

Jacek Starzyński

Tao kajaka

Warszawa 1997

Wydanie książki sponsoruje:
URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI

Polski Związek Kajakowy
Materiały Szkoleniowe

Jacek Starzyński
„Tao kajaką”

Tekst copyright © Jacek Starzyński i Federacja Akademickich Klubów Kajakowych
Warszawa 1995, 1997

ISBN 83-86630-43-4

Projekt okładki i strony tytułowej: Jan Rudnik
Zdjęcia: Marek Werner, Agata Bareja-Starzyńska, Beata Kerntopf-Ślusarczyk, Mirosław Ślusarczyk

Ta książka była składana przy pomocy systemu $\text{T}_{\text{E}}\text{X}/\text{L}^{\text{A}}\text{T}_{\text{E}}\text{X}$.
Styl $\text{L}^{\text{A}}\text{T}_{\text{E}}\text{X}$ a został zaprojektowany przez Jacka Starzyńskiego.

Skład: Fotoskład GUSTI, Warszawa tel./fax 625-62-74

Druk: Wojskowe Zakłady Graficzne, Warszawa, ul. Grzybowska 77

Spis treści

1	Wstęp	7
2	Wybór sprzętu	8
3	Podstawy manewrowania kajakiem	9
3.1	Wprowadzenie	9
3.2	Wsiadanie do kajaka	9
3.3	Pozycja w kajaku	10
3.4	Prawidłowy uchwyt wiosła	10
3.5	Płynięcie do przodu	11
3.5.1	Pociągnięcie wiosłem	11
3.6	Zakręcanie	12
3.6.1	Szerokie pociągnięcie	13
3.6.2	Kontra sterująca	14
3.6.3	Kontra	14
3.6.4	Zakręcanie z użyciem niskiej (płaskiej) podpórki	14
3.6.5	Przechył kajaka i wychylenie	16
3.6.6	Kontra czeska	16
3.7	Hamowanie i płynięcie do tyłu	18
3.8	Naciąganie	19
3.9	Podpórka	20
3.10	Eskimoska	22
3.11	Kabina	24
4	Czytanie wody	26
4.1	Bystrza	26
4.2	Fale	27
4.3	Odwoje	27
4.4	Woda napierająca na skały	29
4.5	Przeszkody zanurzone w nurcie	29
4.6	Ocena trudności rzeki	30
5	Manewry na wodzie stojącej	33
5.1	Odbijanie od brzegu	33
5.2	Płynięcie prosto	33
5.3	Zakręcanie	34
5.4	Używanie steru	34
6	Manewry na wodzie płynącej	35
6.1	Wyjście na nurt	35
6.1.1	Wariant najprostszy	35
6.1.2	Zastosowanie kontry sterującej	36
6.1.3	Zastosowanie czeskiej kontry	36
6.2	Wejście do cofki	37

6.3	Obrót na granicy cofki i nurtu	39
6.4	Trawers i wariacje na jego temat	40
6.5	Promowanie	41
6.6	Omijanie przeszkód	43
7	Manewrowanie obciążonym kajakiem	49
8	Wybór drogi płynięcia	50
9	Podsumowanie	52
	Bibliografia	53
	Skorowidz	54

Przedmowa

Niewiele jest takich dyscyplin sportu, dzięki którym człowiek jest blisko natury, ma szansę obserwować, próbować oceniać i wykorzystać jej potencjał.

Jedną z takich dyscyplin jest kajakarstwo. To właśnie w kajaku możesz okazać szacunek naturze i postępując w harmonii z nią przeżyć emocje niespotykane gdzie indziej. Najdalej mogą zająć Ci z Was, którzy nie będą próbować walczyć z naturą, a potrafią wtopić się w nią. Naturalnie potrzebna jest dobra kondycja, przygotowanie techniczne, wiedza teoretyczna i jak najlepszy sprzęt, ale jeśli kajakarstwo ma stać się Twoim „sposobem na życie”, musisz spróbować przyjąć filozofię proponowaną przez Jacka Starzyńskiego – za swoją. Pamiętaj, że Autor liczy na to, że spróbujesz zrozumieć naturę, bo przecież opisanie słowami całego zjawiska nie jest możliwe.

Ta książka jest pierwszą z cyklu nowoczesnych materiałów szkoleniowych dla osób pragnących uprawiać lub nauczać kajakarstwa. Cykl ten stworzą Autorzy, ale i wszelkie organizacje, zajmujące się kajakarstwem w najważniejszych jego formach: sporcie, rekreacji i turystyce. Funkcję klamry spinającej programowo ten cykl pełni Polski Związek kajakowy – w jego imieniu składam serdeczne podziękowania Szkolnemu Związkowi Sportowemu za uczynienie pierwszego kroku w tym kierunku. Mam nadzieję, że wielki potencjał jakim dysponuje SZS w istotny sposób wpłynie na upowszechnianie kajakarstwa w naszym kraju.

Życzę wszystkim Czytelnikom wielu niezapomnianych wrażeń przy praktycznym wykorzystaniu wiedzy zawartej w „Tao kajaka”. Niech tylko Wasze dobre samopoczucie nie przerodzi się w zbytnią pewność siebie, bo tak naprawdę to ona jest dla Was najbardziej niebezpieczna.

Krzysztof Książek
Wiceprezes PZKaj
d.s. Upowszechniania Kajakarstwa

Od autora

Pierwsza wersja tego skryptu powstała z myślą o kajakarzach górskich, jako część materiałów szkoleniowych Federacji Akademickich Klubów Kajakowych. Jego treść jest wynikiem moich doświadczeń zdobytych na rzekach górskich, w trakcie prowadzenia spływów nizinnych i w czasie szkolenia instruktorów turystyki kajakowej w Warszawskim Akademickim Klubie Kajakowym. Ogół tych doświadczeń przekonał mnie, że umiejętność manewrowania kajakiem nie zależy od wody, po której pływamy. Oczywiście pewnych manewrów typowych dla kajakarstwa górskiego nie będziemy nigdy wykonywać na jeziorze, ale umiejętność wiosłowania, zakręcania, czy nawet eskimoska może się przydać na każdym akwenie. Sposoby manewrowania kajakiem jedno- i dwuosobowym są w zasadzie takie same, różni się tylko stopień efektywności poszczególnych manewrów. Kajakarz, który dobrze radzi sobie na rzekach górskich nie będzie miał trudności na szlakach nizinnych, choć zapewne nie będzie tam okazji do wykorzystania niektórych umiejętności.

Z tych względów przygotowując tekst do wydania w postaci podręcznika manewrowania kajakiem zdecydowałem się na niewielkie tylko zmiany. Niektórych czytelników może razić fakt częstego odwoływania się do realiów kajakarstwa górskiego i opisywania manewrowania kajakiem jednoosobowym, ale jeszcze raz zapewniam, że opisane techniki są przydatne nie tylko na rzekach o szybko płynącej wodzie.

Opanowanie opisanych w książce manewrów jest możliwe tylko przez odpowiedni trening, prowadzony pod kierunkiem odpowiednio przeszkolonego instruktora. Nie wykluczam, że niektórym może wystarczyć tylko instruktaż zamieszczony w tym skrypcie, ale wydaje mi się, że fachowa pomoc nikomu nie zaszkodzi.

Wiele rysunków zaczerpnąłem z książki „Canoeing Handbook”, wydanej przez British Canoe Union. BCU wyraża zgodę na takie użytkowanie małych fragmentów swojej książki. Autorem tych doskonałych rysunków jest Ron Brown.

1

Wstęp

W Wąwozie Lü wielki wodospad spada w dolinę z wysokości kilku tysięcy stóp, a rozpyloną wodę widać na wiele mil wokoło. We wzburzonej wodzie u jego stóp nie pojawia się żadna żywa istota. Pewnego dnia K'ung Fu-tse stał nieopodal brzegu, kiedy ujrzał starego człowieka unoszonego przez huczącą kipieli. Zawołał swoich uczniów i razem pobiegli ratować nieszczęśnika. Ale kiedy dotarli do brzegu, starzec wyszedł już z wody i przechadzał się podśpiewując.

K'ung Fu-tse podbiegł do niego i powiedział: Musiałbyś być duchem, żeby przeżyć coś takiego, ale wydajesz się być człowiekiem. Jaką tajemną moc posiadasz?

Nic takiego — odparł starzec — zaczęłem uczyć się kiedy byłem jeszcze bardzo młody i dorastając stale to ćwiczyłem. Teraz jestem już pewien swoich umiejętności. Zanurzam się i wynurzam wraz z wodą. Podążam za nią i zapominam o sobie. Potrafię przeżyć, ponieważ nie walczę z przewyższającą mnie potęgą wody. To wszystko.

Chuang-tse, według *The Tao of the Pooh* Benjamina Hoffa, (tłum. moje).

Tytuł „Tao kajaka” ma świadczyć o szacunku, jakim autor darzy dwie książki: *The Tao of the Pooh* Benjamina Hoffa i *The Path of the Paddle* Billa Masona. O ile szacunek dla drugiej jest zupełnie zrozumiały – jest to bowiem kanon literatury kajakowej, o tyle znaczenie książki wyjaśniającej na przykładzie Kubusia Puchatka podstawy taoizmu może nie być oczywiste.

Moim celem nie jest wyjaśnienie taoizmu za pomocą kajakarstwa, ale pokazanie, jak *tao* pomaga zrozumieć kajakarstwo górskie. Początkowo miałem zamiar napisać po prostu podręcznik podstaw wiosłowania i manewrowania kajakiem. Kiedy jednak przymierzałem się do tego, zrozumiałem, że zamieszczanie w takim skrypcie tylko informacji o manewrowaniu kajakiem na wodzie stojącej jest niepełne i może być przyczyną wielu nieporozumień. Drugim impulsem do rozszerzenia zagadnienia były lektury kilku tekstów na temat kajakarstwa górskiego, jakie pojawiły się w ubiegłym (1994) roku w prasie, obejrzenie programu „Apetyt na zdrowie”, zawierającego relację z Kamiennej '94 oraz kilka rozmów z kolegami. Moim zdaniem obraz kajakarza górskiego przedstawiany w mediach – twardego faceta, który z zaciśniętymi zębami i krwią tryskającą spod paznokci przedziera się przez próbującą go pożreć wodę, opędzając się wiosłem od skał, które chwytają go pazurami za kajak – jest śmieszny i szkodliwy dla naszego środowiska.

Chciałbym pomóc zrozumieć kajakarstwo jako harmonijne współdziałanie z Rzeką, której nie można oszukać ani tym bardziej „zwyciężyć”, bo Ona jest od nas silniejsza i mądrzejsza. Myślę, że właśnie filozofia taoistyczna, ze swoim spokojem, zrozumieniem i szacunkiem dla otaczającego nas świata, jest najbardziej zbieżna z właściwie pojmowanym kajakarstwem. Taoistyczna zasada „działania przez niedziałanie” znakomicie sprawdza się praktycznie w czasie płynięcia trudną rzeką. Wszystkie działania kajakarza muszą uwzględniać ruch wody. Jeżeli dostosujemy się do rytmu rzeki i nie robimy nic na siłę, to nie mamy większych kłopotów – woda pomaga nam podróżować wraz z nią. Właśnie to chciałem pokazać.

Moją początkową intencją było napisanie tekstu adresowanego do kajakarzy górskich, ale widząc całość sędzę, że może być ona przydatna dla każdego, kto chce pogłębić swą wiedzę wodniacką. Nie uważam pływania po górach za elitarny czy szczególnie zaawansowany rodzaj kajakarstwa. Jest to po prostu coś innego, może dającego większą intensywność przeżyć niż turystyka nizinna. Rzeką górską jest zwykle silniejsza, porusza się szybciej, przeszkody są częstsze, a konsekwencje błędu poważniejsze. Dlatego właśnie wyraźniej pokazuje naszą słabość w zestawieniu z przyrodą i zmusza do rozumienia wody i opanowania odpowiedniej techniki. Droga płynięcia jest zawsze wypadkową działań kajakarza i oddziaływania wody. Planując każdy manewr trzeba to oddziaływanie rzeki przewidzieć i dostosować się do niego. Zdolność czytania wody jest więc tak samo ważna, jak umiejętność wykonywania podstawowych manewrów kajakiem. Jest to prawdą na każdej wodzie płynącej. Opanowanie odpowiedniej techniki i umiejętność czytania wody na pewno nie przeszkadza przy pływaniu po rzekach nizinnych. Z własnego doświadczenia wiem, że im łatwiej jest kierować kajakiem, tym więcej czasu i uwagi można poświęcić na obserwację rzeki i jej otoczenia, tym przyjemniej spędza się czas na wodzie. A o to właśnie chodzi większości z nas.

2

Wybór sprzętu

O ile to tylko możliwe należy zadbać o wybór jak najlepszego sprzętu. Niewygodne siodełko, wiosło ocierające skórę dłoni, czy przeciekający kajak, to czynniki warunkujące nasze dobre samopoczucie na wodzie. Dobrze dobrany, nie sprawiający kłopotów sprzęt jest jednym z podstawowych warunków bezpiecznego uprawiania kajakarstwa. Trudno zamieścić tu wszystkie informacje umożliwiające wybór odpowiedniego sprzętu, dlatego omówię tylko najważniejsze.

Kajak

Podstawową sprawą powinno być dopasowanie kajaka do rodzaju aktywności, który mamy zamiar uprawiać. Do nauki manewrowania kajakiem najlepszy będzie kajak turystyczny, a zupełnie nieprzydatny dla początkujących amatorów będzie na przykład kajak regatowy. Zakładając, że mamy do dyspozycji odpowiedni rodzaj łodzi, powinniśmy zwrócić uwagę na następujące rzeczy:

Stan kadłuba: kadłub łodzi powinien być cały, bez pęknięć, które mogą być przyczyną przecieków – uciążliwych, a nawet niebezpiecznych;

Niezatapialność łodzi: każdy kajak powinien być wyposażony w komory wypornościowe uniemożliwiające zatonięcie kajaka nawet całkowicie wypełnionego wodą. **Jest to podstawowy wymóg z punktu widzenia bezpieczeństwa!**

Siodełko i kokpit: powinny być wygodne i bezpieczne. Siodełko powinno być całe (ostre krawędzie uszkodzonego siodełka z laminatu mogą spowodować przykre zranienia), na tyle duże, aby biodra mieściły się w nim dość ciasno. Kokpit powinien być dostatecznie duży, aby umożliwiać łatwe wyjście z kajaka.

Podnózek: kajak powinien być wyposażony w regulowany podnózek. Znakomicie poprawia to wycucie łodzi i umożliwia **wygodne** wiosłowanie i manewrowanie kajakiem przez dłuższy czas.

Fartuch: jeżeli używamy fartucha, to należy zwrócić uwagę na sposób jego zdejmowania – nie powinno nam ono sprawiać absolutnie żadnych trudności. **Należy koniecznie przećwiczyć zdejmowanie fartucha!**

Uchwyty na dziobie i rufie: szczególnie jeśli ćwiczymy na wodzie płynącej, to kajak powinien być wyposażony w wygodne i mocne uchwyty na dziobie i rufie. Ułatwiają one akcje ratunkowe, przenoszenie kajaka i wylewanie z niego wody.

Wiosło

Wiosło powinno być mocne, ale możliwie lekkie. Istotny jest dobór odpowiedniej długości – piszę o tym nieco dalej. Lepiej, jeśli uchwyty wiosła są wyprofilowane i pokryte miękką, izolującą termicznie pianką. Przekrój drążka w miejscu uchwyty powinien być elipsą, a nie kołem tak, aby umożliwić prawidłowe ustawienie wiosła w wodzie bez patrzenia na pióro.

3

Podstawy manewrowania kajakiem

Puchatek spojrział na swe obydwie łapki. Wiedział, że jedna z nich jest prawa, i wiedział jeszcze, że kiedy się już ustaliło, która z nich jest prawa, to druga była lewą, ale nigdy nie wiedział, jak zacząć.

— Więc... tego... — zaczął powoli.

A.A. Milne, *Chatka Puchatka*. O ile nie zaznaczono inaczej, cytaty w tłum. Ireny Tuwim.

3.1 Wprowadzenie

Podstawowe manewry kajakiem można przedstawić w następującej hierarchii:

1. płynięcie do przodu,
2. zakręcanie,
3. zatrzymywanie i płynięcie do tyłu,
4. naciąganie,
5. podpórka i eskimoska.

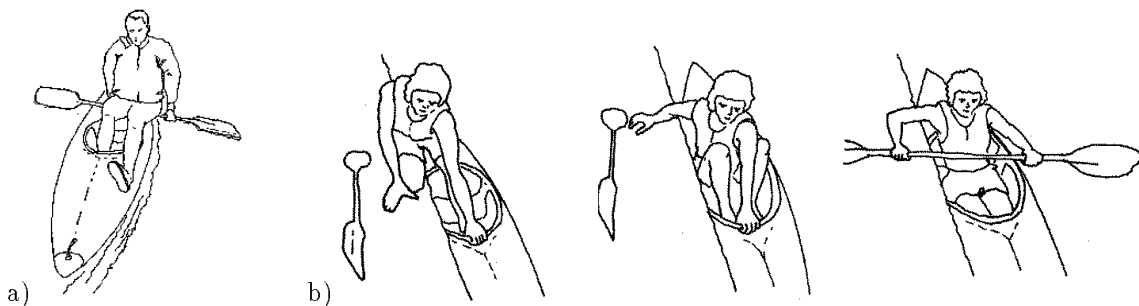
Używając określenia „hierarchia” mam na myśli, że każdy następny manewr jest „potomkiem” wymienionych poprzednio – jeżeli nie umiemy płynąć kajakiem prosto do przodu, to nie uczmy się skręcać. Wiele osób po obejrzeniu eskimoski wykazuje chęć jak najszybszego jej opanowania. Uważam, że jest to bezsensowne – eskimoska nie powinna być traktowana jak cyrkowa sztuczka, której używa się do zaimponowania komukolwiek. Nauka eskimoski przed opanowaniem innych, bardziej podstawowych umiejętności, rozprasza uwagę, a ewentualne jej opanowanie daje bardzo złudną pewność siebie i nieuzasadnione poczucie bezpieczeństwa. Można doskonale pływać kajakiem nie znając eskimoski, można znać eskimoskę i nie poza tym. Ucząc się panowania nad łódką rozpoczynajmy od manewrów najprostszych – wraz z opływaniem nauczymy się bardziej naturalnie i bezboleśnie także tych skomplikowanych.

Wszystkie manewry będą opisywane tak, jakby były wykonywane na kajaku jednoosobowym. Nie znaczy to jednak, że nie można wykonywać ich w dwójce. Najbardziej trudne do wyobrażenia jest wykonanie na kajaku dwuosobowym czeskiej kontry – ale nie jest to niemożliwe. Eskimoski i podpórki nie sprawiają żadnych problemów przy odpowiedniej koordynacji.

3.2 Wsiadanie do kajaka

Zasadnicza część tego rozdziału poświęcona jest manewrom, które wykonujemy siedząc w kajaku. Oczywiście trzeba do tego kajaka wcześniej wsiąść, a nie zawsze jest to czynność trywialna. O ile to możliwe wsiadamy do kajaka znajdującego się na wodzie. Niektóre kajaki (np. polietylenowe) są wystarczająco wytrzymałe i umożliwiają nawet wejście do kajaka na brzegu, zsunięcie się po skałach i skok z kilkumetrowej wysokości do wody. Inne konstrukcje (np. składaki) są na tyle delikatne, że wsiadanie do kajaka na wodzie jest podstawowym wymogiem z punktu widzenia poszanowania sprzętu.

Jeżeli wsiadamy do kajaka na wodzie, to najczęściej zalecany sposób można opisać następująco (por. rysunek 3.1a):



Rysunek 3.1: Wsiadanie do kajaka: a) z płaskiego, b) z wysokiego brzegu

- ustawiamy kajak na wodzie, równolegle do brzegu, na wodzie płynącej dziobem w górę rzeki;
- kładziemy wiosło w poprzek kajaka, opierając je jednym piórem o brzeg, drążek wiosła znajduje się bezpośrednio za kokpitem;
- siadamy na brzegu przed wiosłem, jedną dłonią przytrzymujemy wiosło i brzeg kokpitu, drugą dłoń opieramy o wiosło i brzeg;
- przekładamy do kokpitu jedną, a następnie drugą nogę, wsuwamy nogi w dziób kajaka i siadamy na siodełku;
- przekładamy wiosło przed siebie.

W przypadku, gdy brzeg jest wyższy niż około 30 centymetrów, wygodniej jest wsiadać nieco inaczej – sposób ten przedstawiony jest na rysunku 3.1b.

3.3 Pozycja w kajaku

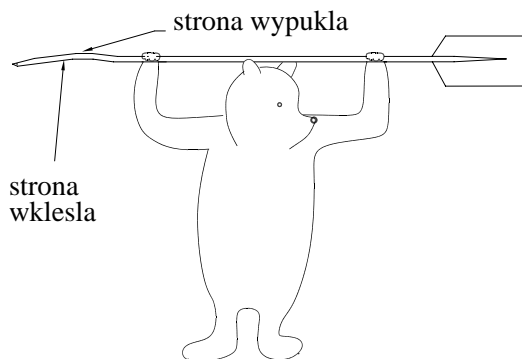
Podstawą kontrolowania kajaka jest prawidłowy, wygodny siad. Stopy powinny być oparte o podnózek, a kolana, w miarę możliwości, o specjalne wypustki pokładu. W kajaku siedzimy prosto, nie garbiąc się. Zwykle korzystne jest lekkie przechylenie tułowia do przodu, choć może ono być męczące przy długim wiosłowaniu. Dla odpoczynku opieramy się o oparcie – nie należy jednak układać się na siedzeniu jak w fotelu. W nowoczesnych kajakach oparcie służy do przytrzymania bioder w siodełku w trakcie przechyłów i innych, bardziej wyszukanych ewolucji. W kajaku górskim powinno nam być wygodnie, ale dość ciasno.

3.4 Prawidłowy uchwyt wiosła

Do poruszania kajaka używamy najczęściej wiosła o dwóch piórach, które są względem siebie skrócone o pewien kąt – zwykle od 65 do 90°. Przy opisie wszelkich manewrów będę zakładał, że używamy wiosła „prawego”, tzn. takiego, które trzymane jest stale prawą ręką. Nie jest prawdą, że takie wiosła przeznaczone są dla osób praworęcznych, używanie wiosła „prawego” lub „lewego” jest kwestią przyzwyczajenia. Wiosło skrócone ma zwykle niesymetryczne pióra – wyróżniamy „stronę wklęsłą”, która pracuje przy pociągnięciu, i „stronę wypukłą” (por. rysunek 3.2).

Długość wiosła powinna być dostosowana do wzrostu kajakarza i do szerokości łodzi. Do jedynki 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.

