

Informator 2023

PZKite
Polski Związek Kiteboardingu



**KITE LIGA
I LIGA BIG AIR**

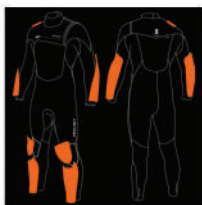
BEZPIECZNY WINGBOARDING

JASTARNIA,
EL MEDANO
CZY TAJLANDIA

PIERWSZY SKOK
I CO DALEJ

JAK DOBRAĆ
PIERWSZY
LATAWIEC

CO TO JEST
G.R.I.P.?



ODKRYJ KOLEKCJĘ PIANEK PROLIMIT



prolimit-polska.pl/pianki

PROLIMIT

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



Redaktor prowadzący: **Wojtek Antosiewicz**

Materiały merytoryczne: **Komisja Szkolenia i Komisja Sportu**

Skład/tamania: **Klara Pereptyś-Pająk**

Grafika: **Wojciech Haponik, Marek Rowiński, Klara Pereptyś-Pająk**

Druk: **Antex, www.antex.pl**

Rider na okładce: **Radek Baranowski, fot. Bartłomiej Chęciński**

Kontakt ws. reklam: **reklama@pzkite.pl**

Struktura **PZK**ite

Zarząd PZKite

Prezes zarządu: Igor Czernik
Wiceprezes zarządu: Piotr Kunysz
Wiceprezes zarządu: Maciej Boszko
Wiceprezes zarządu: Tomasz Grzymyski
Katarzyna Lange

Komisja Sportu Amatorskiego

Przewodniczący: Katarzyna Lange

Komisja ds. Snowkite i Landkite

Przewodniczący: Andrzej Stawicki

Komisja szkolenia

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



Zrzeszamy
60
certyfikowanych
szkół
kiteboardingu

Ponad
6000
osób skorzystało
z kursów
opracowanych
przez PZKite

Zrzeszamy
850
certyfikowanych
instruktorów

Szkolimy
100
nowych
instruktorów
każdego
roku

PZKite

Prowadzimy
kursy
specjalistyczne
instruktorów
surfingu
i wingfoila

w liczbach

Organizujemy
zawody
pucharowe
i mistrzostwa
Polski

Jesteśmy
jedyną w Polsce
instytucją certyfikującą
ministerialne
uprawnienia
instruktorskie
w kiteboardingu

Stworzyliśmy
program szkolenia
instruktorów
i trenerów spójny
z Europejską
Ramą
Kwalifikacji

Organizujemy
amatorskie
zawody Kite Ligi
i Big Air



KITE LIGA

Polski Związek Kiteboardingu

zapraszamy do udziału w
**Amatorskich Zawodach
KITE LIGA**

1–10 lipca

Gmina Kołobrzeg / Dźwirzyno
TT Racing
(bez limitu wiekowego)

25 lipca – 5 sierpnia

Oakley Kite Cup
Fly Big Air / Jastarnia
TT Racing
(bez limitu wiekowego)

20–30 czerwca

Kite Zone / Chałupy III
TT Racing / MPI
(bez limitu wiekowego)

15–25 sierpnia

Sun4Hel / Jastarnia
TT Racing
(bez limitu wiekowego)

Organizatorzy:



kite zone



FLY
BIG AIR

Patronat medialny:

chillizet



Sponsorzy:



Dokładne terminy zawodów znajdziesz na stronie kiteliga.pl

Kite Liga PZKite

Polski Związek Kiteboardingu w roku 2021 uruchomił pilotażowe zawody Kite Ligi przeznaczone zarówno dla dzieci, młodzieży, jak i dorosłych, którzy zechcą rywalizować amatorsko w cyklu zawodów sportowych. W sezonie 2023 planowane jest rozegranie 4 edycji zawodów: w Chałupach, Dźwirzynie i Jastarni.

Młodzież i dzieci mogą startować w czterech kategoriach wiekowych:

- juniorzy (under 19) – poniżej 19 lat; urodzeni po 31.12.2003,
- juniorzy młodsi (under 17) – poniżej 17 lat; urodzeni po 31.12.2005,
- młodzicy (under 15) – poniżej 15 lat; urodzeni po 31.12.2007,
- młodzicy młodsi (under 13) – poniżej 13 lat; urodzeni po 31.12.2009.

Dorośli, niezależnie od wieku, mogą startować w kategorii senior. Do utworzenia kategorii wiekowej potrzebne jest zgłoszenie czterech zawodników.

Trzy najlepsze wyniki zawodnika ze wszystkich edycji będą zaliczane do ogólnej punktacji w Pucharze Polski Kite Liga PZKite.

Wszystkie niezbędne informacje zostaną zawarte w ZoZ, które potwierdza (lub modyfikuje) instrukcja żeglugi (IŻ), opublikowana w dniu rozpoczęcia regat.

Regaty rozgrywane są w formule „na prognozę”:

- Organizatorzy ogłoszą pięć 7, 10-dniowych przedziałów czasowych, w których mogą być rozegrane poszczególne edycje regat.
- Na 48 godz. przed planowanymi zawodami nastąpi ogłoszenie terminu.
- Na 24 godz. przed planowanymi zawodami nastąpi potwierdzenie regat.

Regaty rozpoczynają się „skippers meetingiem”, czyli spotkaniem wszystkich zawodników, sędziów, ratowników, organizatorów i kibiców. Podczas ceremonii kończącej zawody wręczane są nagrody zwycięzcom i losowane części nagród wśród wszystkich startujących uczestników edycji.

Dolny limit wiatrowy to 10 węzłów. Możliwe trasy wyścigów będą podane w regulaminie zawodów, jak również w zawiadomieniu o zawodach (ZoZ) i w instrukcji żeglugi (IŻ). O wyborze trasy zdecyduje dyrektor zawodów. Regulamin zawodów jest opublikowany na stronie kiteliga.pl.

Wyróżniający się w trakcie startów ligi zawodnicy będą mogli kontynuować karierę sportową w klubowych sekcjach wyczynowych.

Igrzyska w Paryżu (2024), na których zobaczymy kite po raz pierwszy, odbędą się już za 3 lata. Jeszcze macie czas się przygotować!

20–30 czerwca

Kite Zone / Chałupy III
TT Racing / MPI
(bez limitu wiekowego)

1–10 lipca

Gmina Kołobrzeg / Dźwirzyno
TT Racing
(bez limitu wiekowego)

25 lipca – 5 sierpnia

Oakley Kite Cup
Fly Big Air / Jastarnia
TT Racing
(bez limitu wiekowego)

15–25 sierpnia

Sun4Hel / Jastarnia
TT Racing
(bez limitu wiekowego)

Zawody Kite Liga 2022





Dźwirzyno



Rozwiń żagle w Gminie Kołobrzeg

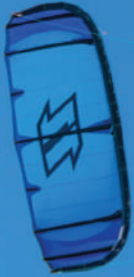


- doskonała baza noclegowa i gastronomiczna,
- szerokie plaże,
- płytkie rozległe jezioro z bazą szkoleniową sportów wodnych,
- atrakcje turystyczne



Big Air

Malwina Barańska



Big air, czyli odmiana kitesurfingu charakteryzująca się zamiłowaniem do wysokich lotów, w ostatnich latach stał się popularny na świecie i w Polsce. Jest to dyscyplina kitesurfingu polegająca na bardzo wysokich skokach o dużej amplitudzie, podczas której kitesurfer dodatkowo wykonuje rotację latawcem, np. loopy, megalooopy, obroty ciała i triki typu board-off. Wszystkie te ewolucje powodują, że big air jest niezwykle widowiskowy. W przeciwieństwie do typowego freestyle'u, w big airze najwyżej oceniana jest wysokość skoku.



Aktualnie najlepszych zawodników międzynarodowych specjalizujących się w big airze możemy podziwiać podczas najbardziej oczekiwanych zawodów roku King of the air oraz zawodów BAKL (Big air kite league). Warto w tym miejscu wspomnieć, że wśród najlepszych zawodników z całego świata obok kontuzjowanego Janka Grzegorzewskiego pojawia się od pewnego czasu kolejny – Mikołaj Sitarz.

Ten wyjątkowo utalentowany zawodnik, pochodzący z Bielska-Białej, mimo młodego wieku (21 lat) dysponuje fantastycznym zapleczem ewolucji i tricków na najwyższym światowym poziomie. Skąd u Mikołaja taka pasja do kitesurfingu? Jak sam mówi, w jego rodzinie zawsze obowiązywał sportowy tryb życia, i to w wielu dziedzinach. Już w wieku





niecałych dwóch lat Mikołaj rozpoczął swoją przygodę z narciarstwem alpejskim. Następnie, dzięki zainteresowaniu rodziców kitesurfingiem, w wieku 9 lat zaczął uczyć się kitesurfingu i został samodzielnym kitesurferem.

Zawsze fascynował go świat sportów wodnych, jednak gdy spróbował swoich umiejętności w kitesurfingu, od razu odnalazł w nim szansę dla siebie. Jak sam mówi: *Można powiedzieć, że zakochałem się nie tylko w samym sporcie, ale też w wietrze, wodzie i całej atmosferze, która go dotyczy. Na początku mojej przygody najbardziej interesował mnie freestyle. W czasie nauki zaczynałem od pływania na desce ze strapami, które szybko zamieniłem na buty dla lepszych efektów. Dzięki rodzicom miałem możliwość zwiedzić ogromną liczbę spotów, właściwie na całym świecie. Heł nie wystarczył, by móc się rozwijać. Śmiało mogę stwierdzić, że większość europejskich spotów mogła mnie zauważyć u siebie na wodzie. To zawsze dawało mi kopa i zwiększało chęci do robienia nowych rzeczy.*

Przełomowa w karierze sportowej Mikołaja była kontuzja kolana, jakiej doświadczył zimą 2018 r. Po skomplikowanej rehabilitacji i powrocie na wodę musiał zrezygnować z pływania w butach (freestyle), a swój rozwój poprowadził ku nowemu kierunkowi w kitesurfingu,



czyli big airowi, pływając na desce ze zwykłymi strapami. Zaledwie rok później Mikołaj dołączył do teamu North Kiteboarding Poland, a ta zmiana dała mu dostęp do najnowszego sprzętu, umożliwiającego osiąganie jeszcze lepszych wyników.

Mikołaj konsekwentnie i z uporem ciężko pracował, dzięki czemu już w 2021r. został po raz pierwszy zakwalifikowany do zawodów Big Air Kite League w Cape Town, ale z powodu pandemii dojazd na zawody okazał się niemożliwy. Następnego roku Miki zgłosił się do startów kolejnej rundy, dzięki czemu mogliśmy oglądać jego występ w trakcie zawodów BAKL w Brazylii. Podczas swojego debiutu na arenie międzynarodowej Sitarz wyszedł z grupy i dotarł aż do ćwierćfinałów. Aktualnie nasz reprezentant rozwija swoje umiejętności i jest w fazie przygotowawczej do sezonu 2023, w którym planuje kolejne starty w prestiżowej serii zawodów Big Air Kite League. Na jego w planach startów są takie kierunki, jak Kapsztad, Tarifa, Brazylia. Trzymamy mocno kciuki i życzymy fantastycznego rozwoju sportowego. Jesteśmy dumni, że mamy przyjemność kibicować Polakowi startującemu w najważniejszych zawodach kitesurfingowych świata, i liczymy na kolejne sukcesy!



Zdjęcia: Marcin Hinzke




Dołącz do najlepszych



Zbierz zespół i rywalizuj z najlepszymi drużynami Big Air tam, gdzie najbardziej lubisz pływać. A gdy pogoda pozwoli, stań z nimi oko w oko w mistrzostwach Polski PZKite.



www.kiteleague.eu @kiteleaguepoland @kiteleaguepoland

Big Air Team - Sezon 2022

Pozycja	Drużyna	1 runda wiosenna			2 runda letnia			3 runda jesenna			suma punktów
		Punkty	Punkty	Punkty	Punkty	Punkty	Punkty	Punkty	Punkty		
1	NIELOTY	13	14	15	11	11	13	15	12	9	113
2	Airman	5	11	14	16	14	10	12	14	8	104
3	KITE UP	14	16	11	13	12	3	10	8	0	87
4	Banda Idiotów	8	9	11	9	8	8	8	10	11	82
5	Lake Bangers	4	7	6	8	7	5	7	8	5	57
6	Wiatr Kadyny	10	8	7	5	5	6	3	3	2	49
7	ZKT Team	7	6	8	6	6	2	4	4	3	46
8	Swinoloty	6	5	4	4	5	1	6	4	0	35
9	WWL	3	3	2	3	3	4	5	6	4	33
10	Kite Lublin	2	1	5	7	2	0	1	1	0	19
11	Kite Gang G	1	2	3	2	0	0	2	2	0	12
12	beKite	0	4	1	1	1	0	0	0	1	8





Visegrad Snowkite Challenge 2023

Aleksandra Woźniak



Coroczne święto snowkitingu na pograniczu polsko-słowackim miało miejsce w ostatni weekend stycznia 2023 r. Zawody Visegrad Snowkite Challenge, finansowane z Międzynarodowego Funduszu Wyszehradzkiego, zgromadziły wielu entuzjastów tego sportu, kursantów chętnych spróbować przygody z kite'em oraz publiczność, która jak zawsze dopisała. Oprócz kluczowego punktu wydarzenia – konkurencji race oraz best trick hang time – wydarzenie uświetnił występ słowackiego DJ EKG oraz animatorów, którzy zaskarbili sobie sympatię najmłodszych. Również i w tym roku mieliśmy okazję być polskim partnerem w tym wydarzeniu.

Ze względu na umiarkowany i słaby wiatr nie udało się rozegrać konkurencji Cross Country, która do tej pory uchodziła za

najtrudniejszy i najbardziej zróżnicowany wyścig. Warunki śniegowe były dobre, śnieg zbity, dobrze związany z podłożem od 5 do 10 cm. Trasa wyścigu głównej kategorii race w tym roku przebiegała inaczej niż w poprzednich ze względu na wiatr z kierunku wschodniego.

Wiatr pozwolił rozegrać w sobotę trzy wyścigi, następnie jego kierunek zmienił się na południowy i udało się rozegrać best trick hang time. Kolejne biegi miały się odbyć w niedzielę, niestety wiatr nie dopisał i w ostatecznej klasyfikacji ujęte zostały tylko konkurencje sobotnie.

W zawodach udział wzięli reprezentanci Słowacji, Polski, Węgier oraz Czech. Łącznie do startu przystąpiło 20 zawodników.

Wśród startujących Polaków Andrzej Stawicki zajął 2 miejsce w konkurencji race zaś Marcin Kalafus 2 miejsce, a Kamil Gach 3 miejsce w konkurencji best trick hang time.

Główną determinantą działań snowkitowców w Beskidach i na słowackiej Orawie jest popularyzacja snowkitingu, zdrowa rywalizacja oraz integracja kiteboarderów pogranicza polsko-słowacko-czeskiego. W tradycyjnym podejściu rozwój młodych adeptów kiteboardingu utożsamia się z wersją wodną tego sportu – kitesurfingiem.



Zawody Visegrad Snowkite Challenge pokazują, że dobór odpowiedniego terenu, sprzętu i metodyki pozwala rozpocząć przygodę z kite'em również zimą. Gratulujemy naszym słowackim partnerom organizacji tak dużego i pięknego wydarzenia i dziękujemy, że możemy być częścią tego święta snowkitingu.

Zdjęcia: Adrian Krawczyk





Jak zacząć przygodę ze snowkitem

Aleksandra Wozniak, Piotr Damec, Marcin Kalafus



Dobłą umiejętnością obsługi latawca może się poszczycić spory odsetek osób uprawiających kitesurfing, ale czy tak samo będą one dobrymi riderami w terenie górzystym? Snowkite jest dla wielu po prostu zimową odmianą tego sportu. I owszem, uprawiany jest zimą na zaśnieżonych polach, łąkach, zamrzniętych jeziorach i innych otwartych przestrzeniach. Klasyczną deskę wodną zamieniamy na snowboard lub narty. Jest w tym zakresie wiele niuansów, których poznanie oraz respektowanie zapewnia udaną i bezpieczną sesję snowkite'a. W czym więc rzecz?

Podłoże

W Polsce zimy są coraz cieplejsze, co za tym idzie, śniegu należy szukać na terenach górzystych i w północno-wschodniej Polsce. Z kolei im więcej śniegu, tym więcej potrzeba wiatru.

Jeśli dysponujecie starszym sprzętem, którego nie żal wam poświęcić, to na trawiastych polach z kilkucentymetrową warstwą śniegu można już latać. Najlepszym śniegiem do jazdy jest puch zsiadły – ok. 2 dni po opadzie z pokrywą min. 20–30 cm.

Warto sprawdzić teren, po którym planujemy

latać, bo często kryją się tam rozmaite niespodzianki – od dziur, przez kretowiska, po polne płotki – mogące stanowić zagrożenie podczas jazdy. Pola zaorane potrzebują zdecydowanie więcej śniegu, a w wielu przypadkach nie nadają się w ogóle do jazdy. Najbezpieczniejszą opcją są tereny trawiaste.

Wykonywane ewolucje powinny być dostosowane do umiejętności i warunków śniegowo-wiatrowych – na pewno nie poleca się trenowania nowych trików na twardym śniegu lub małej jego ilości.

