

Program Spływu Szkoleniowego na Rzece Drawie FAKKaj

Piotr Darkowski, Jacek Starzyński

22 października 1995 r.

1 Cele szkolenia

Podstawowym celem spływu jest praktyczne przygotowanie uczestników do prowadzenia imprez kajakowych. Drawa jest kontynuacją i podsumowaniem kursów prowadzonych w klubach – jej dodatkowy cel to wyrównanie poziomu i integracja przyszłej kadry instruktorskiej. W ramach spływu realizowane są następujące zadania:

- praktyczne szkolenie w zakresie metodyki prowadzenia imprez kajakowych,
- sprawdzenie psychicznych i fizycznych predyspozycji uczestników do kierowania spływem kajakowym,
- wdrożenie nawyków i umiejętności wodniackich,
- zapoznanie z różnymi rodzajami sprzętu wodnego i biwakowego,
- poznanie regionu, przez który przebiega szlak,
- zintegrowanie przyszłej kadry.

2 Realizacja

2.1 Wykłady i ćwiczenia

Wykłady należy ograniczyć jedynie do spraw najistotniejszych, kładąc nacisk na ćwiczenia praktyczne z zakresu techniki pływania, obchodzenia się ze sprzętem pływającym i biwakowym, metodyki prowadzenia spływu, bezpieczeństwa na wodzie, locji kajakowej, zasad żywienia, ochrony przyrody, terenoznawstwa, meteorologii. Wykłady i ćwiczenia należy prowadzić przez cały czas trwania obozu, z tym że większość z nich realizować w pierwszej części spływu (biwak na Wilczkowie).

Wykłady teoretyczne powinny zawierać informacje najistotniejsze:

- technika pływania – krótkie wprowadzenie teoretyczne do każdego zajęcia;
- metodyka – na początku spływu przedstawić zasady organizacji imprez kajakowych, resztę omawiać na bieżąco, obrazując sytuacjami z poprzednich dni;

- locja – wprowadzenie teoretyczne poparte wyjaśnieniami na wodzie;
- ochrona przyrody – informacje podczas odpraw porannych;
- meteorologia – informacje podczas odpraw porannych;

2.2 Uwagi ogólne

Spływ na całym szlaku należy prowadzić zgodnie z zasadami wiedzy i sztuki wodniackiej. Wszelkie odstępstwa od tych zasad, wprowadzone w celu sprawdzenia predyspozycji i umiejętności uczestników, jak np. etap nocny i etapy bardzo długie, należy odpowiednio skomentować w czasie odprawy. Należy pamiętać o nadrzędności bezpieczeństwa uczestników nad wszystkimi pozostałymi elementami spływu. Zwracać uwagę na takie elementy jak: odprawa, pływanie w tempie i w szyku, prawidłowe pokonywanie przeszkód, jakość posiłków.

Na bieżąco:

- przez cały czas zwracać uwagę na prawidłowe pokonywanie przeszkód,
- w czasie wieczornych odpraw należy analizować ewentualne błędy,
- podczas wieczornej odprawy należy przydzielać sprzęt na dzień następny,
- umożliwić uczestnikom wykazanie się inicjatywą i pomysłowością (ogniska, wieczory, wyżywienie – każda wachta robi chociaż jeden niestandardowy posiłek),
- codziennie prowadzić ocenę uczestników,
- propagować kulturę turystyczną i etykietę wodniacką (np.: niepalenie na wodzie, w czasie odpraw, w namiotach, itd.),
- przez pierwszą połowę turnusu prowadzić ciągły instruktaż (wyjaśniać rzeczy, które często wydają się oczywiste),
- rano przeprowadzać lekki rozruch (kadra nie powinna wtedy spać),
- zapewnić maksymalne bezpieczeństwo podczas ćwiczeń,
- dokonać podziału kompetencji wśród kadry, co powinno utrudnić wydawanie sprzecznych poleceń.

2.3 Ocena uczestników

Przeprowadzenie sprawdzianów umożliwi poznanie umiejętności technicznych uczestników oraz ocenę ich postępów. W celu wdrożenia podstawowego nawyku poszanowania sprzętu, należy stale kontrolować, czy sprzęt jest czysty, nieuszkodzony i kompletny (zarówno sprzęt biwakowy jak i pływający). Należy oceniać każdego uczestnika indywidualnie oraz dodatkowo oceniać wachty.

