

WSTEP

Kajakarstwo jest jednym z najpopularniejszych sposobów na spędzenie wolnego czasu. Co roku wsiadają do kajaków i kanadyjek setki tysięcy ludzi. Dla wielu z nich jest to jedynie kontakt sporadyczny, sprowadzający się do półgodzinnej przejażdżki po jeziorze czy stawie. Ale są też ludzie, dla których kajaki są sposobem na życie, ludzie, dla których każdy pretekst jest dobry, aby w nawet najgorszą pogodę skatować się na jakiejś wąskiej, pełnej meandrów rzeczce, lub zmoczyć się dokładnie bawiąc się w odwoju na torze kajakowym.

Te skrajności pokazują, że kajakarstwo stwarza nieskończone możliwości rekreacji. Każdy, niezależnie od upodobań (no -- chyba, że ktoś zupełnie nie lubi wody) i temperamentu może znaleźć w kajakarstwie coś dla siebie. Można używać kajaka lub kanadyjki do niespiesznej, wakacyjnej wólczygi po ciągle jeszcze dzikich leśnych strumieniach Pomorza Zachodniego, można bawić się w kajaku na przybojowych falach na bałtyckiej plaży, można grać w kajak-polo, można wreszcie spływać po bystrych, spienionych strumieniach Karkonoszy, Alp, czy Himalajów.

SPRZĘT

CECHY:

Objętość / wyporność

Stateczność / Stabilność / Środek ciężkości

Zwrotność

Szybkość

Opór kształtu

- **Masa** -- jej wielkość decyduje nie tylko o właściwościach nautycznych (prędkość, zwrotność), ale także o łatwości transportu czy pokonywania przeszkód na trasie spływu. Sposób **pakowania**

- **Sztywność konstrukcji** -- podobnie jak poprzednio jest to cecha istotna dla uzyskania dużej szybkości łodzi, ale jeszcze ważniejsza przy **transportie i przenoskach**.

- **Odporność, wytrzymałość konstrukcji** -- znaczenie tych cech jest oczywiste.

- **Trwałość** -- a dokładniej odporność materiału i konstrukcji na starzenie się jest bardzo istotna, szczególnie w połączeniu z ostatnią cechą, którą jest:

- **Cena**

RODZAJE

Podstawowe rozróżnienia

- **Kajak** - budowa, rufa-dziób-burty, wiosło-2 pióra, uchwyty na dziobie i rufie-noszenie, przywiązanie itd., może być ster
- **Kanadyjka** budowa, sposób siedzenia (klęczenie), pagaj-1 pióro

Ze względu na liczbę osób

- Jedyńka
- Dwójka
- Itd. (wieloosobowe szczególnie kanadyjki, -- > Niemcy na kanale augustowskim)

Ze względu na tworzywo

- Drewno
- Laminat- użycie dwóch podstawowych składników: chemoutwardzalnej żywicy i wzmacniającego ją zbrojenia -- włókna, maty lub materiału.
- Polietylen i inne plastiki
- Kajaki składane Łatwość transportu , dobra pakowność, delikatna konstrukcja !!!
- Kajaki dmuchane

Ze względu na przeznaczenie

- łodzie sportowe:
 - łodzie regatowe do sprintu:
 - łodzie regatowe do maratonu:
 - sportowe łodzie górskie:
 - slalomowe
 - zjazdowe
 - łodzie żaglowe -- jednoosobowe łodzie wyposażone w żagiel
- łodzie turystyczne i rekreacyjne:
 - kajaki morskie
 - kajaki do turystyki nizinnej
 - kajaki
 - kajaki do canoe polo (piłki kajakowej);
 - kajaki do squirtu;
 - kajaki do surfowania;
 - wave ski: K1 ski (skrzyżowanie kajaka i deski surfingowej -- bezpokładowy kajak, a raczej deska z siodełkiem i uchwyty na stopy, przeznaczona do zabawy na fali przybojowej);

WIOSŁO

Długość wiosła powinna być dostosowana do wzrostu kajakarza i do szerokości łodzi. Do jedyńki dobre jest takie wiosło, które sięga nam do nadgarstka swobodnie wyciągniętej w górę ręki (np. 202-204 cm przy wzroście 180 cm), dla dwójki dobre będzie wiosło dłuższe o 10-15 cm.

