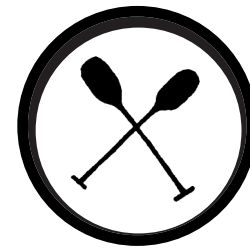




Індекс, допоміжні матеріали і посвідка
до вмілості



КАНОЙКАРСТВО

Ім'я і прізвище

Табір

Гурток

Курінь/Станиця

КУРІННІ ТАБОРИ 2008

Дорогий юначе! Дорога юначко!

Ця книжечка тобі допоможе здати вмілість Канойкарство. Посередині книжечки знайдеш Індекс, де вписані вимоги вмілості і місце на підписи, які ти повинен дістати, коли виконаєш якийсь завдання до вмілості. До деяких вимог вмілості, в книжечці є матеріяли.

Коли ти виповниш всі вимоги і будеш мати підписані всі точки, відчепи середню (синю) картку і здай своєму виховнику.

При кінці табору ти дістанеш підписану Посвідку і зможеш собі придбати відзнаку вмілості.

(2) Знає історичний розвиток будови північно-американської канойки.

Північно-американські тубильці (індіяни) створили клясичну форму канойки - рама-ребра з дерева, найчастіше покрита березовою корою. Канойку "зашивали" корінням білої сосни яку мастили горячим соком сосни або ялиці. Ця клясична форма канойки не мінялася тисячі років.

У 18-тому столітті, коли розвинулася торгівля в Північній Америці, зросла потреба на канойки. Для торгівлі будували великі канойки - такі могли везти 12 людей і вантаж на 2400 кг.

Характеристика різних матеріалів якими покривали канойки:

Березова кора - ідеальне покриття канойки. Вона легка на вагу, гладка, її легко направити, вона не пропускає води і є еластична. Береза росте у всіх регіонах Канади, крім далеко на півночі (де вживали кору ялиці на канойки).

Цельта - мальована цельта не перепускає води і її легко направити.

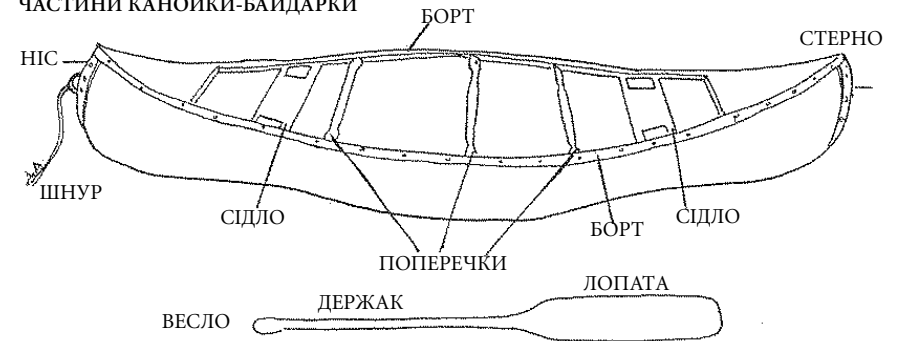
Алюмінія - легка, довго-тривала, стабільна, хоч тяжко направити, не потрібно багато утримання.

Плястмаса (fiberglass або Kevlar) - вилівана з форми, довготривала, легка, зате тяжко направити.



(3) Назве і покаже частини канойки та весла. Знає чому канойка мусить мати черпак і шнур.

ЧАСТИНИ КАНОЙКИ-БАЙДАРКИ



Шнур потрібний щоб затягнути і прив'язати канойку.

Черпак потрібний, щоб вилити воду з човна яка може туди дістатися через щілини, діру або коли велика хвиля залезе човно.

(4) Знає приписи навантаження канойки, та з парою спакує канойку особистим вирядом перед прогулькою. Покаже як забезпечити виряд проти дощу, і проти води у канойці.

Ціль навантаження є запевнити щоб виряд був сухий і щоб вага була рівномірно розміщена.

Пакуй так, щоб бути готовим на те, що вода дістанеться в канойку.

Уживай плястикові торби, коли пакуєш виряд, свої речі чи харчі.

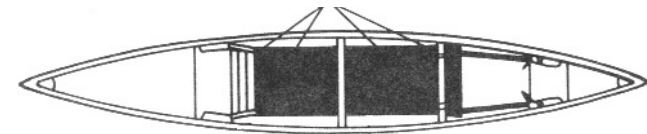
Дай плястикову торбу в наплечник і в мішок на спимішок.

Ладуй важчі речі перше, концентруй вагу посередині.