Kryteria oceny indywidualnej:

- samoorganizacja,
- odporność psychofizyczna,
- predyspozycje kierownicze,
- współdziałanie z grupą,
- technika pływania.

Elementy te można zaobserwować w następujących sytuacjach:

- rozbijanie i zwijanie obozu,
- dbałość o sprzęt,
- trudne sytuacje (przeszkody na trasie, wywrotki, awarie, zmęczenie).

Wszystkie elementy oceny są równoważne.

Kryteria oceny wachty:

- punktualność i obowiązkowość
- gospodarność i czystość
- jakość posiłków

Skala ocen:

- niezaliczony
- zaliczony
- zaliczony z wyróżnieniem

Niedoskonałość kryteriów oceny oraz zbyt krótki czas obserwacji powoduje, że niezaliczenie spływu nie jest równoznaczne z zamknięciem drogi do uprawnień. Drogę Szkoleniową można powtórzyć.

Podczas ogniska pożegnального należy podsumować spływ. Ważne jest by wskazać uczestnikom różnorodność odczuć wobec wspólnie przeżytych chwil.

Po podsumowaniu spływu i ocenie uczestników należy przeprowadzić anonimową ankietę wśród uczestników. Formularz ankiety stanowi załącznik do programu.

3 Proponowany rozkład dni spływowych

Jest to oczywiście propozycja zawierająca pewne wskazówki, która może, a nawet powinna być modyfikowana w zależności od konkretnych warunków na spływie.

Dzień 0

- Program:
 - przyjęcie uczestników, ewentualne prace przy remoncie stacji,
 - uzupełnienie reperaturki i apteczki,
 - przygotowanie sprzętu pływającego i biwakowego,
 - rozmowa wprowadzająca, przedstawienie uczestników, programu spływu, jego zadań i celów.

Dzień 1

- Etap: Złocieniec – Wilczkowo
- Długość: 7 km
- punkty TOK: $3 \times 2 + 4 \times 3 = 18$
- Sprzęt: Maksymalnie urozmaicony
- Program:
 - pokaz pakowania namiotów, śpiwora, rzeczy osobistych i umieszczania bagażu w kajaku,
 - podział na wachty (obowiązuje maksymalne wymieszanie, tak pod względem płci, jak i środowisk),
 - technika pływania: wsiadanie i wysiadanie z kajaka, odbijanie i przybijanie do brzegu, technika wiosłowania,
 - omówienie zasad bezpieczeństwa na wodzie,
 - egzamin z pływania wplaw.

Dzień 2

Grupa I

- Etap: J.Wilczkowo – Stare Drawsko – J.Wilczkowo
- Długość: 44 km
- punkty TOK: $14 + 16 \times 2 + 14 \times 3 = 88$
- Sprzęt: R-1, R-2, C-2
- Program:
 - rodzaje szyków i ich zastosowanie,
 - technika płynięcia (zwłaszcza kanadyjką), zmiany sprzętu w trakcie etapu,

- pokonywanie przeszkód (kontra sterująca, płynięcie tyłem, promowanie, organizacja przenoski, przeciąganie kajaka przez przeszkodę)
- praktyczne wykorzystanie locji: elementy rzeki, duże akweny, czas płynięcia,
- terenoznawstwo: płynięcie z przewodnikiem, mapą,
- prawo i przepisy: znaki żeglugowe, ruch na wodach śródlądowych, wzywanie pomocy,
- ochrona przyrody: przykłady roślin wodnych chronionych i niechronionych.

Grupa II

- Biwak J.Wilczkowo 0 km
- Program:
 - sprzęt: budowa i naprawa kajaków – faktyczna naprawa sprzętu,
 - biwakowanie i żywienie: przechowywanie żywności, zasady żywienia, wybór miejsca biwakowania,
 - ratownictwo: rzutka i jej użycie, zachorowania i wypadki, reanimacja, węzły (obowiązują: półwyblinka, ratowniczy, zderzak, ósemka, płaski, prusik),
 - technika pływania: wsiadanie i wysiadanie z kajaka w trudnych warunkach (wysoki brzeg, płytka woda), przechyły, podpórki, kontry, wyrotka z fartuchem i bez, odwracanie kajaka, wsiadanie do kajaka z wody z pomocą dwóch kajaków,
 - ćwiczenia dodatkowe: wstawanie za pomocą dzióbka, eskimoska.

Dzień 3

- Zamiana zajęć w grupach.