Nie dawać małym osobom zbyt długiego
Nie może być za krótkie jeśli kajak jest szeroki

Wiosła

- O 1 piórze - pagaje
- O 2 piórach

- Płaskie bądź skręcane (opór wiatru)

- Waga, materiał- plastiki, drewniane – dobra odporność „na zmęczenie” ☺, metalowe, wielkość

INNE

Kamizelki ratunkowe (kapoki), fartuch (przy jedynkach), kask, ubranie (piankowe-chroniące przed zimnem), rzutki

REPEROWANIE

Szacunek dla sprzętu- przeszkody, zwłaszcza kamienie, mielizny bardzo niszczą kajak – rysują, powodują pęknięcia

Wiosła- pękają przy odpychaniu się od przeszkód, ale też w wyniku zmęczenia materiału

Reperowanie- reperaturka w wyposażeniu żywica i wata szklana, nadtapianie plastiku(hehe☺)

TECHNIKA

POZYCJA

W kajaku- Siedzimy w miarę prosto, nie garbiąc się, nie układając jak w fotelu. Dla efektywności pochylamy się lekko do przodu, lecz jest to po pewnym czasie niewygodne. Przy długim rekreacyjnym pływaniu opieramy się.

(W kajakarstwie górskim odchylamy się, przechylamy sami albo razem z kajakiem, zapieramy stopami o prożek specjalny)

W jedynkach – szeroko rozstawione kolana trzymają burty

Wiosło- uchwyt dłoni nieco szerszy niż rozstaw barków

Przy wiosłem skręcanym luźny uchwyt jednej ręki, obrót drążkiem w drugiej- zmniejsza opór wiatru

WSIADANIE DO KAJAKA

Niektóre kajaki (np. polietylenowe) są wystarczająco **wytrzymałe** i umożliwiają nawet wejście do kajaka **na brzegu, zsuniecie się po skałach i skok z kilkumetrowej wysokości do wody** ☺

Wsiadanie do dwójek w miarę dowolne, choć na wodzie kajak

Do jedynek – wymagane oparcie o brzeg, wiosłem lub 1 nogą i ręką

MANEWROWANIE-TECHNIKA WIOSŁOWANIA

Podstawowe manewry kajakiem można przedstawić w następującej **hierarchii**:

- płynięcie do przodu,
- zakręcanie,
- zatrzymywanie i płynięcie do tyłu,
- naciąganie,

- podpórka i eskimoska.

Płynięcie do przodu

Podstawowe

Powinien brać udział cały tułów (co czujemy przy wielogodzinnym wiosłowaniu ☺)
Teoretycznie przy pewnej wprawie nie jest bardziej uciążliwe i męczące niż chodzenie

Płyniemy do przodu poprzez pociąganie wiosłem

Na **dwójkach** ważne jest zgranie załogi – **równoczesne wiosłowanie**, obserwuje **sternik** i dopasowuje się (bo siedzi **z tyłu**). Gdy płynie z niedoświadczoną załogą zwykle mówi „Lepiej nie wiosłu, sam sobie poradzę” ☺

Na jedyńce ważna jest koordynacja pociągnięć prawej i lewej ręki, korygowanie zatrzymaniem pióra w wodzie itd.

NIEDOŚWIADCZENI NA JEDYNCE KRĘCĄ SIĘ W KÓŁKO ! ☺

Pociągnięcia wysokie i niskie – **wysokie**, prostopadłe do powierzchni wody gdy chcemy płynąć **szybko i prosto**

- **niskie** szerokie gdy chcemy skrócić

Zakręcanie

Szerokie pociągnięcie – albo silniejsze, albo kilkakrotnie z jednej strony. Skręcamy w **przeciwną** stronę niż strona pociągnięcia

Kontra sterująca – pióro **pozostaje** po pociągnięciu **w tyle** kajaka – kontra powoduje zakręt w stronę w której jest zanurzone wiosło

Kontra – szerokie pociągnięcie ale **od tyłu do przodu**. Kontra jest ukochana przez początkujących ☺ , zapominają o tym że **hamuje**, w dwójce powinna być stosowana przez sternika generalnie.

