Informator PZKite 2020

Polski Związek Kiteboardingu

KITESURFING PRZY SILNYM WIETRZE

RED BULL RAGNAROK
AKADEMIA FOILA

JAK CZYTAĆ PROGNOZY POGODY

CERTYFIKOWANE SZKOŁY KITE'A W POLSCE

JAK POPRAWNIE WYTRYMOWAĆ KITE'A

KITE KARAIBY

NOBILE

NOBILEKITEBOARDING.COM
NOBILE_KITEBOADRING
NOBILEKITEBOARDING

NHP SPLIT | NHP CARBON SPLIT | FLYING CARPET SPLIT | INFINITY SPLIT | INFINITY CARBON SPLIT | INFINITY SPLIT FOIL | NHP SPLIT FOIL

NOBILE SPLIT CONNECTION

TOOL-FREE SYSTEM
UNCOMPROMISED PERFORMANCE

Witajcie, czytelnicy „Informatora PZKite”!

To już trzeci numer „Informatora”, który trafia do waszych rąk. Mimo że powstawał w trudnych warunkach, utrzymaliśmy objętość i wysoki poziom merytoryczny treści. Dziękujemy wam za wypełnienie ankiety z poprzedniego numeru, która pozwala nam lepiej dostosować treści do waszych oczekiwań. W niniejszym numerze znajdziecie wiele artykułów przeznaczonych dla zwykłego kitesurfera: przygotowanie do sezonu, pływanie na morzu, szkolenie z foila, triki i inne. Tradycyjnie opublikowaliśmy również listę certyfikowanych instruktorów i szkół PZKite. Uruchomiliśmy dział porad technicznych dla kitesurferów, jak również przegląd nowinek dla szkół.
W bieżącym numerze znajdziecie również wiele informacji na temat specjalistycznych szkoleń, kariery i walidacji uprawnień do poziomu zgodnego z europejskim systemem EQF. Nie zabrakło też wiadomości sportowych i relacji z imprez krajowych i zagranicznych. Kontynuujemy dział snowkite’a i landkite’a, a także to, co lubicie najbardziej, czyli opis kolejnych spotów na świecie.

PS. Jeśli chcecie nam pomóc w rozwijaniu magazynu, wypełnijcie ankietę. Warto, bo można wygrać atrakcyjne nagrody.

Redakcja „Informatora PZKite”

Zapytaj w swojej szkole o kartę progresu i poproś o jej wypełnienie.

Redaktor prowadzący: **Wojtek Antosiewicz**
Materiały merytoryczne: **Komisja Szkolenia i Komisja Sportu**
Skład/łamanie: **Klara Perepłyś-Pająk**
Grafika i zdjęcia: **Piotr Buszko, Katarzyna Cebula, Doktor (Travel Onboard), Maciej Gałuszka, Wojciech Haponik, Komisja Sportu, Łukasz Nazdraczew, Klara Perepłyś-Pająk, Marek Rowiński, Tadeusz Rurka, Tomek „Wotang” Wolicki**
Druk: **Antex, www.antex.pl**
Kontakt w sprawie reklam: **reklama@pzkite.pl**

Struktura PZKite

Zarząd PZKite

Prezes zarządu: Igor Czernik
Wiceprezes zarządu: Piotr Kunysz
Wiceprezes zarządu: Maciej Boszko
Wiceprezes zarządu: Tomasz Grzymski
Krzysztof Traczyk
Artur Milarski

Komisja Sportu Racing

Koordynator: Adam Szymański
Przewodniczący, trener kadry narodowej: Tomasz Janiak
Marek Rowiński
Maciej Boszko
Maks Żakowski
Michał Zieliński

Komisja ds. Snowkite i Landkite

Przewodniczący: Andrzej Stawicki
Marcin Kalafus
Andrzej Kazimierczak
Mirosław Wesołowski
Artur Milarski
Piotr Damec

Komisja szkolenia

Przewodniczacy: Igor Czernik
Wiceprzewodniczący: Przemysław Wójcik
Kasia Pokój
Piotr Kunysz
Dorian Krzystanek
Łukasz Koniuszewski
Dariusz Ziomek
Wojciech Antosiewicz
Krzysztof Traczyk

Komisja Sportu Expression

Koordynator: Adam Szymański
Przewodniczący: Marek Rowiński Jr
Maciej Lewandowski

Zrzeszamy 60 certyfikowanych szkół kiteboardingu
Zrzeszamy 450 certyfikowanych instruktorów
Ponad 5000 kursantów skorzystało z kursów opracowanych przez PZKite
Szkolimy 100 nowych instruktorów każdego roku
PZKite
w liczbach
Uruchamiamy program szkolenia snowkite i landkite
Organizujemy zawody pucharowe i mistrzostwa Polski
Stworzyliśmy program szkolenia instruktorów i trenerów spójny z Europejską Ramą Kwalifikacji
Jesteśmy jedyną w Polsce instytucją certyfikującą ministerialne uprawnienia instruktorskie w kiteboardingu

Konkurencje kiteboardingowe

Komisja Sportu

Wyczynowy kiteboarding jest dynamicznie zmieniającą się częścią kitesurfingu. Wiąże się to z ciągłym rozwojem technologicznym sprzętu. Mimo stale wprowadzanych zmian rozróżniamy trzy główne dyscypliny: Course Racing (wyścigi po trasie), Expression (freestyle, wave) oraz Speed (prędkość).

Course Racing

Course Racing to odmiana kiteboardingu najbardziej zbliżona do żeglarstwa. Główną klasą jest Formuła Kite, czyli wyścigi z użyciem hydroskrzydeł oraz latawców komorowych. Podzielona jest na sprzęt rejestrowany w IKA (Formuła Kite IKA) oraz na sprzęt nierejestrowany (KiteFoil).

Przepisy oraz taktyka regatowa Course Racingu są bardzo podobne do innych klas żeglarskich, a zawody często odbywają się równolegle z innym klasami. Rywalizacja polega na jak najszybszym opłynięciu określonej trasy. W czasie wyścigu zawodnicy rywalizują na kursach pod wiatr oraz z wiatrem. Zawodnicy na wodzie rywalizują wszyscy razem lub w podziale na tzw. floty. Liczba zawodników we flocie zwykle nie przekracza czterdziestu. Sama rywalizacja polega na jak najszybszym opłynięciu określonej trasy. Wyścig zaczyna się od wspólnego startu, a kończy po przekroczeniu linii mety. Dziennie rozgrywanych jest kilka wyścigów. Każdy wyścig to punkty do klasyfikacji generalnej. Liczba zebranych punktów przez okres trwania zawodów decyduje o klasyfikacji końcowej.

Wyścigi Formuły Kite są zdecydowanie bardziej dynamiczne od klasycznego żeglarstwa – trasy zwykle ustawia się tak, że wykonanie dwóch lub trzech okrążeń zajmuje najlepszym do 10 min.

Z radością informujemy, że polscy kibice będą mogli oglądać w Kołobrzegu indywidualne mistrzostwa Europy w Formule Kite IKA, które zostaną rozegrane w dniach 18–23 sierpnia 2020 r. PZKite we współpracy z Polskim Związkiem Żeglarskim oraz władzami Kołobrzegu przedstawił zwycięską ofertę w konkursie International Kiteboarding Association. Jest to ciekawe wyzwanie dla PZKite, bo spodziewamy się udziału około 100 zawodników nie tylko z Europy. Będą to jedne z najważniejszych regat żeglarskich w Polsce bieżącego roku. Trzymajmy kciuki, aby światowa pandemia została opanowana do tego czasu.

Warto przypomnieć, że MKOl zaakceptował Formułę Kite Mixed Relay w programie igrzysk w Paryżu 2024. Jest to milowy krok w popularyzacji Course Racigu. Będzie to wyścig sztafety mieszanej składającej się pary kobieco-męskiej. Spodziewamy się boomu klasy FK po igrzyskach w 2020 r.

Expression – Freestyle

Jest to jedna z najstarszych i najbardziej widowiskowych dyscyplin kiteboardingu. Polega na wykonywaniu ewolucji w powietrzu, które oceniane są przez jury. Zawodnik wykonuje określoną liczbę trików w trakcie tzw. heatu. Im trudniejszy i lepiej wykonany trik, tym wyższa nota. Wygrywa zawodnik z najwyższą liczbą zebranych punktów.

We freestyle'u wyróżniamy dwa główne kierunki rozwoju ewolucji. Główny to tzw. wakestyle (tricki wywodzą się z wakeboardu) – ewolucje wykonywane są przy dużej prędkości, raczej nisko nad wodą, zawodnicy pływają w butach używanych również do jazdy za motorówką. Drugi nurt to BigAir (zwany również oldschoolowym) – triki wykonywane są wysoko w powietrzu, zawodnicy często zdejmują deskę z nóg (a to wyklucza stosowanie butów).

Expresion – Wave

Jest to połączenie kitesurfingu z klasycznym surfingiem. Latawiec pomaga zawodnikom złapać falę. Przejazd oceniany jest przez jury, które bierze pod uwagę wybór fal oraz dynamikę, płynność i styl jazdy.

Speed

Reguły w tej dyscyplinie są bardzo jasne. Kto szybszy, ten lepszy! Speed to konkurencja, w której liczy się średnia prędkość na określonym odcinku 500 m. Obecny rekord to 107 km/godz. Zawody w speedzie rozgrywane są na bardzo specyficznych akwenach – najczęściej długich, płytkich kanałach, z silnym wiatrem wiejącym od brzegu. Najbardziej znanym spotem jest Luderitz w Namibii.

Jak zostać zawodnikiem?

Droga do stania się zawodnikiem kiteboardingu jest krótsza, niż mogłoby się wydawać. Przede wszystkim należy zacząć od nauki kitesurfingu pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Po odbyciu kursu należy kupić własny sprzęt i dalej udoskonalać swoje umiejętności. Po osiągnięciu pewnego poziomu, gdy już w pełni panuje się nad latawcem, deską, manewrami oraz podstawowymi skokami, można zacząć myśleć o starcie w zawodach. Pierwsze pytanie, jakie należy sobie zadać, brzmi: która odmiana kiteboardingu najbardziej mnie interesuje? Kolejnym krokiem jest zakup odpowiedniego sprzętu do danej dyscypliny oraz wzięcie udziału w zawodach. Konieczne też jest wykupienie ubezpieczenia OC na zawody kiteboardingowe. Polecamy kartę kiteboardera PZKite, którą można nabyć na stronie PZKite.org. W czasie imprez sportowych zawodnicy wymieniają spostrzeżenia oraz udzielają początkującym porad.

Czym zajmuje się trener kite?

Trener kiteboardingu to osoba odpowiedzialna za zaplanowanie, zorganizowanie oraz kontrolę procesu treningowego w klubie sportowym. W odróżnieniu od instruktora kiteboardingu, którego zadaniem jest nauka podstaw kiteboardingu, zadaniem trenera jest podnoszenie umiejętności sportowych zawodników oraz przygotowanie ich do startu w zawodach.

Sprzęt potrzebny do startowania na zawodach

Course Racing

Wyścigi na hydroskrzydłach dzielą się na dwie „podklasy" różniące się wymogami sprzętowymi. KiteFoil nie ma żadnych ograniczeń sprzętowych ani ilościowych. To klasyczna wolnoamerykanka. Formuła Kite natomiast ma ograniczenia ilościowe oraz ograniczenia sprzętowe – dopuszczony jest jedynie sprzęt zarejestrowany, spełniający wymagania klasowe IKA. Lista producentów oraz modeli dopuszczonych do startu w zawodach znajduje się na stronie internetowej IKA. Zestaw składa się z deski, hydroskrzydła oraz czterech latawców o różnych rozmiarach. Ideą tych ograniczeń jest kontrolowanie tzw. wyścigu zbrojeń. PZKite w zawodach polskich w 2020 r. dopuszcza wszelkie hydroskrzydła i latawce w tzw. klasie Formuła Kite Open. Celem tej rozszerzonej klasy jest umożliwienie startu wszystkim chętnym pływającym na hydroskrzydłach. Sprzęt jest dowolny z nie więcej niż czterema latawcami i jednym hydroskrzydłem.

Expression – Freestyle

Zawodnicy startujący w tej kategorii używają desek typu twip-tip oraz latawców typu C-Shape. Często zamiast tradycyjnych wiązań, które trzymają stopy, zawodnicy używają wiązań stosowanych w wakeboardingu, tzw. butów. Przepisy klasowe w żaden sposób nie ograniczają sprzętu, każdy może startować w zawodach na wybranym przez siebie sprzęcie.

Expresion – Wave
Zawodnicy używają sprzętu zaprojektowanego do użytkowania w czasie surfowania na fali. Większość firm produkujących sprzęt posiada odpowiednie modele desek oraz latawców przeznaczonych do tej dyscypliny. Deska służąca do pływania na falach wygląda identycznie jak deska do surfingu, obie różnią się tylko wymiarami oraz wagą. Deski do surfowania z użyciem latawca są mniejsze, a ze względu na wzmocnioną konstrukcję cięższe. Przepisy klasowe w żaden sposób nie ograniczają sprzętu, każdy może startować w zawodach na wybranym przez siebie.

Speed
Do bicia rekordów zawodnicy używają bardzo mały desek kierunkowych, często osobiście zaprojektowanych, oraz klasycznych latawców pompowanych. Przepisy klasowe w żaden sposób nie ograniczają sprzętu, każdy może startować w zawodach na wybranym przez siebie.

Szczegółowe przepisy dotyczące poszczególnych dyscyplin i wiadomości z zawodów są dostępne na stronie federacji International Kiteboarding Association (internationalkiteboarding.org/) i na stronie PZKite.org i PSKite.pl (PSKite jest stowarzyszeniem zawodników, wchodzi w skład PZKite).

Zdjęcia: Komisja Sportu, Łukasz Nazdraczew

1999 2019

KITE LEGENDS

CHAŁUPY 3

Zdjęcia: Maciej Gałuszka

Kite Legends

Kobiety
1. Elżbieta Figura
2. Agnieszka Chodorska
3. Adriana Zander

Mężczyźni
1. Grzegorz Łopusiewicz
2. Michał Greń
3. Dariusz Ziomek

Mistrzostwa Polski TT Race

Kobiety Open
1. Alina Ungeheuer
2. Agnieszka Chodorska
3. Pola Gajzler

Kobiety U-16 oraz U-19
1. Pola Gajzler
2. Dominika Sawicka
3. Julia Morkowska

Mężczyźni Open
1. Klemens Liwski
2. Jan Krosny
3. Dariusz Ziomek

Mężczyźni U-14
1. Jan Koszowski
2. Bartosz Włodarczyk
3. Jakub Balewicz

Mężczyźni U-16
1. Jan Koszowski
2. Bartosz Włodarczyk
3. Jakub Balewicz

Mężczyźni U-19
1. Jan Koszowski
2. Bartosz Włodarczyk
3. Filip Nawój

Master
1. Jan Krosny
2. Dariusz Ziomek
3. Tadeusz Radzimiński

Mistrzostwa Polski Instruktorów

Kobiety
1. Alina Ungeheuer
2. Katarzyna Kozyra
3. Marta Nowakowska

Mężczyźni
1. Klemens Liwski
2. Jan Krosny
3. Dariusz Ziomek

Kitesurfing dla każdego

Kitesurfing może uprawiać każdy. Program nauczania PZKite pozwala szkolić kursantów w wieku od 12 lat, a górną granicę wyznacza jedynie podstawowa sprawność ruchowa – najstarsi uczniowie w Polsce mieli ponad 70 lat! Możliwe jest też szkolenie dzieci poniżej 12. roku życia i ważących poniżej 40 kg, jednak wymaga to specjalnego programu nauczania, odpowiedniego sprzętu i umiejętności instruktorskich. Kitesurfing na poziomie podstawowym nie obciąża układu kostnego i pozwala cieszyć się pływaniem nawet ludziom z drobnymi problemami z kręgosłupem czy otyłością. Aby rozpocząć szkolenie, nie trzeba mieć specjalnego przygotowania ani sprzętu. Wystarczy zgłosić się do szkoły z licencją PZKite i rozpocząć kurs. Ramowy program szkolenia kitesurferów został oparty na wiedzy najbardziej doświadczonych polskich instruktorów kiteboardingu. Uwzględnia on warunki panujące na polskich spotach. Poniżej zamieszczamy opis programu szkolenia.

Szkolenie podzielone jest na cztery części. Na poziomie I można poznać teoretyczne aspekty pływania, zapoznać się z systemami bezpieczeństwa, przygotować sprzęt i nauczyć sterowania latawcem w oknie wiatrowym i strefie mocy. Etap ten zajmuje z reguły od **3 do 4 godzin**. Szczegółowy plan zajęć znajduje się poniżej.

Poziom I

A

- Umiejętność wskazania kierunku wiatru.
- Umiejętność określenia kierunku wiatru względem lądu (onshore, offshore, sideshore).
- Znajomość budowy latawca treningowego.
- Znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa
- Znajomość międzynarodowych znaków komunikacji.
- Umiejętność sterowania małym latawcem treningowym
- Znajomość okna wiatrowego.

B

- Znajomość budowy latawca, umiejętność przygotowania sprzętu i poprawnego zabezpieczenia go na plaży.
- Umiejętność bezpiecznego poruszania się z latawcem po plaży.
- Zapoznanie się z działaniem systemów bezpieczeństwa latawców 4- i 5-linkowych.
- Umiejętność złożenia latawca oraz zwijania baru.
- Umiejętność asystowania przy startowaniu i lądowaniu latawca.
- Umiejętność przepinania latawca między dwoma użytkownikami.
- Umiejętność sterowania latawcem na krawędzi okna wiatrowego

C

- Umiejętność przemieszczania się z latawcem będącym w powietrzu.

D

- Umiejętność odpuszczenia baru.
- Umiejętność puszczenia baru w przypadku zagrożenia.
- Umiejętność użycia systemów bezpieczeństwa.
- Umiejętność restartu latawca z wody.
- Umiejętność sterowania w strefie mocy.
- Umiejętność odkręcenia linek latawca.
- Umiejętność posługiwania się trymerem depowera.
- Umiejętność wylądowania latawca z pomocą asystenta.
- Podstawy prawa drogi w oparciu o KSPD.
- Umiejętność pływania body dragami.

Poziom II

Na poziomie II kursanci zdobywają umiejętność pływania z deską i wszelką niezbędną wiedzę, by robić to efektywnie i bezpiecznie. Etap ten zajmuje średnio od **4 do 9 godzin**.

A
- Umiejętność wystartowania latawca z pomocą asystenta.
- Umiejętność sterowania latawcem jedną ręką.
- Umiejętność pływania body dragami z deską.
- Umiejętność odzyskiwania deski na głębokiej wodzie.

B
- Znajomość teorii startu z deską.
- Umiejętność zakładania deski i utrzymania pozycji startowej.
- Umiejętność startu z wody i przepłynięcia krótkiego dystansu.

C
- Umiejętność kontrolowanego zatrzymania się.
- Umiejętność pływania w obu kierunkach bez utrzymywania wysokości.

D
- Umiejętność samodzielnego wylądowania latawca przy użyciu systemu bezpieczeństwa.
- Umiejętność awaryjnego zwinięcia linek i latawca na wodzie.

Poziom III

Poziom III przeznaczony jest dla kiteboarderów, którzy potrafią samodzielnie pływać między innymi użytkownikami spotu i chcą doskonalić swoje umiejętności. Etap ten zajmuje z reguły kilkanaście godzin i zależy od ogólnej koordynacji kursanta.

A
- Umiejętność utrzymywania wysokości.
- Umiejętność utrzymywania prawidłowej pozycji ciał podczas pływania.

B
- Umiejętność ostrego pływania na wiatr i nabierania wysokości.
- Umiejętność odpadania.

C
- Umiejętność wykonywania zwrotów.

D
- Umiejętność doboru sprzętu do panujących warunków i własnych umiejętności.
- Umiejętność wyboru miejsca do startu i pływania.
- Umiejętność zachowania się na głębokiej wodzie.
- Umiejętność reagowania w awaryjnych sytuacjach.

Elementy uzupełniające

D
- Znajomość podstawowych typów latawców i ich cech.
- Zagrożenia na spocie.
- Znajomość możliwych organizacji i ograniczeń ruchu na wodzie
- Po ukończeniu poziomu III kursanci otrzymują czarną kartę kiteboardera.

Poziom IV

Poziom IV przeznaczony jest dla zaawansowanych kitesurferów chcących doskonalić swoje umiejętności, w tym wszelkiego rodzaju skoki i triki.

A
- Znajomość prawa drogi wg KSPD oraz podstawowych zasad bezpieczeństwa.
- Umiejętność pływania w warunkach granicznych.

B
- Umiejętność pływania w pozycji switch.

C
- Umiejętność wykonania prostego skoku i wylądowania.

D
- Umiejętność pływania po zafalowanym akwenie.
- Podstawowe umiejętności związane z serwisowaniem sprzętu.

Mając umiejętności na poziomie IV, można zostać pomocnikiem instruktora, a następnie awansować na kolejne poziomy instruktorskie.

#zostańINSTRUKTOREM

#zmieństanskupienia

#zostańbohaterem2sezonów

SITS

2008

SNOWBOARDU

Rozgrzewka

Najmniej doceniany element pływania

Michał Organiściuk – Studio Elektrownia

W końcu jest. Urlop. Docierasz na wymarzoną miejscówkę. Stoisz na piasku, widzisz wodę, czujesz wiatr. Chcesz jak najszybciej wskoczyć na deskę, nie możesz się doczekać pierwszego halsu w tym sezonie… STOP. Jak każda aktywność fizyczna kitesurfing też powinien być poprzedzony solidną sesją rozgrzewkową. Te niedoceniane 10 minut może stanowić różnicę pomiędzy najlepszym pływaniem w twoim życiu a zrujnowanym wypadem nad wodę i przymusową rozłąką z latawcem spowodowaną kontuzją.

Co to właściwie jest rozgrzewka?

Wyobraź sobie jazdę rowerem z nienaoliwionym łańcuchem. Niby się da, ale ryzyko wypadku jest większe i osiągi będą dużo gorsze. Analogicznie jest z naszym ciałem. Prawidłowo przeprowadzona rozgrzewka pomaga zapobiec kontuzjom oraz przygotowuje organizm do wysiłku fizycznego dzięki aktywacji czterech głównych układów w naszym ciele: ruchu, krwionośnego, oddechowego i najbardziej niedocenianego, a niezwykle istotnego układu nerwowego, który zwiększa koncentrację i skraca czas reakcji.

5 najlepszych ćwiczeń rozgrzewkowych dla kitesurfera

Oprócz ćwiczeń, które każdy z nas zna z lekcji wychowania fizycznego, takich jak skipy, pajacyki i krążenia, przedstawię kilka specjalistycznych i najlepszych zdaniem osób uprawiających kitesurfing ćwiczeń rozgrzewkowych, które wzmocnią twój gorset mięśniowy (core) oraz stawy i w konsekwencji pomogą w poszczególnych manewrach z latawcem, zaczynając od pływania na halsie lewo–prawo, przez skoki, kończąc na skomplikowanych trikach opartych na rotacjach w różnych płaszczyznach. Co najważniejsze, wszystkie te ćwiczenia można wykonać na plaży, bez specjalistycznego sprzętu, bezpośrednio przed wskoczeniem na dechę.

Pogłębiony statyczny wykrok z rotacją tułowia

Świetne ćwiczenie, które zwiększy twoją mobilność w stawie biodrowym i ramiennym.

1. Przyjmij pozycję wykroczną. Wyprostuj tylną nogę, połóż dłoń na ziemi, postaraj się dotknąć ziemi przedramieniem drugiej ręki. Plecy muszą być cały czas wyprostowane.

2. Skręć tułów, unosząc rękę do góry. Staraj się cały czas podążać za nią wzrokiem. Wróć do pozycji wyjściowej.

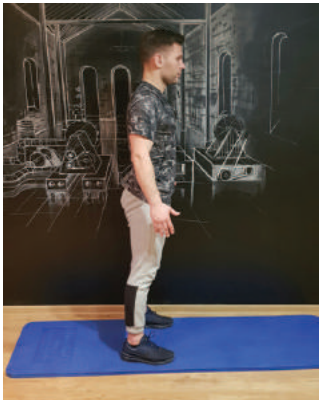
Wykrok z dynamicznym skrętem

Wzmocni uda i przygotuje ciało do dynamicznej pracy przy trikach na wypięciu.