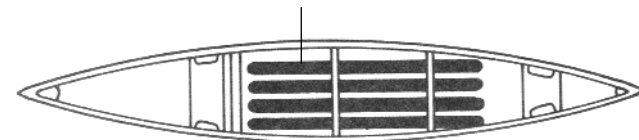
Прив'яжи виряд і наплечник до канойки - на це добре вживати *bungee cords*.

Щоб не ставити виряд на дно:

Прив'яжи цельту до сиджень і створи "коліску" на виряд.



Положи патики або дошки на дно канойки і дай на них виряд.



(5.а) Знає правила безпеки в канойці.

Не їдь канойкою самим.

Носи черевики (тенісівки чи черевики на воду) в канойці.

Все вбирай рятівничий пояс.



Вбираючи рятівничий пояс:

- перше зав'яжи стяжки довкола шиї
- зав'яжи стяжки довкола свого стану а не пояса.

Не вставай в канойці. Якщо потрібно замінитися місцями, тримайся якнайнижче.

Уважай на дерева чи каміння під водою, зокрема близько берега.

(5.б) Знає в якій погоді, і в яких хвилях, не треба пускатися на воду.

Коли сильний вітер, старайся не пускатися на велике озеро. Якщо ти вже на озері коли почнеться сильний вітер, приближися до берега чи острова.

Стежи за змінами в температурі, у вітрах і хмарах, бо бурі часто надходять раптово. Бурі творять великі хвилі, які можуть заляти канойку. Якщо побачиш що надходить буря, заберися з води, причали канойку і знайди захист на березі.

Тримай вагу низько, не підноси виряду ні весла вгору.

Якщо почне блискати, якнайскорше причали до берега. Прив'яжи канойку, відійди від берега, стань під дерева.

Якщо мусиш веслувати під час дощу, будь готовий часто черпати воду з канойки.

Коли ти пливеш в сильних хвилях, клякни і тримайся низько в канойці.

Блиск сонця з води може спалити шкіру – вбирай шапку і дай на себе плин проти сонця.

(5.в) Знає правила їзди на прогульці в групі.

Одна канойка назначена провідною, одна останньою. Всі інші пливуть поміж ними. Досвідчені канойкарі повинні бути розділені між канойками.

В першій канойці повинен бути навігатор прогульки - хтось що знає куди має їхати.

Остання канойка є відповідальна за поміч в разі потреби. В ній канойкарі повинні знати першу поміч і рятівництво. Вона відповідає за це, щоб група трималася разом.

Інші канойки повинні бачити канойку перед собою і канойку за собою.

Група повинна мати сигнал (напр. три свистки) якщо потрібно допоміч або зіхатися разом.

(5.г) покаже, що робити коли канойка перевернеться в глибокій воді і як триматися канойки зі своєю парою.

Якщо канойка перевернеться у воді, тримайся її. Якщо ти є з парою, візьміться за руки на верху канойки.

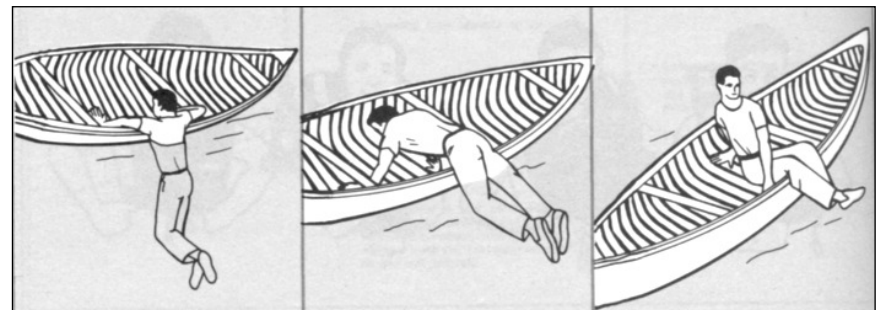
Якщо канойка почне відпливати, не пливи за нею. Тримайся на воді, стягни зі себе важку одержу і поволі пливи до найближчого берега.

(5.г) знає як відповідно одягатися на канойкарську прогульку.

Все будь готовий на дощ і погану погоду. Візьми дощовик і по змозі, штани на дощ. Не бери пончо бо в ньому тяжко плавати якщо перевернешся.