SKRĘCANIE POCZĄTKUJĄCY MOGĄ ĆWICZYĆ NA WODZIE STOJĄCEJ
KRĘCENIE W KÓŁKO

Zakręcanie przy użyciu podpórki

Kontra czeska

Hamowanie i płynięcie do tyłu

Gdy chcemy uniknąć **zderzenia** albo gdy np. **promujemy**

Poprzez wiosłowanie od tyłu do przodu

Trzymamy wiosło dość **nisko**, zagarniamy **szeroko** i zanurzamy pióra niecałkowicie w wodzie -- pozwala to zwiększyć częstotliwość pociągnięć

Naciąganie

Boczne przesuwanie łodzi- poprzez **pionowe ustawienie wiosła** i przyciągnięcie kajaka
Poprzez **piórkowanie** - przesuwanie zanurzanego pióra **na przemian do tyłu i do przodu**
kajaka

Podpórka i eskimoska

techniki zabezpieczające nas przed wywrotką.

Podpórka jest zwykle odpowiedzią na działanie sił, które naruszają równowagę łodzi. Po utracie równowagi automatycznie **opieramy płasko o wodę pióro wiosła** i ruchem bioder przemieszczamy kajak do stabilnego położenia. Jeśli się uda...

Eskimoska – powrót do właściwej pozycji gdy leżymy pod przewróconym kajakiem- jest to na tyle stabilna pozycja niestety ze trudno to wykonać ☺

TECHNIKI WAŻNE PRZY KAJAKARSTWIE GÓRSKIM NA JEDYNKACH

Kabinowanie

Opuszczanie pod wodą przewróconej łódki

W dwójkach, bez fartucha - szybkie, naturalne, ☺

W jedynkach – bardzo istotna jest nauka wychodzenia pod wodą !!!

- zerwanie fartucha
- pośladki wyciągamy z siodełka – najpierw ! (a nie nogi)
- wykonujemy jakby fikołka- najpierw pośladki, potem nogi
- wynurzamy głowę obok kajaka

Nie odwracać kajaka

Nie trzymać się kokpitu

Nie wyciągać najpierw nóg

Wylewanie wody- odwrócenie, potem przechylenie – dziób w górę – rufa w górę

CZYTANIE WODY I PRĄDU

Rzeka zachowuje się przewidywalnie -- **układ prądów na powierzchni jest zawsze odbiciem ukształtowania brzegów, dna, przeszkód**. Jeżeli wiesz cokolwiek o ukształtowaniu koryta rzeki, to pozwoli Ci to przewidzieć układ prądów w bystrzach. Wraz z doświadczeniem przychodzi wiedza, **jak poszczególne zjawiska wodne oddziałują na kajak**.

bystrze tworzy się za zwężeniem koryta rzeki, które spiętrza wodę i „wystrzeliwuje” ją szybkim strumieniem pomiędzy przeszkodami

wyróżniamy **cofki** -- obszary stosunkowo **spokojnej wody** za przeszkodami i **chyzki** -- linie rozgraniczające cofki i język szybko płynącej wody

Fale na powierzchni- w bystrzu potrafią **nalać sporo wody do kajaka**

Odwoje- Kiedy fala przekroczy swą wysokość krytyczną, potrafi się **załamać w górę rzeki**

Przeszkody zanurzone w nurcie- Kamienie lub drzewa - zawsze zostawiają ślad – w kształcie **liter V** zwróconej ostrzem w górę rzeki, w postaci wybrzuszenia, małej fali na powierzchni

Czytanie wody w dwójce należy z reguły do załogi (siedzi z przodu)

Litera V w drugą stronę, tzw **warkocz** mówi o spokojnej wodzie którą można przepłynąć newralgiczne msc.

Manewry na wodzie stojącej-

Nie tracić tempa, nie stosować kontr na jeziorze,

Aby płynąć prosto płynąć na konkretny cel , charakterystyczny punkt

Fale- płyniemy zawsze w poprzek !!!!! Jeśli to konieczne zygzakiem

Manewrowanie na wodzie o szybkim nurcie

Duża frajda- współgranie z nurtem

Niebezpieczne-możliwość wywrotki

Nie można pozwolić aby **kajak ustawił się w poprzek nurtu** . Jeśli tak się stanie **pokazać dno prądowi-** odchylić się w przeciwną stronę.

Promowanie- przemieszczanie się w poprzek nurtu w celu dokładnego „wycelowania” kajakiem w przejście pomiędzy przeszkodami.-Omijanie przeszkody, przejście z cofki do cofki.

