

Szkótką

Drodzy Czytelnicy!
Oddaję w Państwa ręce pierwszy artykuł z serii poświęconej umiejętnościom technicznym, przydatnym dla osób, które myślą o dużych i małych wyprawach kajakowych. Opisywane techniki będą prezentowane przy użyciu polietylenowego jednoosobowego kajaka turystycznego bez steru. Bez steru, ponieważ uważam, że ster mocno rozleniwia kajakarzy, osłabia chęć uczenia się nowych technik, dzięki którym kajakarz, kajak i wiosło stanowią zgraną całość.

O pewnego czasu na łamach H₂O publikowane są relacje z ciekawych wypraw kajakowych. Dzięki nim grono Czytelników tego pisma ma okazję przekonać się, że współczesne kajakarstwo rekreacyjne ma wiele odmian. W naszym kraju kajaki kojarzone są głównie z łódkami dwuosobowymi, które spotkać można na jeziorach i leniwie płynących rzekach. Większość ludzi wychodzi z założenia, że w kajakarstwie turystycznym, z przymrużeniem oka nazywanym szuwarowo-błotnym, nie potrzeba prawie żadnych umiejętności. Wystarczy wiosłować, a instruktor prowadzący spływ zadba, abyśmy spędzili przyjemnie czas na wodzie. Faktycznie, takie podejście do kajakarstwa sprawdza się w przypadku turystycznych spływów szlakami kajakowymi, których poziom uciążliwości i trudności jest stosunkowo niski.

Jednak bez treningów, podczas których ćwiczymy swoje umiejętności techniczne, trudno mi jest sobie wyobrazić, że można bezpiecznie uprawiać jedną z poniższych odmian kajakarstwa.

Zacznijmy od wyścigów kajakowych – maratony kajakowe. W Polsce aktywna jest grupa osób, które spotykają się na różnych imprezach, aby stoczyć morderczą walkę z dystansem, czasem i własnymi słabościami. Maratony w amatorskim kajakarstwie płaskim organizowane są w kraju i na świecie.

Kajakarstwo górskie

Miłośnicy tego rodzaju kajakarstwa zanim zejną na trudniejsze rzeki, ćwiczą na Dunajcu lub Kamiennej. Następnie zdobywają praktykę na czeskich rzekach. Gdy ich poziom wyszkolenia jest już odpowiedni, ruszają na trudne europejskie rzeki górskie. Moim zdaniem, jest to grupa, która w największym stopniu zdaje sobie sprawę, że umiejętności techniczne są gwarantem ich bezpieczeństwa na wodzie.

W tym miejscu warto również wspomnieć o kajakarzach górskich uprawiających freestyle. Wykonują oni najrozmaitsze akrobatyczne figury, siedząc w małych kajakach, które wirują w niebezpiecznych odwojach na rzece.



Kajakarstwo zwałkowe

Mało kto wie, że w Polsce istnieje grupa osób, która uprawia jedyne w swoim rodzaju kajakarstwo. Jest to kajakarstwo zwałkowe, stanowiące ewenement w skali światowej. Fanatyczni wyznawcy tego odłamu kajakarskiego, wyposażeni w polietylenowe kajaki górskie, przeczesują Polskę wzdłuż i wszerz, bez względu na porę roku, w poszukiwaniu rzeczek, o których Drogi Czytelniku, powiedziałbyś, że po nich nie da się płynąć kajakiem, ponieważ w ich nurcie leży masa powalonych drzew. Takie rzeczki są marzeniem zwałkowiczów. Im więcej drzew, tym więcej przeciskania pod nimi lub wspinania się na nie i wzajemnych interakcji pomiędzy kajakarzami. Wyjście z kajaka i obniesienie zwałki to dyshonor dla rasowego zwałkowicza. Aby zrozumieć specyfikę i docenić umiejętności tej grupy kajakarzy, warto uzmysłowić sobie, że na niektórych rzekach zwałkowych kajakarze pokonują dystans np. 5 kilometrów w ciągu 8 godzin – bez wysiadania z kajaka.



