

Wsiadanie z pomostu

Wsiadanie i wysiadanie z kajaka jest łatwe, jeśli znasz kilka sztuczek. Najwygodniej robi się to z niskiego pomostu. Przed wsiadaniem nie zapomnij o dokładnym sprawdzeniu sprzętu.

Zacznij od upewnienia się, że masz na sobie **kamizelkę asekuracyjną lub ratunkową** i jest ona dobrze dopasowana. Pamiętaj zawsze, że kiedy przenosisz **ciężar swojego ciała nad kajak, to musi on być dokładnie na jego środku**. Jeśli nie będziesz przestrzegać tej zasady, kajak wywróci się. Wsiadanie zacznij od mocnego uchwytu za tylną część kokpitu i włożenia stóp do środka kajaka, możliwie blisko osi symetrii kadłuba.

Podnieś się do góry i utrzymaj **swoją wagę głównie na rękach**. Spokojnie **opuść się i usiądź pośrodku siedzonka**. Wsiadanie z kajaka powinno być wykonywane w ten sam sposób, ale w odwrotnej kolejności.



Wsiadanie z brzegu

czasami nie ma w pobliżu pomostu, wtedy wsiadanie do kajaka będzie trochę trudniejsze. Należy znaleźć miejsce, w którym woda jest spokojna i wystarczająco głęboka, aby kajak nie utknął, kiedy w nim usiądziesz.

Znajdź coś, o co możesz się oprzeć. Może to być na przykład kamień wystający z wody. Zacznij od umieszczenia kajaka pomiędzy nogami, tak żeby siedzonko było dokładnie pod Tobą.

Oprzyj wiosło jednym końcem tuż za kokpitem, a drugim na kamieniu. Jedną ręką złap mocno kopit razem z wiosłem w taki sposób, żeby **kciuk zablokował ruch wiosła. Drugą ręką oprzyj się na skale unieruchamiając w ten sposób wiosło**. W ten sposób masz zapewnioną dobrą, stabilną pozycję. Uważaj jednak, żeby nie naciskać zbyt mocno na wiosło, bo może się ono złamać.

Usiądź ostrożnie na krawędzi kokpitu, utrzymując swój ciężar głównie na nogach.

Delikatnie przenieś ciężar ciała na rękę i nogę od strony kamienia i wsadź **przeciwną nogę** do kokpitu. Następnie **powoli usiądź, jednocześnie wsadzając drugą nogę** do kokpitu. Pamiętaj, żeby stale utrzymywać **lekką przechył na stronę kamienia**, aż do momentu kiedy skończysz wsiadanie.

Wsiadanie z kajaka powinno być wykonywane w ten sam sposób, ale w odwrotnej kolejności.

PORADA:

– Jeśli w pobliżu nie ma kamienia, albo czegoś podobnego, musisz improwizować. Dobrą metodą jest także skorzystanie z pomocy kolegi, który przytrzyma kajak, można także oprzeć wiosło o dno.



Płynięcie do przodu

Płynięcie do przodu nie jest trudne, ale właściwa technika wiosłowania pozwoli Ci płynąć szybciej, efektywniej i mniej forsować stawy. Przedstawimy podstawowe elementy właściwego pociągnięcia wiosłem.

Pamiętaj, że w czasie wiosłowania pracują głównie tułw i nogi. Ręce i barki przekazują tylko energię napędzającą kajak. Aby zrozumieć i opanować tą podstawową zasadę spróbuj wiosłować tylko przez rotację tułowia, trzymając ręce cały czas wyprostowane.

Kiedy zanurzasz pióro w wodzie wyobraź sobie, że podciągasz ciało względem nieruchomego wiosła.

Na początku pociągnięcia **przekręć tułów**, aby włożyć pióro do wody na wysokości stóp, **blisko kajaka**. Ręka ciągnąca (dolna, trzymająca wkładane do wody pióro) powinna być możliwie wyprostowana. Druga ręka powinna być uniesiona i zgięta tak, aby jej nadgarstek znalazł się blisko policzka.