1. Pozycja wyjściowa. Stań prosto, ściągnij łopatki, zepnij pośladki i brzuch.

2. Przejdź do wykroku. Pamiętaj, że kolano nogi wykrocznej nie może wychodzić poza linię palców.

3. Wykonaj krótki, dynamiczny skręt tułowia na stronę nogi wykrocznej. Przejdź do pozycji wyjściowej.



Martwy ciąg na jednej nodze

Wzmocni gorset mięśniowy, pozwoli utrzymać właściwą pozycję podczas pływania lewo–prawo na halsie.

1. Pozycja wyjściowa. Stań wyprostowany, ściągnij łopatki, zepnij pośladki i brzuch.

2. Wykonaj opad tułowia, unosząc jednocześnie ręce i nogę równolegle do podłoża. Ruch ten wykonaj bardzo powoli, utrzymując napięcie na pośladkach, brzuchu i łopatkach. Wróć do pozycji wyjściowej.

Deska z przejściem do podporu przodem

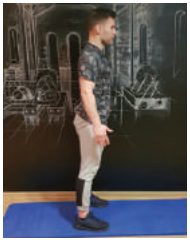
Dogrzeje kompleks barkowy i zabezpieczy staw ramienny przed kontuzją.

1. Pozycja wyjściowa. Podpór przodem. Pośladki, łopatki i głowa powinny się znajdować w jednej linii.
2. Zginając łokieć, oprzyj rękę na przedramieniu.
3. Zegnij drugą rękę, przechodząc do pozycji „deski”. W analogiczny sposób wróć do podporu przodem.

Przysiad-wyskok

Przygotuje dolną część ciała do dynamicznej pracy przy wyjściu z krawędzi.

1. Pozycja wyjściowa. Stań prosto, ściągnij łopatki, zepnij pośladki i brzuch.
2. Przejdź do przysiadu. Cofnij biodra, następnie ugnij kolana tak, by nie wychodziły poza linię palców, a ciężar ciała był na całych stopach.
3. Wykonaj dynamiczny wyskok.



Poniżej przedstawiamy przykładową rozgrzewkę z wykorzystaniem wyżej opisanych ćwiczeń. Wykonaj ten plan przed każdym wejściem na wodę, a szybko się okaże, że twoje pływanie weszło na nowy poziom, a ciało dużo lepiej znosi wielogodzinne sesje na wodzie.

Przykładowa rozgrzewka

- 10 x krążenia ramion oburącz w przód.
- 10 x krążenia ramion oburącz w tył.
- 20 sekund skip A.
- 20 sekund skip C.
- 20 sekund pajacyków.
- 10 przysiadów.
- Pogłębiony statyczny wykrok z rotacją tułowia – 10 powtórzeń na stronę.
- Martwy ciąg na jednej nodze – 10 powtórzeń na każdą nogę.
- Deska z przejściem do podporu przodem – 30 sekund pracy.
- Dynamiczny wykrok ze skrętem tułowia – 10 na nogę.
- Przysiad wyskok – 10 powtórzeń.

Powodzenia!

Michał Organiściuk z Kubą prowadzą we Wrocławiu Elektrownię – studio treningu personalnego metodą elektrostymulacji mięśniowej (studioelektrownia.pl).

Kitesurfing dla najmłodszych

Jak nie zniechęcić dzieci do kitesurfingu

Sławomir Świtała, psycholog sportu – www.slawomirswitala.pl

W związku z rosnącą popularnością samej dyscypliny, udoskonalaniem konstrukcji sprzętu, a także rozwojem metodyki szkolenia, kitesurfing stał się dostępny dla bardzo młodych adeptów tego sportu. Choć przyjęto wskaźniki dotyczące wieku i wagi, które musi spełniać kandydat na kursanta, warto zwrócić uwagę na rozwój emocjonalny dziecka, bo to on w szczególności świadczy o dojrzałości do podjęcia tej aktywności sportowej. W poniższym tekście chciałbym zwrócić szczególną uwagę instruktorom i rodzicom decydującym o gotowości dziecka do uprawiania kitesurfingu na te aspekty, które należy wziąć pod uwagę bądź stosować w całym procesie nauczania. W sportach podwyższonego ryzyka, do których kitesurfing jest zaliczany, szkoląc dziecko, mamy zazwyczaj jedną szansę, aby zachęcić je bądź zrazić do tego sportu. Nie bez powodu w psychologii tak wiele mówi się o wpływie wczesnych czy pierwszych doświadczeń na nasze późniejsze życie. Wiedza z zakresu psychologii rozwoju dziecka, doświadczenie w pracy z dziećmi i osobowość instruktora decydują o sprawności przebiegu nauczania.

Motywacja młodego kursanta często wynika z **modelowania**, czyli obserwacji rodzica, wujka albo starszego brata, którzy ten sport uprawiają. Warto jednak wziąć pod uwagę możliwość, że nasz młody uczeń może nie czuć motywacji do nauki, a jego obecność podyktowana jest aspiracjami rodzica.

Wskaźnikiem, który może o tym świadczyć, jest m.in. mowa niewerbalna dziecka: nieśmiałość w podejmowaniu aktywności już na etapie kompletowania sprzętu, ociąganie się, drżenie ciała oraz unikanie kontaktu wzrokowego. Oczywiście nie jest to powód, aby zaprzestać prób przeprowadzenia lekcji. Co najlepiej zrobić w takim przypadku? Nawiązać relację z dzieckiem, powiedzieć coś o sobie, poinformować je o tym, co je czeka, i zaproponować zabawę już od pierwszych chwil przygody z kitesurfingiem. Wytworzenie

więzi z dzieckiem opartej na **zaufaniu i zabawie** to najlepsza inwestycja w czasie całego szkolenia.

Szczególnie ważne jest **zebranie informacji** o stopniu przygotowania dziecka do nauki, zarówno pod względem sprawności fizycznej, jak i psychicznej. Przykładowe pytania, które warto zadać rodzicowi zapisującemu dziecko: czy chce ono wziąć udział w nauce? Co rodzic może powiedzieć o osobowości dziecka, a zwłaszcza jak reaguje na porażkę i czy jest cierpliwe? Czy płeć instruktora ma znaczenie? Czy dziecko nie czuje strachu przed zanurzeniem się w wodzie? Czy potrafi pływać i jakie ma doświadczenia sportowe? Odpowiedzi na te pytania mogą się okazać kluczowe i przydatne na każdym etapie nauczania.

Jeśli zdecydujemy, że dziecko nie jest gotowe na odbycie standardowego kursu, a chęci jego oraz rodzica są duże i nie chce czekać roku czy dwóch lat na rozpoczęcie przygody z kitesurfingiem, możemy zaproponować kilka lekcji, które będą się opierały na **metodzie zabawowej** i przygotują do dalszych etapów szkolenia. Przykłady to sterowanie małym latawcem treningowym, body dragi, trzymając się instruktora, pływanie z instruktorem na desce oraz asystowanie przy nauce starszego członka rodziny.

Wszelkie **zasady bezpieczeństwa**, które obowiązują podczas nauki dorosłych, należy poszerzyć o wiele innych, specyficznych dla wieku dziecka, np. bardzo precyzyjny dobór sprzętu, szkolenie tylko przy stabilnym wietrze czy wybór miejsca szkolenia (daleko od innych kursantów). Objawy zmęczenia lub lęku stają się czynnikami, które w zdecydowanym stopniu wpłyną na to, czy lekcję będzie można uznać za udaną. Niekiedy kursant nie chce przyznać, że sytuacja, w której brał przed chwilą udział, napawa go lękiem, ponieważ wstyd mu przed instruktorem. Może zatem informować, że jest mu zimno, chce do toalety albo już się trochę zmęczył. Jeśli te informacje następują w krótkim czasie po niebezpiecznej sytuacji, która miała miejsce, możemy z dużą pewnością przyjąć, że jest ona powodem tego, na co uskarża się nasz młody kursant.

Instruktor w czasie zajęć z dziećmi powinien stwarzać im możliwość odnoszenia **drobnych sukcesów** kilkakrotnie w ciągu każdej lekcji. Informacja zwrotna na temat postępów w nauce potrafi zarówno zmotywować, jak i odebrać wiarę w siebie. Ton głosu oraz to, co mówi instruktor, wpływają na zaangażowanie się ucznia i chęć kontynuowania kolejnych części kursu. Wiek najmłodszych kursantów, 8–10 lat, to czas, w którym naturalnym etapem rozwoju jest chęć porównywania się z innymi. Zauważanie tego, co wyróżnia naszego kursanta, nawet jeśli nie jest obdarzony talentem sportowym, z pewnością podniesie jego morale w czasie nauki. Przekazanie informacji o dobrej koncentracji, opanowaniu emocji, podejmowaniu trafnych decyzji w czasie lekcji może podtrzymać motywację i jego wiarę we własne siły. **Adekwatnie** dobrane do wieku i zdolności ćwicze-

nia pomogą odnosić sukcesy, które zmotywują dziecko do podejmowania kolejnych wyzwań. O ile dojrzali kursanci, dzięki zdobytemu doświadczeniu i znajomości swojego charakteru, potrafią w mniejszym lub większym stopniu radzić sobie z trudnościami, to dla najmłodszych uczniów kontakt z kitesurfingiem i instruktorem mogą być jednym z pierwszych sportowych doświadczeń.

Naturalną cechą dzieci jest nieumiejętność **koncentrowania się** przez dłuższy czas na jednym zadaniu. Ze względu na to oraz na wpływ obecnych w otoczeniu dystraktorów rozpraszających kursanta instruktor musi się wykazać dużą **kreatywnością** podczas zadawania ćwiczeń dziecku i często je zmieniać. Małe wyzwania dostosowane do zdolności kursanta oraz etapu nauczania, takie jak utrzymanie latawca w zadanej pozycji przez określoną liczbę sekund, świadome spuszczenie wzroku z latawca na określony czas, klaskanie w czasie, gdy latawiec utrzymuje się w zenicie, jak najszybsze, bezpieczne położenie latawca na wodzie, obroty o 360 stopni po puszczeniu baru oraz bicie rekordów, czyli skracanie czasu, w którym zadania te są wykonywane – to tylko niektóre z ćwiczeń zwiększających atrakcyjność zajęć i wzbudzających pozytywne emocje dziecka.

Na koniec chciałem zwrócić uwagę na jeszcze jeden istotny element, a w zasadzie pułapkę, w którą instruktorzy wpadają nader często. Mając do czynienia z bardzo **utalentowanym dzieckiem**, które po kilku godzinach nauki pływa pierwsze halsy, zaczynamy traktować je jak dorosłego, który podejmie właściwą decyzję w razie awarii. Musimy ciągle pamiętać, że talent niekoniecznie idzie w parze ze zdrowym rozsądkiem i wiekiem emocjonalnym, a każda niebezpieczna sytuacja może wywołać u dziecka atak paniki lub lęk i tym samym przyczynić się do zagrożenia zdrowia lub życia jego oraz innych osób korzystających ze spotu. Mimo specyficznych różnic w zakresie szkolenia dorosłych i dzieci gorąco zachęcam do podjęcia się tego wyzwania, bo satysfakcja z widoku uśmiechniętego i dobrze pływającego młodego kitesurfera z pewnością wynagrodzi cały wysiłek włożony w jego naukę.

Zdjęcia: Maciej Gałuszka
Kursant: Marcel Stępniewski

Foilboarding

Jak wykonać zwrot w lewitacji

Łukasz „Książe" Ceran, wielokrotny mistrz Polski w kitesurfingu, trener XPC – Łukasz Ceran Pro Camp

Mając już pierwsze starty, ślizgi i lewitacje na foilu za sobą, pewnie myślicie, jak na nim zawrócić.
Jeśli już zaczęliście pływać w lewitacji, to wiecie, że łatwiej płynąć pod wiatr niż z wiatrem. Zwłaszcza na początku płynięcie w dół wiatru sprawia więcej problemów, dlatego zaczniemy od zwrotu z wiatrem, który pozwoli zgubić nieco wysokości i nauczy pływać na pełnych kursach.

Pływanie na desce kierunkowej (wave)

Dla osoby, która swobodnie pływa na desce TT, dobrym wstępem jest pływanie na desce kierunkowej – zarówno typu wave, jak skim czy race. Chodzi o to, aby przyzwyczaić się do pływania nie na krawędzi, lecz prowadząc deskę bardziej płasko, a także do wchodzenia na switch lub do wykonywania zwrotów. Dużo łatwiej się tego nauczyć na deskach pływających po wodzie, a następnie przełożyć te doświadczenia na deski „lewitujące" nad wodą (czynności są prawie identyczne).

Zwrot z wiatrem na desce kierunkowej (wave) – dwa sposoby

Zwrot z wiatrem na desce kierunkowej można wykonać na dwa sposoby, oba poprawne. W pierwszym przypadku płyniecie na desce, odpadacie, przekładając kite'a na drugi hals, i zaczynacie płynąć na nowym halsie w pozycji switch. Kiedy czujecie się pewnie w pozycji switch, podnosicie latawiec na godzinę 11 (lub 13), trzymając bar jedną ręką. Obciążacie przednią nogę, przekładacie tylną nogę do przodu, a potem od razu przednią nogę do tyłu i zamiast na switchu, płyniecie w pozycji normalnej. Macie za sobą wykonany zwrot.
W drugim przypadku płyniecie na halsie, podnosicie latawiec na godzinę 11 (lub 13), trzymacie bar jedną ręką, obciążacie przednią nogę, przekładacie tylną nogę do przodu, a potem od razu przednią nogę do tyłu i nie zmieniając kursu, wchodzicie na pozycję switch. Płynąc w pozycji switch, przenosicie latawiec na drugą stronę, jednocześnie odpadając i zmieniając kierunek płynięcia. W ten sposób wykonujecie wyjście z pozycji switch razem ze zwrotem.

Zwroty bez lewitacji

Zwrot z wiatrem na desce foil bez lewitacji wygląda dokładnie tak samo jak w przypadku deski kierunkowej. Przechodzicie z lewitacji do pływania wypornościowego, a następnie postępujcie według procedury opisanej powyżej.

Wejście na switch w lewitacji i powrót

Płynąc na desce w lewitacji w półwietrze, zaczynacie cofać latawiec na drugi hals i odpadać. Latawiec musi się cały czas przemieszczać, nie możecie go zatrzymać, bo straci moc, a wy lewitację. Latawiec cały czas powinien generować moc i lekko wyprzedzać ruch deski, linki mają być bez przerwy napięte. Gdy latawiec przemieszcza się na nowy hals, odpadacie i przechodzicie na palce na pozycję switch na nowym halsie. Najlepiej jest wyostrzyć do półwiatru na nowym halsie. Najczęstszy błąd polega na tym, że latawiec wchodzi na nowy hals, a osoba na foilu odpada do pełnego kursu i nie kontynuuje skrętu. Gdy foil pozostanie ustawiony z wiatrem, latawiec traci moc, a wy lewitację.

Powrót ze switcha do zwykłej pozycji (płynięcia z piętami po stronie nawietrznej)

Płynąc na pozycji switch, ponownie cofacie latawiec na nowy hals, odpadacie, utrzymując napięte linki i moc w latawcu. Latawiec musi wyprzedzać ruch deski.
Wejście na switch i powrót warto przećwiczyć na desce TT, desce kierunkowej, następnie na desce foil bez lewitacji. Wykonanie tego manewru na desce foil w lewitacji jest ostatnim etapem nauki.

Zwrot przez rufę w lewitacji – dwa sposoby

Aby zacząć naukę zwrotu przez rufę w lewitacji, trzeba umieć wejść na switch w lewitacji. Zwrot przez rufę wykonuje się tak samo jak

na desce kierunkowej. Macie dwie możliwości do wyboru – pierwsza to wejście na switch w lewitacji, a następnie zmiana nóg. Druga możliwość to zmiana nóg w czasie płynięcia w półwietrze i w ten sposób wejście na switch, następnie zwrotem przez rufę przejście na nowy hals, a jednocześnie powrót do płynięcia w pozycji klasycznej, z piętami po nawietrznej stronie deski.
Ważne jest wejście na pozycję switch lub powrót ze switcha do pięt z napiętymi linkami i latawcem cały czas generującym moc.
Podczas zmiany nóg bardzo istotne jest, by przed przesunięciem tylnej stopy do przodu skierować pokład lekko do góry – gdy obie stopy znajdą się z przodu, deska zacznie obniżać lewitację i wówczas trzeba jak najszybciej postawić „nową" tylną nogę z tyłu i obciążyć ją na tyle, by deska utrzymała lewitację.

Pamiętajcie o pływaniu w kasku i kamizelce impact – zwłaszcza podczas nauki zwrotów czy innych manewrów!
Jeśli w danym momencie nie czujecie się na siłach podejść do zwrotu, nie róbcie tego. Usiądźcie w wodzie, obróćcie deskę i wróćcie, gdzie chcecie.
Ale jeśli czujecie moc i wenę, by pouczyć się nowych rzeczy, to nauka zwrotów jest świetną zabawą, a zwrot w pełnej lewitacji z nawiązką wynagradza dziesiątki wywrotek, które was czekają, zanim dopracujecie ten manewr.

Miłej zabawy i do zobaczenia na wodzie!

Triki

Tomek „Wotang" Wolicki

One foot

Skok one foot jest stosunkowo łatwą sztuczką z zestawu trików oldschoolowych. Polega na wyciągnięciu tylnej nogi ze strapu, wyprostowaniu jej i ponownym włożeniu – wszystko to podczas możliwie wysokiego skoku. Podstawą jest nauczenie się możliwie wysokich skoków z tailgrabem. Chcąc skakać wysoko, trzeba tak dobrać latawiec, aby mieć w nim dużo mocy, oraz umiejętnie krawędziować do ostatniego momentu, zanim zaciągnięcie baru uniesie cię w powietrze. Natomiast tailgrab należy wykonywać, trzymając przednią rękę wąsko na barze (by móc podczas lądowania skierować latawiec ponownie na hals) oraz pamiętając o prostowaniu przedniej nogi, a uginaniu tylnej – wtedy deska sama kieruje się do dłoni. Gdy już nauczysz się długo przytrzymywać tailgrab, wybierz spot o płaskiej, ale niezbyt płytkiej wodzie, gdyż może się zdarzyć lądowanie na stopach. Przed pierwszymi próbami poluzuj strap i poćwicz na plaży błyskawiczne wyciąganie i wkładanie stopy. Wykonując trik, pamiętaj o wyprostowaniu tylnej nogi, co doda stylu. Staraj się wsunąć stopę, nie patrząc na deskę, lecz na miejsce lądowania, gdyż spojrzenie w tył może dodać odrobinę niechcianej rotacji. One foot jest sztuczką, którą można łączyć z rotacjami oraz transition.

Skok ze zwrotem

Aby wykonać skok, który odpłyniesz przeciwnym halsem, niż skoczyłeś, musisz najechać z nieco mniejszą prędkością niż ta, z którą ćwiczysz najwyższe skoki. Najeżdżając z umiarkowaną prędkością, skieruj latawiec w zenit, odpuszczając bar. W tym czasie ostrz pod wiatr, odchyl łopatki w stronę wody, wypychając biodra do przodu. Gdy latawiec osiągnie zenit, zaciągnij bar i trzymaj latawiec nadal w zenicie – uniesie cię, a gdy zaczniesz opadać, wciąż zaciągniętym barem skieruj go agresywnie w stronę wody. Gdy minie 45 stopni, odbij na hals. W momencie lądowania ugnij tylną nogę, a przednią wyprostuj. Aby nie wbić dziobu w wodę, wypchnij deskę przed siebie, przenosząc ciężar na tylną nogę, która pierwsza powinna dotknąć wody. Jeśli w momencie opadania tracisz ciąg i wpadasz jak kamień w wodę, oznacza to, że miałeś zbyt dużą prędkość na halsie, inicjując skok, lub przekroczyłeś latawcem godzinę dwunastą. Jeśli uprzednio nie przetrzymasz go w zenicie, skierowany w dół nie wejdzie w power zone, lecz zanurkuje bliżej krawędzi okna wiatrowego.

Skok transition można wykonać też przy wysokich skokach. Najeżdżając z pełną prędkością, mocno krawędziuj i rób wszystko to, co przy zwykłym skoku. Latawiec jak wahadło po wybiciu minie zenit, wznosząc się, przeprowadź go znów przez zenit (w tę stronę, na którą zainicjowałeś skok) po to, aby zaczynając opadać, agresywnie nim zanurkować z godziny dwunastej w dół ku powerzonie i odbić na nowy hals. Właśnie ten ostatni ruch pod godziną dwunastą da ci moc potrzebną, aby płynnie odjechać trik.

Autor zdjęć i wykonawca skoków: Doktor (Travel Onboard)

Back mobe

Back mobe jest zaawansowanym trikiem typu unhooked, a zarazem dla wielu pierwszym passem. Polega na wykonaniu backrolla, po którym dodaje się dalszą rotację 360, przekładając bar z tylnej dłoni do przedniej. Zanim zaczniesz naukę, warto już mieć opanowany backroll lądowany switchem oraz wrapped.

Latawiec przy tym triku należy mieć na wysokości 45 stopni. W tym wypadku wyjątkowo ważne jest, aby był nisko – nie tyle dla stylu, ile dla łatwości przełożenia. Inicjując rotację, zacięcie maksymalnie wydłużasz na tafli wody. Będąc w 3/4 dokręconego backrolla, uginając ramiona, przyciągasz bar do tylnego biodra, kierując wzrok i ramiona w stronę rotacji. Po ściągnięciu baru do biodra puszczasz przednią rękę, aby móc się obracać o kolejne 360 stopni, utrzymując bar przy biodrze. Tuż przed lądowaniem przełóż bar. Jeśli decydujesz się na przełożenie po lądowaniu (lądowanie wrapped), pamiętaj o odjeżdżaniu na palcach, aby nie wyrwał ci z dłoni baru.

Tipy

1. Trzymaj latawiec nisko, bo skierowany w górę nie pozwoli się linkom zluzować i będzie ci wyrywał bar.
2. Przyciągaj bar do siebie w 3/4 backrolla. Ściąganie za wcześnie nie pozwoli ci dokręcić drugiego obrotu.
3. Trik ten możesz zacząć ćwiczyć od backrolla do wrapped, trzymając jak najdłużej bar przy biodrze, później przekształcaj go w stylowy airpass, skacząc wyżej i puszczając wcześniej.

Raley to blind

To trik unhooked, w którym po wykonaniu skoku i obrotu o 180 stopni backside lądujesz tyłem do latawca, przekładając po lądowaniu bar za plecami z przedniej do tylnej dłoni. To znaczny postęp w pływaniu unhooked. Jest trikiem, który – tak jak raley to wrapped – otworzy ci drogę do nauki całego zestawu trików, zbliży też do pierwszego handlepassa (Blind Judge'a).

Najeżdżając do triku, należy dłonie trzymać wąsko na barze, latawiec mieć na godzinie 1 lub 11 pod kątem 45 stopni, a moc w nim taką, aby komfortowo krawędziować z barem zaciągniętym wokoło mniej więcej w 2/3. Wykonaj swoje raley, starając się nie zmienić położenia latawca podczas realizowania triku. Gdy prawidłowe zacięcie wystrzeli cię w przód, wyprostuj nogi i schowaj głowę między wyprostowane ramiona. W momencie osiągnięcia szczytu lotu z wyprostowanej przedniej nogi wykonaj wykop, uginając kolano, równocześnie ściągając bar dwoma rękoma do przedniego biodra. Po impulsie ściągania oburącz zdejmij z baru tylną rękę, sięgając nią za plecy i wiodąc wzrokiem przez tylne ramię – powinno to umożliwić ci dokręcenie rotacji 180 stopni. Staraj się przednią ręką mocno przyciągać bar do biodra. Lądуj nisko na ugiętych kolanach. Możesz dodatkowo wykonać skłon, lecz naciskając na tylną krawędź, by napięte linki nie wyrwały ci baru. Lądуj z wiatrem, aby łatwiej było przełożyć, i dopiero potem na nowo krawędziuj.

Tipy

1. Przed skokiem przełóż lisza do przedniego biodra.
2. Przekładając za plecami, skieruj kciuki do siebie i przekładaj podchwytem.
3. Ćwicz to na sucho na kiteroomingu, spróbuj też surface passów.

Aby uniknąć nieprzyjemnej wciny, podczas lądowania kieruj wzrok w stronę płynięcia i lądуj z wiatrem. Po wylądowaniu możesz docisnąć.

