

Uwaga!!!! to jest wersja pre-alfa, która wymaga jeszcze wielu poprawek i uzupełnień, ale już w obecnej wersji jest tak piękna, że zdecydowaliśmy się ją Wam udostępnić.

Kanadyjki

Krzysztof Drop

Dlaczego kanadyjka?



Gdyby tak przypatrzeć się na czym to ludzie w Polsce pływają to niewątpliwie pierwsze miejsce w tym rankingu zajęłyby turystyczne kajaki dwójki plastiki, potem składaki następnie jedynki przeróżne a potem długo, długo nic i.... rowery wodne, a dopiero gdzieś za pontonami i materacami dmuchanymi można by znaleźć kanadyjki. A przecież są kraje na świecie jak choćby Czechy gdzie wydaje się nie znają kajaków dwójek i w duecie pływają tylko i wyłącznie w kanadyjkach. Dlaczego tak jest? Nie wiem, może za sprawą Korabiewicza i Wańkowicza, którzy właśnie na K2 prowadzili swoje pierwsze w kraju kajakowe wyprawy. Dyskusja nad wyższością kanadyjki nad kajakiem nie ma sensu. Żle byłoby gdyby nagle na fali mody zanikło pływanie na kajakach dwójkach, ale i nie jest dobrze gdy smukłych kanadyjek a naszych wodach próżno oko wypatruje. Nawet nazwa "kanadyjka" jest w języku polskim dziwnie nie zdomowiona. Niektórzy wolą "Canoe" inni spolszczają "Kanu" inni jeszcze brną w ślepe uliczki etymologii twierdząc, że kanadyjka to łódź sportowa, a Canoe to łódź turystyczna, chociaż nikt nie odróżnia nazwą kajaka i kajaka turystycznego, ot kajak jest kajakiem i kropka. Natomiast nazwa dyscypliny "kajakarstwo" zarezerwowała sobie miejsce dla wyczynu, podczas gdy na turystykę kajakową mówi się ogólnie "Kajaki". Wracając do kanadyjek to ta nazwa jest zgrabna, polska i nie ma powodu mnożyć bytów, jak mawiał jeden mnich jeszcze w średniowieczu.

Jakie są zatem "zady i walety" kanadyjki w porównaniu z kajakiem?

Zalety

1. Sterowność

Mimo iż kanadyjki są z reguły większe od kajaków dwójek, to są bardzo sterowne. Ruch kopyści kanadyjskiej (pagaja) w wodzie jest długi i wiosło to pełni rolę napędu i steru równocześnie, pozwalając wiosłarzowi na bardzo precyzyjne manewry, co w kajaku jest trudniejsze, bowiem wiosło głównie pcha łódkę, a wiosłarze siedzą bliżej środka i manewry nie są tak efektywne.

W kanadyjce drugi z osady siedzi bliżej rufy, a szlakowy blisko dziobu. Znając podstawy wiosłowania na kanadyjce osada z łatwością jest w stanie wykonać zwrot o 180 stopni podczas jednego cyklu pracy w wodzie. Uważam, że najprzyjemniej się pływa na płaskodennych kanadyjkach bez kila, wówczas reaguje ona na najmniejsze ruchy wiosła. W porównaniu z kajakiem to pływanie na takiej kanadyjce jest jak jazda samochodem ze wspomaganie układu kierowniczego, a bez wspomagania.

2. Pakowność

Kanadyjki są duże, rzadko krótsze niż 4m. Łódki Priona mają 4.6 m, są i większe o długości 5.7 gdzie wygodnie można pływać w trzy osoby. Pakowność kanadyjek bywa też ich wadą, gdyż na spływach robią za barki towarowe, a po spływie trzeba sporo miejsca żeby je przewieźć i przechować.

3. Waga

Pomimo dużych rozmiarów kanadyjki są z reguły lżejsze od kajaków dwójek, ponieważ kajaki są zabudowane, zaś kanadyjki posiadają lekką, otwartą konstrukcję.