Dzień 4

- Biwak J.Wilczkowo
- Program – kontynuacja zajęć z dnia poprzedniego:
 - wybór rady turnusu (wyjaśnienie celu, praw i obowiązków),
 - metodyka prowadzenia spływów,
 - terenoznawstwo: ewentualny marsz z mapą,
 - wykład z locji kajakowej.

Dzień 5

- Etap: J.Wilczkowo – Złocieniec – biwak przy ujściu Kokny
- Długość: 18 km
- punkty TOK: $3 \times 2 + 15 = 21$
- Program w Złocieniu:
 - zmiana sprzętu,
 - uzupełnienie reperaturki w Złocieniu.

Dzień 6

- Etap: ujście Kokny – J.Lubie
- Długość: 30 km
- punkty TOK: $20 + 10 \times 2 = 40$
- Program:
 - technika pływania: promowanie, pokonywanie zakrętów.

Dzień 7

- Etap: J.Lubie – zastawka Stara Drawa
- Długość: 24 km
- punkty TOK: $10 \times 2 + 14 = 34$
- Program:
 - technika pływania: promowanie, pokonywanie zakrętów, płynięcie w tempie.

Dzień 8

- Etap: Stara Drawa – Prostynia (cypel)
- Długość: 15 km
- punkty TOK: 15
- Program:
 - pokonywanie szlaku zarośniętego – orientacja w terenie,
 - pokonywanie szlaku bardzo uciążliwego na różnym sprzęcie.

Dzień 9

- Etap: Prostynia – J.Trzebuń – Prostynia
- Długość: 10 km
- punkty TOK: $4 + 2 \times 2 + 4 \times 3 = 20$
- Program:
 - naprawa sprzętu
 - wypłynięcie po obiedzie na J.Trzebuń, tam rozbicie biwaku, od zmroku powrót (etap nocny) z wyszukaniem miejsca biwakowego.

Etap ma na celu wyjaśnienie uczestnikom trudności, wynikających z niewłaściwego zaplanowania odcinka i poszukiwania biwaku w ciemnościach (wyszukanie miejsca przez uczestników).

Dzień 10

- Etap: Prostynia – Barnimie
- Długość: 23 km
- punkty TOK: $18 + 5 \times 2 = 28$
- Program:
 - zachowanie się na rzece o szybkim nurcie,
 - promowanie,
 - szukanie wypływu Drawy.

Dzień 11

- Biwak Barnimie 0 km
- Program – Grupa I – technika pływania
 - przechyły, podpórki, naciąganie, promowanie, kontry (płaska i hakowa),
 - wejście do cofki i wyjście na nurt,
 - trawersy, promowania z cofki do cofki,
 - płynięcie w górę rzeki z wykorzystaniem cofek,
 - stanie na nurcie, obroty na nurcie,
 - bezpieczeństwo na wodzie.
- Program – Grupa II
 - sprzęt: naprawa,
 - terenoznawstwo: prace z mapą i przewodnikiem,
 - locja: zadania z szacowaniem czasu płynięcia.

Dzień 12

- Biwak Barnimie 0 km
- Program:
 - kontynuacja ćwiczeń z poprzedniego dnia,
 - sprawdzian z techniki pływania,
 - sprawdzian z węzłów.

Dzień 13

- Etap: Barnimie – Sitnica
- Długość: 20 + 4 km
- punkty TOK: $8 + 4 \times 3 + 11 = 31$
- Program:
 - pokonanie odcinka bardzo uciążliwego pod prąd (Korytnica) – obserwacja uczestników.

Dzień 14

- Etap: Sitnica – Stare Osieczno
- Długość: 17 km
- punkty TOK: 14
- Program:
 - przewózka ze Starego Osieczna do Dobiegniewa,
 - obserwacja uczestników – załatwianie transportu, sprawność załadunku, dbałość o sprzęt).

Dzień 15

- Etap: Dobiegniewo – ujście Mierzęckiej Strugi
- Długość: 25 km
- punkty TOK: 25
- Program:
 - brak bezpośredniego nadzoru kadry,
 - obserwacja „z ukrycia”.

Dzień 16

- Etap: ujście Mierzęckiej Strugi – Drawiny
- Długość: 13 km
- punkty TOK: 13
- Program:
 - przegląd, remont i odbiór sprzętu,
 - podsumowanie spływu.

4 Warunki przyjęcia na Drawę Szkoleniową

- SKIEROWANIE
- KARTA PLYWACKA
- LEGITYMACJA PTTK
- BRĄZOWA (POPULARNA) TOK