Zdjęcia: Tomek „Wotang" Wolicki

Karta progresu i karta kiteboardera

Decydując się na szkolenie w jednej z certyfikowanych szkół kitesurfingu, kursant zyskuje szereg przywilejów. Przede wszystkim może być pewien, że szkoła korzysta z wykwalifikowanych instruktorów PZKite i spełnia standardy jakości szkolenia i bezpieczeństwa wyznaczone przez związek. Szkolenie nie musi odbywać się w cyklu ciągłym, gdyż zależy od warunków wiatrowych i może być prowadzone z przerwami w ciągu jednego roku lub kilku lat.

Karta progresu

Dane o każdym kursancie wprowadzane są do elektronicznego systemu szkolenia PZKite, tak by każdy instruktor mógł sprawdzić, na jakim poziomie szkolący zakończył naukę, kiedy się ono odbyło i kto był ostatnim instruktorem. Uczeń otrzymuje bezpłatną kartę progresu potwierdzającą jego wiedzę i umiejętności. Od poziomu 3D stanowi ona dowód dla wypożyczalni, że dana osoba potrafi samodzielnie pływać i można jej bez obaw pożyczyć ekwipunek. PZKite zdefiniował ten poziom przy umiejętności kontroli prędkości płynięcia, utrzymania „wysokości" względem wiatru i wykonywania zwrotów. Karta może być użyta przez międzynarodowe bazy szkoleniowe do zidentyfikowania umiejętności kursanta.

Karta kiteboardera

Drugim dokumentem wystawianym przez PZKite jest karta kiteboardera. To nie tylko kitesurfingowe prawo jazdy, ale również całoroczne, międzynarodowe ubezpieczenie przeznaczone do sportów wodnych (też wake, windsurfing itp.) i zimowych (snowboard, narty). Osoba, która umie pływać na poziomie 3D, może się ubiegać o czarną kartę kiteboardera. Karta dostępna jest w wersji STANDARD lub PRESTIGE, które różnią się sumami gwarancyjnymi ubezpieczenia. Dla instruktorów dostępna jest wersja z OC instruktorskim. Karta kiteboardera dostępna jest też w wersji niebieskiej, która stanowi ubezpieczenie dla osób początkujących lub w ogóle niepływających na kicie.

KARTA KITEBOARDERA				
ZALETY KARTY	**Karta niebieska**		**Karta czarna**	
Członkostwo w PZKite	TAK		TAK	
Poziom umiejętności	BRAK		potwierdza III stopień umiejętności	
Licencja na starty w zawodach	BRAK		TAK	
Wypożyczanie sprzętu	BRAK		TAK	
Rabat na przechowywanie sprzętu	BRAK		TAK	
Rabat w zaprzyjaźnionych sklepach	BRAK		TAK	
Międzynarodowe ubezpieczenie NW	BRAK		TAK	
CENA KARTY	**130 PLN**	**290 PLN**	**130 PLN**	**290 PLN**
Śmierć wskutek NW	5000 PLN	25 000 PLN	5000 PLN	25 000 PLN
Trwały uszczerbek wskutek NW	**10 000 PLN**	**50 000 PLN**	10 000 PLN	50 000 PLN
Nabycie środków pomocniczych	3000 PLN	3000 PLN	3000 PLN	3000 PLN
Przeszkolenie zawodowe inwalidów	3000 PLN	3000 PLN	3000 PLN	3000 PLN
Odbudowa stomatologiczna	2000 PLN	2000 PLN	2000 PLN	2000 PLN
Zwrot kosztów leczenia na terytorium RP	2000 PLN	2000 PLN	2000 PLN	2000 PLN
Zwrot kosztów leczenia za granicą	**40 000 PLN**	**150 000 PLN**	40 000 PLN	150 000 PLN
Koszt transportu i rehabilitacji	do 40 000 PLN	do 150 000 PLN	do 40 000 PLN	do 150 000 PLN
Pomoc finansowa za granicą	BRAK	2000 PLN	BRAK	2000 PLN
Złożenie kaucji	BRAK	8000 PLN	BRAK	8000 PLN
Zastępstwo procesowe	BRAK	8000 PLN	BRAK	8000 PLN
Bagaż	1000 PLN	1000 PLN	1000 PLN	1000 PLN
Nagłe leczenie stomatologiczne	2000 PLN	2000 PLN	2000 PLN	2000 PLN
Ubezpieczenie OC na terenie RP i za granicą	**20 000 PLN**	**50 000 PLN**	20 000 PLN	50 000 PLN
Ubezpieczenie OC instruktorów i wychowawców	**BRAK**		10 000 PLN	
Wymiana karty niebieskiej na czarną	**100 PLN**			

Dołącz do klubu posiadaczy karty kiteboardera

i podobnie jak nasi instruktorzy ciesz się swobodą uprawiania sportów ekstremalnych, nie przejmując się kontuzjami za granicą i w Polsce

Zdjęcie: Tomek „Wotang" Wolicki

WAŻNA CAŁY ROK • NIE MA OGRANICZEŃ WIEKOWYCH • DOTYCZY WSZYSTKICH SPORTÓW DESKOWYCH (W TYM NART I SNOWBOARDU)

Red Bull Ragnarok

Spodziewaj się niespodziewanego!

Kasia Cebula

Mimo że zimny wiatr smaga bezlitośnie, ręce drżą nie z zimna, a z ekscytacji. W powietrzu jednocześnie 350 latawców, przynajmniej 500 kolejnych rozłożone na śniegu. Totalna blokada z każdej strony. Taki kite'owy korek uliczny w godzinach szczytu. W głowie kłębowisko myśli: „Żeby nikt na mnie nie wpadł... Żebym ja na nikogo nie wpadła... A może zmienić kite'a na dziewiątkę?". Legendarny wyścig snowkite'owy zacznie się za kilka minut. Nie ma drogi ucieczki, pozostaje już tylko skoncentrować się i przygotować na nadchodzący wyścig. Skąd wiem, że taki będzie? Bo już trzeci raz stoję na linii startowej Red Bull Ragnarok. I trzeci raz obiecuję sobie, że to będzie ostatni! Wdech – wydech! Sygnał!... I lecimy! Zostało 5 godzin do końca!

Wyścig zwykle odbywa się w pierwszy weekend kwietnia, jednak trzeba się już ścigać 5 miesięcy wcześniej, podczas zapisów online. Dla przykładu w 2018 roku pakiety startowe rozeszły się w 45 sekund! Do wyzwania

należy też transport całego sprzętu, który potrafi ważyć dużo ponad 40 kg. Opcji jest kilka, żadna idealna, a spróbowałam każdej. Był przejazd autem ze słoikami pod nogami. Był lot samolotem i udawanie, że trapez to pas ortopedyczny. Był nawet Bla bla car, który ostatecznie okazał się transportem kontrabandy.

Bez względu na rodzaj transportu najlepiej dotrzeć do Norwegii kilka dni przed zawodami, w końcu tamtejsze spoty snowkite'owe zaliczają się do jednych z najlepszych w Europie. Co więcej, w kwietniowej Polsce panuje już zwykle wiosenna aura z dywanami krokusów na czele. Natomiast na norweskim płaskowyżu potrafi być tyle metrów śniegu, że poruszanie się autem jest dozwolone wyłącznie w specjalnym korowodzie za pługiem.

Wracając do samych zawodów. W czwartek można zrobić sobie już pierwsze selfie w świeżo odebranej koszulce z numerem startowym, a podczas wieczornego spotkania usłyszeć o planowanym przebiegu wyścigu (wyznaczono go na kolejny dzień). Niestety ostatnio briefing wypadł bardziej jak wygłoszenie litanii zakazów i nakazów obowiązujących zawodników, niż zagrzewająca do walki przemowa sprzed roku, dzięki której każdy poczuł się jak prawowity potomek Thora.

Trasa wyścigu tradycyjnie pozostała tajemnicą do czasu porannej odprawy. Tego dnia obowiązuje też bezwzględny nakaz skorzystania z autobusów organizatora. Dzięki temu przy lukach bagażowych możemy być świadkami rozgrywki w tetrisa na najwyższym poziomie. Po 45 min jazdy łapiemy się zaś na przymusową rozgrzewkę o nieoficjalnej nazwie „Karawana". Trzeba się doczłapać z całym sprzętem ok. 20 min po śniegu do strefy, gdzie można rozłożyć latawce. Miny osób, które wzięły ze sobą całą dostępną rozmiarówkę, są bezcenne. No ale mało kto się odważy przyjechać na zawody tylko z jednym latawcem, „rozgrzewkę" zalicza więc każdy. Nasza strategia na wyścig brzmiała prosto: *The faster the better*! Piszę „nasza", bo zebrał się wyjątkowo ciekawy konglomerat śnieżnych ancymonów, bez których towarzystwa zawody straciłyby na wartości.

Piątek zapowiadał się idealnie na wyścig – piękne słońce, mocny wiatr, małe latawce w powietrzu.

Tym większe było nasz zdziwienie, gdy stojąc już na linii startu, dowiedzieliśmy się, że zawody w tym dniu zostały odwołane. Powód znajdował się niecałe 500 m od nas. Za pierwszym pagórkiem trafiało się na mgłę, gęstą nawet nie jak mleko, ale jak jogurt, w którym nie było widać własnego latawca.

W sobotę logistyczna powtórka: odprawa, autobus, tetris, transport, karawana, rozkładanie sprzętu... tym razem całość zwieńczona sygnałem do startu! Trasa wyścigu to zwykle 5 okrążeń, a każde składa się z 5 bramek/checkpointów. Organizatorzy mówią otwarcie: trasy ułożone są tak, żeby nikt ich nie ukończył. Dystans teoretycznie wynosi ok. 100 km, ale to odległość mierzona w linii prostej między punktami. Rekordziści na snowboardach robią połowę tej drogi już podczas pierwszego okrążenia.

Mówi się, że najbardziej newralgiczny jest dojazd do bramki nr 1, kiedy to blisko połowa startujących stara się praktycznie jednocześnie wcisnąć w tę 4-metrową przestrzeń. Uważam, że dalej wcale nie jest łatwiej. Wyścig odbywa się w warunkach górskich z gwarancją doświadczenia praktycznie każdego efektu wiatrowego. Zdarza się, że u podnóża góry jest 10 węzłów, a na górze już ponad 44! Jest opcja skrócenia drogi przez skok ze śnieżnych klifów. Są bramki umieszczone na szczycie gór

wysokości Tarnicy (najwyższa góra Bieszczad). Są kilkukilometrowe trawersy po grani, które można zrobić jednym halsem. Jest chodzenie pod górę z całym sprzętem. Jest czekanie na wiatr. Jest wszystko! Trasa tych zawodów nigdy nie zawodzi. Dlatego ilu startujących, tyle przygód i tyle różnych sposobów na jej pokonanie. Wszystkie sprowadzone do jednego mianownika: należy się spodziewać niespodziewanego! Nigdy nie zapomnę moich pierwszych zawodów, podczas których przecięłam na skałkach dwie linki. I to zaraz przed pierwszą bramką. Sytuację dało się uratować dwoma płaskimi węzłami, które wytrzymały znacznie dłużej, niż planowałam. Przyznałam sobie wtedy specjalną nagrodę przejechania trasy bez żadnego loopa w obawie przed zerwaniem osłabionych już linek.

Podczas zeszłorocznego wyścigu wiatr wyłączył się kompletnie po 3 godz. od startu. Do końcowej bramki zostało mi ok. 1,5 km (może więcej, ale teraz nie chcę ubarwiać). Wiem za to, że były to moje najdłuższe 1,5 km w życiu, bo dodatkowo niosłam cały sprzęt pod pachą i wpadałam w śnieg po kolana. Na trasie spotkałam innego Polaka, Adama, który również podjął szaloną decyzję dotarcia do piątej bramki. Pot lał się z nas jak strumyki podczas wiosennych roztopów, ale dotarliśmy do bramki dosłownie kilka minut przed regulaminowym limitem czasu.

Wyścig skończyłam na 6. miejscu w kategorii kobiet. Pozostało mi tylko obiecać sobie, że to był mój ostatni raz na Ragnaroku :)

PS. Przez ostatnie 4 lata można zaobserwować sporo zmian organizacyjnych w zawodach Red Bulla.
Szokująca była zamiana bazy zawodów z drewnianego hotelu w Haugastol na luksusowy w Geilo. Dla lepszego zobrazowania: to klimatyczne górskie schronisko zamieniono na hotel ze srebrnymi kandelabrami i dekoracjami „na wysoki połysk". Idea miała niby sprzyjać integracji zawodników, ale jednak przymus wykupienia pakietu startowego z noclegiem w hotelu skutecznie odbił się protestem wśród lokalnych riderów. W tym roku widać, że organizatorzy poszli na kompromis i wypuścili też pakiet startowy zawierający udział tylko w wyścigu. Kolejna zmiana to podział na nowe kategorie, tzn. na latawce pompowane i komorowe – szkoda, że czekaliśmy na to aż 10 lat! Co więcej, tegoroczny wyścig odbędzie się w połowie marca, a nie w kwietniu! O słuszności poszczególnych decyzji można by dyskutować godzinami. Dlatego zostawmy to w spokoju.

Jak zawsze, trzymam kciuki za wszystkich uczestników i cytując klasyka, pamiętajcie: *Keep it stylish*!

Zdjęcia: Katarzyna Cebula

Śnieżne Eldorado

Snowkite w Norwegii

Paweł Modzelewski

Norwegia potocznie kojarzy się z fiordami oraz z wikingami. Niewiele osób wie, że Norwegia to również kraina wszelakich sportów zimowych, w tym snowkite'a. Jeśli uprawiasz kitesurfing, nauka snowkite'a zajmie ci kilka chwil.

Do Norwegii można dotrzeć na kilka sposobów. Najłatwiej dojechać samochodem przez Niemcy, Danię i dalej przez most z Kopenhagi do Malmö w Szwecji, ale można też wybrać opcję łączoną z promem ze Świnoujścia do Ystad. Drugi sposób to samolot z większości dużych miast w Polsce linii: LOT, Norwegian, SAS, Wizzair względnie Ryanair do Oslo lub Bergen. Podróż trwa niecałe 2 godziny. Linie lotnicze oferują codziennie dwa–trzy połączenia. Cena przelotu to średnio 100 zł w jedną stronę plus bagaż. Za przejazd pociągiem z lotniska w okolicach Oslo do Haugastol zapłacimy około 500 NOK. Podróż samochodem potrwa około 3,5 godz. samochodem, a pociągiem 5 godz.

Najlepszym miejscem na snowkite jest Hardanger, największy, mierzący 8,6 tys. km^2 płaskowyż Europy, który znajduje się w środkowej części Norwegii. Hardangervidda to mekka snowkiterów, a Haugastøl jest bramą do śnieżnego eldorado. Właśnie na tym płaskowyżu odbywają się najbardziej prestiżowe zawody świata – Red Bull Ragnarok, o których piszemy w osobnym artykule.

Sezon snowkitingowy trwa od końca listopada do maja, a czasami do czerwca. Od stycznia do początku kwietnia utrzymują się najlepsze warunki. Tony białego puchu pokrywają pięknie pofałdowany płaskowyż. W styczniu i lutym dni są krótsze niż w Polsce, od początku marca są coraz dłuższe i bardziej słoneczne. Wiatr osiąga średnio 14–18 węzłów, a temperatura w dzień od listopad do maja waha się od -8 do -2°C. W czasie silnych wiatrów droga nr 7, która prowadzi do głównych spotów, bywa zamknięta z powodu opadów

i słabej widoczności. Można wówczas pojechać do alternatywnych spotów znajdujących się w odległości 30–50 km.

Aby nie tracić czasu na szukanie najlepszej lokalizacji do jazdy, warto skorzystać z aplikacji Haugastøl Wind Meter. Dzięki informacjom pogodowym i kamerom internetowym można sprawdzić aktualne informacje o pogodzie na najbardziej popularnych spotach – Ørteren, Ørterdalen, Lægreid, Skulevika, Skiftesjøen, Dyranut. Przydatna jest też strona https://www.haugastol.no/en/weather (aktualna pogoda) oraz https://www.yr.no (prognoza).

Haugastøl położony jest w centralnej części kraju, na granicy dwóch różnych systemów pogodowych, co daje dwukrotnie większą szansę na wiatr, słońce i dobry śnieg. Płaskowyż Hardangervidda jest ogromny, a wzdłuż drogi nr 7 na odcinku prawie 40 km można znaleźć mnóstwo spotów i prawie zawsze jedno lub więcej dobrych miejsc z wiatrem. Droga nr 7 jest odśnieżana, drewniane tyczki wyznaczają szklak, a przy każdym spocie mieści się zatoczka do zaparkowania auta.

W Haugastøl działa polska szkoła PZKite – Kite Zone Norway, która prowadzi szkolenia po polsku, angielsku i norwesku, organizuje wycieczki snowkite'owe oraz ma bazę noclegową.

Geilo jest klasycznym narciarskim kurortem. To idealna baza wypadowa dla miłośników snowkite'a, oddalona o około 30 km od płaskowyżu Hardangervidda, ale zaletą miejscowości jest dużo większa liczba miejsc noclegowych oraz bogata oferta innych form spędzania wolnego czasu. W mieście są hotele, pensjonaty, można też zamieszkać w typowo norweskich całorocznych drewnianych domach (*hytte*). W Geilo są zarówno stoki narciarskie, jak i trasy na narty biegowe, można również popływać w basenie czy pójść do spa. Wędrówki na rakietach, jazda skuterami śnieżnymi, przejażdżki psimi zaprzęgami, wędkowanie pod lodem czy jazda samochodem po lodzie to alternatywne sposoby spędzenia czasu.

Przy drodze nr 7 znajdują się również schroniska oraz hotele, m.in. Halne Fjellstugu, Dyranut Fjellstova, Fossli Hotel, Eidfjord Guest House, Quality Hotel Vøringfoss, Eidfjord Fjell & Fjord Hotel. Wszystkie te lokalizacje są oddalone od Haugastøl maksymalnie o godzinę jazdy samochodem.

Alternatywą dla okolic Haugastøl/Geilo jest równie urokliwy Haukeliseter, położony na południe od parku narodowego Hardangervidda, z rozległą bazą noclegową w okolicznych miejscowościach i stacją narciarską odległą o około godzinę jazdy od Hovden. Przenocować można w okolicznych miejscowościach położonych niedaleko terenów idealnych na snowkite.

Ceny w Norwegii są umiarkowane, w porównaniu do tamtejszych zarobków nie wydają się astronomiczne, chociaż czasem mogą zaskoczyć. Artykuły spożywcze są nieco droższe niż w polskich sklepach, z wyjątkiem produktów mlecznych i mięs, które są dużo droższe. Wybór w sklepach jest również dużo mniejszy. Pokój 2-osobowy kosztuje: w hotelu 750–1500 NOK, w kwaterze 350–950 NOK, a w hostelu: 400–750 NOK. Cena benzyny wynosi 14–16 NOK za litr, a za posiłek w niedrogiej restauracji zapłacimy 150–220 NOK.

Zdjęcia: Piotr Buszko

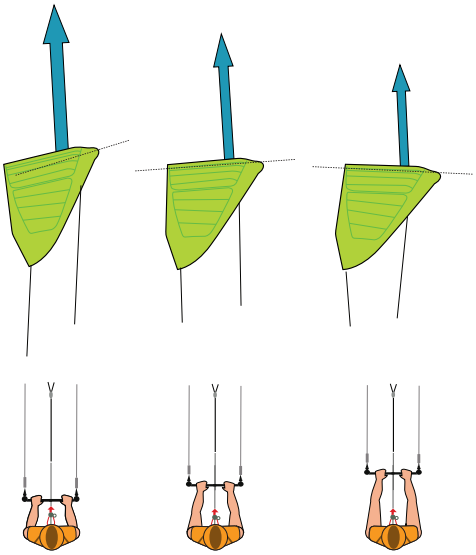
Trymowanie kite'a

Bardzo ważna czynność, najczęściej pomijana przez kitesurferów

Przemysław Wójcik – instruktor wykładowca PZKite

Celem trymowania w kiteboardingu jest takie wyregulowanie linek i samego latawca, aby w czasie lotu znajdował się w położeniu optymalnym. Mówimy zwykle o dwóch rodzajach trymowania – linek lub latawca.
Trymowanie linek polega na wyrównaniu ich tak, aby wszystkie były jednakowej długości. Zaczynamy od odpuszczenia taśmy depower do pozycji full power. Następnie – z pomocą osoby towarzyszącej lub mocując końcówki wszystkich linek w jednym miejscu – sprawdzamy w trzech krokach długość linek

1. Linki nośne – różnica ich długości jest pierwszą przyczyną „krzywego" baru. Nierówność powyżej 1 cm będzie znacząco oddziaływać na funkcjonowanie latawca. Dobrym sposobem wyrównania linek jest mechaniczne wydłużenie krótszej z nich do poziomu dłuższej przez spokojne, mocne rozciągnięcie. Jeśli różnica przekracza 5 cm, należy pomyśleć o zastosowaniu przedłużek.
2. Stosunek obu linek nośnych do obu sterujących – zalecane jest ustawienie na supłach przy pływakach baru (leader-line'ach), skrócenie linek lub zastosowanie przedłużek tak, żeby bar w pozycji wybrany na 100% i odpuszczony na depowerze 100% miał wszystkie linki równe.
3. Linki sterujące – należy pamiętać o równym naciągnięciu baru do sprawdzenia lub odpięciu obu linek, jeśli różnica jest spora. Podobnie jak powyżej zalecane jest ustawienie na supłach przy pływakach.



Przyciągnięcie baru powoduje zwiększenie kąta natarcia latawca, a co za tym idzie oporu, jaki stawia wiatrowi. W rezultacie zwiększa się wypadkowa siła aerodynamiczna

Każdy zakupiony bar powinien być ze względów bezpieczeństwa sprawdzony przed użyciem. Należy pamiętać, że nawet w fabrycznie nowych barach zdarzały się linki różniące się długością o kilkanaście centymetrów!

Trymowanie latawca

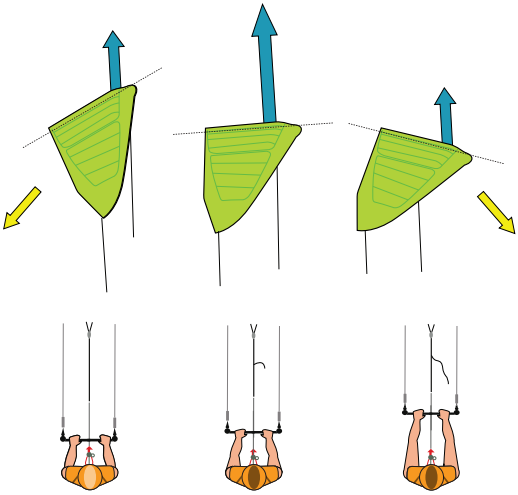
Właściwe trymowanie latawca towarzyszy nam od chwili startu do lądowania na każdej sesji. Zwiększanie kąta natarcia względem kierunku wiatru (skracanie linek sterujących lub wydłużanie nośnych) spowoduje wzrost siły oporu oraz spadek siły nośnej. Zmniejszanie kąta natarcia względem wiatru (wydłużanie linek sterujących lub skracanie nośnych) spowoduje zmniejszenie siły oporu, a zwiększenie siły nośnej i siły ciągu.

W wyniku nadmiernego odpuszczenia baru kąt natarcia latawca względem wiatru staje się tak mały, że powłoka latawca zaczyna łopotać – górna struga odbija materiał. Nie ma zatem odpowiedniego opływu strug, nie ma siły nośnej i latawiec spada – na krawędzi okna lub nam za głowę, ponieważ krawędź natarcia jest w latawcach pompowanych najcięższa. Nazywamy to **przepadaniem do przodu** lub z angielska frontstallem. Natomiast wskutek nadmiernego wybrania baru, czyli zbyt dużego kąta natarcia, siła oporu rośnie i wraz z siłą ciążenia zaczyna przeważać siłę nośną. Latawiec się „cofa", co nazywamy **przepadaniem do tyłu** lub backstallem.

Oba zjawiska są oczywiście niekorzystne dla sterowania latawcem. Za mały kąt natarcia powoduje, że latawiec nie będzie sterowny nawet po maksymalnym wybraniu baru. Natomiast wskutek zbyt dużego oporu latawiec nie będzie ostrzył, zacznie się „cofać" do wody, nie będzie chciał wystartować. Między tymi dwiema skrajnościami możemy też wyróżnić tzw. sweet spot, czyli punkt, w którym latawiec ma moc idealną dla danego wiatru, co oznacza, że da się komfortowo płynąć z napiętymi wszystkimi linkami. Zatem jak należy wytrymować latawiec przed sesją? W jakiej odległości od chickenloopa powinien się znajdować bar w czasie pływania?

