

## Program szkolenia przodowników turystyki kajakowej PTTK

<b>Zakres wiedzy oraz umiejętności</b>	Osoba przystępująca do egzaminu na uprawnienia przodownika turystyki kajakowej PTTK powinna udzielić odpowiedzi w podanym niżej zakresie lub wykonać poszczególne, opisane niżej czynności:
	<b>1. Wiedza ogólna dotycząca organizacji imprez kajakowych</b>
<b>a) organizacja turystyki kajakowej w Polsce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia największe organizacje działające w Polsce w zakresie turystyki i rekreacji kajakowej;</li> <li>- wymienia typy wydarzeń turystyki kajakowej;</li> <li>- wymienia źródła informacji o odbywających się w sezonie imprezach kajakowych;</li> <li>- omawia<sup>*)</sup> systemy odznak turystyki kajakowej i warunki ich zdobywania.</li> </ul>
<b>b) zagadnienia dotyczące ochrony środowiska w czasie imprezy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia kwestie sanitarne na imprezie;</li> <li>- wymienia zasady palenia ognisk i używania otwartego ognia;</li> <li>- wymienia zasady postępowania z różnymi odpadami (puszki, szkło, plastik, papier, resztki organiczne).</li> </ul>
<b>c) wybrane zagadnienia formalno-prawne</b>	<p>omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odpowiedzialność prawną organizatora spływu lub rodzaje ubezpieczeń stosowanych w czasie spływu;</li> <li>- przepisy prawne dotyczące organizacji imprez w tym dla dzieci i młodzieży oraz osób z niepełnosprawnościami;</li> <li>- przepisy związane z uprawianiem turystyki kajakowej np.: zasady przepływania przez rezerwat przyrody, zasady korzystania z lasu, korzystania z brzegu, zasady zachowania się w okolicach mostów i w obrębie budowli hydrotechnicznych, zasady poruszania się kajakiem po różnych akwenach;</li> <li>- znaki żeglugowe;</li> <li>- wymienia dokumenty, jakie należy pozyskać od uczestnika imprezy kajakowej.</li> </ul>
<b>d) wiedza o sprzęcie i wyposażeniu kajakowym</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- klasyfikuje kajaki lub kanadyjki ze względu np. na typ, materiał wykonania, przeznaczenie lub właściwości nautyczne różnych typów kajaków lub zasady doboru kajaka ze względu na typ szlaku i użytkownika;</li> </ul> <p>omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyposażenie kajaka;</li> <li>- typy i przeznaczenie wiosł;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprzęt asekuracyjny i jego zastosowanie lub elementy i sposoby zabezpieczenia wyposażenia osobistego kajakarza.;</li> <li>- zasady naprawy i przechowywania sprzętu.</li> </ul>
<b>e) locja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definiuje pojęcia: ciek, dorzecze, zlewisko, dział wodny lub wyjaśnia pojęcia przepływu wody i spadku rzeki;</li> </ul> <p>omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rodzaje przeszkód wodnych i niebezpieczeństwa z nimi związane, w tym odwoje;</li> <li>- zjawiska występujące na rzekach i otwartych akwenach wodnych, w tym zjawiska lodowe lub zjawiska występujące na wodach morskich (np. stan morza, fale, pływy);</li> <li>- klasyfikację rzek lub elementy rzek;</li> <li>- rodzaje jezior.</li> </ul>
<b>f) szlaki kajakowe</b>	<p>omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skale trudności i uciążliwości szlaków kajakowych lub skale stosowane do opisu wód wolno i szybko płynących;</li> <li>- wpływ budowli wodnych na ocenę trudności i uciążliwości szlaków kajakowych;</li> <li>- wpływ zjawisk atmosferycznych i warunków hydrograficznych na ocenę trudności i uciążliwości szlaków kajakowych lub ocenia stopień trudności i uciążliwości szlaku kajakowego uwzględniając subiektywne i obiektywne czynniki;</li> <li>- zagrożenia wynikające z błędnej oceny stopnia trudności szlaku kajakowego przy zastosowaniu powyższych metod.</li> <li>- ocenia pojemności użytkowe szlaków i możliwości ich wykorzystania dla grup turystycznych o różnej ilości uczestników;</li> </ul>
