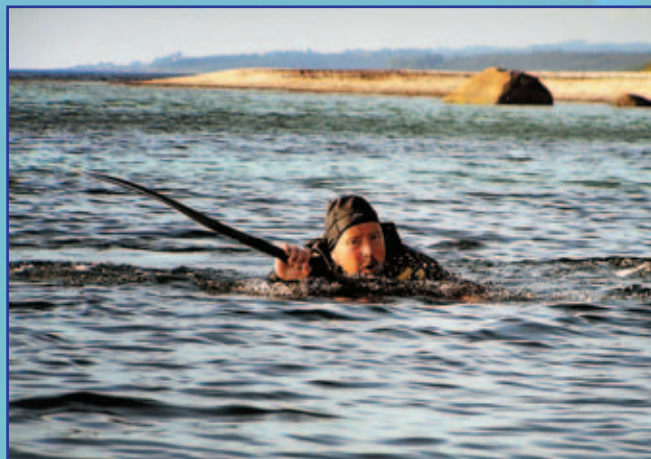


Ratunkowe pływanie z wiosłem

Marcin Chodorowski

Podczas lektury książki „Extreme sea kayaking” autorstwa Erica Soaresa i Michela Powersa dowiedziałem się, że członkowie tej legendarnej amerykańskiej grupy kajakowej w czasie swoich treningów regularnie ćwiczyli ratunkowe pływanie wpeł z wiosłem. Traktowali tę umiejętność jako jedną z ważnych technik samoratownych w przypadku konieczności ścigania wpeł kajaka lub dopłynięcia do brzegu w strefie fal przybojowych.

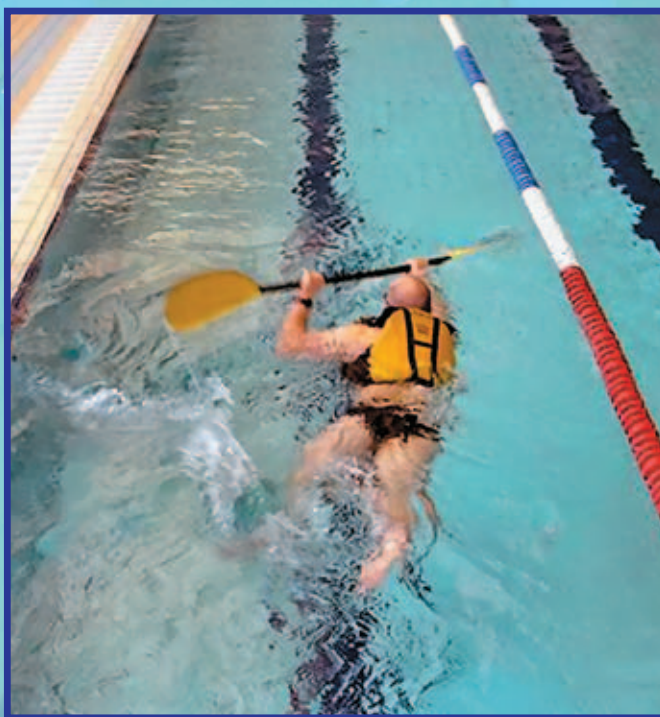
We wspomnianej książce nie znalazłem więcej informacji na ten temat, więc tak jak i wiele innych poszedł w zapomnienie. Przypomniałem sobie o pływaniu z wiosłem podczas ubiegłorocznych jesiennych wprawek morskich w Karwi. Ćwiczyliśmy w strefie przyboju na posztormowych falach. W pewnym momencie przeceniłem swoje możliwości i podczas efektownego przewrotu przez rufę zostałem wykatapultowany. Gdy wypłynąłem na powierzchnię wody, zobaczyłem tylko ślad torowy po moim kajaku, który błyskawicznie odpłynął. Oczywiście, byłem ubrany w kamizelkę i miałem na sobie fartuch, który w takich sytuacjach skutecznie uniemożliwia szybkie płyniecie wpeł. Na szczęście w rękę trzymałem wiosło. Po męczącej walce z falami przyboju udało mi się dopłynąć do brzegu. Dopłynąłem, gdyż aktywnie wykorzystałem podczas pływania moje wiosło. To doświadczenie skłoniło mnie do ponownego przemyślenia kwestii nauki pływania z wiosłem.