Wiosło chwytały symetrycznie, tak, aby rozstaw dłoni na drążku był nieco szerszy niż rozstaw naszych barków. Można przyjąć, że taki chwyt jest górnym ograniczeniem – raczej nie należy rozstawiać dłoni szerzej. Możliwy jest jednak chwyt nieco węższy. W niektórych książkach zaleca się taki chwyt, aby po podniesieniu wiosła bezpośrednio nad głowę przedramiona tworzyły z ramionami kąt prosty (por. rysunek 3.2).



Rysunek 3.2: Uchwyt wiosła: rozstawienie dłoni.

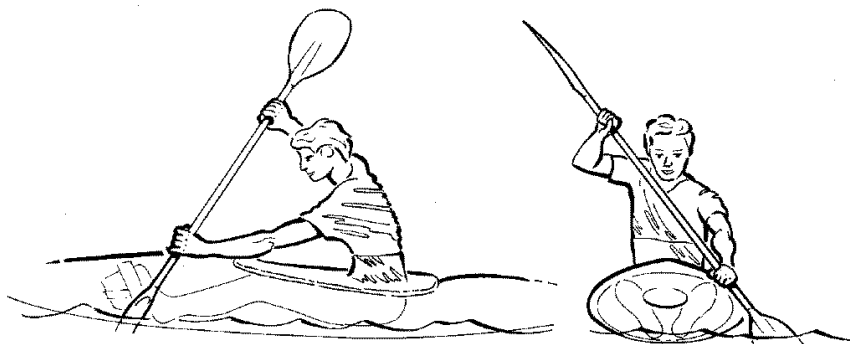
Wiosło „prawe” chwytaamy prawą dłonią tak, aby prawe pióro było ustawione w pozycji „do pociągnięcia” – przedramię prawej ręki powinno być prostopadłe do płaszczyzny pióra. Drażek wiosła jest często wyprofilowany w miejscu uchwytu, aby wiosło nie przekręcało się w ręku. Lewa dłoń chwytta wiosło luźno, przy pociągnięciu prawą ręką lewe pióro ustawione jest płaszczyzną pracującą (wklęsłą) do góry. Przed pociągnięciem lewym piórem obracamy drażek w lewej dłoni, zmieniając jej chwyt tak, aby w chwili pociągnięcia lewe przedramię tworzyło kąt prosty z lewym piórem wiosła. Drażek obracany jest przed podjęcie do góry prawego nadgarstka – *nie przekręcamy wiosła w prawej dłoni*.

3.5 Płynięcie do przodu

Wiosłowanie umożliwia pokonywanie odległości i jest podstawą wszystkich manewrów. Podstawową sprawą jest zrozumienie, że kajaka nie napędza się tylko przy pomocy mięśni rąk. W prawidłowym wiosłowaniu bierze udział cała muskulatura tułowia. Tylko wykorzystanie jej siły umożliwia długotrwałe wiosłowanie, które po uzyskaniu pewnej wprawy nie jest bardziej uciążliwe i męczące, niż chodzenie.

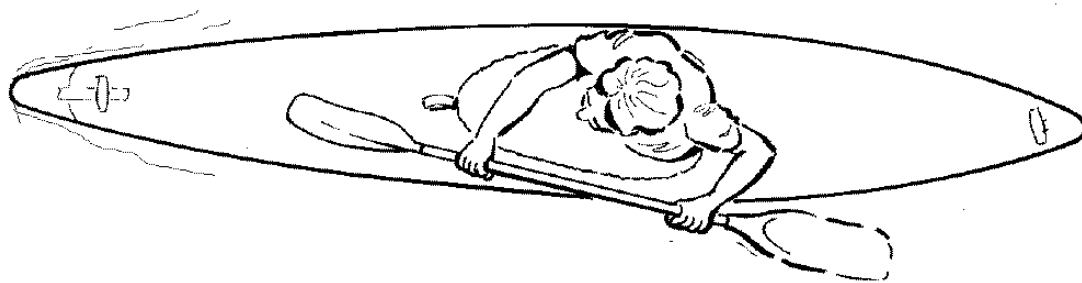
3.5.1 Pociągnięcie wiosłem

Załóżmy, że pierwsze pociągnięcie wykonujemy lewym piórem. W tym celu całkowicie prostujemy lewą rękę i przekręcamy lekko cały tułów w prawą stronę, tak aby jak najdalej sięgnąć lewą dłonią. Tułów powinien być wyprostowany i lekko przechylony do przodu. Nie należy się garbić i odchyłać do tyłu (por. rysunek 3.3). Prawy nadgarstek odchylamy do góry tak, aby lewe pióro było ustawione prostopadłe do kajaka. Staramy się zanurzyć w wodzie całe pióro, jak najdalej z przodu kajaka. W momencie zanurzenia



Rysunek 3.3: Pociągnięcie – 1-sza faza

pióra prawa dłoń powinna znajdować się na wysokości czoła, nieco przed twarzą. Od tego momentu ciągniemy pióro w wodzie zginając lewą i prostując prawą rękę. Równocześnie obracamy lekko tułów w lewą stronę. Końcowa faza pociągnięcia lewym piórem przedstawiona jest na rysunku 3.4. W momencie kiedy prawa ręka



Rysunek 3.4: Pociągnięcie – 2-ga faza, widok z góry.

jest całkowicie wyprostowana, a tułów lekko przekręcony w lewo, wyciągamy pióro z wody, przekręcając jednocześnie prawy nadgarstek i wraz z nim drążek wiosła, przygotowując prawe pióro do włożenia w wodę. Przekręcenie nadgarstka umożliwia automatycznie gładkie wyjęcie pióra z wody. Pociągnięcie prawą ręką jest naturalną konsekwencją naszego postępowania.

Należy patrzeć na proces wiosłowania jak na ciąg powtarzających się, płynnych ruchów, z których każdy przechodzi miękko i naturalnie w następny. Rozbicie na fazy ma na celu jedynie opisanie i analizę poszczególnych czynności – w miarę nabierania wprawy powinniśmy koncentrować się na wzajemnym powiązaniu pomiędzy wszystkimi ruchami, a nie na poszczególnych fazach. Wszystko powinno być miękkie, płynne i wynikać „samo z siebie”. Zawsze pamiętamy o oszczędzaniu swoich sił – nie szarpiemy, przyspieszamy płynnie i staramy się jak najmniej chlapać, wyciągając z każdego pociągnięcia wiosłem tyle, ile tylko jest możliwe.

Jeżeli mówimy o wiosłowaniu „wysokim” (lub o „wiosłowaniu wysokim wiosłem”), to mamy na myśli, że przy każdym pociągnięciu wiosło prowadzone jest niemal pionowo – pióra poruszają się w wodzie blisko burty kajaka. Wiosłowanie „niskie” („niskim wiosłem”) polega na trzymaniu wiosła bardziej poziomo – pióra zanurzają się w pewnej odległości od burt. Pierwszy sposób zapewnia nam uzyskanie większej szybkości i większej stabilności kierunku, ale kosztem stabilności poprzecznej. Wysokie wiosłowanie wymaga też większego wysiłku – zwykle stosujemy je wtedy, gdy chcemy płynąć stosunkowo szybko.

Ćwiczenia, rady, uwagi:

Należy ćwiczyć płynne przyspieszanie od zatrzymania do jak największej prędkości. Wiosłujemy starannie, starając się wyczuć wzrastający ucisk stóp na podnóżek. Jeżeli nie czujemy tego wzrastającego ciśnienia, to znaczy, że niewystarczająco przekręcamy tułów.

Starajmy się trzymać głowę lekko i swobodnie, patrzeć w kierunku płynięcia, nie angażować w proces wiosłowania mięśni szyi.

Należy eksperymentować z rotacją tułowia, aby wybrać optymalną. Brak rotacji, wiosłowanie tylko rękoma, jest tak samo niewłaściwy jak jej nadmiar. Ćwicząc rotację tułowia starajmy się trzymać dłonie (drążek wiosła) daleko od tułowia w trakcie całego pociągnięcia.

Wraz z nabywaniem wprawy przestaje sprawiać trudność utrzymanie kierunku płynięcia. Ważne jest, aby cały czas kontrolować biodrami przechył kajaka – łódka powinna być utrzymywana płasko na powierzchni wody, każde systematyczne przechylanie jej na jedną stronę (np. spowodowane niesymetrycznym trzymaniem wiosła) spowoduje zakręcanie w tę stronę. Z czasem uczymy się odruchowo dodawać do każdego pociągnięcia wiosłem drobną „akcję sterującą”, automatycznie utrzymując kajak na obranym kursie.

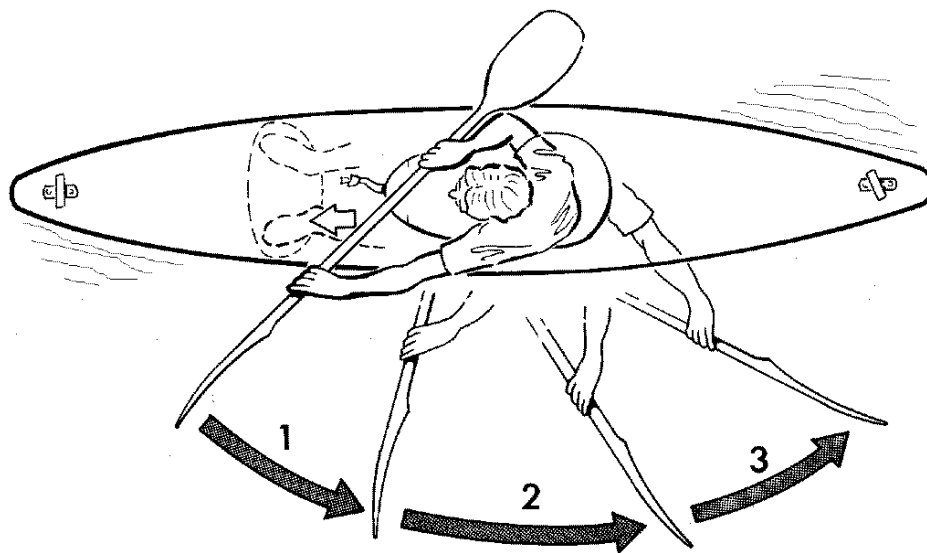
3.6 Zakręcanie

Manewry związane z zakręcaniem możemy podzielić na dwie grupy. Do pierwszej z nich należą manewry *inicjujące* obrót łodzi, do drugiej manewry, które wykonujemy w momencie gdy chcemy przyspieszyć obrót,

który został już zainicjowany. Manewry inicjujące obrót to szerokie pociągnięcie wiosłem i kontra sterująca. Manewry przyspieszające obrót to płaska podpórka i kontra czeska¹.

3.6.1 Szerokie pociągnięcie

Szerokie pociągnięcie jest modyfikacją ruchu, który zapewnia nam poruszanie się do przodu. W pociągnięciu opisanym w poprzednim rozdziale staramy się prowadzić pióro możliwie blisko podłużnej osi kajaka i równoległe do tej osi. Zrozumiałe jest, że takie pociągnięcie zawiera w sobie element zapewniający ruch kajaka do przodu, jak też element powodujący skręcanie łodzi w stronę przeciwną niż ta, po której prowadzimy wiosło. Szerokie pociągnięcie eksponuje właśnie tę drugą składową. Można je opisać następująco:



Rysunek 3.5: Szerokie pociągnięcie – fazy

- Wkładamy pióro tak jak do zwykłego pociągnięcia.
- Cały czas trzymamy wyprostowaną rękę ciągnącą wiosło (przy normalnym pociągnięciu ta ręką zgina się w łokciu) – przez rotację tułowia „odpychamy” dziób kajaka od pióra.
- Wiosło prowadzimy szeroko – daleko od kajaka. Patrząc z góry możemy sobie wyobrazić naszą głowę jako środek obrotu, wyprostowana ręką ciągnącą jest promieniem zataczającym łuk wokół tej osi (rysunek 3.5).

Powinniśmy odczuwać:

- Stopy i kolana „prowadzące” kajak w obrocie.
- Mocny opór pióra, całkowicie zanurzonego w wodzie.
- Moment obrotowy, jaki daje prosta ręką zablokowana w stawie barkowym – rotacja powinna pochodzić od skrótu tułowia.

Szerokie pociągnięcie można podzielić na trzy fazy, zaznaczone cyframi na rysunku 3.5. Pierwsza faza daje przesunięcie dziobu kajaka względem aktualnego kierunku płynięcia, druga faza zapewnia utrzymanie prędkości podczas wykonywania zakrętu, trzecia faza zawiera najwięcej akcji sterującej. W zależności od tego, czego w danej chwili potrzebujemy, eksponujemy odpowiednią fazę pociągnięcia. W normalnym wiosłowaniu intuicyjnie stosujemy coś pośredniego pomiędzy „normalnym” a „szerokim” pociągnięciem. Jeżeli chcemy

¹Kontra czeska, zwana też kontrą hakową, została wymyślona przez Czecha, Milosza Duffka.

rozpędzić kajak, to prowadzimy wiosło możliwie pionowo – mocne pociągnięcia blisko burty (prawie pionowym wiosłem) dają duże przyspieszenie i nie naruszają kierunku płynięcia kajaka. Jeżeli chcemy bardziej sterować, to prowadzimy wiosło bardziej poziomo, zagarniamy szerzej i eksponujemy w każdym pociągnięciu trzecią fazę.

Ćwiczenia, rady, uwagi:

Należy ćwiczyć obroty stojącego kajaka dookoła własnej osi przez kombinację szerokich pociągnięć do przodu i do tyłu (kontr). Ćwiczenia należy przeprowadzać początkowo na wodzie stojącej, a po nabraniu wprawy, także na nurcie.

3.6.2 Kontra sterująca

Kontra sterująca została już faktycznie opisana powyżej. Każde pociągnięcie wiosłem może zawierać fazę sterującą, w której pióro pozostaje z tyłu kajaka i działa podobnie jak ster (3-cia faza na rysunku 3.5). Jeżeli kajak jest rozpędzony, to możemy niezależnie od pociągnięć używać wiosła jak steru – takie działanie nazywamy kontrą sterującą (por. rysunek 3.6).



Rysunek 3.6: Kontra sterująca

Ćwiczenia, rady, uwagi:

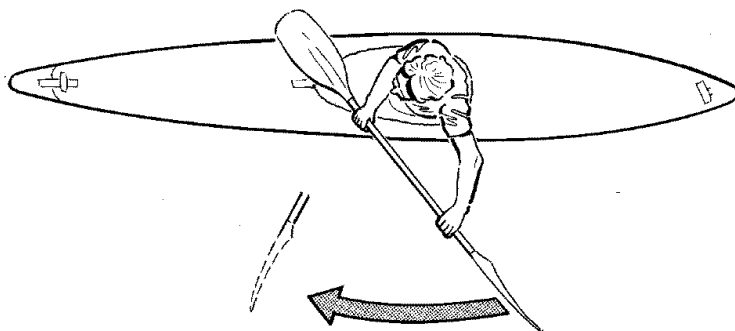
Należy ćwiczyć pływanie w kółko, po wodzie stojącej przy wiosłowaniu tylko z jednej (trudniejszej) strony – np. krążymy w prawo, wiosłując tylko z prawej strony.

3.6.3 Kontra

Kontra to nic innego, jak szerokie pociągnięcie wykonywane od tyłu do przodu. Mechanika tego ruchu jest taka sama, zmieniają się tylko funkcje rąk – ta, która ciągnęła wiosło, teraz je pcha i na odwrót. Kontrowanie może mieć na celu zatrzymanie kajaka – opiszę to w jednym z następnych rozdziałów – lub zmianę kursu płynięcia. Jeżeli chcemy zmienić kurs, to należy stosować takie same zasady jak przy szerokim pociągnięciu – ręka pchająca wiosło powinna być wyprostowana, wiosło prowadzimy szerokim ruchem, prostą ręką, wykorzystujemy przede wszystkim siłę skrętu tułowia. W końcowej fazie, kiedy pióro znajduje się już blisko dziobu kajaka, dobrze jest pochylić się nieco do przodu – ułatwia to zwiększenie siły działającej na wiosło. Kontra przedstawiona jest na rysunku 3.7.

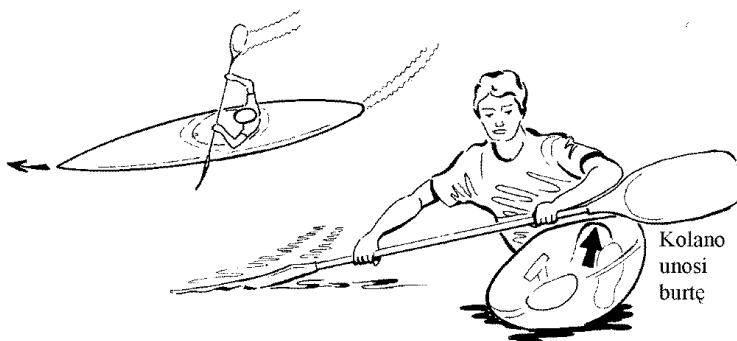
3.6.4 Zakręcanie z użyciem niskiej (płaskiej) podpórki

Celem tego manewru jest wykonanie spokojnego, szerokiego skrętu łodzi, bez utraty prędkości. Jest on podstawą pływania po rzekach górskich – zwykle pierwsze w życiu świadome wyjście na nurt wykonujemy przy jego pomocy. Poszczególne fazy takiego skrętu są bardzo proste:



Rysunek 3.7: Kontra.

- rozpuść kajak,
- pociągnij szeroko ze strony przeciwnej niż ta, w którą chcesz skręcić,
- po wewnętrznej stronie zakrętu oprzyj wypukłą stronę pióra płasko o powierzchnię wody; wiosło powinno być trzymane nisko, prawie poziomo, prostopadle do podłużnej osi łodzi; pióro powinno znajdować się na wysokości barków (*nie z tyłu*) i możliwie daleko z boku kajaka,
- przechyl kajak, unosząc jego krawędź przeciwną do skrętu przy pomocy kolana i przez odpowiedni ruch bioder (por. rysunek 3.8).



Rysunek 3.8: Zakręcanie z użyciem niskiej podpórki.

Funkcją wiosła jest zapewnienie kajakarzowi dodatkowego punktu podparcia przy przechylaniu kajaka. Pióro powinno być położone płasko na wodzie, z tym, że krawędź przednia powinna być lekko uniesiona aby zapobiec przypadkowemu „wśliznięciu się” pióra pod powierzchnię wody. W „czystym” wykonaniu tego manewru nie jest potrzebne kontrowanie – należy rozumieć, że kajak zakręca dlatego, że zainicjowaliśmy to szerokim pociągnięciem i dlatego, że w przeszłości linia wodna łodzi jest niesymetryczna. Dodatkowe kontrowanie – trzymanie pióra wiosła nie płasko, a pod pewnym kątem do powierzchni wody – przyspiesza skręt, ale powoduje też zmniejszenie prędkości.

Ćwiczenia, rady, uwagi:

Przy uczeniu tego manewru należy podkreślać, że zakręcanie kajaka nie jest wynikiem kontrowania. Należy w pierwszej fazie kontrolować położenie wiosła (wady: zbyt blisko łodzi, za daleko z tyłu, pióro zanurzone w wodzie – kontruujące).

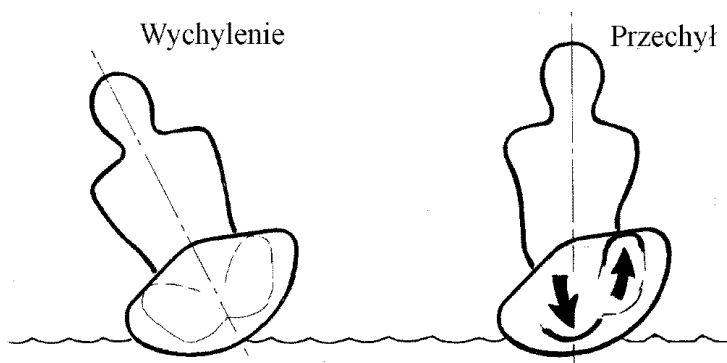
Po uzyskaniu pewnej wprawy można ćwiczyć wychodzenie na nurt i wchodzenie do cofek bez podpórki – wiosło trzymamy przygotowane do podparcia, ale nie zanurzamy go w wodzie. Kajakiem sterujemy tylko za pomocą przechyłu.

3.6.5 Przechył kajaka i wychylenie

Przechylenie kajaka polega na podniesieniu jednej z jego krawędzi w górę, za pomocą kolana i ruchu bioder. Przeciwna krawędź jest automatycznie obniżana. Tułów kajakarza pozostaje w czasie przechyłu w pozycji pionowej, nie wychyla się poza obrys łódki.

Wychylenie polega na przeniesieniu środka ciężkości poza obrys łódki, powoduje to oczywiście automatyczny przechył kajaka i, jeżeli nie chcemy spowodować wywrotki, musi być jakoś skompensowane.

Przechył i wychylenie przedstawiono na rysunku 3.9.



Rysunek 3.9: Przechył kajaka i wychylenie.

Przy zakręcaniu na niskiej podpórce potrzebny jest przede wszystkim *przechył*. Ewentualne wychylenie jest potrzebne dla skompensowania siły odśrodkowej (podobnie np. jak przy zakręcaniu na rowerze). Przy wykonywaniu manewrów na wodzie płynącej (wejście do i wyjście z cofki, zabawa w odwoju) stosujemy wychylenie aby zrównoważyć siłę prądu wody, która stara się wywrócić kajak. Wychylenie powinno być dostosowane do potrzeb – w każdej sytuacji błędem jest „leżenie” na podpórce.

