



весна 2021р КПС Канада
www.plast.ca
plastresourcecentre@gmail.com

Індекс, допоміжні матеріали і посвідка до вмілості



КАНОЙКАРСТВО I, II, III

Ім'я і прізвище.....
Табір.....
Гурток

Курінь/Станиця.....

Дорогий юначе! Дорога юначко!

Ця книжечка тобі допоможе здати вмілість “Канойкарство”.

Посередині книжечки знайдеш Індекс, де виписані вимоги вмілості і місце на підписи, які треба дістати, коли виконаєш якесь завдання до вмілості. До деяких вимог вмілості, у книжечці є матеріали.

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

Ресурси до книжечки набрані з:

Таборва Книжка ЮМПЗ 2007р. Частина Б - Книжка Виховника
<https://campingbabble.com/threads/basic-canoe-signals.456/>
<https://paddling.com/learn/hand-signals-for-kayaking>
https://www.boat-ed.com/paddlesports/paddlesports/studyGuide/Hand-and-Paddle-Signals/11109901_52094/
https://www.boat-ed.com/paddlesports/paddlesports/studyGuide/Exiting-a-Canoe/11109901_52101/
<http://canoeing.com/canoe-paddle-strokes/>
<https://www.wikihow.com/Canoe>
<https://scoutlife.org/outdoors/outdoorarticles/143421/how-to-perform-a-canoe-over-canoe-rescue/>
<https://www.wikihow.com/Canoe>
<http://canoeing.com/canoe-paddle-strokes/>
<file:///C:/Users/user/Downloads/Canoeing%20Merit%20Badge%20Pamphlet%2035867.pdf>
<https://uk.845audio.org/Mengendarai-Kano-4474>
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%B0>
<http://shipregistr.kiev.ua/kano-z-kevlara/>
<https://paddlecamp.com/how-long-should-a-canoe-paddle-be/>
<https://www.trailspace.com/articles/canoe-shapes-curves.html>
<https://rnli.org/magazine/magazine-featured-list/2016/june/how-to-throw-a-line>
<https://www.boatus.com/expert-advice/expert-advice-archive/2018/april/how-to-read-clouds>
<https://plastovabanka.org.ua/vmilst/pohodoznavstvo/> (31.01.2017
Додано nastia36-Погодознавство-Автор/Джерело Настя Дворянська)
<https://www.skincancer.org/skin-cancer-prevention/sun-protection/sun-protective-clothing/>
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B5>
<https://www.thecampfirecollective.com/knowledge-base/us/paddlersmart/>
https://home.cc.umanitoba.ca/~burchil/pm_canoe/sitting/index.html

Paddle Your Own Canoe: An Illustrated Guide to the Art of Canoeing -
by Gary McGuffin & Joanie McGuffin

Третій Ступінь

III-9. Приготує плян дво-деної прогульки каноюкою уживаючи відповідні карти.

Коли плянуєте прогульки, користуйтеся книжками, інтернетськими рересурси та і з досвіченими друзями про каноїкарські траси та прогульки у ваших районі -околиці.



<https://www.northernontario.travel/paddling/10-easy-beginner-canoe-trips-in-ontario>
<https://www.canadianoutdoorequipment.com/top-60-canoe-routes-of-ontario.html>
<https://paddlealberta.org/trips/>
<https://www.mycr.com/content/alberta-resources>

III-10. Поясни як тимчасово направити зломане весло і як залатати діру в каноїці.

Коли мандруєтесь каноїками, частина необхідного виряду є причиндали щоб тимчасово направити зломане весло чи залатати діру у каноїці.

Виряд до направи включатиме:

- ♦ Лінка (**duct tape, aluminum tape**)
- ♦ Клей (**super glue, part epoxy**)



Коли діра у корпус, ліпкою або клеєм можна залатати діру.



Коли держак дерев'яного весла поломить, ліпку приліпити дві палки попри поломане місце.

Коли держак з алюмінію весла поломить, вставити палку в середину держака, злучити дві частини, обв'язати ліпкою.. (на такі випадки, це чому кожна група матиме весло на запас)

В наглих обставинах, пластуні/ки зарадні:



Перший Ступінь

I-1. Вміє плавати:

- ♦ Пропливе довільним стилем 50 метрів.
- ♦ Вдержиться на воді 1 хвилин довільним стилем

I-2. Знає історичний розвиток будови північно-американської каноїки.

Північно-американські тубильці (first nations, metis and inuit) створили клясичну форму каноїки - рама-ребра з дерева, найчастіше покрита березовою корою.

Каноїку “зашивали” корінням білої сосни яку мастили гарячим соком сосни або ялиці. Ця клясична форма каноїки не мінялася тисячі років.

В тих часах вживали березову кору як ідеальне покриття каноїки. 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 каноїки).



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

У 19-тому столітті почали виробляти каноїки - рама-ребра з дерева, покрита полотном, обмальована непермокальними фарбами та л'якерами.



Характеристика сучасних матеріалів якими покривають (корпуси) каноїки:

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



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

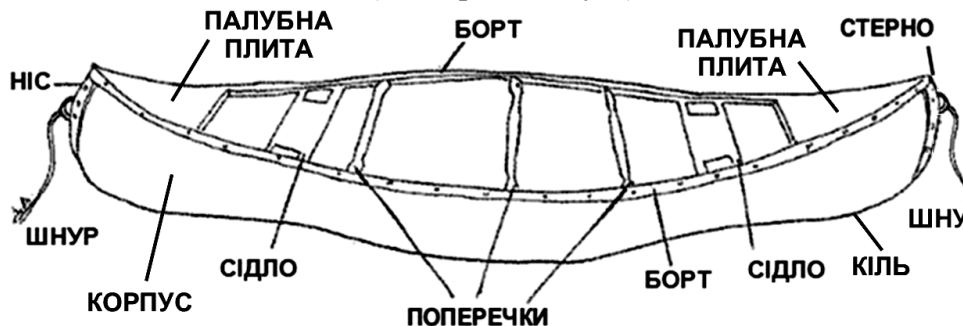


Перший Ступінь

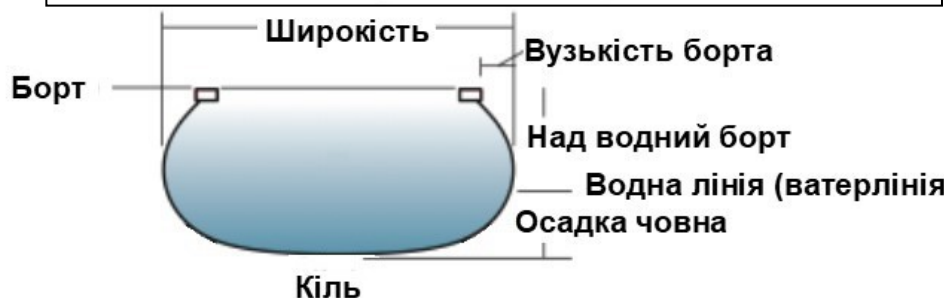
І-3а. Назве і покаже частини канойки та весла.
б. Знає чому канойка мусить мати черпак і рятувальний шнур.
в. Покаже як вживати рятувальний шнур.

