

## TEMATIKA

### 3. szint – Kompetens Tengeri Kajakos

**Cél:** A vizsgázó által bemutatott jártasság, szakértelem, és tudás elismerése, olyan szinten, ahol a kajakos egyszerű tengeri körülmények között, egy vezetett csoport tagjaként, maximum 4-es szélerősségi viszonyok között, már nem kezdő szintű tudásáról, hanem fejlődési képességeiről ad tanubizonytságot.

#### A képzés előfeltételei:

- Legalább 3, egyenként legalább háromórás tengeri kajaktúra igazolása
- Legalább egy három óra időtartamú workshop-on való részvétel igazolása egy másik szakágban

**Hajónem:** Olyan tengeri kajak, ami alkalmas a minősítés megszerzésére az adott értékelési környezetben, pl. zárt tengeri kajak vagy tengeri túsákra is alkalmas sit-on-top.

**Felszerelés:** A szükséges, a körülményeknek és a minősítésnek is megfelelő személyes felszerelést a tanuló kajakos saját maga hozza.

**A vizsgáztatás helyszíne:** A minősítés egy megfelelő körülmények között zajló tengeri túrán történik maximum 4-es szélerősségben és 3-as hullámverés mellett (0,5-1,25 m).

**A vizsgáztató személy:** MKKSZ 5.szintű Tengeri Kajakos Oktató

A minősítést csak az erre jogosult és regisztrált vizsgáztató adhat.

A vizsgázónak minden feladatot mindkét oldalon (jobb/bal) teljesítenie kell. Ha a kajakon kormány van, a vizsga ideje alatt nem lehet használni.

#### A – Kajakos készségek

A.1 Kajak emelése, hordása, kajakba beszállás

A.2 Hatékony előre evezés

A.3 Hátra evezés, megállás

A.4 Iránytartás

A.5 Irányváltoztatás

A.6 Oldalazás

A.7 Lapáttámasz

A.8 Eszkimó-forduló

A.9 Kikötés

#### B – Mentési képességek

B.1 Vízből mentés

B.2 Vontatás, vontatókötél használata

B.3 Eszkimó mentés (sit-on-top kajak esetében önmentés)

#### C – Biztonsági-, vezetői- és csoportkezelési képességek

- C.1 Személyes, saját biztonság
- C.2 Odafigyelés másokra
- C.3 Kajakozás vezetett csoportban

**D – Elméleti felkészültség**

- D.1 Felszerelés
- D.2 Tengeri biztonság
- D.3 Időjárás
- D.4 Hypothermia / Elsősegély
- D.5 Helyi hatóságok szabályai
- D.6 Környezet
- D.7 Tervezés
- D.8 Csoport kezelése
- D.9 Általános tudnivalók
- D.10 Navigáció:

## OKTATÓI JEGYZETEK

### 3. Szint - Kompetens Tengeri Kajakos

**Cél:** A vizsgázó által bemutatott jártasság, szakértelem, és tudás elismerése, olyan szinten, ahol a kajakos egyszerű tengeri körülmények között, egy vezetett csoport tagjaként, maximum 4-es szélerősségi viszonyok között, már nem kezdő szintű tudásáról, hanem fejlődési képességeiről ad tanubizonyságot.

A minősítés egy egynapos tengeri kajakúra keretén belül történik, folyamatos értékelés mellett.

**A képzés előfeltételei:** A tanítványoknál nélkülözhetetlen a magabiztos úszástudás, kajakos gyakorlat - illetve a megelőző 1. és 2. szintű kajakos oktatáson való részvétel.

