

Ramowy Program kursu

Studenckiego Przewodnika Turystyki Kajakowej
Przodownika Turystyki Kajakowej PTTK
Instruktora Turystyki PZKaj

Federacja Akademickich Klubów Kajakowych

opracował Jacek Starzyński (WAKK), 1994

1 Założenia.

Celem kursu jest wyszkolenie osoby zdolnej do poprowadzenia spływu kajakowego dla początkujących, po wodzie stojącej, rzece nizinnej lub rzece górskiej nie przekraczającej trudności WW II.

Osoba taka powinna przejść przeszkolenie z zakresu następujących podstawowych przedmiotów i umiejętności:

- *pierwsza pomoc w nagłych wypadkach z elementami ratownictwa kajakowego,*
- *technika manewrowania kajakiem,*
- *locja kajakowa,*
- *metodyka kierowania zespołem i prowadzenia spływu,*
- *budowa i eksploatacja sprzętu pływającego,*
- *przepisy prawne związane z turystyką kajakową,*

Dodatkowe umiejętności, które wydają się być także bardzo przydatne i w związku z tym powinny pojawić się w programie kursu, to:

- *techniki asekuracji na rzekach górskich,*
- *geografia turystyczna Polski, szlaki kajakowe*
- *ochrona przyrody,*
- *biwakowanie i żywienie,*
- *podstawowe wiadomości z zakresu meteorologii,*
- *historia i struktura PTTK i PZKaj,*
- *uprawnienia i obowiązki Przewodnika Turystyki Kajakowej PTTK oraz Instruktora Turystyki PZKaj*

Kurs składa się z trzech podstawowych części:

- cyklu wykładów przeprowadzanych w poszczególnych klubach,
- klubowego szkolenia praktycznego,
- centralnego spływu „Drawa Szkoleniowa” organizowanego przez FAKK na rzekach Drawa i Korytnica.

2 Szkolenie teoretyczne – wykłady i ćwiczenia.

2.1 Spotkanie informacyjne:

2.1.1 Wykład:

- Krótka historia kajakarstwa.
- Historia i struktura PTTK i PZKaj.
- Regulaminy PTKaj PTTK i IT PZKaj.
- Prowadzenie książeczek TOK PTTK i OT PZKaj.
- Kluby studenckie i FAKK.

2.2 Pierwsza pomoc.

2.2.1 Wykład:

- ocena stanu poszkodowanego w wypadku,
- sztuczne oddychanie i masaż serca,
- ratowanie tonącego,
- postępowanie przy krwotokach,
- złamania i zwichnięcia (specjalne omówienie zwichnięcia stawu barkowego),
- szok pourazowy,
- inne zachorowania (zatrucia pokarmowe, udar słoneczny, oparzenia, przeziębienia),
- apteczka.

2.2.2 Zajęcia praktyczne z reanimacji – ćwiczenia z fantomem.

2.3 Ratownictwo kajakowe.

2.3.1 Wykład:

- wypadki przy sztucznych progach,
- utonięcia w nurcie rzeki,
- zaklinowania,
- drzewa w nurcie rzeki,
- sprzęt asekuracyjny i ratunkowy (kamizelka, rzutka, hełm, patent — budowa i stosowanie),
- taktyka asekuracji i zasady bezpieczeństwa.

2.4 Sprzęt.

2.4.1 Wykład:

- definicja kajaka i kanadyjki, właściwości nautyczne,
- rodzaje klasyfikacji sprzętu,
- łodzie turystyczne — ich przeznaczenie i budowa:
 - kajaki drewniane,
 - kajaki składane,
 - kajaki laminatowe — turystyczne, górskie, morskie, inne,
 - kajaki polietylenowe — jw.,
 - rafty,
 - inne (open canoe, XR-trekking).
- wiosła — budowa, przeznaczenie, wady i zalety,
- kamizelki,
- sprzęt asekuracyjny,
- podstawy reperacji sprzętu,
- ogólne zasady gospodarowania sprzętem w czasie spływu,
- konserwacja i przechowywanie sprzętu po sezonie.

2.4.2 Ćwiczenia: Budowa, eksploatacja i konserwacja składaka.

Jeden kajak i minimum jeden instruktor na 5-6 osób.

- montaż,
- zasady postępowania w czasie spływu,
- demontaż,
- konserwacja.

2.4.3 Ćwiczenia: Konserwacja i reperacja wiosł.

Wykład połączony z demonstracją typowych uszkodzeń i sposobów ich usuwania.

