

Co zrobić, gdy jest basen, ale brak kajaka?

Marcin Chodorowski

Pewnie nie ja jeden zadaję sobie to pytanie. Szukałem odpowiedzi w dostępnej mi literaturze i rozesłałem wici wśród naszych kolegów. Okazało się, że najpopularniejsze zajęcia na basenie to pływanie – ćwiczenie techniki i wytrzymałości. No cóż, tego mogłem się spodziewać. W związku z tym postanowiłem na własną rękę, podpatrując instruktorów i kursantów, zaprezentować ćwiczenia, które – moim zdaniem – przygotowują i ułatwiają opanowanie technik związanych z bezpiecznym uprawianiem kajakerstwa morskiego. O merytoryczną pomoc poprosiłem Rafała Jaworowskiego – starszego ratownika WOPR, który również zgodził się zademonstrować poszczególne etapy ćwiczeń. Rozpoczniemy od kilku ćwiczeń oddechowych, dzięki którym łatwiej nam będzie, przykładowo, opanować się po kabine, która z reguły wywołuje u kajakarza silny stres, a nierzadko również i panikę.

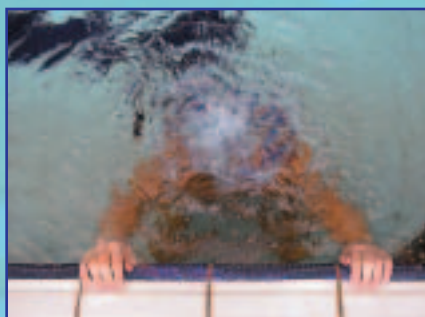
Kontakt z autorem: marcin@kazikimy.it.pl, www.comartin.pl/kazikimy

Zanim zaczniecie ćwiczyć, kilka uwag:

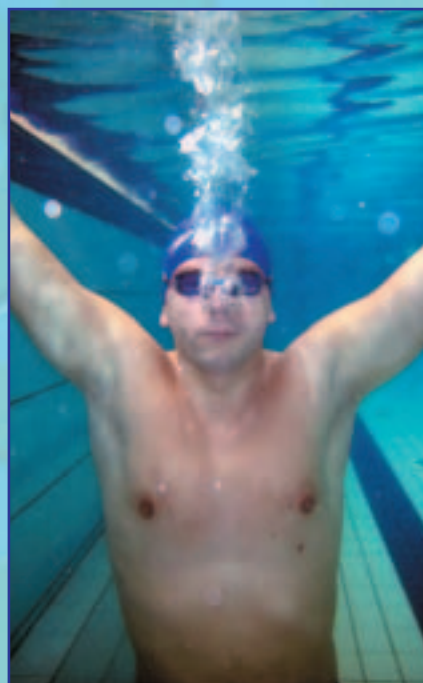
1. Po wejściu do wody należy przeprowadzić 5...10-minutową rozgrzewkę, np. pływanie po 50 metrów: żabką, kraulem i na plecach.
2. Ćwiczymy w okularach – dobra widoczność zwiększa poczucie bezpieczeństwa.
3. Podczas podwodnych ewolucji zwracamy uwagę, aby powietrze spokojnie wypuszczać nosem, a nie ustami. Przy pewnej praktyce każdy z nas może opanować technikę zwisania pod wodą głową w dół, bez potrzeby ciągłego wypuszczania powietrza, które chroni nas przed nabraniem wody przez nos. Jeśli jednak w dłuższym czasie nie uda się Wam opanować tej techniki, to warto ćwiczyć na basenie w „nosku” – szkoda naszego nosa i zatok dla chlorowanej wody.



Po ćwiczeniach oddechowych warto spróbować stawiania na rękach na dnie basenu. Istotne jest, abyśmy wyrabiali w sobie nawyk spokojnego wypuszczania powietrza nosem w pozycji głową w dół. Ćwiczenie to można rozwinąć w następujący sposób. Płyniemy żabką lub kraulem, nabieramy prędkości i energicznie nurkujemy (scyzoryk), stajemy na rękach i robimy przewrót w przód. Po przewrocie wyplwamy na powierzchnię i płyniemy dalej. Dzięki temu ćwiczeniu możemy zweryfikować naszą umiejętność wstrzymywania powietrza pod wodą, jak również ćwiczymy zmysł orientacji. Na dystansie 25 m staramy się zrobić od 3 do 4 powtórzeń.



Zaczynamy od prostych ćwiczeń oddechowych. Trzymając się krawędzi basenu lub liny spokojnie zanurzamy się pod wodę. Równocześnie bardzo wolno wypuszczamy powietrze nosem. Przed każdym zanurzeniem wietrzmy płuca nabierając 2-3 głębokie oddechy. Wydechy można również ćwiczyć pływając z deską.



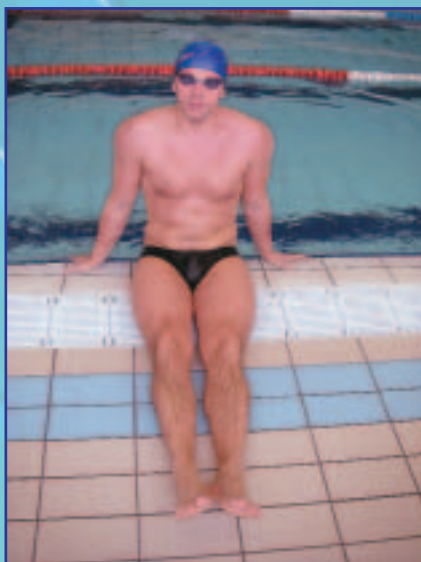
Swobodne opadanie na dno basenu. Rozpoczynając to ćwiczenie możecie mieć problem ze zbyt dużą wypornością swojego ciała. W pierwszym etapie tego ćwiczenia powinniśmy dynamicznie opróżnić większą część powietrza z naszych płuc. Uzyskany efekt można porównać do alarmowego zanurzenia się łodzi podwodnej. Warto poinformować ratownika o tym ćwiczeniu. W przeciwnym razie możecie doświadczyć równie szybkiego wynurzenia połączonego ze sztucznym oddychaniem.



KANU KAJAKI

ODZIEŻ

AKCESORIA
KAJAKOWE



Kolejne ćwiczenie jest już trochę trudniejsze. Wymaga ono opanowania umiejętności wykonywania kilku czynności w chwili, gdy jesteśmy zawieszni głową w dół. Jest to rodzaj wymyku, w którym zawieszni głową w dół opieramy ją o ścianę basenu. Staramy się być maksymalnie wyprostowani (świeca). Następnie podciągamy się i dynamicznie wypychamy biodra ponad krawędź basenu. Jest to również sposób na nietypowe wyjście z basenu. Koordynacja tego typu może przydać nam się podczas ćwiczenia wejść do kajaka pod wodą, aby następnie wstać eskimoską.



Po każdej serii ćwiczeń warto przepłynąć 50 m żabką na plecach, tak aby część ruchów była wykonana przy pełnym zanurzeniu. Jest to wielce przydatne ćwiczenie, szczególnie gdy na rozhuśtanym morzu wypadniemy z kajaka. Umiejętność wstrzymania oddechu, podczas gdy woda zalewa nam twarz, szybko okazuje się być bardzo cenna. Ćwiczenie to jest dobrą wprawką do ratunkowego pływania z wiosłem, które omówię w kolejnym numerze WIOSŁA.



Makanu

WWW.MAKANU.COM.PL

4you@makanu.com.pl

