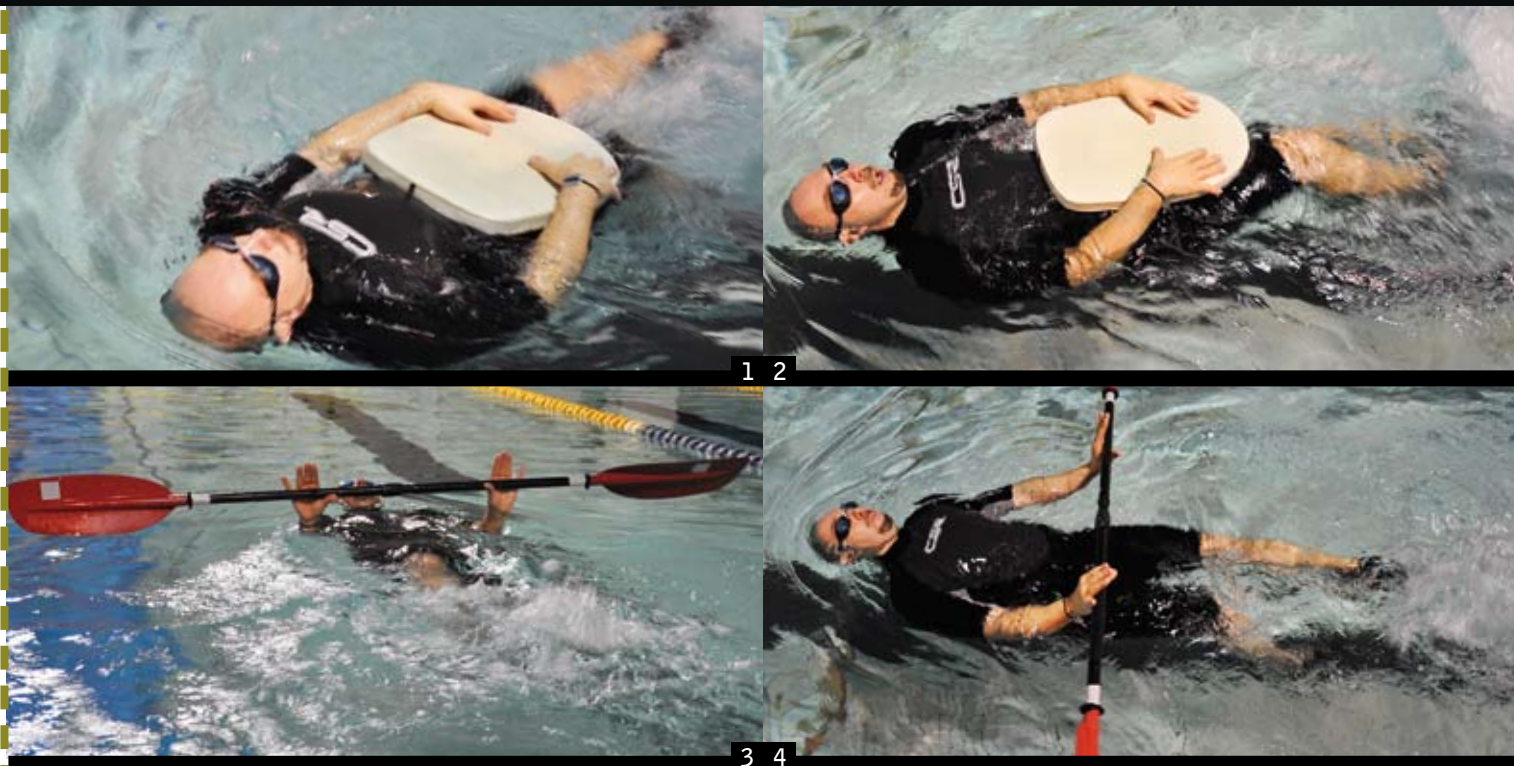


# Szkółka



## Ratunkowe pływanie za pomocą wiosła – pływamy na grzbiecie.

Ima, gdy rzeki są ścięte lodem, kajakarzom zostaje uprawianie innych sportów. Ci najzagorzalsi mogą jednak ćwiczyć na basenie. W związku z tym postanowiliśmy przybliżyć Państwu dwie techniki, dzięki którym kajakarz w pełnym rynsztunku (ubranie, kamizelka i fartuch) może płynąć za pomocą wiosła skuteczniej niż wplaw bez wiosła. Jednak, aby tego dokonać, należy często ćwiczyć m.in. traktując pływanie z wiosłem jako doskonałą rozgrzewkę, która poprawia ogólną wydolność.

Zanim przejdę do opisu techniki, podzielę się z Państwem doświadczeniem, które sprawiło, że traktuję pływanie za pomocą wiosła jako istotny element techniki związanej z autoratownictwem kajakarza. Kilka lat temu, wiosną, pojechaliliśmy w trójkę do Karwi, aby poćwiczyć na bałtyckich posttormowych falach. Pogoda była wymarzona. Świeciło słońce, wiała słaba „4”, a w strefie przyboju wypiętrzały się wielkie fale. Woda miała temperaturę około 8 stopni Celsjusza. Chociaż mieliśmy doświadczenie w całorocznym kajakarstwie

nizinnym, to zaliczaliśmy się do początkujących kajakarzy morskich. Na wodę zeszliliśmy ubrani jak do zimowego pływania. Ponieważ chcieliśmy ćwiczyć w strefie przyboju, więc założyliśmy również kaski.