в. Покаже як вживати рятувальний шнур.

Частини Канойки - Каное (Байдарка це kayak)



ніс - **bow**, шнур - **painter / rope**, корпус - **hull**, палубна плита - **deck plate**,
сідло - **seat**, борт - **gunwale**, поперечки - **thwarts**, кіль - **keel**, серно - **stern**



борт - **gunwale**, широкість - **beam**, вуськість борта - **tumblehome**, над водний борт - **freeboard**, водна лінія (ватерлінія) - **waterline**, осадка човна - **draft**, кіль - **keel**

Характеристики канойки



FLAT HULL
ПЛОСКИЙ КОРПУС

- | КОРПУС | | ЗАКРУПЛЕНИЙ
КОРПУС | КІНЧИК КОРПУС |
|---|---|---|--|
| - Стабільне коли сідати у канойку. | - Менш стабільне коли сідати у канойку, | Компроміс | Компроміс |
| - Менш стабільне та легко перевернути у хвилясті воді чи у вітрі. | - Стабільне та тяжче перевернути у хвилясті воді чи у вітрі | - Добру стабільність коли сідати у канойку, і у хвилясті воді чи у вітрі. | - Добру стабільність коли сідати у канойку і хвилясті воді чи у вітрі. |
| - Нелегко пливе просто. | - Легко пливе просто, | - Добре пливе просто і крутити | - тяжче крутити |
| - Легко крутити. | - Нелегко крутити. | | - Краще пливе просто |



ROUNDED HULL ЗА ОКРУГЛЕНИЙ КОРПУС

- | КОРПУС | ЗАКРУТІЛЕННЯ | КІНЧИК КОРПУСУ |
|---|--|--|
| - Менш стабільне коли
сідати у канойку, | Компроміс | Компроміс |
| - Стабільне та тяжче
переввернути у
хвилясті воді чи у
вітрі | - Добру стабільність
коли сідати у канойку,
і у хвилясті воді чи у
вітрі. | - Добру стабільність
коли сідати у канойку,
і хвилясті воді чи у
вітрі. |
| - Легко пливе просто,
- Нелегко крутити | - Добре пливе просто
і крутити | - тяжче крутити
- Краще пливе прос |



**SHALLOW ARCHED HULL
ПЛИТКО
ЗА ОКРУГЛЕНИЙ
КОРПУС**

- | Компроміс | Компроміс |
|---|---|
| - Добру стабільність коли сидати у канойку, і у хвилясті воді чи у вітрі. | - Добру стабільність коли сидати у канойку, і хвилясті воді чи у вітрі. |
| - Добре пливе просто і крутити | - тяжче крутити
- Краше пливе простіше |



V-SHAPED HULL ЗА ОСТРЕНИЙ КІНЧИК КОРПУС

- Компроміс
- Добру стабільність коли сідати у канойку і хвилясті воді чи у вітрі.
 - тяжче крутити
 - Краще приве прост

Третій Ступінь

ПО-ОДНИЧО ВИПОРОЖНИТИ КАНОЙКУ



1. Roll the canoe over so that it's right-side up; it will be full of water.



2. Position yourself at the middle of the canoe and grip the edges of the boat with both hands.

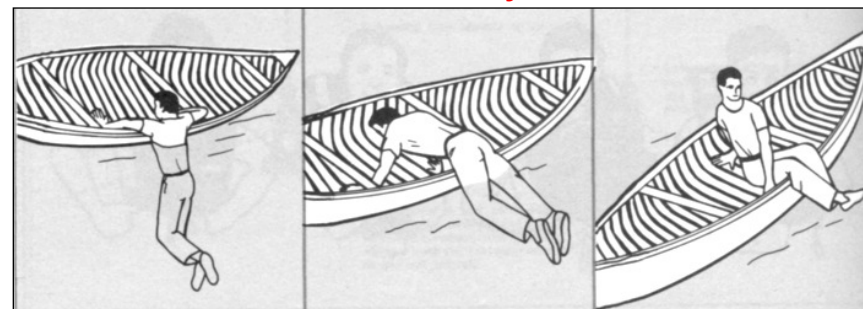


3. Pull and push the canoe to make it rock back and forth, causing water to slosh out.



4. Re-enter the canoe by gripping the far side to pull yourself up once the canoe is nearly empty of water.

ПО-ОДНИЧО Як влізати в канойку з води



III-8. Переведе гутірку з юнаками/юначками до вмілості Канойкарство I або Канойкарство II.

Запиши свої завваги / відгук

(що добре вишло? Що би зробив/ла інакше наступний раз?)

Третій Ступінь

як вивернути перевернену канойку

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 стіп 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 їй борт під борт своєї канойки. Тримай обі канойки тісно разом доки юнаки, які у воді, не влізуть, по одному, до своєї канойки.

Перший Ступінь

I-3а. Боки, киль канойки та частини весла



FLARED SIDE
широкий борт

- невідносно веслувати
- відбиває більшу кількість води коли хвилі / вітер



TUMBLEHOME SIDE
вузький борт

- вигідніше веслувати
- відбиває меншу кількість води коли хвилі / вітер



STRAIGHT SIDE
рівний борт

Немає користі ні обмежень.

Вигин киль канойки (Rocker - curve)

Чим більше вигин (ROCKER) тим легше крутити, але трудніше прямо плисти



Straight keel line
Простий киль

- більшість канойки у воді
- легко прямо пливе
- тяжче крутити



Moderate Rocker
Легкий вигин киль

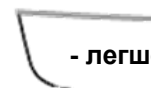
- менше канойки у воді
- тижче прямо пливе
- легше крутити



Extreme Rocker
Повний вигин киль

- найменше канойки у воді
- тяжче прямо пливе
- легше крутити

Форма носа



- легше прямо пливе

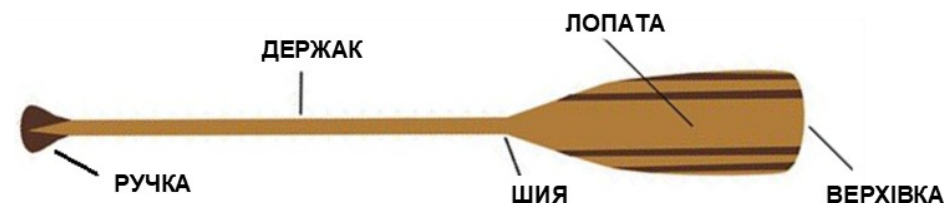
SQUARE NOSE
квадратний ніс



- легше крутити

ROUND NOSE
заокруглений ніс

Частини Весла



ручка - grip / handle, держак - shaft, шия - neck / throat, лопать - blade, оковка - tip

Перший Ступінь

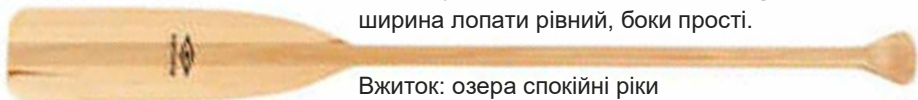
I-3a. Роди весла

I-3a. Роди Весел

Весла

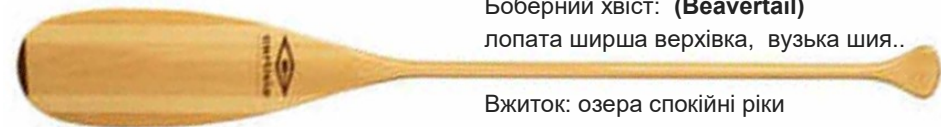
- вироблені з різних матеріалів, : дерева, палстика-алюмініум, плястмаса

Прямокутник - стандартне: **(Rectangle - standard)**
ширина лопати рівний, боки прості.