Śnieg śniegowi nie równy. Snowkite uprawia się na łądzie i często pokrywa śnieżna jest cienka lub zbita, a jazda i lądowania na niej wymagają ostrożności i precyzji w operowaniu latawcem. Zdarzają się jednak dni z obfitymi opadami, w czasie których pod blatami desek będzie miękko i przyjemnie, a śnieg świeży i suchy. Jeszcze innym razem możemy trafić na miękki i mokry śnieg, tzw. cukier.

Narty czy snowboard?

To już kwestia osobista i zależna od tego, na czym czujecie się pewniej. Narty są bardziej mobilne, potrzebują mniej wiatru i łatwiej nam zawsze będzie jechać pod wiatr ze względu na oporowanie dwoma krawędziami, a dzięki możliwości chodzenia – tyżwowania



– możemy nabrać prędkości lub napiąć linki, gdy np. latawiec wpadnie w dziurę wiatrową. Snowboard będzie dla wielu bardziej naturalny, łatwiejszy, podobny do kitesurfingu z uwagi na taką samą pozycję sterującego względem latawca, czyli frontem do niego, a nie jak w nartach – bokiem do latawca.

Snowkite nie wymaga specjalistycznego sprzętu, jednak trzeba przestrzegać kilku zasad. Jeśli chodzi o narty, to niemal każde się nadają, szczególnie na zbitym śniegu. Najbardziej uniwersalne do snowkite'a są narty z grupy freestyle / allmountain / freeride, z 80–95 mm szerokości pod butem oraz średnim lub dużym promieniem skrętu. Buty o flexie powyżej 90/100 mm będą bardziej responsywne w kopnym śniegu.

Co do snowboardu – ważne, aby deska była twintipem z wiązaniami ustawionymi na tzw. kaczkę. Kąt ustawienia wiązań to kwestia indywidualna. Zazwyczaj waha się w przedziale



10 do 30 stopni. Najważniejsze jest, aby stopy nie były wygięte w nienaturalny sposób, w przeciwnym razie szybko pocujemy ból w kostkach lub kolanach. Kąt wiązań dobieramy tak, aby czuć się komfortowo podczas jazdy w każdym z kierunków. Deska snowboardowa powinna mieć możliwie jak największy promień skrętu. Zapewni nam to brak efektu samoistnego przeostrzania i w rezultacie uszlizgiwania się krawędzi. W praktyce jednak większość początkujących nie zwraca na to uwagi. Dopiero wprawny kiter odczuje i doceni różnicę między deską z głęboką talią a deską ze znikomym taliowaniem – ta druga to, rzecz jasna, deska przeznaczona do snowkite'a. Snowboard do dyscypliny freeride nie powinien być za miękki ani zbyt twardy, więc raczej celujemy w średni flex. Długość dobieramy tak, jak w przypadku zwykłego snowboardu, czyli mniej więcej do brody. Inaczej ma się to w przypadku desek wyścigowych typu race – tu długość deski dochodzi nawet do



200 cm, przy czym talia jest nadal znikoma, za to sztywność o wiele większa niż w przypadku desek do freeride czy freestyle.

Wiatr

Nadmorskie ukształtowanie terenu sprawia, że najczęściej mamy do czynienia z równymi wiatrami, a ich zmienność jest przewidywalna na podstawie obserwacji nieba i otoczenia. Na śródlądziu i terenach górzystych spotykamy się ze znacznie większą liczbą zmiennych, które mają wpływ na wiatr. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na topografię regionu, w którym się znajdujemy, i na to, jakie mogą występować efekty wiatrowe. Ocenie podlega również zalesienie oraz (jeśli takie występuje) nachylenie zbocza względem kierunku wiatru – staramy się dobrać spot tak, by wiało nam pod górę, dzięki czemu zdecydowanie łatwiej będzie nam ostrzyć.

Na lądzie nie potrzebujemy tyle wiatru – przy dobrym podłożu i latawcach komorowych możliwa jest jazda przy wietrze od 4–5 węzłów (narty) oraz 5–7 węzłów (snowboard). Optymalny wiatr do latania to 7–12 węzłów – im silniejszy, tym mniej równy. Najrówniejsze są wiatry termiczne, które w górach występują najczęściej popołudniami i o zachodzie słońca. Właściwa ocena obszaru, na którym planujemy sesję snowkite, pomaga w przeprowadzeniu bezpiecznej i udanej sesji. Przy błędnym określeniu terenu można mieć problem z ostrzeniem, powrotem pod wiatr lub narazić się na szkwaliste i niespodziewane podmuchy silnego wiatru.



Sprzęt do snowkite'a

Latawce pompowane są nieodłączną częścią nadmorskich krajobrazów. Ich mniej znane i popularne siostry – komorówki – sprawdzają się za to zdecydowanie lepiej w snowkitingu. Oczywiście przy odpowiednich warunkach wiatrowych da się zaliczyć dobrą sesję na latawcu pompowanym, jednak zdecydowanie częściej spotykamy się z wiatrem słabym i nierównym, a tu świetnie sprawdzają się latawce komorowe: od single skinów, przez otwartokomorowe, po konstrukcje zamkniętokomorowe. Przewaga latawców komorowych nad „pompkami”:

- szeroki zakres wiatrowy – z reguły dwa rozmiary latawców komorowych pokrywają cały zakres wiatrowy od 4 kn do 30 kn,
- bardzo dobry dolny zakres wiatrowy (single skin startują od 3–4 kn),
- utrzymywanie się na krawędzi okna przy słabym wietrze,
- łatwy samodzielny start i restart latawca,
- odporność na uszkodzenia,
- niska waga kite'a – jeśli łączymy snowkite z chodzeniem po górach.

Jeśli chodzi o trapez, jest to kwestia indywidualnych predyspozycji i upodobań, jednak niski z reguły lepiej trzyma się na riderze i nie



podjeżdża do góry na ubraniu. Dodatkowo sprzęt zimowy (a w szczególności narty i buty) waży więcej niż deska kiteboardingowa i jest to równie odczuwalne na trapezie przy skokach i pracy brzucha. Niskie trapezy likwidują ten problem i odciążają mięśnie brzucha. Jednak wiele osób do uprawiania freestyle'u woli wysokie trapezy, dlatego w tej kwestii wszystko zależy od indywidualnych upodobań. Rozwiązaniem uniwersalnym są specjalne, przeznaczone do wysokich trapezów strapy na uda, tzw. strapies, które są kompatybilne z większością trapezów wysokich. Zapobiegają podsuwaniu się trapezu pod pachy, zapewniając nam komfortowe latanie.

Zdjęcia: Adrian Krawczyk "Wspak" oraz Wildboards





#zostańINSTRUKTOREM

#zmieństanskupienia

#zostańbohaterem2sezonów



SNOWBOARDU



Kitesurfing dla każdego

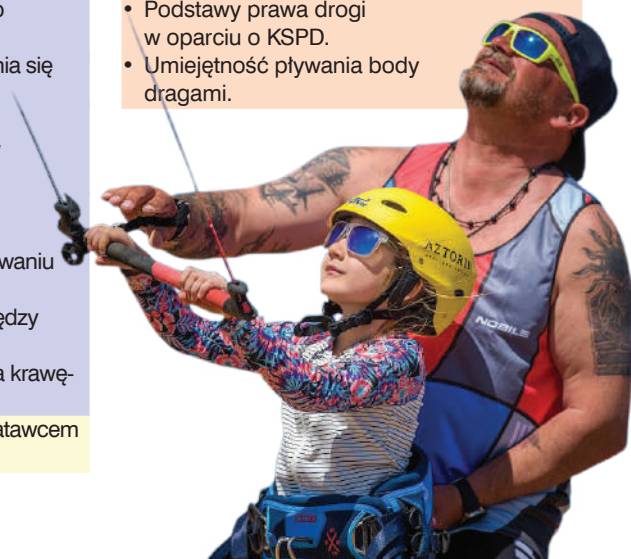
Kitesurfing może uprawiać każdy. Program nauczania PZKite pozwala szkolić kursantów w wieku od 12 lat, a górną granicę wyznacza jedynie podstawowa sprawność ruchowa – najstarsi uczniowie w Polsce mieli ponad 70 lat! Możliwe jest też szkolenie dzieci poniżej 12. roku życia i ważących poniżej 40 kg, jednak 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.
 - 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.
- B**
 - 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.

- 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.

D


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 | <ul style="list-style-type: none"> Umiejętność wystartowania latawca z pomocą asystenta. Umiejętność sterowania latawcem jedną ręką. Umiejętność pływania body dragami z deską. Umiejętność odzyskiwania deski na głębokiej wodzie. | C |
| B | <ul style="list-style-type: none"> Znajomość teorii startu z deską. Umiejętność zakładania deski i utrzymania pozycji startowej. | D |

- Umiejętność startu z wody i przepłynięcia krótkiego dystansu.
- Umiejętność kontrolowanego zatrzymania się.
- Umiejętność pływania w obu kierunkach bez utrzymywania wysokości.
- 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 | <ul style="list-style-type: none"> Umiejętność utrzymywania wysokości. Umiejętność utrzymywania prawidłowej pozycji ciała podczas pływania. | C |
| B | <ul style="list-style-type: none"> Umiejętność ostrego pływania na wiatr i nabierania wysokości. Umiejętność odpadania. | D |
| C | <ul style="list-style-type: none"> Umiejętność wykonywania zwrotów. Umiejętność doboru sprzętu do panujących warunków i własnych umiejętności. | D |
| D | <ul style="list-style-type: none"> Umiejętność wyboru miejsca do startu i pływania. | D |

- Umiejętność zachowania się na głębokiej wodzie.
- Umiejętność reagowania w awaryjnych sytuacjach.

Elementy uzupełniające

- 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 | <ul style="list-style-type: none"> Znajomość prawa drogi wg KSPD oraz podstawowych zasad bezpieczeństwa. Umiejętność pływania w warunkach granicznych. | C |
| B | <ul style="list-style-type: none"> Umiejętność pływania w pozycji switch. | D |

- Umiejętność wykonania prostego skoku i wylądowania.
- Umiejętność pływania po zafalowanym akwenie.
- Podstawowe umiejętności związane z serwisowaniem sprzętu.

Mając umiejętności na poziomie IV, można zostać pomocnikiem instruktora, a następnie awansować na kolejny poziom instruktorskie.

ZOSTAŃ INSTRUKTOREM WINGFOILA

– zdobądź kwalifikację, którą będziesz mógł potwierdzić certyfikatem poziomu 3 Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK 3).

Zapisz się na jeden z kursów organizowanych przez PZKite.

Cena: 1700 zł

Czas trwania: 3 dni

Lokalizacja:

- **21-23 maja** – SurfSzkola (surfszkola.pl), Jastarnia
- **24-26 maja** – Kite.pl (kite.pl), Chałupy
- **2-4 czerwca** – Akademia Windsurfingu Pana Nikodema (awpn.pl)
- **6-8 lipca** – Let's kite (letskite.pl)



Wymagania:

- ukończone 18 lat,
- umiejętność pływania na wingfoilu (zwrot przez rufę w lewitacji),
- ukończony kurs instruktorski kiteboardingu lub windsurfingu.

Program kursu

1 dzień:

- omówienie doświadczeń szkoleniowych kite/WS /wingfoil,
- egzamin z umiejętności pływania/ lewitacji,
- lekcja demo (opis sprzętu, wiatru, przygotowanie zestawu, praca skrzydełkiem, złożenie zestawu).



2 dzień:

- lekcja demo (pływanie wypornościowe, zwroty, pływanie na wiatr),
- metodyka szkolenia indywidualnego i grupowego,
- omówienie zajęć.

3 dzień:

- sprzęt, bezpieczeństwo, punkty programu ramowego.
- obsługa motorówki (sprawdzenie umiejętności).
- egzamin teoretyczny.
- zakończenie kursu.





Jak uprawiać bezpieczny wingboarding i inne sporty wodne

Bartosz Czernik, instruktor, wykładowca PZKite

Wingfoil przebojem podbija lokalne i zagraniczne spoty. Wszystko wskazuje, że nie będzie to sport kilku sezonów, tylko nowa pełnoprawna dyscyplina obok kitesurfingu i windsurfingu. Osoby sceptycznie nastawione do nowych dyscyplin po raz kolejny nie miały racji. Podobnie było na przełomie XX i XXI wieku, kiedy nad Zatoką Pucką pojawiły się pierwsze latawce. Wiele osób wróżyło wtedy kitesurfingowi sezonowość. Dziś wiemy, że takie podejście było błędne, a kitesurfing zaczyna wyrastać na czołową dyscyplinę w sportach wodnych opartych na wietrze. Podczas odkrywania nowej dyscypliny sportowej wiele aspektów, takich jak bezpieczeństwo, pionierzy owej dyscypliny

muszą przetestować na własnej skórze. Pierwsi „kajciarze” dostarczali na spotach wiele rozrywki innym użytkownikom akwenów – zwłaszcza windsurferom, którzy stanowili wtedy najliczniejszą grupę. Źle podpięte linki, startowanie latawca z power zony i duża awaryjność sprzętu były praktycznie normą na większości spotów. Owe błędy wynikały w dużej mierze z braku dostępu do wiedzy i osób, które mogłyby tę wiedzę przekazywać. Ktoś musiał nauczyć się na własnej skórze, żeby później móc przekazywać wiedzę innym. Ci pionierzy to w dużej mierze aktualni właściciele szkół kitesurfingu, wykładowcy PZKite czy dystrybutorzy sprzętu. Osoby, z których wiedzy i doświadczeń

warto korzystać, a historie o ich początkach w sporcie to zazwyczaj z dzisiejszej perspektywy zabawne anegdoty, ale i wskazówki, jakich błędów unikać.

Z wingboardingu na szczęście startujemy z innego pułapu. Pierwszy sprzęt wingboardingu dzięki doświadczeniu producentów sprzętu kitesurfingowego był praktycznie od razu gotowy do bezpiecznego użytkowania (czego zdecydowanie nie można powiedzieć o pierwszych latawcach, a w szczególności barach, a raczej pałkach z nawiniętymi na nie linkami). Z technologii produkcji latawców zaczerpnięto praktycznie wszystkie rozwiązania, jakie możemy zaobserwować w skrzydło wingboardingu. Dla laika wing wygląda jak latawiec, tylko o trochę innym kształcie. Ze sprzętu foilowego używanego w windsurfingu i głównie w kitesurfingu zaczerpnięto hydro-skrzydła. Zostały dopasowane głównie pod względem wielkości, żeby sprostać specyfice dyscypliny, jaką jest wingboarding. Wielu zestawów hydro-skrzydła możemy obecnie z powodzeniem używać zarówno w kitesurfingu, jak i wingfoilingu.

Warto się szerzej przyjrzeć wnioskowi, jakie płyną z szerokiego środowiska i obserwacji zachowania riderów na spotkaniach lokalnych i światowych. Dużą przewagą w porównaniu z początkami windsurfingu czy kitesurfingu daje dostęp do mocno rozwiniętego Internetu i social mediów. Wymiana doświadczeń i czerpanie inspiracji od riderów z całego świata są dużo łatwiejsze niż w latach 80. i 90. XX wieku, kiedy wiedzę można było uzyskiwać głównie z zagranicznej prasy lub z później powstałych polskich magazynów „Windsurfing” czy „Kitesurfing”.

Wracamy do głównego tematu, czyli bezpieczeństwa. Jak bezpiecznie uprawiać wingfoiling i inne sporty wodne? Na pewno nieocenione będzie korzystanie z doświadczeń innych i zapoznanie się ze zbiorem zasad podanych w tym artykule, do czego gorąco zachęcam!

Zadbaj o rozgrzewkę i przygotowanie fizyczne

Podobnie jak w większości sportów wyuczynowych dobre przygotowanie fizyczne, a w szczególności rozgrzewka są kluczowe dla uniknięcia kontuzji czy wypadku spowodowanego kontuzją. Podczas uprawiania wingboardingu narażone są niemal wszystkie partie mięśni, a zwłaszcza obręcz barkowa, kolana i kostki. Solidną rozgrzewkę dla kiteboardera i wingboardera, w wykonaniu Michała Organiściuka, instruktora PZKITE i trenera personalnego ze studia Elektrownia, znajdziesz na stronie PZKite.org.

Mierz siły na zamiary

Wyjście na wodę jest zawsze kuszące, zwłaszcza w naszych warunkach, w których wiatru mamy niezbyt wiele i każda sesja jest na wagę złota. Pamiętaj jednak, że zakres wiatrowy w wingfoilingu jest nieco mniejszy niż w kitesurfingu. O ile w kitesurfingu możemy polegać na trapezie, to w wingfoilingu





cała siła jest skierowana na rękę. Utrzymanie zestawu w okolicach 30 węzłów jest bardzo trudne i może się skończyć awaryjnym związaniem sprzętu na wywiewce. Jedną z największych przyjemności w wingfoilingu jest pływanie wave. Decydując się na pierwsze próby, warto wybrać słabo załadowany akwen ze słabym przebojem. Wyjście przez przybój z falami w okolicach 1 m jest bardzo trudne, ponieważ by wystartować, potrzebujesz sporej głębokości, ok. 1 m. Fale, które będą się na tobie załamywały, zrobią wszystko, żeby ci to utrudnić, wciskając cię z całą siłą w zestaw. Bardzo łatwo wtedy o uderzenie foilem, który działa niczym ogromny topór zanurzony w wodzie. Nieoceniony staje się chroniący ciało impact vest oraz jak zwykle kask – najlepiej zabezpieczający też uszy.