<b>g) wpływ warunków meteorologicznych na realizację spływu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia zjawiska pogodowe, które pozwalają na przewidywanie pogody lub interpretuje komunikat pogodowy lub wymienia źródła informacji o warunkach pogodowych (np. prognozy pogody, radary pogodowe) wykorzystywane w trakcie trwania wydarzenia kajakowego.</li> </ul>
<b>h) zasady orientacji w terenie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi posługiwać się kompasem</li> <li>- potrafi czytać mapę,</li> <li>- umie wykorzystać nowe technologie przy określaniu swojej pozycji w terenie i szacowaniu odległości (lokalizacja według pozycji GPS)</li> </ul>
<b>i) zasady bezpiecznego uprawiania turystyki kajakowej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia sytuacje niebezpieczne na wodzie i zachowanie się uczestników spływu w trakcie ich wystąpienia;</li> <li>- wymienia sprzęt ratunkowy, który należy posiadać na kajaku w zależności od akwenu;</li> <li>- szyki płynięcia oraz role osób funkcyjnych;</li> <li>- zakres współpracy ze służbami ratownictwa;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wpływ np. żywienia, nawadniania, wysiłku fizycznego lub czynników zewnętrznych na organizm kajakarza podczas spływu kajakowego;</li> <li>- potrafi rozpoznać oznaki przegrzania i wychodzenia organizmu</li> <li>- wymienia przeciwwskazania do uprawiania określonego rodzaju turystyki kajakowej;</li> </ul> <p>omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oznaki występowania przeszkód i utrudnień tzw. czytanie wody;</li> <li>- znaki sygnalizacyjne stosowane w czasie spływu;</li> <li>- zasady pokonywania bystrza lub pływania w czasie dużej fali i silnego wiatru.</li> </ul>
<b>j) zagadnienia organizacji asekuracji oraz ratownictwa</b>	<p>omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sposoby asekuracji uczestników spływu przy pokonywaniu przeszkód lub sposoby postępowania przy przyparciu do przeszkody;</li> <li>- zasady pomocy tonącemu z brzegu lub z wody np. człowiek "żaba", rzutka;</li> <li>- zachowanie ratowanego i ratującego w odwoju;</li> <li>- bezpieczeństwo osoby ratującej.</li> </ul>
<b>k) kierowanie grupą turystyczną</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady kierowania grupą spływową;</li> <li>- opisuje sposoby rozwiązywania konfliktów w grupie spływowej lub sposób zachowania się kadry, gdy pojedyncze załogi nie dostosowują prędkości do tempa grupy lub sposób zachowania się kadry, gdy uczestnicy nie stosują się do poleceń kadry spływu;</li> <li>- relacje i zasady dobrej współpracy pomiędzy wszystkimi uczestnikami spływu.</li> </ul>
<b>l) sposoby motywacji uczestników</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wpływ nagród i odznak oraz sposobu ich wręczania na popularyzację kajakarstwa szczególnie wśród dzieci i młodzieży;</li> <li>- rolę współzawodnictwa w procesie integracji grupy;</li> <li>- sposób otwarcia lub zakończenia spływu.</li> </ul>
<b>2. Wiedza geograficzno-przyrodnicza i historyczna</b>	