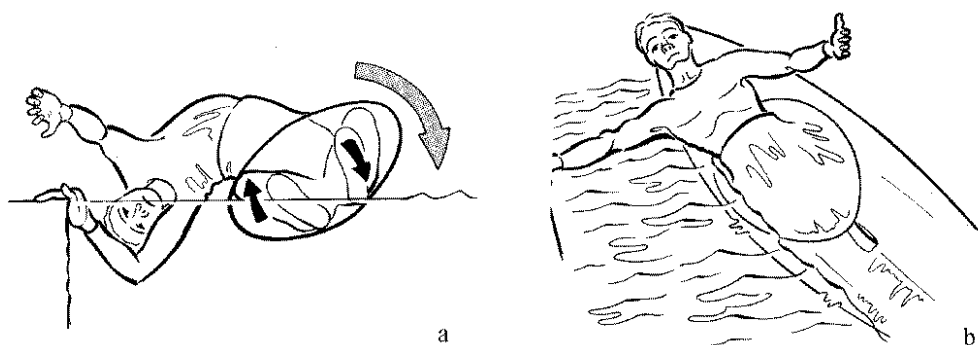
Ćwiczenia, rady, uwagi:

Najlepszym ćwiczeniem jest zabawa na basenie. Trzymając się rękami dziobu kajaka kolegi, obramowania basenu, lub rąk osoby pomagającej, przechylamy biodrami kajak aż do wywrócenia go, a następnie z powrotem go stawiamy (rysunek 3.10). Należy zwracać uwagę, aby pracowały przede wszystkim mięśnie tułowia (biodra) – głowa powinna podnosić się z wody, gdy kajak jest już niemal całkowicie wyprostowany. Jeżeli nie potrafimy powstrzymać się od podnoszenia się na rękach, należy poprosić kolegę o trzymanie nas za barki. Osoba pomagająca stoi wtedy z tyłu, za nami (woda powinna być nieco głębsza niż do pasa), chwytając nas za barki i przewracając kajak tak, aby nasz tułów leżał w wodzie – jedno ucho jest zanurzone, ale usta i nos nie, możemy oddychać. Z tej pozycji staramy się ruchem bioder postawić ponownie kajak. Osoba pomagająca trzyma nas cały czas za barki (często wystarczy tylko podtrzymywać zanurzony bark). Po uzyskaniu wprawy możemy nieco zmodyfikować ćwiczenie – osoba pomagająca stoi z boku, przewracamy się samodzielnie tak, aby pomocnik mógł podtrzymać na powierzchni wody naszą głowę. Z tej pozycji staramy się postawić kajak. Wszystkie opisane tu ćwiczenia są jednocześnie wstępem do nauki podpórek i eskimoski.

3.6.6 Kontra czeska

Prawdopodobnie powszechnie uznaje się za fakt, że najbardziej owocne osiągnięcia w historii ludzkiej myśli często miały miejsce w tych punktach, gdzie spotykały się dwa różne sposoby myślenia

W. Heisenberg, według *Tao fizyki* Fritjofa Capry.



Rysunek 3.10: Ćwiczenie ruchu bioder na basenie.

Kontra czeska została wymyślona w latach 40-tych przez czeskiego kajakarza, Milosza Duffka. Duffek obserwował techniki skrętu stosowane w kanadyjkarstwie i wymyślił, że podobnie można używać wiosła kajakowego. Ten pomysł zaowocował nową techniką skrętu, która spowodowała przełom w slalomie kajakowym i odcisnęła trwale piętno na stylu wiosłowania w górskim kajakarstwie turystycznym.

Kontra czeska jest złożonym *pociągnięciem* – w wielu językach nazywana jest właśnie *pociągnięciem Duffka*. Polega ona na kombinacji ustawień, pociągnięć i obrotów pióra wiosła. Może być stosowana zarówno w celu zahamowania kajaka, jak i do przyspieszenia jego ruchu. Przy jej pomocy można wykonać powolny, szeroki skręt, bez utraty prędkości łodzi lub gwałtowny zwrot, zakończony „wystrzeleniem” kajaka w nowym kierunku. Ten szeroki zakres efektów uzyskuje się za pomocą techniki stosunkowo prostej:

- zainicjuj skręt za pomocą szerokiego pociągnięcia ze strony przeciwnej niż ta, w którą chcesz skręcić,
- obróć tułów w stronę skrętu,
- przełóż rękę, która właśnie zakończyła szerokie pociągnięcie, na drugą stronę łodzi, przed twoje czoło i pozwól, aby wiosło „zwisало” niemal pionowo z tej dłoni,
- dłonią drugiej ręki ustaw pióro wiosła pionowo w wodzie, na wysokości twoich kolan, pióro wiosła powinno być ustawione wklęsłą stroną do przodu, pod kątem około 45° do kajaka, tak, aby zagarniać wodę w kierunku łodzi (rysunek 3.11),



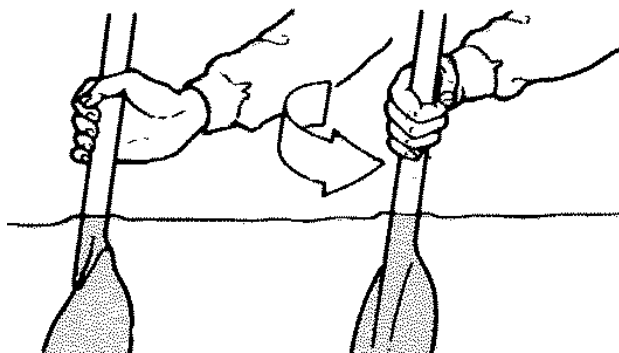
Rysunek 3.11: Kontra czeska.

- prowadź łódkę w zakręcie przeciwległym kolanem,
- kiedy kajak ustawia się na docelowym kursie, skręć oba nadgarstki, jednocześnie zagarniając wodę początkowo w kierunku kajaka, a następnie wzdłuż burty,

- zakończ kontrę pociągnięciem – jego siła jest zależna od tego, co chcesz robić dalej: przy wyjściu na nurt kontra przechodzi w normalne pociągnięcie, w przypadku wejścia do cofki pociągnięcie jest słabsze, tak aby tylko powstrzymać dalszy obrót.

Należy zwracać uwagę na następujące rzeczy:

- jeżeli patrzymy z przodu, to całe wiosło powinno znajdować się po jednej stronie kajaka (rysunek 3.11),
- w początkowej fazie oba nadgarstki są odgięte, tak aby pracujące pióro było „otwarte” od łodzi (rysunek 3.12),



Rysunek 3.12: Kontra cheska – praca nadgarstka.

- zawsze należy zaczynać manewr od szerokiego pociągnięcia ze strony przeciwnej do skrętu,
- siła dająca szybkość skrętu pochodzi ze skrętu tułowia, jest ona przenoszona przez kolana i stopy na kajak. Prawidłowy skręt tułowia i odpowiednie ustawienie pióra nie są możliwe, jeżeli kajakarz jest przechylony do tyłu.

Kontra cheska powinna być wykonywana z całym zaangażowaniem. Działa dobrze i jest bezpieczna, jeżeli jest wykonana prawidłowo. W przeciwnym wypadku wpędza kajakarza w pozycję niestabilną, która łatwo może zakończyć się wywrotką. Manewr jest wykonywany z piórem głęboko zanurzonym – nie działa dobrze jeśli głębokość wody jest niedostateczna, lepiej wtedy użyć płaskiej podpórki i pomóc sobie płaską kontrą.

Kontry cheskiej można używać do lekkiego przesunięcia dziobu kajaka np. dla uniknięcia kolizji z przeszkodą. Aby wzmoczyć efekt, przyciągamy wiosło do kajaka od razu po włożeniu pióra do wody.

Ćwiczenia, rady, uwagi:

Należy ćwiczyć kontrę początkowo na stojącej wodzie, następnie przy wychodzeniu na nurt i wchodzeniu do cofki. Od początku, na płaskiej wodzie, należy zwracać uwagę na następujące elementy:

- Staramy się, aby kajak cały czas płynął do przodu, wszystkie ruchy powinny być płynne i ciągłe, naturalną konsekwencją manewru powinno być kolejne pociągnięcie.
- Zmiana pozycji od inicjującego pociągnięcia do kontry powinna być możliwie szybka.
- Spróbuj sobie wyobrazić, że wiosło stoi pionowo w miejscu, a ty obracasz kajak dookoła niego przy pomocy mięśni tułowia i nóg.

3.7 Hamowanie i płynięcie do tyłu

Hamowanie jest manewrem stosowanym bardzo często – zwykle w celu uniknięcia zderzenia z innym kajakiem lub czymś mniej przyjemnym, czego nie spostrzegliśmy dostatecznie wcześniej. Aby szybko zatrzymać kajak

stosujemy krótkie, energiczne pociągnięcia od tyłu do przodu. Trzymamy wiosło dość nisko, zagarniamy szeroko i zanurzamy pióra niecałkowicie w wodzie – pozwala to zwiększyć częstotliwość pociągnięć.

Przy wiosłowaniu do tyłu i hamowaniu nie przekreślamy wiosła w rękę – pracuje wypukła strona pióra!

Płynięcie do tyłu stosujemy także dość często, zwykle przy manewrze promowania tyłem, wykorzystywanym do dokładnego ustawienia kajaka przed przystąpieniem do pokonywania jakiejś przeszkody. Wiosłowanie do tyłu wymaga raczej pchania niż ciągnięcia wiosła i, z tej przyczyny, zawiera jeszcze więcej rotacji tułowia niż wiosłowanie do przodu. Najwięcej trudności, szczególnie na wodzie płynącej, sprawia utrzymanie kierunku płynięcia. Najlepiej jest obracać się przy każdym pociągnięciu np. przez lewe ramię i kontrolować swoją pozycję względem jakiegoś wybranego punktu na brzegu. Na stojącej wodzie możemy po prostu obserwować pozycję dziobu względem punktu na brzegu. Na rzece jest to zwykle niewystarczające – działanie nurtu tak czy tak przemieszcza kajak. Oglądajmy się tylko przez jedno ramię – naprzemienne spojrzenia przez oba powodują zwykle utratę orientacji.

Ćwiczenia, rady, uwagi:

Należy ćwiczyć wiosłowanie do tyłu możliwie „wysokim” wiosłem z zastosowaniem od czasu do czasu szerokich pociągnięć dla korekcji kierunku – por. rysunek 3.13



Rysunek 3.13: Wiosłowanie do tyłu.

3.8 Naciąganie

Naciąganie to pociągnięcie wiosłem, mające na celu boczne przesunięcie łodzi. Stosujemy je do ominięcia przeszkody lub w celu przybicia do brzegu. Nauka naciągania jest też wstępem do nauki podpórki i eskimoski.

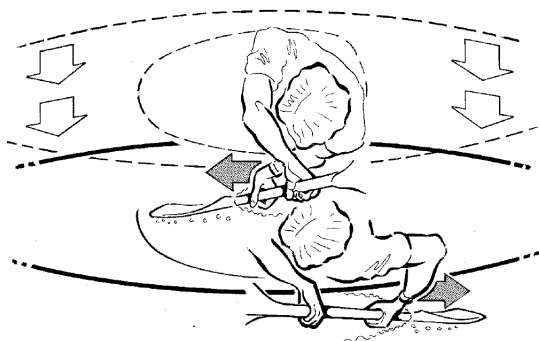
Początkowa pozycja wiosła jest podobna jak przy kontrze czeskiej. Pióro jest jednak ustawione równoległe do burty i położone na wysokości bioder, a nie kolan. Należy włożyć pióro do wody jak najdalej od kajaka, ale tak, aby nie przechylać łodzi. Z tej pozycji przyciągamy wiosło do kajaka, a raczej kajak do wiosła, cały czas pamiętając o nieprzechylaniu kajaka. W momencie kiedy pióro zbliży się do burty, przekreślamy nadgarstki i wyślizgujemy pióro z wody. Całe pociągnięcie pokazane jest na rysunku 3.14. Należy zwracać uwagę na następujące rzeczy:

- „Górna” ręka pozostaje wysoko przez cały czas, powinna być ona trzymana tak, aby nie zmniejszać pola widzenia – patrzymy pod ramieniem.
- Woda powinna przepływać *pod* kajakiem – nie należy przechylać łodzi w stronę naciągania, przy energicznym wykonywaniu tego manewru dobrze jest nawet trochę podnieść naciąganą burtę.
- Patrzymy do przodu, ale zwracamy też uwagę na głębokość wody. Gwałtowne przejście na płytszą może się zakończyć kąpielą.
- Staramy się aby kajak posuwał się bokiem. Jeżeli dziób wysuwa się do przodu, to przesuwamy wiosło do tyłu, jeśli rufa kajaka wyprzedza przód, przesuwamy je do tyłu.

Jeżeli chcemy przesunąć kajak na większą odległość, to możemy zastosować kilka pociągnięć naciągających lub posłużyć się tak zwanym „piórkowaniem”. Polega ono na przesuwaniu zanurzanego pióra na przemian do tyłu i do przodu kajaka, przy czym nadgarstek przekreśla wiosło tak, aby pióro było ustawione



Rysunek 3.14: Naciąganie.



Rysunek 3.15: Piórkowanie.

zawsze pod kątem do burty i zagarniało wodę pod łódź – patrz rysunek 3.15. Piórkowanie nie jest tak efektywne jak naciąganie, ale wygodniejsze do stosowania przez dłuższy czas. Podobnie jak naciąganie, wymaga poziomego położenia kajaka lub nawet lekkiego uniesienia naciąganej burty.

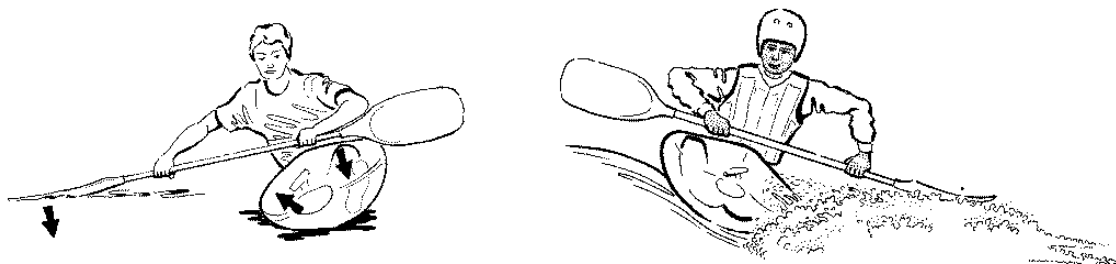
3.9 Podpórka

Sam się o to zapytuję, Puchatku. Nawet na dnie rzeki nie przestałem mówić do siebie samego: „Czy to był Niecny Wybryk, czy też Najzwyczajniejszy Wypadek?” Właśnie wypłynąłem na powierzchnię wody i powiedziałem sobie: „To jest mokre”. Jeśli wiesz, co mam na myśli.

A.A. Milne, *Chatka Puchatka*.

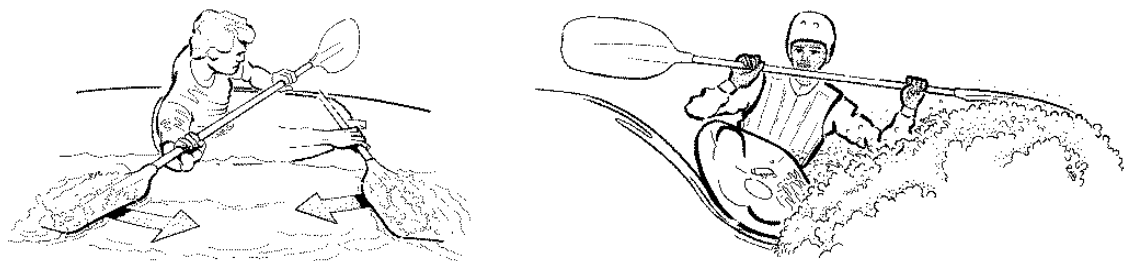
Intuicyjnie rozumiemy, że pływanie po trudniejszej wodzie wymaga opanowania pewnych technik zabezpieczających nas przed wywrotką. Podpórka jest zwykle odpowiedzią na działanie sił, które naruszają równowagę łodzi. Jeżeli siedzisz na ziemi i ktoś popchnie cię z boku, instynktownie wysuwasz rękę i opierasz ją o ziemię, aby odzyskać równowagę. W miarę pływania na kajaku wyrabiamy w sobie analogiczne odruchy – po utracie równowagi automatycznie opieramy płasko o wodę pióro wiosła i ruchem bioder przemieszczamy kajak do stabilnego położenia. Jeśli się uda...

Najbardziej naturalna jest niska (płaska) podpórka, opisana już przy omawianiu zakręcania. Powtórzmy jeszcze raz: przekręcamy nadgarstek tak, aby pióro, którym chcemy się podeprzeć było ustawione niemal równoległe do powierzchni wody (pióro skierowane jest wypukłą stroną w dół, przednia krawędź powinna być nieznacznie uniesiona, aby pióro ślizgało się po wodzie przy postępowym ruchu łodzi), następnie naciskamy tym piórem na wodę i jednocześnie, płynnym ruchem bioder, podciągamy kajak pod siebie (por. rysunek 3.16). Pióro zanurzy się oczywiście w wodzie, rekompensujemy to lekkim opuszczeniem łokcia pchającej ręki.



Rysunek 3.16: Niska (płaska) podpórka.

Jeżeli siły wywracające kajak są duże i gwałtowne, a utrata równowagi jest poważna, wykonanie niskiej podpórki nie jest możliwe, gdyż nie jesteśmy w stanie odpowiednio ułożyć wiosła. Ratujemy się wtedy wysoką podpórką, pokazaną na rysunku 3.17. Wysoka podpórka przypomina krótkie, szerokie pociągnięcie.



Rysunek 3.17: Wysoka podpórka.

Podstawowa różnica, to ułożenie pracującego pióra – jest ono równoległe do powierzchni wody, wklęsłą stroną w dół. W trakcie pociągnięcia wciskamy pióro pod powierzchnię wody i, podobnie jak przy niskiej podpórcie, prostujemy kajak. Kluczem do sukcesu jest zdecydowany i szybki, ale płynny ruch bioder skoordynowany z ruchem wiosła. Przez odpowiednią koordynację ruchu bioder i podpórki minimalizujemy nacisk na wiosło, które powinno pozostać na, lub tuż pod powierzchnią wody.

Należy zawsze zwracać uwagę na następujące rzeczy:

- Wiosło nie powinno być trzymane zbyt wysoko – uniesienie go ponad głowę jest niebezpieczne dla stawów barkowych. Jeżeli wiosło znajduje się ponad głowę i „przeleci” do tyłu, stawy barkowe poddawane są tak dużemu obciążeniu, że nietrudno o wywichnięcie barku. **To bardzo ważne:** wiem z własnego doświadczenia jak przykra jest ta, stosunkowo częsta, kontuzja. Moim zdaniem, zbyt wysokie podnoszenie wiosła przy podpórcie jest igraniem z losem.
- Przez cały czas podpórki drążek wiosła powinien być trzymany niemal prostopadłe do podłużnej osi kajaka. Jeżeli krótkie pociągnięcie nie wystarcza, aby postawić kajak, to, odwrotnie niż przy normalnym pociągnięciu, nie przekreślamy tułowia, lecz wychylamy się do tyłu, cały czas prowadząc wiosło przed sobą (por. rysunek 3.18).
- Wiosło powinno być prowadzone niemal poziomo. W takiej pozycji opór pióra wchodzącego płasko w wodę jest największy.
- Przed wyciągnięciem wiosła z wody po podpórcie, przekręć nadgarstki – pióro wyśliznie się z wody bez oporu.

Pewną odmianą wysokiej podpórki jest wykorzystanie nie jednego pociągnięcia wiosłem, a całej sekwencji ruchów, podobnie do piórkowania, opisanego w poprzednim rozdziale. Taka podpórka może być przydatna,



Rysunek 3.18: Głęboka wysoka podpórka – widok z góry.

jeśli siła próbująca wywrócić kajak działa przez długi czas – np. gdy kajak stoi bokiem w odwoju. Moim zdaniem, takie podpieranie się ma raczej znaczenie szkoleniowe – uczy balansu, opanowania kajaka i koordynacji. Na rzece, podpieranie się jest na tyle męczące, że nie możemy stosować go przez długi czas – jeżeli nie uda się skompensować siły wywracającej kajak w ciągu kilku sekund, to lepiej przewrócić się i próbować eskimoski.

Ćwiczenia, rady, uwagi:

Ćwiczenie podpórek polega na tym, że przechylamy się, przechylamy... i próbujemy się podeprzeć. Początkowo ćwiczymy na stojącej wodzie. Przy nauce wysokiej podpórki starajmy się, aby wiosło nie uderzało gwałtownie o wodę. Podobnie jak przy pociągnięciu, inicjujemy ruch od przodu kajaka i staramy się, aby wiosło ślizgało się po powierzchni. Gwałtowne uderzenie o wodę bardzo obciąża barki – możemy łatwo zrobić sobie kuku, jeśli nie zachowamy ostrożności. Najlepiej, jeśli najpierw obejrzymy, jak robi to ktoś, kto umie.

Cały manewr powinien być miękki i płynny. Pamiętajmy, że każda *podpórka polega przede wszystkim na odpowiednim ruchu bioder*. Oparcie się na wiosło służy tylko do zapewnienia sobie chwili, w której biodra są odciążone i mogą wykonać odpowiedni ruch.

Od początku ćwiczymy na obie strony. Ćwiczymy, ćwiczymy, ćwiczymy... podpórka polega na odpowiednim odruchu warunkowym – każdy potrzebuje wielu prób, aby ten odruch wyrobić.

Po uzyskaniu pewnej wprawy najlepiej jest ćwiczyć na bystrzu (uwaga – odpowiednio głębokim!) – wyjście na nurt bez odpowiedniego przechyłu da nam zawsze okazję do sprawdzenia, czy opanowaliśmy już podpórkę (jak się nie uda, próbujemy eskimoski, ewentualnie ćwiczymy kabinę i wylewanie wody).

3.10 Eskimoska

Przez pewien czas nie mogli ustalić, który z nich powinien być na górze, ale po wypróbowaniu kilku różnych pozycji ułożyli się: „Pływający Miś” pod spodem, a triumfujący Puchatek na wierzchu wiosłował energicznie łapką.

A.A. Milne, *Kubuś Puchatek*, (tłum. moje).

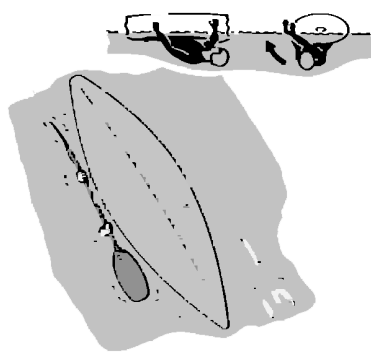
„Eskimoska to utrata równowagi, kiedy leżymy pod przewróconym kajakiem.”² Niestety, pozycja pod kajakiem jest na tyle stabilna, że nie jest łatwo stracić równowagę. Eskimoska wymaga przede wszystkim właściwej koordynacji pomiędzy czynnościami wykonywanymi przez różne grupy mięśni. Zwykle stosunkowo trudno wypracować taką koordynację, gdy brakuje nam opływania. Z moich obserwacji wynika, że eskimoski łatwiej uczą się ludzie, którzy pływali już dużo na kajakach, niż osoby początkujące.