4. Elegancja i wygoda

Te łódki mają duszę. Taaak, po prostu są piękne. Zwłaszcza drewniane, mogłyby stanowić ozdobę salonów obok komód w stylu empire. Wrzecionowaty kształt, lekko wygięte końce, idealne proporcje. Tej harmonii nie zakłóca chlapanie wodą, czy krzyżowanie wiosel jak w przypadku kajaków. Nawet na byle chojnickiej "kanadzie" wiosłarz wygląda godnie i dostojnie (o ile potrafi prowadzić). Siedzi się wysoko, na suchym siedzeniu (czego nigdy kajakarze nie doświadczają) i widać z tej wysokości o wiele więcej niż z kajaka.

Odpowiednio dobrany westernowy strój dodatkowo wzmacnia efekt estetyczny.

Wady

1. Rozmiary - są duże, trudne w przechowaniu. Niektóre wypożyczalnie sprzętu wodnego nie mają kanadyjek.

2. Szybkość

Niestety kanadyjki są wolniejsze od kajaków. Równorzędne osady na kajakach zawsze wyprzedzą kanadyjkarzy. Natomiast pływanie na kanadyjce wymaga pewnego rodzaju wprawy, żeby nie powiedzieć wirtuozerii, którą posiadają tylko wytrawni turyści kajakowi i dlatego z reguły nie opóźniają tempa spływu. Mogą się jednak zdarzyć takie warunki przy których będziemy przeklinać "te krowy" kanadyjki bowiem są bardzo trudne w prowadzeniu na dużych akwenach przy silnych baidewindach. Wysoko siedzący kanadyjkarze działają wówczas jak żagle dostatecznie pochłaniając całą energię wiosłowania, nawet pomimo turbodoładowania licznymi klątwami. Każde minimalne zboczenie z kursu powoduje natychmiastowe odpadnięcie, tak trudne do skorygowania przy wysokiej fali. W takiej sytuacji radzę wziąć sobie na dziób spływowego osiłka i bohatersko przebić się przez żywioł, albo... zabiwakować i odczekać.

Technika wiosłowania na kanadyjce

Prawidłowa technika wiosłowania na kanadyjce jest wypadkową sposobu siedzenia, trzymania wiosła i ruchu wiosłarza przeciągającego wiosło przez wodę.

1. Siedzenie

Najefektywniej siły motoryczne rozkładają się gdy wiosłarz klęczy na jednej nodze, druga zaś oparta jest ku przodowi na dnie, tak że udo z podudziem tworzą kąt niewiele większy od 90. Wiosłuje się po tej stronie na którą się klęczy. Daje to możliwość dalekiego wychylenia tułowia do przodu, ku nodze zapierającej, tym samym chwyt wody jest daleko w przód, jednak wiosło atakuje wodę pod kątem nie większym niż 90 stopni. Taką technikę stosują zawodnicy kanadyjkarze w konkurencjach "płaskich". Opisana powyżej postawa klęczna jest bardzo niestabilna. W kanadyjkach górskich wiosłarze siedzą w sposób bardziej przypominający klęk obunóż z przysiadem na piętach niż siedzenie. Pozycja ta jest dalece bardziej stabilna, i pozwala na pełny zakres ruchów tułowia. W



turystyce podstawowym atrybutem sposobu siedzenia jest wygoda, stąd siedzi się na ławeczkach opartych o burty kanadyjki. Jednak aby zapewnić najlepszy rozkład sił należy usiąść asymetrycznie, tzn. bliżej burty z której się wiosłuje. Noga od strony wiosła powinna być zgięta w kolanie (jeśli nie ma bagażu pod ławeczką, to jest tam dobre miejsce właśnie na naszą podkuloną nogę)



zaś druga noga winna być zaparta o bagaż tak aby udo z podudziem stanowiły kąt rozwartą. Taka postawa pozwala wytrzymać ponad godzinę wiosłowania, zapewnia możliwość dalekiego chwytu wody z przodu, długiego przeciągnięcia i wyjęcia wiosła z tyłu. Oczywiście, zawsze jednak dobrzy ludzie nawrzucają nam do kanadyjki różnego rodzaju sprzęt, tak że niewiele miejsca zostaje nam na wiecznie cierpiące nogi. Na szczęście w chwili zamroczenia bólem zawsze można zmienić stronę wiosłowania.