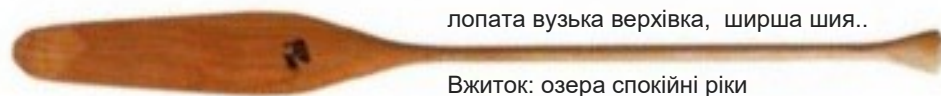
Вжиток: озера спокійні ріки

Боберний хвіст: **(Beavertail)**
лопата ширша верхівка, вузька шия..



Вжиток: озера спокійні ріки

Видри хвіст: **(Ottertail)**
лопата вузька верхівка, ширша шия..



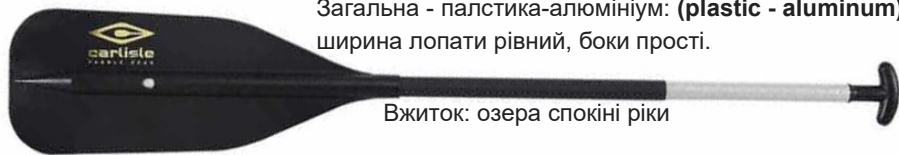
Вжиток: озера спокійні ріки

Голка дикобраза: **(Quill)**
лопата дуже вузька та довга.



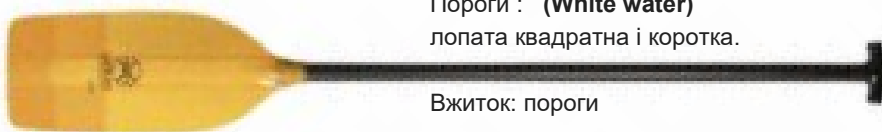
Вжиток: коли особа пливе сама - озера спокійні

Загальна - палстика-алюмініум: **(plastic - aluminum)**
ширина лопати рівний, боки прості.



Вжиток: озера спокіні ріки

Пороги : **(White water)**
лопата квадратна і коротка.



Вжиток: пороги

Третій Ступінь

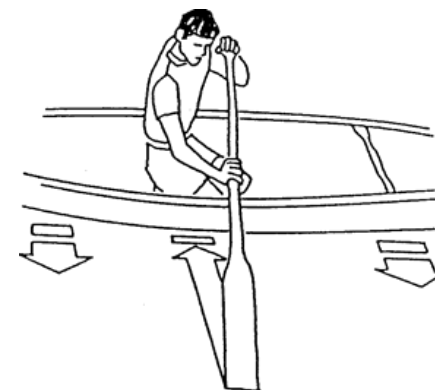
Гребти ПО-ДНИЧО

- (а) гребним відштовхом - J stroke
- (б) притягом - draw stroke
- (в) широким розмахом - sweep stroke
- (г) відштовхом - pry stroke
- (ґ) стримом - reverse stroke

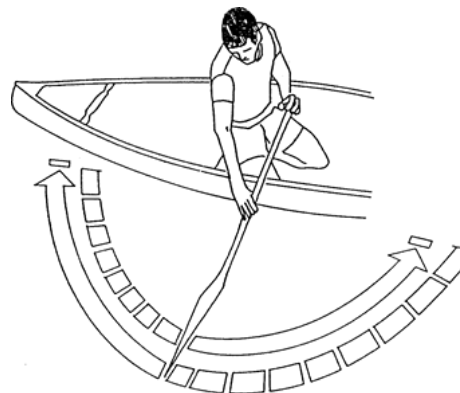


При кінці, крути великий палець вищої руки в долину

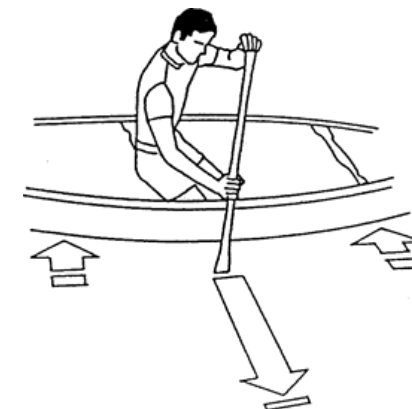
(а) гребним відштовхом
J stroke



(б) притягом
draw stroke



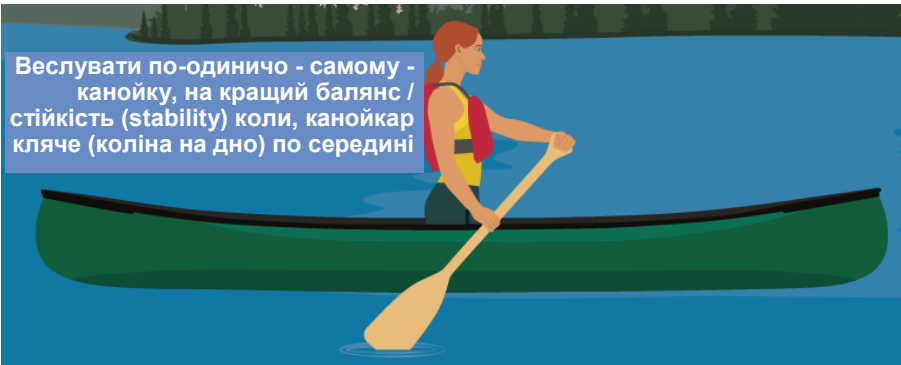
(в) широким розмахом
sweep stroke



(г) відштовхом
pry stroke

Третий Ступінь

Веслувати по-одиночю - самому - канойку, на кращий балянс / стійкість (stability) коли, канойкар кляче (коліна на дно) по середині



Як веслувати / гребти: можна розділити рух веслування на три етапи:

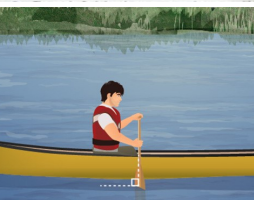
Вилловити - Пропульсія - Випуск (**CATCH- PROPULSION- RELEASE**)

Вилловити - (CATCH): Канойкар занурує лопату весла у воду.

