

PSKK 2018 NIZINNY KANU

	Wiosłowanie	Ratownictwo	Pozostałe umiejętności
1	Woda stojąca	Ratownictwo kanu	Weryfikowane praktycznie
Woda stojąca Dowolna łódka	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wiosłowanie do przodu 50 m ✓ Wiosłowanie do tyłu 25 m ✓ Zatrzymywanie się ✓ Obroty 360 stopni ✓ Pływanie po ósemce 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kabina przy brzegu ✓ Pomoc przy wylewaniu wody 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Przygotowanie sprzętu i wyposażenia ✓ Podnoszenie i noszenie łódki ✓ Zejście na wodę ✓ Powrót na brzeg
			Weryfikowane teoretycznie
			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zasada proaktywnego wiosłowania ✓ Przygotowanie sprzętu w innych warunkach ✓ Kamizelka
2C	Woda stojąca	Ratownictwo kanu	Weryfikowane praktycznie
Łatwy szlak nizinny C1 lub C2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wiosłowanie do przodu 200 m ✓ Wiosłowanie do tyłu 50 m ✓ Naciąganie w bok ✓ Kontra sterująca 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kabina na głębokiej wodzie ✓ Holowanie kanadyjki i wylanie z niej wody ✓ Pływanie wpraw w ubraniu ✓ Wyskoczenie z kanadyjki na wodzie ✓ Holowanie bierne (jako pływak) ✓ Sygnały na wodzie 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dodatkowe techniki noszenia kanadyjki ✓ Pakowanie i zabezpieczenie bagażu ✓ Mocowanie sprzętu przed transportem
	Woda płynąca (ZWA-ZWB)		Weryfikowane teoretycznie
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zejście na wodę i powrót na brzeg ✓ Zatrzymanie się w nurcie ✓ Bokiem na przeszkodę ✓ Przeszkoda w poprzek rzeki ✓ Zakole rzeki i przesmyk 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Podstawy budowy kanadyjki ✓ Trymowanie kanadyjki ✓ Znajomość zasad pływania w grupie ✓ Budowle hydrotechniczne ✓ Sztuczne progi ✓ Układ nurtu na rzece nizinnej ✓ Minimalizowanie wpływu na przyrodę ✓ Meteorologia



<p>N3C</p> <p>Średnio zaawansowany kanadyjkarz. Trudny szlak nizinny. C1 lub C2</p>	<p>Woda stojąca</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Podpórki ✓ Piórkowanie ✓ Kontra naciągająca ✓ Dwa rodzaje pociągnięć J <p>Woda płynąca (ZWB-ZWC)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Promowanie tyłem ✓ Przeszkoda wisząca nad wodą ✓ Przeszkoda w poprzek rzeki ✓ Zakole rzeki i wąski przesmyk 	<p>Ratownictwo kanu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wylewanie wody z kanadyjki na wodzie z pomocą ✓ Wejście do kanadyjki na wodzie z pomocą ✓ Podjęcie rzutki ✓ Rzutka do nieruchomego celu ✓ Ratownictwo w odwoju (teoria) <p>Pierwsza pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Skompletowanie apteczki ✓ Opatrywanie otarć i ran ✓ Zatrzymanie krwawienia z rany ✓ Postępowanie z odciskami i pęcherzami ✓ Koc ratowniczy ✓ Przegrzanie (hipertermia) i wychłodzenie organizmu (hipotermia). ✓ Pozycja bezpieczna 	<p>Weryfikowane praktycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Węzły podstawowe ✓ Wzajemna pomoc w grupie ✓ Pływanie w szyku ✓ Doraźne naprawy sprzętu <p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sprzęt nizinny ✓ Reperaturka ✓ Przechowywanie sprzętu ✓ Duże akwenty otwarte ✓ Ławice wędrujące ✓ Odwoje ✓ Śluzowanie ✓ Pływanie po zmroku
<p>N4C</p> <p>Zawansowany kanadyjkarz Trudny szlak nizinny C1 i C2</p>	<p>Woda stojąca</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wiosłowanie na przeciwną ✓ Obrót o 360 stopni ✓ Technika psychowa ✓ Kontra czeska ✓ Kontra odpychająca ✓ Cztery rodzaje pociągnięć napędzających. <p>Woda płynąca (ZWC-WW1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pływanie pod prąd ✓ Przeszkoda w poprzek rzeki ✓ Elementy górskie 	<p>Ratownictwo kanu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Autoratownictwo w kanadyjce ✓ Pomoc w wylewaniu wody z kanadyjki na wodzie ✓ Pomoc w wejściu do kanadyjki na wodzie ✓ Rzutka do ruchomego celu ✓ Analiza wypadków <p>Pierwsza pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Praktyczny kurs pierwszej pomocy ✓ Udar cieplny ✓ Wychłodzenie (hipotermia) 	<p>Weryfikowane praktycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Węzły rozszerzone ✓ Asekuracja ✓ Komunikacja w grupie, funkcja pilota <p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Naprawy sprzętu ✓ Zagadnienia prawne ✓ Spływ zimowy ✓ Polskie szlaki wodne ✓ Historia kanadyjek