

To już ostatnia część cyklu przybliżającego stopnie umiejętności kajakowych, opisane w Polskim Systemie Kwalifikacji Kajakowych (PSKK). Na koniec zostały nam stopnie 4 i 5, które adresowane są do zaawansowanych kajakarzy – osób, które nie tylko potrafią mistrzowsko operować wiosłem, ale również w naturalny sposób stają się liderami na sływach. Chcesz być takim kajakarzem? Zapraszam do lektury.



Bartosz Sawicki

KONSTRUKCJA DOBREGO KAJAKARZA

CZ. IV



Pokonywanie zwalek to specjalność zaawansowanych kajakarzy nizinnych w Polsce. Fot. Milena Nieścior

W poprzednich odcinkach

W poprzednich numerach WIOSŁA opisywałem trzy pierwsze stopnie PSKK. Starałem się przedstawić to, co najważniejsze dla osoby, która jeszcze nie zetknęła się z nowym systemem. Jeżeli jednak ktoś przegapił poprzednie odcinki, to przypomnę, że pomysł na nowy system umiejętności kajakowych powstał w 2009 roku. PSKK jest oddolną inicjatywą kajakarzy szkoleniowców, którzy chcą uczyć się pływać coraz lepiej, ale też lepiej uczyć innych. Co prawda pełne definicje stopni są dostępne w Internecie (www.pskk.org.pl), ale nie da się w nich odnaleźć ducha systemu, który rodził się podczas warsztatów i innych spotkań na wodzie. Ten cykl artykułów ma za zadanie wypełnić lukę.

Opublikowano dotychczas cztery części:

cz. 1 – Dobre początki kajakowej przygody (stopień 1 PSKK, WIOSŁO 1/2016),

cz. 2 – Jestem kajakarzem (stopień 2 PSKK, WIOSŁO 2/2016),

cz. 3 – Kajaki to moja pasja (stopień 3 PSKK, WIOSŁO 3/2016),

cz. 4 – Wirtuoz kajaka i przewodnik (stopnie 4 i 5 PSKK, WIOSŁO 1/2017).

Pierwszy stopień obejmuje pełne podstawy kajakarstwa: pływanie prosto, skręcanie kajakiem na stojącej wodzie, itp. Opanowanie tych umiejętności zajmuje zwykle 1–2 godzin ćwiczeń, jednak składają się one nie tylko z nauki technik wiosłowania. Równie ważne jest oswojenie wywrotki, która przecież zawsze może się zdarzyć. Umiejętności zdecydowanej większości wakacyjnych kajakarzy są zbliżone do tego, co opisujemy na drugim stopniu PSKK. Osoba taka ma już za sobą co najmniej jeden kilkudniowy spływ, potrafi manewrować łódką i pokonywać częściej spotykane przeszkody. Potrafi również odpowiednio zachować się, gdy dojdzie do wywrotki na głębokiej wodzie. Czerpie przyjemność z łatwych spływów, ale często nie ma już ochoty na podejmowanie nowych wyzwań. Dopiero przejście na trzeci stopień PSKK jest wyrwaniem się z tej pułapki, otwierającym całą gamę nowych możliwości. Kajakarstwo nizinne, górskie i morskie mają ze sobą dużo wspólnego, jednak na poziomie trzeciego stopnia konieczna jest już specjalizacja w szkoleniu. Nic więc dziwnego, że wiele oferowanych kursów kajakarstwa opiera swoje programy właśnie na wymaganiach trzeciego stopnia. Teraz idziemy jednak dalej.

Wirtuoz kajaka i przewodnik

Profil kajakarza, dysponującego umiejętnościami na czwartym i piątym stopniu, jest dość złożony. Osoba ta nie tylko posiada bardzo wysokie umiejętności indywidualne, ale potrafi również pełnić rolę lidera w grupach spływowych. Nic więc dziwnego, że dojsście do czwartego poziomu zajmuje co najmniej kilka lat intensywnego pływania połączonego ze szkoleniem.

