

	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>N2</b>	Dowolny rodzaj łódki	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	<p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wiosłowanie do przodu 200 m</li> <li>Wiosłowanie do tyłu 50 m</li> <li>Naciąganie w bok</li> <li>Kontra sterująca</li> </ul> <p>Woda płynąca (ZWA-ZWB)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zejście na wodę i powrót na brzeg</li> <li>Zatrzymanie się w nurcie</li> <li>Bokiem na przeszkodę</li> <li>Przeszkoda w poprzek rzeki</li> <li>Zakole rzeki i przesmyk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kabina na głębokiej wodzie</li> <li>Holowanie kajaka i wylanie wody</li> <li>Pływanie wplaw w ubraniu</li> <li>Wyskoczenie z kajaka na wodzie</li> <li>Holowanie bierne (jako pływak)</li> <li>Sygnaly na wodzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dodatkowe techniki noszenia łódki</li> <li>Pakowanie i zabezpieczanie bagażu</li> <li>Mocowanie sprzętu przed transportem</li> </ul>
			Weryfikowane teoretycznie
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Przygotowanie sprzętu w innych warunkach</li> <li>Kamizelka</li> </ul>
			Weryfikowane teoretycznie
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawy sprzętu nizinnego</li> <li>Znajomość zasad pływania w grupie</li> <li>Budowle hydrotechniczne</li> <li>Sztuczne progi</li> <li>Układ nurtu na rzece nizinnej</li> <li>Minimalizowanie wpływu na przyrodę</li> </ul>

	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>N2</b>	Dowolny rodzaj łódki	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	<p>Woda stojąca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wiosłowanie do przodu 200 m</li> <li>Wiosłowanie do tyłu 50 m</li> <li>Naciąganie w bok</li> <li>Kontra sterująca</li> </ul> <p>Woda płynąca (ZWA-ZWB)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zejście na wodę i powrót na brzeg</li> <li>Zatrzymanie się w nurcie</li> <li>Bokiem na przeszkodę</li> <li>Przeszkoda w poprzek rzeki</li> <li>Zakole rzeki i przesmyk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kabina na głębokiej wodzie</li> <li>Holowanie kajaka i wylanie wody</li> <li>Pływanie wplaw w ubraniu</li> <li>Wyskoczenie z kajaka na wodzie</li> <li>Holowanie bierne (jako pływak)</li> <li>Sygnaly na wodzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dodatkowe techniki noszenia łódki</li> <li>Pakowanie i zabezpieczanie bagażu</li> <li>Mocowanie sprzętu przed transportem</li> </ul>
			Weryfikowane teoretycznie
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Przygotowanie sprzętu w innych warunkach</li> <li>Kamizelka</li> </ul>
			Weryfikowane teoretycznie
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Podstawy sprzętu nizinnego</li> <li>Znajomość zasad pływania w grupie</li> <li>Budowle hydrotechniczne</li> <li>Sztuczne progi</li> <li>Układ nurtu na rzece nizinnej</li> <li>Minimalizowanie wpływu na przyrodę</li> </ul>

<b>N3</b>	<i>Dowolny rodzaj łódki</i>	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	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>	Pierwsza pomoc <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>	Weryfikowane teoretycznie <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sprzęt nizinny</li> <li>● Reperaturka</li> <li>● Przechowywanie sprzętu</li> <li>● Duże akweny otwarte</li> <li>● Ławice wędrujące</li> <li>● Odwoje</li> <li>● Śluzowanie</li> <li>● Pływanie po zmroku</li> </ul>
<b>N4</b>	<i>Jedna łódka na poziomie 4 stopnia, a druga na poziomie 3 stopnia.</i>	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	Woda stojąca: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eskimoska</li> <li>● Wiosłowanie na przeciwną</li> <li>● Kontra czeska</li> <li>● Kontra odpychająca</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 zwałkowe</li> <li>● Elementy górskie</li> </ul>	Pierwsza pomoc <ul style="list-style-type: none"> <li>● Praktyczny kurs pierwszej pomocy</li> <li>● Udar cieplny</li> <li>● Wychłodzenie (hipotermia)</li> </ul>	Weryfikowane teoretycznie <ul style="list-style-type: none"> <li>● Naprawy sprzętu</li> <li>● Podstawy prawne</li> <li>● Kajakarstwo zimowe</li> </ul>
<b>N5</b>	<i>Dwa rodzaje łódek na poziomie 4 stopnia i jedna na poziomie 3 stopnia.</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 sptywem</li> <li>● Polskie szlaki kajakowe</li> <li>● Historia kajakarstwa</li> </ul>

<b>N3</b>	<i>Dowolny rodzaj łódki</i>	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	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>	Pierwsza pomoc <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>	Weryfikowane teoretycznie <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sprzęt nizinny</li> <li>● Reperaturka</li> <li>● Przechowywanie sprzętu</li> <li>● Duże akweny otwarte</li> <li>● Ławice wędrujące</li> <li>● Odwoje</li> <li>● Śluzowanie</li> <li>● Pływanie po zmroku</li> </ul>
<b>N4</b>	<i>Jedna łódka na poziomie 4 stopnia, a druga na poziomie 3 stopnia.</i>	Ratownictwo kajakowe	Weryfikowane praktycznie
	Woda stojąca: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eskimoska</li> <li>● Wiosłowanie na przeciwną</li> <li>● Kontra czeska</li> <li>● Kontra odpychająca</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 zwałkowe</li> <li>● Elementy górskie</li> </ul>	Pierwsza pomoc <ul style="list-style-type: none"> <li>● Praktyczny kurs pierwszej pomocy</li> <li>● Udar cieplny</li> <li>● Wychłodzenie (hipotermia)</li> </ul>	Weryfikowane teoretycznie <ul style="list-style-type: none"> <li>● Naprawy sprzętu</li> <li>● Podstawy prawne</li> <li>● Kajakarstwo zimowe</li> </ul>
<b>N5</b>	<i>Dwa rodzaje łódek na poziomie 4 stopnia i jedna na poziomie 3 stopnia.</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 sptywem</li> <li>● Polskie szlaki kajakowe</li> <li>● Historia kajakarstwa</li> </ul>