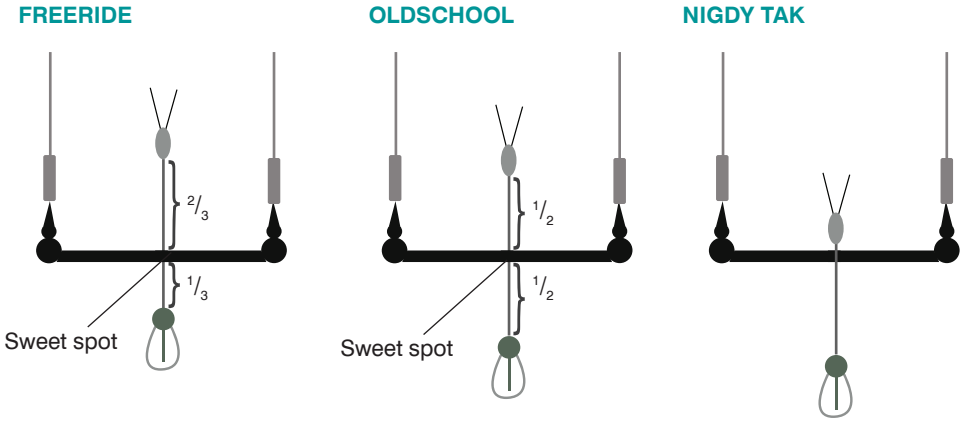
Do standardowego pływania w haku bar powinien się znajdować w odległości 1/3 linki depowera od chickenloopa. Zapewnia to wystarczający dystans na wybranie baru, a jednocześnie po całkowitym puszczeniu baru latawiec powinien zacząć łopotać i spaść do

Zbyt mocne wybranie baru przy źle ustawionym depowerze może powodować przepadanie latawca do tyłu – backstalling



Brak wybrania baru przy zbyt mocno zaciągniętym depowerze może powodować przepadanie latawca do przodu – frontstalling

W słabym wietrze zbyt mały lub zbyt duży kąt natarcia może powodować zmniejszenie siły nośnej i upadek latawca



wody. To pozostałe 2/3 długości linki depowera staje się więc swoistym systemem bezpieczeństwa**. Dla kursantów do pierwszych ćwiczeń zaciągamy depower jeszcze bardziej, tak aby sweet spot był przy samym chickenloopie**.

Do wysokich skoków i trików big air należy trochę odpuścić depower, sweet spot przesuwa się w stronę połowy linki. Do skoków unhooked należy lekko zaciągnąć depower, tak aby latawiec nie zaczął przepadać do tyłu podczas odpadaniu do triku. Nowe triki zaczynamy na minimalnej mocy i stopniowo ją zwiększamy.

Latawiec na zaciągniętym depowerze będzie lepiej wstawał z wody i ostrzył, latawiec na odpuszczonym depowerze będzie gorzej wstawał z wody i lepiej ciągnął w dół wiatru (downwind).

Latawiec, w którym linki nośne są za krótkie lub sterujące zbyt długie, nie będzie miał sweet spotu, tzn. wystarczającej „mocy" i reakcji na barze, zacznie łopotać.

Latawiec mający sweet spot powyżej połowy linki depowera:

- zyska bardzo dużo mocy skierowanej w dół wiatru,
- będzie miał dużą skłonność przepadania do tyłu,
- nie będzie ostrzył ani startował z wody.

Dodatkowo pochylona, zgięta w biodrach pozycja ridera, który zwykle stara się rękami dosięgnąć oddalonego baru, praktycznie uniemożliwia efektywne ostrzenie. Jeśli kiedykolwiek mieliście wrażenie, że latawiec bardzo mocno ciągnie, a wy nie możecie podhalsować pod wiatr, zapewne przyczyną był właśnie zły trym latawca.

Zatem jak wytrymować latawiec w praktyce?

Przed podpięciem baru do trapezu po raz pierwszy upewniamy się, że linki są równe. Startujemy latawiec i odprowadzamy do zenitu, a następnie na maksymalnie wybranym barze sprawdzamy, czy mam równe linki oraz jak latawiec zachowuje się w zenicie (wybranie lub odpuszczenie baru). Następnie ustawiamy latawiec na 45 stopni i wybieram bar do maksimum, o ile już na tym etapie nie ciągnie za bardzo, co jest możliwe. Na zaciągniętym barze zaczynamy zaciągać depower aż do granicy pierwszego łopotu latawca. Ostatecznie lekko odpuszczamy bar i depower, aż w 1/3–1/2 depowera czujemy dobrą moc – latawiec został strymowany. Oczywiście w trakcie sesji wielokrotnie korygujemy ustawienie trymera depowera, np. regulując moc do różnych trików. Latawce freestyle mają zwykle mniejszą możliwość regulacji, w przeciwieństwie do latawców race, w których trymery depowera są długie i często używane.

Pływanie na morzu

Jak dobrać pierwszą deskę kierunkową?

Łukasz Koniuszewski – instruktor wykładowca PZKite

Jak dobrać pierwszą deskę kierunkową? Na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi, gdyż riderzy mogą się znacznie różnić zarówno gabarytami, jak i sprawnością. Biorąc pod uwagę te różnice, możemy wymienić kilka sylwetek i dobrać do nich odpowiedni sprzęt. Zanim jednak do tego przejdziemy, warto wspomnieć o dwóch aspektach. Jeżeli wybieramy deskę kierunkową z myślą o pływaniu na falach, to po pierwsze, warto zdobyć doświadczenie na falach na desce twin tip, na której czujemy się swobodnie. To pozwoli nam zapoznać się z nowym środowiskiem. Po drugie, zanim wybierzemy się na falę na kierunkowej desce, powinniśmy zdobyć podstawowe umiejętności: startu na desce, zwrotów, zmiany nóg podczas pływania na płaskiej wodzie. To zdecydowanie przyśpieszy postępy w nauce. Z takim nastawieniem można już sięgać po nową deskę.

Najlepszym wyborem na początek będą deski o charakterze allroundowym oraz freestyle'owe.

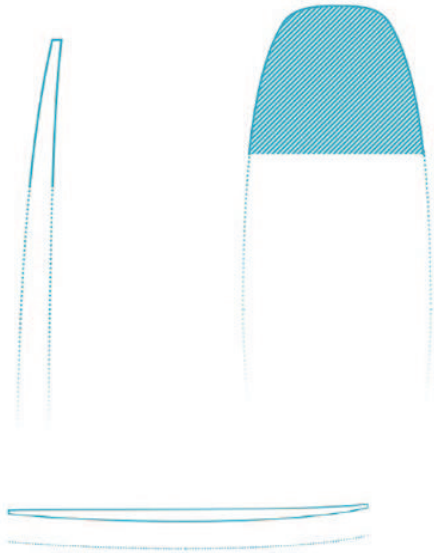
Deski freestyle'owe charakteryzują się: ściętym nosem i tailem, większą szerokością od pozostałych konstrukcji, mniejszym rockerem (wygięciem podłużnym), zwykle większą wypornością niż inne konstrukcje tej samej długości. Skąd taki wybór? Otóż ścięty tail i nos dają cztery punkty podparcia deski o wodę, co zdecydowanie zwiększa stabilność w porównaniu z deskami wave'owymi o tradycyjnych kształtach. Większa szerokość i mniejszy rocker również sprzyjają większej

stabilności, co przekłada się na zdecydowanie łatwiejsze naprawianie błędów podczas nabywania pierwszych umiejętności. Na takiej desce nie musimy ustawiać nóg równie precyzyjnie jak na desce o standardowym kształcie, bo jest stabilniejsza, i nawet gdy popełnimy błąd, to zwykle mamy szansę na skorygowanie pozycji, nie spadając do wody. Na desce freestyle'owej zdecydowanie najłatwiej będzie nauczyć się startu z pozycji stojącej, zmiany nóg oraz zwrotów. Po nabyciu podstawowych umiejętności możemy spróbować popływać na małych falach. Deska zachowa się równie stabilnie. Natomiast jazda po średnich i dużych falach okaże się już mocno utrudniona ze względu na kształt deski, która w takich warunkach nie trzyma się dobrze fali – wręcz ślizga się po niej przy zwrotach, a nos deski wbija się w fale podczas zjazdów w dół. Dochodząc do takiego etapu, należy zdecydowanie pomyśleć o desce o allroundowym lub klasycznym kształcie typu wave. Freestyle'ową deskę zaproponowałbym właściwie każdemu, kto podchodzi do tematu spokojnie

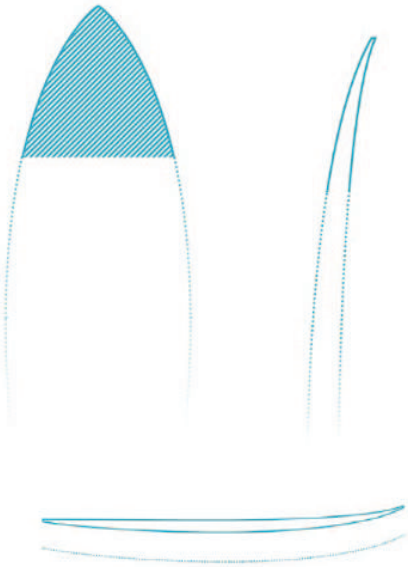
Płaski tail deski daje dwa punkty podparcia

i z dystansem, traktując ten sprzęt jako etap wstępny do pływania na falach w przyszłości. Nadaje się również dla osób, które zamierzają pływać na desce kierunkowej docelowo po płaskiej wodzie, a także dla tych, którym freestyle wave po prostu się podoba.

Modele allroundowe charakteryzują się tailem ściętym lub przypominającym kształtem rybi czy jaskółczy ogon. Daje to, podobnie jak w wersji freestyle'owej, dwa, a nie jeden punkt podparcia z tyłu deski. Do tego są szersze niż klasyczne surfboardy, co również zwiększa stabilność i „wybacza" błędne ustawienie stóp. Deski jednak mają już bardziej klasyczny, ostry nos, a rocker jest bardziej wygięty niż



Deska freestyle – mały rocker, ścięty nos i tail



Deska allaround – większy rocker, ostry nos

w wersji freestyle'owej, choć nie aż tak mocno jak w klasycznej desce na fale. Taki sprzęt zaproponowałbym riderowi o sprawności wyższej niż przeciętna, który chciałby jak najszybciej przejść z etapu nauczania podstawowych ewolucji bezpośrednio do pływania na fali. Doskonale sprawdzi się na małych i średnich falach z uwagi na rocker, dopasowany bardziej do kształtu fali niż ostry nos, który stabilizuje deskę w skręcie, ograniczając jej ślizganie się po wodzie.

Poza samym kształtem musimy poprawnie dobrać również wielkość deski, biorąc pod uwagę dwa parametry: długość mierzoną w stopach i calach w przypadku desek wave'owych oraz wyporność, którą wyraża się w litrach.

Można przyjąć, że w przypadku modeli ze ściętym nosem deski o długości do 5'2" (pięć stóp i dwa cale) są przeznaczone dla lekkich riderów i pań, a o długości 5'3"–5'5" dla cięższych riderów. Z kolei deski allroundowe i klasyczne o długości do 5'5" nadają się dla lekkich riderów i dla pań, a o długości 5'6"–6'2" zwykle dla cięższych riderów.
W przypadku litrażu możemy przyjąć również dwie kategorie: deski o wyporności do 25 l przeznaczone będą dla lekkich riderów i pań, a powyżej 25 l – dla riderów ciężkich, przy czym dla najcięższych, ważących ponad 90 kg (do 95 kg), potrzebne są deski o litrażu prawie 30 l.

Na koniec kilka słów dotyczących strapów, od których na deskach kierunkowych trzeba się po prostu odzwyczaić. Owszem, deska ze strapami lepiej trzyma się nogi, natomiast każda ewolucja wymagająca przestawienia stóp będzie bardzo utrudniona przez niepotrzebne wyciąganie nóg ze strapów i później trafianie w nie po drugiej stronie deski po wykonaniu ewolucji. Na dzień dzisiejszy strapy w wave-'ówkach/surfboardach są egzotyką. Spotkać je można jeszcze w klasycznym kite big wavie, gdzie riderzy jadą po fali ze znacznie większą prędkością niż zwykle i strapy stabilizują deskę pod nogami. Czasami jedyną ucieczką przed zamykającą się falą jest przeskoczenie nad nią ponad 10-metrowym skokiem, co bez strapów po prostu nie byłoby możliwe.

PAMIĘTAJ! Pierwsze kroki na deskach kierunkowych najlepiej postawić pod okiem doświadczonych instruktorów, których nie brakuje w licencjonowanych szkołach PZKite.

Zdjęcia: Tadeusz Rurka

SURF KLIMAT
NAMIOTY
DOMKI
KAMPERY
BALIA
SURFPOINT

SAUNA
DRINK
BAR
KAMPERY

SURF LIFE

Nasz ośrodek znajduje się 1 km od centrum miasta Jastarni i 400 metrów od morza i pięknej plaży która w tym miejscu jest bardzo szeroka. Od plaży dzieli nas 300 metrowy pas lasu, ciągnący się przez całą Mierzeję Helską.
Z kolei 300 metrów w drugą stronę jest Zatoka Pucka.
Nasz teren jest bardzo zielony liczne drzewa i krzewy osłaniają przed słońcem w upalne dni a zawsze zielona i gęsta trawa jest niewątpliwą zaletą ze względu na komfort biwakowania.

POD CYPRYSAMI

Jastarnia
ul. Mickiewicza 164
+48602705192
kontakt@podcyprysami.pl

Techniki ratowania życia

W lipcu w Chałupach 3 Polski Związek Kiteboardingu zorganizował bezpłatne szkolenie z zakresu technik ratowania życia. Szkolenie prowadzili ratownicy medyczni i ratownicy WOPR, a także członkowie SAR.

RESUSCYTACJA OSOBY WYCIĄGNIĘTEJ Z WODY

- OCEŃ BEZPIECZEŃSTWO
- OCEŃ PRZYTOMNOŚĆ
- WOŁAJ O POMOC
- UDROŻNIJ DROGI ODDECHOWE
- OCEŃ ODDECH
- 5 WDECHÓW RATOWNICZYCH
- 30 UCIŚNIĘĆ, 2 WDECHY
- ZADZWOŃ PO POMOC

PO 1 MINUCIE
(OKOŁO 2 CYKLI)

RATONN

Kitesurfing przy silnym wietrze

Przygotowanie, zagrożenia i odpowiedzialność

Łukasz Koniuszewski

Mieszkamy w strefie geograficznej oferującej bardzo wszechstronne warunki do uprawniania kiteboardingu. Łagodne i umiarkowane, równe, południowo-wschodnie wiatry idealnie nadają się do freeride'u, freestyle'u i foila po Zatoce Puckiej. Silne zachodnie wiatry sprzyjają wysokim skokom. Północno-zachodnie sztormowe, szkwaliste wiatry wieją najczęściej w okresie jesienno-zimowym i towarzyszy im wysoka fala, co w sumie zapewnia naprawdę dobre warunki na kite wave'owy od strony morza.

Skupimy się właśnie na tych ostatnich, zwracając uwagę na to, jak się przygotować oraz jakie środki ostrożności podejmować podczas pływania na morzu w warunkach sztormowych. Wskażemy również zagrożenia, których można się spodziewać w poszczególnych sytuacjach na wodzie. Jeżeli zamierzasz przenieść swoje pływanie na desce kierunkowej na następny poziom i decydujesz się wyjść na wodę w warunkach sztormowych, pamiętaj o odpowiednim przygotowaniu.

Bardzo dokładnie sprawdzaj prognozę pogody

Siła wiatru określa, jakiej wielkości latawiec wybierzesz do danej sesji. Jeżeli nie masz latawca dostosowanego do siły wiatru, nie wychodź na wodę! **UWAGA!** Wielkość latawca na wiatr o sile **40–55** węzłów dla silnego ridera o wadze **85–95 kg** to **3–5 m²**. Wiatr **silniejszy niż 55 węzłów** należy w skali Beauforta do huraganów. Kontrola nad sprzętem kitesurfingowym może się wówczas okazać bardzo ograniczona lub wręcz niemożliwa, dlatego zdecydowanie odradzamy pływanie w takich warunkach. Zwracaj uwagę na siłę

wiatru w podstawie i szkwałach oraz na to, jak wiatr będzie się zachowywał w godzinach, na które masz zaplanowaną sesję. Sprawdź także, w jakich godzinach zachodzi słońce, co jest istotne podczas sesji zimowych.
Wybór spotu zależeć będzie w dużej mierze od kierunku wiatru względem brzegu. Kierunki, które należy brać pod uwagę, to **side shore i side on shore**, ponieważ dają możliwość pływania wzdłuż fali i pozwalają na kontrolę latawca podczas pływania. Nie zaleca się pływania przy kierunkach on shore – za względu na luzowanie się linek i ryzyko przepadania latawca podczas zjazdu z fali, oraz kierunkach off shore – z uwagi na bardzo nierówny wiatr blisko brzegu, co utrudnia kontrolę oraz często uniemożliwia start latawca z wody, bo blisko wody wiatr jest prawie nieodczuwalny. Jeżeli decydujesz się na pływanie downwind, zawsze zwróć uwagę na ewentualne zmiany ustawienia linii brzegowej względem wiatru na trasie.

Na podstawie temperatury rzeczywistej i odczuwalnej dobierz rodzaj i grubość pianki oraz docieplaczy, niezbędnych podczas jesiennych i zimowych sesji. Pamiętaj, że temperatura odczuwalna bywa często poniżej 0°C. Buty, rękawice i kaptur są wtedy niezbędne.
UWAGA! Nie rekomendujemy pływania w temperaturze niższej niż 5°C.
Wielkość, kierunek oraz okres fali (odległości między falami mierzone w sekundach) pozwalają ocenić ogólnie, jakich warunków należy się spodziewać na akwenie. Przy silnym wietrze nad polskim morzem można się spodziewać fal o wielkości **od 2 m nawet do 6 m**. Najlepiej, jeżeli kierunek fali skorelowany jest z kierunkiem wiatru. **UWAGA!** Duża fala i krótki okres powodują silny przybój.
Opady i wyładowania atmosferyczne, a nawet samo ryzyko burzowe w prognozie to informacje, które wykluczają kitesurfing na morzu przy silnym wietrze.

Zadbaj o sprawność i poprawny dobór sprzętu

Latawiec, który wybierzesz do pływania na morzu przy silnym wietrze powinien być przede wszystkim dostosowany wielkością do wiatru. Konstrukcja latawca powinna zapewnić jego szybki restart z wody, możliwie najlepszy drift (szybki powrót do napięcia linek po ich wyluzowaniu) oraz wykonanie szybkiego, lekkiego loopa. Najlepiej wybierać kity o przeznaczeniu WAVE o profilu hybrydowym lub delta. Zdecydowanie gorzej sprawdzą się konstrukcje typu BOW oraz C-shape.

UWAGA! Latawiec powinien być dokładnie sprawdzony przed każdą sesją. Zwracaj uwagę na szczelność zaworów i tub oraz stan poszycia.
Bar powinien być zawsze poprawnie wytrymowany. Zawsze sprawdzaj stan linek oraz sprawność systemu bezpieczeństwa.
Trapez z linką wave'ową zamiast haka. W razie konieczności wypięcia się ze sprzętu trapez tego typu ułatwia położenie się na desce. Trapez powinien być opcjonalnie wyposażony w nożyk na wypadek konieczności cięcia linek, które w najgorszym scenariuszu mogą się owinąć wokół ciała kitesurfera.
Krótki leash przyczepiany z przodu trapezu. Pozwala na szybsze dostanie się do baru po użyciu systemu bezpieczeństwa. Przypięcie z przodu ułatwia wypięcie leasha, kiedy wymaga tego sytuacja i nie powoduje obracania ridera tyłem do kierunku jazdy po użyciu systemu bezpieczeństwa, gdy latawiec ciągnie fala.
Deska powinna mieć dobrze dokręcony komplet finów i sprawdzony grip. Odpowiedni dobór i nałożenie wosku lub zastosowanie przedniego pada i butów, które trzymają się nawierzchni deski, są bardzo ważne.

BEZPIECZEŃSTWO

Niezbędne zabezpieczenia

- Wypornościowa, niekrępująca ruchów, dopasowana i wygodna kamizelka asekuracyjna.
- Leash do deski, żeby jej nie zgubić. Leash powinien być sztywny, a nie sprężysty. Zwroty podczas pływania z leashem są trochę trudniejsze, ale w razie konieczności całkowitego odpięcia się od latawca deska staje się najlepszym narzędziem ratunku.
- Kask, który uchroni od uderzenia deską w głowę, co może się przydarzyć podczas upadku, gdy pływasz z leashem.
- Telefon w aquapacku pod pianką. Jeżeli coś ci się stanie, prawdopodobnie trudno będzie z niego skorzystać, ale jeżeli coś złego przydarzy się osobom, z którymi pływasz, twoja reakcja będzie najszybsza. Jeżeli korzystasz ze smartfona, warto zainstalować aplikację **RATUNEK**. Pozwala bardzo łatwo wezwać pomoc bez konieczności dzwonienia. Druga rzecz to lokalny nr do jednostki SAR. Poniżej znajduje się lista numerów, który warto mieć wpisane w telefonie:

HEL	WŁADYSŁAWOWO	USTKA	KOŁOBRZEG	ŚWINOUJŚCIE
(58) 675 00 13	(58) 674 05 42	(59) 814 45 51	(94) 352 20 20	(91) 321 49 17
505 050 993	505 050 998	505 050 991	505 050 968	505 050 969
515 850 037	505 050 978	515 850 036	505 050 967	505 050 994
GDYNIA	ŁEBA	DARŁOWO	DZIWNÓW	
(58) 620 55 51	(59) 866 14 23	(94) 314 26 34	(91) 381 30 29	
505 050 971	505 050 983	505 050 987	505 050 981	
505 050 984	505 050 986	505 050 975	505 050 985	

Zagrożenia, które mogą przydarzyć się podczas pływania

Przede wszystkim w warunkach sztormowych latawiec **nie może wpaść do wody**, a jeśli już wpadnie, to musi zostać wystartowany tak szybko, jak to możliwe, gdyż w przeciwnym wypadku należy być przygotowanym na poniższe scenariusze:

1. Latawiec dostaje falą i:

a. przewija się w najróżniejszy sposób,
b. zostaje uszkodzony na skutek mielenia,
c. wciąga cię pod wodę ciągnięty przez falę (używaj krótkiego leasha przypiętego z przodu, żeby w tym wypadku nie obróciło cię tyłem do latawca).

2. Latawiec leży w wodzie, a falą dostajesz ty i wtedy:

a. linki są za luźne, co wydłuża startowanie, a więc istnieje bardzo duża szansa na wszystko, co w punkcie 1,
b. wpadasz w linki, które owijasz sobie sam wokół ciała.

W każdym wypadku opisanym powyżej rozwiązaniem będzie użycie zrywki na barze i leasha jedno po drugim, a w zasadzie w tym samym czasie, i uciekanie jak najdalej od sprzętu, żeby się nie zaplątać. **Uwaga!** Wtedy przydaje się kamizelka i leash do deski. Wspomniana sytuacja może się zdarzyć nawet paręset metrów od brzegu. Jeśli nie masz kamizelki i leasha do deski, droga do brzegu trwa czasem bardzo długo. Może ci się to zdarzyć w drugiej godzinie pływania, kiedy będziesz już bardzo zmęczony, a przed tobą godzina drogi na brzeg wpław przez kilka przybojów. Kamizelka dodaje wyporności, a deska w wypadku utraty kite'a daje możliwość dopłynięcia wielokrotnie szybciej i przy zdecydowanie mniejszym wydatku energetycznym. Zastosuj bodyboardowanie – połóż się na desce przodem, ugnij lekko nogi w kolanach i ślizgaj się na desce do brzegu, leżąc na brzuchu/klatce piersiowej.

Zasady podczas pływania stacjonarnego oraz downwind

Wspólną zasadą dla uprawiania wszelkich form kiteboardingu jest **niepływanie samemu**. Zafalowany akwen stwarza dużo większe ryzyko wystąpienia sytuacji niebezpiecznych, dlatego zawsze warto być na wodzie w grupie, przygotowanym do pomocy innym chociażby w formie zawiadomienia odpowiedniej służby w razie niebezpiecznego zdarzenia.