<b>a) wiedza geograficzno-przyrodnicza i historyczna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna historię wybranego obszaru na tle historii Polski lub wydarzenia i procesy, które wpłynęły na obecny charakter wybranego obszaru.</li> <li>- rozróżnia formy ochrony zabytków w Polsce;</li> </ul> <p>omawia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krainy/regiony geograficzne w Polsce</li> <li>- zlewnie i główne dopływy Wisły i Odry;</li> <li>- ukształtowanie terenu, wody (np. rzeki, jeziora) i zasoby naturalne występujące na wybranym obszarze;</li> <li>- rozróżnia formy ochrony przyrody w Polsce;</li> <li>- wymienia formy ochrony przyrody występujące na wybranym obszarze;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia parki narodowe;</li> <li>- wymienia rośliny chronione i niebezpieczne środowiska wodnego;</li> <li>- wymienia zwierzęta chronione żyjące w środowisku wodnym.</li> </ul>
	<b>3. Planowanie imprezy kajakowej</b>
<b>a) przygotowanie planu imprezy kajakowej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- planuje czynności związane z organizacją imprezy kajakowej;</li> <li>- planuje trasę spływu uwzględniając specyfikę grupy oraz rodzaj akwenu;</li> <li>- określa spodziewany czas płynięcia;</li> <li>- określa rolę komitetu organizacyjnego;</li> <li>- określa środki transportu, miejsca noclegowe, wyżywienie niezbędne do realizacji imprezy;</li> <li>- określa program dodatkowy;</li> <li>- wymienia rodzaj sprzętu niezbędny do realizacji spływu i źródła ich pozyskania;</li> <li>- określa kadrę spływu;</li> <li>- wymagane prawem zgody/pozwolenia na trasie spływu oraz niezbędne umowy;</li> <li>- sposoby zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom imprezy kajakowej;</li> <li>- kompletuje pochodzące z różnych źródeł informacje krajoznawcze, przyrodnicze i o wydarzeniach kulturalnych uwzględniając specyfikę grupy;</li> <li>- wymienia czynności, które należy wykonać podczas rekonesansu przed spływem;</li> <li>- przygotowuje opis trasy w oparciu o dostępne źródła wiedzy (np. mapy i plany miast, zdjęcia, ryciny, nagrania audio i wideo);</li> <li>- opracowuje drukowane materiały pomocnicze dla uczestników imprezy;</li> <li>- przygotowuje program imprezy;</li> <li>- wymienia źródła finansowania spływu kajakowego;</li> <li>- przygotowuje budżet imprezy kajakowej;</li> <li>- zna kolejność działań i zakres prac dla osób organizujących imprezę.</li> </ul>
<b>b) charakterystyka zagadnień związanych z promocją i rekrutacją uczestników imprezy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sposoby pozyskiwania uczestników</li> <li>- kanały przepływu/dystrybucji informacji o imprezie.</li> </ul>

<b>c) Opracowanie regulaminu imprezy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- określa organizatora, datę i trasę;</li> <li>- określa warunki uczestnictwa, w tym finansowe;</li> <li>- określa prawa i obowiązki organizatora i uczestników;</li> <li>- określa wyposażenie niezbędne do zabrania przez uczestników;</li> </ul>
	<b>4. Realizacja spływu</b>
<b>a) przeprowadzenie odprawy z kadrą spływu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawia wszystkim sobie nawzajem;</li> <li>- zna podział obowiązków i kompetencje poszczególnych osób oraz miejsce w szyku na wodzie;</li> <li>- ustala zasady kontaktu podczas spływu;</li> <li>- ustala sposób oznakowania kadry;</li> <li>- wymienia sprzęt, jaki członkowie kadry powinni mieć na wodzie;</li> <li>- przekazuje kadrze zasady transportu ludzi i sprzętu;</li> <li>- omawia sposób przydziału sprzętu uczestnikom;</li> <li>- przekazuje dokumenty i materiały niezbędne do realizacji spływu np. pozwolenia na przepłynięcie, listy uczestników, mapy.</li> </ul>