Umiejętności indywidualne rosną razem z trudnością warunków, w których są one demonstrowane. W przypadku kajakarza nizinnego trudność ta oparta jest na różnych typach łódek. Zakładamy, że osoba na czwartym stopniu w każdych warunkach nizinnych bardzo dobrze radzi sobie na dwóch wybranych łód-

kach, np. na kajakach jedno- i dwuosobowych. Na najwyższym, piątym stopniu wymagane jest opanowanie wszystkich łódek nizinnych, z kanadyjkami włącznie. Trudność warunków, wymagana na stopniach morskich i górskich, jest wprost związana z trudnością akwenu. W przypadku morza egzamin na czwarty stopień przeprowadzany jest podczas dwudniowej wyprawy na odcinku około 40 km. Warunki pogodowe mogą być zmienne, ale muszą zawierać trudności występujące przy stanie morza 3 do 4 i wietrze o sile 3–4 B (3,4–7,9 m/s). Konieczna jest również fala przybojowa o wysokości powyżej 1 metra. Kajakarze górscy, kandydujący do czwartego stopnia, weryfikowani są na 5 km odcinku rzeki o trudności WW III. Najwyższy, piąty stopień to kolejne podniesienie poprzeczki trudności – w górach do rzeki o trudności WW IV, a na morzu do stanu 4 przy sile wiatru 4 B i półtorametrowej fali przybojowej.

Kajakarstwo to najczęściej działalność grupowa. Na spływy dlatego jeździmy razem, że tak jest bezpieczniej, taniej i wygodniej. Nie ma znaczenia, czy pływamy w klubie, w firmie, czy jakoś zupełnie nieformalnie, zawsze powtarza się ten sam schemat. Osoby, które same dobrze pływają, pomagają innym. PSKK wspiera ten naturalny rozwój kajakarzy. Pokazuje, jak w sposób świadomy i bezpieczny brać udział w planowaniu oraz prowadzeniu spływów. Teoretycznie posiadacz umiejętności na najwyższym, 5 poziomie powinien poradzić sobie z poprowadzeniem dowolnej grupy w każdych warunkach. Przy czym tym poprowadzeniem może być czasami zdecydowany komunikat: „Przepraszam, ale dzisiejszy spływ musimy odwołać”.

W tym momencie trzeba wyraźnie podkreślić, że nie chodzi jednak tutaj ani o nowego instruktora w rozumieniu PZKaj, ani przodownika PTTK. Wymienione uprawnienia związkowe obejmują szersze umiejętności niż to, czym zajmuje się PSKK. W naszym katalogu nie ma spraw związanych ze szkoleniem innych, organizacją imprez turystycznych czy przekazywaniem wiedzy krajoznawczej. Umiejętności, dotyczące prowadzenia grupy w PSKK, wynikają z naturalnego rozwoju kajakarza. Skupiają się na tym, żeby spływ był bezpieczny, a uczestnicy wrócili z niego zadowoleni i chętni do podejmowania nowych wyzwań.

Technika wiosłowania

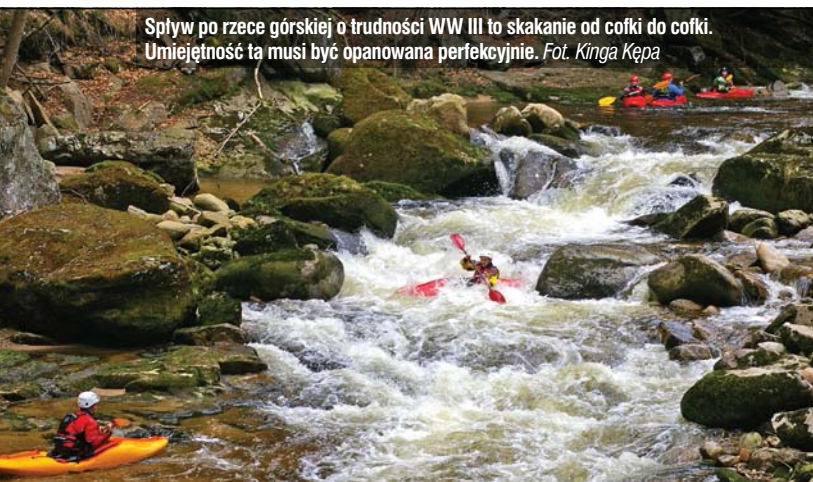
Przedstawiając w poprzednim odcinku kajakarza na trzecim poziomie, wspomniałem, że zna on już właściwie większość technik wiosłowania. Na poziomach 4 i 5 są one wykonywane coraz pewniej w coraz trudniejszych warunkach. Istnieje jednak technika, która jest jaskrawym wyróżnikiem kajakarza na czwartym stopniu, a jest nią eskimoska. O ile na nizinach eskimoska może być wykonywana na spokojnej wodzie, to zarówno w górach, jak i na morzu musi być w pełnych warunkach bojowych przypisanych do danego stopnia. Pozostałe wymagane techniki wiosłowania są już bardzo specyficzne dla poszczególnych rodzajów kajakarstwa. Omówmy je po kolei.

