

# Szkółka

W poprzednim artykule omówiłem podstawowe elementy, które mają wpływ na efektywność naszego wiosłowania. Teraz nadszedł czas, aby sprawdzić, jak radzimy sobie z zatrzymaniem naszego rozpędzonego kajaka.

Zamiast porcji teorii zapraszam do wykonania następującego ćwiczenia.

Ustawmy na wodzie np. bojkę asekuracyjną – „Kasia”. W tym momencie pozwolę sobie na małą dygresję związaną z „Kasią”. Jeśli pływasz w pław na otwartych akwenach, zawsze zabieraj ze sobą tę bojkę. Przyczepiasz ją pasem do tułowia i płyniesz w siną dal. Od dwóch lat asekuruję się w ten sposób i serdecznie polecam ją innym pływakom jako najtańszą i jednocześnie skuteczną formę asekuracji. A zatem, ustawmy się w odległości około 20 metrów od bojki i określamy, w jakiej odległości przed bojką zatrzymamy nasz kajak. Zróbmy również kolejne założenie – podczas wiosłowania uzyskamy prędkość większą niż podróżną, a następnie zatrzymamy się, wykonując od 2 do 3 kontr (energiczne poprowadzenie w wodzie wiosła w kierunku od rufy do dziobu kajaka). Na początku można zatrzymywać się w odległości około 1 metra od bojki. Jednak w miarę doskonalenia naszej techniki, powinniśmy skracać ten dystans aż do momentu, w którym będziemy potrafili zatrzymać się przed bojką w odległość kilku centymetrów. Po zatrzymaniu powinniśmy szybko popłynąć do tyłu na miejsce, z którego rozpoczęliśmy wykonywanie ćwiczenia. Przy okazji sprawdzimy, jak radzimy sobie z płynięciem do tyłu na takim dystansie.



W podobny sposób wykonujemy kolejne ćwiczenie. Jednak tym razem będziemy płynąć tyłem w kierunku bojki. Istotnym elementem, na który należy zwrócić uwagę podczas wykonywania tego ćwiczenia, są wyraźne skręty tułowia, dzięki którym kajakarz może obserwować bojkę i równocześnie kontrolować kierunek płynięcia.

W obydwu ćwiczeniach liczy się precyzja napłynięcia na bojkę – brak myszgowania i zatrzymanie się w ustalonej wcześniej odległości. Poziom trudności tego ćwiczenia możemy sobie regulować samodzielnie poprzez zwiększanie prędkości napłynięcia i/lub zmniejszanie odległości, w której nasz kajak powinien się zatrzymać przed bojką.



# Kajakowa

## Część 4

### W JAKIM CELU WYKONUJEMY TO – Z POZORU – ŁATWE ĆWICZENIE?

Po pierwsze, podczas spływów zdarzają się sytuacje, w których mamy już zbyt mało czasu na zmianę kierunku płynięcia i pozostaje nam jedynie zatrzymać się przed jakąś przeszkodą, np. powalonym pnem, wystającym głazem lub innym kajakiem.

Po drugie, umiejętność kontrolowanego zatrzymania się w różnych warunkach, np. w nurcie rzeki lub na rozfalowanym akwenie staje się szalenie istotna podczas udzielania pomocy kajakarzowi, który wywrócił się, ale jeszcze nie zrobił kabiny. W takich sytuacjach kajakarze mogą zastosować technikę nazwaną podawaniem dzióbka (ang. bow rescue). Jest to klasyczna technika, która ma kilka modyfikacji – omówię je, gdy będę prezentował techniki ratownicze w kajakarstwie.

W wersji pierwotnej „dzióbek” wygląda w sposób następujący:

Ratowany, który nie może podnieść się o własnych siłach, gdyż nie umie zrobić eskimoski (ang. Eskimo roll), pozostaje w kajaku i przyjmuje pozycję ryby. To znaczy, wystawia ręce ponad wodę i energicznie uderza dłońmi w dno kajaka – chce w ten sposób zwrócić uwagę innych. Pierwsze kroki w ćwiczeniu pozycji zdechłej ryby należy robić z asekuracją w bezpiecznym środowisku.



Gdy opanujemy szok i panikę, jaka może towarzyszyć nam podczas wywrotki, tę pozycję będziemy przyjmowali w sposób naturalny.



Ratownik stara się jak najszybciej dopłynąć do ratowanego, ustawiając swój kajak prostopadłe do wywróconej łódki.

Ratownik zatrzymuje swoją łódkę w ten sposób, aby dziób jego kajaka delikatnie uderzył w burtę wywróconej łódki obok ręki ratowanego. To delikatne uderzenie jest istotne, gdyż może się zdarzyć, że w ferworze akcji dłoń ratowanego znajdzie się pomiędzy burtą a dziobem.



Następnie ratowany chwytą dziób kajaka ratownika i dzięki niemu podnosi się. W początkowym okresie nauki ratowany może używać maski lub noska. Jednak docelowo ćwiczenie to powinno być wykonane bez tego rodzaju zabezpieczeń.



WARTO NAUCZYĆ SIĘ PANOWAĆ NAD KAJAKIEM ABY EFEKTYWNIIE PŁYNAĆ DO PRZODU I BY SKUTECZNIE ZATRZYMAĆ SIĘ, GDY ZAJDZIE TAKA POTRZEBA

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

**Marcin Chodorowski**  
Instruktor kajakarstwa

Fundacja Promocji Rekreacji KiM  
e-mail: szkolka.kajakowa@fundacjakim.pl  
www.fundacjakim.pl