<b>b) przygotowanie grupy do spływu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sposób weryfikacji uczestników;</li> <li>- wydaje sprzęt.</li> </ul>
<b>c) przeprowadzenie odprawy z uczestnikami spływu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawia <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizatora, kadrę spływu i ich funkcje;</li> <li>- trasę etapu;</li> <li>- atrakcje turystyczne na szlaku;</li> <li>- harmonogram płynięcia;</li> </ul> </li> <li>- informuje uczestników o zasadach zachowania się na wodzie i biwaku oraz szyku płynięcia;</li> <li>- demonstruje na lądzie i wodzie sposób trzymania wiosła i wsiadania do kajaka uwzględniając poziom umiejętności kajakarzy i specyfikę akwenu;</li> <li>- omawia zagrożenia na szlaku i zalecany sposób zachowania się uczestników spływu lub sposoby pokonywania przeszkód na etapie;</li> <li>- demonstruje znaki sygnalizacyjne stosowane na wodzie.</li> </ul>
<b>d) realizacja poszczególnych etapów spływu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruje ćwiczenia rozgrzewające grupy mięśni rąk, barków i tułowia (minimum 5 różnych ćwiczeń);</li> <li>- nadzoruje zejście na wodę w tym sprawdza poprawność założenia kamizelek oraz liczbę osad na wodzie;</li> <li>- wyznacza tor płynięcia;</li> <li>- decyduje o czasie rozpoczęcia przerwy i jej długości;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- decyduje o zmianie harmonogramu w przypadku wystąpienia sytuacji nieprzewidzianych;</li> <li>- rozwiązuje sytuacje trudne i konflikty na wodzie (np. uczestnicy nie przestrzegają zasad bezpieczeństwa, osoba jest chora, osoba jest pod wpływem alkoholu lub środków psychotropowych, następuje gwałtowne załamanie pogody, członkowie osady kłócą się i nie współpracują ze sobą);</li> <li>- asekuruje na przeszkodach;</li> <li>- kontroluje zakończenie spływu w tym liczbę osad na mecie;</li> <li>- nadzoruje zdanie sprzętu.</li> </ul>
<b>e) organizacja zajęć podnoszących atrakcyjność imprezy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia formy współzawodnictwa w trakcie imprezy na wodzie i na lądzie (np. slalom, wyścig australijski, cross);</li> <li>- przygotowuje i zaprezentuje krótką prelekcję o wybranym obiekcie na trasie spływu.</li> </ul>
<b>f) zabezpieczanie sprzętu w trakcie imprezy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zabezpiecza kajaki do transportu samochodowego;</li> <li>- przenosi kajak zgodnie z zasadami ergonomii;</li> <li>- omawia zasady pakowania bagażu w kajaku;</li> <li>- wymienia sposoby zabezpieczenia sprzętu na biwaku.</li> </ul>
<b>5. Technika pływania kajakiem</b>	
<b>a) zasady korzystania z kajaka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruje pozycję w kajaku zwracając uwagę na ustawienia osprzętu;</li> <li>- demonstruje bezpieczne sposoby wsiadania i wysiadania z kajaka adekwatne do warunków;</li> <li>- demonstruje prawidłowy uchwyt wiosła;</li> <li>- demonstruje umiejętność pływania po prostej do przodu i do tyłu ze sterem i bez steru lub demonstruje sposoby sterowania kajakiem przy pomocy wiosła i steru;</li> <li>- demonstruje zasady sterowania wiosłem w kajaku dwuosobowym.</li> <li>- zakłada ster i przygotowuje go do użycia;</li> <li>- demonstruje lub omawia zadania szlakowego i sternika oraz zasady zajmowania miejsca w kajaku dwuosobowym</li> <li>- wymienia błędy popełniane podczas korzystania z kajaka</li> <li>- demonstruje lub pływanie w czasie dużej fali i silnego wiatru.</li> </ul>