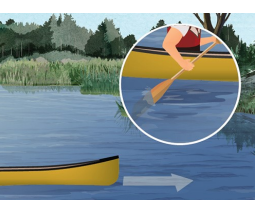
Пропульсія - (PROPULSION): Канойкар тягне або пхає весло (залежить який спосіб)

Випуск - (RELEASE): Канойкар витягає лопату весла з води і готується знову вилловити.

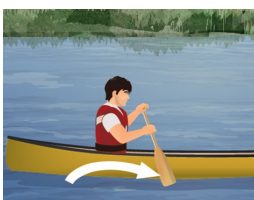
Вилловити (CATCH)



Пропульсія (PROPULSION)



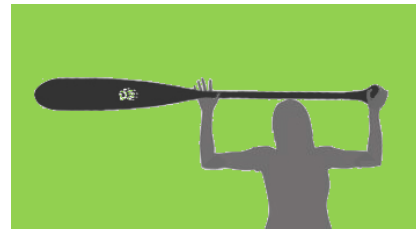
Випуск (RELEASE)



Перший Ступінь

I-3а. Як dopasувати весло для власного вжитку? Найпростіший спосіб:

- Візьми ручку весла в одну руку.
- Візьми шийку весла в другу руку.
- Піднеси весло над головою.
- Тоді знизь держак на верх голови.
- Дивися на кут ліктя (elbow) .
- Кут рамена та ліктя повинен бути близько 90° .
- Менш 90° - весло за коротке (за мале)
- Більш 90° - весло за довге (за велике)



Пралене весло-кут приблизно 90°



Пралене весло-кут приблизно 90°



весло за коротке (за мале) менш 90°



весло за довге (за велике) більш 90°

I-3б. Знає чому канойка мусить мати черпак і рятувальний шнур.

Обов'язковий виряд на безперку на воді у канойці: (Throw kit)



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

Рятувничий шнур: кидати особі у воді, у наглих обставинах

Свисток та непромокальна ліхтарка: передати вістку, покликати поміч у наглих потребах.

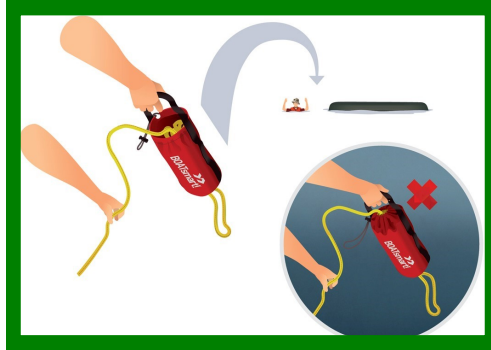
Перший Ступінь

I-3в. Покаже як вживати рятувальний шнур.



1

1. Отримай увагу особи у воді. Крикни що будеш кидати



ВІДКРИЙ ТОРБУ З ШНУРЕМ!



2

2. Кидай шнур. Кидай у шнуи з торбою, у напрям особи у воді, тримаючи кінцеву у другій руці. Старайся щоб шнур опинився перед,



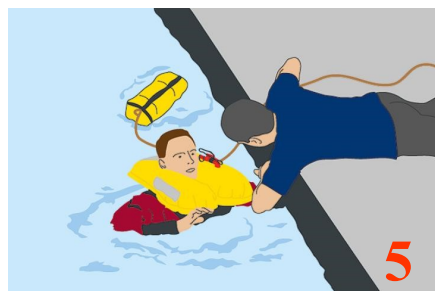
3

3. Надавай інструкції що особа має робити. Крикни: "Візьми шнур!" або "Тримай шнур!" тоді: "Перекинься на плечі!" тоді: "Перекинь шнур через рамено!"



4

4. Тягни шнур. Тягни до себе - вживаючи обидві руки. Коли особа зближиться, скажи: "Перекинься щоб ти бачив мене." щоб особа не вдарила голову.



5

5. Поможі особі вилізти з води. Безпечним способом, втримай особу і допоможи щоб вийшла з води.

Третій Ступінь

III-7. Веслує канойкою одинцем 100 метрів.

Можна одинцем - (по-одиначо - самому) веслувати канойку, користуватися вклучно для одної особи (коротка) (solo canoe) або канойка для двоє осіб (довша) (*tamden canoe*).

Виразно бачити різниці: канойка для одної особи має одне сидло і є коротша.

Коли одна особа користується канойку яка для двоє, обертається канойку і ніс тепер стерно, а стерно, ніс. Канойкар кляче (коліна на дно, перед "задним" сидлом або перед середньою поперечкою).

Канойка для одної особи (коротка) (solo canoe) 10-12 стіп / 3-4 м)



Канойка для двоє осіб (довша) (tamden canoe) 15-18 стіп / 5-6м)



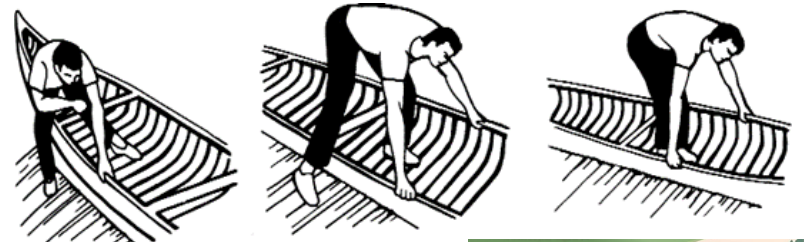
Коли всідаєш чи висідаєш з канойки, тримайся як найнижче.



Тримай три пункти контакту:

- руки на борт,
- ноги на дні або як найнижче.

- ♦ Візьми найближчий борт в одну руку,
- ♦ Дай одну ногу на дно канойки, посередині.
- ♦ Притягни другу ногу в канойку,
- ♦ Тримайся обох бортів і тримаючи свою вагу низько.



Третій Ступінь

III-6. Зробить у двійку портаж канойкою та декотрим вирядом не менше ніж 500 метрів.

Запиши свої завваги / відгук

[illegible]

Перший Ступінь

I-4. Знає як навантажити канойку, та з парою спакує канойку особистим вирядом перед прогулькою. Покаже як забезпечити виряд проти дощу, і проти води у канойці

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

Щоб виряд був сухий

Виряд буде на дні канойки де може зайти вода. Пакуй так, щоб бути готовим на те, що буде вода в канойці, вживаючи непромокальні бочки та торби.



