

# *Pływamy bezpiecznie!*

## Naciąganie

Jacek Starzyński

16 marca 2002 roku

Kontynuując rozważania o wpływie techniki manewrowania kajakiem na bezpieczeństwo chciałbym zająć się w tym odcinku tak zwanym „naciąganiem”. Bynajmniej nie chodzi mi tu o naciąganie potencjalnych sponsorów, a o naciąganie kajaka.

## **Nauka**

### **Czego i po co ?**

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 i ćwiczeniem ogólnorozwojowym, które poprawia kontrolę nad kajakiem.

### **Pozycja w kajaku**

Ćwiczenia rozpoczynamy od nauki kontrolowania bocznego przechyłu kajaka. Najlepiej jest ćwiczyć w kajaku jednoosobowym. Po opanowaniu naciągania w jedyńce możemy przeciwiczyć je także w dwójce – tam najbardziej istotna jest synchronizacja poczynań całej załogi.

Podstawą kontrolowania kajaka jest prawidłowy, wygodny siad. Stopy powinny być oparte o podnózek, a kolana, w miarę możliwości, o specjalne wypustki pokładu. Jest to zupełnie naturalne w jedyńce lub w dwójce dwukokpitowej. W kajakach z otwartym dwuosobowym kokpitem trudno jest sternikowi zaprzeć kolana, ale nie jest to niewykonalne. Kontrolowanie przechyłów bocznych jest najtrudniejsze w szerokich, płaskodennych dwójkach (np. typ. „Augustów” nazywany często „medycyną”), które w ogóle trudno

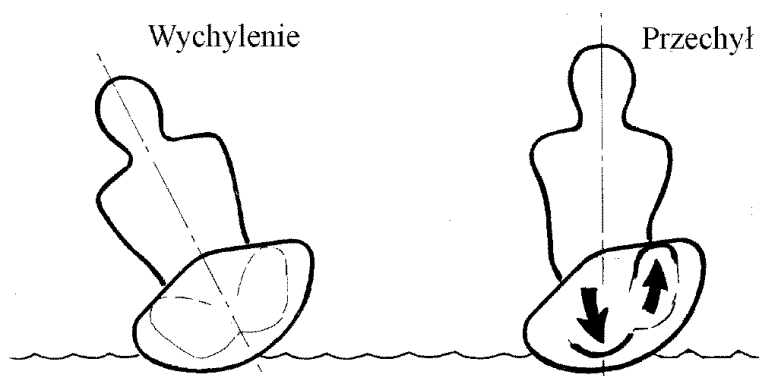
jest przechylić (miałem kiedyś na spływie uczestnika, który potrafił „medycyne” przewrócić, ale ważył chyba 130 kg). W kanadyjkach kontrolowanie przechyłu wymaga zaparcia się stopami o dno, lub wkliniowania nogi pomiędzy ławeczkę, a burtę. Załoga kanadyjki ma pozornie trudniej, ale rekompensuje to większą swobodą ruchów tułowia i wyższą pozycją. W rezultacie kanadyjkę przechyla się tak samo łatwo, jak kajak.

### Przechył kajaka i wychylenie

Przechylanie kajaka polega na podniesieniu jednej z jego krawędzi w górę za pomocą kolana i ruchu bioder. Przeciwległa 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 1.



Rysunek 1: Wychylenie i przechył kajaka

### Praca wiosła

Naciąganie rozpoczynamy od przełożenia całego wiosła na jedną stronę kajaka. Ręka „przeciwległa” uniesiona jest do góry tak, aby przedramię znajdowało się na wysokości czoła, a wiosło „zwiślało” niemal pionowo. Pióro jest ustawione równoległe do burty i położone na wysokości bioder, lub nieco z przodu. 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, przekreśmamy nadgarstki i wyslizgujemy pióro z wody. Całe pociągnięcie pokazane jest na rysunku 2. Należy zwracać uwagę

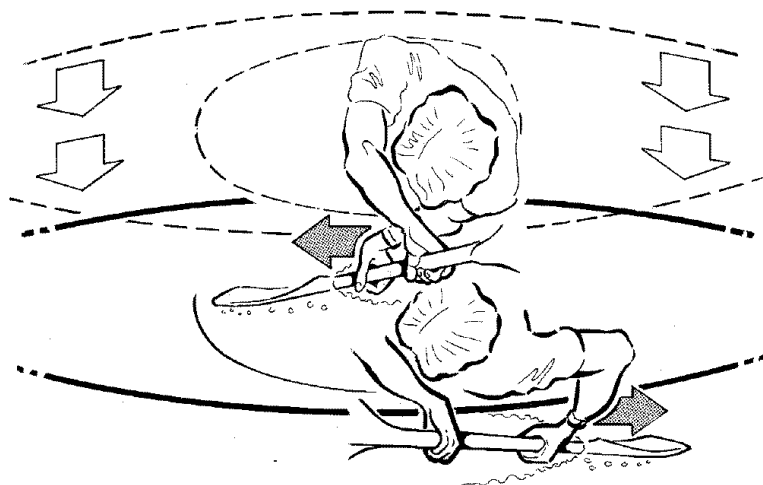


Rysunek 2: Naciąganie.