Poinformuj innych, gdzie i kiedy zamierzasz pływać

Wychodząc na wodę, często nie myśli się o tym, że może się wydarzyć wypadek, kontuzja uniemożliwiająca powrót do brzegu albo że zmieni się kierunek wiatru na wiejący od brzegu. Pomoc innych staje się w takim wypadku nieoceniona. Warto zawsze mieć na wodzie kogoś zaufanego, z kim wyjdiesz razem pływać, a na brzegu kogoś, kto co jakiś czas zerknie, czy z tobą jest wszystko w porządku. Wiadomo, że to nie zawsze możliwe, np. podczas spływów wzdłuż wybrzeża lub na drugi brzeg, powiedzmy z Pucka do Chałup. Nigdy nie wiesz, kiedy sprzęt okaże się awaryjny, a tobie przydarzy się kontuzja. Warto, żeby ktokolwiek wiedział, że wybierasz się na sesję i gdzie cię szukać, kiedy nie ma z tobą łączności. A skoro jesteśmy przy temacie łączności. Mamy rok 2023, na rynku jest cała masa rozwiązań umożliwiających komunikację podczas sesji na wodzie. Sam korzystam ze smartwatcha, który już dwa razy uratował mnie przed płynięciem wplaw z zestawem ze środka Zatoki Puckiej. Poza zegarkiem sprawdzi się telefon zamknięty w aquapacku (zdecydowanie polecam starsze telefony z klawiszami, bo wybieranie numeru telefonu na smartfonie zamkniętym w aquapacku, gdy zalewa cię fala, a ręce są zmarnięte, jest często niemożliwe).

Jak postępować, gdy dojdzie do zagrożenia

Jestem kitesurferem od 2004 roku i nigdy nie miałem kontuzji na wodzie. Myślałem, że taki stan utrzyma się zawsze, ale w zeszłym roku zdarzył się wypadek jakby odrabiający te zaległości. Pływając wave w Eumba-ce w Brazylii na przeładowanym sprzęcie postanowiłem zrobić railę na desce 77 l i wingu 5 m. Tego dnia wiało stabilne 25 węzłów, a fale miały 1,5 m. Wysokość skoku wprawiła mnie w dumę, bo wszystko wyszło lepiej, niż zakładałem. Idealne zgranie czasu wybicia z foila i pracy wingiem. Uzyskana wysokość wprawiła w dumę moje ego, zaskoczyły mnie również moje umiejętności. Skok wylądowałem dziobem skierowanym



w dół. Siła lądowania była na tyle duża, że złamałem kostkę przedniej nogi w trzech miejscach. Z dzisiejszej perspektywy wiem, że litraż deski był zbyt duży w stosunku do mojej wagi i manewru, który planowałem wykonać. Deska podczas lądowania nie miała okazji wystarczająco się zanurzyć w wodzie i tym samym zamortyzować skoku. Fakt, że skok został wylądowany dziobem, a nie rufą, gdzie znajduje się foil, wpłynął nie tylko na amortyzację skoku, ale również na wektor wykręcenia kostki w strapie, bo nie miała możliwości się wyslizgnąć w kluczowym momencie.

Patrząc na potłamaną kostkę i orientując się w sytuacji, zdałem sobie sprawę, że nie wypełniłem większości punktów z checklisty bezpieczeństwa, którą na każdym kursie przekazuję swoim kursantom. Nikomu nie powiedziałem, że idę na wodę, nie miałem ze sobą telefonu ani impact vesta, a na dobitkę kierunek wiatru był side off shore,

niosący mnie gdzieś na wydmy. Na pewno nie przybliżył do miejsca startu. Przed totalną katastrofą uratował mnie jedynie fakt, że kolega zorientował się po jakimś czasie, że zbyt długo leżę w wodzie, i podpłynął do mnie. Otrzymałem wsparcie psychologiczne, co jest bardzo ważne w takiej sytuacji. Jurek poinformował osoby na brzegu, że za jakiś czas zostaną tam „wypluty” i będę potrzebował pomocy. Bez pomocy jego i osób na brzegu nie udałooby się przeprowadzić tej operacji bez jeszcze większych szkód. Warto o tym pamiętać, decydując się na samotny spływ wzdłuż wybrzeża, zwłaszcza w obcym kraju.

Powyżej opisałem prawdziwe zdarzenie z listopada 2022 roku. Na tej podstawie można określić, co robić, gdy dojdzie do groźnej sytuacji. Pierwszy punkt z checklisty bezpieczeństwa, czyli poinformowanie innej osoby na wodzie, został wypełniony. Pomoc z motorówki byłaby najlepszym rozwiązaniem, ale w tym wypadku



okazała się niemożliwa. Pozostało udać się bezpiecznie do brzegu. W zależności od kontuzji – czy jest górna partia ciała, czy dolna – trzeba dostosować technikę awaryjnego powrotu do brzegu. W moim wypadku była to kostka, więc mogłem bezpiecznie położyć się na desce i ustawić winga nad głową, żeby kierował mnie body dragami do brzegu.

Wcześniej zmieniłem leasha ze złamanej nogi na zdrową. (Rozważania, czy lepiej zapinać leasha do nogi, czy w pasie, to temat na osobny artykuł). W momencie zbliżania się do przyboju kluczowe było odpięcie zrywki od deski i pozostanie z samym skrzydłem. Tego dnia fale miały ponad 1,5 m i deska mogła stanowić niemal śmiertelne zagrożenie dla osoby czofgającej się przez przybój do brzegu. Deska bezpiecznie odpięła sobie w swoim kierunku do brzegu. Cały czas miałem ją w zasięgu wzroku, żeby się upewnić, czy mnie zaraz nie znokautuje. Muszę przyznać, że wing doskonale się sprawdza jako „deska ratunkowa”. Warto tylko trzymać go bardzo mocno za flag rączkę i tubę główną, żeby go nie wyrwało. Gdy dostałem się na brzeg, zaopiekowali się mną bliscy, ale wtedy pojawiły się kolejne pytania. Gdzie jest szpital? Czy na pewno opłaciłem ubezpieczenie? Jak z powrotem do kraju w takim stanie? Są to bez wątpienia

kluczowe kwestie, które warto przeanalizować, decydując się na pływanie zarówno za granicą, jak i w kraju.

Cała historia skończyła się dla mnie w miarę dobrze i już kilka miesięcy później mogłem wrócić do asekuracyjnego uprawiania kitesurfingu i wingfoila. Dzisiaj wiem, że gdybym wypełnił wszystkie punkty z checklisty bezpieczeństwa, prawdopodobnie nie doszłoby do wypadku, a przynajmniej cała operacja przebiegłaby sprawniej. W moim wypadku nie zadziałał w szczególności: odpowiedni dobór sprzętu, mierzenie sił na zamiary oraz brak łączności z osobami na brzegu. Gdybym miał ze sobą kask, kamizelkę i poinformował kogoś na brzegu, że idę pływać, wypełniłbym wszystkie punkty w stopniu niemal wzorowym.

Jak unikać takich sytuacji? Na pewno nie przez zaniechanie pływania i rozwijania się, bo przecież w tym wszystkim chodzi o to, żeby jak najwięcej czasu spędzać na wodzie i robić nieustanne postępy. Opierając się na swoich doświadczeniach i wieloletnich obserwacjach zachowań na spotach, przygotowałem checklistę bezpieczeństwa, którą warto przeczytać przed sesją i upewnić się, czy większość z punktów została wypełniona. Pamiętaj jednak, że każdy spot jest inny i trzeba uwzględnić różnice.

Checklista bezpieczeństwa

- Zadbaj o swój komfort termiczny. Jeśli pływasz dopiero od kilku minut i jest ci zimno, pomyśl jak będzie ci zimno w sytuacji awaryjnej.
- Nie wychodź na wodę, jeśli masz wątpliwości co do swoich umiejętności. Mierz siły na zamiary!
- Zadbaj o łączność na wodzie (telefon, smartwatch, radio). Telefon po pomoc może uratować ci życie!
- Sprawdź dokładnie sprzęt przed wyjściem na wodę. Zwróć uwagę na mocowanie foila – czy nic się nie rusza? Sprawdź, czy skrzydło trzyma ciśnienie, a wszystkie zrywki są sprawne.



- Poinformuj kogoś na brzegu, że idziesz pływać. Zadbaj o asystę na wodzie. Zawsze bezpieczniej pływać we dwóch niż samemu.
- Zapoznaj się ze spotem, na którym będziesz pływać. Sprawdź, czy jest regulamin użytkowania spotu, wypytaj miejscowych o jak najwięcej szczegółów. Osoby pytające o takie rzeczy z reguły są oceniane pozytywnie w przeciwieństwie do samowolki na wodzie.
- Sprawdź, czy masz ważne ubezpieczenie. Jest to niezwykle istotne, zwłaszcza za granicą.
- Zorientuj się, gdzie jest najbliższy szpital i jakie są numery ratunkowe w miejscu, gdzie będziesz pływać.

To by było na tyle. Życzę ci jak najwięcej dni na wodzie i bezpiecznego pływania.

Zdjęcia: Mateusz Kozłowski @matkozlowski



Skok na wingu i railey

Lukasz „Księżę” Ceran, wykładowca PZKite, były mistrz polski w kiteboardingu, windsurfingu i wakeboardzie.

Wing rozwija się w wielu kierunkach bardzo dynamicznie. Mamy już zawody w konkurencjach race, freestyle i wave. Race to wyścigi wielu osób naraz po trasie wyznaczonej bojkami. Freestyle to skoki i ewolucje na płaskiej wodzie lub na falach. A wave to jazda z falą, rodzaj surfing, tyle że na deskach lewitujących nad falami.

Sporo osób uznaje, że wing został stworzony do jazdy na falach i rzeczywiście sprawdza się na nich cudownie. Pływając w zeszłym sezonie na Mauritiusie na dużej fali na Manawie, zrozumiałem, jak duży jest potencjał tej dyscypliny. Ale na płaskiej wodzie można się bawić równie dobrze. Właściwie to niezależnie od tego, czy ktoś marzy o podboju fal, freestyle’u czy o wyścigach, musi zacząć od pełnego panowania nad zestawem na płaskiej wodzie.

Od czego zacząć? Podstawą jest opanowanie sterowania skrzydłem/wingiem, kontroli nad deską, pływania w lewitacji. Lewitacja jest fantastycznym doznaniem i cieszy tak samo za pierwszym razem, jak w kolejnym sezonie. Poruszając się deską nad wodą, można i należy ćwiczyć zwroty z wiatrem i na wiatr. Kiedy umiesz już wykonywać zwroty i zamieniać nogi w czasie lewitacji z pozycji heelside na toeside i z toeside na heelside, to najwyższa pora na skoki!

Można zacząć skakanie dużo wcześniej – ja jeszcze nie opanowałem zwrotu na wiatr, a już wykonywałem prosty skok i railey. Skoki dawały mi dużo więcej radości niż zwroty, no i są w mojej ocenie dużo łatwiejsze niż pełne sztagi (zwroty pod wiatr) w lewitacji. Ale jeżeli ktoś chce zacząć skakać bezpiecznie, powinien już bardzo dobrze radzić sobie z lewitacją. I należy dobrze przygotować sprzęt.

Deska. Należy pływać na desce, która ma maksymalnie 40 litrów więcej niż twoja waga, a lepiej, jeżeli jest to już sporo mniejsza

deska. Jeżeli będziesz próbować skakać na zbyt dużej desce, to możesz nie skontrolować jej w powietrzu, wyrzucić się podczas lądowania i uszkodzić siebie lub sprzęt. Właściwie im mniejsza deska, tym lepsza do skoków, bo mniej waży, łatwiej ją oderwać od wody i kontrolować w powietrzu. Jeżeli deska ma wypór podobny do twojej wagi, to idealnie, a jeżeli mniejszy – to jeszcze lepiej. Do skoków konieczne są footstrapy, które ułatwią ci kontrolowanie deski w czasie pierwszych lotów. Powinny być dobrze dopasowane (stopy nie mogą w nich luźno latać), ale też nie mogą być za ciasne, by w razie czego dało się wyskoczyć ze strzemion.

Maszt. Im krótszy, tym łatwiej złapać równowagę, zwłaszcza na początku, ale do skoków powinien mieć minimum 60 centymetrów. 70–85-centymetrowy będzie idealny, można też na dłuższych masztach skakać. Mając też na dłuższych masztach skakać, można na nim spokojnie uczyć się skakać, ale karbonowe części będą lżejsze i sztywniejsze, co ułatwi naukę manewrów.



Lotki. Można skakać na każdej wielkości lotki przedniej, ale za duża lotka – podobnie jak deska – będzie trudna do skontrolowania w powietrzu. Dodatkowo do skakania potrzebna jest prędkość, a na szkoleniowych lotkach powyżej 2200 cm² trudniej uzyskać prędkość wymaganą do skoku czy raileya. Przednia lotka o powierzchni 1000–1500 cm² będzie idealna do pierwszych lotów, ale oczywiście można skoczyć na większych foilach, a docelowo zawodnicy używają sporo mniejszych powierzchni. W tym wypadku trzeba brać pod uwagę swoje umiejętności, wagę i siłę wiatru.

Skrzydło/wing. Dobierz skrzydło, na którym czujesz się najpewniej. Z jednej strony, mniejsze skrzydło to silniejszy wiatr, który ułatwi oderwanie się od wody. Małym skrzydłem można łatwiej operować w powietrzu, co będzie przydatne zwłaszcza w nauce różnych rotacji. Z drugiej strony, za małe skrzydło przy bardzo silnym wietrze może być „nerwowe”, trudniejsze do ustabilizowania lotu i lądowania. Za duże skrzydło może utrudnić manewrowanie, ale da dużą stabilność podczas lądowania. Sądzę, że dla osoby ważącej 70–80 kg skrzydła mierzące 4–5 m² będą najlepsze do pierwszych skoków. Skrzydło pompujemy do górnego limitu zalecanego przez producenta, by mieć jak największą sztywność zestawu, co się przełoży na lepszą aerodynamikę i wyższe skoki.

Kask. To element obowiązkowy podczas nauki skoków.

Kamizelka/impact vest. Również jest obowiązkowa podczas nauki skoków. Gdy sprzęt jest już dobrze dobrany, sprawdź wszystkie śrubki, łączenia, footstraps, leashes, żeby nic cię nie zaskoczyło w powietrzu.

Osoba. Ta część zestawu – czyli ty – jest najważniejsza!

- Czy jesteś przygotowana/przygotowany mentalnie do nowego manewru?
- Czy jesteś wystarczająco sprawna/sprawną fizycznie?



- Czy twoje umiejętności są na wystarczającym poziomie?
- Czy tego dnia czujesz się na siłach do nowego wyzwania?
- Czy sprzęt jest dokładnie przygotowany/sprawdzony?
- Czy na wodzie panują dobre warunki do nauki?
- Czy jesteś po dobrej rozgrzewce? Czy ciało jest gotowe na ewentualne wywrotki? Im lepsza rozgrzewka i większe rozciągnięcie ciała, tym mniejsze ryzyko kontuzji.
- Czy już ułożyłaś/ułożyłeś w głowie, co masz zrobić?
- Czy ktoś będzie razem z tobą w wodzie jako asekuracja?

Jeżeli na wszystkie pytania (lub znakomitą większość) udało ci się odpowiedzieć TAK, to możesz zaczynać.



Prosty skok

Pierwszy skok nie musi, a nawet nie powinien być bardzo wysoki. Wyobraź sobie wybicie i nagle znajdujesz się 10 metrów nad wodą – to może być przerażające na początku i trudno nawet myśleć o poprawnym lądowaniu. Dlatego w trakcie pierwszych skoków chcesz, aby przednia lotka wychodziła kilkanaście/kilkadziesiąt centymetrów z wody.

Znajdź sporo wolnego miejsca dla siebie w spocie. Ważne, by była odpowiednia głębokość, czyli długość masztu plus jeszcze metr.

Rozpędź się, by mieć dobrą prędkość – to nie jest najwyższa możliwa, ale taka, która pozwala na swobodną lewitację. Na początek średnia prędkość lewitacyjna będzie najlepsza.

Jeżeli na halsie trzymałeś/trzymałaś skrzydło obok siebie (jak żagiel windsurfingowy), teraz przenieś je bardziej nad głowę (trzymaj niczym lotnię).

Popływaj chwilę „wężykiem”, czyli podwyższaj i obniżaj poziom lewitacji tak, by przednia lotka nie wychodziła z wody, ale podchodziła jak najbliżej jej lustra.

Kiedy jesteś gotowa/gotowy, zacznij podnosić poziom lewitacji, gdy przednia lotka jest blisko powierzchni wody, dociągnij trochę mocniej tylną rękę, by dodać mocy na skrzydle, i jednocześnie naciśnij mocniej tylną nogę. Utrzymuj kurs półwiatr, a kiedy chcesz już podskoczyć, możesz delikatnie podostrzyć w momencie wybicia.