Na nizinach sprawa jest szczególnie skomplikowana, bo przecież mamy trzy typy dostępnych łódek. Zawsze jednak będą

Umiejętność eskimoski jest wyróżnikiem kajakarzy na 4 stopniu PSKK.
Fot. Kinga Kępa



Splyw po rzece górskiej o trudności WW III to skakanie od cofki do cofki.
Umiejętność ta musi być opanowana perfekcyjnie. Fot. Kinga Kępa



to techniki mocno zaawansowane. W nizinnej dwójce są to m.in. ćwiczenia na bystrzu (wyjście i wejście do cofki, promowania), w jedynce techniki pokonywania zwałek (zespołowe i indywidualne), na kanadyjce kontra odpychająca czy wiosłowanie na przeciwną. Dodatkowo ćwiczymy również pływanie pod prąd, które być może niezbyt często się praktykuje, ale nie ma wątpliwości, że zaawansowany kajakarz musi być w nim biegły.

Od posiadacza 4 stopnia górskiego oczekujemy kontrolowanego manewrowania na bystrzach o trudności WW III. Kontrolowanego, czyli samodzielnego wyboru drogi płynięcia i wykorzystania pełnego spektrum technik wiosłowania do zrealizowania swojego planu. Ponadto sprawdzane są: promowanie tyłem, surfowanie na fali, stanie bokiem w odwoju. Szczególnie istotne jest ćwiczenie trawersu. To dynamiczne przejście pomiędzy dwoma cofkami pozwala wykazać się kandydatowi, że rzeczywiście znakomicie czuje i kontroluje przechyły kajaka.

Na czwartym stopniu morskim nie są wprowadzane żadne dodatkowe techniki wiosłowania. Po prostu wszystko to, co obowiązywało przy stopniu trzecim, musi być wykonane w trudniejszych warunkach stopnia czwartego. Ten sam schemat powtórzony jest przy stopniu 5, gdzie warunki sięgają stanu morza 4 i ponad 1,5 fali przybojowej. W takich warunkach nawet prosty obrót kajaka o 360 stopni stanowi duże wyzwanie.

Ratownictwo

Profil kajakarza opisanego na 4 i 5 stopniu zakłada, że nie tylko potrafi on zadbać o swoje bezpieczeństwo,

Łądowanie przy fali przybojowej o wysokości powyżej metra to prawdziwe morskie wyzwanie. Fot. Tomasz Woźniak



ale również myśli o innych członkach grupy spływowej. Dlatego też większość umiejętności ratowniczych będzie związana z udzielaniem pomocy innym. Może być to pomoc w wylewaniu wody i wejściu do kajaka na środku jeziora, holowanie aktywne, podawanie dzióbka czy podnoszenie bezwładnego kajakarza. W górach dodatkowo będą to skoki ratunkowe, budowanie stanowisk asekuracyjnych, pływanie wpeław po rzece górskiej. Wszędzie, poza morzem, ćwiczymy również wykorzystanie rzutki. Należy nią rzucać do ruchomego celu, pod presją czasu, tak aby umiejętność ta była stuprocentowo wyćwiczona. Na morzu natomiast standardem jest ćwiczenie sytuacji, w której jednocześnie kabinują się wszyscy kajakarze w grupie.