Naciśnij podnózek stopą po stronie pióra zanurzającego się w wodzie. Zanurz energicznie wiosło w wodzie ruchem przypominającym **wbijanie dzidy**.

Rozpocznij pociągnięcie od obrotu tułowia i utrzymywania wyprostowanej ręki ciągnącej pióro. Naciskaj podnózek stopą (po stronie pociągnięcia), aby wzmocnić działanie wiosła. Pociągnięcie powinno być najsilniejsze na początku i słabnąć pod koniec. W ten sposób angażujesz w działanie mocną muskulaturę tułowia w momencie gdy pióro znajduje się w optymalnym położeniu.

Górna ręka powinna pozostawać rozluźniona. Pamiętaj, aby nie ścisnąć zbyt mocno drążka, tak aby mięśnie mogły odpocząć. Utrzymuj **dłoń ręki pchającej wiosło mniej więcej na poziomie oczu i pozwól jej przemieszczać się przed twarzą, z jednej strony kajaka na drugą**, aby utrzymywać wiosło możliwie pionowo.

Zakończ pociągnięcie, kiedy ciągnąca dłoń znajdzie się na wysokości tułowia - kontynuowanie pociągnięcia zmniejszy efektywność wiosłowania, gdyż będziesz musiał przewyciągać opór ciągniętego pióra.

Wyjmij pióro z **wody przemieszczając je w tył i od kajaka**. Wyciągając pióro z wody **podnoś łokieć** i pozwól nadgarstkowi podążać za nim. Uważaj, aby nie podnosić łokcia powyżej barku i pozwól górnej ręce podążać za rotacją tułowia.

Po wyjściu pióra z wody przygotuj się do pociągnięcia drugą ręką. **Kontynuuj obrót tułowia**, abyś mógł rozpocząć kolejne pociągnięcie tak bardzo z przodu, jak to możliwe.

Staraj się, aby Twoje ruchy były ciągłe i płynne.

CZĘSTE BŁĘDY:

- zła pozycja
- niedostateczna rotacja tułowia
- przedłużanie pociągnięcia za daleko, za linię bioder.
- wypychanie górnej ręki za daleko, przez co kąt pracy wiosła w wodzie nie jest tak efektywny (pióro powinno być ustawione możliwie pionowo!)
- bujanie kajakiem przez przenoszenie wagi z jednej strony na drugą
- nadmierne obciążenie nadgarstków przez wyginanie ich



Sterowanie podczas wiosłowania

Wydaje się oczywiste, że mocniejsze wiosłowanie z jednej strony spowoduje zakręcanie kajaka w drugą stronę. Jednak stosowanie przedstawionej wcześniej techniki pociągnięcia pionowym wiosłem spowoduje raczej przyspieszenie, a tylko w niewielkim stopniu zakręcanie.

Oznacza to, że w celu efektywnego zakręcania należy nieco zmienić sposób poruszania wiosłem i wykonać tak zwane **szerokie pociągnięcie do przodu**.

Jest to podstawowa technika zakręcania, gdyż stosowanie jej pozwala zachować zarówno prędkość, jak i rytm wiosłowania.

Szerokie pociągnięcie do przodu możesz wykonywać zarówno wtedy, gdy kajak się porusza, jak i wtedy, gdy stoi nieruchomo.

Wiosło **trzymaj tak samo, jak przy pociągnięciu do przodu**. Włóż **pióro do wody tak daleko, jak możesz wygodnie sięgnąć** i skieruj **pracującą stronę pióra na zewnątrz** (od kajaka). **Drugą rękę utrzymuj dosyć nisko**. Wiosło trzymaj pod niewielkim kątem do wody. Wykonaj zanurzonym piórem **możliwie duży łuk**, który rozpoczyna się w pobliżu dziobu i skończy w pobliżu rufy kajaka. Pociągnięcie powinno być wykonywane **głównie przez rotację tułowia; ręce powinny pozostać tak nieruchome, jak to możliwe**.

Na początku pociągnięcia należy się starać odpychać dziób od pióra, a pod koniec – przyciągać do tego pióra rufę: w efekcie kajak zakręca w stronę przeciwną do tej, z której wykonujemy pociągnięcie.

