

# Szkótkka Kajakowa

Część 2

Zanim zejdziemy na wodę, koniecznie trzeba odpowiedzieć sobie na trzy pytania, a więc... witam Państwa w naszej szkółce!

## JAK NALEŻY PRAWIDŁOWO USTAWIĆ PODNOŻEK I OPARCIE W KAJAKU?

Ustawienie podnożka w dużej mierze jest kwestią indywidualnych preferencji kajakarza. Optymalna odległość podnożka od siedzenia to taka, która gwarantuje kajakarzowi swobodne oparcie kolan o wewnętrzną stronę burty lub pokładu kajaka. Pięta spoczywa na dnie kajaka, śródstopie na podnożku. Kąt pomiędzy stopą a dnem kajaka powinien wynosić około 45 stopni.

Oparcie w kajaku powinno być tak wyregulowane, aby lekko wypychać biodra kajakarza do przodu, uniemożliwiając mu garbienie się podczas wiosłowania.

## JAK DOPASOWAĆ KAMIZELKĘ ASEKURACYJNĄ?

Dobra kamizelka nie powinna kępować ruchów, obcierać lub utrudniać oddychania użytkownikowi. Za pomocą pasków należy tak ją dopasować, aby przylegała do tułowia. Po pociągnięciu ramiączek kamizelki w górę nie powinna przesuwac się. Jeśli kamizelka podchodzi nam pod szyję lub zasłania część twarzy, oznacza to, że jest zbyt duża lub paski nie zostały odpowiednio wyregulowane.

## JAK SZEROKO NALEŻY TRZYMAĆ WIOSŁO?

Znowu jest to kwestia preferencji, ale przyjmuje się, że drążek wiosła oparty o głowę kajakarza, jego przedramiona i ramiona powinny utworzyć prostokąt, czyli kąt pomiędzy przedramieniem i ramieniem powinien wynosić 90 stopni.