**Felszerelés:** A vizsgázónak rendelkeznie kell egy egynapos csoportos tengeri túrához szükséges személyes felszereléssel, amely a következőket tartalmazza:

- Zárt tengeri kajak vagy tengeri túrákra is alkalmas sit-on-top kajak
- Megfelelő öltözék
- Váltóruha
- Étel és ital
- Külső segítség hívásra alkalmas kommunikációs felszerelés
- Vontatókötél
- Kés
- Síp
- Elsősegélynyújtó felszerelés (alap)
- Javításra, szerelésre alkalmas alapfelszerelés
- Túlélő fólia

## **A – Kajakos készségek**

A vizsgázónak bizonyítania kell, hogy képes a kajak irányítására az előirt feltételek mellett különböző testhelyzetekben, valamint a hajó és a lapát különböző állásai esetén. Ennek bizonyítása különböző gyakorlati feladatok teljesítésével történik az alább leirtak alapján. A kajakos a feladatok elvégzése közben mindig tartózkodjon a korábban biztonsági zónaként kijelölt területen belül, valamint a feladatokat mindig, mindkét oldalra (jobb/bal) végezze el.

Ha a kajakon kormány van, a vizsga ideje alatt azt nem lehet használni. A kajakot teljes felhajtóerővel kell használni (pl. légzsák).

### **A.1 Kajak emelése, hordása, kajakba beszállás, kikötés**

A kajak megfelelő és biztonságos emelése, különböző technikákkal való vitele a járműtől a vízig, a csoport együttműködése az esetleges baleset és sérülés elkerülésére. A vizsgázónak biztonságos módon kell tudnia vízre tett kajakkal elindulnia bármilyen egyszerűbb helyről (pl. mólónál, lépcsőknél, sziklás és homokos partról).

### **A.2 Hatékony előre evezés**

Előre evezés technikája:

- Megfelelő törzsmozgás viszonylag nyújtott karokkal. Megfelelő vízfogás, majd húzás, az lapáttoll korai kiemelésével.
- Az alkar tekerő mozgása, megfelelő toló-, és húzó aránya. A vizsgázó folyamatos megfigyelése kiterjed arra, hogy képes-e a megfelelő stílusban, akár széllal szembeni evezésre túrasebesség mellett.

### **A.3 Hátra evezés, megállás**

Pontos és hatékony hátra evezés a parti tereptárgyak és a többi kajakos figyelembe vételével. Megállás előre és hátra, túrasebességről a lehető legkevesebb evezőscsapás alatt megfelelően kontrollált módon való gyorsulás.

### **A.4 Iránytartás**

**Élezés** – A vizsgázónak megfelelő technikával kell a kajakot döntenie előre és hátrahaladásnál.

**Hátsókormányzás** – Az evezőt a hajó hátsó részénél vízbe helyezve, kormánylapátként betartani. Ezzel a mozdulattal a vizsgázónak egyenes irányban kell tudnia tartani a kajakot a folyamatos sebesség megőrzése mellett (pl. mint egy szűk nyíláson való áthaladásnál).

### **A.5 Irányváltoztatás**

A kajak elforgatása 360 fokkal mindkét irányban az előre és hátra irányuló evezőscsapások váltogatásával, és a kajak döntésével a gyakorlat megkönnyítésére. Az evező teljes tolla a vízbe helyezve, a kar teljesen elnyújtva, a könyök kissé hajlítva.

**Haladás közbeni irányváltás** – Elfordítani a kajakot 90 fokkal a kajak külső és belső élére való döntésével, mind függőleges és vízszintes evezőpozícióval az esetleges akadályok kikerülése miatt (pl. félkörös húzás, alsó támasz, stb.).

*Megjegyzés: függőleges evezőpozícióban a 90 fokos elfordulás kivitelezése nehéz lehet, a fontos, hogy a vizsgázó a fordulást elindítsa függőleges evezővel.*

## **A.6 Oldalazás**

Az oldlázás gyakorlata ezen a szinten evidens kell legyen, anélkül, hogy a kajak elfordulna. Különböző technikák alkalmazása vagy variálása megengedett. Felsőtest megfelelő elfordulása, a lapát függőleges tartása és a toll mely vízbe helyezése.

## **A.7 Borulás megelőzése - Lapáttámasz**

Felső és alsó lapáttámaszok kivitelezése, olyan helyzetekben, amikor a hajó valóban elveszti egyensúlyát. Folyamatos előremenet közben is tudják bemutatni, a hajó megállítása legyen az utolsó mozdulat.