Umiejętność pływania wpeł z wiosłem jest ważnym elementem ratunkowym w kajakarstwie morskim.

Czas był ku temu doskonały, gdyż w sezonie zimowym rozpoczęły się treningi kajakarzy na basenie.

Teoretycznie każdy z nas może sobie wyobrazić pływanie wpeł przy pomocy wiosła. Jednak w praktyce nie jest to takie łatwe. Jeśli pływalicie wpeł w kamizelce i fartuchu, to wiecie, jakiego wysiłku wymaga np. przepłynięcie 100 m w falach przyboju. Mam nadzieję, że zaprezentowane zdjęcia ułatwią Wam samodzielną naukę tej techniki, moim zdaniem, bardzo przydatnej dla tych, którzy chcą pływać po dużych akwenach.



Ratunkowe pływanie z wiosłem na brzuchu – trudniejsza technika, ale jeśli płyniemy do brzegu, to nie jesteśmy narażeni na uderzenia fal prosto w twarz. Ręce pracują w podobny sposób jak w kraulu, ale robimy znacznie spokojniejsze i mniejsze wymachy ramion, a wiosło przesuwamy blisko powierzchni wody. Głowę unosimy nad powierzchnię wody, tak jak w kraulu ratowniczym. Natomiast nogi pracują jak w żabce. Technika ta wymaga częstego ćwiczenia, aby uzyskać dobrą koordynację ruchów. Docelowo powinniśmy ją ćwiczyć w pełnym ekwipunku, tzn. w kamizelce i z fartuchem.

- kanu, kajaki - odzież i akcesoria kajakowe



Aby lepiej zrozumieć sens pływania z wiosłem zachęcam do obejrzenia naszej relacji filmowej z ćwiczeń zorganizowanych w ramach projektu „Bałtyk pod wiosłem 2005” w Karwi (wprawki morskie w dniach 9-11 września) – CD-ROM „KiM. Wyprawy 2004 i 2005” kolportowany bezpłatnie w ramach prenumeraty WIOSŁA i na imprezach targowych.

Na zakończenie jeszcze kilka słów o samym wiosle. W kajakarstwie morskim obowiązuje niepisana zasada: wiosło, którym wiosłujemy, powinno być swobodnie przywiązane do kajaka. Dzięki temu nawet przy wzburzonemu morzu kajak nie oddali się od nas, gdyż wiosło spełni rolę dryfkotwy. Podczas ćwiczeń na falach przyboju można rozważyć przywiązanie wiosła do ręki. Po kabine kajakarza może szybko dotrzeć do brzegu wykorzystując zaprezentowaną technikę ratunkowego

płynięcia z wiosłem, którą spokojnie możemy opanować podczas ćwiczeń na basenie.

Chciałem również podzielić się z Wami sugestiami kolegów na temat innego wykorzystania wiosła w ratownictwie. Otóż są kajakarze morscy, którzy nie bacząc na względy estetyczne lub prestiżowe malują pióra swoich wiosel w odblaskowe fluoroscencyjne kolory, np. czerwień i zieleń. Kiedyś m.in. Prijon produkował takie wiosła dla kajakarzy górskich. Początkowo byłem sceptycznie nastawiony do tego malowania, ale miałem okazję przekonać się, jak fluoroscencyjne pióra wiosel poprawiają widoczność kajakarza na wodzie. Ćwicząc ratunkowe pływanie z wiosłem może znajdziecie również czas na tego typu rozważania.

WIOSŁO

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



Ratunkowe pływanie z wiosłem na plecach – drążek wiosła staramy się trzymać na wysokości bioder. Nogi pracują tak, jak podczas płynięcia na grzbiecie.