Istnieje wiele technik „przewrotki eskimoskiej” – w praktyce każdy z obserwowanych przeze mnie kajakarzy wstaje nieco inaczej. Poszczególne style są klasyfikowane i nazywane, rozróżnienia te są moim zdaniem na tyle subtelne, że jedynie o nich wspomnę. Opiszę tu „eskimoskę według Starzyńskiego”, która jest jedną z wersji „eskimoski śrubowej”. Drugi, różniący się istotnie rodzaj eskimoski, nazywany „eskimoską dzwigniową”

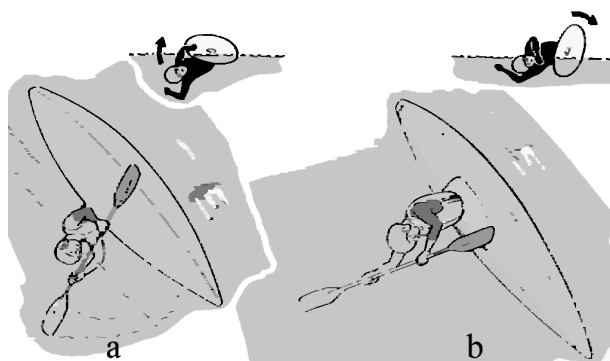
²Nie pamiętam, kto to powiedział/napisał, ale brzmi zabawnie.

lub „dźwignią”, nie jest obecnie stosowany w kajakarstwie górskim. Eskimoska dźwigniowa jest łatwiejsza od „śruby”, ale wymaga zmiany uchwytu wiosła i, tym samym, jest wolniejsza. Stosowana jest w kajakarstwie morskim (i została wymyślona już przez Eskimosów); można się jej łatwo nauczyć, o ile kontrolujemy kajak biodrami.

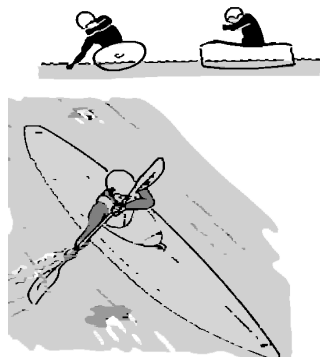
Wyjściowa pozycja do eskimoski przedstawiona jest na rysunku 3.19: leżymy pod kajakiem, pochyleni w przód (twarz blisko fartucha) i w bok – wiosło ułożone jest na powierzchni wody, równoległe do kajaka, przednie pióro leży płasko na wodzie. Z tej pozycji rozpoczynamy ruch wiosłem po powierzchni wody tak, aby przednie pióro oddalało się od kajaka. Ten ruch musi być skoordynowany z ruchem bioder – rotacją, która stawia kajak. Ta faza przedstawiona jest na rysunku 3.20. W jej końcu wiosło ułożone jest prostopadle



Rysunek 3.19: Eskimoska – pozycja wyjściowa.



Rysunek 3.20: Eskimoska – odprowadzenie wiosła.



Rysunek 3.21: Eskimoska – zakończenie.

do kajaka, nasz korpus znajduje się tuż pod powierzchnią wody, a kajak „stoi na burcie” – rysunek 3.20b. Od tego momentu postępujemy podobnie jak przy wysokiej podpórcie – próbujemy „wcisnąć” pióro pod

powierzchnię wody, wykorzystując tę podpórke do postawienia kajaka przy pomocy ruchu bioder. W ostatniej fazie podnosimy tułów i głowę nad kajak – rysunek 3.21.

W celu zmniejszenia momentu bezwładności zespołu kajak-nasze ciało, można w drugiej fazie eskimoski odchylić się do tyłu. Można też ponownie pochylić się do przodu – ten drugi sposób daje w efekcie szybszą i bezpieczniejszą eskimoskę. Eskimoska, którą kończymy pochyleni do przodu nazywa się w angielskiej gwarze kajakowej *C-to-C roll*, dlatego, że pozycje kajakarza na końcu i na początku eskimoski przypominają literę C. Odchylanie się do tyłu jest chyba łatwiejsze do opanowania – można je polecić w początkowej fazie nauki.

Cała sekwencja ruchów, prowadzących do eskimoski, nie jest trudna. Najłatwiej jest opanować ją na basenie, pod okiem osoby, która już eskimoskę umie. Kilka istotnych spraw:

- Podstawą eskimoski jest opanowanie odpowiedniego ruchu bioder. Ćwiczenie tego ruchu zostało opisane w rozdziale „Przechył kajaka i wychylenie”.
- Najtrudniejsze jest wypracowanie właściwej koordynacji ruchów. W początkowym okresie nauki starajmy się od razu „stawiać kajak” biodrami – właściwy ruch tułowia przypomina, moim zdaniem, skok wzwyż flopem, tyle, że do góry nogami.
- Przed rozpoczęciem eskimoski wiosło powinno być całkowicie wynurzone z wody (por. rysunek 3.19). Może to kontrolować osoba pomagająca nam (instruktor), możemy to też kontrolować sami – próbując „poklaskać” piórem wiosła o powierzchnię wody.
- Dobrze jest założyć maskę lub okulary pływackie – otwarcie oczu poprawia orientację.
- Zawsze wykonujemy pełny obrót – wywrotka i eskimoska powinny być wykonywane w tym samym kierunku tak, aby kajak obracał się w sumie o 360° wokół osi podłużnej. Poprawia to wyrobienie właściwego odruchu – po wywrotce na rzece, wstajemy kontynuując obrót zapoczątkowany przez siłę, która nas przewróciła – jeszcze raz pamiętajmy o ogólnej zasadzie: nie walczymy z wodą, a staramy się wykorzystać jej siłę na swoją korzyść.
- Uczymy się eskimoski od razu na obie strony. Nawet jeśli nie wychodzi nam na jedną, naszym zdaniem łatwiejszą stronę, próbujemy w drugą.
- Przy nauce innych nie stawiamy za nich kajaka. Lepiej jest stanąć z boku i pomóc prowadzić we właściwy sposób wiosło.

3.11 Kabina

Parasol pływał, lecz chybał się na wodzie. Puchatek wlaź do środka. I już miał właśnie powiedzieć, że wszystko jest w porządku, gdy zauważył, że wcale tak nie jest.

A.A. Milne, *Kubuś Puchatek*.

„Kabinowaniem się” lub krótko „kabiną” nazywamy sytuację, w której kajakarz zmuszony jest opuścić pod wodą przewróconą łódkę. W sytuacji, kiedy pływamy bez fartucha, kabina wykonywana jest najczęściej zupełnie naturalnie – po prostu wypadamy z kokpitu, najczęściej zanim jeszcze kajak zupełnie się przewróci.

Opuszczenie pod wodą kajaka, w którym siedzimy ciasno dopasowani i mamy zapięty fartuch, może być poważnym problemem. Pamiętajmy, że wywrotka najczęściej jest nieoczekiwana, a gwałtowne, niechciane zanurzenie w (często zimnej) wodzie jest przyczyną stresu, który łatwo może przerodzić się w panikę. Dlatego bardzo istotne jest oswojenie się z wywrotką już przy pierwszym kontakcie z kajakiem, najlepiej na basenie lub na plaży, w ciepłej i niezbyt głębokiej wodzie. Należy też zadbać o to, aby ktoś obserwował nas i w razie potrzeby mógł przyjść z pomocą.

Większość współczesnych kajaków turystycznych wyposażonych jest w bezpieczny kokpit. Powinien on być na tyle duży, aby umożliwić wyjęcie kolan z kajaka bez konieczności odrywania pośladków od siedelka. Dodatkowo fartuch powinien być wyposażony w mocne ucho, ułatwiające zerwanie go w razie potrzeby. Nowsze fartuchy mają też poprzeczkę lub taśmę, która umożliwia zerwanie fartucha przez uderzenie kolanem.

Najbezpieczniejszy sposób kabinowania się można opisać następująco:

1. puszczamy wiosło jedną ręką, chwytamy nią ucho fartucha i zrywamy go, ciągnąc do przodu i następnie od kajaka (do piersi),

2. „puszczamy” kajak, to znaczy wciągamy kolana do środka kokpitu,
3. ciągle przytrzymując wiosło, opieramy się dłońmi o pokład, na wysokości bioder i odpychając kajak do góry wciągamy pośladki z siodełka,
4. kontynuując ten ruch, wykonujemy pod wodą jakby fikołka, wciągając z kajaka najpierw pupę, a potem dopiero nogi i wynurzamy głowę obok kajaka,
5. ciągle trzymając jedną ręką wiosło, podpływamy do dziobu lub rufy kajaka i chwytamy się umieszczonego tam uchwytu,
6. staramy się dopłynąć do brzegu, w miarę możliwości holując kajak.

Pamiętajmy aby:

- **nie** trzymać się kokpitu – jest to szczególnie istotne na rzece o szybkim prądzie, (Kajak z osobą ucze-pioną kokpitu nie ustawi się wzdłuż nurtu i może łatwiej zaklinować się między dwoma przeszkodami.)
- **nie** odwracać kajaka,
- **nie** próbować wychodzić na kajak,
- słuchać się poleceń osoby, próbującej nam pomóc – ktoś taki powinien być, gdyż **nie pływamy sa-motnie !**

W pewnych sytuacjach – na pełnym morzu lub na środku jeziora Śniardwy – może okazać się konieczne odwrócenie kajaka, wylanie z niego wody i ponowne wejście do łodzi (można to zrobić na wiele sposobów). Na rzece zawsze staramy się dopłynąć wpław do brzegu i dopiero tam wylewać z kajaka wodę.

Wejście do kajaka na wodzie najlepiej wykonać z pomocą innej łodzi, której załoga przytrzyma nasz kajak i będzie równoważyć ciężar naszego ciała w czasie wchodzenia. Jeśli nie ma takiej możliwości, to można próbować wczółgać się do kokpitu od rufy (radzę spróbować przeciwzyć kiedyś taką ewolucję) lub posłużyć się wiosłem, do którego pióra przymocowywuje się specjalny pływak. Ten ostatni sposób stosuje się dość powszechnie w kajakarstwie morskim – wymaga on odpowiedniego sprzętu (pływak na wiosło) i treningu. Istnieje też możliwość wejścia pod wodą do przewróconego kajaka i wykonania eskimoski – również to polecam jako ćwiczenie na basen, szczególnie przy doskonaleniu eskimoski.

4

Czytanie wody

I pomyślał sobie, że gdyby tak stanąć na dolnej poręczy mostu i wyjrzeć, i przypatrzeć się rzece wolno płynącej w dół, to może by można dowiedzieć się od niej wszystkiego, co było do wiedzenia...

A.A. Milne, *Chatka Puchatka*.

„Jakiż dreszczyk emocji odczuwasz schodząc na nową, zupełnie nieznaną rzekę, odkrywając sekrety ukryte za jej zakrętami, w bystrzach i wąwozach! Z drugiej strony, na pobliskiej, znanej Ci wodzie odkrywasz nowe fale, poznajesz energię ukrytą w bystrzach i uczysz się, jak dramatycznie zmienia się rzeka wraz z przybojem lub opadaniem wody. W obu wypadkach jesteś odkrywcą. W pierwszym podróżujesz z prędkością rzeki, używając jej energii do przemieszczenia siebie i łodzi. W drugim wypadku szukasz i sprawdzasz, starając się odkryć nowe manewry, nabyć nowe umiejętności i możliwości – nowe drogi do wykorzystania potęgi rzeki.

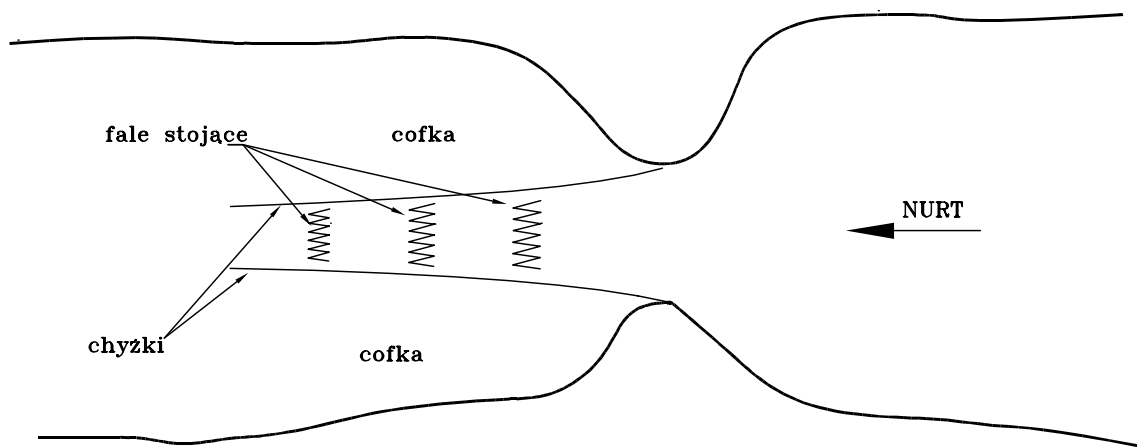
Jakikolwiek jest Twój cel, pływanie po dzikiej wodzie jest wciągające i ogromnie ekscytujące, ale aby osiągać sukcesy w swoich poszukiwaniach, musisz postępować ostrożnie i sprytnie. Rzeka może być śmiertelnie niebezpiecznym przeciwnikiem i musisz podchodzić do niej odpowiednio wyekwipowany, rozumiejąc jej zachowanie. Jeśli nie potrafisz popatrzeć na wodę i odczytać jej fal i pulsowania, to nie masz podstaw, na których mógłbyś oprzeć swoją taktykę płynięcia. Jeżeli nie masz planu, to zostaniesz porwany przez wodę – możesz równie dobrze wejść do beczki i poprosić kogoś, aby wepchnął ją do rzeki.”

Ray Rowe, *White Water Kayaking*, (tłum. moje).

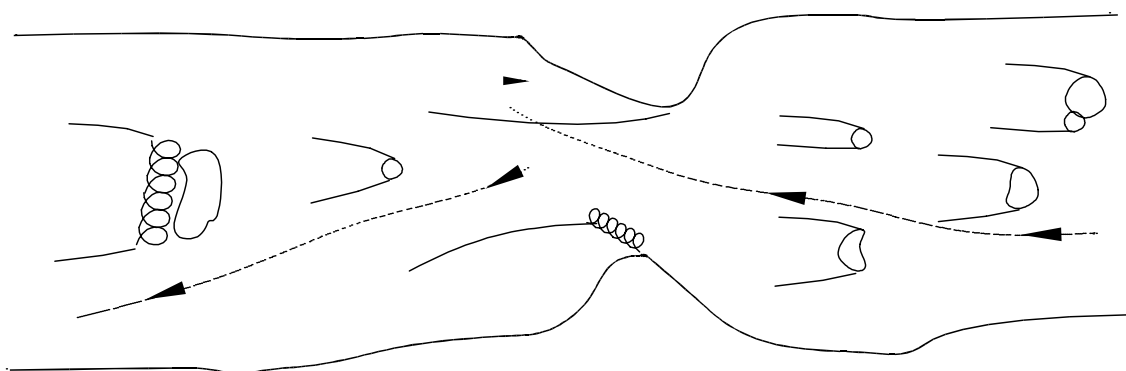
Rzeka zachowuje się przewidywalnie – układ prądów na powierzchni jest zawsze odbiciem ukształtowania brzegów, dna, przeszkód. Jeżeli wiesz cokolwiek o ukształtowaniu koryta rzeki, to pozwoli Ci to przewidzieć układ prądów w bystrzach. Wraz z doświadczeniem przychodzi wiedza, jak poszczególne zjawiska wodne oddziałują na kajak. To wszystko jest podstawą do planowania manewrów na bystrzu, które widzisz pierwszy raz.

4.1 Bystrza

Najprostsze bystrze tworzy się za zwężeniem koryta rzeki, które spiętrza wodę i „wystrzeliwuje” ją szybkim strumieniem pomiędzy przeszkodami. Na rysunku 4.1 widzimy język szybkiej wody, tworzący charakterystyczny kształt „V”, wskazujący ostrzem w dół rzeki. Patrząc z góry, wyróżniamy cofki – obszary stosunkowo spokojnej wody za przeszkodami i chyżki – linie rozgraniczające cofki i język szybko płynącej wody. Chyżki są bardzo wyraźne u góry cofki, rozmywają się w dalszej części. Na języku tworzy się szereg stojących fal. Bardziej skomplikowane bystrza składają się z wielu przeszkód tworzących na powierzchni kształty „V” zwrócone ostrzem w górę rzeki. Pomiedzy przeszkodami tworzą się v-kształtne języki szybszej wody. Rozpoznanie „V” jest często oczywiste tylko z brzegu – należy jednak nauczyć się robić to także z kajaka, gdyż V skierowane w dół rzeki pokazuje czysty, głęboki strumień wody. Skomplikowane bystrza składają z szeregu V-ów – zadaniem kajakarza jest wybór pewnej ich sekwencji, którą można połączyć w drogę dla łodzi (rysunek 4.2). Przeplływanie bystrza to dynamiczna gra – wybór kolejnych języków w zależności od tego, co zapamiętaliśmy z rozpoznania bystrza i jak udane były poprzednie manewry.



Rysunek 4.1: Bystrze.



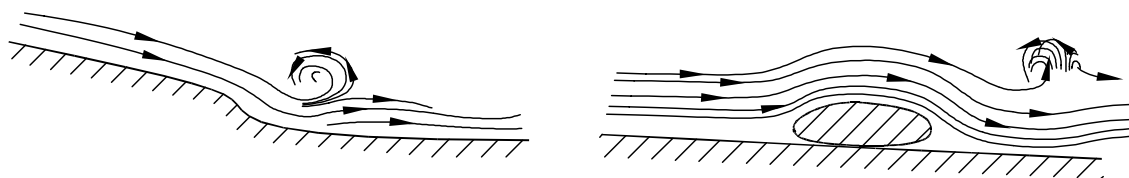
Rysunek 4.2: Przykład drogi przez bystrze.

4.2 Fale

Fale stojące powstają na bystrzu wskutek interakcji pomiędzy językiem szybkiej wody, a położoną głębiej masą wody poruszającej się ze znacznie mniejszą prędkością. Fale stojące nie są spowodowane przez żadne przeszkody na dnie rzeki. Przypominają one fale morskie, wędrujące z otwartego morza w stronę plaży. Różnica jest taka, że te fale stoją, a porusza się woda przepływająca przez bystrze. Przy spokojnym przepływie fale są gładkie i lśniące. Wraz ze wzrostem przepływu fale rosną aż do osiągnięcia pewnej krytycznej wysokości, potem zaczynają się łamać. Na każdym bystrzu znajdziemy spokojne, gładkie fale i grzywiaste, pulsujące w swoim rytmie. Duże, pulsujące fale mogą być niebezpieczne – fala taka potrafi z daleka wyglądać spokojnie, ale rośnie gdy podpływamy i nagle wali się z łoskotem na kajak i, czasem, także na głowę. Fale takie tworzą się jedynie na dużych rzekach, spotkałem się z nimi jedynie w Norwegii.

4.3 Odwoje

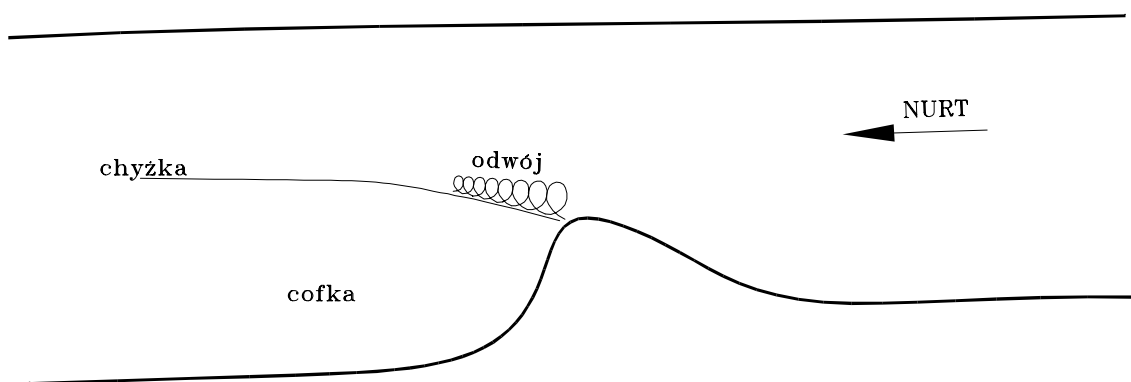
Kiedy fala przekroczy swą wysokość krytyczną, potrafi się załamać w górę rzeki. Woda spada z grzywy, jest unoszona ponownie w górę i w efekcie zaczyna wirować w poziomo ułożonym walcu. Tworzy się odwój o płytkiej cyrkulacji – powierzchniowa warstwa wody wiruje, ale pod nią silny strumień wody płynie nieprzerwanie w dół rzeki. Odwoje o płytkiej cyrkulacji są pokazane na rysunku 4.3. Wpłynięcie w taki odwój kończy się poważnym zmniejszeniem prędkości kajaka – cofająca się woda uderza w pokład i pierś kajakarza, działając jak bardzo skuteczny hamulec. Jeśli prędkość napłynięcia była zbyt mała, to kajak zostanie zatrzymany,



Rysunek 4.3: Odwoje o płytkiej cyrkulacji.

obrócony bokiem i zwykle przewrócony. Jeśli odwój jest wystarczająco płytki, to położony głębiej strumień płynącej wody łapie kajakarza „za głowę” i wyciąga z odwoju. Odwoje o płytkiej cyrkulacji, o ile nie są zbyt duże, mogą być miejscem zabaw i ćwiczeń.

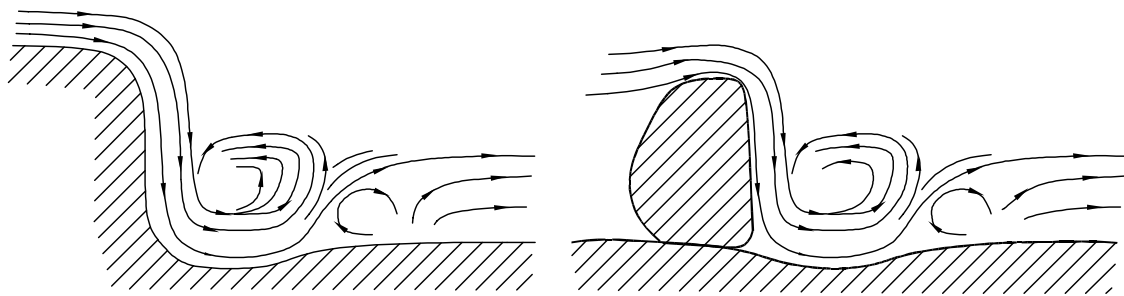
Pewną odmianą odwoju o płytkiej cyrkulacji jest odwój skośny. Powstaje on, gdy przeszkoda ułożona jest pod pewnym kątem do strumienia wody – w silnych bystrzach takie odwoje tworzą się często przy górnych krawędziach cofek (rysunek 4.4). Skośne odwoje są nieprzyjemne, gdyż potrafią szybko i zgrabnie przewrócić kajak, ale nie są zbyt niebezpieczne – zawsze istnieje w nich „składowa wzdłużna”, która stosunkowo szybko wyrzuca z odwoju wszelkie „zanieczyszczenia”.



