

PROGRAM SZKOLENIA ZASADNICZEGO INSTRUKTORA TURYSTYKI i REKREACJI PZK stopnia III

**Wykłady łącznie 56 godz
Ćwiczenia łącznie 75 godz
Łączna liczba 131 godzin.**

1 . Historia turystyki, krajoznawstwa i kajakarstwa.

5 godz - wykład

- 1.01 Początki społecznej turystyki i jej rozwój.
 - prekursorzy ruchu turystyczno-krajoznawczego,
 - powstanie PTT, PTK i PZK;
 - inne organizacje zajmujące się turystyką ;
- 1.02 Turystyka w okresie międzywojennym :
 - działalność PTT, PTK i PZK - program integracji społeczeństwa byłych zaborów oraz program patriotycznego wychowania młodzieży ;
 - działalność państwa w dziedzinie turystyki ;
 - zagospodarowanie turystyczne ;
 - przewodnictwo ;
 - polskie wyprawy turystyczne;
 - wydawnictwa turystyczno i krajoznawcze ;
 - pionierzy , turyści , wyprawy , wyczyny ;
 - kluby – prekursorzy
- 1.03 Turystyka po roku 1945 :
 - reaktywowanie PTT, PTK i PZK.
 - działalność do roku 1950 ;
 - działalność po 1950 roku ;
 - rozwój turystyki masowej ;
 - zagospodarowanie turystyczne ;
 - pionierzy , turyści , wyprawy , wyczyny ;
 - kluby - prekursorzy i dzisiejszy stan;
 - organizacje wiodące / PZK , PTTK , TKKF , ZHP / ich struktura i władze ;
 - wpływ zmian społeczno - politycznych po roku 1989 na turystykę .
- 1.04 Historia kajaków :
 - kajaki eskimoskie i indiańskie ;
 - kajaki składane ;
 - polscy konstruktorzy kajaków i ich osprzętu ;
 - ekspozycje muzealne kajakarstwa w Polsce / Tczew, Augustów, Szczawnica / .
 - współczesne kierunki rozwoju .
- 1.05 Historia turystyki kajakowej w Polsce i na świecie .

2 . Organizacja turystyki kajakowej w Polsce i na świecie.

1 godz -wykład

- 2.01 Organizacje i stowarzyszenia polskie oraz międzynarodowe zajmujące się turystyką i rekreacją kajakową .

3 . Statuty i regulaminy PZK , ICF , PTTK.

3 godz. wykład, 2 godz. ćwiczenia

- 3.01 Statut PZK , statut PTTK , statuty oddziałów i klubów.
- 3.02 Regulamin Przewodnika Turystyki kajakowej PTTK .
- 3.03 Regulamin instruktora turystyki PZK.
- 3.04 Regulaminy turystycznych odznak kajakowych PTTK :
 - Dziecięca Odznaka Kajakowa /DOK/ "Kielbik" ;
 - Turystyczna Odznaka Kajakowa /TOK/ ;
 - Górską Odznaka Kajakowa /GOK/ .
- 3.05 Regulamin Odznaki Turystycznej PZK i Międzynarodowej Odznaki Turystycznej ICF .
- 3.06 Podstawowe zasady prowadzenia zapisów we wspólnej księżeczce TOK PTTK i PZK.
- 3.07 Podstawowe zasady weryfikacji odznak turystycznych PTTK, PZK i ICF .
- 3.08 Regulamin Komisji Turystyki Kajakowej ZG PTTK i Komisji Turystyki PZK .
- 3.09 Regulamin Kajakowych Spływów Turystycznych PZK .
- 3.10 Regulamin Organizacji Konkurencji Kajakowych i Zasad Punktacji PZK .
- 3.11 Regulamin Sędziów Kajakowych PZK .

4 . Podstawy prawne organizacji turystycznych i rekreacyjnych imprez kajakowych.

5 godz wykład

- 4.01 Ustawa „Prawo o Stowarzyszeniach”
- 4.02 Ustawa „O Usługach Turystycznych”
- 4.03 Ustawa „Kodeks Postępowania Cywilnego” ;
- 4.04 Zarządzenia MEN i inne przepisy dotyczące uprawiania turystyki i rekreacji kajakowej przez dzieci i młodzież .
- 4.05 Zarządzenia dotyczące zasad bezpieczeństwa w czasie organizacji i uprawiania turystyki oraz rekreacji ze szczególnym uwzględnieniem turystyki i rekreacji kajakowej;
- 4.06 Ustawy i zarządzenia związane z prowadzeniem działalności gospodarczej osób prawnych i fizycznych ;
- 4.07 Prawo wodne . Przepisy żeglugowe .Przepisy związane z pływaniem przez tereny chronione.