2. Trzymanie wiosła.

Kopyś kanadyjską (pagaj) należy dzierżyć pewnie, acz nie za mocno. Ręka dolna (ta od strony wiosłującej) trzyma stylisko wiosła 10, 20 cm nad piórem, górna zaś spoczywa na poprzecznej rękojeści na początku styliska wiosła. Błędem jest trzymanie pagaja zbyt wąsko. Skręty pasa barkowego i nadgarstka ręki górnej powodują odpowiednie ułożenie pióra w wodzie. Powierzchnia pióra w fazie przeciągnięcia jest mniej więcej prostopadła do burty, ale podczas wykończenia pracy w wodzie i przy licznych manewrach takich jak naciąganie, kontrowanie czy hamowanie przyjmuje całe spektrum kątów. Do dalszych rozważań warto jest rozróżnić stronę czynną pióra, czyli tę którą pchamy wodę i stronę bierną (przeciwną).

3. Ruch wiosłarza

Kanadyjkarz siedzący wygodnie i prawidłowo dzierżący kopyś w końcu może zacząć wiosłować i manewrować kanadyjką. W przeciwieństwie do wiosłowania na kajaku kręgosłup kanadyjkarza nie stanowi osi symetrii dla rotacji barków i ramion. Kręgosłup kanadyjkarza - turysty siedzącego na ławeczce jest niekorzystnie podpartą dźwignią na jednym końcu, (guz kulszowy pośladka od strony wiosła) który zarazem jest punktem obrotu kręgosłupa przy pochyleniu do przodu/tyłu. Dodatkowo ta dźwignia jest w płaszczyźnie prostopadłej do osi podłużnej łodzi wygięta na stronę wiosłującą. A i linia barków jest przy tym zrotowana w ten sposób, że bark ręki górnej jest wyżej niż dolnej i jeszcze go wyprzedza. Porada dnia dla próbujących jakoś sobie to wszystko ułożyć wg. podanego opisu - Na Ziemi Lubuskiej w Świebodzinie jest bardzo dobry ośrodek leczący wady postawy i urazy kręgosłupa - zapraszamy.

Dlatego też trzeba starać się zminimalizować męki poprzez:

- i. zmniejszenie ilości pociągnięć
- ii. zmiany strony wiosłującej
- iii. ćwiczenia na wodzie i na lądzie.

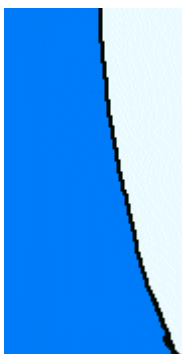
No to do wiosła i naprzód!

Teraz tylko wypada zgrabnie połączyć te trzy elementy:

Usiąść wygodnie na ławeczce, złapać prawidłowo wiosło i wykonać prawidłowy ruch i płyniemy.... w kółko :-). I tu właśnie jest odpowiedni moment, żeby przyrzeć się technikom wiosłowania na kanadyjce i opanować manewry.



Podstawowa technika wiosłowania na kanadyjce jest nazywana techniką "J". Żeby łódka nie skręcała na stronę przeciwną niż ta z której się wiosłuje należy w ostatniej fazie przeciągnięcia pióra w wodzie skrócić je prawie równoległe do burty, zawiosłując jednocześnie na zewnątrz. Dokładniej, w pierwszej fazie przeciągnięcia, równoległej do burty, wiosło pcha łódź do przodu ale równocześnie siła ciągu jest przenoszona z wiosła na kanadyjkę przez ramię o długości od wiosła do "punktu" siedzenia. Zatem na kanadyjkę w pierwszej fazie