Gdy tylko poczujesz, że foil lub jedynie przednia lotka wyszła z wody, postaraj się ugiąć obie nogi, by zamortyzować lądowanie. Utrzymuj tułów pionowo, a ciężar ciała nad deską, a skrzydło nad głową. Pierwszy skok powinien być niski – ledwo wyrwiesz foila z wody, już ląduj. W pierwszych próbach pewnie stracisz lewitację podczas lądowania, ale to część procesu nauki. Wytracenie lewitacji po skoku, oparcie się dnem deski o wodę da ci większą stabilność i pozwoli na odzyskanie równowagi. W razie utraty prędkości spokojnie rusz, ale jeżeli prędkość została, to po lądowaniu i wygaszeniu lewitacji postaraj się szybko ponownie wejść w lewitację.



Nie ma właściwej liczby powtórzeń takiego manewru. Skacz tyle razy, ile masz ochotę i czujesz się pewnie. Po kilkunastu/kilkudziesięciu/kilkuset skokach, gdy czujesz się pewnie, postaraj się delikatniej lądować, trzymając dociągniętą tylną rękę, z mocą w skrzydle, by odjechać skok w lewitacji. Odjechanie skoku w lewitacji jest niezwykłym przeżyciem i warto do niego dążyć,



nawet jeżeli na początku czeka cię kilka wywrotek. Co ważne – im bardziej płaski skok – niski lot, bardziej w dal – tym łatwiej wylądować i odjechać w lewitacji. Im bardziej pionowy lot w górę, tym będzie to trudniejsze.

Railey na wingu

Railey to bardzo widowiskowy skok. Technicznie w wielu elementach przypomina zwykły, ale są trzy najważniejsze różnice.

Po pierwsze, najeżdżamy jak do zwykłego skoku, trzymamy skrzydło nad głową, ale prędkość najazdu musi być większa. Można zacząć od takiej powyżej średniej, ale im większa prędkość, którą masz pod kontrolą, tym lepiej.

Po drugie, tuż przed wybicciem najpierw obniżasz lewitację, a później jednocześnie zaczynasz ją podwyższać i skręcasz deską mocno pod wiatr. Podobnie jak przy wybicciu na kicie – im mocniej ustawisz deskę pod wiatr, tym lepiej. Im bardziej wyostrzysz przed skokiem, by deska wybijała się dziobem pod wiatr, tym bardziej poziomo będzie można ułożyć ciało w czasie lotu.

Po trzecie, w zwykłym skoku utrzymujesz ciężar ciała nad deską i tułów pionowo, w przypadku raileya skrzydło ciągnie cię do przodu i do góry w półwietrze, a deska wyjeżdża pod wiatr i tu nie można oporować ani trzymać tułowia pionowo. W momencie, gdy deska wychodzi z wody, należy wysunąć górną część ciała do przodu i na zawietrzną, a nogi razem

Opisuję tu wybicie z płaskiej wody, możesz także ułatwić je sobie, najeżdżając na małą falę. Fala działa jak rampa, z której można się wybić, i doda wysokości twoim skokom, ale żeby nauczyć się lądować i kontrolować fazę lotu, lepiej zaczynać na płaskiej wodzie.

z deską kierują się pod wiatr. To spowoduje, że znajdziesz się w poziomie i poczujesz się jak Superman lub Wonder Woman w czasie lotu!

Co ważne, gdy tylko poczujesz, że już nie wznosisz się do góry, musisz mocno nogami podciągnąć deskę pod siebie, żeby była pod tobą, gdy będziesz lądować. I choć wydaje się w czasie raileya, że czas zwalnia, to masz go bardzo niewiele, by podciągnąć deskę i poprawnie wylądować. Jeżeli nogi zostaną z tyłu podczas lądowania, wylądujesz „szczupakiem”, czyli płasko na klatkę piersiową, a deska będzie za tobą. Takie lądowanie jest niebezpieczne, dlatego podczas pierwszych skoków staraj się delikatnie wychylać do przodu i więcej uwagi skierować na poprawne lądowanie. Nie musisz być w poziomie, by poczuć railey. Zaczynaj delikatniej i z czasem staraj się lecieć bardziej poziomo.

Co najważniejsze – trenuj z głową, sprawdź sprzęt, sprawdź warunki, nie pływaj samotnie, przemyśl, co chcesz zrobić, porządnie rozgrzej się na brzegu, noś kask i kamizelkę i.. .. Próbuj, trenuj i do zobaczenia na wodzie.

Zdjęcia: Kinga Nowińska



Pierwszy skok i co dalej?

Przemysław Wójcik, instruktor, wykładowca PZKite

Czego można się uczyć po pierwszym skoku? To pytanie często pojawia się w głowie początkującego kiteboardera. Jakie triki i umiejętności należy poznać oraz w jakiej

kolejności, żeby zapewnić sobie szybki i bezpieczny rozwój na wodzie? O czym należy pamiętać w trakcie nauki? Gotowi? Zaczynamy!

1. Freeride

Niezależnie od dziedziny kite, którą zechcesz docelowo uprawiać, podstawowe triki na desce twintip są niezbędne do dalszego progresu. Do umiejętności podstawowych, które koniecznie musisz opanować, należą:

Pływanie na krawędzi frontside.

Najłatwiejszym sposobem przejścia na przednią krawędź (frontside) jest ześlizg na płasko ustawionej desce, a następnie zwrot i przeniesienie ciężaru na palce. U większości kursantów technika ostrego pływania na przedniej krawędzi przychodzi z czasem. Często konieczna jest poprawa pozycji przez mocniejsze ugięcie tylnej nogi i wyprostowanie biodra w stronę wody.

Skok ollie

Pierwsze oderwanie się od wody powinno być wykonane właśnie poprzez ollie. Kitesurfingowa „olka” jest dużo prostsza po nabraniu

odpowiedniej prędkości przez kursanta i jednoczesnym zaciągnięciu baru przy wybiciu z tylnej nogi. Należy pamiętać o podciąganiu kolan do klatki piersiowej w trakcie skoku oraz prawidłowym lądowaniu na płaską deskę. Ollie ma nauczyć odpowiedniego doboru prędkości, opanowania ciała w locie oraz lądowania. Warto rozwijać ollie, łącząc je z lądowaniem na frontside lub z grabem.

Pop

W odróżnieniu od ollie, w którym wyskakujemy z nóg, pop to pierwszy skok z krawędzi. Konieczne jest nabranie odpowiedniej prędkości, chwilowe odpadnięcie, następnie prawidłowe zacięcie krawędzi i wyostrzenie. Istotna jest pozycja latawca. Na początku powinno to być wyżej niż 45 stopni. Podczas pierwszych prób latawiec pozostaje nieruchomo, później możemy dodawać sobie mocy, wykonując zacięcie latawcem w górę z pozycji 45 stopni, a następnie z powrotem w dół na pozycję 45 stopni przed lądowaniem.

Skok prosty

Warto przećwiczyć sam ruch latawcem, stojąc w wodzie i generując podniesienie. Na początku zalecany jest ruch latawcem tylko do zenitu, aby w przyszłości nie doprowadzić do wahadła i stopniowo uczyć się podniesienia i kontry na barze. Następnie ten sam ruch można ćwiczyć podczas płynięcia. Wystarczy dynamicznie unieść latawiec do zenitu, utrzymując krawędź. W kolejnej fazie dokładamy



zaciągnięcie baru w kulminacyjnym momencie. Z upływem czasu zwiększamy prędkość płynięcia i szybkość zacięcia latawca. Podczas nauki pierwszych skoków należy pamiętać o odpowiednim i niezatłoczonym akwencie, właściwym doborze sprzętu oraz zasadzie małych kroków.

Gdy już potrafisz wykonać powtarzalny, wyładowany skok, ollie oraz pop na obie nogi, pora na:

- Skok z grabem. Najprostszy grab to tail grab, czyli chwycenie tylną ręką rufy deski. Należy pamiętać o chwyceniu pośrodku baru z przełożeniem palca przez depower, co umożliwi jednocześnie pełne wybranie baru z zatrzymaniem ruchu latawca w zenicie. Nie należy początkowo skupiać się na grabie, tylko na właściwym prowadzeniu latawca jedną ręką. Jeśli chwytasz grab, ale spadasz jak wahadło lub na płaską deskę pionowo do wody, zapewne źle prowadzisz latawiec jedną ręką i nie trzymasz przełożonego palca wskazującego przedniej ręki. Ćwiczenia rozwojowe to skok transition i skok transition z grabem.
- Backroll. Wydaje się, że dla większości kursantów najprostszym backrollem jest wersja z ruchem latawca przez zenit. Najczęstszy błąd to przelatywanie przez zenit lub kitemloop przez tylną rękę. Powodem jest brak kontry przednią ręką, szeroki chwyt na barze i nieograniczenie ruchomości latawca (chwyt jedną ręką, znany ze skoku z grabem). Trikami rozwojowymi do backrolla są



backroll transition, backroll na na powerze (latawiec na 60–45 stopniach), backroll z grabem, double backroll.

- Frontroll. Podstawowe punkty wyjścia do frontrolla to spokojna praca jedną ręką znana ze skoku z grabem i backrolla oraz mocne zgięcie przedniego kolana w stronę tylnego barku z jednoczesną pracą głowy, która jak zawsze nadaje rotację. Bez prawidłowej pracy latawca trik ten będzie bardzo trudny lub niemożliwy do wykonania. Triki rozwojowe to frontroll tail grab, nose grab, double frontroll.
- Downloop/kitemloop. Rozwinie to twoje umiejętności prowadzenia latawca w każdym punkcie okna wiatrowego, co pozwala na progres od poprawy zwrotów po wejście docelowo w dyscypliny takie jak wave, big air, foil. Warto umiejętnie stopniować poziom trudności ćwiczeń, czyli np. zaczynamy szkolenie loopów od latawca trenin-





gowego, później przechodzimy na mały latawiec pompowany, wreszcie docelowy latawiec pompowany. Podobnie stopniujemy ćwiczenia: loopy na plaży z trenerką, start z loopem, zwrot z downloopem, transition z loopem, skok prosty z loopem podczas lądowania, wysoki skok z loopem

podczas lądowania, megaloop (wysoki skok wykonywany z loopem w szczycie mocy latawca).

Powyższe triki freeride wykonywane na obnogi są podstawą przejścia do prób pozostałych odmian kite'a, takich jak:

2. Freestyle/wakestyle

Niezależnie od tego, czy szykujesz się na występ w pucharze świata, czy po prostu chcesz poczuć pełną, nieograniczoną moc latawca unhooked, freestyle to zupełnie nowe oblicze kitesurfingu, które przede wszystkim widocznie poprawi twoje zdolności fizyczne na wodzie oraz umiejętność trzymowania latawca.

Podstawowe triki unhooked, które należy opanować przed trudniejszymi ewolucjami, to railey, backroll unhooked i frontroll/s-bend. Dopiero po ich opanowaniu, najlepiej na obu halsach, możesz myśleć o pierwszych grabach i handle-passach. Idealnie jest opanować triki podstawowe na obu halsach.

Podstawowe zasady nauki trików freestyle'u (i nie tylko):

- Dostosuj ćwiczenia i moc do swoich umiejętności i warunków. Przykładowa metoda nauki railey to: wypinanie się z haka na plaży przy latawcu z minimalną mocą, pop w haku, pop w haku z grabem, pop do toeside, wypinanie się i wpinanie w trakcie jazdy po powierzchni, wypinanie z próbami zacięcia – „gailey”, railey. Podobnie dobieramy moc latawca – zaczynamy od słabszych wiatrów i średnich rozmiarów w ustawieniu full depower i stopniowo zwiększamy moc. Podobnie jest z wyborem spotu, oczywiście na początku najlepszy jest flat.



- Nigdy nie omijaj kolejności trików – trening freestyle’u jest tak ułożony, że triki bardziej zaawansowane składają się z podstawowych, dlatego pomijanie podstaw naraża cię na kontuzję lub zahamowanie postępów. Bez trików przygotowawczych wykonanie technicznie triku docelowego jest praktycznie niemożliwe.
- Zawsze ucz się trików na obie strony (halsy) – nawet jeśli nie wygląda to na początku najlepiej, nie pogłębiaj asymetryczności ciała i naucz się wszystkich trików podstawowych na oba halsy. Do tych trików możemy zaliczyć: railey/shifty, railey to toeside, railey to surface pass, backroll, frontroll/sbend.
- Pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i innych – operujesz latawcem unhooked z dużą mocą, potrzebujesz dużej odległości od plaży i innych użytkowników spotu. Buty są bardzo przydatne w wakestyle’u, ale wypróbuj korzystanie z nich dopiero po opanowaniu trików podstawowych.
- Oglądaj jak najwięcej filmów instruktażowych na temat danego triku, wizualizuj jego wykonanie, zanim wyjdiesz na wodę, wykonuj go „na sucho” na plaży, z latawcem treningowym i na kiteroomingu. Przygotuj się jak najlepiej na brzegu do wykonania triku na wodzie.
- Poproś instruktora lub kolegę o nagranie twoich prób. Wideoanaliza po sesji jest jednym z najlepszych sposobów wizualizacji właściwego triku.



- Zawsze stosuj rozgrzewkę przed sesją oraz rozciąganie przed i po sesji.
- Na wodzie przestrzegaj kolejki najazdów na wykonanie triku z innymi użytkownikami spotu.
- Na bieżąco sprawdzaj wszystkie elementy wyposażenia, ponieważ w razie ich awarii narażasz się na kontuzję lub zniszczenie sprzętu.

3. Podstawy wave’a i foila

Zanim przeniesiesz się na Cabo Verde, do Portugalii lub na Hawaje, warto poznać podstawy pływania wave, a następnie przenieść te umiejętności na deskę foil.

Dobrze jest opanować zwroty z downloopem backide/frontside i na odwrót. Jest to nieodzowne przy prawidłowym pływaniu na desce strapless. Zaczynamy zwykle jeszcze na desce twintip na płaskiej wodzie, stopniowo przechodzimy na deskę strapless/foil i fale.

Kiteboarding to bardzo wszechstronny sport. Jak widzimy dróg rozwoju i możliwości jest bardzo wiele. Po opanowaniu podstaw możemy bezpiecznie i stopniowo przechodzić do ewolucji, które wcześniej wydawały się całkowicie poza naszym zasięgiem. Jeśli ten materiał będzie cieszył się powodzeniem, w następnych częściach serii zajmiemy się trudniejszymi trikami w każdej z odmian.

Zdjęcia: Wojciech Antosiewicz, Bartłomiej Chęciński

NAUKA na cudzych błędach!

dr Piotr Kunysz, wykładowca AWF Wrocław

Jak pisze David Fontana w „Psychologii dla nauczycieli”, uczenie się jest względnie trwałą zmianą potencjalnego zachowania jednostki wywołaną przez nabywane doświadczenie. Okazuje się to świętą prawdą, jednak w przypadku kitesurfingu nie można sobie pozwolić na zdobywanie doświadczenia „na własnej skórze” – jest to sport zbyt niebezpieczny. Naukę i doskonalenie swoich umiejętności metodą prób i błędów należy zastąpić kursem u profesjonalnego instruktora oraz czerpaniem nauki z doświadczeń innych.

Między innymi dlatego postanowiliśmy przedstawić krótkie wypowiedzi 13 wybranych postaci polskiego kitesurfingu, które mogą wiele nauczyć.

Znalazły się wśród nich osoby, które „przywiozły” kitesurfing do Polski i tworzyły tu jego początki (Igor Czernik, Donat Raczkowski, Bogdan Staszczynski), a w dalszej kolejności kitesurferki (Wiktoria Boszko, Ania Grzelińska, Karolina Winkowska) oraz kitesurferzy (Victor Borsuk, Łukasz Ceran, Janek Korycki, Maciek Kozerski, Filip Porzucek, Wojciech Streicher, Marek Zach), którzy stanowili trzon sportowy polskiego kitesurfingu.

Wydaje mi się, że do powyższego grona należy zaliczyć również (a może przede wszystkim) tych, którzy przecieranie szlaków kitesurfingowych i tworzenie najważniejszych dla Ciebie „lekcji” przypłacili życiem lub zdrowiem. Jak się okazuje, to ich doświadczenia, tragiczne niestety, najbardziej przemawiają do naszych umysłów.





Imię Nazwisko: Igor Czernik

AKA: Nie wiem, może ktoś wie... Było wiele, ale żadne się tak naprawdę nie przyjęło. Przyjaciele pozwalają sobie mówić mi Iguś.

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Było ich wiele i trudno z perspektywy czasu szacować, co było najbardziej niebezpieczne – to, że nabawiłem się wielu kontuzji, czy to, że kilka razy mogłem stracić życie. Kiedyś na Rodos na nawietrznej stronie, w erze niedoskonałych, przepadających latawców zwałił mi się taki tuż nad głową, w jednej sekundzie oplótl linkami, a następnie odpalił. Miałem linki owinięte wokół szyi, tułowia i rąk. Latawiec kręcił ósemki, wlokąc mnie pod wodą. Nie było mowy, aby się wypiąć czy sięgnąć po nożyk w trapezie. Nie wiem, jakim cudem udało mi się wypłatać. Do dziś pływające luzem linki napawają mnie przerażeniem.

Imię Nazwisko: Donat Raczkowski

AKA: --

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Było to spotkanie z podwodną betonową płytą w Pucku. Zakończyło się zszyciem wargi, a prawie wybito ząb mi się złamał.