METODYKA IMPREZ KAJAKOWYCH

Właściwe określenie celu imprezy

Sprecyzowanie celu i zadań-

Cel-czy dla przyjemności, czy krajoznawczo, czy sportowo

Zadanie- przepłynięcie przez uczestników na sprzęcie kajakowym wybranego szlaku w określonym czasie i w założony sposób

WŁAŚCIWY WYBÓR TRASY

Dostosowanie trasy do umiejętności uczestników. Zbyt trudna rzeka i niedoświadczeni kajakarze to duże niebezpieczeństwo.

Dostosowanie do posiadanego **sprzętu** – jeśli stary zniszczony łatany (przeciekający) nie powinno się płynąć na trudną trasę.

Ilość przeznaczonego **czasu** – spływy **majowe** (1-3 maja) trudne bo tylko 3-5 dni.
W dodatku **święta** – w święta mogą być zamknięte **sklepy**, trudniejszy **dojazd** – mniej kursów.

Dojazd – spływ musimy zacząć w dogodnym miejscu – tzw **miejsce wodowania** – **łatwy dojazd, brzeg umożliwia zwodowanie sprzętu**-zawsze podawane w przewodnikach.. Musi tam dojechać samochód transportujący kajaki, musi być blisko komunikacji żeby nie tracić czasu na dojscie.

Jeśli wypożyczymy kajaki to dobrze albo zaczynać albo kończyć spływ **przy wypożyczalni**-oszczędzamy wówczas na **transporcie** w jedną stronę.

(Pod tym względem-chyba tylko tym☺- lepsze są składaki; dobrze też jeśli klub kajakowy ma własne kajaki i samochód do transportu).

Wypożyczalnie- Stannice wodne, wypożyczalnie sprzętu wodnego, ośrodki sportowe, ośrodki wczasowe.

Cena- za dzień 20-25 zł za kajak 2-osobowy. + transport

Ważne jest że zamawiamy **określoną liczbę kajaków** – może jechać tylko **określona liczba ludzi** , nie tak jak na wycieczkach pieszych gdzie w każdym momencie ktoś może się przyłączyć.

PLANOWANIE TRASY

Trasę powinno się mieć starannie zaplanowaną, w miarę określony przebieg każdego dnia

W przypadku kajaków jesteśmy **ograniczeni szlakiem** – nie można skrócić sobie drogi „na przełaj”. Nie można ominąć większych fragmentów.

Zaplanować trzeba **biwaki** , wizyty w **sklepie** , być dokładnie poinformowanym co do długości i uciążliwości **przenosek** – nie mogą nas one zaskoczyć. W przewodnikach są one opisane – **pstrągarnie, jazy, elektrownie**. **Jazy, zapory mogą być niebezpieczne** – wciągają. Trzeba o nich wiedzieć. Żadziej np. rezerwaty (Łyna ☺). **Rzeka , kanał czy jezioro**.

Trzeba wiedzieć ile czasu zajmie nam pokonanie danego odcinka. Średnio dziennie pokonuje się odc. **Długości 15-20 km**. Jest to jednak wielkie uogólnienie- wyjątkowo **uciążliwa** rzeka (np. duża ilość drzew) albo pływanie **pod prąd** może spowodować że nasz odc będzie wynosił **6 km**. Ludzie **dośw. Płynąc z prądem** mogą przepłynąć **30 i więcej km**.

Biwaki

Powinno się ustalić przed spływem opierając się o przewodniki, mapy, informacje od ludzi którzy wcześniej szlak przepłynęli

Miejsce

- mieć twardy suchy dostępny brzeg z łagodnie obniżającym się dnem
- płaskie – namioty
- las – drewno na opał

- możliwość rozpalenia ognia
- zaopatrzenie się w wodę do picia (można zrobić to wcześniej – konieczne są baniaki)

Jest to miejsce idealne ☺

Nie można

- w rezerwatach, terenach wojskowych
- tereny prywatne, pola uprawne
- **biwakować na terenie prywatnym bez uzgodnienia z właścicielem**

Po przyplłynięciu wypakowujemy (lepiej na wodzie – nie niszczy się kajak)

Klarujemy kajak

Składamy wszystkie w jedno miejsce, stojące na burcie, dnem do góry, oparte jeden o drugi. Wiosła i kamizelki pilnujemy – najlepiej każdy swoje, uważamy by się nie zniszczyły i by zgadzała się liczba.

Pakowanie

Rzeczy mogą być w miarę ciężkie – nie nosimy ich na plecach.