Kluczem do bezpieczeństwa jest przewidywanie zagrożeń i zapobieganie im, zanim się jeszcze wydarzą. Dlatego kajakarze na najwyższych poziomach dużą wagę przywiązują do analizy różnego typów wypadków. Mogą one być stosunkowo proste, jak na przykład rozczłonkowanie grupy spływowej czy zgubienie sprzętu, aż do dramatycznych scenariuszy, w których człowiek zostaje wciągnięty pod przeszkodę. Analizowanie takich sytuacji na sucho z pewnością pomaga w ich zapobieganiu, ale też skraca czas reakcji, gdyby rzeczywiście doszło do wypadku. Oczywiście jest, że zagrożenia spotykane na nizinach, w górach i na morzu są zazwyczaj zupełnie inne, a więc należy tu utrzymać daleko idącą specjalizację.

Bardzo ważne jest również planowanie spływu. Umiejętność doboru trasy dla grupy, ustalenie szyku spływowego, dobre wcześniejsze przygotowanie grupy na spodziewane trudności zdecydowanie zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia niebezpiecznych sytuacji. Konieczna jest również umiejętność stałego obserwowania grupy i komunikowania się z nią. Na wodzie sytuacja szybko się zmienia, a nawet najlepszy plan może zakłócić kontuzja jednego tylko kajakarza. Dlatego zawsze należy mieć w zanadru kilka planów awaryjnych na różne okoliczności.

Chcemy być także przygotowani, gdyby mimo podjętych



Osoba na 4 stopniu musi umieć przeprowadzić akcję ratunkową po wyrotce na głębokiej wodzie. Fot. Kinga Kępa

środków ostrożności, doszło do wypadku i ktoś potrzebowałby ratunku. Ćwiczenia z podstaw pierwszej pomocy były już obecne na stopniu trzecim. Jednak jest to wiedza specjalistyczna, do której dobrego przećwiczenia potrzebny jest odpowiedni sprzęt i wysoko wykwalifikowana kadra. Dlatego osoba, która chce być na 4 stopniu PSKK, powinna ukończyć wcześniej praktyczny kurs podstawowej pomocy przedmedycznej. Tego typu kursy są organizowane przez wiele placówek w całej Polsce. Zwykle trwają około 8 godzin i obejmują ćwiczenie podstawowych zabiegów resuscytacyjnych (BLS) na fantomie oraz zachowanie w przypadku stanów nagłych (omdlenia, urazy, krwotoki, itp.). Hipotermia i hipertermia są zagrożeniami typowo kajakowymi, stąd też czasami nie ma ich w programie zewnętrznych kursów, wtedy konieczne jest oddzielne zdobycie tej dodatkowej wiedzy.

Wraz z rosnącymi trudnościami i odpowiedzialnością za grupę nasz kajakarz powinien potrafić wykorzystywać zaawansowany sprzęt asekuracyjny i ratowniczy. Możliwości jest dzisiaj bardzo wiele: składane wiosła, zapasowe ubrania, liny, noże, kaski, środki łączności, zestawy przeżycia, schronienia awaryjne, ogrzewacze

chemiczne itp., itd. Sprzęt powinien być dobrany do określonego spływu ze świadomością, że jego nadmiar może być niemal równie niebezpieczny jak niedobór.

Trudna weryfikacja

Weryfikacja, czyli sprawdzenie, czy kajakarz posiada umiejętności na najwyższych stopniach, jest trudna i to z kilku powodów. Po pierwsze dlatego, że wymagane są warunki kajakowe o określonej trudności. Planując imprezę z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem, mamy duże szanse, że ten problem wystąpi. Na przykład poziom wody może być zbyt niski albo wiatr zbyt słaby. Nie da się przeprowadzić weryfikacji, jeżeli warunki nie będą odpowiednio wymagające. Doświadczaliśmy tego problemu podczas warsztatów morskich, których dopiero trzecia edycja zakończyła się formalną weryfikacją. Ułatwieniem może być rozbięcie imprezy weryfikacyjnej na krótsze fragmenty, przeprowadzane oddzielnie w dogodnym miejscu i czasie.