Imię Nazwisko: Bogdan Staszczczyński

AKA: Król Życia, Papasurf

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Byłem kiedyś z moimi „warchlakami” (dziećmi) na Karpatos na Luv spocie. Wiatr, delikatnie mówiąc, walił. Chciałem trochę zaszpanować i wyciągnąłem kite’a. Uprzedzano mnie, że na tym spocie nikt nie pływa na kicie. Mimo wszystko zdecydowałem trochę popływać i wyszedłem na wodę. Zejście miało może 5 metrów szerokości, po bokach ostre, wysokie skały. Wyszedłem na wodę jako jedyny. Już przy pierwszym halsie czułem, że nie dam rady wrócić w to samo miejsce. Zacząłem się halsować dalej od brzegu, głośno krzycząc o pomoc: „Kuuuuurrrrr...!!!”.

Wtedy moje zdolne „warchlaki” wskoczyły do wody mnie ratować. Synek na skały poleciał ratować kite’a, Ala wpadła do wody, chwyciła się mojego trapezu. Ledwo trzymała, bo miała całą rękę zabandażowaną – kilka dni wcześniej pogryzł ją pies. Nie mogłem wypuścić kite’a, bo nie miałem zamontowanego żadnego systemu bezpieczeństwa. Prawdę mówiąc, system był mój, sam go opatentowałem – byłem przypięty na stałe i gdybym wypuścił sprzęt, już bym go nie odzyskał. Tak więc nie puściłem go i w końcu udało mi się wylądować.





Imię Nazwisko: Wiktoria Boszko

AKA: Wiśka, Miśka, Brzo

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Kiedys splątałam się z drugim kajaciarem. Było płytko, a na dnie rafa. Myślałam, że się już nie rozplączemy. Na szczęście z pomocą przyszedł jego kolega. Oczywiście nie obyło się bez ran na nogach.

Imię Nazwisko: Ania Grzelińska

AKA: -

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Oj, miałam ich parę na Helu, gdy przyszły czarne chmury i łapali mnie na łączce, ale naprawdę kiepsko było któregoś z pierwszych dni po przeprowadzce do Malagi. Postanowiłam pójść pływać, mimo że nie było nikogo na plaży, a wiał wiatr minimalnie offshore. Przy trzecim skoku nie złapałam baru i kite wpadł do wody. Niefortunnie cały latawiec się wywinął, piąta linka oplótła się wokół niego, bar też się zaplątał w linki i na koniec kite podniósł się z wody i zaczął kręcić kiteloopy, ciągnąc mnie w stronę Afryki. Gdy byłam już jakieś 60 metrów od brzegu, musiałam użyć safe systemu przy „liszu” i wplaw wrócić do brzegu. To nie było miłe doświadczenie!



Imię Nazwisko: Karolina Winkowska

AKA: brak

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Niekontrolowane kiteloopy na kicie 4m².

Imię i nazwisko: Victor Borsuk

AKA: Borsuczek, Świeć

Najbardziej niebezpieczna sytuacja na kitesurfingu jaka ci się przydarzyła:

Gdy zaczynałem pierwsze handel passy, musiałem sobie zmontować leash. Niestety to, co zmontowałem, okazało się bardzo niebezpieczne. Kiedy wyptynałem, na zatoce pojawił się tak zwany biały szkwał, który wyrzucił mnie z footstrapów. Postanowiłem pozbyć się kite'a, ale po wypięciu został on na moim leaszu, który był zamocowany na tyle trapezu. Zaraz po wypięciu się z chicken loopa poczułem mocne szarpnięcie – kite ciągnął mnie pod wodą!!! Na szczęście udało mi się uderzyć pięścią w leash i kite odleciał. W dzisiejszych czasach leashe są już robione profesjonalnie, a patenty bezpieczeństwa ratują nam skórę w każdej sytuacji!

Imię, Nazwisko: Łukasz Ceran
AKA: Książę

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

W czerwcu 2003 roku pływalimy z Zimasem na Rodos przy odpychającym wietrze. Kiedy byliśmy kilkaset metrów od brzegu, siadł wiatr, kite'y spadły do wody, nie mogliśmy ich podnieść i wracaliśmy wpław po ciemku przez gozdzinę, ale wszystko dobrze się skończyło.

Imię Nazwisko: Jan Korycki
AKA: Jankers

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Łądowanie na skałach przy Hookipa, gdy fale uderzają w nie co 10 sekund z niemałym impetem.

Imię, Nazwisko: Maciek Kozerski
AKA: Kozi

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Skok z Mostu Świętokrzyskiego na kicie w październiku 2007 roku. Nikt wcześniej nie skakał z mostu na kicie w centrum miasta.

Imię Nazwisko: Filip Porzucek
AKA: Świstak

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Sytuacja miała miejsce w Zatoce Puckiej w czasie mojego pierwszego sezonu. Zagrożenie spowodowane było nagłą zmianą siły i kierunku wiatru (z 13 węzłów side-onshore na ok. 38 węzłów – centralny onshore). Pech chciał, iż byłem za blisko brzegu, co sprawiło, że na nim właśnie wylądowałem. Na szczęście z sytuacji wyszedłem bez szwanku.

Imię Nazwisko: Wojciech Streicher
AKA: Stoiczek

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Kiedyś przeleciałem body dragiem po płocie kolczastym.

Imię, Nazwisko: Marek Zach
AKA: Murphy

Najbardziej niebezpieczna sytuacja, jaka ci się przydarzyła podczas kitesurfingu:

Niechący przeleciałem całe lotnisko w Jastarni.

Zdjęcia: Shutterstock





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 wypożyczyć 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	160 PLN	340 PLN	160 PLN	340 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” Wołicki

WEJDŹ NA STRONĘ PZKITE.ORG,
ZAREJESTRUJ SIĘ I WYKUP UBEZPIECZENIE

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



Jaki kite na początek?

Lukasz Koniuszewski, instruktork, wykładowca PZKiTe

Ten artykuł ma ułatwić zakup pierwszego sprzętu osobom, które po zakończeniu szkolenia zamierzają uprawiać kiteboarding samodzielnie.

Sam tytuł wskazuje, jakich konstrukcji latawców początkujący powinien unikać, żeby nie hamować na starcie swojego rozwoju i czerpać z pływania dużo frajdy.

Zatem początkujący kitesurferze: unikaj takich konstrukcji, jak C-shape o przeznaczeniu wakestyle'owym, komorowych i pompowanych latawców przeznaczonych do race'a oraz beztubowych konstrukcji foilowych.



latawiec komorowy

Wszystkie te latawce;

- Bardzo trudno wstają z wody.
- Wymagają dużej precyzji w sterowaniu.
- Zwyczajne freeride'owe pływanie na twin tipie czy wykonywanie prostych ewolucji na nich jest często nieprzyjemne, trudne lub wymaga siły.

Wybór jednego z wyżej opisanych latawców na pierwszy sprzęt można śmiało porównać do zakupu autobusu albo samochodu rajdowego na pierwszy pojazd przez świeżo upieczoną kierowcę.

C-shape jest radykalną freestyleową konstrukcją, która umożliwi mocne odbicie z krawędzi i takie jest jej zadanie. Poza tym latawiec generuje bardzo duże siły na barze i ciągnie bardzo mocno w przód, co utrudnia ostrzenie, jest też bardzo mało reaktywny. Bardzo ciężko wstaje z wody, z reguły wymaga używania 5-linkowego baru, który ułatwia start przy użyciu piątej linki. Trudno i nieefektywnie skacze się na takim latawcu przez zenit, a robienie nim downloopów generuje potworne siły, co utrudnia wykonywanie tego typu ewolucji. Konstrukcja cechuje się również najmniejszym zakresem wiatrowym, w szczególności słabo wypada zakres dolny.

Płaskie konstrukcje komorowe oraz pompowane o bardzo długiej krawędzi natarcia są mało reaktywne. Nie generują, co prawda, bardzo dużych sił na barze, ale takie ewolucje, jak prosty skok przez zenit czy downloop, są na nich bardzo trudne, zwłaszcza przy dużych wymiarach modeli. Startowanie i lądowanie latawców komorowych wymaga szczególnych umiejętności, podobnie jak startowanie ich z wody, gdzie trochę lepiej sprawdzają się konstrukcje pompowane – jednak z powodu ich kształtu jest to również trudne zadanie.

Z kolei foilowe konstrukcje beztubowe bardzo trudno startuje się z wody. Przy silnym wietrze są niestabilne i nie nadają się do pływania dla ciężkich riderów na desce typu twin tip, gdy używają latawców mniejszych niż 12 m. Lekka konstrukcja przeznaczona jest do pracy przy znikomym oporze podczas pływania na foilu, natomiast przy oporach generowanych na twin tipie często nie wytrzyma, co przejawia się wyginaniem i łamaniem tuby głównej podczas pracy latawcem. Przy słabym wietrze spisuje się jednak przyzwoicie.

Zdecydowanie lepiej wypada konstrukcja jednotubowa, która w rozmiarze powyżej 12 m² bardzo dobrze nadaje się nawet dla ciężkiego



latawiec beztubowy



C-shape



C-shape

Delta-shape

Bow

ridera, bardzo dobrze też wstaje z wody, dlatego warto rozważyć taki latawiec w rozmiarze np. 13, 15, 17 jako model przeznaczony na słaby wiatr. Mniejsze rozmiary nadają się dla osób ważących poniżej 70 kg.

Prawdą jest, że większość sprzętu dostępnego obecnie na rynku umożliwia komfortowe, bezpieczne i przyjemne pływanie oraz

rozwój podstawowych umiejętności, takich jak ostrzenie, zwroty, pływanie na switchu, proste skoki czy downloopy. Należą do nich w zasadzie wszystkie 3-tubowe latawce, tj. Delta, OPEN C, HYBRID o przeznaczeniu allround, freeride, wave, freestyle, a także niektóre 5-tubowe konstrukcje o charakterystyce big air. Najlepiej z nich spisują się konstrukcje wave'owe, które najlepiej wstają



z wody, wybaczą błędy oraz są najstabilniejsze w powietrzu, a kręcenie loopów nie generuje dużej mocy. Pozostałe konstrukcje sprawdzą się w tym zakresie niewiele gorzej, ponadto zdecydowanie łatwiej niż na wave'owych wykonuje się na nich skoki przez zenit.

Producenci zwykle podają również w specyfikacji, czy latawiec nadaje się dla osób początkujących.

Na koniec warto wspomnieć o wielkości pierwszych latawców, gdyż producenci oferują modele o powierzchni od 3 m² do nawet 21 m². Osoby początkujące ze względów bezpieczeństwa – swojego i innych – powinny pływać w optymalnych warunkach wiatrowych 4–5 stopni w skali Beauforta, czyli 14–26 węzłów. Do takiego zakresu wiatrowego nadają się kite'y o dwóch wielkościach: przeważnie 9 m² i 12m² w przypadku osób o wadze 70–85 kg i o 1–2 m² mniejszych lub większych, odpowiednio w przypadku osób lżejszych lub cięższych. A jeśli chcemy pływać poza podstawowym zakresem wiatru wymienionym powyżej? Kolejnymi latawcami będą modele o powierzchni 15–17 m² na słaby wiatr (poniżej 14 węzłów) i 6–7 m² na silny wiatr (powyżej 26 węzłów).

Jeżeli macie możliwość wyboru długości linek w barze, to optymalne będą 24 m. Krótszych linek używa się do wakestyle'u, kitelooopów

lub pływania wave na bardzo małych rozmiarach kite'ów. Dłuższych z kolei używa się do latawców przeznaczonych do race'a i foila.

Z deskami jest znacznie łatwiej i jedyne, czego należy się wystrzeżać na początku, to zbyt twarda deska o charakterystyce freestyle'owej. Cała reszta będzie przyjazna dla użytkownika. Pamiętać należy jednak, że pierwszą deskę można wybrać o jeden rozmiar od tego, co podaje producent dla naszej wagi. Deski miękkie o małym rockerze będą wybaczały błędy i kompensowały nierówności na wodzie tj. chop.

Podsumowanie

Pierwszy sprzęt należy dobrać tak, żeby jego parametry były jak najbardziej uśrednione i zwykle na podstawie doświadczeń związanych z jego użytkowaniem idealnie dobiera się kolejny latawiec czy deskę. Wraz ze zdobytym doświadczeniem kształtują się indywidualne preferencje kitesurfera, dzięki którym możemy później określić, czy latawiec jest dla nas za szybki, za wolny, stabilny, ciężki na barze itp. oraz czy nadaje się do obranego stylu pływania i na takiej podstawie personalizuje się sprzęt dla siebie.

Warto korzystać z testów organizowanych przez producentów lub duże bazy szkoleniowe, gdzie można sprawdzić sprzęt przed zakupem i uzyskać wiele informacji na jego temat.

Zdjęcia: producenci sprzętu kitowego

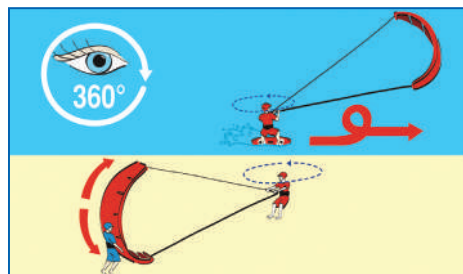




Kitesurfingowe Prawo Drogi

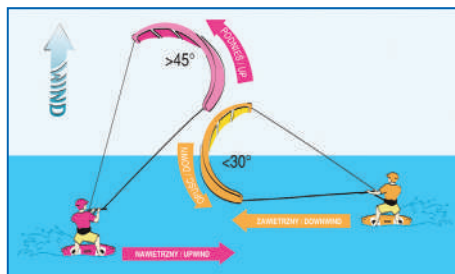
Poniższe infografiki, ilustrujące „Kitesurfingowe Prawo Drogi” autorstwa Marka Rowińskiego, to obowiązkowa lektura każdego kitesurfera. Opracowanie zostało przyjęte z entuzjazmem przez cały świat, a prawa w nim zawarte są stosowane przez osoby uprawiające kitesurfing rekreacyjnie i zawodowo na całym globie. Zasady kodeksu oparto na Międzynarodowym Prawie Drogi Morskiej (MPDM), państwowych przepisach morskich, żeglarskich, windsurfingowych oraz na powszechnie przyjętych zasadach obowiązujących w światowym kitesurfingu.

Należy pamiętać, że absolutnym priorytetem każdego kitesurfera jest unikanie sytuacji niebezpiecznych. Poniższe zasady nie określają wszystkich sytuacji, jakie mogą się wydarzyć na wodzie, ale dotyczą najczęstszych problemów. Dla przykładu: spotkanie z początkującym kitesurferem, niemającym pełnej kontroli nad swoim sprzętem, pozwala nam odstąpić od prawideł i ustąpić, będąc uprzywilejowanym. Nie zapominajmy o tym i przyjrzyjmy się wnikliwie wszystkim opisanym sytuacjom.



Prawidło 3.1 i 6.

Startowanie i lądowanie latawca lub jakiegokolwiek manewr nie może nikomu zagrażać.



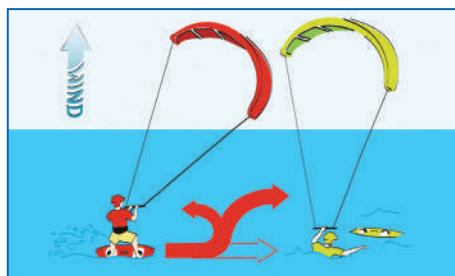
Prawidło 4.4.

Nawietrzny podnosi latawiec, a zawietrzny obniża.



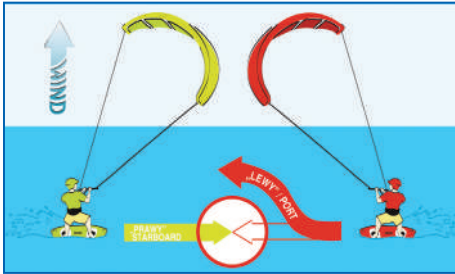
Prawidło 3.2.

W strefie brzegowej ustępuj wchodzącym do wody.

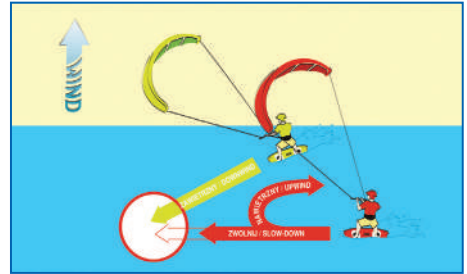


Prawidło 3.3.

Ustępuj wszystkim niemającym kontroli nad sprzętem.

**Prawidło 4.1.**

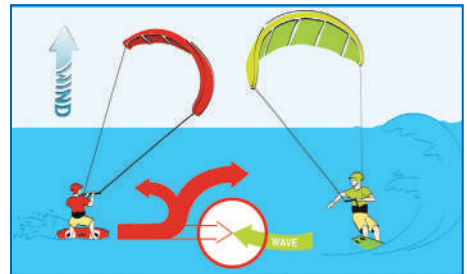
Lewy hals ustępuje prawemu.