Бочки - Canoe Barrels



Dry Pack



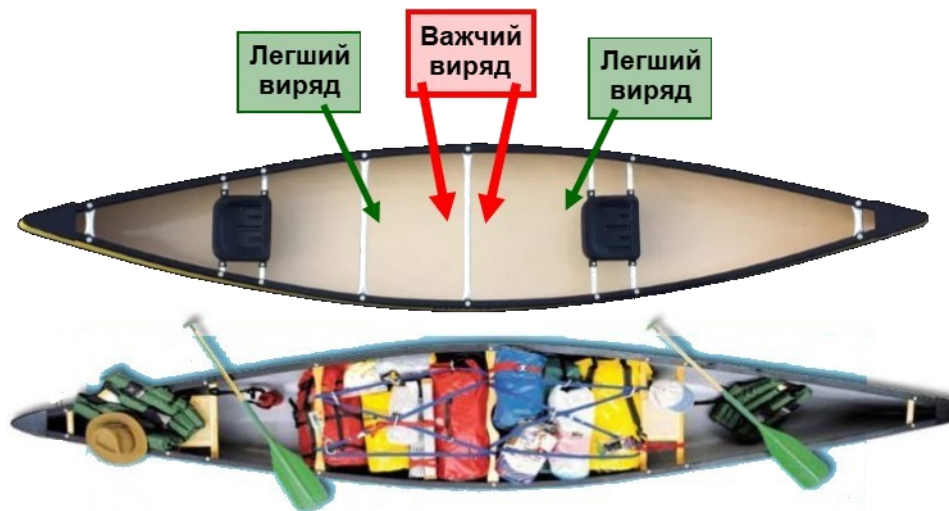
Dry Bag

Пластикові торби, дуже корисні коли нема найкращого виряду. Уживай плястикові торби, коли пакуєш виряд та харчі у наплечник.

Щоб вага рівномірно розміщена, добре подумати як уложити багаж.

Класти важчий виряд посередині (або трішки дозад) щоб ніс канойки не був у воді. Виряд треба прив'язати до канойки - на це добре вживати ***bungee cords***.

Треба пакувати важчі речі перше, на дно канойки, щоб вага не була згори.



Перший Ступінь

I-5. Знає правила безпеки в канойці

а. Розуміє що завжди треба одягати рятувальний пояс, і вміє його правильно одягнути.

Personal Floatation Device (PFD) / Рятівний Пояс / Рятувальний Жилет

- * ВСЕ ВБИРАЙ** рятівничий пояс поки сідаєш у канойку.
*** ВСЕ НОСИТИ** рятівничий пояс коли у канойці.

Роди Рятівничих Поясів / Рятівничих Жилетів

Personal Floatation Device (PFD) Рятівничий Пояс / Рятувальний Жилет

TYPE
I



Далеко від берега:
оберне непритомну
людину лице в гору

TYPE
II



Близько берега:
оберне непритомну
людину лице в гору

TYPE
|||



Плавуча Допомога:
(Flotation aid)
НЕ оберне неприйнятну
людину лице в гору

TYPE IV



До кидання /щоб тримати.
НЕ щоб носити. Лиш
для притомної людину

TYPE
V



На виїмкові причину. Вжиток як приписане

Третій Ступінь

Запиши свої завваги / відгук тро-денної прогульки

[illegible]

Третій Ступінь

III-5. Відбуде тро-денну прогульку в канойці де юнак/юначка веслує не менше як 30 кілометрів під час якої веслує спереду і ззаду канойки.

Підготовка Гуртка на 3-денну Прогульку Канойками

Передумати і запланувати

Як і де будемо плисти?
Як і де будемо ночувати?
Що і як будемо їсти і пити?
Що будемо одягати?
Як запевнемо сухий виряд?
Що ще потрібно, щоб було безпечно і вигідно?

Гуртковий виряд

- ☐ Канойки - 4 на гурток (9 осіб)
- ☐ Весла - 1 на особу
- ☐ Рятівничі пояси - 1 на особу
- ☐ Карта траси - 3 на гурток
- ☐ Компас
- ☐ Запасове Весло - 1 на гурток
- ☐ Харчі - на 3 дні
- ☐ Пляшка на воду - 1-2 на особу
- ☐ Краплі на очищення води
- ☐ Кухонка, 2 пальники на гурток
- ☐ Паливо - 3 літри
- ☐ Сірники
- ☐ 2 баняки і покришки
- ☐ Дерев'яна ложка
- ☐ Ніж Стирка
- ☐ Мидниця
- ☐ Мило до начення
- ☐ Туалетний папір
- ☐ Аптечка - на гурток
- ☐ Медичні карти
- ☐ Телефон сателітний на групу
- ☐ Документ - перміт

Як вбиратися на канойках?

Радимо під час прогульок носити легку сорочку з довгими рукавами проти сонця, купелевий стрій та старі тенісівки до води. На канойках усі вбирають **рятівничий пояс.**

Особистий виряд

- ☐ Наплечник Шатро
- ☐ Спимішок
- ☐ Матрац
- ☐ Ліхтарка
- ☐ Менашка,
- ☐ особиста Таборова хустка
- ☐ Сорочка з довгими рукавами
- ☐ Купелевий стрій
- ☐ Штани
- ☐ Светер
- ☐ Дощевик
- ☐ Черевики на воду
- ☐ Черевики в таборі
- ☐ Шапка на сонце
- ☐ Торби на сміття
- ☐ Малі пластикові торби
- ☐ Рушник
- ☐ Речі до миття
- ☐ Записник,
- ☐ Олівець
- ☐ Вмілості
- ☐ Шнур
- ☐ Годинник
- ☐ Свисток
- ☐ Плин проти сонця
- ☐ Плин проти комах

Перший Ступінь

I-5a. Вміє правильно допасувати та правильно одягнути рятівничий пояс

- ♦ Відповідний розмір на ріст та вагу особи.
- ♦ Вбери та:
 - **ЗАЩІПИ ВСІ** пряжки (buckles) ,
 - **ЗАКРИВАЙ ВСІ** змійки (zippers)
 - **ЗАВ'ЯЖИ ВСІ** стяжки
- ♦ Чи тісно але вигідно як рукавиця? То добре!



Як знати? Підтягни за рамина пояса. Рамено пояса **НЕ має** досягнути вух.

Неприв'язаний рятівничий пояс: **Не буде тримати голову над водою.**



Не вставай в канойці.

Якщо потрібно замінитися місцями, тримайся як найнижче. Задля безпеки треба все мати три пункти контакту: руки на борт або на веслі котре класти на попереk, та одна нога на дно.

- ♦ Носи черевики в канойці:
 - тенісівки
 - черевики на воду
- ♦ Краще не стягати черевики в канойці.
- ♦ Уважай на дерева чи каміння під водою, зокрема близько



Перший Ступінь

I-56. Знає в якій погоді, і в яких хвилях, не треба пускатися на воду.

Вітер творить хвилі:

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

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

Коли пливеш в сильних хвилях чи вітрах: не підноси виряду ні весла вгору, клякни і тримайся низько в канойці.

Буря, блискавки, дощ:

Якщо почне блискати, якнайскорше причали до берега. Прив'яжи канойку, відійди від берега, знайди сховище—де ти НЕ є найвища річ у околиці. Старайся НЕ стояти під самотнім деревом на полі, або деревом з слабкими галузками

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

Сонце:

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

Про Хмари:

Хмари – скупчення на певній висоті в тропосфері продуктів конденсації водяної пари (водяні хмари), чи кристалів льоду (льодяні хмари), чи тих і других (змішані хмари). При укрупненні хмарних елементів і зростанні їхньої швидкості падіння вони випадають із хмар у вигляді опадів.