PŁYWANIE STACJONARNE

Pływanie stacjonarne na spotach wave'owych wiąże się z tym, że na małej przestrzeni może się znajdować wielu kitesurferów, dlatego bezwzględnie należy przestrzegać prawa drogi. Poniżej znajdziesz cztery najważniejsze zasady charakterystyczne dla zafalowanych akwenów.

1. Kitesurfer płynący po fali ma pierwszeństwo przed każdym innym kitesurferem lub windsurferem. Jeżeli płyniesz kursem kolizyjnym w stosunku do kitesurfera na fali, to niezależnie od tego, którym halsem płyniesz, musisz zrobić zwrot lub przepłynąć po stronie nawietrznej tego kitesurfera, nie zaburzając jego toru jazdy.
2. Kitesurfer, który wjeżdża na falę z góry, ma pierwszeństwo przed kitesurferem, który zamierza wjechać na falę z dołu.
3. Pierwszeństwo wjazdu na falę ma kitesurfer będący bliżej peaku (miejsca załamywania się fali).
4. Jeżeli fala się nie załamuje, pierwszeństwo na fali ma kitesurfer będący od strony nawietrznej.

5. Jeżeli na spocie pływają również surferzy, mają oni pierwszeństwo przed kitesurferami.

Charakterystyczną cechą pływania na spocie wave'owym jest też konieczność halsowania się do miejsca, w którym możliwy jest wjazd na fale, ponieważ po każdym halsie wzdłuż fali tracimy wysokość względem wiatru. Żeby wyhalsować się przy wietrze o kierunkach side shore i side non shore, nierzadko trzeba wypłynąć daleko za przybój, co wiąże się z pokonywaniem często coraz to większych fal. Jeżeli nie czujesz się na tyle pewnie, żeby wypłynąć daleko od brzegu, pokonując po drodze coraz większe fale i przyboje, odpuść sobie pływanie i poczekaj na łagodniejsze warunki.

DOWNWIND

Kitesurfing w dół wiatru powinien być zawsze bardzo dobrze zaplanowany: zarówno trasa downwindu, asekuracja grupy, jak i transport powrotny po zakończeniu spływu.

Poniżej znajdziesz sześć zasad rekomendowanych podczas pływania downwind.

1. Trasa downwindu powinna być zawsze wcześniej ustalona, w tym miejsca przerwy, ewentualnego awaryjnego zejścia oraz miejsca zakończenia. Najlepiej odnieść się do konkretnych punktów, jak nr wyjścia na plaży albo punkty charakterystyczne na plaży w docelowej miejscowości. Należy wziąć pod uwagę również możliwość zmiany kierunku wiatru w stosunku do linii brzegowej, przeszkody występujące na trasie, tj. falochrony, przycumowane statki, pogłębiarki, rurociągi, sieci, porty, mola i inne, a także wznoszący się brzeg, który może powodować zawirowania i dziury wiatrowe przy brzegu.
2. Na pokonanie zaplanowanego odcinka powinien być również ustalony czas, w którym nie powinny wystąpić nagłe zmiany pogodowe, tj. zmiana siły, kierunku wiatru, opady, wyładowania atmosferyczne. Nie należy pływać bezpośrednio przed zmrokiem, żeby zawsze mieć minimum 1–1,5 godz. zapasu.

KONKURS

Weź udział w konkursie

Wypełnij ankietę na stronie **PZKite.org/konkurs** i wygraj jedną z nagród!

x 2

Latawiec komorowy Decathlon Orao

x 2

3. Przed wyjściem na wodę ustalcie kolejność, w jakiej będziecie płynąć. Dobierzcie się najlepiej po 2–3 kitesurferów i starajcie się pilnować nawzajem podczas pływania. Przestrzegajcie odległości między wami, tak żeby nie przeszkadzać sobie nawzajem, ale też nie dopuszczajcie do zbyt dużych odległości.
4. Na końcu grupy jako ostatni powinni płynąć najbardziej doświadczeni kitesurferzy, którzy w razie kłopotów mogliby udzielić pomocy mniej doświadczonym kolegom z przodu.

* Co może się wydarzyć? Awaria sprzętu, utrata sprzętu, zaplątanie w linki własnego sprzętu, skurcz, kontuzja.

* Jak możesz pomóc? Próbując podać zgubioną deskę albo zostawiając swoją deskę koledze bez sprzętu, żeby bodyboardował na niej do brzegu, a ty dostajesz się na brzeg body dragiem. Możesz spróbować holować kolegę za twój trapez, ale jeżeli nie jesteś pewny, że potrafisz pomóc swojemu koledze, nie rób tego! Płyń czym prędzej na brzeg i wezwij pomoc, nie tracąc poszkodowanego z pola widzenia. Obserwuj go cały czas i czekaj na służby ratownicze.

5. Najbardziej narażony na brak pomocy jest kitesurfer zamykający grupę. Osoby, które płyną przed nim, powinny co jakiś czas go kontrolować.
6. Warto mieć dodatkową osobę, która zawozi grupę na miejsce startu oraz asekuruje cały spływ z auta, i jest gotowa do zabrania jednego lub kilku uczestników spływu z dowolnego miejsca zejścia z wody. Jeżeli nie udało się znaleźć takiej osoby, musicie być przygotowani na wykorzystanie minimum dwóch samochodów, z czego jeden musi zostać zaparkowany w miejscu, w którym będziecie wychodzić z wody.

Kitesurfing na morzu przy silnym wietrze to duże ryzyko, dlatego podchodźcie do niego z dużą rozwagą i odpowiedzialnością. Mamy nadzieję, że ten artykuł w dużej mierze przyczyni się do ograniczenia ryzyka, a więc także liczby wypadków, i do zwiększenia bezpieczeństwa na wodzie. W tym miejscu chcielibyśmy bardzo podziękować i przekazać wyrazy szacunku ratownikom służącym w jednostkach SAR, którzy niejednokrotnie udzielają kitesurferom pomocy na morzu.

Zdjęcia: Tadeusz Rurka

Program partnerski PZKite

Instruktorzy zrzeszeni w PZKite korzystają z programu partnerskiego, w którym po okazaniu legitymacji mogą kupować najnowszy sprzęt kitesurfingowy ze znaczącym rabatem. **Poniżej znajduje się lista firm** biorących udział w programie partnerskim.
Szczegóły zamawiania sprzętu z rabatem można znaleźć na stronie *PZKite.org > Instruktorzy > Program partnerski*

DaSILVA kiteboarding

Shinn

CABRINHA

NOBILE

Eleveight

SU-2

MANERA

ХЕЛИОН

PETER LYNN KITEBOARDING

OZONE

fone

Czy będzie wiało?

Prognozowanie pogody

Igor Czernik

Zapewne nieraz wybraliście się na pływanie na tak zwaną prognozę, a wiatr w spodziewanym czasie i kierunku się nie pojawił. Prognozowanie jest bardzo trudne i obarczone wieloma błędami. Kiedyś prognozę pogody przygotowywał sztab meteorologów, dzisiaj robią to serwery rozsiane po całym świecie, zbierając dokładne dane ze stacji meteo. Za efekt odpowiadają algorytmy, które opracowują ostateczny wynik. Portale i aplikacje korzystają z różnych nakładek przedstawiających graficznie prognozy, które niestety obarczone są wieloma błędami. Jeżeli np. Windguru pokazuje prognozę wiatrową w kolorze brązowym, to jeszcze nic nie znaczy. Przykładem przekazywania precyzyjnych danych pogodowych jest prognoza lotnicza METAR, SPECI i TAF, przedstawiana za pomocą liter i cyfr jak w poniższej depeszy:

Weather information for EPGD last updated: 20 Oct 2019 15:30 UTC
METAR 151230 EPGD 26008MPS 9999 FEW009 SCT016CB SCT033 02/01 Q1004=

Interpretacja

Jest to depesza METAR z 20 października 2019 r. o godzinie 15.30, określająca warunki na lotnisku Gdańsk Rębiechowo. Wiatr z kierunku 260 o sile 8 m/s. Widzialność ponad 10 000 m.

Zachmurzenie: pierwsza warstwa: od 1/8 do 2/8, podstawa 270 m (9 x 30 m), druga warstwa: od 3/8 do 4/8, podstawa 480 m, cumulonimbus, trzecia warstwa: od 3/8 do 4/8, podstawa 990 m. Temperatura powietrza: 2°C, temperatura punktu rosy: 1°C . Ciśnienie QNH: 1004 hPa.

Jak widać, dane są jednoznaczne. Niestety, większość spotów nie znajduje się blisko lotnisk, dlatego sami musimy wybrać najbardziej wiarygodny portal pogodowy i na podstawie tego, co nas otacza, dopasować własną interpretację. Jednymi z najbardziej popularnych portali są: Windguru, ICM, WeatherOnline, https://pl.sat24.com/ Windfinder czy naszpikowany wtyczkami www.windy.com.

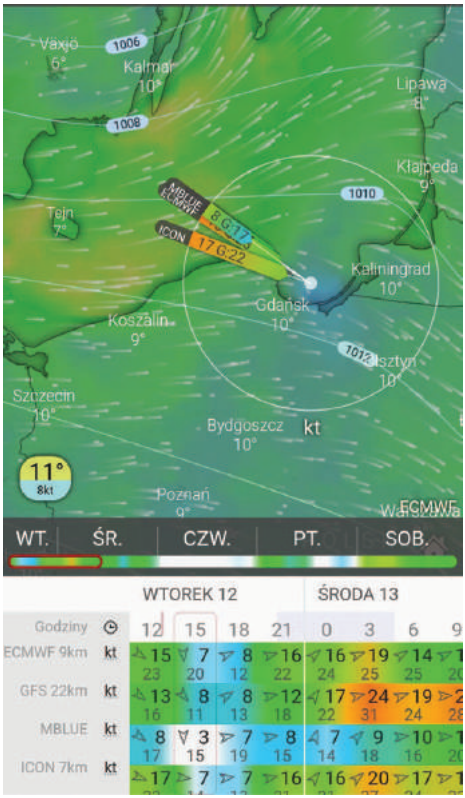
Aby prawidłowo odczytać prognozę, należy przede wszystkim zwrócić uwagę na strefę czasową, w której się obecnie znajdujemy. Najczęściej na wykresach podawany jest czas UTC / GMT 00:00, czyli czas uniwersalny koordynowany, lub CET 01:00 – czas środkowo europejski. Ten drugi właśnie obowiązuje w Polsce i jest o godzinę przesunięty w stosunku do GMT. Kolejna rzecz to wybranie serwera, modelu pogodowego, który określa obszar i danych. Dla przykładu Wind Guru i Windy korzystają z serwerów NEMS, ICON, ECMWF, GFS.

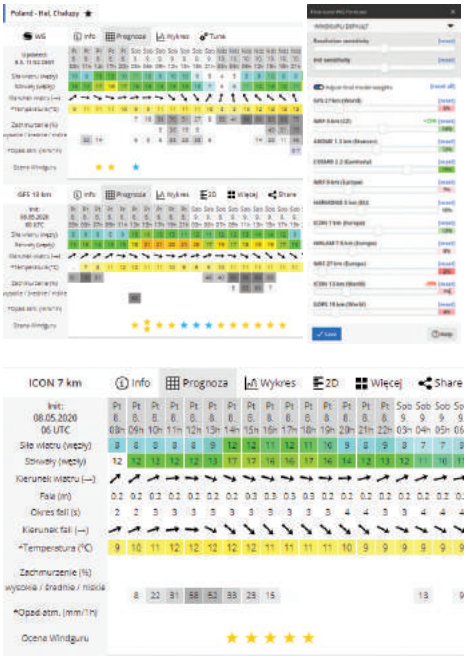
Global Forecast System (GFS) – globalny system krótko- i średnioterminowego prognozowania pogody. Jego najważniejszym składnikiem jest numeryczny model prognozy pogody obsługiwany przez amerykańską National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA). System uruchamiany jest cztery razy w ciągu doby i generuje maksymalnie 16-dniowe prognozy pogody, przy czym im dłuższy okres, tym mniejsza rozdzielczość powierzchniowa i czasowa prognozy. Ogólnie przyjmuje się, że generowana przez model GFS prognoza pogody powyżej siódmego dnia jest mało dokładna. GFS, europejski ECMWF (European Center for Medium-range Weather Forecast), kanadyjski GEM (Global Environmental Multiscale Model) i NOGAPS to cztery najpowszechniej wykorzystywane modele numeryczne na świecie.

W 2011 roku sprawdzalność prognozy pogody generowanej przez model GFS dla półkuli północnej wynosiła około 87%, a dla półkuli południowej 84%. GFS jest jedynym

tego typu globalnym modelem numerycznym udostępnianym bezpłatnie przez agendę rządową Stanów Zjednoczonych. Korzystają z niego także przedsiębiorstwa komercyjne. W Polsce prognozy pogody oparte na GFS udostępnia m.in. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej.
Poniższy przykład aplikacji Windy przedstawia rozbieżności serwerów w interpretacji siły i kierunku wiatru.

W przypadku Windguru pierwszy model pogodowy WG – Windguru model mix – to interpretacja własna portalu, biorąca pod uwagę dane z kilkunastu serwerów. W specjalnej zakładce suwakami można ustawić procentowy wpływ wybranych serwerów na finalny efekt prognozowy.
Pozostałe modele to dane z serwerów przedstawione graficznie przez portal. Przy wybra-





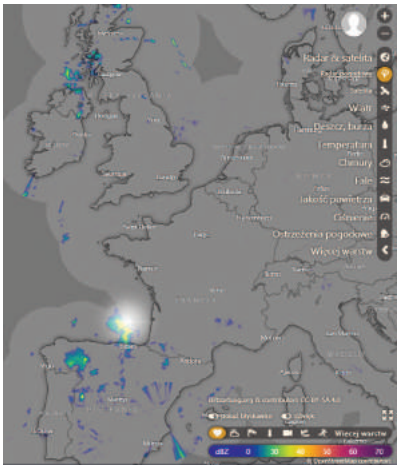
nych modelach pogodowych podawana jest częstotliwość odświeżania serwera i w kilometrach rozdzielczość siatki, według której powstaje prognozowana interpretacja warunków w danym miejscu. Wybór odpowiedniego serwera jest ważny zwłaszcza w przypadku spodziewanych wiatrów termicznych, takich jak bryzy. W tym przypadku zasadne wydaje się wybranie serwera ICON – German Weather Service – o rozdzielczości 7 km, który odświeża prognozy osiem razy dziennie i prognozuje do 78 godzin naprzód (00,06,12,18 UTC) lub 30 godzin (03,09,15,21 UTC).
Interesujące są wtyczki radarów burzowych, pokazujące kierunek, czas, i intensywność burz w danym rejonie. Warto się nimi posiłkować zwłaszcza podczas planowania szkoleń w trakcie przechodzenia intensywnych frontów. Pokazany w prognozie krótkotrwały, kilkugodzinny wiatr z diametralną zmianą kierunku i towarzyszącym cumulonimbusem z reguły wskazuje na burze lub przechodzenie frontu z wałami szkwałowymi, mogącymi stanowić zagrożenie dla kitesurferów.

Jak się upewnić, czy rzeczywiście są warunki do powstania wiatru?

W tej analizie odnosimy się do wiatrów związanych z frontami atmosferycznymi, a nie wiatrów termicznych, występujących lokalnie i spowodowanych dużą różnicą temperatur między lądem a wodą albo ukształtowaniem terenu. Warto zwrócić uwagę na rozkład ciśnienia i temperatur w danym rejonie. Do tego celu służą linie nazywane izobarami i izotermami. Na zdjęciach nie ma typowych oznaczeń, takich jak linie i kolorowe strzałki wskazujące rodzaj przemieszczającego się frontu atmosferycznego. Linie są zamknięte i tworzą nieregularne okręgi. Środek, czyli centrum, oznaczony jest literą L (*low* – niż) oraz H (*high* – wyż). Na liniach naniesione są wartości ciśnienia lub temperatury. Spróbujmy zinterpretować obrazek na przykładzie Florydy i Madery.

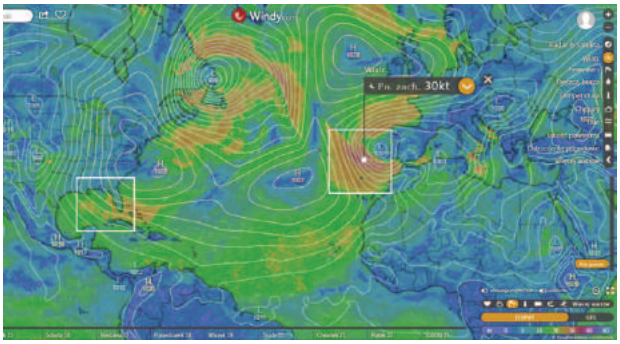
Nad lądem zalega ośrodek niżu L o wartości 998 hPa, a od wschodu nadciąga rozległy wyż o wartości ciśnienia początkowo 1024 hPa. Widać, że na granicy niskiego i wysokiego ciśnienia linie są ułożone ciasno obok siebie na dużym obszarze, co może zwiastować wiatr wiejący długo, lecz z umiarkowaną siłą średnio 12 węzłów. Nad oceanem widać dwa oddalone od siebie ośrodki wyżowe, wypełniające znaczną przestrzeń. Rozległe izobary nie zwiastują intensywnych ruchów mas powietrza, a raczej stabilną, bezwietrzną pogodę.

Inaczej sytuacja wygląda w okolicy Madery, gdzie bliski rozkład ciśnień między wysokim H 1024 hPa a niskim L 1001 hPa, przedstawiony za pomocą gęstych linii, wywołuje dość silny północno-zachodni wiatr o sile 30 węzłów.



Najprostszym sposobem analizy sytuacji pogodowej w odniesieniu do przedstawionych modeli graficznych jest radar pogodowy online: https://pl.sat24.com/pl/forecastimages/europa/forecastwind

Wybranie odpowiedniej warstwy, np. dla zachmurzenia czy opadów, za pomocą prostej animacji pozwala przeanalizować, jak przemieszczają się chmury deszczowe w czasie i czy obejmą nasze miejsce, czy „przejdą bokiem". Tu można się odnieść do prostej reguły „deszcz zabiera wiatr". A zatem łatwo doprecyzować podawany opad deszczu w procentach, np. 60%, i ustalić, ile pozostało czasu na pływanie lub – po zmianie warstwy z chmur na izobary – ocenić, czy po przejściu deszczu zmiana ciśnienia będzie postępować i jest szansa na odzyskanie wiatru, czy sytuacja baryczna sugeruje, by porzucić nadzieję...



Prostą animację prognozy z uwzględnieniemrozkładów ciśnienia i siły wiatru można zobaczyć na https://pl.sat24.com/pl/forecastimages/europa/forecastwind.

BbTALKIN

Ciekawy dodatek czy nowy standard w szkoleniu kitesurfingowym

Bartosz Czernik

Wraz z postępem technologicznym instruktorzy sportów wodnych zyskują coraz więcej narzędzi, które wspierają szkolenie i zwiększają bezpieczeństwo. Początkowo podstawowym urządzeniem do komunikowania się na odległość na wodzie były krótkofalówki lub telefony komórkowe z legendarnym Samsungiem Solidem na czele. Od kilku lat coraz większą popularność zyskuje system BbTALKIN, wykorzystujący technologię Bluetooth. Postaram się przybliżyć zasady jego funkcjonowania i podzielić się doświadczeniem nabytym w naszej szkole.

Jak to działa?

Podczas pierwszego kontaktu z BbTALKINem prawdopodobnie większości z was przyjdzie na myśl skojarzenie z pierwszymi kamerkami GoPro. Design produktu i rozwiązania mające na celu ochronę odbiornika i nadajnika są bardzo podobne do stosowanych w popularnych kamerach sportowych. Zestawy BbTALKIN można konfigurować w różnych wariantach w zależności od przewidywanych zastosowań. Zestawy do kitesurfingu, sportów zimowych czy prac budowlanych będą się nieco od siebie różniły, ale jedno pozostanie wspólne – interkom. Modułowe akcesoria umożliwiają adaptowanie zakupionego zestawu do różnych warunków i zastosowań.

Standardowy zestaw do nauczania kitesurfingu składa się z następujących elementów:

- **Interkomy**

Kilkucentymetrowe prostopadłościany z trzema guzikami z przodu, dwoma u góry i anteną pośrodku. Urządzenie informuje o swoim stanie za pomocą małej diody, która świeci sekwencyjnie lub w jednym z wybranych kolorów.

- **Wodoszczelna obudowa**

Plastikowa obudowa zamykana na klips. Kabel od mikrofonu i głośnika montowany jest do obudowy za pomocą nakrętki z uszczelką.

- **Czapka z mocowaniem na interkom** (instruktor)

Czapka lub kapelusz z rzepem do zamontowania zestawu głośnika z mikrofonem. Na górze nakrycia głowy znajduje się specjalny klips do zamontowania interkomu w obudowie.

- **Mocowanie na kask na interkom (**kursant)

Zestaw dla kursanta jest przeznaczony do montażu na kasku za pomocą taśmy klejącej – tak samo jak GoPro. Klips z nadajnikiem dobrze się trzyma powierzchni kasku, ale mikrofon z głośnikiem często się odkleja – bez samodzielnego ulepszenia mocowania można zgubić część zestawu. Powertape, trytki czy inne patenty – to zależy od was.

- **Kable, ładowarki i inne**

Standardowy zestaw kabelków USB do ładowania i aktualizacji.

Korzystanie z zestawu

Po zmontowaniu wszystkich elementów zestawu i naładowaniu nadajników pozostaje sparować interkomy ze sobą. Niestety czynność tę trzeba powtarzać kilkakrotnie w trakcie sezonu, gdyż co jakiś czas sparowane BbTALKIN-y tracą łączność. Samo parowanie jest niezbyt skomplikowane, ale wymaga skupienia i chwili cierpliwości. Pomoże załączona do zestawu instrukcja, którą warto od razu przyczepić do ściany w technicznej części bazy.

Po zmontowaniu i sparowaniu wszystkich interkomów można rozpocząć korzystanie z BbTALKIN-a. Gotowy do użytku zestaw informuje o swoim stanie przez głośnik, więc warto nasłuchiwać jego komunikatów, przykładając ucho, lub założyć kask/czapkę na głowę (początkowo guziki mogą być mylące, więc radzę włączać zestaw, trzymając go w rękach). Przed wyjściem na lekcje trzeba zainicjować łączność sparowanych wcześniej

urządzeń. Aby zestaw działał, zarówno kursant, jak i instruktor muszą nacisnąć przycisk Połącz w swoich zestawach w nieodległym od siebie czasie. Tę czynność trzeba powtarzać za każdym razem, gdy zerwie się łączność, co następuje, gdy kursant oddali się od instruktora mniej więcej na 150 m. Najczęściej do zrywania łączności dochodzi, gdy halsujemy się pod wiatr.

Podczas obsługi zestawu często będzie można usłyszeć komunikaty w rodzaju: *Działa? Słyszysz coś? Moje działa, a twoje? Jest naładowane?*

Wpływ korzystania z systemu na szkolenie kitesurfingowe

W Chałupach w sezonie 2019 korzystaliśmy z BbTALKIN-a podczas wszystkich szkoleń od połowy poziomu PZKITE 2 w górę. Najlepszym dowodem na to, że system przyśpiesza naukę, jest bardzo pozytywny feedback, jaki mieliśmy po zajęciach, oraz widocznie szybsze postępy kursantów. Korzystanie z BbTALKIN-a podczas szkolenia kitesurfingowego, zanim kursant oddali się od instruktora na więcej niż 15 m, nie ma sensu, a nawet może przeszkadzać. Mowa oczywiście o warunkach szkoleniowych – na Półwyspie Helskim, gdzie szkoli się na głębokiej wodzie, z zestawów można śmiało korzystać niemal od początku. Jeśli jednak chodzi o doskonalenie technik z zakresu poziomu 3 i 4 PZKITE, to BbTALKIN spisuje się rewelacyjnie. System daje również

poczucie bezpieczeństwa kursantom, którzy boją się wypływać na głębszą wodę lub po prostu oddalać od instruktora.