4.08 Przepisy przeciwpożarowe oraz dotyczące biwakowania .

4.09 Przepisy dotyczące przewozu ludzi i sprzętu .

4.10 Przepisy dotyczące bezpieczeństwa na wodzie .

5 . Terenoznawstwo

2 godz wykład, 4 godz ćwiczenia

5.01 Ogólne wiadomości o terenie /rzeźba, pokrycie, gleby/.

5.02 Orientowanie się w terenie:

- określanie kierunku północnego w terenie;
- posługiwanie się kompasem i busolą.

5.03 Mapa:

- zasady wyboru map, opis mapy - skala, znaki topograficzne;
- odwzorowanie ukształtowania terenu na mapie ;
- nauka czytania map, orientowanie mapy za pomocą obiektów terenowych oraz kompasu .

5.04 Pomiary na mapie i w terenie:

- sposoby pomiarów odległości na mapie i w terenie;
- wykonywanie szkiców.

5.05 Pogoda i jej przewidywanie.

- zasadnicze elementy meteorologiczne na podstawie których można przewidzieć pogodę;
- wskazówki praktyczne dotyczące przewidywania pogody.

6 . Podstawowe wiadomości o turystycznych szlakach wodnych w Polsce . 5 godz wykład, 2 godz ćwiczenia

6.01 Części składowe środowiska przyrodniczego w Polsce: położenie fizyczno - geograficzne, klimat, rzeźba powierzchni, wody ze szczególnym uwzględnieniem zlewni, działów i dorzeczy, gleby, roślinność i zwierzęta, bogactwa naturalne.

6.02 Podział na regiony fizyczno - geograficzne.

6.03 Walory krajoznawczo - geograficzne Polski:

- walory przyrodnicze : skałki, wąwozy i przełomy rzek, wodospad, jaskinie, ważniejsze obiekty geologiczne, szczególne miejsca widokowe, osobliwości flory i fauny, parki zabytkowe, ogrody botaniczne i zoologiczne, parki narodowe i krajobrazowe, rezerваты przyrody;
- walory kulturowe: muzea i rezerваты archeologiczne, muzea etnograficzne i skanseny, miejsca tradycyjnej kultury i sztuki ludowej, przykładowe zabytki architektury;
- muzea: sztuki, biograficzne i specjalistyczne, pamiątki historyczne, miejsca i muzea martyrologii, zabytki techniki;

6.04 Walory krajoznawczo - turystyczne swego regionu.

6.05 Rozmieszczenie wód powierzchniowych w Polsce.

Pojęcia podstawowe:

- zlewiska,
- dorzecza,
- działy wodne,
- pojezierza,
- kanały.

6.06 Hydrografia wód polskich .

6.07 Turystyczne szlaki kajakowe w Polsce :

- Turystyczne zagospodarowanie kraju: infrastruktura turystyki w Polsce, rozmieszczenie ważniejszych obiektów turystycznych, znakowane szlaki turystyczne, szlaki wodne
- Rejonizacja i walory krajoznawcze turystycznych szlaków kajakowych w Polsce ,
- Najbardziej znane i uczęszczane turystyczne szlaki kajakowe w Polsce.
- Podstawowe wiadomości o najczęściej spotykanych na turystycznych szlakach kajakowych budowlach wodnych oraz o ich wpływie na warunki bezpieczeństwa i komfort pływania
- Mapy przewodniki kajakowe.

6.08 Turystyczne zagospodarowanie szlaków kajakowych w Polsce.

- stacje kajakowe, pola namiotowe, przystanie porty;
- wypożyczalnie kajaków, skutnicy, zaopatrzenie, transport;
- oznakowanie szlaków kajakowych w Polsce
- podstawowe zasady oznakowania szlaków kajakowych w innych krajach.

7 . Klasyfikacja szlaków kajakowych.

2 godz wykład, 3 godz ćwiczenia

7.01 Stopnie trudności i uciążliwości szlaków kajakowych .

- stosowane skale dla opisu wód wolno i szybko płynących ;
- dzikie wody ;
- wpływ budowli wodnych na ocenę trudności i uciążliwości szlaków kajakowych ;
- wpływ zjawisk atmosferycznych i hydrograficznych na ocenę trudności i uciążliwości szlaków kajakowych ;

7.02 Ocena pojemności użytkowej szlaków i ich możliwości wykorzystania dla grup turystycznych o różnej ilości uczestników

7.03 Samodzielna ocena / klasyfikacja/ stopnia trudności i uciążliwości szlaku kajakowego:

- za pomocą map , przewodników i danych hydrograficznych ;
- w wyniku rekonesansu własnego i relacji innych turystów
- błędy ocen i zagrożenia płynące ze stosowania tych metod dla klasyfikowania stopnia trudności szlaku kajakowego .