na następujące rzeczy:

- „Górna” ręka pozostaje wysoko przez cały czas, powinna być ona trzymana tak, aby nie zmniejszać pola widzenia – patrzymy pod przedramieniem.
- Woda powinna przepływać *pod* kajakiem – nie należy przechylać łodzi w stronę naciągania, przy energicznym wykonywaniu tego manewru dobrze jest nawet trochę podnieść naciąganą burłę.
- 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 zawsze pod kątem do burty i zagarniało wodę pod łódź – patrz rysunek 3. 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.



Rysunek 3: Piórkowanie.

## Wykorzystanie

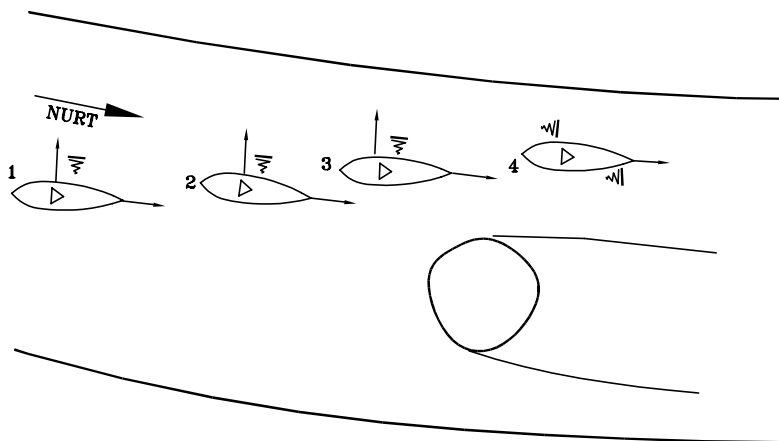
### Dobijanie do brzegu

Najprostsze wykorzystanie naciągania to boczne przesuwanie kajaka na wodzie stojącej w celu przybicia do brzegu lub pomostu. Wykorzystanie kilku pociągnięć naciągających, lub piórkowania pozwala zbliżyć się do pomostu bokiem, bez prędkości postępowej. Proste i eleganckie – zawsze zdumiewa mnie, że tak wiele osób męczy się zatrzymując kajak zbyt daleko od brzegu i próbując używać wiosła jak bosaka, albo też wali w pomost, przybijając do niego ze zbyt dużą szybkością. Ileż z tego niepotrzebnych wywrotek i uszkodzeń sprzętu.

Jeszcze większe usługi oddaje naciąganie przy dobijaniu do brzegu na wodzie płynącej. Najlepszy sposób zatrzymania kajaka na szybko płynącej rzece to odwrócenie łodzi dziobem pod prąd, o ile to możliwe z wykorzystaniem cofki. Potem możemy dobić spokojnie do brzegu nawet w strefie bystrego nurtu wykorzystując promowanie przodem (opisane w poprzednim odcinku) lub właśnie naciąganie. Zwłaszcza w przypadku szerokich, płaskodennych kajaków (a takie bardzo często spotyka się na nizinnych szlakach) naciąganie jest bardzo łatwe (bo naciąganie szerokiej, niewywrotnej łodzi jest bardzo bezpieczne) i efektywne (płaskodenna łódka przesuwa się tak samo dobrze bokiem, jak przodem).