BbTALKIN kontra Motorola

Jak wypada BbTALKIN w zestawieniu z krótkofalówkami typu Motorola T92? W komunikacji między instruktorem a kursantem o niebo lepiej od nich. Za krótkofalówkami przemawia tylko znacznie niższa cena i większy zasięg. Najważniejsze argumenty za korzystaniem z systemu BbTALKIN zamiast krótkofalówek:

- BbTALKIN pozwala na komunikację dwustronną. Kursant może swobodnie rozmawiać z instruktorem.
- Komunikacja następuje bez konieczności naciskania przycisku.
- Naprawdę wodoodporne obudowy interkomów (nie mieliśmy ani jednego przypadku wilgoci wewnątrz obudowy). Wygodne i sprawne montowanie na kasku i czapce. Mikrofon i głośnik jest w pełni wodoodporny i podczas korzystania w Zatoce Puckiej nie pojawiły się nawet ślady rdzy czy szadzi.
- Parowanie za pomocą technologii Bluetooth. Szkolenia nie zakłóca inny instruktor, który „wchodzi" nam na kanał.
- Instruktor może mieć ze sobą na wodzie krótkofalówkę do kontaktu z bazą lub innymi instruktorami.

Zdecydowanym minusem BbTALKIN-a jest jego cena. Zestaw dla kursanta i instruktora kosztuje 445 dol. (około 1750 zł), natomiast dwie Motorole H2O kosztują około 350 zł.

Wady i zalety BbTALKIN-a

Po czterech miesiącach korzystania z zestawów na Półwyspie Helskim mogę śmiało stwierdzić, że w tę technologię warto zainwestować. Jak większość elektroniki przeznaczonej do użytku w ekstremalnych warunkach również zestaw BbTALKIN nie jest pozbawiony wad i kilku często irytujących rozwiązań. Jest ich jednak niewiele w porównaniu do ogromu zalet.

Wady

- Dodatkowe zajęcie przed rozpoczęciem szkolenia.
- O zestaw trzeba dbać, chcąc, żeby posłużył dłużej niż jeden sezon – częste płukanie, ładowanie w suchym miejscu, ostrożne zakładanie odbiorników na klipsy itd. Jest z tym trochę roboty, zwłaszcza gdy śpieszymy się na zajęcia!
- Dosyć często zrywa połączenie po oddaleniu się i konieczne jest ponowne naciśnięcie przez kursanta i instruktora przycisku Połącz.
- Interkomy lubią się rozparować ze sobą 5 minut przed zajęciami.
- Wysoka cena.
- Delikatne akcesoria, więc warto zaopatrzyć się od razu w zapasowe elementy, zwłaszcza że trzeba je kupować w Holandii. Łatwo urwać np. plastikowe zatrzaski od obudowy wodoszczelnej, a kosztują około 160 zł.
- Mocowanie głośnika na klej nie działa, krótko mówiąc.

Zalety

- Prawdopodobnie najlepsze rozwiązanie na rynku w tym przedziale cenowym, jeśli chodzi o bezprzewodową łączność w szkoleniu sportowym.
- W zestawie stereo bez problemu się słyszymy na wodzie.
- Wystarczająco dobry zasięg.
- Żeby zgubić zestaw na wodzie, trzeba się naprawdę postarać.

Warto być certyfikowaną szkołą PZKite

Program licencji dla szkół kitesurfingu został opracowany przez Komisję Szkolenia PZKite w trosce o zrównoważony i bezpieczny rozwój tego sportu w Polsce. Składa się na niego szereg wytycznych i procedur dotyczących prawidłowego postępowania instruktorów i właścicieli szkół podczas organizowania kursów, które muszą być spełnione, by szkoła mogła zostać certyfikowana. PZKite ustalił obowiązkowe wyposażenie szkół, instruktorów i kursantów. Zostały określone limity prędkości wiatru, kryteria oceny warunków pogodowych, definicje bezpiecznych spotów (w tym ich organizacja), kryteria wypożyczania sprzętu oraz wymagania bezpieczeństwa. Dzięki programowi certyfikacji kursanci szkoleni są w spójnym systemie o wysokich standardach, który ma im zapewnić maksymalne bezpieczeństwo i komfort oraz pozwoli unikać sytuacji kontuzjogennych podczas zajęć.

Najważniejsze korzyści wynikające z przystąpienia do programu szkoły z licencją PZKite:

- Szkoła może otrzymać zniżkę na pakiet ubezpieczeniowy OC i NNW. Zakres ubezpieczeń dla właścicieli szkół z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej, OC przedsiębiorcy, OC instruktorów, NNW kursanta. Specjalistyczna polisa PZU obsługiwana jest przez agencję PZKite.
- Szkoła PZKite oraz jej instruktorzy otrzymują prawo do wystawiania karty kiteboardera wg zapisu o ogólnych zasadach wydawania kart kiteboardera, w tym wynagrodzenie w formie prowizji.

- Szkoła PZKite oraz jej instruktorzy otrzymują prawo do wystawiania kursantom bezpłatnych kart progresu.
- Informacje o każdej szkole, która otrzymała licencję, wraz adresem, telefonem i linkiem do strony internetowej umieszczone są na stronie związku PZKite, na liście rekomendowanych szkół. Ta sama informacja znajduje się również w drukowanej i internetowej wersji informatora związku, wydawanego raz w sezonie.
- Szkoła PZKite poziomu I może samodzielnie organizować kursy na pomocników instruktorów wg wytycznych komisji szkolenia.
- Szkoła PZKite poziomu II może samodzielnie organizować kursy instruktorskie wg wytycznych komisji szkolenia. Informacje o szkoleniach są publikowane na stronie PZKite i jej fanpage'u na Facebooku.

Ponadto szkoły otrzymują:
- dostęp online do materiałów dydaktycznych w formacie PDF, podręcznik,
- plakat z prawem drogi KSPD oraz inne dotyczące bezpieczeństwa, plakat-niezbędnik PZKite,
- materiały promocyjne: flagi PZKite, T-shirty,
- materiały wspomagające kartę kiteboardera (KB) – planszę PCW dużego formatu z repliką KB,
- materiały wspomagające kartę progresu (KP) – planszę PCW dużego formatu z repliką KP,
- tabliczkę z licencją szkoły PZKite,
- raz w roku pakiet sponsorski (np. w formie koszulek, westów dla kursantów, kasków itp.),
- pakiet darmowych „Informatorów PZKite".

Szkolna licencja PZKite poziom I

- opłacona składka roczna w wysokości 350 zł,
- minimum jeden instruktor z licencją PZK II stopnia w szkole (pozostali instruktorzy – minimum 1/3 kadry – muszą mieć unifikację PZKite lub licencję instruktora PZKite stopnia I).

Szkolna licencja PZKite poziom II

- opłacona składka roczna w wysokości 350 zł,
- minimum 3-letni staż działalności z poziomem I PZKite,
- minimum jeden instruktor z licencją PZK II stopnia,
- instruktorzy – minimum $^{2}/_{3}$ kadry – muszą mieć unifikację PZKite lub licencję instruktora PZKite poziom I,
- sternik motorówki z licencją Polskiego Związku Motorowodnego w przypadku jednostki powyżej 10 KM (min. jedna osoba odpowiedzialna za motorówkę),
- zgoda lokalnych władz na prowadzenie działalności (w odniesieniu do lokalnych przepisów),
- ubezpieczenie pakiet szkolny przygotowane przez PZK lub inne ubezpieczenie OC i NNW).

Wykaz szkół z licencją PZKite

Polska

Chałupy – kemping Małe Morze

Szkoła Kitesurfingu KiteClub
Tel.: 669 960 039
Strona WWW:
https://kiteclub.pl/

Chałupy – kemping Kaper

Od-Dech
Tel. 607 370 547
Strona WWW:
Od-Dech.pl

Chałupy – kemping Chałupy 3

Kite Zone Kiteboarding Centre
Tel.: 602 833 224
Strona WWW:
http://www.kitezone.pl

SURF PEOPLE
Tel.: 720 009 000
Strona WWW:
surfpeople.pl

Chałupy – kemping Solar

Kite Park
Tel.: 605 200 444
Strona WWW:
http://www.kitepark.pl

MEGA SURF
Tel.: 605 199 199
Strona WWW:
http://megasurf.com.pl/

Chałupy – kemping Polaris

FunSurf
Tel.: 81 4 415 415,
Strona WWW:
www.windsurfing.com.pl

Chałupy – kemping Ekolaguna

WAKE.PL
Tel.: 604 781 574
Strona WWW:
http://www.wake.pl

Chałupy – kemping Albatros

Beach Bums
Tel.: 603 957 575
Strona WWW:
www.beachbums.pl

Chałupy – kemping Chałupy 6

Kite.pl
Tel.: 500 275 599
Strona WWW:
http://www.kite.pl

EASY SURF Chałupy 6
Tel.: 513 020 574
Strona WWW:
http://easy-surf.com/chalupy6

KITE CREW
Tel.: 664 711 131
Strona WWW:
http://www.kitecrew.pl/

Chałupy

KitePro
Tel.: 512 490 080
Strona WWW:
http://www.kitepro.pl/

NA KAJTA.PL
Tel.: 533 539 659
Strona WWW:
http://nakajta.pl/

Kite Story
Tel.: 502 283 715
Strona WWW:
http://www.kitestory.pl

SURF BROTHER
Tel.: 602 494 105
Strona WWW:
www.surfbrother.pl

Dziwnówek

AR-SPORT
Tel.: 607 067 024
Strona WWW:
http://www.ar-sport.pl

Dźwirzyno

SUN SPORT
Tel.: 664768645
Strona WWW:
http://www.sun-sport.net.pl

Hel

WaterGate Surf & Snow
Tel.: 500 7903 98
Strona WWW:
www.watergate.pl

Jastarnia

SurfPoint
Lokalizacja: kemping Maszoperia
Tel.: 510 85 88 81
Strona WWW:
http://www.surfpoint.pl

SurfSzkoła
Tel.: 602 392 237
Strona WWW:
http://www.surfszkola.pl

Surferownia by Flyspot
Tel.: 881 448 102
Strona WWW:
http://www.surferownia.pl/

Let's Kite
Tel.: 790 790 721
Strona WWW:
http://www.letskite.pl

TOPKITE – Szkoła Kitesurfingu
Tel.: +48 660 005 322
Strona WWW:
www.topkite.pl

iKite
Tel.: 664 665 995
Strona WWW:
http://www.ikite.pl

KITEBAZA.PL
Tel.: 605 429 125
Strona WWW:
http://www.kitebaza.pl

SZKOŁY Z LICENCJĄ PZKITE

Kite Experts
Tel.: 602 349 642
Strona WWW:
http://www.kiteexperts.pl

KiteFreaks.pl
Tel.: 668 647 970
Strona WWW:
http://kitefreaks.pl

OneWave
Tel.: 502 508 227
Strona WWW:
http://onewave.pl/

Sun4Hel
Tel.: 570 276 891
Strona WWW:
Sun4Hel.pl

Kiteloop.pl
Tel.: 512 848 919
Strona WWW:
www.kiteloop.pl

Kite Yourself
Tel.: 792 024 089
Strona WWW:
kiteyourself.pl

Easy Surf
Tel.: 513020574
Strona WWW:
easy-surf.com/jastarnia

Jez. Żarnowieckie, Nadole

Szkoła MorSKI
Tel.: 791 609 515
Strona WWW:
www.szkolamorski.pl

Jurata

Surf Bonjo
Tel.: 666 666 179
Strona WWW:
http://www.surfbonjo.com

kiteszkola.pl
Tel.: 606 798 011
Strona WWW:
https://kiteszkola.pl

Polsporty.pl
Tel.: 604 667 625
Strona WWW:
http://www.polsporty.pl

Kadyny

Soulriders
Tel.: 534 500 360
Strona WWW:
http://www.soulriders.pl

Kuźnica

FLOWCAMP.PL
Tel.: 573 072 517
Strona WWW:
www.flowcamp.pl

Abc Surf
Tel.: 501 550 002
Strona WWW:
www.szkola.abcsurf.pl

Jimmy World
Tel.: 506 057 727
Strona WWW:
www.jimmy-world.com

Pro-Surf
Tel. 512 750 975
Strona WWW:
www.pro-surf.pl

Surfcenter
Tel.: 881 535 622
Strona WWW:
www.surfcenter.pl

Łeba

Szkoła Kiteboardingu Rafael
Tel.: 517 699 649
Strona WWW:
http://www.surfkiteklinscy.pl

KiteAfera
Tel.: 604 951 301
Strona WWW:
https://pl-pl.facebook.com/lebakiteafera

Rewa

Aloha
Tel.: 504 238 179
Strona WWW:
http://www.aloha.pl

Olbrychski SPORT
Tel.: 601 745 645
Strona WWW:
http://www.olbrychskisport.pl

Rewa Surf
Tel.: 530 998 844
Strona WWW:
rewasurf.pl

Świnoujście

KiteFORT
Tel.: 501 292 229
Strona WWW:
http://www.kitefort.pl

KiteJunkies.pl
Tel.: 530 955 552
Strona WWW:
http://www.kitejunkies.pl

Wolin

Wyjazdowi.pl
Lokalizacja: Zagórze / Zalew Szczeciński
Tel.: 602 288 497
Strona WWW:
http://www.wyjazdowi.pl

Świat

Egipt, El Gouna

EASY SURF El Gouna
Tel.: +20 115 217 7519
Strona WWW:
https://easy-surf.com/elgouna/

Hiszpania, Tarifa

High Spirits Kitesurf
Tel. +48693905162
Strona WWW:
www.highspiritskitesurf.com/

Norwegia

Kite Zone Norway
Tel.: +47 900 275 96
Strona WWW:
https://www.kitezone.no

Włochy, Sycylia, Lo Stagnone

UNHOOKED
Tel.: +48 600 313 828
Strona WWW:
http://unhooked.pl

Certyfikowani instruktorzy PZKite

Wykładowcy

Przemysław Wójcik
Dariusz Ziomek
Igor Czernik
Łukasz Koniuszewski
Katarzyna Pokój
Maciej Grzęda
Wojciech Antosiewicz
Piotr Kunysz

Instruktorzy poziomu II

Bar Agata
Baran Marta
Baranowski Kamil
Brożek Maciej
Ceran Łukasz
Cwojdzińska Aleksandra
Czernik Kasper
Dudek Mateusz
Gąciarz Jakub
Gintowt-Samkiewicz Sara
Harężlak Jakub
Karolus Piotr
Kompała Jakub
Konopczak Robert
Kulczycki Michał
Lange Katarzyna
Lussa Michał
Łopusiewicz Grzegorz
Łyczko Grzegorz
Magoński Mariusz
Musial Dariusz
Myga Kacper
Nikoniuk Kamil
Nowakowska Marta
Piekarska Julia
Ptak Tomasz
Radzimiński Tadeusz
Rechnio Konrad
Romanów Krystian
Stankiewicz Maja
Surdykowski Michał
Szakiel Marcin
Szatkowski Michał
Świderski Tomasz
Świętalski Arkadiusz
Tokarczyk Damian
Traczyk Krzysztof
Wesołowski Mirosław
Wyleżuch Sławomir

Instruktorzy poziomu I

Adamik Paulina
Andrzejczak Cezary
Andrzejewski Wojciech
Anioła Adam
Babiński Andrzej
Baranowski Radosław
Bargieł Jakub
Barnat Krzysztof
Bernacka Wiktoria
Bieńkowski Robert
Bieszke Sławomir
Bochnak Weronika
Borkowski Filip
Boro Gabriel
Borycki Karol
Buszko Piotr
Chłoń Tadeusz
Chojnacka Marianna
Cichacki Marcin
Ciesielski Maciej
Czapiewski Tomasz
Dańkow Michał
Dobrowolski Rafał
Domański Jakub
Dukiel Karolina
Dziedzic Jan
Dziedzic Justyna
Elwart Jakub
Filipczyk Agnieszka
Filipowski Andrzej
Frelich Patrycja
Gałązka Paula
Gardzielewicz Patrycja
Gawarkiewicz Maja
Gębka Franciszek
Głowacz Jakub
Głód Bartosz
Gohlike Filip
Gołębiowska Anna
Górecki Michał
Górska Zuzanna
Grabowska Natalia

Gwardzik Bolesław
Halama Małgorzata
Herrmann Robert
Iwanow Jarosław
Jastrzębski Łukasz
Jodłowski Grzegorz
Kaczmarek Paulina
Kałużyński Oskar
Karasiewicz Darek
Karpiński Mikołaj
Kędzierski Antoni
Klęczar Mateusz
Kołodziejczyk Ewelina
Komor Andrzej
Konarski Piotr
Koniecki Tomasz
Korpanty Szymon
Kosicki Mateusz
Kovalchuk Dmytrii
Kowalewski Tomek
Kowalski Jakub
Krawczyk Sebastian
Krysiak Krzysztof
Kuczynska Patrycja
Kunysz Michał
Kuziorowicz Grzegorz
Kuźniar Franciszek
Lepczyński Dominik
Lewandowski Jan
Lisewska Julia
Liwski Michał
Llas Katarzyna
Łosiewicz Igor
Łyś Wojciech
Maciejewska Joanna
Maciejewski Paweł
Malec Karolina
Marek Aureliusz
Matlakiewicz Marek
Mazij Roman
Mazurek Filip
Mental Bartosz
Mikołajczuk Agnieszka
Mikos Bartosz
Milanowski Maciej
Mróz Damian
Mucha Wiktor
Murat Dominik
Murawski Sebastian
Muża Kamil
Niewęgłowska Maja
Olejnik Jeremi
Opiła Karol
Pałka Jakub
Pantak Aleksander
Paśniewski Antoni
Pawłowski Filip
Piekarniak Jakub
Pietrzak Michał
Piętka Paweł
Piotrowski Bartłomiej
Pogorzelski Bartosz
Polak Mikołaj
Popielecki Marcin
Potocki Dawid
Praczyk Eryk
Ptak Szymon
Pustelnik Karolina
Puszko Rafal
Rakowiecka Katarzyna
Regiel Jakub
Rokita Jan
Rurka Tadeusz
Ryczkiewicz Maciej
Sadowski Łukasz
Serafin Adam
Sielawa Mariola
Sikorska Anna
Skomra Damian
Skory Kuba
Smigielski Tomasz
Soliński Mateusz
Sotniczuk Andrzej
Spławski Olgierd
Stawicki Andrzej
Stelmach Aleksandra
Stramkowski Maciej
Stryjewski Jakub
Surmiak Łukasz
Szleper Karol
Szmigielski Marcin
Szumilas Bartosz
Szymajda Bartosz
Szymczyk Mateusz
Szymkowiak Dominik
Śliska Grzegorz
Śliwiński Kacper
Świerzyński Adam
Świtała Sławomir
Tomaszek Maciej
Tomczyk Jędrzej
Topolski Wiesław
Tuczyński Piotr
Turek Dominika
Ungeheuer Alina
Wieczorek Piotr
Wieczorek Filip
Wietrzyńska Renata
Woźniak Krzysztof
Wójtowicz Patryk
Zagrajek Łukasz
Zalewska Urszula
Zawadzki Karol
Zięba Marek
Zięba Michał
Złotkowska Kinga
Zych Piotr
Żórawski Rafał
Żurakowska Ewa

Lista certyfikowanych instruktorów na dzień 1.04.2020 r.
Aktualna lista instruktorów znajduje się pod adresem *pzkite.org/instruktorzy-pzkite/*

POLSKA RAMA KWALIFIKACJI

Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie

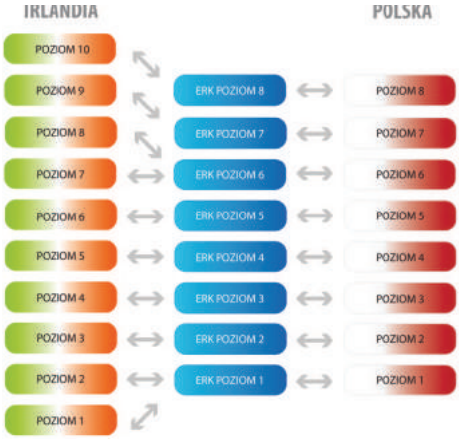
Uprawnienia PZKite jako pierwsze w Polsce wśród sportów wyczynowych zgodne z europejskimi standardami

Kiteboarding jest stosunkowo młodą dyscypliną sportu, zarówno na świecie, jak i w Polsce. W naszym kraju początki kitesurfingu sięgają zaledwie roku 1999, ale od kilku lat uważany jest za najprężniej rozwijający się sport wodny. Z uwagi na konieczność nauczania kitesurfingu, a w jego ramach technik mogących wpływać na bezpieczeństwo zarówno uczących się, jak i innych użytkowników akwenów i plaż, konieczne jest odpowiednie przygotowanie kadr szkoleniowych. PZKite ma najbogatsze w Polsce, długoletnie doświadczenie w standaryzacji metod nauczania i sprawdzania umiejętności niezbędnych do efektywnego i bezpiecznego uprawiania kiteboardingu. Jednym z dowodów zaawansowania prac w tym zakresie jest wydanie „Podręcznika instruktora PZKite".
Polski Związek Kiteboardingu dwa lata temu (na podstawie Ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji, Dz.U. 2016, poz. 64) rozpoczął opis kwalifikacji instruktorskich w kitesurfingu w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji. W trakcie kilkudziesięciu spotkań roboczych i setek godzin konsultacji z Instytutem Badań Edukacyjnych przygotował i wprowadził do systemu PRK trzy kwalifikacje (trzy stopnie instruktorskie): instruktor, trener i instruktor wykładowca.

PZKite jako pierwsza organizacja w Europie i Polsce oraz druga na świecie w dziedzinie kiteboardingu (po Nowej Zelandii) zakończył proces legislacji kwalifikacji w Polskiej Ramie Kwalifikacji. Włączenie kwalifikacji rynkowych:

- „Prowadzenie zajęć z kiteboardingu" (instruktor kitesurfingu),
- „Prowadzenie procesu treningowego z kiteboardingu" (trener kitesurfingu),
- „Projektowanie procesu dydaktycznego w kiteboardingu" (instruktor wykładowca kitesurfingu)

do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji zostało potwierdzone **obwieszczeniem Ministra Sportu z dnia 17 stycznia 2020 r.**



Polski Związek Kiteboardingu przekazał procedury walidacji instruktorów i trenerów Ministerstwu Sportu, które stało się ich właścicielem. PZKite kończy obecnie proces uzyskiwania statusu instytucji certyfikującej powyższych stopni instruktorskich.

Dzięki walidacji uprawnień polscy instruktorzy będą mogli w prosty sposób odnieść własne kwalifikacje do poziomu Europejskiej Ramy Kwalifikacji (ERK / EQF), a dzięki temu porównywać poziomy z różnych państw członkowskich, ułatwiając nostryfikację lokalnych uprawnień w innych krajach. Pozwoli to uniknąć problemów z akceptacją certyfikatów wydawanych przez poszczególne kraje na terytorium Unii Europejskiej, a także poza jej granicami. Choć ERK należy obecnie traktować jako ramę odniesień poszczególnych organizacji krajowych, a nie jako nadrzędną europejską normę, już kilkunastu instruktorów na podstawie uprawnień zgodnych z ich ojczystymi ramami wygrało procesy o zaakceptowanie ich umiejętności w innych krajach. Sprawę ułatwia niewątpliwie fakt, że w razie braku takiej akceptacji to zagraniczny podmiot ma obowiązek udowodnienia niższego poziomu umiejętności instruktora z innego kraju w stosunku do lokalnego.

Po uzyskaniu przez PZKite statusu instytucji certyfikującej instruktorzy tej organizacji będą mogli przystąpić do walidacji swoich kwalifikacji instruktorskich na podstawie wydanych uprzednio licencji i egzaminu uzupełniającego. Warunkiem przystąpienia do walidacji jest posiadanie licencji instruktorskiej PZKite i opłacenie składki członkowskiej wraz z ubezpieczeniem.

Instruktorzy innych organizacji, a także osoby, które uważają, że mają wiedzę niezbędną do uzyskania kwalifikacji instruktorskich zgodnych z kwalifikacjami z obszaru kitesurfingu istniejącymi w rejestrze Polskiej Ramy Kwalifikacji, będą mogły przystąpić do dwudniowej walidacji prowadzonej przez instytucję certyfikującą, którą jest PZKite. Szczegóły walidacji – termin, miejsce, opłaty, wymagania oraz scenariusz – zostaną podane do wiadomości zainteresowanych po 1 sierpnia 2020.

Włączenie kwalifikacji instruktorskich do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji wpisuje się w proces zapewniania rozpoznawalności, transparentności i mobilności kadry instruktorów kiteboardingu w kraju i za granicą. Jest też spójne z międzynarodowymi trendami przypisywania poziomów ram kwalifikacji związanych z kiteboardingiem (por. Nowozelandzki Rejestr Kwalifikacji). Wraz z rozpowszechnieniem w najbliższych latach ERK / EQF w krajach Wspólnoty powinien zanikać problem walidacji uprawnień, co otworzy europejskie rynki na wyspecjalizowanych pracowników z innych krajów.