Rysunek 4.4: Skośny odwój na granicy cofki.

Nieco inne, choć także nazywane odwojem zjawisko, tworzy się, gdy woda spada z pewnej wysokości do spokojnego płosa. Za przeszkodą (kamień, wodospad, jaz) tworzy się wtedy strefa silnie napowietrzonej wody, która zanurza się, odpływa na pewną odległość i następnie powraca w kierunku przeszkody. Ten, tak zwany odwój o głębokiej cyrkulacji, jest zwykle niebezpieczny dla kajakarza, a tym bardziej dla pływaka. Pulsująca woda może przewrócić łódź, powracająca woda ściąga ją pod strumień spadający z góry, w silnie napowietrzonej wodzie trudno się podpiąć.

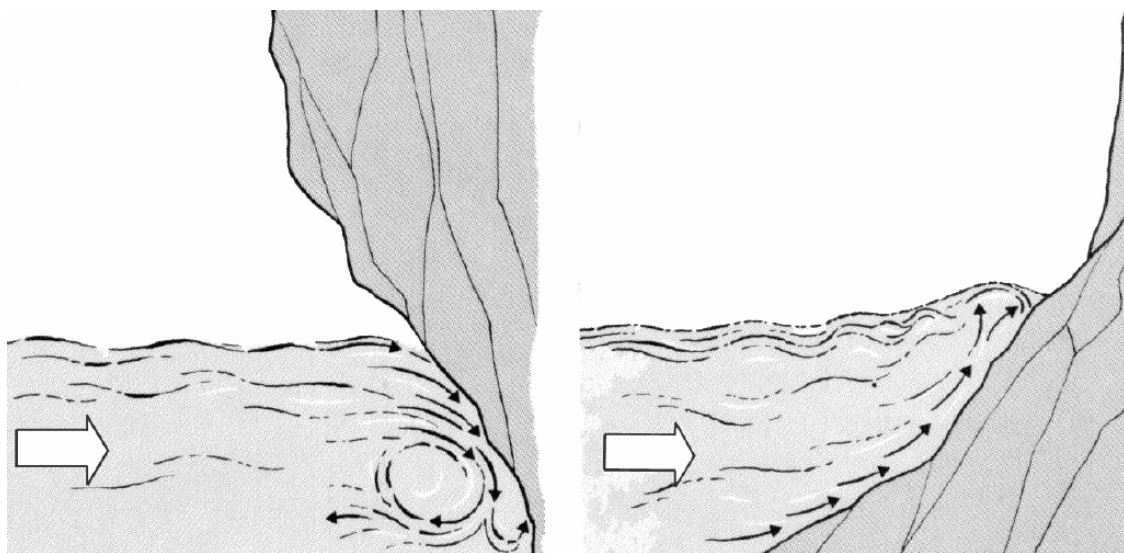
Odwoje o głębokiej cyrkulacji (rysunek 4.5) mogą mieć bardzo różny kształt – od szerokich, głębokich, powoli (ale skutecznie) obracających się walców za sztucznymi progami, do pulsujących „kociołków” lub „dziur” za głazami lub naturalnymi progami, z wązającymi rzekę. Odwoje za sztucznymi progami są, z małymi wyjątkami, *bardzo niebezpieczne*. Zawsze należy podchodzić do nich z dużym respektem – w razie najmniejszych wątpliwości należy sztuczny próg obnieść. Dziury są zwykle mniej niebezpieczne, głównie z tego względu, że można je często przeskoczyć (przy odpowiedniej prędkości i kierunku napłynięcia), oraz dlatego, że asekuracja w wąskim miejscu jest zwykle łatwiejsza. Zawsze jednak należy pamiętać, że konsekwencje kabiny w nawet małym odwoju o głębokiej cyrkulacji są zwykle poważne – pływak jest głęboko wciągany pod wodę, szybko traci siły i orientację.



Rysunek 4.5: Odwoje o głębokiej cyrkulacji.

4.4 Woda napierająca na skały

Woda napierająca na skały tworzy bardzo często miejsca wyjątkowo niebezpieczne. Jeżeli skała nie jest podmyta, to woda tworzy przed nią charakterystyczne wybrzuszenie – wał pulsującej wody, który będę dalej nazywał „poduszką” (o ile wiem, zjawisko to nie ma, jak dotąd, polskiej nazwy). Poduszkę możemy wykorzystać do ominięcia przeszkody – napiszę o tym w jednym z następnych rozdziałów. Brak poduszki oznacza zawsze poważne niebezpieczeństwo – syfon (wodę przepływającą pod skałą), lub podmytą skałę. Od takich miejsc trzymamy się zawsze jak najdalej!



Rysunek 4.6: Woda napierająca na skały. Poduszka i jej brak.

Poduszka tworzy się też często na filarach mostów i innych „sztucznych” przeszkodach. Omijając takie obiekty pamiętajmy, że często mogą wystawać z nich druty lub elementy zbrojenia, z których woda wymyła beton. Dość nieprzyjemną, a często spotykaną przeszkodą są też stare „główki” wykonane z siatki metalowej wypełnionej kamieniami. W miarę upływu czasu siatka rdzewieje i rozrywa się strasząc ostrymi drutami sterczącymi nad, lub tuż pod powierzchnią wody. Takie miejsca także omijamy z daleka.

4.5 Przeszkody zanurzone w nurcie

Przeszkody w nurcie, to najczęściej kamienie lub drzewa obmywane przez wodę z większą lub mniejszą siłą. Jak już pisałem, każda przeszkoda, nawet jeśli nie jest widoczna, tworzy kształt „V” wskazujący ostrzem w

górze rzeki (rysunek 4.2). Wszystkie takie miejsca omijamy.

Dość specyficzną przeszkodą są powalone drzewa, tarasujące koryto rzeki. Do takich miejsc zawsze należy podchodzić z dużą ostrożnością. Nawet jeśli na powierzchni sytuacja wygląda przejrzysto, to liczymy się z możliwością kabiny i wciągnięcia pływaka pod zatopione gałęzie.

4.6 Ocena trudności rzeki

Do opisu trudności rzek dzikich (w zasadzie górskich) stosuje się międzynarodową, sześciostopniową skalę. Opiszę ją tu pokrótce – dokładniejszy opis można znaleźć w pracy Leszka Mazura, wymienionej w literaturze. Poszczególne stopnie oznacza się dużymi literami WW („dzika woda”: ang. *wild water*, niem. *Wildwasser*) i cyfrą (rzymską lub arabską) oznaczającą stopień. Często dodaje się znak „+” lub „-”, nieco podnoszący lub obniżający trudność.

WW I: „łatwo”: woda płynie, ale koryto jest otwarte, zakręty łagodne, pojedyncze głazy. Przykłady: Dunajec w okolicach Sromowców, Drawa w Drawieńskim Parku Narodowym.

WW II: „umiarkowanie trudno”: droga płynięcia jest oczywista, ale występują drobne przeszkody. Mogą występować fale, małe odwoje i niskie progi. W niektórych miejscach woda nagle przyspiesza. Przykład: Dunajec w przełomie.

WW III: „trudno”: drogę należy wybrać, ale można to uczynić z kajaka. Fale mogą być wysokie i nieregularne. Głazy i inne przeszkody mogą występować często. Spotyka się odwoje i małe wiry. Przykład: Białka Tatrzańska w okolicach Jurgowa.

WW IV: „bardzo trudno”: droga płynięcia jest nie zawsze łatwa do znalezienia. Wielu kajakarzy musi wysiąść z kajaka i obejrzeć bystrze z brzegu. Bystrza są długie, ciągłe i trudne. Odwoje są duże i silne. Wymagane skomplikowane i uważne manewrowanie. Przykład: Kamienna za ujściem Szklarki (Karkonosze).

WW V: „wyjątkowo trudno”: rozpoznanie z brzegu jest najczęściej konieczne, ponieważ bystrza stwarzają poważne zagrożenia. Mogą zawierać wysokie progi, wąskie przejścia, bardzo skomplikowane szachownice z dużych głazów, niebezpieczne odwoje. Trudności występują ciągle, na dłuższych odcinkach. Konsekwencje kabiny mogą być poważne. Przykład: Kamienna bezpośrednio powyżej Szklarskiej Poręby Górnej.

WW VI: „granica spływalności”: bystrze jest w zasadzie niespływalne. W określonych warunkach (odpowiedni stan wody, pogoda) bardzo doświadczeni kajakarze mogą podejmować próby przepłynięcia. Konsekwencje pomyłki są zawsze bardzo poważne.

Skala ta ma wiele słabości. Największą z nich jest to, że stosuje te same kryteria do oceny rzek małych, „technicznych”, o przepływie poniżej 10 m³/s, i rzek dużych, o przepływie kilkuset m³/s. Przy zbliżaniu się do górnego kresu skali, na małych rzekach duża część pływania odbywa się w powietrzu – trudność odcinka wynika tu głównie z dużego spadku koryta. Pływanie po trudnych dużych rzekach odbywa się w dużej części pod wodą – ogromna siła mas wody powoduje co chwila wywrotki, wciskanie kajaka pod wodę. Subiektywna trudność rzeki, odbierana przez kajakarza, zależy także od jego predyspozycji i upodobań.

Umiejętność oceny trudności nieznanego odcinka rzeki przychodzi z czasem – wymaga doświadczenia („opływania”), obserwacji, studiowania przewodników, zdjęć, filmów i wymiany spostrzeżeń z innymi kajakarzami. Umiejętność oceny trudności rzeki w stosunku do własnych możliwości jest cechą, która także przychodzi z czasem. Szczególnie w początkach „kariery” lepiej zawsze podchodzić do dzikiej wody z ostrożnością, radzić się bardziej doświadczonych kajakarzy i stosować do tych rad. Z biegiem czasu każdy zaczyna instynktownie czuć, czy ma ochotę płynąć bystrze, na które patrzy. Umiejętność rezygnacji z płynięcia bystrza, które wzbudza w nas niechęć, jest świadectwem dojrzałości i jedną z najważniejszych cech dobrego kajakarza górskiego.

Do opisu szlaków nizinnych wystarczy moim zdaniem międzynarodowa, trzystopniowa skala oznaczana w przewodnikach literami ZW (od niem. *Zahmwasser*):

ZW A: „wody stojące”: jeziora, jeziora zaporowe, kanały i rzeki o niezauważalnym prądzie, brak przeszkód, szlak dostępny dla początkujących. Przykład: Jezioro Nidzkie.

ZW B: „wody płynące”: słaby prąd o prędkości 2-3 km/h, niewielka ilość przeszkód. Przykład: rzeka Krutynia od jeziora Mokrego do jeziora Nidzkiego.

ZW C: „średnie prądy”: prędkość nurtu 3-5 km/h, większa ilość przeszkód, meandry. Trudne dla początkujących. Przykład: Drawa poza Drawieńskim Parkiem Narodowym (w Parku WW I).

Skala ta jest jeszcze bardziej niedokładna niż skala przyjęta dla rzek górskich, ale porównanie bezwzględnych trudności występujących na szlakach nizinnych uzasadnia tę niedokładność.

Nie będę się tu zajmował wogóle oceną uciążliwości szlaków. Oczywiście pokonywanie przeszkód i przenoszenie kajaka wymaga pewnych umiejętności, ale po pierwsze nie można ich określić jako „manewrowanie kajakiem”, a po drugie zwykle opanowuje się je intuicyjnie w miarę potrzeby.

5

Manewry na wodzie stojącej

— *Ja też umiem pływać — rzekło Maleństwo z dumą. — Ale nie w kółko i w kółko — powiedział Kłapouchy — to o wiele trudniej...*

A.A. Milne, *Chatka Puchatka*.

Pływając po jeziorach nie wykorzystujemy wszystkich opisanych powyżej manewrów. Najważniejsza jest tam z oczywistych względów umiejętność płynięcia prosto. Do zmiany kierunku wystarczy zwykle zakręt z wykorzystaniem płaskiej podpórki lub kontry sterującej; często zupełnie dostateczne będzie po prostu silniejsze wiosłowanie z jednej strony kajaka. Na dużych akwenach bardzo przydatnym wyposażeniem kajaka jest ster – poświęciłem mu niżej osobny podrozdział.

5.1 Odbijanie od brzegu

Jest to manewr bardzo prosty na jeziorach, ale często niebanalny na morzu. Nawet stosunkowo niewielka fala rozbijająca się o piaszczystą plażę może stwarzać spore problemy. W takiej sytuacji znosimy kajak na brzeg i układamy go na granicy przyboju, prostopadle do brzegu tak, aby pusty lekko unosił się na najdalej docierających falach. Następnie szybko wsiadamy do kajaka, zapinamy fartuch i czekamy na możliwie największą falę. Kiedy dociera ona do kajaka, lekko unosimy go, opierając ręce o piasek po obu stronach (uwaga na wiosło – może wpaść pod kajak!) i staramy się zepchnąć go na głębszą wodę. Gdy poczujemy, że odpływająca woda zaczyna unosić łódź, rozpoczynamy wiosłowanie, cały czas starając się utrzymać kajak prostopadle do linii brzegowej (fali). Odchylenie się do tyłu w momencie, gdy kajak przecina dziobem falę, zmniejsza intensywność „prysznicu”. Jeśli kajak zostanie obrócony w strefie przyboju bokiem do fal, to grzywacz łamiącej się fali może go stosunkowo łatwo przewrócić. Zabezpieczamy się przed tym lekko przechylając się na falę i asekurowując podpórka o grzywę – tak samo zachowujemy się stojąc w odwoju na rzece górskiej.

Dobijanie do brzegu jest stosunkowo łatwe o ile tylko pamiętamy o utrzymywaniu kajaka prostopadle do brzegu. W momencie kiedy kajak osiadzie na piasku wskazana jest szybka „ewakuacja”, aby następna wysoka fala nie zaskoczyła nas w trakcie wysiadania.

5.2 Płynięcie prosto

Utrzymanie kajaka przez długi czas na stałym kursie nie jest wcale zadaniem banalnym. Nawet na idealnie gładkim jeziorze może to sprawić trudność osobie niedoświadczonej – nawet jeśli opanowała ona wiosłowanie do przodu. W sytuacji, gdy widoczny jest brzeg, najlepszym sposobem jest wybór charakterystycznego punktu na brzegu, przed dziobem łodzi i pilnowanie, aby punkt ten miał w miarę stałą pozycję względem kajaka. Na dużych akwenach, gdy nie widzimy brzegu, wskazane jest używanie kompasu zamontowanego na pokładzie kajaka. W każdym przypadku istotna jest prawidłowa technika wiosłowania: równe pociągnięcia „wysokim” wiosłem z ewentualną korektą kierunku przez nieco szersze pociągnięcia (por. rozdział „Płynięcie do przodu”).

5.3 Zakręcanie

Jak już napisałem powyżej, do zakręcania na wodzie stojącej wystarczy zwykle silniejsze wiosłowanie z jednej strony. Istotne jest, aby te silniejsze pociągnięcia były jednocześnie stosunkowo szerokie – zwiększa to ich efektywność. Lekki przechył kajaka w kierunku, w którym chcemy skrócić pozwoli także zaoszczędzić siły. Do zakręcania można też wykorzystywać płaską podpórkę i kontrę sterującą, natomiast użycie na jeziorze kontry czeskiej wygląda zwykle dość śmiesznie.

5.4 Używanie steru

Ostrzegam z góry, że treść tego rozdziału może się przy pierwszym czytaniu wydać nieco kontrowersyjna.

Ster w kajaku jest najbardziej przydatny do pływania prosto. Na dużych akwenach pozwala on bez wysiłku kompensować efekt bocznego wiatru spychającego kajak z kursu.¹ Ster ułatwia także stosunkowo łagodne zakręcanie, ale nie jest efektywnym urządzeniem na rzece.

Poprawne działanie steru jest warunkowane odpowiednią prędkością kajaka względem wody.

Na rzece często występują sytuacje, w których prędkość łodzi względem wody jest niewielka. Ster nie działa wtedy wogóle, a w pewnych sytuacjach (np. promowanie tyłem) może powodować duże kłopoty. Ster stwarza też problemy przy przenoszeniu/przeciąganiu kajaka przez przeszkody.

Dlatego też zalecam używanie steru na morzu, na jeziorach i na dużych rzekach, to znaczy tam, gdzie przez dłuższy czas istnieje konieczność utrzymywania kajaka na stałym kursie. Na szybko płynących lub wąskich rzekach wystarczy (i jest znacznie bardziej efektywne) kierowanie kajakiem wyłącznie za pomocą wiosła.

¹Podobnie działającym urządzeniem jest pletwa stabilizująca (ang. *skæg*) stosowana w niektórych kajakach morskich – przypomina ona statecznik (fin) używany w windsurfingu.

6

Manewry na wodzie płynącej

— Patrzcie, jak ja pływam ! — pisało Maleństwo ze środka kałuży i w tej samej chwili zostało zniesione przez wartki prąd do następnej kałuży.

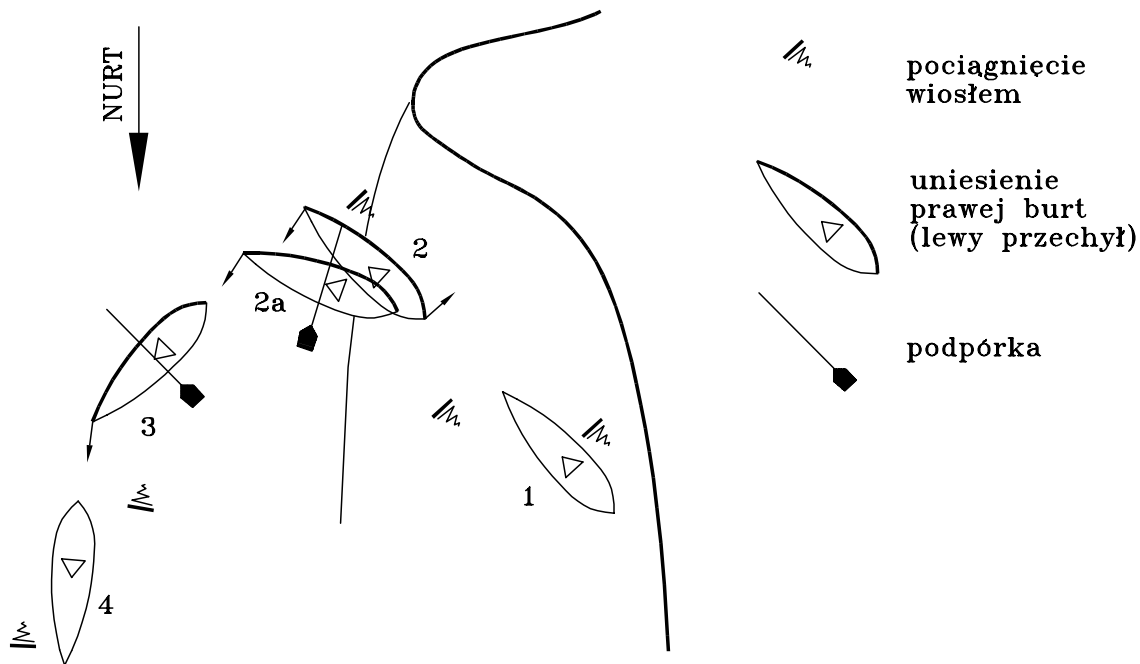
A.A. Milne, *Kubuś Puchatek*.

6.1 Wyjście na nurt

Wyjście na nurt jest manewrem, od którego zwykle rozpoczynamy zwiedzanie rzeki. Polega ono na opuszczeniu spokojnej (nie zawsze!) cofki, obróceniu kajaka dziobem w dół rzeki i dostosowaniu prędkości łodzi do szybkości nurtu. Manewr ten wykonujemy także odbijając od brzegu, po zejściu na wodę.

6.1.1 Wariant najprostszy

Opiszę teraz wyjście na nurt z cofki położonej przy lewym brzegu rzeki (patrz rysunek 6.1).



Rysunek 6.1: Wyjście na nurt.

- Lokalizujemy chżykę (granicę pomiędzy cofką a nurtem) – jest ona dla nas najważniejszym punktem odniesienia.

- Rozpędzamy kajak, kierując go nieco poniżej przeszkody powodującej powstanie cofki, pod kątem około 45° do chyłki (1 na rysunku 6.1).
- Staramy się tak zaplanować pociągnięcia wiosłem, aby w momencie gdy dziób kajaka zaczyna wysuwać się z cofki, rozpoczynać pociągnięcie prawą ręką.
- Wykonujemy szerokie pociągnięcie prawą ręką, jednocześnie przechylając kajak w lewą stronę (prawa burta wędruje do góry – pozycja 2 na rysunku 6.1). W tym czasie kajak przekracza chyłkę.
- Po zakończeniu pociągnięcia, przekładamy wiosło na płaską podpórkę z lewej strony (rysunek 6.1 – 2a). Cały czas przechylamy kajak, wychylając się w miarę potrzeby, aby zrównoważyć siłę odśrodkową i siłę nurtu, który „stara się złapać” prawą burtę i przewrócić kajak.
- Kajak skręca (rysunek 6.1 – 2,2a,3).
- W momencie kiedy kajak ustawi się równolegle do nurtu, likwidujemy przechył i rozpoczynamy wiosłowanie (rysunek 6.1 – 4).

Przy wyjściu z cofki należy zawsze pamiętać o trzech kluczowych zagadnieniach:

- Równowaga. Cała sztuka polega na zastosowaniu odpowiedniego przechylenia kajaka – tak, aby woda wykonała za nas pracę obrócenia łodzi. Wychylenie ma zrównoważyć przede wszystkim siłę prądu, wywracającego kajak. Im szybciej i pod większym kątem wychodzimy na nurt, tym wychylenie powinno być większe. Podpórka ma na celu asekurację w sytuacji, kiedy przesadzimy z wychyleniem.
- Synchronizacja wiosłowania. Nauka odpowiedniego planowania pociągnięć wiosłem wymaga czasu – po uzyskaniu wprawy wyczuwamy, jak długie i silne powinny być pociągnięcia w cofce, aby to ostatnie mogło być wykonane z właściwej strony. To szerokie pociągnięcie inicjuje skręt i jednocześnie ostatecznie wypycha kajak z cofki.
- Dostosowanie prędkości i kąta wyjścia z cofki do siły nurtu i do naszych dalszych zamierzeń. Skręt kajaka powinien być efektem działania nurtu i cofki. Szybkość i kąt skrętu powinny zależeć od tego, jaki jest nasz taktyczny cel: jeżeli wychodzimy z cofki, aby płynąć w dół rzeki, to robimy to pod szerokim kątem i obracamy się aż do kierunku nurtu, jeżeli chcemy jedynie przejść do cofki, położonej nieco niżej, przy drugim brzegu, to wychodzimy ostro i zaczynamy wiosłować, jeszcze zanim kajak dokończy obrót.