Na początku szło nam dobrze. Dawaliśmy sobie radę z nacierającymi falami. Z Karwi popłynęliśmy w kierunku Jastrzębiej Góry. Stopniowo oddaliliśmy się od brzegu na odległość około 700 metrów. Wydawało nam się, że jesteśmy już poza strefą przyboju. Jednak to właśnie tam przyszło nam się zmierzyć – biorąc pod uwagę nasze małe doświadczenie – z ogromnymi falami. Wypadki potoczyły się błyskawicznie. Jak na zwolnionym filmie zobaczyłem falę porywającą jednego z naszych kolegów. Obróciła go bokiem i załamała się nad jego głową. Po chwili mieliśmy już jednego w wodzie, a jego kajak został porwany przez kolejną falę i błyskawicznie oddalił się w kierunku brzegu. Udało mi się podплыwać do kolegi, ale na skutek błędów, jakie popełniłem w czasie akcji ratunkowej, ja też znalazłem się w

wodzie, a mój kajak również popłynął w kierunku lądu. W wodzie było nas dwóch, ale żaden z nas nie stracił wiosła. Trzeci kolega zniknął gdzieś na rozfalowanym morzu. Po chwili zobaczyliśmy go na szczycie nacierającej na nas potężnej ściany wody. Pamiętam, że z wrażenia krzyk uwiązał mi w krtani. Zanim fala przetoczyła się przez nas, nasz kolega był już w wodzie. Na szczęście kajak kolegi został kompletnie zalany wodą i pływał do góry dnem w odległości około 50 metrów, nie mając tendencji do szybkiego dryfowania. Tylko dzięki umiejętności pływania za pomocą wiosła udało nam się we dwóch dopłynąć do tego kajaka. Niebezpiecznie zaczęliśmy się oddalać od trzeciego kolegi, którego prąd wsteczny wynosił w morze. Dzięki wspólnemu wysiłkowi wszyscy trzej dotarliśmy do kajaka, a następnie przez pół godziny „serfowaliśmy” uwieszeni zbawiennej łódki w kierunku brzegu. Wszystko skończyło się dobrze. Nie zamierzam tutaj przeprowadzać analizy błędów, które popełniliśmy, ale z pełnym

# Kajakowa

## Część 7



5 6



7 8



Zapraszamy Państwa do odwiedzenia naszej strony internetowej, na której zamieściliśmy film ilustrujący opisaną technikę.  
[www.fundacjakim.pl](http://www.fundacjakim.pl)

**UWAGA!** Prezentowane w artykule techniki należy ćwiczyć po rozgrzewce, w założonej kamizelce asekuracyjnej, na bezpiecznym akwenie i przy asekuracji kompetentnej osoby.



**Szkołka Kajakowa KiM rozpoczyna nabór na kwietniowy kurs autoratownictwa i ratownictwa zespołowego w kajakarstwie nizinnym i morskim.**

foto: Tomasz Hejdułk

przekonaniem twierdzą, że ratunkowe płygnięcie za pomocą wiosła w znacznym stopniu przyczyniło się do szczęśliwego zakończenia tej przygody.

Zacznijmy od umiejętności pływania za pomocą wiosła, płynąc na grzbiecie. Jest to łatwiejszy sposób, równocześnie umożliwiający szybsze poruszanie się w wodzie. Jeśli pływacie Państwo stylem grzbietowym lub klasycznym, to nie będziecie mieli problemu z pracą nóg.

Zacynamy od leżenia na wodzie z deską pływacką, którą trzymamy na wysokości bioder. W ten sposób możemy ćwiczyć ruch nóg i równocześnie sprawdzimy, jak szybko możemy dzięki temu płynąć (fot. 1–2).

W następnym ćwiczeniu kładziemy się na wodzie z uniesionymi dłońmi, w których trzymamy wiosło. Wprawiamy nogi w ruch i sprawdzamy, jak szybko płyniemy (fot. 3–4). To proste ćwiczenie dostarczy nam informacji, jak efektywna jest praca naszych nóg. Gdy nabierzemy prędkości, zaczynamy zanurzać pióra wiosła w wodzie i naprzemiennie odpychać się nimi. Podczas takiego „wiosłowania” drążek powinien przez cały czas znajdować się

na wysokości bioder, a nasze ramiona mogą być lekko ugięte w łokciach. Podczas odpychania się np. prawym piórem prawe ramię powinno prowadzić wiosło aż do jego wyprostowania w łokciu. Gdy to nastąpi, unosimy prawe pióro nad wodę, a lewe zanurzamy w niej. Teraz zaczynamy odpychać się lewym piórem aż do wyprostowania ramienia. W tym czasie prawa ręka ciągnie prawe pióro, przenosząc je nad powierzchnią wody. Tempo, w jakim płyniemy (ruch nóg i rąk), dobieramy zgodnie z naszymi możliwościami. Pamiętajmy również, że głowę od czasu do czasu należy unieść nad powierzchnię wody. Dzięki czemu będziemy mogli zweryfikować nasz kurs, jak również obserwować otoczenie. Z tej techniki możemy skorzystać, gdy znamy kierunek, w którym mamy płynąć i nie musimy go często kontrolować (fot. 5–8).

W kolejnym artykule opiszę technikę pływania za pomocą wiosła, płynąc na piersiach. ■

**Marcin Chodorowski**  
Instruktor kajakarstwa

Fundacja Promocji Rekreacji KiM  
e-mail: [szkolka.kajakowa@fundacjakim.pl](mailto:szkolka.kajakowa@fundacjakim.pl)  
[www.fundacjakim.pl](http://www.fundacjakim.pl)