7.04 Subiektywne czynniki zmieniające ocenę klasyfikacji szlaku kajakowego :

- stan psychiczny i fizyczny turysty;
- inne elementy opiniotwórcze .

7.05 Planowanie czasu płynięcia z uwagi na czynniki omówione w niniejszym temacie.

8 . Locja.

4 godz wykład

8.01 Pojęcie i zakres locji kajakowej .

8.02 Rzeki :

- czynniki kształtujące rzekę ;

- elementy rzeki ;
- zjawiska występujące na rzece ;
- zjawiska lodowe .

8.03 Jeziora :

- rodzaje jezior i ich charakterystyka ;
- morfometria jezior ;
- zjawiska występujące na jeziorze .

8.04 Morza :

- fale , stan morza , pływy ;
- ruch żeglugowy

8.05 Planowanie czasu pływania z uwagi na czynniki omówione w niniejszym temacie

9 . Sprzęt kajakowy i biwakowy.

3 godz wykład, 10 godz ćwiczenia

9.01 Własności i klasyfikacja łodzi :

- właściwości nautyczne ;
- klasyfikacja łodzi .

9.02 Budowa kajaków i kanadyjek :

- kajaki sztywne /drewniane , laminatowe ,polietylenowe / ;
- kajaki składane i kajaki dmuchane .

9.03 Wyposażenie kajaka .

9.04 Wybór kajaka i sprzętu biwakowego.

9.05 Wiosła :

- podstawy konstrukcji wiosła , stosowane materiały ;
- dobór wiosła .

9.06 Sprzęt asekuracyjny , ratunkowy , biwakowy .

9.07 Naprawy kajaków , wiosła i sprzętu biwakowego :

- ocena uszkodzeń / weryfikacja / sprzętu ;
- naprawa kajaków drewnianych , składanych , laminatowych , polietylenowych i reperacja wiosła ;
- naprawa sprzętu biwakowego ;
- naprawy doraźne ;

9.08 Gospodarowanie sprzętem w czasie spływu.

9.09 Konserwacja i przechowywanie sprzętu po sezonie.

10. Ochrona środowiska przyrodniczego i kulturowego człowieka.

4 godz wykład

A . Wiadomości ogólne .

10.01 Ekologiczne podstawy ochrony przyrody :

- środowiska przyrodnicze / naturalne i kulturowe /;
- ochrona przyrody i ochrona środowiska ;
- człowiek a środowisko przyrodnicze ;
- organizacja służb ochrony środowiska i ochrony przyrody ;
- system ochrony oddziaływania ruchu turystycznego na przyrodę .

10.02 Państwowe służby ochrony przyrody i środowiska :

- Podstawowe dokumenty prawne ochrony obszarów i obiektów przyrody ;
- ochrona gatunkowa roślin i zwierząt .

B . Ochrona środowiska wodnego .

10.03 Klasyfikacja czystości wód:

- przyczyny degradacji czystości wód;
- sposoby rozpoznawania skażeń i zanieczyszczeń wód;
- wpływ zachowań turystów na czystość środowiska i sposoby zapobiegania jego degradacji.

10.04 Szczególne warunki i rodzaje zachowań na terenach chronionych.

C . Ochrona zabytków .

10.05 Pojęcie „ dobra kultury ” oraz rodzajów zabytków ruchomych i nieruchomych . Ochrona krajobrazu kulturowego . Zabytki wpisane na listę światowego dziedzictwa . Przepisy prawne dotyczące dóbr kultury . Rola zabytków w kulturze .

10.06 Podstawowe wiadomości o stylach w architekturze .

10.07 Organizacja , uprawnienia oraz zadania państwowej służby ochrony zabytków . społeczna opieka nad zabytkami .

11 . Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc na wodzie.

5 godz wykład, 7 godz ćwiczenia

11. 01 Podstawowe kryteria organizacji i przeprowadzenia bezpiecznego spływu.

11.02 Sytuacje niebezpieczne na wodzie .

- tonięcie / przyczyny tonięcia , ratowanie tonącego /;
- wywrotka / na dużym akwenu , na dużej rzece , na małej i zarośniętej rzece , na górskiej rzece / ;
- sztuczne progi / uniknięcie zagrożenia , wywrotka i kabina , pomoc / ;
- zaklinowania / przyciśnięcia do przeszkody , zaklinowania pomiędzy dwoma przeszkodami , zaklinowania kajaka równoległe do nurtu / ;
- szok termiczny i hiperwentylacja płuc / zasady przeciwdziałania i bezpieczeństwa / ;
- wychłodzeni organizmu / podstawowe zasady przeciwdziałania wychłodzeniu organizmu i sposoby postępowania w przypadkach jego zaistnienia / .

