W gestii egzaminatora pozostaje akceptacja tego zaświadczenia, sprawdzenie poziomu wykształcenia kandydata, jak również zwolnienia go z obowiązku odbywania kursu (np. zawodowy ratownik, strażak, lekarz).</p>
--	-----------------------------	--	--

## Regulamin certyfikatów:

### Łączenie egzaminów N4 i N5 z egzaminem na niższe stopnie

#### ZAAKCEPTOWANE

6. Dopuszczalne jest łączenie egzaminów na kilka stopni. W takim wypadku egzamin powinien obejmować wszystkie niezweryfikowane i niepotwierdzone certyfikatem umiejętności.

- W przypadku doświadczonych kajakarzy zalecane jest łączenie egzaminów na stopnie 1, 2 i 3.
- Ze względów organizacyjnych nie jest zalecane łączenie egzaminów na stopnie 4 i 5 z egzaminami na stopnie niższe.

6. Dopuszczalne jest łączenie egzaminów na kilka stopni. W takim wypadku egzamin powinien obejmować wszystkie niezweryfikowane i niepotwierdzone certyfikatem umiejętności.

- W przypadku doświadczonych kajakarzy zalecane jest łączenie egzaminów na stopnie 1, 2 i 3.
- Ze względów organizacyjnych **nie można łączyć** egzaminów na stopnie 4 i 5 z egzaminami na stopnie niższe.

**Egzamin na N4, tak jak na N5, powinien móc odbywać się TYLKO na imprezie ogólnopolskiej**

**ZAAKCEPTOWANE**

Temat do dalszej dyskusji na szerszym forum PSKK

7. Egzamin musi być wyraźnie oddzielony od procesu szkolenia:

- Egzamin na stopnie 1, 2, 3 może odbywać się tego samego dnia co szkolenie, ale musi być wyraźnie oddzielony organizacyjnie.
- Egzamin na stopień 4 musi być wydzieloną imprezą egzaminacyjną, która odbywa się innego dnia niż związane z nim szkolenie.
- Egzamin na stopień 5 musi być ogólnopolską imprezą egzaminacyjną ogłoszoną publicznie przynajmniej miesiąc wcześniej (na listach dyskusyjnych FOK, PSKK, pl.rec.kajaki).

7. Egzamin musi być wyraźnie oddzielony od procesu szkolenia:

- Egzamin na stopnie 1, 2, 3 może odbywać się tego samego dnia co szkolenie, ale musi być wyraźnie oddzielony organizacyjnie.
- Egzamin na stopnie **4 i 5** musi być wydzieloną imprezą egzaminacyjną, która odbywa się innego dnia niż związane z nim szkolenie.
- Egzamin na stopień **4 i 5** musi być ogólnopolską imprezą egzaminacyjną ogłoszoną publicznie przynajmniej miesiąc wcześniej (na listach dyskusyjnych FOK, PSKK, pl.rec.kajaki).

## Zmiany edycyjne:

Usunięcie Demonstracji z opisu	<b>ZAAKCEPTOWANE</b> do zrobienia w wolnym czasie		
--------------------------------	--	--	--