6.1.2 Zastosowanie kontry sterującej

Użycie kontry sterującej, zamiast płaskiej podpórki, przyspiesza zakręt, ale zdecydowanie zmniejsza jego stabilność. Szczególnie w początkowej fazie nauki, używajmy podpórki – także dlatego, aby wyczuć i zrozumieć, że obrót kajaka jest w dużej mierze efektem działania wody na jego dno. Po uzyskaniu wprawy możemy rozpocząć naukę wyjścia z cofki na kontrze sterującej – po inicjującym zakręcie pociągnięciu, wkładamy z drugiej strony, w *nurcie*, głęboką i szeroką kontrę sterującą. Pracujące pióro powinno być ułożone w wodzie pod kątem – zapewni to pewną akcję sterującą oraz podpórkę.

6.1.3 Zastosowanie czeskiej kontry

Zastosowanie czeskiej kontry, zamiast podpórki, czy kontry sterującej, jeszcze bardziej dynamizuje cały manewr. Kontra czeska ma jeszcze tę zaletę, że bezpośrednio przechodzimy do pociągnięcia – wiosłowania już w nurcie rzeki. Wyjście na nurt przy pomocy kontry czeskiej wygląda tak jak poprzednio opisane manewry – tak samo inicjujemy skręt szerokim pociągnięciem i przechylamy kajak – jedyną różnicą jest użycie tej kontry w momencie, w którym poprzednio stosowaliśmy np. podpórkę. Kontrę wkładamy w nurt rzeki, przez odpowiednie ustawienie nadgarstka (pióra) sterujemy intensywnością skrętu. W momencie, gdy prędkość kajaka zrówna się z prędkością nurtu, przekreślamy zdecydowanie nadgarstek i rozpoczynamy pociągnięcie wiosłem.

6.2 Wejście do cofki

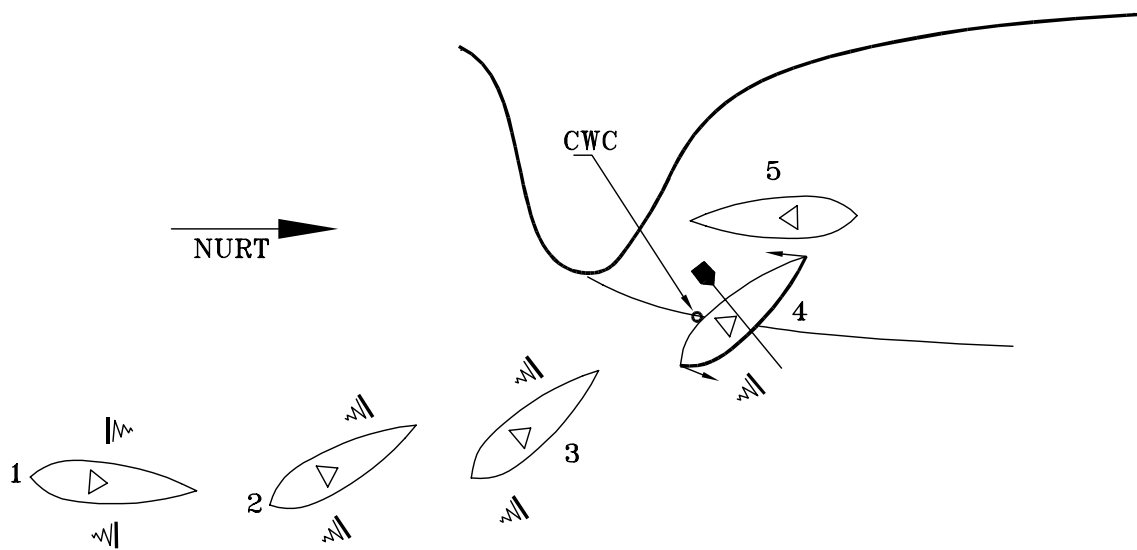
Wszyscy jesteśmy oswojeni ze względnością ruchu i dlatego, bez problemów rozumiemy, że wejście do cofki jest manewrem bardzo podobnym do wyjścia na nurt. Z punktu widzenia kajakarza płynącego z nurtem rzeki, cofka porusza się – wejście do niej polega tak samo, jak poprzedni manewr, na wpłynięciu na wodę mającą inną prędkość, niż kajak.

Należy jednak zawsze pamiętać o dwóch podstawowych różnicach pomiędzy tymi manewrami. Po pierwsze: nurt zawsze jest, cofka przemija. Jeżeli nie uda nam się wyjść na nurt – np. napłyniemy zbyt wolno i zostaniemy odrzuceni z powrotem do cofki, to bez problemów możemy ponowić próbę. Jeżeli minimy cofkę, to może się okazać, że była ona ostatnią możliwością zatrzymania się przed 100-metrowym wodospadem. Druga różnica jest związana z pierwszą: z punktu widzenia kajakarza stojącego w cofce, nurt jest zawsze w tym samym miejscu; z punktu widzenia kajakarza spływającego z nurtem, cofka porusza się!

Z tych dwóch przesłanek wynika podstawowa zasada postępowania z cofkami – można ją streścić w dwóch słowach: *zdecydowanie* i *determinacja*.

Jeżeli chcesz wejść do cofki, to musisz odpowiednio wcześniej *podjąć decyzję*. Możesz zdecydować na tak lub nie, ale *zdecyduj*! W momencie, gdy zdecydowałeś, że „atakujesz” wybraną cofkę, musisz od razu rozpocząć przygotowania do tego manewru i przeprowadzać całą akcję z *determinacją*.

Opiszę najpierw najprostszy przypadek, przedstawiony na rysunku 6.2.

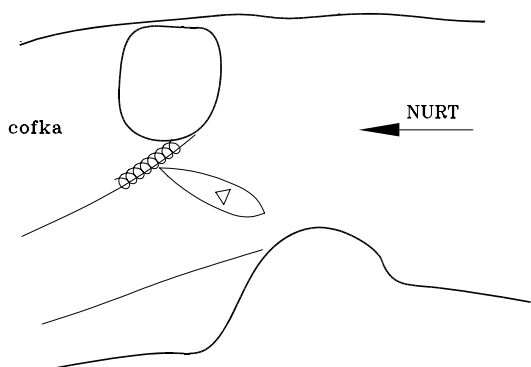


Rysunek 6.2: Wejście do cofki.

- Decydujemy się na wejście do cofki. Wybieramy określony punkt na chyzce – nazwiemy go „celem w cofce”, w skrócie CWC (1 na rysunku 6.2).
- Obracamy kajak na nurcie (kombinacją pociągnięć i kontr), celujemy w CWC (uwzględniając przesunięcie boczne kajaka znoszonego przez nurt – 2 na rysunku 6.2).
- Zdecydowanie i energicznie wiosłujemy *do przodu* (rysunek 6.2 – 3).
- Kiedy dziób kajaka zaczyna przekraczać chyzkę, przechylamy kajak, pokazując dno wodzie cofki i wkładamy płaską podpórkę (kontrę sterującą, kontrę czeską) *w cofce* (rysunek 6.2 – 4).
- Kajak skręca. Gdy ustawi się dziobem pod prąd, wykonujemy kontrolne, stabilizujące pociągnięcie po tej stronie, co kontra.

To, w jaki sposób wykonamy zakręt w cofce, przeważnie nie ma większego znaczenia z punktu widzenia poprawności wykonania manewru wejścia do cofki. Oczywiście istnieją sytuacje, w których skręt musi być

ostri i precyzyjny – np. gdy atakujemy wąską cofkę za głazem, pośrodku rzeki. Najskuteczniejsza jest wtedy kontra czeska. Przy jej pomocy można precyzyjnie umieścić kajak w cofce o szerokości nie większej niż metr i nieco krótszej niż kajak. Zwykle, szczególnie w początkowym okresie pływania, mamy do czynienia ze stosunkowo dużymi cofkami. Zawsze ważne jest aby prawidłowo wybrać CWC, kąt wejścia do cofki, oraz, co jest najważniejsze, żeby wykonywać cały manewr w tempie, z odpowiednią szybkością. Optymalne położenie CWC zależy od wielu czynników – najważniejsze to wymiary cofki i siła nurtu. Jeżeli nurt jest silny, a cofka stosunkowo krótka, to celujemy dziobem kajaka tuż (nie dalej niż pół metra) za przeszkodę, która powoduje powstanie cofki. Przy bardzo silnym nurcie dobrze jest „włożyć” dziób łodzi bezpośrednio obok tej przeszkody – woda i tak trochę nas zniesie, zanim kajak wykona obrót. Jeżeli nurt jest słaby, to celujemy dziobem około metr-półtora poniżej przeszkody, aby kajak miał miejsce na wykonanie obrotu w cofce. Raczej nie należy celować dalej niż 2-3 metry od początku cofki. Oczywiście istnieją odstępstwa od tej reguły – jeżeli cofka ma 30 metrów długości, ale na jej początku znajduje się skośny odwój, kolega, czy inna przeszkoda, to wpływamy do cofki niżej. W miarę nabywania doświadczenia wyrabiamy sobie odruch prawidłowego wyboru CWC. Podstawowa reguła, przydatna w początkowym okresie nauki, brzmi: *lepiej wyżej niż niżej*. Jeżeli atakujemy cofkę zbyt nisko, to po pierwsze mamy trudności z dokonaniem zwrotu – różnica prędkości nurtu i cofki jest niewielka i woda mało nam pomaga, a po drugie możemy się nie załapać – efektem jest wtedy wpłynięcie bokiem lub tyłem na niezbyt przyjazne miejsce.



Rysunek 6.3: Cofka „odrzucająca”.

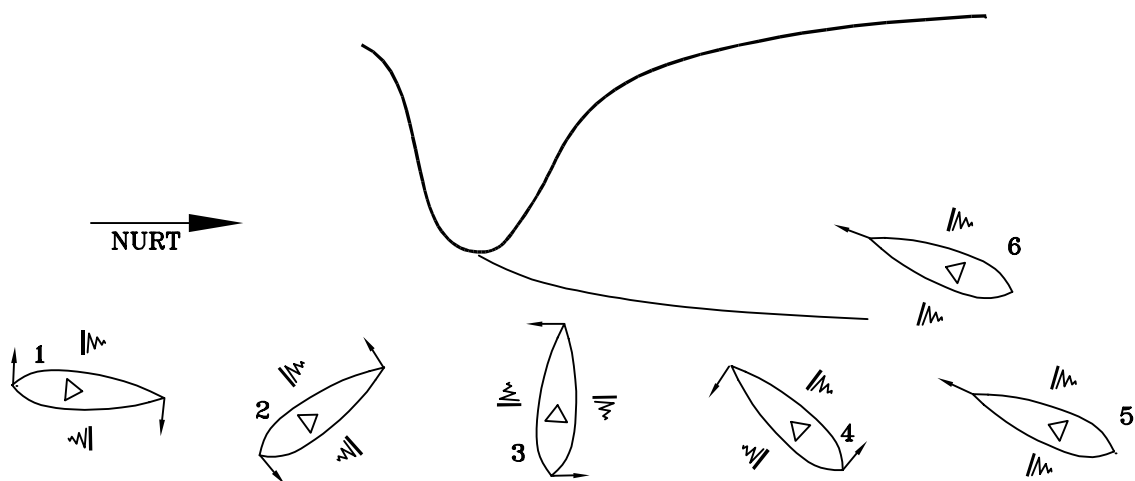
Odpowiedni kąt, pod którym należy przekraczać chyłkę, to około 45° . Jeżeli prąd ucieka od cofki, to należy ją atakować mniej ostro – taka sytuacja pokazana jest na rysunku 6.3.

Podstawowy i zarazem najważniejszy błąd, jaki popełnia wiele osób, wynika z niezrozumienia, na czym polega manewr wejścia do cofki. Wiele osób widząc cofkę nie rozpędza się płynąc w jej kierunku, a obraca się na nurcie i próbuje następnie podpłynąć do cofki pod prąd. Taki „manewr” pokazany jest na rysunku 6.4. Ważne jest aby zrozumieć, że wejście do cofki *nie polega* na wykonaniu skrętu, ale na wpłynięciu w obszar cofki w wyniku *wiosłowania do przodu* (często kontrowanie w ogóle nie jest potrzebne). Obrót kajaka wynika z oddziaływania nań nurtu i wody płynącej w cofce w przeciwnym niż nurt kierunku.

Ćwiczenia, rady, uwagi:

Ten fragment odnosi się zarówno do wejścia, jak i do wyjścia z cofki. Te manewry ćwiczymy zwykle łącznie, dodając do nich jeszcze inne „ewolucje”, opisane dalej. Ważne jest aby wszystkie ćwiczenia przeprowadzać z rozsądkiem – nie wystarczy w opętaniu pływać od cofki do cofki. Bardzo ważna jest spokojna analiza manewrów, świadome ich planowanie, oglądanie innych i oczywiście eksperymentowanie. Dobrym przykładem jest wejście do cofki. Atakując wielokrotnie tę samą cofkę, próbujemy to robić różnie: zmieniamy kąt wejścia do cofki i CWC. Porównanie efektywności różnych wariantów manewru dla tej samej cofki i dokładnie takiego samego wariantu dla różnych cofek pozwoli nam stosunkowo szybko wyrobić w sobie „wyczucie” pozwalające odpowiednio sklasyfikować obserwowaną cofkę. Takie wyczucie wyrobimy sobie oczywiście tak, czy tak, ale świadome poszukiwania pozwolą znacznie przyspieszyć moment jego pojawienia się.

Należy ćwiczyć wszystkie manewry na obie strony, tak do przodu, jak i do tyłu. Wykonywanie manewrów tyłem jest po pierwsze znakomitą ćwiczeniem poprawiającym wyczucie kajaka i zachowanie równowagi, a



Rysunek 6.4: To nie jest wejście do cofki!

po drugie przygotowuje nas do sytuacji, w której taki manewr może przydać się na rzece.

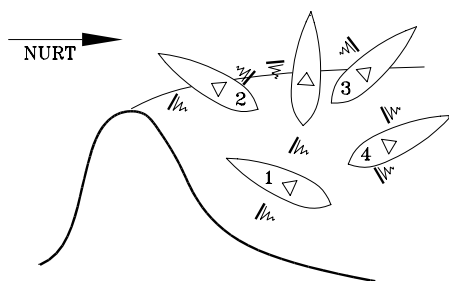
6.3 Obrót na granicy cofki i nurtu

Zdarza się dosyć często, że stojąc w cofce przodem w górę rzeki chcemy obrócić kajak o 180° – np. żeby dobrze obejrzeć następny kawałek bystrza.

Obracanie się w cofce, to manewr, który oprócz swej praktycznej przydatności, ma też ogromne walory szkoleniowe. Na jego przykładzie najlepiej pokazać, jak można wykorzystać układ prądów wody.

Załóżmy, że kajak stoi dziobem pod prąd w cofce położonej przy prawym brzegu rzeki. Obrót na granicy nurtu wykonujemy w następujący sposób (cyfry odpowiadają tym na rysunku 6.5):

- Delikatnymi pociągnięciami wysuwamy kajak z cofki, mniej więcej do połowy (1).
- Woda zaczyna obracać kajak – pomagamy szerokim, powolnym pociągnięciem z lewej strony (2).
- Kończymy pociągnięcie energicznym ruchem, który przyspiesza obrót i jednocześnie „wrzuca” kajak z powrotem do cofki (3).
- Kontra z prawej strony kończy obrót (4).



Rysunek 6.5: Obrót na granicy nurtu.

Dokładnie analogicznie wygląda obrót tyłem: jeżeli chcemy ponownie odwrócić się dziobem pod prąd, to lekkimi pociągnięciami do tyłu wysuwamy z cofki rufę kajaka, itd. Ważne jest, aby nie próbować dokonywać obrotu pod prąd. Cofka często nie jest zupełnie spokojna – kręci się w kółko wraz z przylegającą do niej

częścią nurtu. Chodzi o to, aby obroty kajaka wykonywać w tym samym kierunku: jeżeli stoimy w cofce przy prawym brzegu, to obracamy się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, w cofce przy lewym brzegu obracamy się w przeciwnym kierunku.

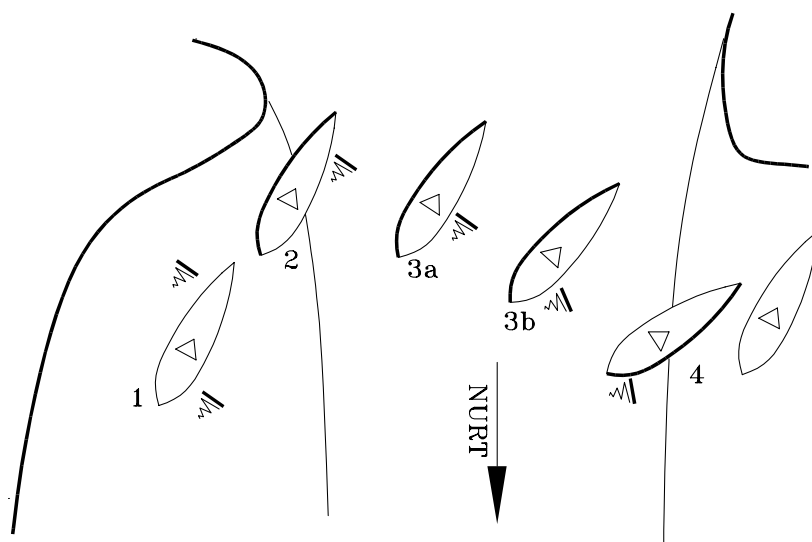
Ćwiczenia, rady, uwagi:

Należy ćwiczyć wykonywanie takich obrotów w jak najmniejszych cofkach, przy jak największej różnicy prędkości wody w nurcie i w cofce. Jest to jednocześnie doskonale ćwiczenie, poprawiające wyczucie równowagi kajaka.

Jeżeli nurt jest bardzo silny, to należy lekko przechylać kajak przy obrocie – zwiększa to jednocześnie dynamikę wykonania tego manewru.

6.4 Trawers i wariacje na jego temat

Trawers to jedna z technik poruszania się w poprzek nurtu. Najczęściej stosujemy go w sytuacji, kiedy chcemy przekroczyć wąski, szybki język wody, pomiędzy dwoma cofkami. Trawers wykonujemy w następujący sposób:



Rysunek 6.6: Trawers.

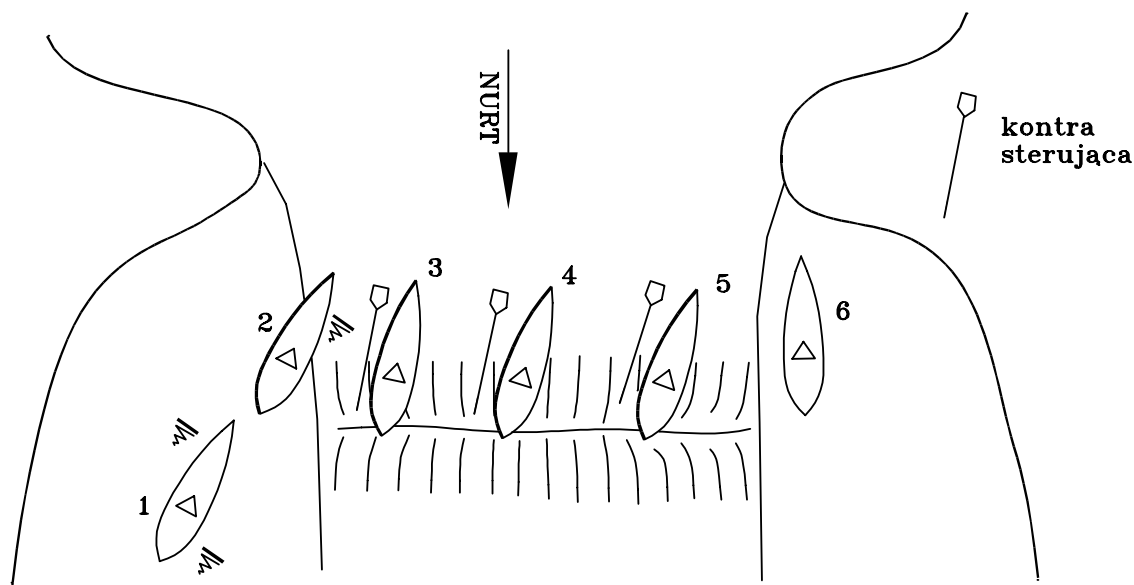
- Rozpędzamy się w cofce, celując dziobem tuż poniżej przeszkody, powodującej powstanie cofki, pod ostrym kątem do chyłki (1 na rysunku 6.6).
- W momencie, gdy dziób kajaka wychodzi z cofki, powinniśmy rozpocząć szerokie pociągnięcie (por. rysunek 3.5) *od strony nurtu* (2 na rysunku 6.6). Przechylamy kajak podobnie jak przy wyjściu na nurt.
- Kontynuując pociągnięcie rozpoczęte w cofce nie pozwalamy łodzi odwrócić się dziobem w dół rzeki (3 na rysunku 6.6). Wykonujemy to przez podkreślenie trzeciej – sterującej fazy pociągnięcia (według rysunku 3.5). Jeżeli język nurtu jest szeroki, to możemy wykonać kilka pociągnięć z tej samej strony.
- Wchodzimy do przeciwległej cofki (rysunek 6.6 – 4) wykorzystując płaską podpórkę lub kontrę itp., *pamiętajmy o zmianie przechyłu!*

Wykonanie trawersu przypomina, w początkowej fazie, wyjście na nurt. Zapewne z tego powodu wiele osób bardzo długo nie może zrozumieć na czym polega różnica. Najbardziej istotne jest oczywiście, aby nie dopuścić do odwrócenia kajaka dziobem w dół rzeki. Kluczowe są dwa zagadnienia:

1. Odpowiednio ostry kąt wyjścia z cofki.

2. Tempo wiosłowania: w momencie kiedy kajak wysuwa się z cofki powinniśmy wykonywać pociągnięcie od strony nurtu. To pociągnięcie musi być tak wykonane, żeby skompensować siłę nurtu, starającego się skrócić kajak. Analizując szerokie pociągnięcie sterujące, opisane w rozdziale o zakręcaniu, dojdziemy do wniosku, że w momencie przechodzenia kajaka przez chyłkę powinniśmy wykonywać 2-gą (w/g rysunku 3.3) fazę tego pociągnięcia. Gdy cały kajak znajdzie się już na nurcie dochodzimy do 3-ciej fazy, którą odpowiednio przedłużamy.