11.03 Sprzęt asekuracyjny i ratunkowy oraz jego zastosowanie.

- kajak i jego wyposażenie ;
- kamizelka i ubranie wiosła zapasowe , rzutka ;
- sprzęt specjalistyczny / kask , patent holowniczy , hak ratowniczy , sprzęt alpinistyczny , morski sprzęt ratunkowy

11.04 Techniki ratunkowe :

- samoratownictwo

- kabina , postępowanie po wywrocie na rzece, wylewanie wody z kajaka na wodzie, wejście do kajaka na wodzie;
- zastosowanie rzutki, węzły;
- holowanie, człowiek żaba, budowanie wyciągów;
- taktyka asekuracji;
- pomoc tonącemu z brzegu, z wody i na lodzie;

11.05 Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe: struktura organizacyjna , zasady działania i formy współpracy.

12 . Fizjologia człowieka w czasie uprawiania turystyki kajakowej i podstawowe zasady higieny turysty.

3 godz wykład

12.01 Podstawowe wiadomości z zakresu układów: ruchu , pokarmowego, oddechowego, moczo - płciowego, naczyniowego i nerwowego.

12.02 Podstawowe zasady fizjologii wysiłku fizycznego i umiejętności śledzenia zmian fizjologicznych zachodzących w organizmie w trakcie pracy fizycznej.

12.03 Szczególne cechy wysiłku kajakarza i ich wpływ na fizjologię człowieka:

- zmęczenie, znużenie, wypoczynek;
- zagrożenia dla organizmu człowieka;
- wpływ sposobu odżywiania się kajakarza na stan jego wydolności i sprawności fizycznej.

12.04 Racjonalne żywienie podczas imprez turystycznych.

12.05 Zasady higieny w warunkach zwiększonego wysiłku i typowych uciążliwości związanych z życiem biwakowym.

12.06 Podstawowe kryteria oceny indywidualnych przeciwwskazań medycznych do uprawiania określonego rodzaju turystyki

13 . Pierwsza pomoc przedlekarska

2 godz wykład, 4 godz ćwiczeń

13.01 Zasady ogólne;

13.02 Wstrząs pourazowy;

13.03 Pozycja bezpieczna / boczna ustalona /;

13.04 Udzielanie pierwszej pomocy w wybranych najczęstszych wypadkach:

- krwotoki;
- złamania;
- zwichnięcia;
- zatrucia pokarmowe;
- udary słoneczne;
- oparzenia;
- przeziębienia;
- omdlenia;
- niewydolności układu krążenia i układu oddechowego;
- uczulenia;
- ukąszenia.

13.05 Apteczka na sphywie oraz jej wyposażenie.

13.06 Reanimacja:

- ocena stanu ratowanego;
- techniki reanimacyjne ze szczególnym uwzględnieniem przypadków utonięć.

14 . Technika pływania kajakiem.

7 godz wykład, 34 godz ćwiczenia

14.01 Podstawowe manewry kajakiem :

- wsiadanie do kajaka, pozycja w kajaku, prawidłowy uchwyt wiosła;
- płynięcie do przodu;
- pociągnięcie wiosłem;
- zakręcanie /szerokie pociągnięcie, kontra sterująca, kontra, zakręcanie z użyciem niskiej „, płaskiej „, podpórki, przechył kajaka i wychylenie, kontra czeska;
- hamowanie i płynięcie do tyłu;
- naciąganie i podpórka;
- kabina i eskimoska.

14.02 Manewry na wodzie stojącej:

- odbijanie od brzegu;
- płynięcie prosto;
- zakręcanie i używanie steru;
- pływanie w czasie dużej fali i silnego wiatru;

14.03 Czytanie wody i jego wpływ na nawigację :

- posiewka;
- bystrza, fale;
- odwoje;
- woda napierająca na skały i brzeg;
- przeszkody zanurzone w nurcie rzek wolno i szybko płynących;
- wiry.
- ławice wędrujące
- czytanie wody zamarzającej i pływanie w takich warunkach przy jednoczesnym zagrożeniu oblodzeniem sprzętu i turysty.

14.04 Manewry na wodzie szybko płynącej:

- wyjście na nurt /wariant najprostszy/;
- zastosowanie kontry sterującej i czeskiej kontry;
- zatrzymanie na nurcie;
- wejście do cofki i obrót na granicy cofki i nurtu;
- trawers;
- omijanie przeszkód, promowanie, „jeleni skok”.