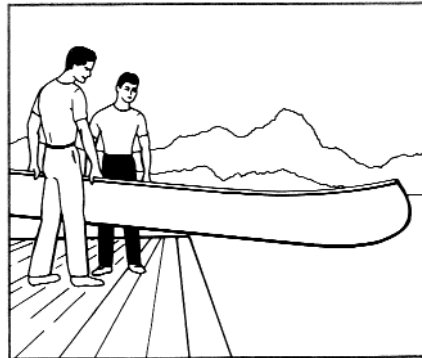
Вбирай черевики які можеш замочити (напр. тенісівки). Не вбирай тяжку одержу чи гумові чоботи.

Вбирай одяг верствами, який легко зняти.

Як влізати в канойку з води

(6) Спустить канойку у воду з берега і з пристані та правильно причалить до кам'янистого берега, до піщого берега та до пристані. Покаже, як правильно сідати в канойку.

Щоб спустити канойку, канойкарі стоять напроти себе посередині канойки, беруть канойку за борт і підносять її. Один кінець дають у воду, і спускають, беручи руку над рукою.

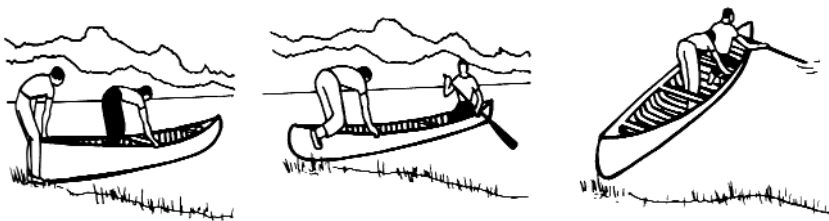


ПООДИНЦІ



Коли канойка при пристані, входи в ню посередині. Візьми найближчий борт в одну руку, дай одну ногу на дно канойки, посередині. Притягни другу ногу в канойку, тримаючись обох бортів і тримаючи свою вагу низько.

УДВОХ



Коли канойка у воді - одна особа тримає кінець канойки, друга всідає, бере весло. Перша особа всідає, попихаючи канойку, іде до середини канойки а друга веслує від берега.

(7) Покаже як гребти, з одного боку канойки і з другого, наступними способами:

- (а) відштовхом
- (б) притягом
- (в) широким розмахом
- (г) гребним відштовхом
- (г) стримом.

ГРЕБНИЙ ВІДШТОВХ



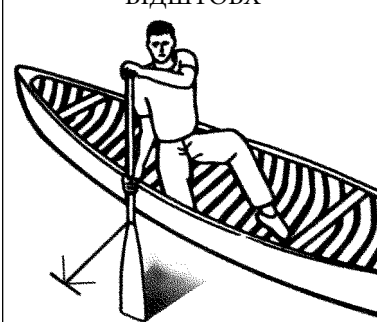
- їхати прямо

ПРИТЯГ



- їхати вбік, до себе

ВІДШТОВХ



- їхати вбік, від себе

ШИРОКИЙ РОЗМАХ



- обертати канойку

Гребний відштовх = J stroke

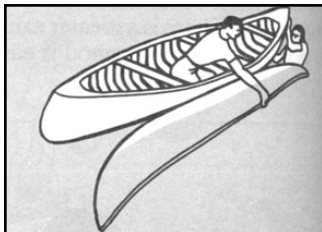
Притяг = draw stroke

Відштовх = pry stroke

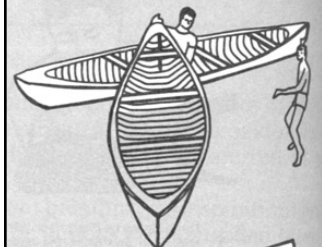
Широкий розмах = sweep stroke

Стрим = reverse

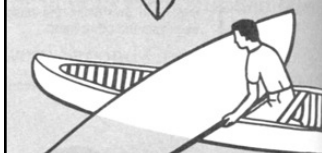
(8) На воді:
(в) покаже як вивернути перевернену канойку двох інших юнаків, вживаючи свою канойку і допомогу тих юнаків у воді. Поможє юнакам у воді знову залізти до своєї канойки.



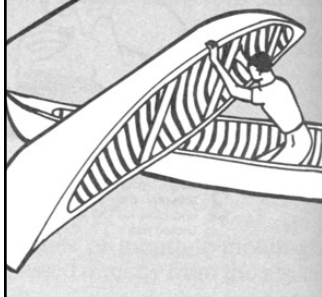
Запливи до потопленої канойки. Скажи тим, хто у воді, щоб трималися кінців канойки. Притягни затоплену канойку до своєї.