Утворення хмар пов'язане з виникненням в атмосфері областей з високою відносною вологістю.

Хмари можна класифікувати в різний спосіб:

- висотою формування,
- формою
- внутрішньою будовою.

Кожний рід хмар спостерігається у визначеному інтервалі висот (ярусі), що залежить від широти. У залежності від висоти основи виділяють:

- **хмари верхнього ярусу** – в основному складаються з крапельок води, тому що вони розташовуються на висотах вище 6км. (20,000ft)

- **хмари середнього ярусу** – звичайно зустрічаються на висотах 2-7км (6,500-25,000ft)

- **хмари нижнього ярусу** – в основному складаються з крапельок води, тому що вони розташовуються на висотах нижче 2 км (6,500ft)

Окремо виділяють

Хмари вертикального розвитку з основою на рівні нижнього ярусу і високими вершинами (іноді до 14 км і вище). Це - купчасті-дошові хмари, що мають вид ізольованих хмарних мас, вертикальні розміри яких одного порядку з горизонтальними.

Третій Ступінь



Уміак, аньяпік
- один з видів традиційного [Човна](#) у [ескімосі](#)



каное-довбанка
Rupununi River,
Guyana,
South America
(південна Америка)



Мокоро або макоро - традиційне каное-довбанка, що використовується місцевим населенням в розлогіх дельті Окаванго та на річці Квандо в Ботсвані.



Човен-довбанка або коміга - примітивний човен, виготовлений з цільного стовбура дерева. Арабський човен-довбанка хурі (hourí) з Аравійського п-ву. Морський музей в Дубаї



Мтумбві - традиційне каное-довбанка народності суахілі, що широко використовується місцевим населенням на архіпелазі Занзібар та на узбережжі материкової Танзанії та Кенії в якості прибережного рибальського човна, а також для перевезення вантажів або людей на короткі відстані

Австронезійські народи



Вака (маор. waka) - тип каное, в минулому розповсюджений серед представників новозеландського народу Маорі.



Лаканá (Lakana), також відоме лака (Laka) - традиційне малагасійське вітрильне каное з одним аутригером, озброєне австронезійським чотирикутним «подвійним шпринтовим вітрилом». Поширене на острові Мадагаскар і на сусідніх Коморських островах.

Каное-довбанки на
р.Тцирібіхіна, Мадагаскар



Третій Ступінь

III-1. Вміє плавати:

III-2. Пропливе довільним стилем 150 метрів.

III-3. Вдержиться на воді 3 хвилин довільним стилем

III-4. Знає які інші канойки існують поза північно-американською канойкою та їхню історію.

Канойка (каное) належить до одного з найстаріших на землі видів човнів, що був відомий людині з часів пізнього палеоліту. Сьогодні використовується багатьма тубільними племенами Америки, Африки, Південно-Східної Азії і Океанії.

Каное було одним з перших човнів, що використовувався людиною. Ідея каное-довбанки могла бути викликана видом стовбура дерева, що пливе у воді. До появи у людини інструментів, що дозволяли надати стовбуру форму човна і видовбати в ньому заглиблення для розміщення гребця та вантажу, в якості плавзасобу використовувались плоти, зв'язані з декількох необроблених стовбурів дерев.



Одне з найдавніших відомих каное у світі — дуфунське каное, що виявлене біля селища Дуфуна в Нігерії і на даний момент зберігається в Даматурі, столиці штату Йобе.

Воно датується 6000-6500 р. до н. е. і є найстарішим виявленим човном в Африці і третім найстарішим човном у світі.

Поява в мезоліті та неоліті (Х тис. до н. е.) у людини ефективних інструментів для обробки деревини (кам'яних та рогових сокир), уможливила появу каное.

Найстарішим відомих на сьогодні каное-довбанки є каное з Пессе, знайдене в Нідерландах і датоване радіовуглецевим методом близько 8040—7510 рр. до н. е.



Австронезійські народи удосконалили форму каное, додавши до нього аутригери (балансири) і вітрила.



На своїх вітрильних каное з аутригерами — проа, вони перетинали океанські простори і змогли колонізувати численні острови від острова Мадагаскар в Індійському океані до Гаїті і островів Пасхи в Тихому океані.

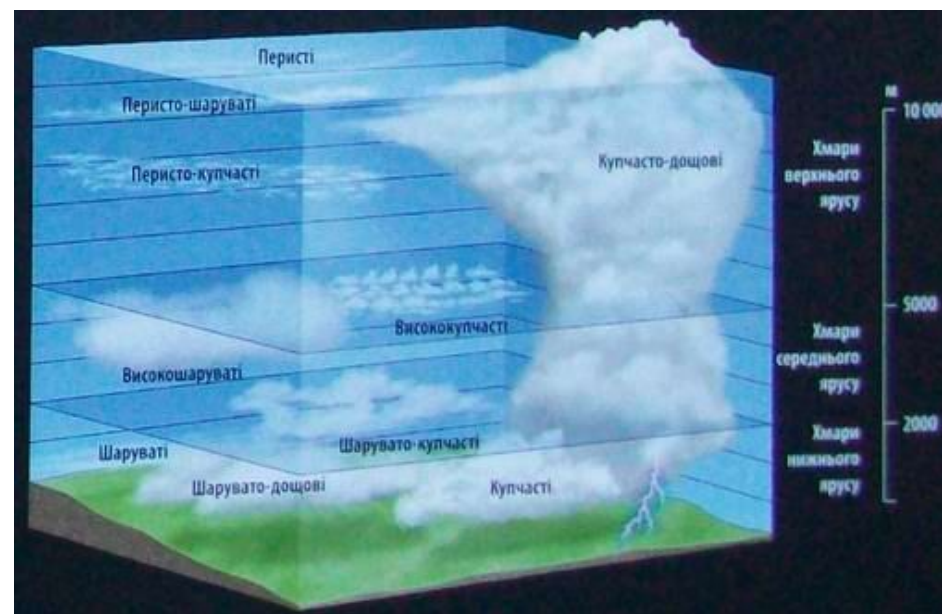
Вітрильні каное з аутригерами типу лакана дотепер широко використовується місцевим населенням о. Мадагаскар, а нґалава - на східноафриканському узбережжі Суахілі в Танзанії та Кенії.

Бойові каное австронезійців, такі як кора-кора могли досягати довжини 30 метрів і містити до 200 воїнів.

Перший Ступінь

I-56. Безпека: 10 родів хмар з яких можна робити прогноз погоди.

