



## PSKK 2018 nizinny

	Wiosłowanie	Ratownictwo	Pozostałe umiejętności
<b>1</b>	Dowolny rodzaj łódki	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	<p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wiosłowanie do przodu 50 m</li> <li>Wiosłowanie do tyłu 25 m</li> <li>Zatrzymywanie się</li> <li>Obroty 360 stopni</li> <li>Pływanie po ósemce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kabina przy brzegu</li> <li>Pomoc przy wylewaniu wody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przygotowanie sprzętu i wyposażenia</li> <li>Podnoszenie i noszenie łódki</li> <li>Zejście na wodę</li> <li>Powrót na brzeg</li> </ul>
<b>2K</b>	Kajak jednoosobowy	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	<p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę</li> <li>Wiosłowanie do przodu 200 m</li> <li>Wiosłowanie do tyłu 50 m</li> <li>Szybkie zatrzymanie się</li> <li>Naciąganie w bok</li> <li>Niska podpórka</li> <li>Kontra sterująca</li> <li>Techniki skręcania</li> <li>Pływanie w przechyle</li> <li>Wyjście na brzeg</li> <li>Zasada proaktywnego wiosłowania</li> <li>Zasada "safety box"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dzióbek</li> <li>Kabina na głębokiej wodzie</li> <li>Wyskoczenie z i wejście do kajaka na wodzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osobisty sprzęt asekuracyjny</li> <li>Sygnaly na wodzie</li> <li>Mocowanie sprzętu przed transportem</li> </ul>
			<p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zabezpieczenie kajaka</li> <li>Minimalizowanie wpływu na przyrodę</li> </ul> 

## PSKK 2018 nizinny

	Wiosłowanie	Ratownictwo	Pozostałe umiejętności
<b>1</b>	Dowolny rodzaj łódki	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	<p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wiosłowanie do przodu 50 m</li> <li>Wiosłowanie do tyłu 25 m</li> <li>Zatrzymywanie się</li> <li>Obroty 360 stopni</li> <li>Pływanie po ósemce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kabina przy brzegu</li> <li>Pomoc przy wylewaniu wody</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przygotowanie sprzętu i wyposażenia</li> <li>Podnoszenie i noszenie łódki</li> <li>Zejście na wodę</li> <li>Powrót na brzeg</li> </ul>
<b>2K</b>	Kajak jednoosobowy	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	<p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Podnoszenie, noszenie i zejście na wodę</li> <li>Wiosłowanie do przodu 200 m</li> <li>Wiosłowanie do tyłu 50 m</li> <li>Szybkie zatrzymanie się</li> <li>Naciąganie w bok</li> <li>Niska podpórka</li> <li>Kontra sterująca</li> <li>Techniki skręcania</li> <li>Pływanie w przechyle</li> <li>Wyjście na brzeg</li> <li>Zasada proaktywnego wiosłowania</li> <li>Zasada "safety box"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dzióbek</li> <li>Kabina na głębokiej wodzie</li> <li>Wyskoczenie z i wejście do kajaka na wodzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osobisty sprzęt asekuracyjny</li> <li>Sygnaly na wodzie</li> <li>Mocowanie sprzętu przed transportem</li> </ul>
			<p>Weryfikowane teoretycznie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zabezpieczenie kajaka</li> <li>Minimalizowanie wpływu na przyrodę</li> </ul> 

<b>N3 K</b>	<i>Kajak jedno lub dwuosobowy</i>	<b>Ratownictwo kajakowe</b>	<b>Weryfikowane praktycznie</b>
	Woda stojąca: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Podpórki</li> <li>● Piórkowanie</li> <li>● Kontra naciągająca</li> <li>● Dwa rodzaje pociągnięć J</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wylewanie wody z kajaka na wodzie z pomocą</li> <li>● Wejście do kajaka na wodzie z pomocą</li> <li>● Holowanie aktywne pływaka</li> <li>● Podjęcie rzutki</li> <li>● Rzutka do nieruchomego celu</li> <li>● Ratownictwo w odwoju (teoria)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Węzły podstawowe</li> <li>● Wzajemna pomoc w grupie</li> <li>● Pływanie w szyku</li> <li>● Doraźne naprawy sprzętu</li> </ul>
	Woda płynąca (ZWB-ZWC) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Promowanie tyłem</li> <li>● Przeszkoda wisząca nad wodą</li> <li>● Skok przez przeszkodę</li> <li>● Zakole rzeki i wąski przesmyk</li> </ul>	<b>Pierwsza pomoc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Skompletowanie apteczki</li> <li>● Opatrywanie otarć i ran</li> <li>● Zatrzymywanie krwawienia z rany</li> <li>● Postępowanie z odciskami i pęcherzami</li> <li>● Koc ratowniczy</li> <li>● Przegrzanie (hipertermia) i zmarznięcie</li> <li>● Pozycja bezpieczna</li> </ul>	<b>Weryfikowane teoretycznie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sprzęt nizinny</li> <li>● Reperaturka</li> <li>● Przechowywanie sprzętu</li> <li>● Duże akwenty otwarte</li> <li>● Ławice wędrujące</li> <li>● Odwoje</li> <li>● Śluzowanie</li> <li>● Pływanie po zmroku</li> </ul>
<b>N4 K</b>	<i>Kajaki jedno i dwuosobowy</i>	<b>Ratownictwo kajakowe</b>	<b>Weryfikowane praktycznie</b>
	Woda stojąca: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eskimoska</li> <li>● Kontra czeska</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie</li> <li>● Pomoc w wejściu do kajaka na wodzie</li> <li>● Rzutka do ruchomego celu</li> <li>● Analiza wypadków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Węzły rozszerzone</li> <li>● Asekuracja</li> <li>● Komunikacja w grupie, funkcja pilota</li> </ul>
	Woda płynąca (ZWC-WW1) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pływanie pod prąd</li> <li>● Techniki zwalkowe</li> <li>● Elementy górskie</li> </ul>	<b>Pierwsza pomoc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Praktyczny kurs pierwszej pomocy</li> <li>● Udar cieplny</li> <li>● Wychłodzenie (hipotermia)</li> </ul>	<b>Weryfikowane teoretycznie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Naprawy sprzętu</li> <li>● Podstawy prawne</li> <li>● Kajakarstwo zimowe</li> </ul>
<b>N5 K</b>	<i>Kajaki jedno i dwuosobowy</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Planowanie bezpieczeństwa</li> <li>● Sprzęt ratunkowy</li> <li>● Analiza wypadków cd.</li> <li>● Rozszerzony kurs pierwszej pomocy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zarządzanie splywem</li> <li>● Polskie szlaki kajakowe</li> <li>● Historia kajakarstwa</li> </ul>