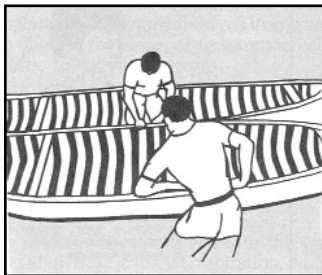
Поволі піднеси один кінець канойки і потягни її кілька стій по борті своєї канойки.



Переверни канойку і продовжуй її тягнути поперек свого борта аж канойка буде рівно збалансована і оба кінці вийдуть з води.



Переверни канойку і попхай її у воду.



Притягни врятовану канойку до своєї, дай її борт під борт своєї канойки. Тримай обі канойки тісно разом доки юнаки, які у воді, не влізуть, по одному, до своєї канойки.

(10) Зробить у двійку портаж канойкою та декотрим вирядом не менше ніж 300 метрів. Вміє нести канойку над головою і поруч себе.

ПОРТАЖ (удвох, над головою)



Дві особи стають із того самого боку канойки, одна спереду а друга ззаду. Кожний хапає за найближчий борт і підносить канойку на свої стегна.

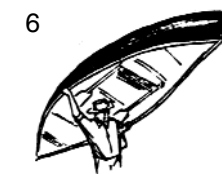
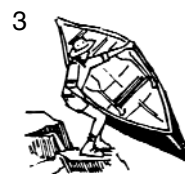
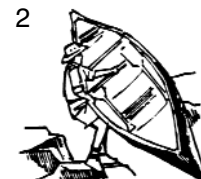
Тою самою рукою (правою або лівою) кожний хапає за протилежний борт і обоє підносять канойку на свої рамена.



Особа ззаду буде нести більшу вагу. Сильніша особа повинна йти ззаду.

ПОРТАЖ (поодинці)

Підноси канойку в тому порядку, як на рисунках.



ПОРТАЖ (удвох, поруч себе)



КАНОЙКАРСТВО

- (1)** Вміє плавати:
 (а) скочить у глибоку воду на ноги.
 (б) пропливе довільним стилем 100 метрів.
 (в) вдержиться на воді 5 хвилин довільним стилем.
- (2)** Знає історичний розвиток будови північно-американської канойки.
- (3)** Назве і покаже частини канойки та весла. Знає чому канойка мусить мати черпак і шнур.
- (4)** Знає приписи навантаження канойки, та з парою спакує канойку особистим вирядом перед прогулькою. Покаже як забезпечити виряд проти дощу, і проти води у канойці.
- (5)** Знає правила безпеки в канойці, а головню наступні:
 (а) розуміє що завжди треба одягати рятувничий пояс, і вміє його правильно одягнути.
 (б) Знає в якій погоді, і в яких хвилях, не треба пускатися на воду.
 (в) Знає правила їзди на прогульці в групі.
 (г) покаже, що робити коли канойка перевернеться в глибокій воді і як триматися канойки з своєю парою.
 (г) знає як відповідно одягатися на канойкарську прогульку.
- (6)** Спустить канойку у воду з берега і з пристані та правильно причалить до кам'янистого берега, до піскового берега та до пристані.
- (7)** Покаже як гребти, з одного боку канойки і з другого, наступними способами:
 (а) відштовхом
 (б) притягом
 (в) широким розмахом
 (г) гребним відштовхом
 (г) стримом
- (8)** На воді
 (а) замінюється місцями сидження в канойці з іншим.
 (б) вискочить і влізе в канойку
 (в) покаже як вивернути перевернену канойку двох інших юнаків, вживаючи свою канойку і допомогу тих юнаків у воді. Поможє юнакам у воді знову залізти до своєї канойки.
- (9)** (а) Покаже, як в двійку притягнути затоплену канойку до берега, як випорожнити канойку з води, і знов сісти до неї.
 (б) Витягне канойку з води (при березі і при пристані) і переховає канойку, весла, і рятувничий пояс на березі.
- (10)** Зробить у двійку портаж канойкою та декотрим вирядом не менше ніж 300 метрів. Вміє нести канойку над головою і поруч себе.
- (11)** Відбуде одноденну прогульку в канойці де юнак/юначка веслує не менше як 4 години і під час якої веслує спереду і ззаду канойки.

КАНОЙКАРСТВО

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Підпис

Індекс перевірених і переданих до проводу табору

.....
Дата

.....
Виховник гуртка



ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

.....
(пл. ступінь, ім'я, прізвище)

успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

КАНОЙКАРСТВО

і має право носити відзнаку вмілості

За провід табору

.....
(ім'я, прізвище, діловодство)

.....
(дата)



КАНОЙКАРСТВО

Ім'я і прізвище

Табір

Гурток

Курінь/Станиця