**Prawidło 4.2.**

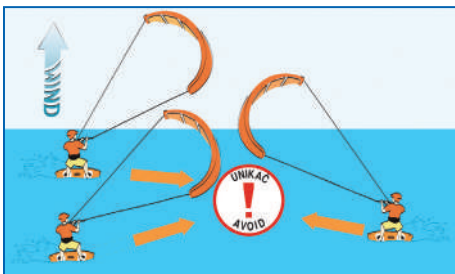
Nawierzny ustępuje zawietrznemu.

**Prawidło 4.3.**

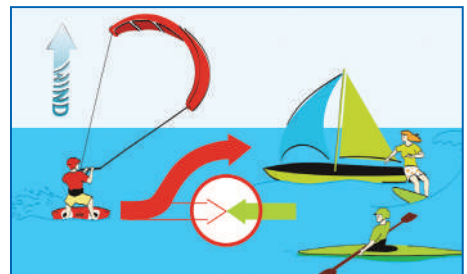
Wyprzedzający nie przeszkadza wyprzedzanemu.

**Prawidło 7.1.**

Ustępuj pływającym na fali.

**Prawidło 5.2.**

Unikaj spotkań wieloosobowych.

**Prawidło 10.**

Ustępuj wszystkim użytkownikom wody bez napędu mechanicznego oraz jednostkom napędzanym mechanicznie dłuższym niż 7 metrów.

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.





Szkolna licencja PZKite poziom I

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

Szkolna licencja PZKite poziom II

- 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.

- 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 $\frac{2}{3}$ 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).

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 bezpłatnych „Informatorów PZKite”.



Wykaz szkół z licencją PZKite

Polska

Chałupy – kemping Kaper

Od-Dech

Tel.: 501 208 461
Od-Dech.pl



Chałupy – kemping Chałupy 3

Kite Zone

Tel.: 602 833 224
www.kitezone.pl



SURF PEOPLE

Tel.: 720 009 000
www.surfpeople.pl



Chałupy – kemping Solar

MEGA SURF

Tel.: 605 199 199
megasurf.com.pl/



EASY SURF Chałupy

Tel.: 513 020 574
https://www.easy-surfcenter.pl/



Chałupy – kemping Ekolaguna

Malayka

Tel.: 735 794 794
www.malayka.pl



House of surf

Tel.: 571 527 670



Chałupy – kemping Albatros

Beach Bums

Tel.: 690 906 560
www.beachbums.pl



Chałupy – kemping Chałupy 6

Kite.pl

Tel.: 500 275 599
www.kite.pl



KITE CREW

Tel.: 664 711 131
www.kitecrew.pl/



SKS Surfingowy

Klub Sportowy
Tel.: 788 319 633
sks.surf



Chałupy

NA KAJTA.PL

Tel.: 533 539 659
nakajta.pl



SURF BROTHER

Tel.: 602 494 105
www.surfbrother.pl

**Surferownia**

Tel.: 798 948 978
www.surferownia.pl/

**KITE RESORT**

Tel.: 722 101 333
www.kiteresort.pl

**Let's Kite**

Tel.: 790 790 721
www.letskite.pl

**HAPPY UP**

Tel.: 733 307 018
happyup.pl

**iKite**

Tel.: 664 665 995
www.ikite.pl

**Kite Story**

Tel.: 502 283 715
http://www.kitestory.pl

**KITEBAZA.PL**

Tel.: 601 797 668
www.kitebaza.pl

**Dźwirzyno****SUN SPORT**

Tel.: 664 768 645
www.sun-sport.net.pl

**Kite Experts**

Tel.: 602 349 642
www.kiteexperts.pl

**Hel****WaterGate Surf & Snow**

Tel.: 500 790 398
www.watergate.com.pl

**OneWave**

Tel.: 502 508 227
onewave.pl/

**Sun4Hel**

Tel.: 570 276 891
Sun4Hel.pl

**Jastarnia****SurfSzkola**

Tel.: 602 392 237
www.surfszkola.pl

**KiteLoop.pl**

Tel.: 512 848 919
www.kiteLoop.pl



Jastarnia

Akademia Windsurfingu

Pana Nikodema

Tel.: 608 208 888

awpn.pl



Kite Yourself

Tel.: 792 024 089

kiteyourself.pl



EASY SURF Jastarnia

Tel.: 513 020 574

easy-surf.com/jastarnia



Kitestrefa

Tel.: 695 396 841



Safetykite

Tel.: 798948978

safetykite.pl



Kings of HEL

Tel.: 887 801 809

www.kingsofhel.pl



I love travels kite school

Tel.: 606 103 433

www.ilovetravels.pl



Jastarnia – Camping Molo Surf Spot

Kite Park

Tel.: 605 200 444

www.kitepark.pl



Jez. Żarnowieckie, Nadole

Szkoła MorSKI

Tel.: 791 609 515

www.szkolamorski.pl



Jurata

Surf Bonjo

Tel.: 666 666 179

www.surfbonjo.com



kiteszkola.pl

Tel.: 606 798 011

kiteszkola.pl



Polsporty.pl

Tel.: 509 514 914

www.polsporty.pl



Kadyny

Soulriders

Tel.: 534 500 360

www.soulriders.pl



Kuźnica

FLOWCAMP.PL

Tel.: 504 869 107

www.flowcamp.pl



Abc Surf

Tel.: 501 550 002

www.szkola.abcsurf.pl

**Rewa Surf**

Tel.: 519 870 229

rewasurf.pl

**Jimmy World**

Tel.: 506 057 727

www.jimmy-world.com

**Świnoujście****KiteFORT**

Tel.: 501 292 229

www.kitefort.pl

**Pro-Surf**

Tel.: 512 750 975

www.pro-surf.pl

**Wolin****Wyjazdowi.pl**

Lokalizacja: Zagórze / Zalew Szczeciński

Tel.: 602 288 497

www.wyjazdowi.pl

**Surfcenter**

Tel.: 881 535 622

www.surfcenter.pl

**Świat****Kitefamilia**

Tel.: 516 308 350

www.kitefamilia.pl

**Egipt, El Gouna****EASY SURF El Gouna**

Tel.: +20 120 133 9300

easy-surf.com/elgouna/

**Łeba****Szkoła Kiteboardingu****Rafaël**

Tel.: 517 699 649

www.surfkiteklinscy.pl

**RedSeaZone**

Tel.: +20 101 110 8081

redseazone.com

**Rewa****Aloha**

Tel.: 504 238 179

www.aloha.pl

**Włochy, Sycylia, Lo Stagnone****KiteDays**

Tel.: +48 666 832 222

kitedays.pl





Certyfikowani instruktorzy PZKite

Instruktorzy wykładowcy PRK6/EQF6

Przemysław Wójcik
Igor Czernik
Łukasz Koniuszewski

Katarzyna Pokój
Piotr Kunysz
Maciej Grzęda

Wojciech Antosiewicz
Łukasz Ceran
Bartosz Czernik

Trenerzy PZKite PRK4/EQF4 nominowani i w trakcie kursów

Piotr Kunysz
Wojciech Antosiewicz
Łukasz Ceran
Igor Czernik
Grzegorz Jodłowski

Jakub Kohnke
Sebastian Krawczyk
Jan Krosny
Katarzyna Lange
Łukasz Michalina

Tadeusz Radziwiński
Łukasz Sadowski
Marcin Stawniak
Kacper Śliwiński
Krzysztof Traczyk

Instruktorzy poziom 3 PZKite PRK3/EQF3

Kamil Baranowski
Gabriel Boro
Jakub Elwart
Maja Gawarkiewicz
Bartek Jakubowski
Grzegorz Jodłowski
Jakub Kohnke

Andrzej Komor
Sebastian Krawczyk
Katarzyna Lange
Eryk Libner
Igor Pegza
Łukasz Sadowski
Damian Skomra

Błażej Skrabucha
Marcin Szakiel
Marcin Szmigielski
Grzegorz Śliska
Kacper Śliwiński

Instruktorzy poziom 2 PZKite PRK3/EQF3

Natalia Anna Binkowska
Dominik Buntner
Mateusz Caban
Kasper Czernik
Mateusz Dudek
Jakub Gąciarz
Jerzy Gębka

Robert Herrmann
Robert Jaroń
Grzegorz Łopusiewicz
Mariusz Magoński
Dariusz Musiał
Kacper Myga
Michał Podsiadły

Krzysztof Przydacz
Tomek Ptak
Tadeusz Radziwiński
Mariola Sielawa
Stawomir Wyleżuch

Instruktorzy poziom 1 PZKite PRK3/EQF3

Krzysztof Adamczak	Igor Giejc	Karol Krzysztofik
Paulina Augustyn	Gabriela Glazer	Mykoła Kucherenko
Michał Bajor	Adrian Gliński	Robert Kukulski
Filip Baran	Maksym Gloeh	Wiktor Kun
Malwina Baraniak	Bartosz Głód	Michał Kunysz
Radosław Baranowski	Mateusz Gomulec	Kajetan Kupcewicz
Patryk Barchański	Jerzy Górecki	Franciszek Kuźniar
Maciej Barzowski	Marek Grabania	Jakub Kwiatkowski
Mikołaj Bera	Jakub Grabowski	Filip Laufer
Franciszek Biskup	Paula Grzenkowska	Jakub Lemanczyk
Olivia Bolda	Oliwia Gudowicz	Jeremi Leszczyński
Dawid Borkowski	Marta Gula	Maciej Lewandowski
Krzysztof Braszczok	Małgorzata Halama	Julia Lisewska
Karol Bryła	Wojciech Herman	Nikodem Loranc
Natalia Bryła	Tymon Holod	Ernest Łeszyk
Gabriela Bujak	Jarosław Iwanow	Igor Łosiewicz
Szymon Buras	Igor Jakubowski	Adam Łuksza
Piotr Buszko	Wiktor Janas	Wojciech Łyś
Kinga Cesarska	Tomasz Jankowski	Ewa Maciążek
Amelia Chałupczak	Krzysztof Janowski	Paweł Maciejewski
Adrian Chałupczak	Dawid Jaworski	Maria Maczyńska
Paweł Chmielewski	Paulina Kaczmarek	Seweryn Majkowski
Adrian Chmielowski	Wiktor Kaczmarek	Joanna Malinowska
Adrian Chrobak	Wiktor Kamiński	Jakub Maracewicz
Marcel Chudy	Katarzyna Kapuśniak	Maciej Mastalerz
Alan Cuper	Wojciech Karczewski	Piotr Matuska
Cezary Czarnecki	Dominik Kielbowicz	Maksymilian Matuszewski
Mateusz Czuban	Julia Kindrat	Mateusz Mazurek
Marek Dadas	Kamil Kińczyk	Jerzy Meissner
Michał Dańkow	Angelika Kohlandt	Agnieszka Mikołajczuk
Maciej Daszkiewicz	Julia Kohnke	Bartosz Mikos
Aleksander Dobosz	Zuzanna Kohnke	Dominik Milanowski
Rafał Dobrowolski	Piotr Konarski	Szymon Milewski
Jakub Domański	Michał Konieczka	Antoni Mirecki
Maciej Dubowik	Seweryn Konkel	Blanka Mocek
Jakub Dusik	Igor Kopeć-Sobczyński	Anna Moczulska
Kevin Dybizbański	Olimpia Kopiec	Julia Modzelewska
Piotr Estemberg	Franciszek Korewicki	Piotr Mojs
Karol Fijałkowski	Gabriela Kowalczyk	Łukasz Mojżeszek
Agnieszka Filipczyk	Bartosz Kozar	Tymoteusz Moliński
Kamil Gach	Zuzanna Kozar	Julia Morkowska
Wojciech Garbocz	Katarzyna Kozyra	Mikołaj Mroczek



Jakub Muzyka	Aleksander Ruciński	Marcin Tomporowski
Maksymilian Nadolski	Karolina Ruczyńska	Wiesław Topolski
Szymon Neneman	Michał Rutkowski	Stanisław Trembecki
Jakub Nerć	Jan Rzepecki	Jakub Troc
Mateusz Niedźwiedz	Wiktor Sakson	Yelyzaveta Tsyruk
Alan Nowak	Erika Salvat	Natalia Tupalska
Szymon Obst	Oksana Samborska	Wojciech Umiński
Adrian Ogiela	Maciej Schiele	Milena Ungeheuer
Zuzanna Ogiela	Kajetan Sekrecki	Bartosz Walencki
Jeremi Olejnik	Adam Serafin	Mateusz WasiucioneK
Sebastian Oleszczuk	Maksymilian Siemieź	Jakub Wątorowski
Anna Olma	Filip Siwiński	Przemysław Wątroba
Natalia Orszulak	Iwo Skoczke	Bartłomiej Wesotowski
Maciej Oszmiański	Maja Skoczke	Jakub Wiaderkiewicz
Ian Oxley	Kuba Skory	Renata Wietrzyńska
Paweł Ożana	Szymon Smaź	Kacper Wietrzyński
Maciej Oźga-Grzegorzewski	Tomasz Smigielski	Juliusz Wituszyński
Jakub Pałka	Mateusz Soroka	Jan Wize
Michał Pawłowski	Jakub Sosnowski	Hanna Woch
Damian Piestrak	Olgierd Spławski	Paulina Woźniak
Michał Pietrzak	Rafał Stankiewicz	Barbara Woźniak
Jeremi Piętka	Julia Starowicz	Hubert Woźny
Miłosz Pinkiewicz	Andrzej Stawicki	Tomasz Wójcik
Natalia Piotrowska	Maksymilian Stępniewski	Andrzej Wrona
Mikołaj Piórkowski	Fryderyk Stobierski-bela	Marcin Wucke
Kajetan Plawgo	Wojtek Stopa	Kaja Zachacz
Wiktor Pluciński	Mateusz Szabelski	Łukasz Zagrajek
Mikołaj Polak	Bartłomiej Szadkowski	Łukasz Zajączkowski
Matylda Popiel	Paweł Szelağ	Jakub Zaremba
Maksymilian Porządny	Karol Szleper	Kamil Zarebski
Eryk Praczyk	Paweł Szota	Jarosław Zeman
Paula Ptak	Flawiusz Szudrowicz	Stefan Zgorzelski
Jakub Pustuła	Ola Szymczak	Marek Zięba
Albert rafał Puszek	Jan Świeszkowski	Marek Żarowski
Andrzej Radomski	Michał Tarwacki	Zofia Żemajtys
Maciej Radziejewski	Lena Tobiasz	Sebastian Żuchowski
Jagoda Rak	Krzysztof Tomala	Ewa Żurakowska
Dawid Rams	Yurii Tomasevych	
Jakub Regiel	Jędrzej Tomczyk	

Lista certyfikowanych instruktorów na dzień 3 czerwca 2023 r.

Aktualna lista instruktorów znajduje się pod adresem pzkite.org/instruktorzy-pzkite/



Polskie Hotele i Ośrodki Wypoczynkowe



Aktywny wypoczynek przez cały rok

17 atrakcyjnych lokalizacji
i nieograniczone możliwości!

Sprawdź ofertę www.nat.pl



Nadwiślańska Agencja Turystyczna Sp. z o.o.
43-100 Tychy, ul. Towarowa 23



POLSKA RAMA KWALIFIKACJI

Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie

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:

- instruktor kitesurfingu, PRK3
- trener kitesurfingu, PRK4
- instruktor wykładowca kitesurfingu, PRK6

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 jako **jedyny w Polsce** uzyskał statusu instytucji certyfikującej powyższych stopni instruktorskich.

Dzięki walidacji uprawnień polscy instruktorzy mogą 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.

Instruktorzy PZKite mogą przystąpić do walidacji swoich kwalifikacji instruktorskich na podstawie wydanych uprzednio licencji. Warunkiem przystąpienia do walidacji jest posiadanie licencji instruktorskiej PZKite i opłacenie składki członkowskiej wraz z ubezpieczeniem.

Wszyscy obecni instruktorzy poziomu level II i wyższego zobligowani są do walidacji uprawnień instruktorskich, a od sezonu 2021 również każdy nowy instruktor PZKite musi dokonać walidacji po zakończeniu praktyk.

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 mogli przystąpić do dwuninowej walidacji prowadzonej przez PZKite. Informacje o terminach walidacji znajdują się na stronie PZKite.org.



Kurs na asystenta

Legitymując się umiejętnościami na poziomie III D, można rozpocząć karierę instruktora PZKite. Pierwszym etapem jest ukończenie kursu na asystenta 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 1000 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 i odbyć praktykę w ciągu 4 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.

Asysten 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.

Asystent do lat 16 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 szkołkach kitesurfingu lub samodzielnie, daje międzynarodowe ubezpieczenie łącznie z OC instruktorskim i uprawnia do wielu zniżek na sprzęt.

Cena kursu wynosi **2900 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 się pierwszego dnia kursu instruktorskiego. Opłata za kurs łączony (pomocnik+instruktor) wynosi 3900 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 trzymanie,
- 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

- wykład: fizjologia,
- wykład: metodyka,
- wykład: zdrowie,
- prezentacja wybranego zagadnienia kite (kandydaci),
- szkolenie SAR.

Dzień 7

Rezerwowany na wypadek braku wiatru
Egzamin teoretyczny.





Kurs trenerski PZKite



W listopadzie 2022 zakończyły się dwie edycje kursów trenerskich PZKite.

Jedenastu trenerów zdało egzamin i uzyskało oficjalny tytuł trenera Kiteboardingu PZKite uprawniającego do pracy w kulturze fizycznej w zakresie prowadzenia zorganizowanych zajęć sportowych z kiteboardingu.