Drugim problemem jest weryfikacja umiejętności miękkich, związanych z prowadzeniem grupy, komunikacją i troską



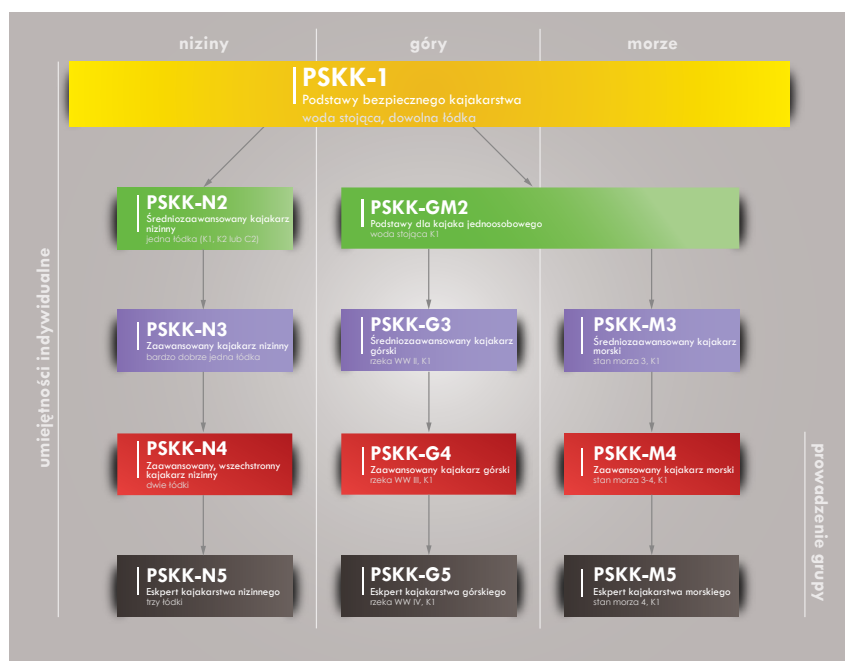
Demonstracja wysokich umiejętności kajakowych buduje naturalny autorytet, co bardzo pomaga w prowadzeniu grupy. Fot. Jacek Maćkowski

o uczestników. Nie dość, że często są to kwestie bardzo subiektywne i związane z osobowością kandydata, to liczba możliwych trudnych sytuacji jest przeogromna, a sprawdzenie ich w trakcie kilkugodzinnego spływu jest zupełnie niemożliwe. W tym momencie dochodzimy do roli doświadczenia.

Jednym z pierwotnych założeń PSKK było oparcie stopniowania na weryfikowalnych umiejętnościach, a nie na trudnym do obiektywnego określenia doświadczeniu. Chodziło o zachęcenie kajakarzy do nauki nowych technik oraz ćwiczenia się w pokonywaniu rosnących trudności. Dla przykładu, przepłynięcie 500 km mało mówi o umiejętnościach kajakarza. Zupełnie czym innym jest bowiem wakacyjny spływ Wisłą, czym innym pokonanie 10 rzek o różnym stopniu trudności

w różnych porach roku. Jednak te przykłady nie mają na celu negocjować roli doświadczenia. Wręcz przeciwnie, na najwyższych stopniach rozwoju kajakarza odgrywa ono kolosalne znaczenie. To właśnie dzięki doświadczeniu przewiduje się niebezpieczne sytuacje i tworzy rozsądne plany awaryjne. W warunkach wstępnych na 5 stopniu górskim czytamy: „Kandydat przedstawia udokumentowaną historię przepłyniętych odcinków rzek górskich o trudności co najmniej WW III z ostatnich 3 lat. Dokumentacja musi pokazać zetknięcie się z rzekami o różnym charakterze (...)”. Wydaje mi się, że jest to rozsądny kierunek myślenia o oczekiwanym doświadczeniu, który powinien być również uwzględniony na stopniach nizinnych i morskich.