<b>b) techniki manewrowania na wodzie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruje kontrę sterującą;</li> <li>- demonstruje sterowanie przechylem;</li> <li>- demonstruje naciąganie lub piórkowanie;</li> <li>- demonstruje zatrzymanie w nurcie i kontrolowane promowanie dziobem i rufą pod prąd w tym tzw. "jeleni skok";</li> <li>- demonstruje utrzymanie się w stanie równowagi na silnym nurcie, przy ustawieniu kajaka bokiem do przeszkody;</li> <li>- demonstruje wejście i wyjście z cofki;</li> <li>- demonstruje sposób pokonywania zwałki indywidualnie lub w zespole;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruje lub optymalny wybór drogi pływnięcia np: na zakolu, przy silnym wietrze, przy pływaniu pod prąd i z prądem, na bystrzach.</li> </ul>
	<b>6. Ratownictwo kajakowe podczas spływu</b>
<b>a) umiejętności podstawowe w zakresie samoratownictwa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruje prawidłowe wykonanie kabiny</li> <li>- demonstruje niską (płaską) podpórkę;</li> <li>- pływa wpraw z wiosłem;</li> <li>- demonstruje wejście do kajaka na głębokiej wodzie;</li> <li>- demonstruje holowanie wpraw kajaka po wywrotce.</li> </ul>
<b>b) kajakowe techniki ratownicze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruje wykorzystanie „dzióbka” do podniesienia się po wywrotce jako ratownik i ratowany;</li> <li>- demonstruje technikę wylewania wody i wsiadania do kajaka na głębokiej wodzie jako ratownik i ratowany;</li> <li>- demonstruje holowanie uszkodzonego na dziobie lub na rufie;</li> <li>- demonstruje sposoby samodzielnego wylewania wody adekwatnie do warunków na brzegu;</li> <li>- demonstruje udzielenie pomocy kajakarzowi, który znajduje się w kajaku po wywrotce, natomiast nie może się kabinować (np. po utracie przytomności, etc.) – tzw. „ręka Boga”.</li> <li>- wykonuje eskimoskę (dotyczy uprawnień II-stopnia)</li> <li>- demonstruje wykonanie wysokiej podpórki (dotyczy uprawnień II-stopnia)</li> </ul>
<b>c) umiejętność posługiwania się sprzętem ratowniczym</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstruje posługiwanie się rzutką;</li> <li>- demonstruje prawidłowe założenie kamizelki asekuracyjnej lub ratunkowej;</li> <li>- demonstruje prawidłowe zakładanie fartucha lub zasady bezpieczeństwa związane z użyciem fartucha;</li> <li>- wymienia elementy indywidualnego wyposażenia ratowniczego;</li> <li>- demonstruje węzły: ratowniczy, cumowniczy, prosty płaski, wyblinka.</li> </ul>
	<b>7. Wiedza o Polskim Towarzystwie Turystyczno - Krajoznawczym</b>
<b>a) wiedza dotycząca uregulowań wewnętrznych w PTTK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna statut PTTK</li> <li>- zna regulaminy wewnętrzne PTTK w tym regulaminu przodownika turystyki kajakowej PTTK</li> <li>- potrafi umówić regulaminy odznak dla kajakarzy</li> <li>- zna zasady weryfikacji odznak</li> <li>- zna podstawowe fakty z historii kajakarstwa</li> </ul>

*\*) – przez termin **omawia** należy rozumieć zarówno umiejętność omówienia zagadnienia jak i zaprezentowania wiedzy w innej formie np. wypełnienia testu.*

Każda osoba ubiegająca się o uprawnienia przodownika turystyki kajakowej ma obowiązek przedstawić zaświadczenie o ukończeniu kursu pierwszej pomocy przedmedycznej trwającego min. 8 godzin. Szkolenie powinno mieć miejsce nie wcześniej niż w ciągu ostatnich dwóch lat.

Niniejszy „Program szkolenia przodowników turystyki kajakowej PTTK” został uchwalony przez Komisję Turystyki Kajakowej ZG PTTK uchwałą Nr 2/XIX/2022 z dnia 11 czerwca 2022 r.