## **A.8 Eszkimó-forduló síkvízen**

Egy hatékony eszkimó-forduló végrehajtása szükséges, először csak egyik oldalról oda-vissza, majd teljes kört leírva. Amennyiben nem sikerül a gyakorlat, az nem kell, hogy feltétlenül a tanuló bukását jelentse. Sit-on-top evezőseink az önmentést mutassák be, azaz a hajóra való visszajutást segítség nélkül.

## **A.9 Kikötés**

A hajók csomagtartóra vagy utánfutóra való biztonságos felhelyezése, kötelek és/vagy hevederek segítségével. Amennyiben kötelet és nem hevedert használnak, a kötés során egyértelműen felismerhető csomózási technikákat alkalmazzanak!

# **B – Mentési képességek**

## **B.1 Vízből mentés**

Jelöltjeink mutassák be a biztonságos és gyors mélyvízi mentést – beborult társuk mentését. A megfelelő kommunikáció és cselekménysorozatok összessége fontos a kontrollált mentéshez. A beborult személy kövesse mentő társa útmutatásait, majd mutassa be hogyan jut vissza a kimentett kajakba.

## **B.2 Vontatás, vontatókötél használata**

Vizsgázónk mutassa be társa segítségével a támasztott vontatást és tolást. Majd, mutassa be az egyszerű, teher alatti köteles vontatás során történő vészleoldást. Vizsgázónknak ismernie kell a vontatással együjtjáró esetleges veszélyeket.

## **B.3 Eszkimó forduló (sit-on-top kajak esetében önmentés)**

Jelöltünknek ebben a szituációban mind a mentő-, mind pedig a boruló személy szerepét be kell tudnia mutatni. A mentő szerepében, megfelelő távolságról induljon meg a mentésre. Lehetőség szerint elsőre sikerüljön a mentés, de két próbálkozás is elfogadható. Érkezzen megfelelő szögben és ésszerű sebességgel, ne érkezzen a hajóra derékszögben, vigyázzon, hogy ne sértse meg érkezésével a mentendő személyt. Sit-on-top evezőseink az önmentést mutassák be, azaz a hajóra való visszajutást segítség nélkül.

## **C – Biztonsági-, vezetői- és csoportkezelési képességek**

### **C.1 Személyes, saját biztonság**

### **C.2 Odafigyelés másokra**

A képzésnek térjen ki arra, hogy a résztvevők megfelelő tapasztalatokkal és felkészültséggel rendelkezzenek-e a vezetett csoportban történő evezéshez, egyszerű tengeri körülmények között. Gyakorolniuk kell, hogy hogyan azonosítsák a veszélyforrásokat, és hogyan válasszanak megfelelő útvonalat, pl. biztonságos útvonal választása sziklák környékén. Meg kell tanulniuk, mi a szerepe a megfelelő felszerelésnek, beleértve a saját személyes használatra szükséges felszerelést (pl. napellenző sapka, napszemüveg, fényvédő krém, folyadék, étel és meleg ruha). El kell sajátítaniuk a csoportban való túrázás szabályait, azt, hogyan maradjanak együtt miközben mindenki számára legyen elegendő hely. Meg kell tanulniuk figyelni magukra és egymásra, és meg kell érteniük, miért fontos ez. Nem kell másokért felelősséget vállalniuk, de egymással kommunikálva együtt kell működniük és segíteniük kell egymáson.

### **C.3 Kajakozás vezetett csoportban**

Fontos, hogy a képzés alatt a résztvevők többféle egyszerű tengeri környezettel találkozzanak, például: öböl, kikötő, homokos part, folyótorkolat, a szárazföldi benyúlások a part közelében könnyű partraszállási lehetőséggel, s mindezt maximum 4-es erősségű szél mellett. Vízről indulás és partraszállás egyszerű tengeri körülmények között, maximum egyméteres hullámverésnél (az egyszerű körülmények nem foglalják magukban az erős áramlatokat, a gyors ár-apály változást vagy a bukóhullámot).