Lista trenerów:

Grzegorz Jodłowski
Tadeusz Radziwiński
Wojciech Antosiewicz
Igor Czernik
Sebastian Krawczyk
Jan Krosny

Łukasz Michalina
Krzysztof Traczyk
Jakub Kohnke
Łukasz Ceran
Katarzyna Lange

Stopień: Trener Kiteboardingu

Kwalifikacja: Prowadzenie procesu treningowego z kiteboardingu.

Poziom PRK/EQF: 4

Krótki opis (sylwetka absolwenta):

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie procesu treningowego z kiteboardingu” jest przygotowana do samodzielnego planowania, organizowania, realizowania i monitorowania zajęć z kiteboardingu, w tym prowadzenia zaawansowanych zajęć w różnych klasach kiteboardingu (w tym klasach: „Formula Kite” i „Twin Tip Racing”). Jest również przygotowana do planowania i prowadzenia procesu szkoleniowo-treningowego obejmującego przygotowanie sportowców do zawodów kiteboardingowych o randze Pucharu Polski oraz Pucharu Świata.

Osoba posiadająca kwalifikację może:

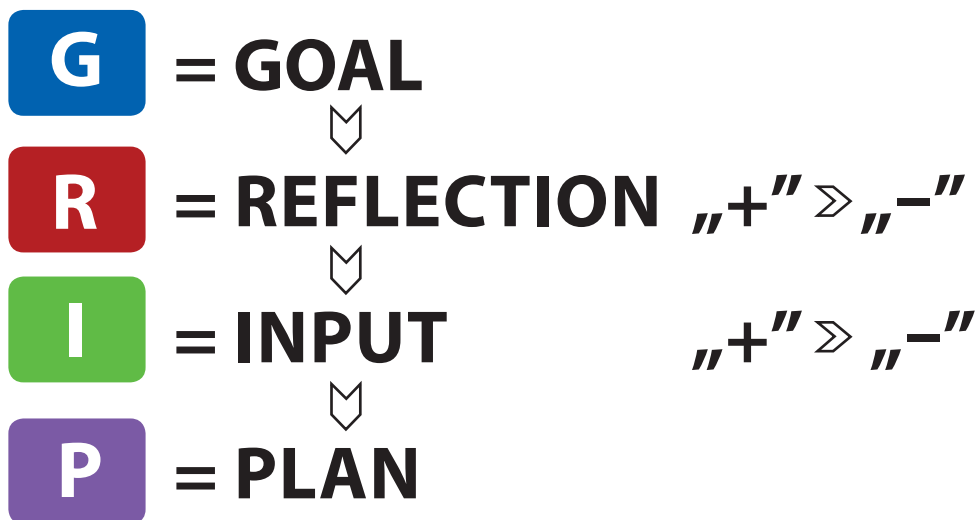
Osoba posiadająca kwalifikację może podejmować pracę w zorganizowanych ośrodkach szkolenia kiteboardingu i klubach sportowych w kraju oraz – po uzupełnieniu kompetencji związanych ze znajomością języka obcego – za granicą. Może także prowadzić zajęcia na uczelniach wyższych realizujących program szkolenia w kiteboardingu. Osoba posiadająca kwalifikację może prowadzić własną działalność gospodarczą w zakresie szkolenia kiteboardingu, w zakładanych przez siebie i prowadzonych szkołach i klubach sportowych. Może też przygotowywać sportowców do zawodów kiteboardingowych o randze narodowej oraz międzynarodowej w ramach działalności sportowej Polskiego Związku Kiteboardingu.





G.R.I.P. jako coś więcej niż zwykły feedback!

dr Piotr Kunysz



„Uczyć się” nie zawsze (a w zasadzie dość rzadko) oznacza „nauczyć się”. Często zamiennie stosujemy te dwa pojęcia, nieświadomie zakładając, iż ktoś się nauczył tylko dlatego, że się uczył. Niestety od nauczania/uczenia się do nauczenia się jest bardzo daleko. O tym, iż ktoś się czegoś nauczył (opanował nową wiedzę, czynności ruchowe itp.) można powiedzieć wyłącznie wtedy, gdy nastąpi wyraźna, trwała zmiana np. w sposobie praktycznego działania, posiadanej wiedzy, umiejętnościach czy nawet w sposobie myślenia.

Na efektywność uczenia się ma wpływ bardzo wiele czynników, dlatego dobry

nauczyciel (celowo używam terminu „nauczyciel” zamiast „instruktor”, gdyż nauczyciel jest zdecydowanie kimś więcej niż tylko osobą instruującą) „spina” w całość posiadaną wiedzę na temat procesu dydaktycznego, umiejętności i zdobytego doświadczenia. Dobry nauczyciel kształci się permanentnie, poszerza swoje horyzonty, poszukuje najnowszych rozwiązań i stosuje je w pracy dydaktycznej. A jeśli ma taki być, to powinien być również osobą refleksyjną, gdyż „Refleksja to niezbędny etap w uczeniu się przez doświadczenie” (1).

W mojej wieloletniej praktyce instruktora, nauczyciela, coacha i mentora niestety bardzo

rzadko spotykałem osoby skore do refleksji na temat własnej pracy, postępowania czy np. prowadzonych zajęć. Mentalnie jesteśmy narodem, który z jednej strony nie potrafi się chwalić i żyć sukcesami, a z drugiej strony bardzo nie lubi (wręcz unika) poszerzonej refleksji i wniosków krytycznych z niej płynących. Nie lubimy słuchać uwag, a jeśli słuchamy, to często z góry zakładamy złą intencję ich autora. Lubimy za to krytykować, tylko paradoksalnie nie potrafimy często wypowiedzianych opinii kierować drugiej osobie prosto w twarz.

Refleksja:

- to cofnięcie się o krok, by przystanąć, przyrzec się, posłuchać i świadomie, głęboko zastanowić się nad czymś
- pomagają zauważyć rzeczy dotąd niezauważone
- pomagają zrozumieć, dlaczego pewne rzeczy robisz tak, a nie inaczej jak się z tym czujesz, a tym samym dostrzec swoje atuty i słabsze punkty
- ma kluczowe znaczenie w uczeniu się i rozwoju.

«»



Istnieją różne rodzaje refleksji:

1. refleksja **PODCZAS** działania: myślenie «w biegu» w czasie prowadzenia zajęć; przetwarzanie tego, co się dzieje, aby móc dokonać zmian, a tym samym nadsztywnić za potrzebami ucznia
2. refleksja **PO** działaniu: refleksja po wydarzeniu lub czymś ważnym to umiejętność, którą powinienes wykorzystać po każdej przeprowadzonej sesji” (1).

Czy stosujemy autorefleksję? Czy doskonalimy metody refleksji?

Większość z nas dość dobrze opanowuje samodzielną refleksję, ale nie wszyscy ją stosują, a tym bardziej doskonalą. A jak ją doskonalic? Oto jedno z rozwiązań:

„Od czasu do czasu w procesie tym powinien jednak pomóc ktoś z zewnątrz, kto zwiększy twój poziom świadomości i ułatwi wykrzyć nieostrzeżonych przez siebie obszarów. Aby to zrobić skutecznie, musisz przed sesją wiedzieć dokładnie, na co masz zwrócić uwagę (na cele wyznaczone przez daną osobę). W czasie obserwacji notuj informacje potwierdzające (są znacznie silniejsze niż opinie) i porównuj to, co widzisz, z celami osoby ocenianej oraz z tym, co ty rozumiesz przez dobrą praktykę

(trenerską). Pomagając komuś w refleksji dobrze jest mieć w głowie jakąś strukturę. Tego typu ramy zapewnia proces **GRIP**:

G: prosisz uczącego się o sformułowanie jego osobistych celów (**GOAL**) i oczekiwanych wyników prowadzonej przez niego sesji.

R: zadajesz pytania wspomagające krytyczną autorefleksję (**REFLECTION**). Nie pytaj «Jak poszło, twoim zdaniem?» gdyż sprzyja ono niejasnym odpowiedziom i ogniskuje się na osądach a nie tym, co kluczowe, czyli na refleksji. Pytaj tak, aby najpierw skupić się na pozytywach (np. «powiedz, co poszło



dobrze»), szukaj pozytywów, jeśli trzeba zawężając pytanie («co poszło dobrze na samym początku?»). Potem przejdź do części krytycznej (np. «co byś zmienił, gdybyś miał poprowadzić sesję jeszcze raz?»). Znow zaczynaj od pytań ogólnych, a potem przejdź do spraw twoim zdaniem kluczowych (zarzucenie ocenianej osoby własnymi uwagami

to niedobry pomysł). Spytaj np. «jaki miałeś zamiar dobierając grupy tak, a nie inaczej?», «zauważyłeś coś po tym, jak wytłumaczyłeś im zadanie?».

I: ten etap pozwala najpierw grupie (jeśli istnieje), a następnie tobie na wkład (**INPUT**) w postaci własnych obserwacji po wyciągnięciu z ocenianego jak największej liczby refleksji

P: pomóż uczniowi opracować **PLAN** określając kluczowe wnioski (jego, nie twoje!) z nauki, a następnie pomóż w ustaleniu, co dokładnie powinien zrobić, w jakim terminie, z czyją pomocą...”
(1).



1 Wspieranie procesu uczenia się (facylitacja) – podręcznik Wprowadzenie do umiejętności facylitacji (2017) Opracowanie: Apollinaire Consultancy Associates Ltd www.apollinaire.co.uk we współpracy z www.icce.ws oraz www.akademiatrenerska.pl

RESURECTOR

2m 2.8m 3.5m 4.2m 5m 6m



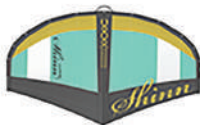
CONTROL
POWER
STABILITY

Improved in every way – stable, powerful, and yet delightfully playful the Resurector v2 delivers industry leading performance in an easy-to-use package.

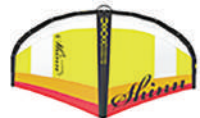
Mark Shinn

Shinn
shinnworld.com

cold scheme



heat scheme





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**

Freestyle

Wave

Foil



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 latawcem
- może korzystać z programu zniżek na zakup sprzętu
- może wypisywać karty progresu

Instruktor poziom II

- Te same uprawnienia, co poziom I
- Dodatkowo:
 - może akceptować praktyki
 - **musi mieć minimum rok praktyki w szkole i udokumentowane 50 kart progresu**
 - **zwalidowane uprawnienia instruktorskie PRK3**

Instruktor poziom III

- Te same uprawnienia, co poziom II
- Dodatkowo:
 - może szkolić pomocników
 - może polecać kandydatów na kurs instruktorski
 - **musi mieć minimum trzy lata praktyki i udokumentowane 100 kart progresu**
 - **kurs motorowodny**
 - **zwalidowane uprawnienia instruktorskie PRK3**
 - **ukończony kurs szkolenia pomocników i prawny**
 - **może zostać trenerem lub asystentem wykładowcy**

Kurs trenerski

Doświadczenie, działalność związkowa, praktyka asystencka



Doświadczenie, działalność związkowa, praktyka asystencka

Trener

- posiada ubezpieczenie OC w postaci karty kiteboardera
- może prowadzić szkolenia grup zawodników w konkurencjach twin-tip racing i formula kite

Instruktor wykładowca

- może szkolić instruktorów
- może akceptować zmiany poziomów instruktorów
- może akceptować shadowing





Jastarnia

Wojciech Antosiewicz



Jastarnia bywa często postrzegana jako stolica plażingu w przeciwieństwie do surferskich Chałup, a niesłusznie, bo to według mnie najlepszy dostępny z brzegu spot na kitesurfing na Półwyspie Helskim.

Jastarnia znajduje się w połowie Półwyspu Helskiego, otoczona wodami Morza Bałtyckiego z jednej strony i Zatoką Pucką z drugiej. Spoty w Jastarni zaczynają się od kempingu na Maszoperii, a kończą aż pod Juratą, z przerwą na wejście do portu. Strefa płytkiej wody ciągnie się 1,5 kilometra w głąb zatoki.

Do Jastarni najłatwiej dostać się pociągiem lub samochodem, a jeśli ktoś jest bardzo

bogaty, to pod miastem znajduje się też prywatne lotnisko polowe. Ponieważ dużo osób przyjeżdża popływać na tak zwaną prognozę lub weekend, można poszukać taniej podwózki BlaBlaCarem lub w grupie facebookowej Ustawki na Hel.

Spoty kitesurfingowe znajdują się od strony zatoki, choć pływać można też po stronie otwartego morza. Od plaż zatoki w kierunku południowym ciągnie się płycizna długości 1,5 kilometra, zakończona kilkudziesięciocentymetrowym wypłyceniem. Poza kilkoma wąskimi przekopami woda ma głębokość maksymalnie do piersi. Wiatr wschodni powoduje

obniżenie jej poziomu i wtedy sięga ona najwyższej do pasa. Akwen idealnie nadaje się do nauki i nie wymaga korzystania z kamizelek. Woda jest płaska, choć przy silniejszych wiatrach tworzy się czop niespecjalnie przeszkadzający w pływaniu. Przy odpowiednim kierunku wiatru na granicy płytkizny i głębokiej wody powstaje fala. Jeśli szukacie wave'u, musicie się udać na plażę nadmorską, która ma tę zaletę, że nie występują tu falochrony. W sezonie jest dość zatłoczona i trudno się rozłożyć z latawcem. Najlepiej zaparkować koło kościoła i dojść na plażę piechotą. Woda z rzadka jest na tyle ciepła, żeby pływać w samej lycrze i boardshortach. W większości wypadków będziecie potrzebowali pianki, i to cieplejszej niż 2/2, jeśli zamierzacie długo pływać. Na wiosnę woda potrafi być przerażająco zimna. Jeśli po stronie zatoki będziecie się trzymali z dala od molo, na spotach praktycznie nie ma przeszkód. Na plażach nie ma też przyczep, bo kempingi oddalone są o 100 metrów od zatoki. Mimo wydzielenia osobnych części dla windsurferów i kitesurferów czasem na spocie dochodzi do wymieszania, zwłaszcza gdy wieje wiatr południowy i wszyscy płyną w wąskim pasie wody. W czerwcu w Jastarni, podobnie jak na całym Helu, zakwitają glony, oblepiając linki latawców, co może być na dłuższą metę uciążliwe.

Spot w Jastarni pod względem wiatrowym jest chyba najlepszym miejscem na całym Półwyspie Helskim. Wysokie drzewa, budynki i przyczepy oddalone są od linii brzegowej, dzięki czemu latawiec da się wystartować z brzegu praktycznie przy każdym kierunku wiatru, a po odejściu 100 metrów od brzegu uzyskujemy stabilny wiatr nawet przy kierunku północnym. W Jastarni przeważają wiatry z kierunków zachodnich, choć zdarzają się też kilkudniowe wschodnie. Najrzadziej wieje południowy i przy tym kierunku wiatru jest największy tłok, bo wszyscy płyną długimi halsami w stosunkowo wąskim pasie wody.

Spoty dzielone są między kitesurferów i windsurferów i niekiedy dochodzi do drobnych

spieć, choć w większości każdy trzyma się swojej części. Na wodzie szkoli kilka szkółek i w sezonie bywa na niej do 200 latawców, jednak spot jest na tyle duży, że każdy znajdzie sobie wolną część do pływania. Między Maszoperią i spotami w samej Jastarni w wodzie wbitych jest kilka tyczek, które poza sezonem służą do rozciągania sieci. Przed molo od strony zachodniej znajduje się wąski, głęboki kanałek, jednak między nim a molo woda znowu się wypłyca. Dno jest piaszczyste, gdzieś tam pokryte wodorostami. Szkółki dysponują łodziami, więc jest szansa, że jak was zwieje na głęboką wodę i przestaniecie sobie radzić, ktoś was zwiezie na ląd. Dobrze jest mieć telefon i numer do zaprzyjaźnionej szkółki.

Szkółki zlokalizowane na plażach na zatoce funkcjonują od czerwca do października. Potem muszą być zdemontowane, co wiąże





się z pewnymi ograniczeniami. Z reguły znajdziecie tam przebieralnie czy toi toie, jednak ze zrozumiałych względów brak jest rozbudowanej infrastruktury. Szkółki wypożyczają sprzęt, jednak w pierwszej kolejności jest on używany przez własnych kursantów. Na spotach często są bezpłatne leżaki dla osób towarzyszących. Przy molo znajduje się też restauracja, a przy wejściu za kempingiem Draga, nad samą zatoką bar z piwem, kawą i ciepłymi posiłkami.

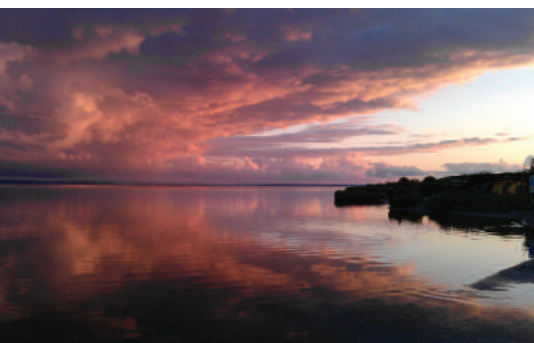
W Jastarni jest kilkanaście szkółek kietsurfingowych, z czego część szkoli również w języku angielskim. Godzina szkolenia indywidualnego to średnio około 120 zł. W ramach lekcji dostajecie cały potrzebny ekwipunek

i instruktora, który zadba o wasze bezpieczeństwo. Szkółki pożyczają też sprzęt, ale jak pisałem, przede wszystkim dla własnych kursantów.