Metodyka nauczania i doskonalenia kiteboardingu

Krzysztof Traczyk, wykładowca AWF Katowice

Metodyka wyjaśnia, jakie sposoby działania albo postępowania, czyli jakie metody należy uwzględnić, aby osiągnąć zamierzone cele. W metodyce nauczania kiteboardingu wyróżnia się metody: analityczną, syntetyczną, mieszaną, problemową, prób i błędów, prewencyjną oraz kontrastów. Nie zawsze korzystamy z nich wszystkich podczas szkolenia. Skupmy się na kilku najczęściej stosowanych.

❶ **Metoda całościowa (syntetyczna)** polega na nauczaniu ruchu w pełnej formie jako całości, a więc z uwzględnieniem wszystkich elementów „od razu". W kiteboardingu nauczamy tak najprostszych czynności wykonywanych na pierwszych etapach nauczania, takich jak zapinanie trapezu, rozkładanie linek, podpinanie latawca, zwijanie baru, pompowanie latawca itp. Zaletą metody syntetycznej jest możliwość natychmiastowego zastosowania opanowanej czynności.

❷ **Metoda nauczania częściami (analityczna)** oparta jest na oddzielnym nauczaniu elementów logicznie wyodrębnionych z całości nauczanego ruchu. Dopiero po ich opanowaniu łączymy i porządkujemy poszczególne elementy ponownie w całość. W kiteboardingu większości umiejętności technicznych uczy się analitycznie (przez podział na części). Schemat takiego działania, choć ogólnie wygląda podobnie, wymaga indywidualnego dostosowania do każdego ucznia.

❸ **Metoda nauczania kombinowana (mieszana)** polega na uwzględnieniu równoczesnego lub naprzemianstronnego stosowania metody całościowej i częściowej. Kolejność ich stosowania lub przewaga którejś w toku nauczania zależy od charakteru nauczanego ruchu i stopnia jego opanowania przez uczniów. Metoda jest elastyczna i oparta na obserwacji przez instruktora szkolenia i aktywnego współdziałania ucznia.

❹ **Metoda problemowa** – to postawienie ucznia w sytuacji wymagającej rozwiązania problemu. Instruktor jest kreatorem problemu, który powinien zostać tak przedstawiony, aby uczeń (kursant) znalazł pożądane rozwiązanie. Przykład: po nauczeniu kursanta pływania body dragami pod wiatr polecamy mu dostać się do deski, która znajduje się kilka metrów za jego plecami, przy założeniu, że wszystko dzieje się na głębokiej wodzie. Ze względów bezpieczeństwa, zanim kursant podejmie czynności zmierzające do wykonania zadania (rozwiązania problemu), powinien je przedyskutować z instruktorem.

❺ **Metoda prewencyjna** – ma zapobiegać powstaniu błędów już podczas pierwszych prób, a polega na stworzeniu takich warunków i korzystaniu z takich środków metodycznych, które ustrzegą ucznia przed popełnieniem typowych błędów. Ze względów bezpieczeństwa w kiteboardingu prewencja zawęża się nawet do informacji słownej lub pokazania, jakich ruchów lub działań uczeń powinien się wystrzegać.

Są różne drogi dochodzenia do celu. Problemem jest to, aby instruktor wraz uczniem znaleźli tę najwłaściwszą!

W kiteboardingu informacje decydujące o koordynacji pochodzą głównie od zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku oraz równowagi. Aby osiągnąć zamierzone cele, instruktor powinien kierować się określonymi zasadami postępowania, które są kanonami strategii dydaktycznej. Należą do nich:

❶ Zasada świadomości i aktywności

Kursant, który rozumie cel ćwiczeń i ich praktyczne zastosowanie, uczy się szybciej i chętniej. Instruktor powinien skłonić ucznia do aktywnego uczestniczenia w zajęciach. Aktywizacja i uświadamianie uczących się to podstawowe warunki efektywności szkolenia.

❷ Zasada poglądowości

Wywołanie wyobrażeń ruchowych i wzbudzanie chęci ich naśladowania. Kiteboarding nie jest tak powszechną formą aktywności jak np. bieg czy rzut, dlatego w nauczaniu tej dyscypliny szczególnie duże znaczenie ma właściwy wzorzec ruchowy w wykonaniu instruktora. Jest często najważniejszym środkiem budowania wyobrażenia ruchowego.

❸ Zasada systematyczności (systemowości)

W tym wypadku chodzi o uporządkowane wprowadzenie nowych ćwiczeń i elementów – w odpowiednim czasie i przechodząc od łatwiejszych do bardziej złożonych. W kiteboardingu systematyczność odnosi się głównie do treści nauczania ruchu i oznacza ich planowy i logicznie uporządkowany dobór.

❹ Zasada dostępności/stopniowania trudności

Treści ćwiczenia muszą być dostosowane do poziomu rozwoju motorycznego i wydolności ucznia oraz jego płci i wieku. Nauczamy, zaczynając od łatwego, przez trudniejsze, do trudnego.

❺ Zasada trwałości

Utrwalanie wyników nauczania za pomocą cyklicznego powtarzania – zdobyte nawyki ruchowe muszą być wyćwiczone w stopniu pozwalającym na ich samodzielne poprawne wykonywanie. Nauczanie wiąże się zawsze z koniecznością utrwalania zdobytych już umiejętności. Najskuteczniejszym sposobem jest powtarzanie danej czynności.

❻ Zasada indywidualizacji nauczania

W organizacji zajęć kiteboardingowych należy uwzględnić indywidualne uwarunkowania fizyczne każdego ucznia, tj. wiek, płeć, budowę fizyczną, sprawność motoryczną, kondycję, umiejętności techniczne oraz cechy osobowości, tj. temperament, motywację, koncentrację w odniesieniu do warunków pogodowych (siła wiatru, kierunek wiatru itp.) na spocie. Konieczny jest też dobór odpowiedniego sprzętu, który zapewni bezpieczne prowadzenie zajęć, oraz dobór odpowiednich ćwiczeń dostosowanych do poziomu ucznia.

❼ Zasada zdrowotności

Stosowane ćwiczenia nie mogą być zagrożeniem dla kursantów, a efektem uczestnictwa w zajęciach kiteboardingu powinna być poprawa stanu zdrowia i przygotowanie do aktywnego wypoczynku.

Zasady to określone prawidłowości, według których należy realizować szkolenia. Stosowanie się do nich zwiększa szanse osiągnięcia sukcesu dydaktycznego i odwrotnie – ich nieprzestrzeganie te szanse znacząco zmniejsza.

Kurs na pomocnika

Legitymując się umiejętnościami na poziomie III D, można rozpocząć karierę instruktora PZKite. Pierwszym etapem jest ukończenie kursu na pomocnika instruktora. Jest to praktyczny etap przed przystąpieniem do kursu instruktorskiego, zapoznanie się z pracą instruktora kitesurfingu oraz doskonały sposób na zdobycie pracy w sezonie letnim (wakacyjnym).
Cena kursu wynosi 750 zł i obejmuje ubezpieczenie roczne OC w postaci karty kiteboardera, składkę członkowską związku i opłatę za kurs, w tym zajęcia z pierwszej pomocy SAR.

Aby zapisać się na kurs, należy mieć:
- umiejętności na poziomie trzeciego stopnia PZKite,
- ukończone 16 lat (konieczna jest zgoda rodziców osób niepełnoletnich).

W czasie kursu uczestnicy muszą:
- wysłuchać wykładów z teorii – 6 godz. w ciągu 2 dni,
- odbyć min. 20 godz. bezpłatnej praktyki w szkole pod okiem instruktora PZKite poziomu II.

W czasie kursu uczestnicy zapoznają się z następującymi zagadnieniami:

1. **Organizacja pracy szkoły kitesurfingu.**
2. **Sprzęt w szkole i jego konserwacja.**
3. **Asekuracja podczas zajęć na wodzie.**
4. **Asystowanie podczas prowadzenia zajęć.**
5. **Ramowy program szkolenia.**

Kurs kończy się egzaminem teoretycznym i praktycznym z umiejętności pływania. Odbycie praktyki potwierdza instruktor PZKite co najmniej II poziomu.

Pomocnik instruktora uprawniony jest do:
- przygotowania sprzętu do zajęć,
- prowadzenia asekuracji na łodzi motorowej niewymagającej dodatkowych uprawnień,
- zarządzania organizacją sprzętu i jego utrzymaniem,
- wspomagania grup wieloosobowych prowadzonych przez innego instruktora PZKite I lub II poziomu.

Pomocnik nie może brać samodzielnego udziału w zajęciach bez nadzoru instruktora.

Kurs instruktorski

Mając umiejętności na poziomie IV PZKite, można rozpocząć karierę instruktorską w Polskim Związku Kiteboardingu. Bycie instruktorem pozwala na szkolenie zarobkowe kursantów w Polsce i na świecie w szkółkach kitesurfingu lub samodzielnie, daje międzynarodowe ubezpieczenie łącznie z OC instruktorskim i uprawnia do wielu zniżek na sprzęt.
Cena kursu wynosi **2450 zł** (wliczony obowiązkowy kurs SAR) i obejmuje: roczne instruktorskie ubezpieczenie OC w postaci czarnej karty kiteboardera, składkę członkowską związku i opłatę za kurs. Cena nie obejmuje pobytu i wyżywienia w czasie kursu.

Aby zapisać się na kurs, należy:

- mieć ukończone 18 lat,
- umieć pływać na poziomie czwartego stopnia PZKite,
- mieć licencję pomocnika instruktora lub ukończyć kurs kwalifikacyjny odbywający sie pierwszego dnia kursu instruktorskiego. Opłata za kurs łączony (pomocnik+instruktor) wynosi 3050 zł.

W czasie kursu uczestnicy muszą:

- odbyć 6-dniowe zajęcia z teorii i praktyki,
- ukończyć specjalistyczny kurs pierwszej pomocy prowadzony przez ratowników WOPR/SAR,
- zdać egzaminy teoretyczne i praktyczne.

W przypadku niewystarczających umiejętności praktycznych instruktor wykładowca może zalecić dodatkową praktykę przed wydaniem licencji.

Po zakończeniu kursu przyszli instruktorzy muszą odbyć płatny staż w szkole w wymiarze 30 godzin.

Po ukończeniu kursu instruktorzy otrzymują:

- certyfikat ukończenia kursu,
- czarną kartę kiteboardera z OC instruktorskim na cały świat i licencję instruktora poziomu I,
- przywileje wynikające z udziału w programie partnerskim PZKite,
- pakiet instruktorski.

Po ukończeniu kursu instruktorzy poziomu I uprawnieni są do:

- prowadzenia zajęć na jednym latawcu,
- wystawiania karty kiteboardera i karty progresu.

Kurs instruktorski składa się z części teoretycznej i praktycznej. W części teoretycznej uczestnicy zapoznają się ze wszystkimi aspektami nauczania i prowadzenia zajęć. Muszą przygotować własne prezentacje na wybrany temat, a także zdać szereg testów ze znajomości prezentowanej wiedzy. W części praktycznej przyszli instruktorzy obserwują przykładowe lekcje, a następnie prowadzą lekcje z prawdziwymi kursantami pod okiem instruktorów wykładowców.

Program kursu na instruktora PZKite

Dzień 1
- rejestracja użytkowników w systemie PZKite,
- wprowadzenie do PZKite,
- walidacja uczestników,
- przedstawienie programu kursu,
- wykład nt. bezpieczeństwa,
- wybór i przygotowanie wybranego zagadnienia,
- akcja self rescue i zaliczenia pływania,
- feedback wykładowcy.

Dzień 2
- wykład: zagadnienia odpowiedzialności instruktora,
- wykład: podstawy psychologii nauczania PZKite,
- wykład: metodyka, poziom I PZKite,
- wykład: metodyka, poziom II PZKite,
- prezentacja wybranego zagadnienia kite (kandydaci),
- akcja asekuracyjna z użyciem łodzi motorowej,
- feedback wykładowcy.

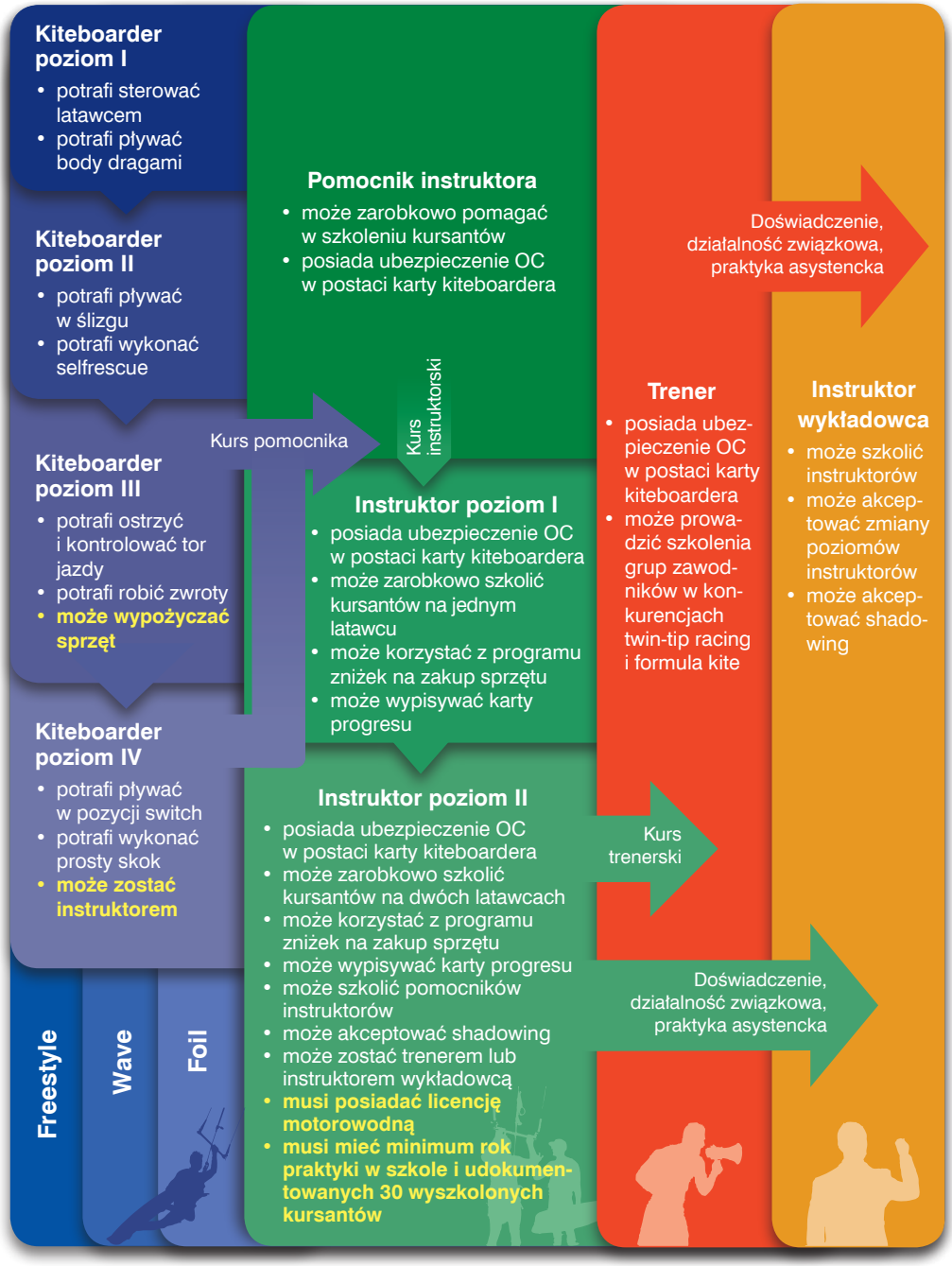
Dzień 3
- lekcja demonstracyjna (wykładowca),
- wykład: metodyka, poziom III PZKite,
- wykład: metodyka, poziom IV PZKite,
- wykład: profesjonalizm i organizacja zajęć,
- prezentacja wybranego zagadnienia kite (kandydaci),
- lekcja ćwiczeniowa I (kandydaci),
- feedback wykładowcy.

Dzień 4
- lekcja ćwiczeniowa II (kandydaci),
- feedback,
- lekcja ćwiczeniowa III (kandydaci),
- feedback,
- wykład: prawo drogi,
- wykład: aerodynamika – latawce i trymowanie,
- prezentacja wybranego zagadnienia kite (kandydaci),
- feedback wykładowcy.

Dzień 5
- wykład: meteorologia,
- wykład: hydrodynamika,
- prezentacja wybranego zagadnienia kite (kandydaci),
- lekcja ćwiczeniowa IV (kandydaci),
- feedback wykładowcy,
- egzamin pisemny,
- zakończenie kursu.

Dzień 6
Rezerwowy na wypadek braku wiatru lub niemożliwości przeprowadzenia kursu z innych powodów.
Szkolenie SAR.

Kariera


Kiteboarder poziom I
• potrafi sterować latawcem
• potrafi pływać body dragami
Kiteboarder poziom II
• potrafi pływać w ślizgu
• potrafi wykonać selfrescue
Kiteboarder poziom III
• potrafi ostrzyć i kontrolować tor jazdy
• potrafi robić zwroty
• może wypożyczać sprzęt
Kiteboarder poziom IV
• potrafi pływać w pozycji switch
• potrafi wykonać prosty skok
• może zostać instruktorem
Pomocnik instruktora
• może zarobkowo pomagać w szkoleniu kursantów
• posiada ubezpieczenie OC w postaci karty kiteboardera
Kurs pomocnika
Kurs instruktorski
Instruktor poziom I
• posiada ubezpieczenie OC w postaci karty kiteboardera
• może zarobkowo szkolić kursantów na jednym latawcu
• może korzystać z programu zniżek na zakup sprzętu
• może wypisywać karty progresu
Instruktor poziom II
• posiada ubezpieczenie OC w postaci karty kiteboardera
• może zarobkowo szkolić kursantów na dwóch latawcach
• może korzystać z programu zniżek na zakup sprzętu
• może wypisywać karty progresu
• może szkolić pomocników instruktorów
• może akceptować shadowing
• może zostać trenerem lub instruktorem wykładowcą
• musi posiadać licencję motorowodną
• musi mieć minimum rok praktyki w szkole i udokumentowanych 30 wyszkolonych kursantów
Kurs trenerski
Trener
• posiada ubezpieczenie OC w postaci karty kiteboardera
• może prowadzić szkolenia grup zawodników w konkurencjach twin-tip racing i formula kite
Doświadczenie, działalność związkowa, praktyka asystencka
Instruktor wykładowca
• może szkolić instruktorów
• może akceptować zmiany poziomów instruktorów
• może akceptować shadowing
Doświadczenie, działalność związkowa, praktyka asystencka
Freestyle
Wave
Foil

Rugia idealna na kite'a latem

Będąc na Pomorzu Zachodnim warto odwiedzić tę niemiecką wyspę

Grzegorz Jodłowski

Niedaleko polskiej granicy (60 km w linii prostej) leży Rugia, największa wyspa Pomorza. Poprzecinana licznymi zatokami, z których wiele nadaje się do uprawiania kitesurfingu, jest wprost idealna zarówno do uprawiania sportu, jak i do wypoczynku. Z Polski do samej wyspy można dojechać autostradami, a następnie mostem przekroczyć cieśninę Stralsund.

Baza kempingowa, hotelowa i gastronomiczna jest bardzo dobrze zorganizowana. Na wyspie znajduje się wiele hoteli, pensjonatów, kempingów i placów postojowych. Warunki wiatrowe są niemal identyczne, jak na polskim Pomorzu Zachodnim. Warunki termiczne umożliwiają komfortowe uprawienie sportów wodnych od maja do października, a wybór spotów zależy od kierunku wiatru i umiejętności kitesurferów. Są tu zarówno płycizny, jak również miejsca głębsze, gdzie można popływać na falach.

Spoty

Przy zachodnich kierunkach wiatrów dla początkujących najlepsze są spoty w Suhrendorf i Wiek, które charakteryzują się płaską wodą. W Thiessow na wschodzie wyspy występuje małe i średnie zafalowanie, a w Dranske bywają przy tym kierunku warunki wave.

Generalnie: poszukujących płaskiej wody informuję, że zatoka między Wiek i Dranske nadaje się do pływania przy każdym kierunku wiatru. Szerokość zatoki z zachodu na wschód wynosi około 3,5 km, południkowo zaś około 10 km. Nawet w razie awarii sprzętu wiatr zawsze zwieje kitesurfera do brzegu.

Płytkość zbiornika sprawia, że i przy wiatrach powyżej 20 węzłów można się spodziewać płaskiej wody.
Wiek: spot z płaską wodą, doskonały dla początkujących. Pierwsze kilkadziesiąt metrów to dość płytka woda do kolan.
Suhrendorf: spot podzielony jest na część dla kitesurferów, windsurferów i jachtów. Płytka woda doskonale nadaje się dla początkujących. Brzegi porośnięte są trawą. Trzeba uważać na kamienie w wodzie przy zejściu, w dalszej części dno jest piaszczyste.
Dranske: spot dość płytki od brzegu, potem dalej średnio głęboki, około 3 m. Na spocie pływają kitesurferzy i windsurferzy. W Dranske można właściwie pływać przy każdym kierunku wiatru.
Przy wschodnich kierunkach wiatru dobrymi spotami wave'owymi są: Neu Murkan, Lobbe i Rosengarten (o mniejszym zafalowaniu), które znajdują się na wschodzie wyspy, a także wspomniane uprzednio Dranske po stronie zachodniej, gdzie również jest mniejsze zafalowanie.

Baza noclegowa

Na Rugię najlepiej dostać się samochodem, gdyż autostrady w Niemczech są bezpłatne. Posiadacze busów, przyczep kempingowych i kamperów znajdą bez problemu dobrze zorganizowane kempingi i place postojowe, gdzie można też rozstawiać namioty. Należy pamiętać, by wybierając kemping, z wyprzedzeniem dokonać rezerwacji i dowiedzieć się, w jakich godzinach można wjechać na jego teren. W przeciwnym razie mogą być problemy z noclegiem. Nocleg w pensjonacie kosztuje około 25 euro za dobę od osoby, czyli mniej więcej tyle, co w Polsce. Opłata za nocleg na placu parkingowym (*stellplatz*) wynosi w sezonie około 16 euro za miejsce, na kempingu trzeba zapłacić około 14 euro za kampera i 7 euro za każdą osobę. Rozstawienie namiotu kosztuje 7–10 euro. Chcąc wjechać samochodem na kemping, by popływać na pobliskim spocie i odjechać przed wieczorem, trzeba uiścić opłatę w wysokości około 5 euro.

Jedzenie

W lokalnych restauracjach ceny są nieco wyższe niż w Polsce. Przykładowo pizza kosztuje około 7 euro, spaghetti około 9 euro, a potrawy mięsne już prawie 20 euro.

Szkolenia kite

Ceny szkoleń kite są niestety wyższe niż w Polsce. Przykładowo pierwszy dzień szkolenia osoby absolutnie początkującej kosztuje około 120 euro, drugi dzień – około 100 euro, a kolejne po 75 euro (dane z cennika szkoły Casa Atlantis). Polscy instruktorzy to rzadkość, ale szkolenia w języku angielskim są możliwe. Niektóre szkoły mają własne spoty na wyłączność, co podwyższa komfort zajęć na wodzie.

Rugia oferuje też wiele atrakcji i innych aktywności. Jest mnóstwo dróg rowerowych, kortów tenisowych, wakeparków (Cable Rugen w Zirkow), a także możliwości odbycia rejsów jachtami.

Zalew Wiślany

Tylko 3 godziny drogi ze stolicy

Artur Milarski

Zalew Wiślany to rozległy akwen oddzielony od Bałtyku mierzeją. Ze względu na niewielką głębokość jest jednym z najbezpieczniejszych miejsc do nauki kitesurfingu w Polsce. W południowej części zalewu znajdują się spoty w Nowej Pasłęce i Kadynach. W północnej części Mierzei Wiślanej zlokalizowana jest Krynica Morska, będąca znakomitą alternatywą dla popularnych spotów na Helu.