<b>N3 K</b>	<i>Kajak jedno lub dwuosobowy</i>	<b>Ratownictwo kajakowe</b>	<b>Weryfikowane praktycznie</b>
	Woda stojąca: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Podpórki</li> <li>● Piórkowanie</li> <li>● Kontra naciągająca</li> <li>● Dwa rodzaje pociągnięć J</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wylewanie wody z kajaka na wodzie z pomocą</li> <li>● Wejście do kajaka na wodzie z pomocą</li> <li>● Holowanie aktywne pływaka</li> <li>● Podjęcie rzutki</li> <li>● Rzutka do nieruchomego celu</li> <li>● Ratownictwo w odwoju (teoria)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Węzły podstawowe</li> <li>● Wzajemna pomoc w grupie</li> <li>● Pływanie w szyku</li> <li>● Doraźne naprawy sprzętu</li> </ul>
	Woda płynąca (ZWB-ZWC) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Promowanie tyłem</li> <li>● Przeszkoda wisząca nad wodą</li> <li>● Skok przez przeszkodę</li> <li>● Zakole rzeki i wąski przesmyk</li> </ul>	<b>Pierwsza pomoc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Skompletowanie apteczki</li> <li>● Opatrywanie otarć i ran</li> <li>● Zatrzymywanie krwawienia z rany</li> <li>● Postępowanie z odciskami i pęcherzami</li> <li>● Koc ratowniczy</li> <li>● Przegrzanie (hipertermia) i zmarznięcie</li> <li>● Pozycja bezpieczna</li> </ul>	<b>Weryfikowane teoretycznie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sprzęt nizinny</li> <li>● Reperaturka</li> <li>● Przechowywanie sprzętu</li> <li>● Duże akwenty otwarte</li> <li>● Ławice wędrujące</li> <li>● Odwoje</li> <li>● Śluzowanie</li> <li>● Pływanie po zmroku</li> </ul>
<b>N4 K</b>	<i>Kajaki jedno i dwuosobowy</i>	<b>Ratownictwo kajakowe</b>	<b>Weryfikowane praktycznie</b>
	Woda stojąca: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eskimoska</li> <li>● Kontra czeska</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pomoc w wylewaniu wody z kajaka na wodzie</li> <li>● Pomoc w wejściu do kajaka na wodzie</li> <li>● Rzutka do ruchomego celu</li> <li>● Analiza wypadków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Węzły rozszerzone</li> <li>● Asekuracja</li> <li>● Komunikacja w grupie, funkcja pilota</li> </ul>
	Woda płynąca (ZWC-WW1) <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pływanie pod prąd</li> <li>● Techniki zwalkowe</li> <li>● Elementy górskie</li> </ul>	<b>Pierwsza pomoc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Praktyczny kurs pierwszej pomocy</li> <li>● Udar cieplny</li> <li>● Wychłodzenie (hipotermia)</li> </ul>	<b>Weryfikowane teoretycznie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Naprawy sprzętu</li> <li>● Podstawy prawne</li> <li>● Kajakarstwo zimowe</li> </ul>
<b>N5 K</b>	<i>Kajaki jedno i dwuosobowy</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Planowanie bezpieczeństwa</li> <li>● Sprzęt ratunkowy</li> <li>● Analiza wypadków cd.</li> <li>● Rozszerzony kurs pierwszej pomocy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zarządzanie splywem</li> <li>● Polskie szlaki kajakowe</li> <li>● Historia kajakarstwa</li> </ul>