Kolejną naturalną trudnością z weryfikacjami na wyższych stopniach jest to, że stosunkowo mało osób do nich przystępuje, a więc wolno buduje się baza doświadczeń i dobrych praktyk egzaminacyjnych. Przez pierwszych 5 lat działania PSKK wystawionych zostało tylko 60 certyfikatów umiejętności na 4 stopniu. Liczba ta uwzględnia łącznie kajakarstwo nizinne, górskie oraz morskie. Do najwyższego, 5 stopnia podchodzimy ze szczególną ostrożnością, dlatego nie wystawiliśmy jeszcze żadnego takiego certyfikatu. Chcemy zebrać więcej doświadczeń. Jest to szczególnie ważne, bo nie da się uciec od subiektywnej oceny umiejętności na tym poziomie. Wszystko wskazuje jednak na to, że w najbliższym czasie znajdzie się grupa osób chętnych do zmierzenia się z najwyższymi oczekiwaniami.



PSKK to początek

Opisywane tutaj stopnie 4 i 5 dochodzą do końca skali kajakowych umiejętności, opisanych w PSKK. Należy jednak pamiętać, że nie jest to kres możliwości. Są kajakarze, którzy zdecydowanie przekraczają barierę zarysowaną w PSKK. Niektórzy z nich pływają po rzekach, w których drzew jest więcej niż wody; są tacy, których pobudza góraska woda o trudności WW V, a innych setki kilometrów po otwartym morzu. Możliwości jest tak wiele, że ich formalne opisywanie nie ma sensu. Poza tym najlepsi kajakarze sami wyznaczają swoje drogi i potrafią definiować potrzebne umiejętności. Celem PSKK nie jest ich blokowanie, ale pomoc tym, którzy chcą szybciej i bezpieczniej dość do najwyższego poziomu. Dalej poradzą sobie sami.



Zawody OMPiK to doskonała impreza dla tych, którzy chcą sprawdzić czy spełniają warunki 4 stopnia PSKK. Na zdjęciu autor tekstu na szczycie sztucznej przeszkody. Fot. Kinga Kępa

PSKK to katalog umiejętności kajakowych, ale jest to również społeczność osób, które łączy pasja do nauki kajakarstwa. Staramy się pokazywać, jak można rozwijać się, pływać bezpiecznie, pokonując wyzwania stawiane przez naturę. Nie stoi za nami żadna formalna organizacja. Nie trzeba więc wypełniać deklaracji członkowskich czy opłacać składek. Żeby być na bieżąco, wystarczy zapisać się na naszą e-mailową listę dyskusyjną na stronie www.pskk.org.pl albo polubić nas na Facebooku. Zapraszamy do dyskusji, szczególnie jeżeli widzisz, że można coś zrobić lepiej.

Przez kilka lat PSKK obrosło już w wiele inicjatyw, których celem jest rozwój polskiego kajakarstwa. Zawsze jesteśmy otwarci na nowe pomysły i zachęcamy wszystkich do współpracy przy projektach edukacyjnych, takich jak np. filmiki demonstrujące poszczególne techniki kajakowe czy powstająca baza analiz kajakowych wypadków. W tej chwili trwają intensywne prace nad plastikowymi kartami, które w założeniu mają być miłym i trwałym uzupełnieniem certyfikatów. Mamy nadzieję, że zaczną one być rozprowadzane jeszcze w roku 2017.

Rok temu z PSKK wykiełkował „Dobry Kajakarz”. Program ten adresowany jest do początkujących kajakarzy i najlepszych firm kajakowych. Dzięki niemu posiadacze certyfikatów PSKK mogą liczyć na zniżki w wypożyczalniach, u organizatorów szkoleń oraz w sklepach kajakowych. Natomiast firmy zyskują prawo do wyróżnienia się poprzez wykorzystanie znaku „Firma Dobrych Kajakarzy”.

To już koniec cyklu tekstów o PSKK. Mam nadzieję, że zainteresowałem Was rozwojem umiejętności kajakowych. Jeżeli tak, to pamiętajcie, że na wyciągnięcie ręki macie dostępny kompletny schemat szkolenia oparty na wieloletnich polskich doświadczeniach, który jest jednocześnie zgodny z najlepszymi międzynarodowymi standardami. To jest właśnie Polski System Kwalifikacji Kajakowych. **WIOSŁO**