**PODSTAWA – KAŻDĄ RZECZ PAKUJEMY W WOREK (NA ŚMIECI)
LEPIEJ MIEĆ DUŻO MAŁYCH PAKUNKÓW NIŻ JEDEN DUŻY**

Są specjalne worki suchacze tzw, lub plastikowe puszki

Ekwipunek osobisty

-Przeciwdeszczowa **kurtka**, także przeciwwiatrowa na jezioro

-**Buty** w których płyniemy w kajaku- żeby można w nich wyjść holować kajak po kamieniach, wyjść na drzewo, podczas przenoski wysiąść z kajaka, żeby mogły się zmoczyć

-**sznurek**- do holowania kajaka, do wiązania rzeczy, na linki do suszenia

-**krótkie spodenki**- żeby można wyjść do wody

-Coś **do siedzenia** w kajaku – standardowe dwójki turystyczne nie mają siedzeń a nawet jeśli mają to niewygodne

Ekwipunek ogólny

Apteczka

Reperaturka

Siekiera – do rąbania drewna na opał ale także do przerąbywania szlaku

Pasy do transportu kajaków

Baniaki na wodę pitną

JEDZENIE

Ekonomiczniej czasowo i finansowo jest robić je wspólnie

Dobrze jest zakupić je wcześniej

Przewozić można ciężkie rzeczy

SZYK PŁYNIĘCIA, TEMPO

Wyznaczyć trzeba **osobę która prowadzi i która zamyka grupę**

Nie wolno wyprzedzać pierwszej i zostawać za drugą

Na pierwszym kajaku powinny być **pas**y na przenoskę, i **siekiera** żeby wyrąbywać szlak

Na ostatnim – reperaturka i apteczka

Aby płynięcie szło w miarę sprawnie trzeba ustalić **podzielić załogi** by w miarę możliwości były równe pod względem umiejętności i sił.

W przypadku **przeszkody** – stoimy w **kolejce** zachowując odstęp. Nie można napływać na siebie – grozi wywrotką !

Wskazujemy następnemu metodę przepłynięcia

Pomagamy jeśli przeszkoda jest trudniejsza

Na **rozwidleniach, zarastających wypływach** itd. – zawsze czekamy na następną osobę by **wskazać jej drogę**.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie pływamy samotnie, nie oddalamy się, zawsze w niewielkim odstępie powinna być kolejna załoga

Liczymy się z możliwością **wywrotki**

Niebezpieczne- prąd, wiatr i fale (jezioro, morze), zimna woda, przeszkody – kamienie, drzewa, mierzwi, jazy, młyny, elektrownie; pogoda, większe jednostki pływające

Elementy zwiększające bezpieczeństwo-

- odpowiednie zaplanowanie
- jednoosobowe kierownictwo
- wzajemna asekuracja

GEOGRAFIA

Rzeki określa się w **2 skalach**- trudności i uciążliwości. Podaje je większość przewodników Trudność określa ilość i charakter przeszkód, szybkość nurtu, spadek i dla kogo jest ona dostępna

Uciążliwość- ilość czasu którą spędza się poza kajakiem w celu pokonania przeszkód

Północna Polska obfituje w piękne i ciekawe rzeki o różnych stopniach trudności

WDA I BRDA!

Drawa,

Piława,
Gwda,
Rega,
Wieprza,
Słupia,
Łupawa z Bukowiną,
Łeba,
Radunia,
Wieżyca,
dopływy Brdy – Kłonecznica i Zbrzyca,

Trudne, górskie- **Wieprza, Słupia, Łupawa z Bukowiną, Radunią**

Pn-Wschód

Drwęca z Welą i Pojezierzem Brodnickim
Łyna,
Krutynia
Pisa
Ełk, Lega
Gołdapa
Rospuda + Blizna
Czarna Hańcza

Kanały – Ostródzko-Elbląski, Augustowski

Wschód

Biebrza, Supraśl, Narew, Bug

Góry

Karkonosze, Dunajec, Białka, San

Dla początkujących- Wda, Brda (środkowy bieg), Krutynia, Czarna Hańcza

LITERATURA

Z. Wrześniowski, M. Sperski, Kajakiem po wodach Pomorza Zachodniego, Warszawa 1971
M. Śleszyński- Polska Pn-Wsch, Przewodnik kajakowy
„Szlaki Wodne”, Seria PTTK-Kraj