## Omijanie przeszkód

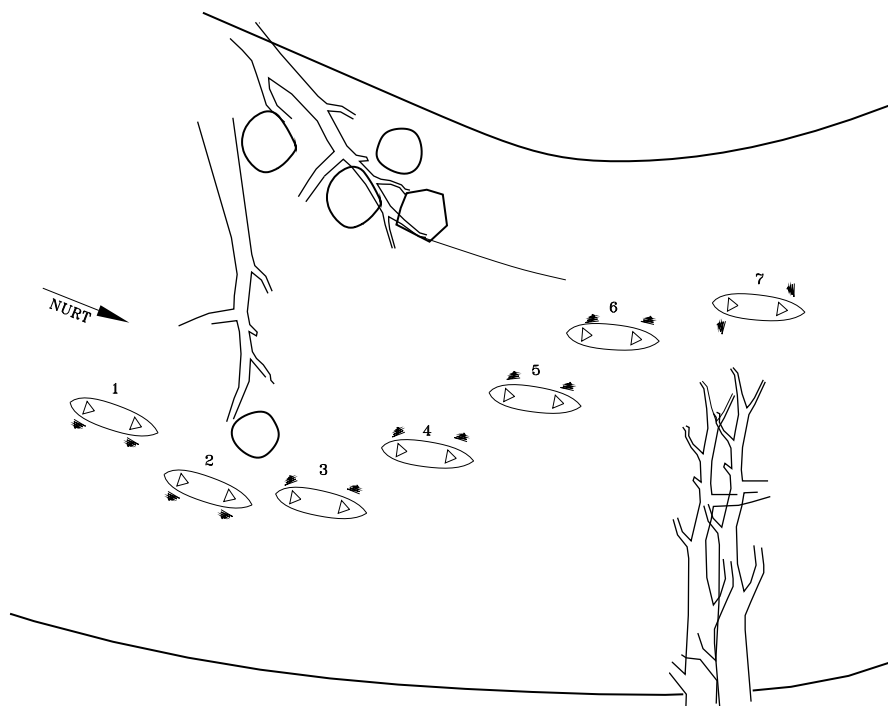
Naciągnięcie kajaka pozwala szybko i bez utraty prędkości i kierunku płynięcia przesunąć oś podłużną łodzi o kilkadziesiąt, być może decydujących, centymetrów. Zasada wykorzystania naciągnięcia do ominięcia znajdującego się przed kajakiem kamienia pokazano na rysunku 4.



Rysunek 4: Ominięcie kamienia z wykorzystaniem naciągania.

Takie wykorzystanie naciągania powinno być stosowane z umiarem: pamiętajmy, że naciąganie wymaga przeniesienia wiosła na jedną burtę i nawet skompensowane odpowiednim balansem ciała załogi pogarsza poprzeczną stabilność kajaka. Z drugiej jednak strony, znowu zwłaszcza w przypadku szerokich, płaskodennych, dużych łodzi (np. płaskodenne kanadyjki turystyczne) naciąganie będzie znacznie bardziej efektywne od zakręcania, czy promowania, które wymagają zmiany prędkości łodzi.

Prześledźmy wykorzystanie naciągania w sytuacji przedstawionej schematycznie na rysunku 5. Gdy kajak dopływa do pierwszego drzewa (1), załoga wykonuje naciąganie na prawą stronę: boczne przesunięcie kajaka pozwala ominąć zaczepiony na kamieniu wierzchołek drzewa, a łódka ustawiona jest cały czas wzdłuż nurtu (2). Po minięciu kamienia załoga zaczyna naciągać lewą burtę (3). Pociągnięcia sternika są wykonywane nieco skosem w tył, tak, aby w pewnej części hamowały łódź. Załoga naciąga dziób w bok powodując lekki skręt w lewo, ale dominuje ciągle przemieszczanie kajaka bokiem, w kierunku lewego brzegu (3-6). Po minięciu drugiego drzewa cała załoga zaczyna normalnie wiosłować do przodu (7).



Rysunek 5: Przeplnięcie pomiędzy zwalonymi drzewami wykorzystaniem naciągania.

## Podsumowanie

„ ... i nagle z za zakrętu usłyszałem: «prawym, ... praaaawym, ... tylko praaawym!, tyyyylkooo praaaaawym !!!, prawym KURCZE, PRAAAAWYM !!!!!.... ŁUBUDU ! ...»”

Tak zaczyna się popularna w moim klubie relacja z pewnego spływu górną Pilicą. To ulubiona opowieść Kozy, który na jej przykładzie wyjaśniał różnicę, pomiędzy umiejętnościami przeciętnego kajakarza z „Habazi” a „profanem” z poza klubu. Przekonałem się wielokrotnie, że Koza miał rację. Opanowanie prawidłowej techniki wiosłowania, kontrolowanie przechyłów kajaka, umiejętność „czytania wody”, które są niezbędne w kajakarstwie górskim, dają ogromną przewagę nad kimś, kto całą swoją wiedzę czerpie tylko z wieloletnich nawet doświadczeń na wodach nizinnych. Dlatego zachęcam wszystkich do pogłębiania swoich umiejętności manewrowania kajakiem i ćwiczenia technik pozornie „górkich” – one przydają się także na Pilicy i Krutyni, nie mówiąc już o Drawie, czy przełomie Raduni.

Podstawowym warunkiem bezpieczeństwa jest „zmuszenie” kajaka aby płynął tam, gdzie chce jego załoga.