Ta trzecia faza pociągnięcia przypomina nieco kontrę sterującą – wiosło jest trzymane w podobny sposób – ale różni się od niej w dość istotny sposób. Jeżeli zastanowimy się nad ruchem kajaka przy trawersie, to nietrudno jest zauważyć, że z punktu widzenia nurtu kajak porusza się pod prąd. Mówiąc inaczej – kajak stoi nieruchomo względem brzegu (pomijając oczywiście przesunięcie boczne), a nurt przepływa pod nim. Z tego względu pióro wiosła pracuje jak przy pociągnięciu – powinniśmy odczuwać wyraźny, silny nacisk prądu na wklęsłą stronę pióra.



Rysunek 6.7: Przejazd na fali.

Innym, zbliżonym do trawersu, sposobem przejścia z cofki do cofki jest przejście po fali. Można je wykonać, jeśli na języku rozgraniczającym cofki tworzą się czyste, gładkie fale stojące. Wyjeżdżamy wtedy z jednej cofki na falę i wykonujemy surf do cofki przy przeciwległym brzegu. Schemat takiego przejścia pokazany jest na rysunku 6.7.

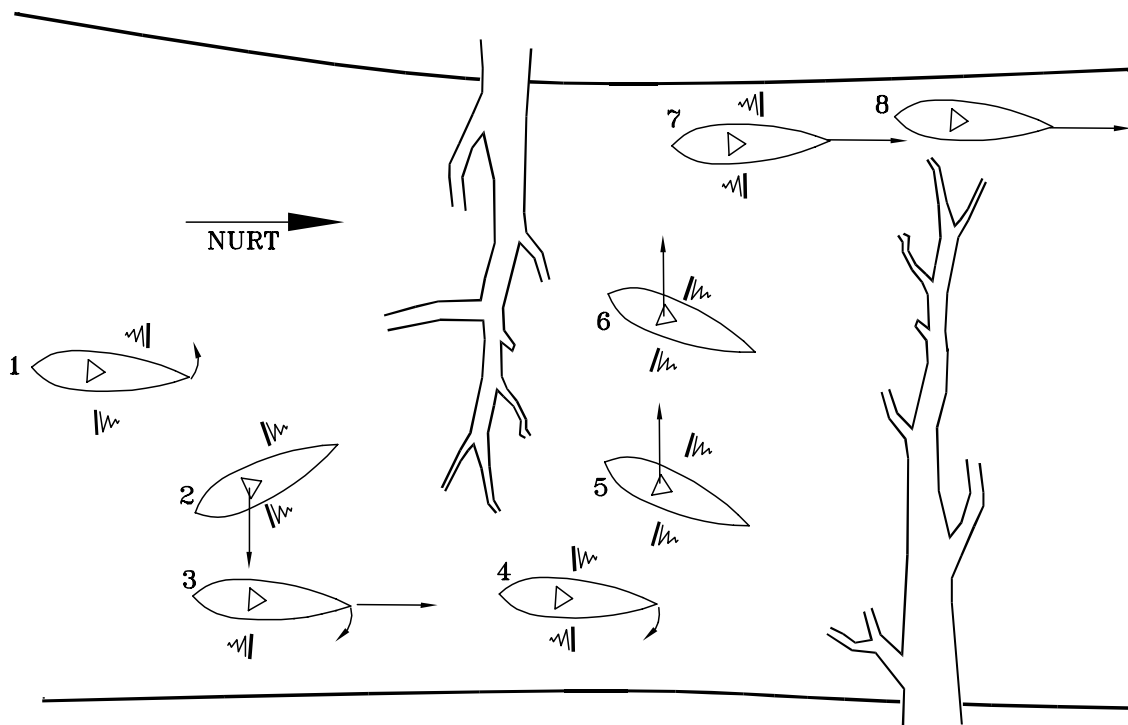
Jeżeli fale nie są gładkie, to wygodniej jest wykonać tak zwaną „eskę” (to określenie jest także moim pomysłem). Eska polega na wykonaniu wyjścia na nurt i, następującego natychmiast po nim, wejścia do cofki przy przeciwległym brzegu (rysunek 6.8). Aby wykonać eskę wychodzimy z cofki szybko i wysoko, ale pod dość dużym kątem. Po wyjściu na nurt nie pozwalamy łodzi obrócić się w dół rzeki, ale rozpoczynamy od razu manewr wchodzenia do cofki. Jeżeli na języku, który przekraczamy, tworzą się stojące fale z rozbryzgami, to możemy wykorzystać taką falę, opierając się o nią przy pomocy wysokiej podpórki (wychodzimy wtedy z cofki tuż powyżej fali). Po podpórce kajak zjeżdża zwykle z fali wprost do cofki – por. rys. 6.8.

6.5 Promowanie

Promowanie jest manewrem, który wykorzystujemy stosunkowo często. Możemy go używać do przechodzenia z cofki do cofki tam, gdzie język nurtu jest zbyt szeroki, aby użyć trawersu. Innym zastosowaniem promowania jest przemieszczanie się w poprzek nurtu w celu dokładnego „wycelowania” kajakiem w przejście pomiędzy przeszkodami.

Omówię najpierw promowanie przodem. Najczęstsze zastosowanie tego manewru to przejście z cofki do cofki.

Promowanie możemy wykonywać także tyłem. Wykorzystanie tego manewru umożliwia precyzyjne ustawienie kajaka (o ile nurt nie jest zbyt silny) przy omijaniu przeszkód. Manewr promowania tyłem przedstawiony jest na rysunku 6.10.



Rysunek 6.10: Promowanie tyłem w celu ominięcia przeszkody.

6.6 Omijanie przeszkód

Płynąc górską rzeką spotykamy rozmaite przeszkody. Omijanie tych przeszkód polega najczęściej na odpowiednim ustawieniu kajaka we właściwym miejscu nurtu. Następnie zwykle pozwalamy „porwać się” prądowi rzeki, w międzyczasie czytając wodę przed nami i przygotowując się do ominięcia następnej przeszkody.

Do pozycjonowania kajaka na nurcie możemy używać:

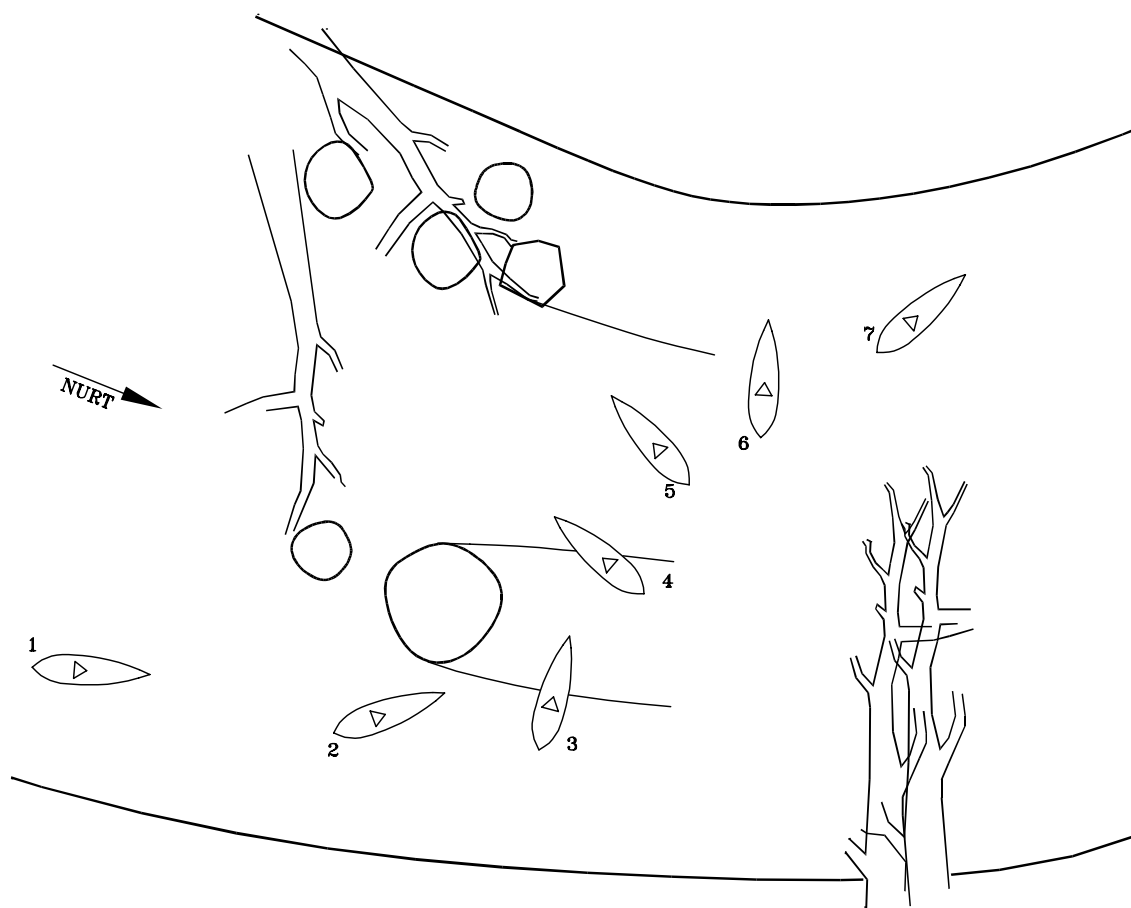
- promowania,
- zakręcania,
- naciągania.

Promowanie tyłem stosujemy, gdy prąd rzeki nie jest zbyt silny. Wykorzystanie promowania tyłem do ominięcia przeszkody pokazano na rysunku 6.10. Sekwencję takich manewrów stosujemy na rzece o dużej ilości kamieni (drzew), gdy prąd jest stosunkowo słaby. Jeżeli prąd rzeki jest zbyt silny, aby wykonać promowanie tyłem, to możemy odwrócić kajak dziobem pod prąd (np. wykorzystując cofkę), a następnie przodem przepromować się w pożądane miejsce – przykład takiego manewru przedstawiono na rysunku 6.11.

Na rzece o silnym nurcie wygodnie jest wykorzystywać cofki do przemieszczania się w poprzek rzeki. Często najlepiej jest wykorzystać w tym celu manewr, który można określić jako „przejście przez cofkę” – jest on schematycznie przedstawiony na rysunku 6.12.

Inny sposób pokonywania bystrza – katarakty o dużym spadku, z dużą ilością głazów – polega na wykorzystaniu siły nurtu do omijania kamieni. Pokażę to najpierw na przykładzie pojedynczego kamienia w nurcie. Schemat sytuacji przedstawiony jest na rysunku 6.13. Załóżmy, że płyniemy środkiem nurtu i widzimy naprzeciwko duży kamień. Silny nurt napiera na kamień, tworząc poduszkę¹ (1 na rysunku 6.13).

¹ Jeżeli nie ma poduszki, to kamień jest najprawdopodobniej podmyty – omijamy go wtedy z daleka.



Rysunek 6.11: Wykorzystanie wejścia do cofki i promowania.

Decydujemy, z której strony będziemy kamień mijać – założmy, że lewym kanałem. Przy pomocy szerokiego pociągnięcia z prawej strony (i ewentualnej kontry z lewej) obracamy kajak w lewo skos do nurtu (1 na rysunku 6.13). Następnie wiosłujemy do przodu (6.13 – 2) tak długo, aż usuniemy się z przed kamienia². Potem przy pomocy szerokiego pociągnięcia z lewej (i ewentualnej kontry z prawej) obracamy kajak dziobem w dół rzeki (6.13 – 3,4). Jeżeli przepływamy przez szachownicę z dużą ilością głazów, to nie każdy taki manewr będziemy mogli wykonać odpowiednio wcześniej. Postępowanie wygląda wtedy podobnie: rysunek 6.14 pokazuje ominięcie kamienia w małej odległości. Przed dopłynięciem do przeszkody obracamy kajak skosem do niej (6.14 – 1). Kajak dopływa do poduszki i na chwilę zatrzymuje się na niej – pochylamy się lekko na przeszkodę, jeżeli poduszka jest mała, to nawet możemy oprzeć się o przeszkodę łokciem, i pociągamy wiosłem dalszym od przeszkody (6.14 – 2). Nurt obraca kajak i obnosi go obok kamienia.

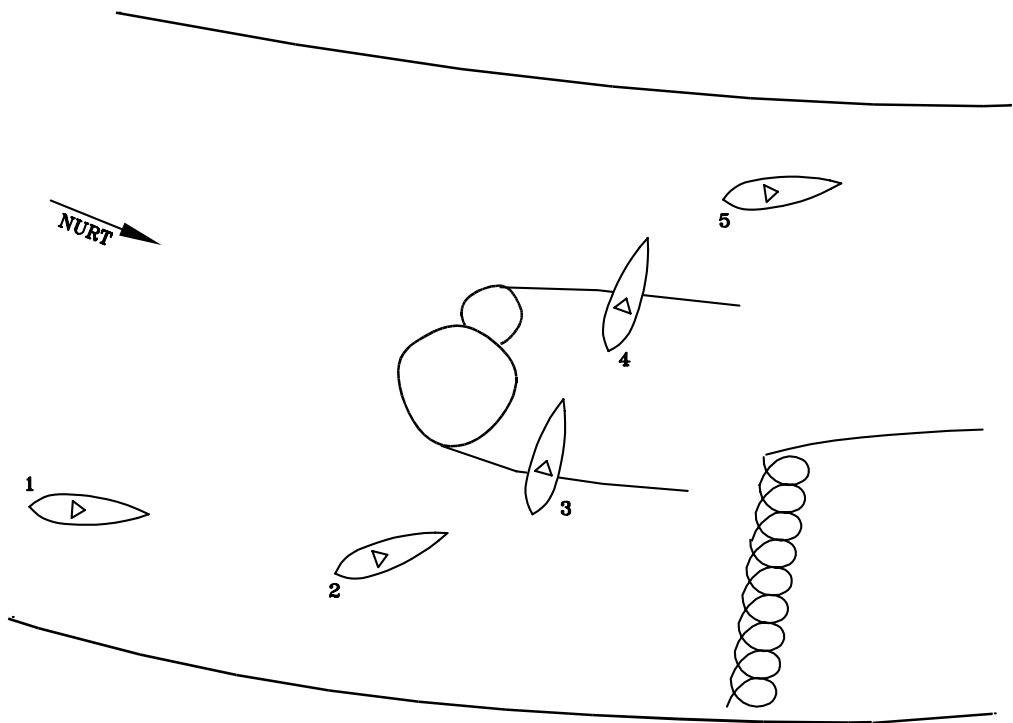
W celu szybszego wykonywania zakrętów można stosować kontrę czeską lub, co jest bardziej bezpieczne, kombinację szerokich pociągnięć i kontrowania.

Jeżeli szybkie, ale niewielkie przesunięcie kajaka w poprzek nurtu decyduje o sukcesie, to często wygodnie jest posłużyć się naciąganiem. Przykład takiego manewru przedstawia rysunek 6.15. Wadą naciągania jest stosunkowo mała stabilność kajaka w czasie wykonywania tego manewru – polecałbym go tylko w wyjątkowych wypadkach.

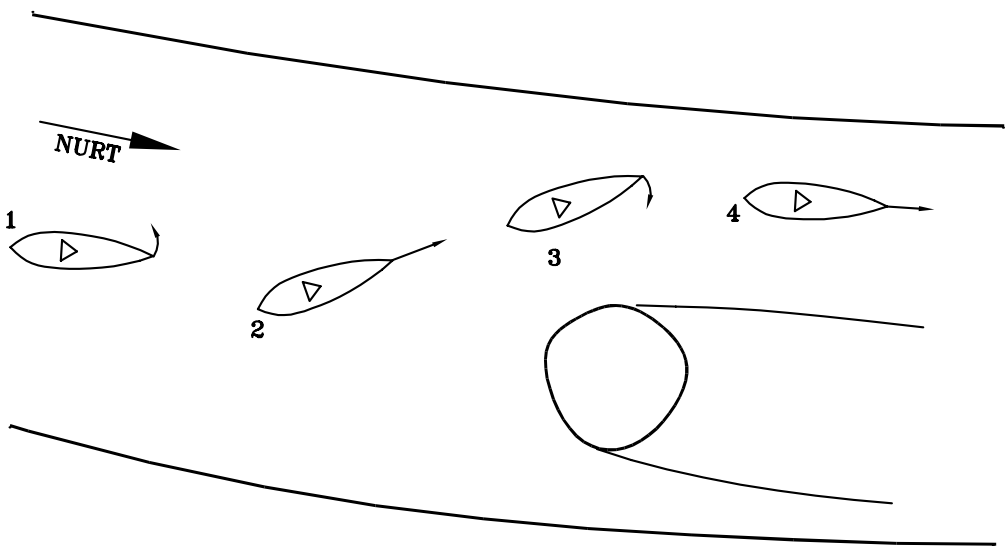
Jeżeli przeszkodą jest próg, to może się zdarzyć, że najlepszą (lub jedyną) metodą jest przepłynięcie go. Rozpędzamy się wtedy z odległości 2-3 metrów (energiczne, wysokie pociągnięcia), kierując kajak pod kątem prostym do odwoju. W momencie gdy dziób kajaka dochodzi do odwoju (krawędzi progu), pochylamy się do przodu i rozpoczynamy energiczne pociągnięcia. Jeśli przewal³ jest niewielki, to możemy nawet oprzeć

²W starszych podręcznikach taki manewr nazywa się „jeleni skok”.

³Przewal to głębokość wody na krawędzi progu.



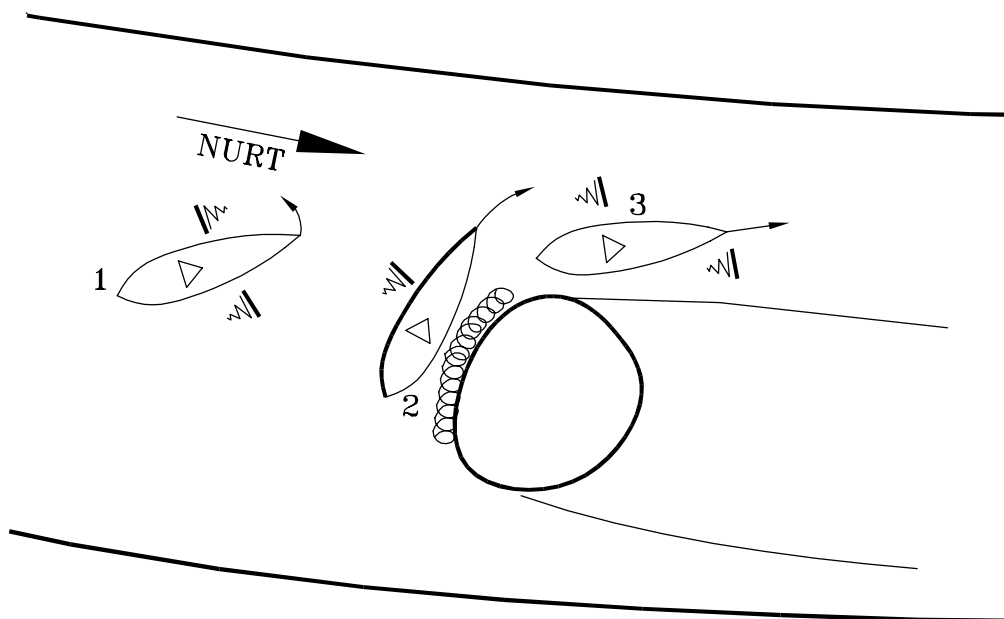
Rysunek 6.12: Wykorzystanie przejścia przez cofkę w celu ominięcia odwoju.



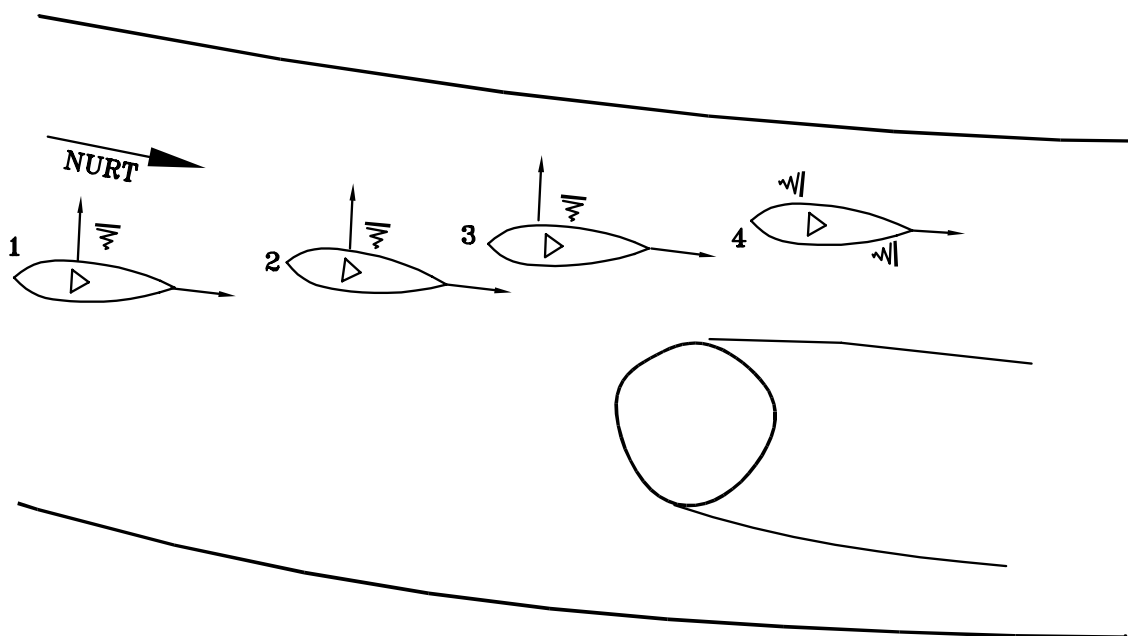
Rysunek 6.13: Ominięcie pojedynczego kamienia.

pióro wiosła o krawędź progu. Takie mocne pociągnięcie daje nam prędkość, którą możemy wykorzystać do „przeskoczenia” nad odwojem. Przechylenie ciała do tyłu w czasie „lotu” zmniejsza zanurzenie dziobu kajaka, a tym samym, ryzyko uderzenia w dno. Od razu po wylądowaniu wiosłujemy w tempie dalej tak, aby nie utracić prędkości.

Przeływanie odwoju o płytkiej cyrkulacji wygląda podobnie. Nie ma tam oczywiście fazy „lotu”, ale poza tym sposób postępowania jest identyczny. Tak samo trzeba się ustawić prostopadłe do odwoju, rozpędzić i odchylić do tyłu w momencie, gdy dziób kajaka wpływa w odwój. Odchylenie ciała do tyłu powoduje głębsze



Rysunek 6.14: Ominięcie kamienia z wykorzystaniem poduszki.