Хмари верхнього ярусу	High clouds
Перисті	Cirrus
Перисто-купчасті	Cirrocumulus
Перисто-шаруваті	Cirrostratus
Хмари середнього ярусу	Middle clouds
Високо-купчасті	Altostratus
Високо-шаруваті:	Altostratus
Шарувато-дощові	Nimbostratus
Хмари нижнього ярусу	Low clouds
Шарувато-купчасті	Stratocumulus
Шаруваті	Stratus
Купчасті	Cumulus
Купчасто-дощові	Cumulonimbus



Перший Ступінь



Перисті (Cirrus):

окремі тонкі білі нитки, зібрані в пучки, гряди тощо.

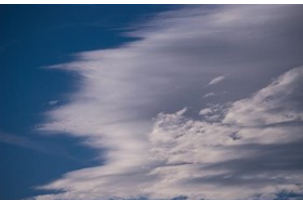
Пов'язані з наближенням теплового фронту та говорять про стійкість (*stability*) даної погоди, але зміна погоди надходить.



Перисто-купчасті (Cirrocumulus):

гряди чи купи тонких білих хмар без тіні, побудовані з дрібних елементів.

Пов'язані з наближенням холодного фронту - та з гарною але холодною погодою.



Перисто-шаруваті (Cirrostratus):

хмари, “білясте прозоре покривало”, складене з льодяних кристалів.

Пов'язані з наближенням теплого фронту та можливим дощем за 24 годин



Високо-купчасті (Altocumulus):

білі або сірі хмари у виді шарів і гряд, побудованих із пластинчастих чи округлих мас та валів. Вони можуть мати затінені частини, що відрізняє їх від перисто-купчастих хмар.

 Високо-купчасті хмари звичайно виникають унаслідок поступового сходження повітря перед холодним фронтом» Погода гарна але мала можливість що надходить дощ.



Високо-шаруваті: (Altostratus)

у вигляді зависи ясно-сірого або синюватого кольору, у якій можна розрізнити смуги або волокна. Сонце і Місяць видні крізь ці хмари дуже смутно, приблизно як видна спіраль у матовій лампочці.

Вони майже завжди перемежують перисто-шаруваті. Пов'язані з наближенням холодного фронту, та з дощем - снігом.

Другий Ступінь

II-5. Зробить у двійку портаж канойкою та декотрим вирядом не менше ніж 300 метрів.

Запиши свої завваги / відгук

[illegible]

Другий Ступінь

II-1. Вміє плавати: II-2. Пропливе довільним стилем 100 метрів. II-3. Вдержиться на воді 1 хвилини довільним стилем
--

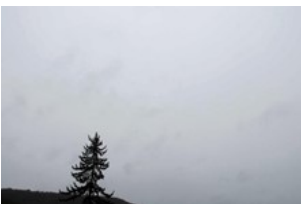
II-2. Пропливе довільним стилем 100 метрів. II-3. Вдержитись на воді 1 хвилини довільним стилем

II-3. Вдержитесь на воді 1 хвилини довільним стилем

II-4. Відбуде дво-денну прогульку в канойці де юнак/юначка веслує не менше як 20 кілометрів під час якої веслує спереду і ззаду канойки.

[illegible]

Перший Ступінь



Шарувато-дощові (Nimbostratus):
рівний сірий хмарний покрив, з якого випадають
суцільні опади чи мряка.

рівний сірий хмарний покрив, з якого випадають суцільні опади чи мряка.

Диск Сонця чи Місяця не просвічує, тому що покрив має велику вертикальну потужність.

Пов'язані з похмурною-поганою погодою та

продовження дощу-снігу.

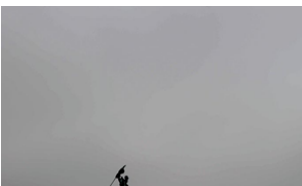


Шарувато-купчасті (Stratocumulus):
хмари у вигляді сірих чи білих пасм, валів, між якими просвічує небо.

хмари у вигляді сірих чи білих пасм, валів, між якими просвічує небо.

Утворюються чи при порушенні шаруватих хмар,
чи при злитті купчастих.

Пов'язані з приємною погодою тимчасово, але можливо надходить буря.



Шаруваті (Stratus):
сірий, однорідний шар (*layer*) хмарності.

сірий, однорідний шар (*layer*) хмарності.

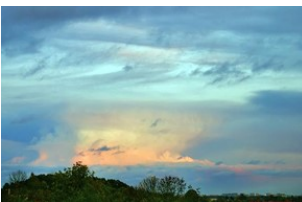
Утворюються на фронтах, та винятково розвиваються дощі - сніги.



Купчасті (Cumulus):
хмари конвекції, у вигляді куполів, бугрів, башт, що розвиваються в вертикальному напрямку.

хмари конвекції, у вигляді куполів, бугрів, башт, що розвиваються в вертикальному напрямку.

Ці хмари опадів не дають. Пов'язані з гарною погодою.



Купчасто-дощові (Cumulonimbus):
хмари конвекції, темні основи і складені з водяних крапель, а білі вершини простягаються до висоти 8

хмари конвекції, темні основи і складені з водяних крапель, а білі вершини простягаються до висоти 8-10 км, і складені з льодових кристалів.

Ці хмари розростаються по вертикалі набагато більше ніж купчасті хмари гарної погоди.

При досягненні вершиною висоти пір'ястих хмар, вона починає розмазуватися, приймаючи форму ковадла (**anvil**), (верх ширший, вузький у низ).

Купчасто-дощові хмари завжди дають сильні зливи, іноді з градом.

З ними пов'язані зливові опади (**down pour**) і грозові явища (**thunderstorms**)

Перший Ступінь

I-56. БЕЗПЕКА

Правила відносно канойкарства

На воді

1. Канойкарі* будуть мати на собі приписані рятувничі пояси.
2. Без дозволу провідника (виховника), канойкарі не спускають канойки на воду.
3. В канойці має завжди бути устаткуванням для безпеки, напр. шнурок, черпак тощо.
4. Перед вирушенням на прогульку, молодь отримає інструктаж в таких ділянках: частини канойки, спосіб всідати і висідати з канойки, основні способи гребні, навантаження і збалансування канойки, портаж, сигнали під час плавби, рятувництво канойки на канойці, основні напрями канойки, збереження канойки і весел, засади уцілення в холодній воді, і основна перша поміч (на випадок виснаження горяччо або сонячного удару).
5. Прогульки будуть відбуватися лише під час відповідної, безпечної погоди.
6. Провідники:
 - ознайомляться з маршрутом перед виправом.
 - матимуть топографічну мапу маршруту.
 - провірять, щоб учасники були обзнайомлені з маршрутом і щоб в гуртку були фотокопії мапи маршруту.
 - матимуть медичну інформацію про учасників і виховників.
 - після прогульки здадуть звіт комендантові або адміністрації.
 - приготують плян евакуації після поважного поранення.
 - перевірять чи виряд, одяга і спосіб пакування відповідають вимогам прогульки.
7. Провід здасть звіт про нещасливі випадки. **(incident report)**
8. Кожна група матиме аптечку. Кожний виховник знає хто має аптечку.
9. Конойкарі веслуватимуть організовано: по можності будуть триматися берега і не будуть перепливати великі озера, будуть користуватися сигналами при допомозі свистка і весел. **(SOS = ...----...)**
10. Канойкарі не будуть плисти пінистими водами, **(white-water)**
11. Канойкарі не будуть плисти вночі, а будуть вирушати ранком і розтаборюватися пополудні.
12. На кількадедних прогульках буде два провідники на вісім учасників. Щонайменше один провідник в групі буде, мати провідницький канойкарський вишкіл і один буде мати знання першої помічі.).
13. Щонайменше один провідник буде тої самої статі, що учасники групи.
14. За довжиною і якістю маршрут відповідатиме здібностям членів.
15. Кожна група матиме запасове весло. (Третє число в канойці.)
16. Канойкарі не будуть вирушати, якщо вони добре не відпочали і не попоїли.
17. Канойкарі здадуть іспит вдержання на воді заки пічнуть канойкарський інструктаж на воді.