14.05 Manewry kajakiem na morzu:

- odbijanie od brzegu i dobijanie do brzegu;
- utrzymanie się na fali, zwrot na fali, ślizg na fali.

14.06 Żeglowanie kajakiem.

14.07 Specyfika pływania po „nieprzetartych szlakach” nizinnych:

- wybór drogi płynięcia;
- przechodzenie przez zwalone drzewa; łoża;
- przechodzenie przez przemiały

14.08 Elementy kajakowego rodeo, kajak polo i inne formy kajakarstwa.

15 . Organizacja imprez kajakowych .

2 godz wykład, 7 godz ćwiczeń

15.01 Klasyfikacja imprez kajakowych :

- w/g zasięgu , ilości uczestników , czasu trwania ;
- stopnia organizacji - ilości i jakości świadczeń oferowanych uczestnikowi ;
- rodzaju akwenu , pory roku i strefy klimatycznej ;

15.02 Zasady bezpiecznego uprawiania turystyki i rekreacji kajakowej w zależności od rodzaju i charakteru imprezy oraz użytych środków pływających.

15.03 Dobór sprzętu i ubioru w różnych dyscyplinach turystyki i rekreacji kajakowej oraz w różnych porach roku.

15.04 Ubezpieczenia uczestników i organizatorów imprez turystycznych .

15.05 Współpraca ze służbami ratownictwa : straż pożarna , policja , , GOPR , WOPR służby medyczne itp.

15.06 Planowanie imprezy :

- harmonogram przedsięwzięć ;
- program , preliminarz , regulamin , umowa ;
- rekonesans ;
- osoby funkcyjne i ich obowiązki ;
- finansowanie imprezy .

15.07 Realizacja imprezy :

- prowadzenie spływu ;
- wykonanie zobowiązań ofertowych ;
- rozliczeni rzeczowe i finansowe imprezy ;
- sprawozdawczość.

16 . Psychologiczne i społeczne podstawy turystki

3 godz wykład, 4 godz ćwiczeń

16.01 Aktywność turystyczna jako źródło zaspokajania potrzeb ludzkich :

- potrzeby biologiczne ;
- potrzeby poznawcze i potrzeby nowych przeżyć ;
- potrzeby kontaktów społecznych i przynależności grupowej . Uczestnictwo w grupie turystycznej stwarza okazję wejścia w nowe środowisko , którym nie obowiązuje hierarchia charakterystyczna dla środowiska pracy .

16.02 Motywy uprawiania turystyki :

- rola środowiska rodzinnego , szkolnego i rówieśniczego w kształtowaniu i rozbudzeniu aktywności turystycznej;
- hedonistyczna teoria motywacji . Człowiek dąży do celów , do których przekonał się na podstawie uprzedniego doświadczenia , że wywołują zadowolenie , unikają tych , które wywołują przykrość ;
- dynamika procesów motywacyjnych .

16.03 Kierowanie grupą turystyczną :

- proces kierowania grupą jako forma relacji pomiędzy przodownikiem / instruktorem/ a grupą ;
- proces kierowania grupą jako źródło satysfakcji ;
- relacje przodownik /instruktor/ - grupa turystyczna :
 - - system oczekiwań grupy wobec prowadzącego,
 - - oczekiwania prowadzącego wobec grupy ;
- style kierowania grupą ,
- styl kierowania a rodzaj grupy /początkująca, zaawansowana/.

16.04 Konflikty w grupie i sposoby ich rozwiązywania :

- konflikty interesów - np. o szczegóły programu ;
- konflikty adaptacyjne wynikające między innymi z różnic charakteru , wieku, zainteresowań
- konflikty postaw , wynikające np. z różnic oczekiwań związanych z imprezą;

16.05 Praktyczne wskazówki dla przodownika /instruktora/:

- dbałość o właściwie funkcjonujący obieg informacji o charakterze organizacyjnym w grupie ;
- elastyczność zachowania i umiejętność przewidywania ;
- baczna obserwacja grupy , znaczenie kondycji fizycznej i psychicznej uczestników imprezy ;
- dążenie do wypracowania u siebie kontroli emocjonalnej .

16.06 Organizacja pracy w klubie (sekcji):

- rola przywódców nieformalnych;
- imprezy klubowe jako czynnik konsolidujący środowisko;
- relacje pomiędzy zarządem a członkami klubu;
- nigdy za dużo podziękowań – to praca społeczna (patrz teoria motywacji).

17. Egzamin

- test pisemny;
- praktyka na wodzie.