W Jastarni znajdziecie zarówno hotele, pensjonaty, prywatne kwatery, jak i kempingi. Jest też szeroki wybór barów, restauracji i dań – od pizzy i burgerów poczynawszy, na tradycyjnym dorszu i śledziu skończywszy. Za kempingiem Draga znajduje się placyk, gdzie możecie zaparkować samochód, jednak w sezonie trzeba uiścić za postój opłatę w parkomacie.

Większe szkółki wypożyczają SUP-y, kajaki czy skimboardy, dzięki którym można aktywnie spędzić czas, gdy nie wieje. Przez cały półwysep wiedzie droga rowerowa, więc jeśli lubicie wycieczki, będziecie mieli co robić. Na pobliskim lotnisku można oddać skok spadochronowy w tandemie, a w okolicy jest zatopionych kilka wraków, stanowiących atrakcję dla nurków. Leniwym pozostaje plaża i nocne imprezy we Władystawowie, Helu lub Jastarni. Pod koniec czerwca w Gdyni odbywa się festiwal Open'er. A gdyby lał deszcz, wybierzcie aquapark z rekinami w Redzie albo park trampolin JUMPCITY w Gdyni.

Zdjęcia: Wojciech Antosiewicz



El Medano – tu wieje

Adam Kudelski



Kanary to należący do Hiszpanii górzysty archipelag pochodzenia wulkanicznego, składający się z siedmiu dużych wysp – Lanzarote, Fuerteventura, Gran Canaria, Teneryfa i La Palma (znajdują się tam aktywne wulkany), La Gomera i El Hierro – oraz kilkunastu mniejszych. Teneryfa jest z nich najbardziej rozwinięta gospodarczo, a można też powiedzieć, że wszechstronna pod względem pogody – 17 różnych klimatów mówi samo za siebie. Od skalistych plaż z wieloma naturalnymi basenami, przez wąwóz Masca (gdzie można zobaczyć, jakiego dzieła siły natury, czyli woda i piasek, dokonały w bazaltowych ścianach), po góry Anaga, gdzie od Playa de Las Teresitas ciągnie się jedna z piękniejszych plaż na wyspie.

Nas jednak najbardziej będzie interesować El Medano ze względu na możliwość uprawiania tam sportów wodnych pod czujnym okiem

miejscowego SAR-u, który pilnuje bezpieczeństwa na wodzie. Do tej niewielkiej miejscowości, oddalonej o 10 minut jazdy od lotniska Aeropuerto de Tenerife Sur, obsługującego loty międzykontynentalne, możemy się dostać taksówką już za 15 euro. Playa Chica to miejscowa mała plaża, na której lubią przebywać miejscowi, i na nią dojedziemy główną ulicą. Mamy tu przystanek miejscowej komunikacji, którą niedrogo możemy podróżować po całej wyspie. Na końcu deptaka, który przechodzi przez całe miasteczko, znajduje się cypel osłaniający plażę Playa Chica od oceanu. Jest to dobre miejsce dla początkujących surferów, gdyż fale rozbijają się o tzw. Wall. Jest to kultowe miejsce spacerów, podczas których można podziwiać kitesurferów wykonujących skoki.

Kitesurferzy startują z miejscowej plaży, gdzie odbywają się szkolenia, i w pobliżu Walla



pokazują swoje umiejętności w podniebnych lotach. Na spocie króluje miejscowa gwiazda Jeremy Burlando, mieszkający tam na co dzień młody Włoch. Wall jest bardzo popularną miejscówką. Tutejsi windsurferzy podzielili spoty w El Medano tak, że plaża Cabezo jest przeznaczona do windsurfingu, winga i surfing-u. Gdy startuję na Cabezo z kite'em i ktoś zwraca mi uwagę, to mówię, że płynę na Wall poskakać, a wracając opływam sobie całą zatoczkę tak, aby nie przeszkadzać w lekcjach surfing-u. Hiszpanie lubią przestrzegać zasad i nie warto z nimi zadzierać na głównej plaży,



gdzie odbywają się szkolenia. Podczas nauki sterowania nie wolno używać długich linek, bo nie ma na to miejsca i jest zbyt niebezpieczne. Drugą zasadą jest kolejka. Jeżeli szkolimy kogoś, nie możemy po prostu wejść z nim do wody i uczyć body dragów. Musimy ustawić się w kolejce, która zaczyna się na samym początku plaży, aby kursanci mieli więcej miejsca. Wszystko to jest związane z kierunkiem wiatru, czyli północno-wschodnim on shorem, który przecina Wall i z tego powodu nie da się pływać w prawo, w kierunku miasteczka. Jest to zabronione z uwagi na kąpieliska i inne wyznaczone strefy.

Wschodnie on shory to 70–80% wiatrów w tym miejscu. Wiosną i latem jest to przeważający kierunek, a siła wiatru wynosi zwykle około 30 węzłów lub więcej. Z rana, zanim się rozwieje, można liczyć na dwugodzinną sesję na kicie o rozmiarze 12 m, podobnie jak w dni, kiedy wieje słabo. Warunki na głównej plaży mogą się wydawać dosyć trudne, sam oceniam ten spot na 9 w skali trudności, ale jeśli będziemy przestrzegać zasad bezpieczeństwa, to po dwóch dniach opanujemy wyjście przez przybój i będziemy się cieszyć z pływania na czterometrowych falach. Miałem kursantki po obozach na Helu i bez problemu pływające na lagunach w Egipcie. W El Medano mimo paru prób nie dały rady przejść przez przybój. To miejsce ma swoje plusy i minusy, jednak pierwszych jest o wiele więcej. Ja czuję się tam trochę tak, jakbym był na Półwyspie Helmskim, bo codziennie można spotkać kogoś

znajomego, a w wielu szkółkach pracują Polacy. Rodaków można spotkać na każdym kroku, przechodząc miejscowy deptak, który zaczyna się przy hotelu Teneryfa Sur. Tam też możemy postawić kamper lub samochód na czas pływania, jeśli znajdziemy miejsce na parkingu. Rotacja jest na okrągło, dlatego trzeba być cierpliwym. Przechodząc wzdłuż sklepów i restauracji alejką zrobioną z pięknych balii, możemy dojść do głównego placu w El Medano, mijając szkółki wszystkich popularnych kite'owych marek. Idąc dalej, mijamy kilka dobrych knajpek, takich jak El Timon i Playa Chica. Możemy kontynuować spacer w stronę Cabezo, gdzie miejscowi często imprezują i organizują urodziny czy lokalne uroczystości. W stronę przeciwną od głównego spotu znajduje się kolejna zatoczka, gdzie często spływają kursanci i mają kilka metrów piaszczystej plaży, na której mogą bezpiecznie wyjść z wody. Tam też spływa sporo osób i trenuje triki na prawą nogę. Na wodzie trzeba się liczyć z pływami, które nie są tak duże i uciążliwe jak w Maroku, ale mimo wszystko głębokość wody zmienia się o 1–1,5 metra. Kiedy pytałem lokalnego kitesurfera Jeremy'ego, kiedy lepiej pływać, odpowiedział mi, że przy niskim stanie wody. Wszyscy inni zgodnie to powtarzali. Wulkaniczne, pofalowane dno, związane z zastyganiem lawy, charakteryzuje się nierównościami i niebezpiecznymi dziurami. Wystarczy, że wpadnie nam tam noga, a fala nas przesunie i może być nieciekawie.

Niedaleko spotu znajduje się góra Montana Roja. Warto poświęcić dwie godzinki i wejść na sam szczyt, aby podziwiać widoki praktycznie dookoła wyspy. Kiedy zmienia się kierunek wiatru, to na ogół na przeciwny, i wieje wtedy tak zwana kalina. Jest o wiele słabsza i trzeba wtedy jechać na spot, który leży za Montaną Roją, na plażę La Tejita. Trzeba uważać na skały po przeciwnej stronie Montany Roji, a także na pływające tam olbrzymie bojki koloru żółtego, o które łatwo rozwalić kite'a. Kalina nie jest tak stabilna jak letni passat, który wieje nieustannie, a gdy ma chwilowe



przerwy, to wszyscy się cieszą z odpoczynku lub szkołą na foilu. Ponadto kalina częściej wieje zimą i ostatnie sezony obfitowały w ten wiatr.

Podsumowując: El Medano to bardzo przyjemne miasteczko nastawione na sporty wodne i nie tylko. Można tu spotkać zawodników polskiej kadry rowerowej ćwiczących na ostrym podejściu na najwyższy szczyt Hiszpanii Teide (3700 m n.p.m.). Marsjański wygląd okolic Teide przyciągnął Roberta Kubicę, który jeździ tu na rowerze. W El Medano jest też najlepsze miejsce do szkolenia surfing. Jeśli komuś jeszcze mało, można zacząć kurs paralotniarstwa w szkółce, w której pracują polscy instruktorzy. Amatorzy nocnego życia też raczej nie będą narzekać na brak atrakcji. Dzieciom na pewno spodobać się rejsy z delfinami lub atrakcje parków rozrywki Lolo Park i Siam Park.

Zdjęcia: Adam Kudelski



Tajlandia

Slawomir Świtła, psycholog sportu – www.slawomirswitala.pl

Tajlandia to doskonałe miejsce zarówno do wypoczynku, jak i uprawiania sportów wodnych. W odróżnieniu od Europy jest tam pora deszczowa oraz sucha i właśnie w tej ostatniej, czyli od listopada do kwietnia, szczególnie warto odwiedzić wspomniany kraj. W listopadzie i grudniu wieje, ale są to wynikające z układów barycznych wiatry frontowe, silne i szkwaliste, którym zazwyczaj towarzyszy niestabilna pogoda. Od lutego zaczynają się wiatry termiczne. W wyniku dużej różnicy temperatur pojawia się bryza wiejąca od morza w stronę lądu, narastająca w ciągu dnia i trwająca do zachodu słońca. Wiatr zazwyczaj jest stabilny i towarzyszy mu ładna pogoda.

Planując wyjazd do Tajlandii na kitesurfing, warto rozważyć urlop trzytygodniowy. Po pierwsze, powoduje to lepsze rozłożenie wydatków, gdyż nawet przy oszczędnym trybie życia bilet może stanowić 30–40% kosztu całego wyjazdu. Po drugie, ważny jest czas podróży. W zależności od ceny biletu wynosi

on 13–26 godzin w jedną stronę, czyli zostaje ok. 2,5 tygodnia na aktywny wypoczynek. Dodatkowo po przylocie warto się zatrzymać w Bangkoku na 1–2 noce, aby poczuć klimat tego miasta, posłuchać zgłębku targowisk i skosztować street foodu (najlepszy na Kao San/Rambuttri). Te dwa noclegi pozwolą też przestawić się na życie w tamtejszej strefie



czasowej (+ 6 godzin) i przystosować organizm do dużo wyższej temperatury powietrza.

Noclegi kosztują najczęściej 50–150 zł. Za około 100 zł znajdziemy mieszkanie o całym wysokim standardzie, usytuowane często tuż przy samym morzu. Przy plaży są też lokale oferujące przepyszne jedzenie. Koszt posiłku zależy od regionu i lokalu – im bardziej turystyczne, tym wyższa cena. W knajpkach dla tubylców można zjeść tanio i smacznie, nie obawiając się rewolucji żołądkowych. Przykładowo: ryż z warzywami kosztuje 5 zł, pad tai z kurczakiem 8 zł, ryż z warzywami i krewetkami królewskimi 10 zł, tajski grill dla 2 osób 25 zł. W Tajlandii najpopularniejszym środkiem transportu są skutery, które można wynająć mniej więcej za 30 zł/dzień i bez przeszkód zatrzymać się na trasie w dowolnym miejscu.

Kitesurfing w Tajlandii poleciłbym osobom pływającym przynajmniej na średnim poziomie zaawansowania. Dość szybko robi się głęboko, a zafalowanie potrafi uprzykrzyć szczególnie pierwsze próby stania na desce i utrzymania się na niej. Natomiast pływający na foilu odnajdą tu swój raj na ziemi. Stanowią ok. 30% pływających i przewiduję, że ten udział w stosunku do twintipowców będzie w Tajlandii rósł szybciej niż na Helu. Tym, co charakteryzuje tajskie spoty, jest ciepła woda – jej temperatura zazwyczaj przekracza 30



stopni – oraz dużo przestrzeni na wodzie. W wielu miejscach na świecie windsurferzy i kitesurferzy walczą ze sobą o miejsce na spocie, a tu wspomniany problem praktycznie nie występuje z prostej przyczyny – braku windsurferów. Z rzadka można spotkać tych, którzy stawiają pierwsze kroki w surfing, ale jedni drugim nie wchodzą w drogę.

Warto wiedzieć, że infrastruktura spotów różni się od naszej, europejskiej. Prowizoryczny prysznic i toaleta w pobliskiej knajpce to najczęściej wszystko, na co możemy liczyć, korzystając z lekcji w tajskiej szkole kitesurfingu. Warto jednak zauważyć, że w Tajlandii – odmiennie niż w innych krajach – nie pobiera się opłaty za korzystanie ze spotu. Każdy, kto chce popływać, może się rozłożyć przy





szkółce i bez pytania korzystać z akwenu. Co zaskakujące, w kilku odwiedzonych przeze mnie szkółkach brak było asekuracji w postaci skuterów czy ribów. Na szczęście 90% dni wietrznych to wiatr on shore, side shore lub side on shore, więc trudno, aby pływających wywiało w głąb oceanu. Siła wiatru najczęściej wynosi 10–16 węzłów, choć bardzo prawdopodobne, że w ciągu 3 tygodni pobytu zdarzy się kilka dni z wiatrem o sile 20 węzłów. Kto dysponuje własnymi latawcami, a nie chce zabierać ich wszystkich, powinien się zdecydować raczej na większe.

Warto rozważyć lot liniami katarskimi, bo choć zazwyczaj są trochę droższe (2000–2500 zł w obie strony), to oferują możliwość transportu bagażu rejestrowanego do 30 kg, a może być nim właśnie quiwer plus bagaż podręczny. Jeśli twój quiwer waży mniej,

możesz nadać dodatkową walizkę lub torbę, ale o łącznym ciężarze nieprzekraczającym 30 kg. W quiwerze z pewnością zmieścisz 3 latawce, deskę, trapez i sporo innych drobiazgów, a całą resztę rzeczy do ubrania przewieziesz jako bagaż podręczny (dodatkowe 7 kg). Choć pogoda w Tajlandii naprawdę rozpieszcza, to do pływania warto jednak zabrać długie legginsy i lycrę z długimi rękawami. W listopadzie i grudniu głównie, ale i w pozostałych miesiącach występują tam tzw. osy morskie, gatunek meduz, który potrafi bardzo boleśnie poparzyć. Aby zneutralizować poparzenie, warto mieć na brzegu ocet. Radzę też zabrać ze sobą buty neoprenowe.

Choć w tajskich szkołach zazwyczaj szkolenie odbywa się po angielsku, to kitesurfingu można się tu uczyć po polsku. Nasi rodacy stacjonują w Tajlandii oraz – co ważne – uczą w tajskich szkołkach kitesurfingu i organizują wyjazdy sezonowe. Skorzystanie z ich pomocy z pewnością przyczyni się do postępów w kitesurfingu, a także do szybkiego poznania zakątków i zwyczajów, o których wiedzą zazwyczaj tylko tubylcy. Lekcja kosztuje ok. 250 zł za godzinę 1:1, wynajęcie kompletu sprzętu 150 zł/godzina. Oczywiście gdy wykupuje się pakiet szkolenia lub wypożyczenia, cena spada. Szkoły kitesurfingu znajdują się w Koh Samui, Ko Phangan, Puket, Hua Hin i leżącym ok. 30 km na południe Pak Nam Pran.

Poza niewielkimi wyjątkami Tajlandia jest krajem bardzo przyjaznym i bezpiecznym. Co ważne, to również miejsce niezwykle dla osób niepełnyjących. Kraj przyciąga egzotycznymi krajobrazami i zabytkami. Lokalne biura oferują niezliczone wycieczki, na które Polaków stać. Lokalne targi, sklepiki, knajpki, plaże, świątynie i wycieczki powodują, że wyjeżdżając z Tajlandii, masz świadomość, jak wiele zostało jeszcze do odkrycia podczas kolejnego pobytu. Dlatego zazwyczaj nie przyjeżdża się tu raz, lecz wraca wielokrotnie.



Zdjęcia: Sławomir Świtala



**WE WANTED
TO CALL THEM
"WTF LENSES"**

But Legal Made Us Go With Prizm™



SAGE ERICKSON STOKED ON
PRIZM™ TUNGSTEN



NOWA KOLEKCJA DOSTĘPNA NA

O-SHOP
.com

OAKLEY

SKLEP SPECJALISTYCZNY Z PRODUKTAMI OAKLEY®



ZIMNO



NA FALI

#ODDYCHAJGŁĘBOKO

WWW.ZIMNOZIMNO.PL