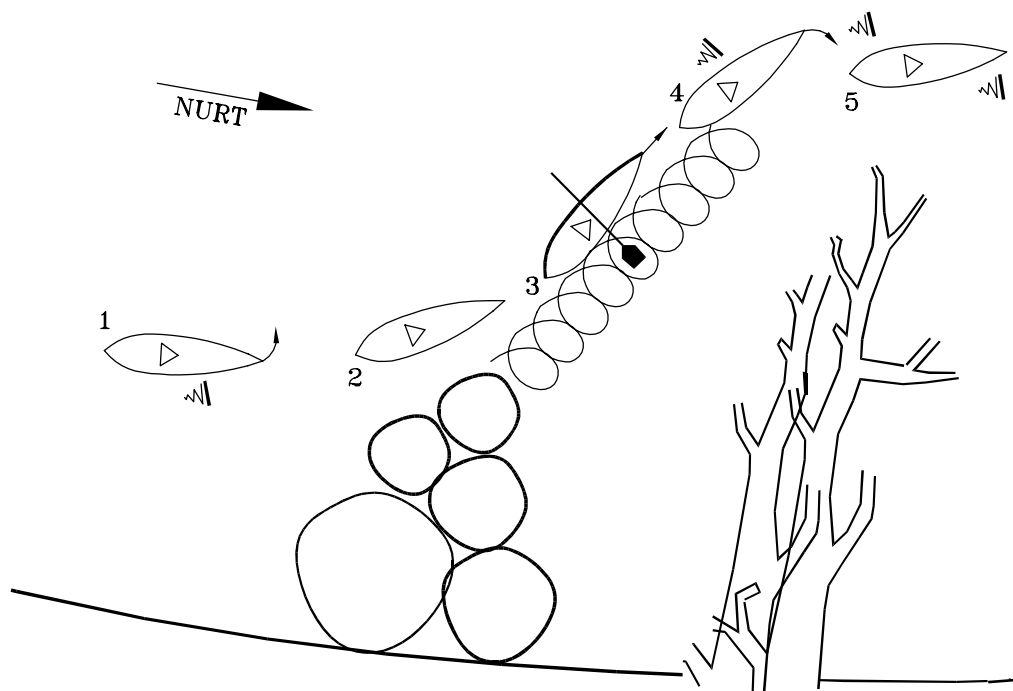
Rysunek 6.15: Ominięcie kamienia z wykorzystaniem naciągania.

zanurzenie rufy łodzi, w tym czasie dziób jest unoszony w górę przez grzywę odwoju – kajak staje na rufie, która dostaje się w położony głębiej prąd wody płynącej. To ona „wypycha” kajak z odwoju.

Jeżeli zostaniemy „złapani” przez odwój: kajak zostaje wyhamowany i obrócony bokiem, to przede wszystkim staramy się utrzymać równowagę. Należy przechylić kajak dnem pod prąd i zaasekurować się podpórką (najlepiej płaską) o grzywę odwoju (por. rysunki 3.16 i 3.17). Ważne jest aby starać się utrzymać kajak w równowadze prawie bez użycia podpórki – w żadnym wypadku nie należy „leżeć” na podpórce – spowoduje to szybką utratę sił i kabinę (w takiej sytuacji istnieje poważne zagrożenie dla stawów barkowych). Jeżeli

jesteśmy w stanie „stać” w odwoju, to można próbować się z niego wydostać. Najprostszym sposobem jest ostrożne podwiosłowanie (z jednej – „dolnej” strony, pół na pół z podpieraniem się) do jednego z końców odwoju. Tam możemy próbować wypłynąć. Jeżeli się nie uda, to można przełożyć podpórkę w coś w rodzaju naciągania dziobu kajaka: prawie pionowe wiosło wkładamy jak najgłębiej w wodę (podobnie jak przy czeskiej kontrze), pióro ustawione jest w wodzie tak, jak do pociągnięcia. Powinniśmy sięgnąć wody płynącej – zwykle nie jest ona bardzo głęboko. Jeżeli sięgniemy, to poczujemy bardzo dużą siłę działającą na wiosło i wyciągającą kajak z odwoju. Niestety, jeśli odwój trzyma mocno, to siła ta bywa czasami zbyt duża – nie jesteśmy w stanie utrzymać wiosła. Jeżeli nie jesteśmy w stanie wyciągnąć się z odwoju, to często można wykorzystać opisany powyżej sposób do ustawienia kajaka skosem, lub nawet prostopadle do odwoju. Jeśli się to uda, to albo staramy się wypłynąć z odwoju wiosłując, albo przechylamy się gwałtownie do tyłu, aby obciążyć i przytopić rufę – efektem może być „świeczka”: postawienie kajaka pionowo i wyrzucenie go z odwoju. Następnym sposobem jest przewrócenie się – głowa i tułów mogą wtedy sięgnąć płynącej wody, która wyciągnie nas z odwoju. Za odwojem wstajemy eskimoską. Jeżeli i wywrotka nie pomaga, to mogą pomóc koledzy – rzucając rzutkę lub podpływając kajakiem i wyciągając nas z opresji. Jeżeli i to nie pomaga lub nie jest możliwe do wykonania, to pozostaje kabina – staramy się wtedy nie przewracać, ale odpiąć fartuch w stojącym kajaku i wyskoczyć z niego w dół rzeki.

Skośne odwoje możemy czasami wykorzystać do przemieszczania się w poprzek rzeki. Na rysunku 6.16 pokazano sytuację, w której „przejechanie” po skośnym odwoju ułatwia ominięcie przeszkody. Sposób postępo-



Rysunek 6.16: Ominięcie przeszkody z wykorzystaniem skośnego odwoju.

wania jest w gruncie rzeczy prosty: ustawiamy kajak równolegle do odwoju, wpływając w odwój przechylamy kajak i opieramy się o grzywę odwoju, kajak przejeżdża wzdłuż odwoju.

Ćwiczenia, rady, uwagi:

Najlepszy trening omijania przeszkód, to pływanie, pływanie, pływanie. Bardzo dobre ćwiczenie to zabawa w odwoju – poprawia kontrolę nad łodzią, oswaja z wodą i uczy jak wyjść z odwoju, w którym znajdziemy się niechcący w czasie spływania trudnego bystrza. Zachowanie w odwoju można ćwiczyć w znanym, bezpiecznym „walcu”, najlepiej w towarzystwie kogoś, kto to już umie. On najlepiej pokaże, co i jak można robić w odwoju. Możliwości jest mnóstwo – od zwykłego utrzymania równowagi, przez obroty, świeczki, eskimoski, surfowanie, nieużywanie wiosła, aż po żonglowanie wiosłem, granie na nim jak na gitarze, jedzenie bananów

i czytanie czasopism kajakowych.

Przy każdej zabawie pamiętajmy o następujących zagadnieniach:

- Przy wysokiej podpórcie *nigdy nie podnosimy wiosła nad głowę*, gdyż jest to postępowanie bardzo niebezpieczne. W przypadku szarpnięcia, wywrotki itp. ręce przeginane są do tyłu i na staw barkowy działa stosunkowo duża siła, której nie mogą zamortyzować mięśnie. Bardzo łatwo wtedy o wywichnięcie barku – jest to bardzo bolesna kontuzja, która może w dodatku przerwać naszą kajakową karierę.
- Jeżeli stoimy w odwoju, to starajmy się utrzymywać równowagę bez pomocy wiosła. Oczywiście podpórka jest niezbędna dla odzyskania zachwianej równowagi, ale starajmy się używać wiosła jak najmniej. „Leżenie” na podpórcie przez dłuższy czas jest bardzo męczące – szczególnie dla mięśni rąk. Przemęczenie tych mięśni może się zakończyć wywichnięciem barku w momencie wywrotki.
- Podpierając się, trzymamy wiosło przed sobą, prostopadle do osi kajaka. Przy wykonywaniu ewolucji musimy, rzecz jasna, zmieniać położenie wiosła, ale przez dłuższy czas nie trzymajmy zanurzonego pióra z tyłu. Powód – podobnie jak poprzednio, zagrożenie dla stawów barkowych.
- Starajmy się bawić tak, aby nie przeszkadzać innym. Jeżeli w odwoju już ktoś jest, to nie wpływajmy tam – chyba, że ta osoba zgadza się na to, a my wiemy, co robimy. W wielu odwojach woda rzuca kajakiem – uderzenie łodzią może być bolesne (niebezpieczne), podobnie jak uderzenie wiosłem.

7

Manewrowanie obciążonym kajakiem

— *Powinienem był właściwie powiedzieć — tłumaczył Puchatek, gdy szli razem ku brzegowi wyspy — że to nie jest zwyczajny statek. Czasami jest to Statek, ale częściej jest to Katastrofa. To wszystko zależy.*

A.A. Milne, *Kubuś Puchatek*.

Manewrowanie kajakiem wyposażonym w ekwipunek jest zwykle znacznie trudniejsze. Większy ciężar powoduje po pierwsze głębsze zanurzenie kajaka, a po drugie zwiększa bezwładność łodzi. Oba te czynniki powodują, że kajak znacznie wolniej i słabiej reaguje na nasze wysiłki zmierzające do zmiany kierunku i prędkości ruchu. Na szczęście wraz z opływaniem przychodzi umiejętność szybkiej adaptacji do łódki, którą płyniemy. Doświadczony kajakarz stosunkowo szybko wyczuwa, na co może sobie w konkretnych warunkach pozwolić, a co leży poza jego zasięgiem. Jeżeli nie mamy jeszcze odpowiedniego doświadczenia, to korzystne będzie zawsze przestrzeganie zasady marginesu bezpieczeństwa. Starajmy się robić mniej, niż wydaje się, że damy radę. Zawsze lepiej przesadzić z ostrożnością, niż kabinować się i suszyć ekwipunek. Pamiętajmy więc, że kajak obciążony:

- jest znacznie wolniejszy: znacznie więcej czasu i siły wymaga rozpędzenie go – z drugiej strony także wyhamowanie jest trudniejsze, ze względu na większą bezwładność;
- znacznie trudniej skręca: wszelkie manewry wymagające obrócenia kajaka należy inicjować szybciej i używać większej siły;
- ma większą bezwładność względem osi podłużnej: trudniej (zwykle) go wywrócić, ale i eskimoska czy podpórka jest trudniejsza, o ile wogóle możliwa.

Te negatywne cechy można zminimalizować przez prawidłowe zapakowanie kajaka: im pakunek cięższy, tym bliżej środka kajaka i dna powinien być umieszczony.

Wybór drogi płynięcia

Niedziałanie to nie proste zatrzymanie i bezruch. Trzeba pozwolić, aby wszystko toczyło się w zgodzie z własną naturą, a wtedy natura spełni się.

Czuang-tse, według Tao fizyki Fritjofa Capry

Wybór drogi płynięcia musi uwzględniać siłę wody oraz nasze możliwości. Jeżeli znamy rzekę lub czytaliśmy przewodnik i trudność rzeki leży w naszym zasięgu¹, to możemy płynąć „na żywca”. Ta technika, określana po angielsku jako „on-sight paddling”, a po amerykańsku „eddy scouting”, polega na oglądaniu rzeki wyłącznie z kajaka. Każde trudniejsze miejsce analizujemy siedząc w kajaku w cofce. Staramy się znaleźć bezpieczną cofkę w dole bystrza, a następnie bezpieczną drogę do tej cofki. Następnie spływamy odcinek (do wybranej cofki) i wypatrujemy następnej cofki itd.

Jeżeli siedząc w cofce nie widzimy, co się dzieje dalej, lub jeżeli nie potrafimy wypatrzeć następnej bezpiecznej cofki, względnie drogi do niej, to wychodzimy z kajaka i oglądamy bystrze z brzegu.

Oglądając bystrze z brzegu powinniśmy zwrócić uwagę na następujące zagrożenia:

- **zagrożenia:** podmyte skały, syfony, drzewa, niebezpieczne odwoje;
- **nurt:** którądy płynie największa ilość wody, jak układają się języki, jak można je połączyć w sekwencję prowadzącą do następnej, bezpiecznej cofki;
- **cofki awaryjne:** gdzie można się schronić, jeżeli jakiś manewr nie wyjdzie, gdzie można się zatrzymać;
- **alternatywne drogi przez bystrze:** jeżeli nie uda się przepłynąć najlepszą drogą, to jaką inną drogę wybrać;
- **punkty orientacyjne:** jak rozpoznać wybraną drogę z kajaka. Przy oglądaniu bystrza z brzegu pamiętajmy, że z kajaka wszystko wygląda zupełnie inaczej. Starajmy się zejść jak najbliżej rzeki, aby obejrzeć wszystko z perspektywy kajakarza. Zapamiętajmy najbardziej istotne punkty – np.: „za dużym, ostrym kamieniem uciekać do lewego brzegu”, „od pochylonego drzewa płynąć środkiem”. Jeżeli brak jest punktów orientacyjnych, to można ustawić w odpowiednich miejscach kolegów.
- **asekuracja:** w razie potrzeby ustawiamy na brzegu asekurację (rzutki, ludzi-żaby). Bardzo istotny jest odpowiedni wybór miejsc asekuracji – dostatecznie blisko miejsc, w których istnieje zagrożenie, ale tak, aby po chwyceniu przez ratowanego liny, można było zholować go w bezpieczne miejsce. Więcej na ten temat można przeczytać w „Kanu-Gefahren” lub „White Water Kayaking” (patrz spis literatury).

Pamiętajmy zawsze o starannym zapamiętaniu bystrza, punktów orientacyjnych, cofek. Jest to szczególnie istotne przy długich, skomplikowanych bystrzach, przy których zwykle jesteśmy w stanie zapamiętać tylko pewną ogólną ideę drogi płynięcia.

Dla pojedynczego „momentu” (progu, zwężenia) jesteśmy w stanie zapamiętać precyzyjnie punkt startu, oraz miejsce i kierunek napłynięcia. W przypadku bardziej skomplikowanych, dłuższych trudnych odcinków, drugi poziom rozpoznania następuje już w czasie płynięcia. Przed pokonaniem każdego fragmentu wybieramy „na gorąco” kierunek i szybkość napłynięcia. Każdy manewr zależy w dużym stopniu od poprzedniego – w

¹Pamiętajmy o jednym: jeżeli kiedyś udało nam się przeżyć bystrze o trudności WW V, to jeszcze nie znaczy, że WW V leży w zasięgu naszych umiejętności.

przypadku, kiedy przestaje nam „wychodzić” i bardzo odchodzimy od zaplanowanej drogi, należy starać się wejść do cofki, uspokoić i rozpocząć od nowa.

Powodzenie jest tym pewniejsze, im lepiej zaplanujemy drogę przez bystrze. Dłuższe odcinki wygodnie jest dzielić na kawałki – po przepłynięciu każdego z nich zatrzymujemy się w cofce, odpoczywamy i koncentrujemy się. Podział bystrza na odcinki ma też tę zaletę, że uniezależnia powodzenie na jednym fragmencie od sposobu przepłynięcia poprzednich – oczywiście o ile tylko uda nam się nie wykabinować i wejść do cofki. Jeżeli „atakujemy” całe bystrze na raz, bez zatrzymywania się, i coś nie wyjdzie na początku, to następne błędy zwykle kumulują się i w efekcie kończymy bystrze w sposób zupełnie inny, niż zamierzony – tyłem, pod kajakiem, obok kajaka, itp.

Przy wyborze prędkości i kierunku przepływania poszczególnych przeszkód starajmy się zawsze odczytać nurt rzeki i dostosować do niego. Przy przechodzeniu przez kolejne zwężenia i zakręty, znajdujemy język wody – V pokazujące w dół rzeki, umieszczamy w nim dziób kajaka i lekko pociągamy wiosłem. Resztę robi rzeka.

Aby rozwijać swoje umiejętności, należy ciągle poszukiwać. Analizujemy każde przepłynięcie, omawiamy je z kolegami, nie bądźmy zadowoleni z sytuacji, w której rzeka szczęśliwie „zwiozła” nas (bokiem, tyłem) przez nawet bardzo trudny moment. To wcale nie jest przepłynięcie. Człowiek, który skacze Niagarę w beczce nie jest wcale najlepszym kajakarzem świata, mimo, że przeżył „moment”, na który nie zdecydowałby się nikt z nas.

9

Podsumowanie

Gdy strumyk dopłynął już do skraju Lasu, zdążył już podrosnąć na tyle, że stał się prawie małą rzeczką. I jako ktoś już dorosły, nie pędził, nie skakał i nie pienił się, jak to miał w zwyczaju, kiedy był młodszy, tylko poruszał się wolniej, gdyż wiedział już teraz, dokąd zmierza, i mówił sam do siebie: „Na co mam się śpieszyć? Któregoś dnia i tak dostanę się tam, gdzie trzeba”.

A.A Milne, *Chatka Puchatka*

W miarę rozwoju naszych umiejętności odkrywamy dwie prawdy. Pierwszej z nich domyślamy się już w początkach naszej kajakowej kariery. Brzmi ona: *kajak sam pływa, jeśli tylko nie będziesz mu przeszkadzać*. Niemal każdy kajak zaprojektowany jest w taki sposób, aby ułatwiać pływanie. Z drugiej strony woda w rzece przez bardzo długi czas żłobi swoje koryto omijając przeszkody. Z tego względu nurt wody niesie nas najczęściej tak, że omijamy większość niebezpiecznych i nieprzyjemnych miejsc. Tym właśnie można tłumaczyć „sukcesy” początkujących, którzy na trudnych, przekraczających ich możliwości momentach siedzą „zamurowani” w kajaku i pozwalają się nieść rzece i łodzi.

Podobny sposób pływania jest też charakterystyczny dla osób doświadczonych. One naprowadzają zwykle łódź na właściwą drogę, a następnie pozwalają jej płynąć tak, jak chce. Pozwala to oszczędzić siły, które mogą przydać się w krytycznych momentach oraz skupić uwagę na czytaniu wody lub po prostu na obserwacji otaczającej nas przyrody.

Drugą prawdę można streścić w następującym zdaniu: *każda rzeka ma swoje tempo – dobre przepłynięcie polega na dostosowaniu się do tego tempa i poruszania się w rytmie rzeki*. To tempo może być różne dla różnych osób – są takie, które pędzą rzeką, jakby ktoś je gonił, inni wchodzą do każdej niemal cofki, bawią się w każdym odwoju i na każdej fali. Oba sposoby są jednakowo dobre, jeśli robimy tak, jak czujemy. Nie pędźmy, żeby dogonić grupę, która wyruszyła pół godziny wcześniej, i pokazać im, że jesteśmy „lepsi”. Moim zdaniem, nie mają też sensu wyścigi na rzece górskiej – naprawdę nie jesteśmy wcale gorsi od kogoś, kto przepłynął rzekę o 3 minuty szybciej, ani lepsi od kogoś, kto płynął dłużej. Kajakarstwo polega głównie na rywalizacji z samym sobą – starajmy się, aby każdy następny dzień na rzece dał nam jak najwięcej przyjemności i czegoś nas nauczył.

Bibliografia

1. Alpiner Kajak-Club, *Kanu-Gefahren*, AKC, München, 1987, polskie tłumaczenie: *Bezpieczeństwo w górskim kajakarstwie turystycznym*, skrypty szkoleniowe FAKK.
Internet WWW: <http://www.iem.pw.edu.pl/~jstar/kajak.html>
2. British Canoe Union *Canoeing Handbook*,
compiled by Ray Rowe, BCU, 1989.
3. Fritjof Capra, *Tao fizyki*, Zakład Wydawniczy „Nomos”, Kraków, 1994.
4. Jib Ellison, *The Basic Essentials of Rafting*,
ICS Books Ltd., Merriville, Indiana, 1991.
5. Benjamin Hoff, *The Tao of the Pooh*, Methuen Children's Books Ltd, London, 1982.
6. Jan Kellner, Die Ideal-Linie, *KanuMagazin*, 2/1995.
7. Holger Machatschek, *Richtig Wildwasserfahren*,
BLV Sportpraxis, München, 1986.
8. Bill Mason *The Path of the Paddle*, Van Nostrand Reinhold, 1980.
9. Leszek Mazur, *Locja kajakowa*, Skrypty szkoleniowe FAKK, Warszawa, 1995.
Internet WWW: <http://www.iem.pw.edu.pl/~jstar/kajak.html>
10. A.A. Milne, *Chatka Puchatka* (przekład Ireny Tuwim), Nasza Księgarnia, Warszawa, 1993.
11. A.A. Milne, *Kubuś Puchatek* (przekład Ireny Tuwim), Nasza Księgarnia, Warszawa, 1993.
12. William Nealy, *Kayak*, Menasha Ridge Press, 1986.
13. Ray Rowe, *White Water Kayaking*,
Stackpole Books Ltd., Harrisburg, 1988.
14. Jacek Starzyński, *Sprzęt pływający*, Skrypty szkoleniowe FAKK, Warszawa, 1994. Internet WWW:
<http://www.iem.pw.edu.pl/~jstar/kajak.html>

Skorowidz

- bezpieczeństwo
 - wyposażenie kajaka, 8
- bystrze, 26
- chyżka, 26
- cofka, 26
- drzewa, 30
 - omijanie, 43
- Duffek, Miłosz, 13
- eska, 41
- eskimoska
 - śrubowa, 22
 - dźwigniowa, 23
- fale stojące, 27
- hamowanie, 19
- jeleni skok, 44
- kabina, 24
- kabinowanie się, 24
- kontra
 - czeska, 17
 - hakowa, *patrz* kontra czeska
 - sterująca, 14
 - zwykła, 14
- mosty, 29
- naciąganie, 19, 44
- odwój
 - o głębokiej cyrkulacji, 28
 - o płytkiej cyrkulacji, 27, 45
 - skośny, 28, 47
 - stanie w, 46
 - wyjście z, 47
 - za sztucznym progiem, 28
- płetwa stabilizująca, 34
- piórkowanie, 19
- pociągnięcie wiosłem, 11
- podpórka
 - płaska, 20
 - wysoka, 21
- poduszka, 29, 44
- pozycja w kajaku, 10
- promowanie, 41
 - przodem, 42, 43
 - tyłem, 43
- przechył kajaka, 16
- przejście przez cofkę, 43
- przeskakiwanie progu, 44
- skala trudności
 - górska, 30
 - nizinna, 30
 - WW, 30
 - ZW, 30
- skeg, 34
- ster, 34
- szerokie pociągnięcie, 13
- trawers, 40
- wiosło
 - chwyt, 10
 - długość, 10
 - lewe, 10
 - prawe, 10
- wiosłowanie
 - do tyłu, 19
 - niskie, 12
 - praca mięśni, 11
 - rotacja tułowia, 12
 - wysokie, 12
- wsiadanie do kajaka, 9
- WW, *patrz* skala trudności
- wybór sprzętu, 8
- wychylenie, 16
- zakręcanie, 12
 - płaska podpórka, 14
- ZW, *patrz* skala trudności