2.5 Locja kajakowa.

2.5.1 Wykład 1:

- definicja locji kajakowej,
- opis rzek nizinnych:
 - elementy ukształtowania koryta rzeki,
 - profile dna rzeki nizinnej,
- rzeki górskie:
 - charakterystyka ogólna,
 - elementy ukształtowania koryta,
 - zjawiska wodne,
- klasyfikacja trudności i uciążliwości rzek,
- stany wód.

2.5.2 Wykład 2:

- opis jezior,
- budowle wodne,
- szlak spławny i szlak żeglowny,
- oznakowanie szlaku.

2.6 Metodyka.

2.6.1 Wykład:

- przygotowanie spływu,
- osoby funkcyjne i ich obowiązki,
- zasady prowadzenia grupy,
- organizacja pływnięcia,
- organizacja biwaku,
- postępowanie w wypadku konfliktów.

2.7 Geografia turystyczna i ochrona przyrody.

2.7.1 Wykład:

- rozmieszczenie wód powierzchniowych w Polsce,
- najbardziej znane szlaki kajakowe w Polsce,
 - Drawa,
 - Krutynia,
 - Czarna Hańcza,
 - Wielkie Jeziora Mazurskie,
 - Dunajec,
 - Łeba,
 - Bukowina-Łupawa,
 - Drwęca,
 - San,
- rezerваты przyrody, parki narodowe, parki krajobrazowe,
- zasady ochrony przyrody,
- rośliny i zwierzęta chronione.

2.8 Meteorologia i przewidywanie pogody.

2.8.1 Wykład:

- cyrkulacja powietrza w atmosferze,
- fronty atmosferyczne,
- chmury,
- prognozowanie pogody.

2.9 Biwakowanie i żywienie.

2.9.1 Wykład:

- organizacja biwaku,
- normy żywieniowe i planowanie posiłków,
- zasady przygotowywania posiłków,
- przechowywanie jedzenia w warunkach spływu.

2.10 Prawo.

2.10.1 Wykład:

- zasady finansowania imprez,
- odpowiedzialność cywilna,
- przepisy żeglugowe,
- przepisy przeciwpożarowe.

2.11 Terenoznawstwo.

2.11.1 Wykład:

- znaki topograficzne,
- czytanie mapy,

- orientacja w terenie.

2.12 Architektura.

2.12.1 Wykład:

- najważniejsze style architektoniczne – historia, charakterystyka,
- klasyfikacja zabytków,
- architektura drewniana.

3 Zajęcia praktyczne przeprowadzane w klubach.

3.1 Basen.

1 godzina dla max. 10-ciu osób, 2-3 prowadzących, 6-7 łódek.
Wejście/wyjście, trzymanie kajaka, kabina, podstawy wiosłowania.

3.2 Reperacja sprzętu.

3 godziny, min. 2 prowadzących na około 10 osób.
Reperacja kajaków laminatowych i wiosł.

3.3 „Jeziorko”.

3 godziny dla max. 10-ciu osób, min. 2 prowadzących, 10 łódek (różnych).
Wejście/wyjście do/z kajaka, wiosłowanie prosto, do tyłu, zakręcanie, przechył łódki i balans ciała, kontra płaska, naciąganie.

3.4 Dwudniowy spływ na rzece nizinnej.

Wiosłowanie na rzece nizinnej, praktyczne wykorzystanie locji kajakowej, pokonywanie przeszkód, przenoski.
Odprawa grupy przed płynięciem, płynięcie w szyku, asekuracja na przeszkodach, organizacja przenoski, rozbicie biwaku, organizacja życia na biwaku.

3.5 Doskonalenie techniki pływania.

3 dni np. w Drzewicy. Max. 9 kursantów i 3 instruktorów. Pływanie min. 6 godzin dziennie (oczywiście nie tylko na torze).

Czytanie wody, wyjście na nurt, wejście do cofki, promowanie, trawers, przepłynięcie przez odwój, rzutka.

Odprawa grupy przed płynięciem, ustawianie asekuracji.

4 Centralny spływ „Drawa Szkoleniowa”.

Dwutygodniowy spływ szkoleniowy na rzekach: Drawie i Korytnicy. Praktyczne i teoretyczne szkolenie w zakresie:

- metodyki prowadzenia grupy,
- locji kajakowej,
- użytkowania sprzętu,
- techniki pływania,
- ratownictwa,
- terenoznawstwa.

Wykłady i pogadanki na temat:

- historii kajakarstwa,
- przepisów prawnych,
- organizacji spływu,
- ochrony przyrody.