Kajakowa

Część I

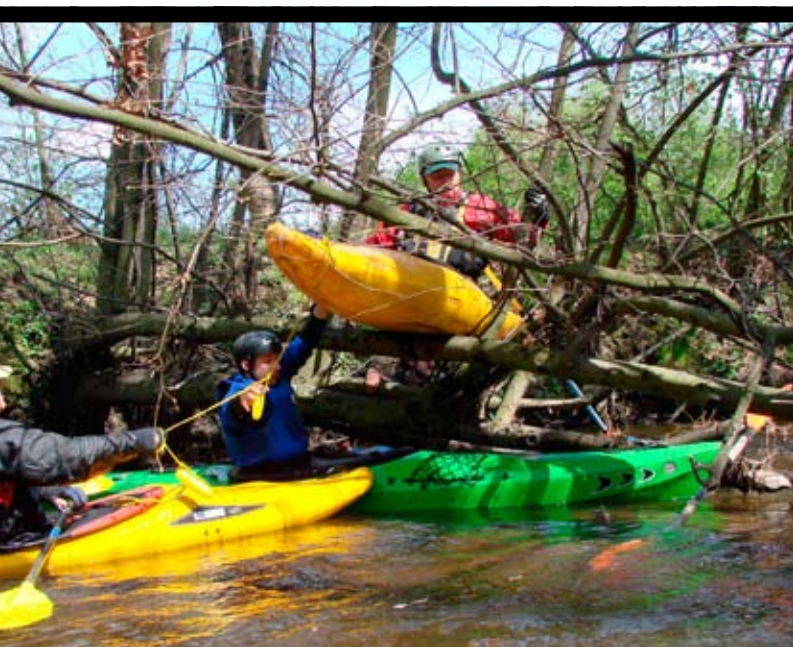
Kajakarstwo morskie

Na świecie ta odmiana kajakarstwa rozwija się najszybciej. Szkółki kajakowe, sympozja, warsztaty – organizowane są na całym świecie i z roku na rok cieszą się coraz większą popularnością wśród międzynarodowej społeczności kajakarskiej. Na łamach tego pisma nie muszę chyba tłumaczyć, że pływanie kajakiem po otwartym morzu, tak w dzień, jak i w nocy, wymaga wysokich umiejętności technicznych i szeroko rozumianej wiedzy marynistycznej.



Kajakarstwo długodystansowe

Osoby, które uprawiają ten rodzaj rekreacji, motywuje liczbę przepłyniętych kilometrów w określonym czasie. Najdłuższy kajakowy wyścig na świecie wynosi 740 km, a najlepsze pokonują go w jednoosobowych kajakach w czasie zbliżonym do 44 godzin. Choć na świecie tego typu zawody cieszą się dużą popularnością, to nasza Wisła, posiadająca wręcz idealne warunki, nie przyciąga jeszcze wielu długodystansowców.



Kajakarstwo grenlandzkie (g-style)

Na świecie jest sporo klubów, które poprzez organizację warsztatów i sympozjów zachęcają do powrotu do korzeni kajakarstwa. To znaczy do budowy i pływania na replikach kajaków, które w zamierzcztych czasach służyły Inuitom do polowań na morzach arktycznych. Sztuka budowy kajaków grenlandzkich i pływania takimi łódkami wymaga sporo treningów, ale sprawia niewątpliwą przyjemność.

Co roku producenci sprzętu kajakowego prześcigają się w promocji nowych modeli kajaków. Każda z łódek staje się coraz bardziej wyspecjalizowana. Materiały, z których buduje się kajaki i wiosła lub szyje się odzież, należą do grupy materiałów hi-tech. Jednym słowem, postęp jest ogromny i to dzięki niemu staje się możliwe realizowanie nowych wyzwań w każdej z wyżej opisanych odmian kajakarstwa rekreacyjnego. Jednak bez kompetentnego kajakarza sprzęt pozostanie jedynie drogim dodatkiem, a nie przyjaznym narzędziem.

Fundacja Promocji Rekreacji KiM przyjęła pięciostopniową skalę umiejętności kajakarskich. Poziom 1–3 odnosi się do technik i wiedzy związanej z uprawianiem kajakarstwa, poziom 4 i 5 dotyczy umiejętności przewodnickich związanych z organizacją i prowadzeniem spływów.

Poziom 1

Opisuje podstawowe umiejętności początkujących kajakarzy. Zaczniemy od – z pozoru trywialnej – techniki podnoszenia i przenoszenia kajaka. Nawet gdy jesteśmy zdani wyłącznie na własne siły, możemy te czynności wykonać w sposób, który uchroni nas przed kontuzją. Po pierwsze, podnosimy kajak i opieramy go na naszych udach. Następnie, bez schylania się podrzucamy go na ramię. Proszę zwrócić uwagę na wyprostowane plecy kajakarza. Ostatni etap to podrzucenie wiosła nogą.

Jeśli tylko mamy okazję, podczas przenoszenia łódki powinniśmy skorzystać z pomocy drugiej osoby. Jeśli musimy przenieść kajak na większą odległość – powinniśmy używać wózka kajakowego. Przecież szkoda naszego kręgosłupa. Sposób podnoszenia kajaka prezentuje kolejna seria zdjęć.



UWAGA!

Fundacja KiM zaprasza warszawian do udziału w bezpłatnych sierpniowo-wrześniowych warsztatach z budowy kajaków grenlandzkich i spływach warszawskim odcinkiem Wisły. Szczegółowe informacje na stronie KiM w dziale Aktualności. Serdecznie zapraszamy!



Wsiadanie i wysiadanie z kajaka

Niby prosta sprawa, ale warto wiedzieć, że od kajakarza zaliczającego w KiM-ie I poziom umiejętności wymagamy zademonstrowania dwóch sposobów pewnego wsiadania do kajaka, zakończonego założeniem fartucha.



foto: Tomasz Hejduk, Marcin Chodorowski,
Barbara Niedzwiedzka, Wojtek Milewski,
Marek Czaczka, Stanisław Socha, Marek Mazur

Prawidłowe zakładanie fartucha na kokpit kajaka



**BEZ KOMPETENTNEGO
KAJAKARZA SPRZĘT
POZOSTANIE JEDYNIEM
DROGIM DODATKIEM**

W kolejnym artykule zaprezentuję technikę wsiadania do kajaka z wody, techniki związane z utrzymaniem stabilności w kajaku, wiosłowaniem i tzw. kabiną. ■

Marcin Chodorowski
Instruktor kajakarstwa

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