

10 powodów, dla których warto umieć eskimoskę

Marcin Chodorowski

Fot. Krzysztof Ptański i Karol Chołodowski

W tym artykule chciałbym przekonać Czytelników WIOSŁA, że podstawowa eskimoska, stosowana w kajakarstwie morskim, nie jest trudniejsza od podpórki wysokiej lub podpórki głębokiej, a jedynie łączy w jedną całość te dwie techniki.

John Lull, członek legendarnej grupy Tsunami Rangers, w książce „Sea kayaking safety & rescue” wymienił 10 powodów, dla których każdy kajakarz powinien opanować eskimoskę. Pozwolę sobie przytoczyć je w wolnym tłumaczeniu.

Eskimoska może uratować ci życie.

Zajmuje tylko 3 sekundy i eliminuje potrzebę rozpoczęcia akcji ratunkowej przez innych kajakarzy.

Weryfikuje twoją biegłość stosowania wysokiej i głębokiej podpórki.

Znacznie poprawia twoją umiejętność zachowania stabilności w kajaku.

W sytuacji, gdy niemożliwa jest pomoc z zewnątrz (sztorm, silne prądy, skały), eskimoska jest twoją jedyną szansą.

Umiejętność wykonania eskimoski w środowisku naturalnym sprawia, że jesteś bardziej zrelaksowany w trudnych sytuacjach.

Znajomość tej techniki powoduje, że możesz szybciej rozwijać swój kunszt kajakarski, ponieważ przestajesz obawiać się kabiny, szczególnie jeśli uprawiasz kajakarstwo na otwartych akwenach.

Jeśli już musisz pływać samotnie, technika ta znacznie podnosi twoje bezpieczeństwo na wodzie.

Pamiętaj, że eskimoskę powinieneś robić tak samo dobrze na lewą, jak i na prawą stronę.

Eskimoska jest wspaniałym sposobem na schłodzenie się podczas kajakowania w gorące dni.

Na przestrzeni kilku ostatnich lat w Polsce systematycznie rośnie grupa kajakarzy pływających na nowoczesnych, jednoosobowych kajakach, które umożliwiają im uprawianie tego typu rekreacji na różnych akwenach, w różnych porach roku.



Ta grupa kajakarzy jest coraz bardziej świadoma istnienia technik związanych z autoratownictwem i ratownictwem zespołowym. Osoby te uczą się eskimoski, ponieważ zdają sobie sprawę, że podczas spływów lub wypraw każdy kajakarz ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i w pierwszej kolejności musi liczyć na swoje umiejętności. A więc zaczynamy od prezentacji poszczególnych faz eskimoski.



Po wywrotce kajakarz ustawia wiosło równoległe do powierzchni wody i burtę kajaka. Gdy ćwiczymy ten etap, warto unieść wiosło nad powierzchnię wody i kilkakrotnie opuścić je (klapnąć nim o wodę). Wtedy mamy pewność, że wiosło jest ustawione prawidłowo. W tym samym czasie kajakarz stara się oglądać niebo spod wody, maksymalnie zbliżając swoją twarz do lustra wody.



Teraz należy wykonać zawiosowanie. Kajakarz spokojnie prowadzi ręką wiosło szerokim łukiem po powierzchni wody. Robi to w celu wykorzystania oporu, jaki stawia woda w kontakcie z piórem jego wiosła. Proszę zwrócić uwagę, że lewa ręka kajakarza ściśle przylega do tułowia, a łokieć jest wciśnięty w kokpit. Teraz można wykonać pierwszą fazę ruchu bioder. Podniosimy kajak biodrami, a nie ręką opartą na wiosle. Dodatkowo wspieramy ruch bioder, podnosząc prawe kolano, gdy lewa noga jest wyprostowana. Dzięki temu ustawimy burtę kajaka prostopadłe do powierzchni wody.



W kolejnej fazie kontynuujemy ruch wiosła w kierunku rufy i ruch bioder, dzięki któremu pokład kajaka coraz bardziej wynurza się z wody. Tułów i głowa nadal są zanurzone w wodzie, a kajakarz ogląda chmury, ale już z powierzchni wody. Zbyt szybkie uniesienie głowy może się zakończyć ponowną wywrotką.



Gdy kąt pomiędzy dziobem kajaka a wiosłem osiągnie wartość ok. 130 stopni, ruch bioder powinien być już zakończony, a pokład kajaka całkowicie wynurzony z wody. Tułów kajakarza jest mocno wychylony do tyłu.

W zależności od stopnia wygimnastykowania kajakarza i budowy kajaka, tę fazę eskimoki można również zakończyć na całkowitym położeniu się na tylnym pokładzie. Jeśli dobrze opanujemy leżenie podczas wykonywania tego ćwiczenia, będziemy mogli skorzystać z tej umiejętności jako formy odpoczynku w celu rozprostowania pleców po przepłynięciu jakiegoś dłuższego dystansu.



Następnie kajakarz przesuwą pióro wiosła po powierzchni wody w kierunku dziobu kajaka.



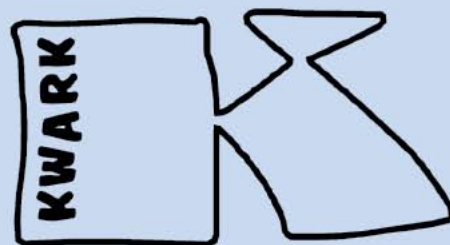
Ostatni etap tego ćwiczenia powinien się zakończyć w pozycji, która umożliwi kajakarzowi wykonanie kolejnego zawiosłowania prawą ręką. Pozycja taka gwarantuje nam nie tylko stabilność, ale również – jeśli zajdzie taka konieczność – przejście do wysokiej podpórki.



Tym, którzy jeszcze nie potrafią robić eskimosek, pozostało już tylko zejść na wodę w towarzystwie osoby lub osób asekurujących i spokojnie wykonywać opisane powyżej etapy. Na początku warto ćwiczyć w okularach i nosku lub masce do nurkowania, które znacznie zwiększą wasz komfort. Życzę powodzenia!

WIOSŁO

Kontakt z autorem: marcin@kazikimy.it.pl, www.comartin.pl/kim



Zalom, ul. Parkowa 12, 70-896 Szczecin
tel. (91) 43-123-23
e-mail: kwark@kwark.pl, www.kwark.pl



Bielizna z Polartec® Powerstretch®

- utrzymuje komfort termiczny,
- odprowadza wilgoć od ciała,
- nawet mokra nie krępuje ruchów,
- bardzo szybko schnie,
- doskonała pod wodoszczelne kurtki kajakowe.



Polartec® Aqua Shell® druga skóra kajakarza

- oddycha,
- odprowadza wilgoć od ciała, skóra jest sucha i ciepła,
- chroni przed zimnem i wiatrem jak cienki neopren,
- zapewnia całkowitą swobodę ruchów,
- nie powoduje podrażnień skóry.



AQUA SHELL