wiosłowania działa moment siły pociągnięcia, który powoduje skrócenie kierunku płynięcia na stronę przeciwną niż strona wiosłująca. Żeby jednak nie pływać w kółko to w kolejnej fazie, która się zaczyna gdy pióro wiosła będzie najbliżej nas należy płynnym ruchem skręcać w dół nadgarstek górnej ręki w dół, tak by pióro ustawiało się powoli równoległe do łodzi i równocześnie dolną rękę należy przemieszczać na zewnątrz. Druga faza ma na celu odepchnięcie rufy, tak aby łódka wróciła na obrany kurs (z którego zeszła w pierwszej fazie przeciągnięcia). Pióro zostaje wyjęte z wody gdy jest niemal równoległe do łodzi i najbardziej od niej oddalone. Taki sposób wykonywania techniki "J" jest charakterystyczny dla zawodników i wprawnych kanadyjekarzy. Strona czynna wiosła cały czas pracuje,

choć tuż przed wyjęciem wiosła (zakończeniem drugiej fazy) składowa ciągu (równoległa do osi łodzi) jest niewielka, dominuje zaś składowa prostopadła (sterująca). Obciąża to znacznie bark dolnej ręki. Niektórzy, zatem stosują technikę "J" w odmianie dla leniwych, która tym różni się od tej rasowej, że w drugiej fazie górny nadgarstek nie jest skręcany, tylko naturalnie przedłuża przedramię, co powoduje skrócenie pióra równoległe do burty, jednak nie tak jak w metodzie rasowej stroną czynną na zewnątrz, a w ten sposób, że strona czynna pióra kończy swoją pracę w pozycji ku burcie. Wtedy to gryf wiosła opiera się o burtę, która stanowi punkt oparcia dla wiosła-dźwigni, i wiosłarz leniwy (zmęczony) jedynie ciągnie górną ręką wiosło do osi łodzi, a pióro tę stroną, która była bierna, jako drugie ramię tej dźwigni odpycha rufę sterując kanadyjkę na kurs. Przy tym łapy mniej boją ale za to płynie się wolniutko.

Warto tu zwrócić uwagę, że technika "J" odnosi skutek jedynie gdy wiosłarz siedzi z tyłu, lub pośrodku kanadyjki, czyli gdy poprzez wiosłowanie pcha łódź (przynajmniej w drugiej fazie przeciągnięcia). Jeśli zaś siedzi na dziobie (łódź jest ciągnięta wiosłem) to cały czas będzie skręcał, i skręcał, aż nie przełoży wiosła i nie zawiosłuje z drugiej strony lub też nauczy się naciągać dziób.

Z tego powodu na kanadyjce dwójce podczas płynięcia na wprost, w idealnych warunkach przy braku bocznego wiatru, utrzymanie kursu zależy od sternika (drugiego). Szlakowy (pierwszy) zaś jest siłą napędową, lub balastem (w przypadku pań, dzieci, psów lub konserw) obciążającym odpowiednio dziób.

Manewry C-2

Przyjmijmy, że szlakowy będzie wiosłował z prawej, zaś drugi z lewej strony. Dla ustawienia odwrotnego manewry są zwierciadlanym odbiciem.

- łuk - stosowany na łagodnych rzek zakrętach, jeziorach.

łuk na stronę szlakowego (tu w prawo) - łatwizna - uzyskuje się go przez zaniechanie drugiej fazy wiosłowania techniką "J"

łuk w lewo - pierwszy mocniej wiosłuje, może stosować dłuższe ramię siły ciągu przez wychylenie się podczas wiosłowania na zewnątrz. Drugi natomiast słabo wiosłuje w pierwszej fazie "J" natomiast skupia się na odpychaniu rufy w drugiej fazie pociągnięcia w wodzie.

- naciąganie (dziobu, rufy, całej łodzi) - stosuje się przy omijaniu dziobem przeszkód i przy ostrych zakrętach

naciąganie dziobu (kontry)

- na stronę szlakowego (tutaj w prawo)

Szlakowy wychyla się na swoją stronę, zakładając równocześnie kontrę czeską (hakową)



obrót 90, 180

hamowanie

wiosłowanie w trudnych warunkach (wiatr, duża fala)