Spoty na Zalewie Wiślanym mieszczą się na naturalnych plażach, są ogólnodostępne i nie prowadzą ich szkółki czy inne organizacje. Można z nich swobodnie korzystać. Popularne miejsca (z możliwością dojazdu) od strony Zalewu Wiślanego to: plaża na wysokości ul. Rybackiej 6, spot w Marinie Jachtowej (w tym roku niestety nieczynny ze względu na budowę wałów przeciwpowodziowych) i plaża na wysokości ul. Wodnej 10.

Spot od ul. Rybackiej znajduje się przy Centrum Sportowo-Rekreacyjnym, miejscu idealnym do wypoczynku dla całych rodzin, z ogólnodostępną infrastrukturą sanitarną i przede wszystkim bezpłatnym parkingiem! Z kolei w marinie jachtowej jest pełna infrastruktura sanitarna dla żeglarzy, dostępna za opłatą.

W Krynicy możemy pływać przy wszystkich kierunkach wiatru. Jeśli nie wchodzi kierunek na zalew, zawsze możemy się przenieść na plażę morską. W samej gminie znajduje się 25 km szerokich plaż z możliwością dojazdu. Pozwala to znaleźć spokojne, bezpieczne miejsca, oddalone od popularnych miejskich kąpielisk.

UWAGA. Należy pamiętać, że stojąc na plaży w krynicy i patrząc na wprost w morze, wyznaczamy kierunek północno-zachodni, a nie jak zazwyczaj na wybrzeżu północ lub północny wschód na Helu.

Woda w zalewie jest zazwyczaj o kilka stopni cieplejsza niż w morzu. Dno przy plażach jest piaszczyste. W odległości od 50 do 100 m od brzegu woda nie przekracza głębokości 160

cm. Musimy pamiętać, że przy trzcinach wcale nie musi być płytko i możemy poczuć pod stopami muł, dlatego woda nie jest idealnie przejrzysta. Przy silniejszym wietrze wyczuwalne jest falowanie, ale to z kolei zapobiega zakwitom wody i tzw. glonieniu. Nie trzeba się więc obawiać o czystość i zapach pianki po sesji w wodzie na zalewie. Zbiornik jest eksploatowany przez rybaków, więc nietrudno o zastawione sieci. Na szczęście są oznakowane i dobrze widoczne.

W Krynicy Morskiej działają stacjonarne szkółki windsurfingu. Na kursy kite'a można się umówić indywidualnie z instruktorami Klubu Sportowego Power Zone, zapewniają oni też rescue na Zalewie Wiślanym po wcześniejszym uzgodnieniu. W klubie można też uzyskać bieżące informacje o warunkach i porady, jak najlepiej przygotować się na spot. Na wodzie panuje prawie rodzinna atmosfera, bo Krynica ma swoich koneserów, którzy często tu zaglądają, więc praktycznie wszyscy się znają.

Spoty na Zalewie Wiślanym sprawdzają się zarówno latem, jak i zimą. Zimą, gdy akwen zamarza, tworzą się rewelacyjne warunki do snowkite'a. Z zalewu robi się płaska tafla o powierzchni ponad 300 km^2, z dobrym dojazdem i zejściem od plaży przy ul. Rybackiej. Corocznie odbywają się tu amatorskie zawody „Weekend na lodzie". Szczegóły i fotorelacje można znaleźć na www.weekendnalodzie.pl.

Dzięki dogodnemu dojazdowi ze wschodniej i centralnej Polski oraz dużej bazie noclegowej Krynica Morska jest jedną z najpopularniejszych miejscowości wypoczynkowych w Polsce. Podróż z Warszawy zabiera mniej niż 3 godziny i można tu znaleźć noclegi o zróżnicowanym standardzie i cenach: pola namiotowe i campingi, prywatne kwatery i pensjonaty czy wysokiej klasy hotele. Przed rezerwacją warto uzgodnić z właścicielem obiektu dostępne udogodnienia, jak miejsce do wypłukania czy suszenia latawca lub pianki. Podobnie jest z bazą gastronomiczną – każdy znajdzie coś dla siebie. Jako ukoronowanie dnia polecamy kolację o zachodzie słońca w restauracjach mieszczących się na plaży.

Atrakcje turystyczne

A co można tu robić, gdy nie wieje? Mierzeja Wiślana jest ważnym punktem na trasie europejskich wędrówek ptaków oraz unikatową ostoją lęgową wielu ptaków wodno-błotnych. Krynica Morska to kurort tętniący życiem. Ma 25 km szerokich, piaszczystych plaż, wzdłuż których biegnie ścieżka rowerowa. Odcinek Krynica – Piaski to ponad 12 km szutrowej, szerokiej leśnej ścieżki, którą dojeżdża się praktycznie do samej granicy . Tutejsze ścieżki rowerowe należą do szlaku Pomorskich Tras Rowerowych i łączą się z Wyspą Sobieszewską oraz Trójmiastem.

W Krynicy znajduje się też centrum sportowo-rekreacyjne, w którym nieodpłatnie można korzystać z nowoczesnej infrastruktury sportowej: dwóch kortów tenisowych, boiska wielofunkcyjnego, work-outu, pump trucka, dwóch placów zabaw dla dzieci, trampoliny, zewnętrznej siłowni oraz wiaty grillowej i placu na ognisko czy miejsca do gier planszowych. Plac jest ogrodzony, z parkingiem i sanitariatami.

Mauritius, raj dla kitesurferów

Idealne miejsce na wave

Tomasz Chrapusta, Monika Mazur

Mauritius to niewielka wyspa położona na Ocenie Indyjskim, około 2000 km od wybrzeży Afryki. Dotarcie z północy na południe zajmuje zaledwie dwie godziny, dlatego podróżowanie między spotami, które znajdują się w zasadzie z każdej strony wyspy i których nie brakuje, jest bardzo wygodne. Na południowym wschodzie leży bardzo znany spot Le Morne, gdzie przy brzegu woda jest płaska, z ewentualnym małym czopem, a wypływając dalej, trafimy na fale osiągające nawet kilka metrów. Widok na górę Le Morne – niepowtarzalny. My polubiliśmy spot na północy Anse la Raie. Woda jest tam idealnie płaska i płytka, a akwen niemal z każdej strony zamknięty – perfekcyjne miejsce do nauki i skoków unhooked. Jeden z najciekawszych spotów, który dostarczył nam najwięcej wrażeń, znajduje się na Ile aux Cerfs, czyli Wyspie Jeleni. Trzeba dopłynąć na niego łódką, co nie jest trudne, gdyż wodnych taksówek nie brakuje. Laguna, która ma kilka kilometrów, brak ludzi, ale w związku z tym niestety brak rescue. Na Mauritiusie wieje wiatr południowo-wschodni lub wschodni, więc zazwyczaj jest to sideshore lub onshore, a najlepsze warunki panują od maja do końca października.

Decydując się na połączenie bezpośrednie, warto zapytać w biurach podróży, które oferują połączenia czarterowe. Szukających na własną rękę połączeń najtańszych czeka przesiadka, np. w Dubaju czy Paryżu. Przy

odrobinie szczęścia można znaleźć bilety nawet za 2500 zł w dwie strony. Na Mauritiusie funkcjonuje komunikacja autobusowa, jednak najwygodniej wynająć samochód ewentualnie poruszać się taksówkami, które nie są drogie, a kierowcy z przyjemnością odgrywają rolę przewodników.

Mauritius ma niezwykle szeroką bazę noclegową. Większość stanowią ekskluzywne hotele i świetnie wyposażone kompleksy hotelowe. Za tydzień pobytu dwóch osób w takim pięciogwiazdkowym obiekcie można zapłacić nawet – bagatela! – 20 tysięcy zł. Na szczęście nie brakuje też naprawdę zadbanych i dobrze wyposażonych hoteli trzygwiazdkowych w zdecydowanie niższych cenach, a także willi i prywatnych kwater, gdzie ceny zaczynają się już od kilkudziesięciu zł za osobę. Na wyspie jest sporo restauracji, jednak wszyscy zgodnie polecają przydrożne bary, domowe kuchnie czy punkty gastronomiczne. Może na pierwszy rzut oka nie wyglądają zachęcająco, ale właśnie tam można zjeść najlepsze regionalne dania ze świeżych produktów, duże porcje nawet za 10–15 zł. Zatrucia pokarmowe na pewno nikomu nie grożą.

Większość spotów ma lekki czop, po wypłynięciu z lagun zaczyna się wave, więc nawet na desce twin tip można złapać kilka fal. Są też spoty wave'owe z prawdziwego zdarzenia, na których fale sięgają kilku metrów, i właśnie na nie przyjeżdżają kitesurferzy z całego świata. Pływy są, ale niegroźne – rano woda jest płytsza, po południu robi się głębiej, więc trzeba o tym po prostu pamiętać. Jeżeli chodzi o niebezpieczeństwa, to należy uważać na koralowce, a w niektórych miejscach także na jeżowce – jednak ich liczba nie jest uciążliwa.

Najlepsze wiatry są podczas maurytyjskiej zimy, dlatego woda jest niezbyt ciepła, jednak krótka pianka wystarczy. Na spotach dominują kitesurferzy, a na większych spotkamy także windsurferów. Surferów jest zdecydowanie najmniej.

Spoty na Mauritiusie pod względem udogodnień są raczej ubogie, nie należy oczekiwać szafek czy przebieralni. Bary i toalety są dostępne na tych większych spotach, na mniejszych trzeba się ratować wizytami w pobliskich hotelach, a nawet zagajnikach... Warto zabrać ze sobą gruby ręcznik i książkę – leżaków raczej nie uświadczymy, podobnie jak innych atrakcji. Na szczęście na większych spotach z jedzeniem i stoiskami ze świeżymi owocami raczej nie ma problemów. Bezpieczeństwo zależy od spotu – na dzikich można pływać samemu, ale nie ma wtedy mowy o rescue. Na większych, typu Le Morne lub Bel Ombre, można wykupić rescue wcześniej lub zapłacić, gdy pomoc zostanie udzielona. Niektóre spoty wydają się niemal stworzone do nauki, inne wymagają od początkującego większej odwagi. Największe niebezpieczeństwa, na jakie natrafiliśmy, to wystające koralowce i jeżowce, dlatego początkującym przydadzą się buty.
Prawie na każdym spocie znajduje się większa lub mniejsza szkółka kite. Lekcje prowadzone są zazwyczaj w języku angielskim lub francuskim. Oczywiście można również wypożyczyć sprzęt. Ceny są dość zróżnicowane.

Mauritius nie jest duży, więc i liczba atrakcji jest tu ograniczona, jednak przez dwa tygodnie na pewno nie zdążymy się znudzić. Warto zobaczyć m.in. Black River Georges National Park, rezerwat żółwi w Vanilla Park, Ganta Talao – święte jezioro Hindusów, rezerwat Siedmiu Kolorów Ziemi czy wybrać się na kilkugodzinną wycieczkę na Le Morne, skąd rozpościera się wyjątkowy, zapierający dech w piersiach widok na lagunę. Mauritius otoczony jest pięknymi lagunami oddzielonymi od oceanu pasem rafy koralowej. To idealne miejsce zarówno do nurkowania na płyciznach z wykorzystaniem maski i rurki, jak i w pełnym ekwipunku w bardziej wymagających miejscach.

Zalety

Dużo dni wiatrowych w okresie od maja do października, spoty z płaską wodą, ale także prawdziwie wave'owe. Można znaleźć też miejsca, gdzie pływa dosłownie kilka osób.

Wady

Na spotach trzeba uważać na koralowce – na płytkiej wodzie łatwo poranić sobie stopy.

KRYNICA MORSKA

SPOTY KITE:

54°22'20.1"N
19°25'31.9"E

54°22'46.7"N
19°26'58.3"E

54°22'59.5"N
19°27'31.9"E

TU ZAWSZE ŚWIECI SŁOŃCE I WIEJE WIATR

Kite Karaiby katamaranem

SurfKawka na Grenadynach

Tomek „Wotang" Wolicki

Kolejny raz popłynęliśmy na dwutygodniowy rejs z Martyniki aż na południe Grenadyn. Odwiedziliśmy kilkanaście wysp, mijając kilka malutkich krajów, obserwując żółwie, delfiny, jaszczurki, a przede wszystkim uprawiając kitesurfing przy malutkich, najbardziej urokliwych wysepkach na świecie!

Gdy wychodziliśmy z samolotu, zapach gorącego, wilgotnego powietrza karaibskiego przypomniał mi dziecięce odwiedziny palmiarni w Gliwicach. Na Martynice i odwiedzanych przez nas Grenadynach temperatura powietrza w dzień i w nocy wynosi 25–30 stopni Celsjusza. Zapamiętałem to z poprzednich rejsów, a jednak, o zgrozo, zabrałem bluzę i przeciwdeszczową kurtkę. Druga cecha, która od razu rzuca się w oczy po przylocie, to karaibska pełnia barw i ich nasycenie, gdy polski listopad prezentuje swą naturę w przygaszonej sepii. To trochę jakby wyjść na przepustkę ze smutnego aresztu.

Lot z Paryża sprawdzonym i najlepszym Air Caraibean (w naszej opinii najgorzej wypada Level) kosztował 1200 zł razem z bagażem sportowym. Na paryskie lotnisko Orly dotarliśmy samochodem, gdyż była to najtańsza możliwa opcja, z której korzystali niektórzy załoganci. Pozostali lecieli z Warszawy z przesiadką, która wymaga zmiany lotnisk i taka podróż kosztuje około 2500 zł. Ewentualny nocleg przed rejsem najłatwiej rezerwować przez Airbnb. Problemem może być barie-

ra językowa, gdyż mieszkańcy należącej do Francji i będącej w UE Martyniki z reguły nie znają angielskiego. Na szczęście my mieliśmy na pokładzie Alka, który dogadywał się z każdą Kreolką.

Martynika ma spoty surfingowe oraz kitesurfingowe. Cap Chevalier to najbliższy spot obok portu Le Marin, z którego wypływamy w rejs. Pożegnaliśmy Martynikę, spędzając pierwszą noc na katamaranie w portowej marinie, aby następny dzień zacząć od szkolenia żeglarskiego. Kapitanowie Radosław oraz Paulina, którzy dowodzili naszymi nowiutkimi katamaranami, wytłumaczyli nam zasady panujące na jachcie, procedury przy wchodzeniu i wychodzeniu z portu oraz uczyli kotwicowania, węzłów i buchtowania lin. Cała ta wiedza jest wyjątkowo praktyczna i korzystaliśmy z niej przez cały rejs. Podzieliliśmy się również na trzyosobowe rotacyjne wachty, aby każdy wiedział, za co jest odpowiedzialny. Zadań było sporo, ale nie stanowiły zbytniego obciążenia, obudziły zaś żeglarskiego ducha współpracy. Samo żeglowanie po Karaibach to niezwykła przygoda i doświadczenie, a SurfKawkowa załoga ma dodatkowo latawce, deski, foile.

Droga na Grenadyny, czyli do naszego celu kitesurfingowego, zajmuje blisko 22 godziny żeglowania. Najlepiej pokonywać ją etapami, co pozwala uniknąć choroby morskiej oraz zobaczyć mnóstwo atrakcji. My płynęliśmy trzy dni, dzięki czemu wskoczyliśmy po drodze do wulkanicznych gorących źródeł, by nasmarować się odmładzającym błotkiem, i złowiliśmy kilka wielkich ryb, m.in. barakudy. Nocowaliśmy w luksusowej marinie z kompleksem basenów, odwiedziliśmy restytucyjną hodowlę pływających żółwi, byliśmy nad pięknymi wodospadami, snorkowaliśmy obok

niezwykłych plaż oraz sprawdziliśmy, jak pływa się na foilu za katamaranem. Wieczorem zorganizowaliśmy niespodziankę – kino plenerowe razem z SailOceans, gdzie nasi znajomi Ania i Bartek opowiadali, jak od 5 lat żyją z dziećmi na trimaranie.

Płynąc między wyspami rozsianymi na Morzu Karaibskim, mogliśmy się skupić na kitesurfingu. A było go sporo, i to w bajecznych miejscach. Nie wszędzie mogli się szkolić nasi początkujący kursanci. Najwięcej zabawy mieli samodzielni kitesurferzy, dla których przygotowaliśmy procamp.

Katamaran, którym podróżowaliśmy, pod względem wygody przypomina cztery ekskluzywne przyczepy kempingowe. Łączy je wspólna kuchnia (mesa) z kilkoma lodówkami, zamrażarkami, piekarnikiem i kuchenką oraz grillem, siatką na dziobie oraz kanapami na rufie, gdzie jemy większość posiłków. Cena dwutygodniowego rejsu waha się od 1100 euro do 1500 euro zależnie od tego, czy zawiera progress camp, oraz od modelu katamarana.

Pora na najważniejsze, czyli spoty kitesurfingowe. Fregatta jest naszym ulubionym miejscem na szlifowanie umiejętności. Charakteryzuje się niezwykle płaską wodą na offshorze, należy tylko uważać, wchodząc do niej. Spot ten jest na kotwicowisku. Drugi ulubiony mieści się naprzeciw znanej szkoły Jamie Tronetta: płytka, płaska woda dzięki zamknięciu rafą dawała możliwość podpływania do jedynej chyba takiej knajpy na świecie – Happy Island! Jest to bar na wodzie, postawiony na zabetonowanych razem muszlach, do którego można dopłynąć wyłącznie na kicie lub motorówką! Chcesz zwilżyć gardło w trakcie sesji? Parkujesz latawiec na słupku i oglądasz resztę ekipy spod parasola! Dla doświadczonych kitesurferów z Union Island można zorganizować półgodzinne spływy na przykład na Mopion Island, mikrowyspę z jednym parasolem.

Godzinka rejsu z Union dzieli nas od rezerwatu Tobago Cays. Kręcono tam „Piratów z Karaibów" i moim zdaniem jest to najładniejsze miejsce w naszej podróży. W wodzie mnóstwo olbrzymich żółwi, które rozmnażają się na zamkniętej dla ludzi wyspie.

Przez dwa tygodnie żeglugi przeżyłem więcej przygód niż w dwa miesiące w hotelu. Nie mogę się już doczekać jesieni, kiedy znów tam wrócę.

www.instagram.com/surfkawka/

FORD PUMA, KUGA I EXPLORER – samochody dla aktywnych z elektrycznym napędem hybrydowym

Samochody typu SUV i crossover święcą triumfy na polskich drogach. Kierowcy doceniają w nich wysoką pozycję za kierownicą, zwiększony prześwit i przestronne wnętrze. W ofercie Forda można znaleźć usportowioną Pumę, kompaktową Kugę oraz majestatycznego Explorera. Każdy z nich może być wyposażony w innowacyjny napęd hybrydowy oraz całą paletę innowacyjnych rozwiązań i systemów wspierających kierowcę.

Nowa Puma jest jednym z pierwszych zelektryfikowanych pojazdów, które Ford wprowadził na rynek w ramach idei „Go Electric". Pod maską nowej Pumy znajduje się zaawansowany układ EcoBoost z 48-voltową instalacją miękkiej hybrydy. Układ ten odzyskuje energię podczas hamowania i podobnie jak w Formule 1 wykorzystuje ją przy przyspieszaniu. Efekt? Jeszcze szybsza reakcja samochodu na wciśnięcie pedału gazu, dodatkowy moment obrotowy i zmniejszone zużycie paliwa. Ford Puma to bardzo funkcjonalny samochód z bagażnikiem o rekordowej w swojej klasie pojemności 456l i dodatkową przestrzenią MegaBox.

Nowy Ford Kuga to już trzecia generacja kompaktowego SUV-a i pierwszy w historii firmy najbardziej zelektryfikowany pojazd, dostępny z pełnym wachlarzem hybrydowych napędów Forda: miękką hybrydą, pełnym hybrydowym układem oraz systemem hybrydowym Plug-In. Ten ostatni oferuje moc na poziomie 225 KM i pozwala z trybie elektrycznym na pokonanie nawet 56 kilometrów! To nie koniec zalet tego modelu. Na liście wyposażenia można znaleźć między innymi cały pakiet zaawansowanych systemów wspomagających kierowcę i system informacyjno-rozrywkowy Ford SYNC 3 wspierany przez 8-calowy centralny ekran dotykowy.

Wyjątkowy design, doskonałe właściwości terenowe i siedmiomiejscowe wnętrze. Nowy Explorer Plug-in Hybrid to prawdziwa perła w hybrydowej koronie Forda. Pod maską jednego z najpopularniejszych modeli w historii marki znajduje się potężny silnik benzynowy EcoBoost V6 o pojemności 3 litrów wspierany przez silnik elektryczny. Układ ten zapewnia 475 KM mocy. Nowy Ford Explorer przy pełnym naładowaniu może przejechać do 40 km, korzystając wyłącznie z energii elektrycznej, nie emitując przy tym żadnych spalin.

NOWA KOLEKCJA DOSTĘPNA U NAJLEPSZYCH OPTYKÓW

BIAŁYSTOK: ELITE OPTYK, CH Auchan, **ul.** Hetmańska 16 **BIELSKO - BIAŁA:** INTER OPTYK, CH Sarni Stok, **ul.** Sarni Stok 2; INTER OPTYK, Galeria Sfera, **ul.** Mostowa 5 **BYDGOSZCZ:** OPTOMETRIA KARCZEWSKI, **ul.** Twardzickiego 62 **GDAŃSK:** OPTYK STUDIO 1242, Galeria Bałtycka, **al.** Grunwaldzka 141; STUDIO 1242, Forum, **ul.** Targ Sienny 7; UNIQUE BOUTIQUE, Galeria Bałtycka, **al.** Grunwaldzka 141 **GDYNIA:** OPTYK STUDIO 1242, CH Rivera, **ul.** Kazimierza Górskiego 2 **GORZÓW WLKP.:** OPTYK PAWEŁ KAŹMIERCZAK, Galeria Nova Park, **ul.** Przemysłowa 22 **JELENIA GÓRA:** OKULAR, **ul.** Sudecka 14 **KARTUZY:** OKO BRILLOWSCY, **ul.** Majkowskiego 1 **KATOWICE:** STUDIO OPTYCZNE 44, CH 3 Stawy, **ul.** Pułaskiego 60; INTER OPTYK, Galeria Katowicka, **ul.** 3 Maja 30 **KIELCE:** OPTIX, **ul.** Hipoteczna 2 **KRAKÓW:** BUTIK OPTIK, **ul.** Josepha Conrada 79; INTER OPTYK, Factory, **ul.** Różańskiego 32; OPTYK CONTEMPO MAGDA RYCHEL, **ul.** Legionów Piłsudskiego 2; OPTYK CONTEMPO MAGDA RYCHEL, **ul.** Sienna 1; SOCZEWKI24, Galeria Krakowska, **ul.** Pawia 5 **MYŚLENICE:** EUROOPTYKA, Galeria Myślenicka, **ul.** Słoneczna 2E **NOWY SĄCZ:** OPTYK WALCZYK, **ul.** Rynek 12 **PIASECZNO:** LYNX OPTIQUE, **ul.** Puławska 46 **PIŁA:** PIĘKNE OCZY, Plac Zwycięstwa 12 **POZNAŃ:** OPTYK STUDIO 1242, CH Stary Browar, **ul.** Półwiejska 42; OPTYK STUDIO 1242, CH Posnania, **ul.** Pleszewska 1; SOCZEWKI24, CH Poznań City Center, **ul.** Matyi 2 **SOSNOWIEC:** STUDIO OPTYCZNE 44, **ul.** Orląt Lwowskich 138 **SZCZECIN:** OPTIK CENTER EKSPRES, **ul.** Wyzwolenia 2 **ŚWINOUJŚCIE:** OPTIK CENTER EKSPRES, Galeria Corso, **ul.** Dąbrowskiego 5; OPTIK CENTER EKSPRES, **ul.** Wybrzeże Władysława IV 20B **TORUŃ:** OPTOMETRIA KARCZEWSKI, **ul.** Szeroka 43 **WARSZAWA:** OPTIQUE, Plac Trzech Krzyży 18; OPTIQUE, Galeria Mokotów, **ul.** Wołoska 12; OPTIQUE, CH Arkadia, **al.** Jana Pawła II 82; ICU OPTYK, **ul.** Bohaterów Warszawy 26; AURUM OPTICS, **ul.** Nowy Świat 38 **WROCŁAW:** UNIQUE BOUTIQUE, Galeria Magnolia, **ul.** LEGNICKA 58; UNIQUE BOUTIQUE, **ul.** Świdnicka 36; AURUM OPTICS, **ul.** Oławska 24 **ZIELONA GÓRA:** OPTYK LECHNA, **ul.** Jedności 56 **ŻYWIEC:** POLOPTIC, **ul.** Jagiellońska 23.