A vizsgázót be kell vonni az útvonal-tervezésbe, értenie kell a térkép használatának jelentőségét és a különböző stratégiákat a csoport együtt tartására irányulóan, különböző körülmények között.

A vizsgázónak bizonyítania kell, hogy megfelelő tapasztalattal és tudással rendelkezik ahhoz, hogy biztonságosan részt vegyen egy csoportos tengeri kajaktúrán (hasonló szintű tudással rendelkező csoporttagokkal) egyszerű tengeri körülmények között. Tudniuk kell, hogy milyen veszélyforrások vannak és melyek a megfelelő útvonalak. Egy csoport tagjaként, egy egynapos túrára megfelelő felszerelést kell vinniük magukkal és ismerniük kell a csoportban evezés szabályait. Nem kell másokért felelősséget vállalniuk, de egymással kommunikálva együtt kell működniük és segíteniük kell egymáson. Fontos, hogy tudatosan kezeljék, ami velük, vagy csoporttársukkal történik. A vizsga egy egynapos túrából áll egyszerű tengeri körülmények között, ahol a vizsgázó teljesítményét folyamatos figyelik.

## **D – Elméleti ismeretek**

### **D.1 Felszerelés**

Lásd a megfelelő pont alatt az 3. oldalon, és a C1 és C2 pontok alatti jegyzetet.

## **D.2 Tengeri biztonság**

A vizsgázónak ismernie kell a biztonsági szabályokat és előírásokat, amelyek a tengeri kajakozásra vonatkoznak, például:

- A szél (különös tekintettel a parti szélre), az áramlatok, az árapály és a tereptárgyak hatása
- nemzeti partiőrség és mentőszolgálat
- egyéb lehetséges veszélyforrások (környezeti jellegűek, vagy az egyéb tengerhasználók miatti)

## **D.3 Időjárás**

A vizsgázónak tudnia kell, honnan tájékozódhat az időjárásról, ismernie kell az időjárás előrejelzés különböző forrásait és azt is, hogyan értelmezze azokat egy egynapos túra tervezésénél.

## **D.4 Kihűlés (hypothermia) / elsősegély-nyújtás**

Alapvető ismeretekkel kell a vizsgázónak rendelkeznie a kihűlés jeleiről és tüneteiről. Elsősegélynyújtó vizsga ajánlott, de az, hogy valóban képes legyen elsősegély nyújtására elengedhetetlen.

## **D.5 Helyi hatóságok szabályai**

A vizsgázónak ismernie kell a helyi és nemzeti jogi szabályokat a tenger használatával kapcsolatban, valamint tudnia kell, hogy a tengeri evezés alapvetően szabad. Tudnia kell továbbá, hogy az egyes kikötőknek, partiőrségeknek joguk van díj beszedéséhez a kajakostól.

## **D.6 Környezet**

Mindenkinek, aki a természetben jár felelőssége a környezet és élővilág védelme. Így a vizsgázónak figyelnie kell a helyi élővilágra, élőlényekre és óvnia kell őket. Ezentúl ismernie kell a vonatkozó gyakorlati szabályokat és ezeknek megfelelően kell cselekednie.

## **D.7 Tervezés**

Parti tereptárgyak azonosítása térkép és hajózási térkép segítségével, árapály állandók és táblázatok értelmezése.

## **D.8 Csoport kezelése**

Lásd a C1 és C2 pontok alatti jegyzetet.

## **D.9 Általános tudnivalók**

A vizsgázónak ismernie kell a különböző evezős sportokat és az evezés igen gazdag történetét mind a tengeri kajakozás, mind más szakágak tekintetében.

## **D.10 Navigáció**

A vizsgázónak ismernie kell a következőket:

- Hajózási jelzések alapszintű ismerete
- Vízi forgalmi szabályzat és hangjelzések alapszintű ismerete

- Helyzet meghatározása háromszögeléssel (grid reference), hosszúsági és szélességi fokokkal
- Iránytű használata iránytartó evezés közben
- Távolság és evezési idő kiszámítása