## Jak dopasować kamizelkę asekuracyjną?

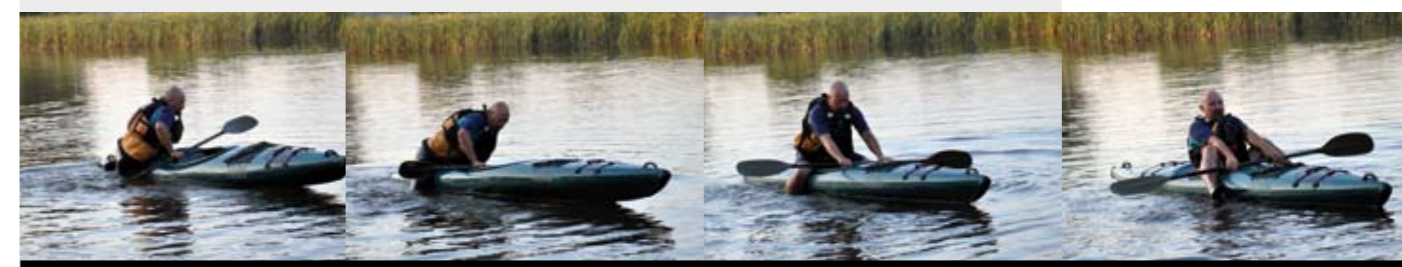


## Prawidłowy rozstaw dłoni na wiosle

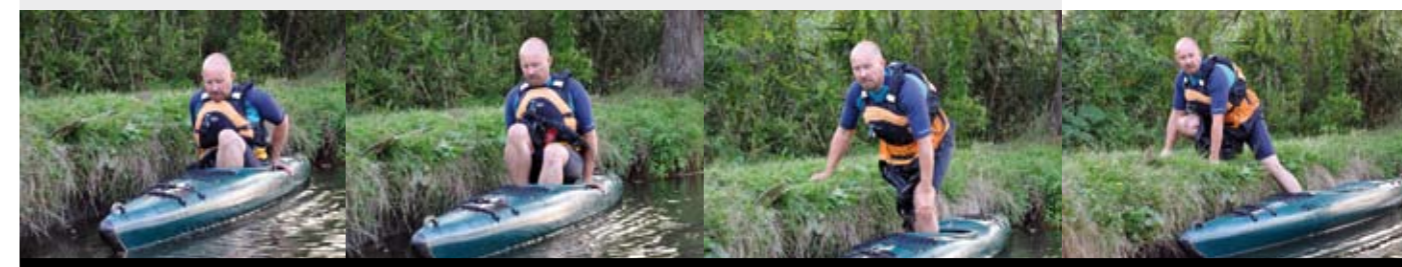


## Technika wsiadania lub wysiadania z kajaka

W poprzednim artykule przedstawiłem technikę wsiadania do kajaka na płytkiej wodzie przy wsparciu wiosła. Tym razem chciałbym zaprezentować technikę wsiadania lub wysiadania z kajaka na głębszej wodzie. Jest to bardzo przydatna umiejętność, szczególnie w sytuacjach, gdy o kamienisty brzeg rozbijają się fale. W takich okolicznościach wchodzenie przy brzegu może zakończyć się uszkodzeniem kajaka lub sporymi problemami z wyjściem na wodę, ponieważ fale będą ustawiały nasz kajak równoległe do brzegu.



## Wsiadanie lub wysiadanie przy skarpie lub przy pomocy







### Schodzenie

zeskok z pomostu lub pirsu dla zaawansowanych kajakarzy. Bardzo lubię tę technikę, ale wymaga ona od kajakarza dobrego opanowania podpórki wysokiej, o której niebawem napiszę kilka słów.

### Propozycje ćwiczeń, dzięki którym szybko możemy doskonalić utrzymanie równowagi w kajaku

Umiejętność ta jest szczególnie cenna, gdy płyniemy po zafalowanym akwenu. Podczas pierwszego ćwiczenia trzymamy wiosło na wysokości klatki piersiowej lub – dla bardziej zaawansowanych – na wysokości twarzy. Staramy się unieść możliwie wysoko jedną burtę kajaka tak, aby drugą burtę zanurzyć w wodzie. Wygięty tułów kajakarza powinien przypominać literę C. Głowa zawsze powinna być pochylona w kierunku uniesionej burty. Takie przechyły należy wykonywać na obydwie strony. Kontynuacją pierwszego ćwiczenia jest płynięcie do przodu i tyłu w głębokim przechyśle.



### Kabina

Na zakończenie tego odcinka kilka słów o „kabiny”. Każdy, kto uprawia kajakarstwo, miał i mieć będzie „kabiny”. Ich częstotliwość uzależniona jest od umiejętności kajakarza i skali trudności akwenu, po którym pływa. W związku z tym każdy kajakarz powinien być oswojony z „kabina”. Dopóki aura nam sprzyja, sugeruję, aby osoby, które jeszcze nie doświadczyły wywrotki w jednoosobowym kajaku z założonym fartuchem, wykorzystały ten czas, aby w bezpiecznych warunkach opanować sprawne wychodzenie z kajaka pod wodą. Po wywrotce chwytamy za taśmę lub pętlę, która jest ważnym elementem fartucha. Następnie zrywamy fartuch, pochylamy się, dłońmi zapieramy o tylną część kokpitu i wysuwamy się z kajaka. Równocześnie pamiętamy o trzymaniu w dłoni lub pod pachą naszego wiosła. Po wyptynięciu na powierzchnię chwytamy za dziób lub rufę kajaka i holujemy go do najbliższego bezpiecznego miejsca na brzegu.

Prezentowane w artykule techniki należy ćwiczyć po rozgrzewce w założonej kamizelce asekuracyjnej, na bezpiecznym akwenu i w asyście kompetentnej osoby. ■

Tekst: Marcin Chodorowski

Instruktor kajakarstwa

Fundacja Promocji Rekreacji KiM

e-mail: [szkolka.kajakowa@fundacja.kim.pl](mailto:szkolka.kajakowa@fundacja.kim.pl)

[www.fundacja.kim.pl](http://www.fundacja.kim.pl)

Foto: Tomasz Hajduk

# UWAGA!

Fundacja KiM zaprasza warszawian do udziału w bezpłatnych sierpniowo-wrześniowych warsztatach z budowy kajaków grenlandzkich i spływach warszawskim odcinkiem Wisły. Szczegółowe informacje na stronie [www.fundacja.kim](http://www.fundacja.kim) w dziale „Aktualności”. Serdecznie zapraszamy!