*Слово "канойкарі" відноситься до осіб (молоді і виховники), що беруть участь в пастових канойкарських прогульках або таборах в Канаді.

Перший Ступінь

I-10г. Покаже, як в двійку притягнути затоплену канойку до берега, як випорожнити канойку з води, і знов сісти до неї.

Є різні способами щоб притягнути затоплену канойку до берега:

- сидіти у затопленій канойці і веслувати до берега
- Пливати і пхати канойку до берега
- Пливати і тягнути канойку шнуром до берега



Щоб випорожнити канойку з води:

- ♦ Притягни затоплену канойку до плиткої води біля берена.
- ♦ Витягни виряд з канойки - постав на беріг.
- ♦ Переверни канойку на бік, випорожни половину боду,
- ♦ Тоді переверни канойку кіль догори але НЕ підноси канойку з води.
- ♦ Коли вода випорожнилася, тоді переверни канойку кіль у низ.



Щоб знов сісти до канойки- заглянь на частину :

I. 6. Спустить канойку у воду з берега

I-11. Відбуде одноденну прогульку в канойці де юнак/юначка веслує не менше як 3 години або 10 кілометрів під час якої веслує спереду і ззаду канойки

Запиши свої завваги / відгук

Перший Ступінь

I-10в. 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.

Три важливі точки коли вживається свою канойку щоб рятувати інших:

- Безпека осіб в воді найважливіше. НЕ їхня канойка / виряд.
- Допливай обережно до осіб у воді, запевнився що вони не панікують.
- Дістань їхню увагу та надавай інструкції що вони тримали свою канойку.



1. Запливи до потопленої канойки. Скажи тим, хто у воді, щоб трималися кінців канойки.



2. Притягни затоплену канойку до своєї.



3. Оберни затоплену канойку щоб була на 90° від своєї канойки. Поволі піднеси один кінець канойки і потягни її кілька стіп по борті своєї канойки



4. Переверни канойку і продовжуй її тягнути поперек свого борта аж канойка буде



5. Переверни канойку і попхай її у воду.



6. 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.

Перший Ступінь

I-56. БЕЗПЕКА

Правила відносно канойкарства - продовження

В таборі

1. Канойкарі будуть придержуватися засад мінімального порушення природи.
2. Не можна пити води, що не була очищена переваренням, фільтруванням, або хемічно.
3. Канойкарі відповідають за безпеку і гігієну (миття рук перед їдженням або підготовкою їжі).
4. Харчі і запашні речі, такі як зубна паста і косметика, будуть розвішані на безпечній віддалі від шатер.
5. Варення буде відбуватися на безпечній віддалі від шатер.
6. Канойкарі будуть мати відповідне взуття в таборі і під час купелі.
7. Провідники мусять наглядати таборовиків, як вони є у воді. Таборовики мають мати пари, коли у воді і обов'язок слідити один за другим.
8. **Заборонено** нуркувати зі скелі.
9. Розпалювати вогонь можна лише в зазначених місцях і за дозволом провідника.
10. Латрини мусять бути найменше 100 стіп (30м) від якої-небудь води.

*Слово "канойкарі" відноситься до осіб (молоді і виховники), що беруть участь в пастових канойкарських прогуляках або таборах в Канаді.

Що робити в разі випадку під час канойкарської прогульки

Що брати під увагу

- ♦ Якість ушкодження
- ♦ Погода, хвилі, стан води (течія, хвилі, температура)
- ♦ Фізичний і емоційний стан членів і провідників
- ♦ Місцевість
- ♦ Досвід провідників
- ♦ Досвід першої допомоги
- ♦ Можливість евакуації
- ♦ Стан виряду, харчів і питної води
- ♦ Вміння канойкарів групи і стан взаємовідносин у груп

Під час прогульки добрий провідник постійно оцінює стан групи і ризик пов'язаний з тим, так що він є готовий оцінити ситуацію і створити план дії вразі випадку.

Перший Ступінь

Вказівки у поданих таблицях представляють пересічний відгук до ізольованих подій враховуючи стабільність інших

Що робити в разі випадку під час канойкарської прогульки

ПРОТИДІЯ

СИТУАЦІЯ

Випадок чи Ушкодження	Продовжувати	Затримка (і-ша поміч, якщо потрібно)	Продовжувати уважно	Raft Up *	Причалити до землі **	Евакуювати ***	Medivac ****
Зломана рука		так				так	
Зломана нога		так				так	
Звихнута кісточка		так	так				
Ушкоджений карк							так
Ушкоджена спина							так
Непритомність					так		
Легка гіпотермія		так	так		так		
Сильна гіпотермія					так		так
Виснаження з горячі		так	так		так		
Удар сонця					так		так
Атак ведмедя (сильний)					так		так
Сильна алергічна реакція					так		так

* Raft up - Збірка каноек групи, щоб обговорити проблему/справу.

** Причалити до землі і розтаборитися на відповідний час.

*** Евакуювати - повернути до табору якщо можливо

**** Medivac - сателітним телефоном викликати медичну евакуацію в смертельній загрозі.

Перший Ступінь

I-10. На воді

а. замінюється місцями в канойці з іншим.

Якщо потрібно замінитися місцями, тримайся як найнижче. Тимай три пункти контакту: руки на борт, ноги на дні або як найнижче.

1. канойкар з переду, обережно посувається у взад до середини канойки, коліна на дні, зігнутих низько..



2. Канойкар з заду, обережно рухається до переду, тримається низько і борта, перелізає особу посередині, тоді знаходиться з переду канойки.



3. Канойкар посередині тепер рухається взад тримається низько і борта, тоді знаходиться з заду канойки.

1-10б. вискочити і влізе в канойку



1. Поклади руки на борт того боку канойки з якого будеш вискакувати, чотири пальці з середині а великий палець на корпусі.



2. усти другу руку, оберни тіло і "випади" з канойки.



3. Повинен опинитися лицем до канойки



1.Одною рукою вхопи борт біля середньої поперечки
2.Другою рукою, швидко вхопи другий борт
3.Першою рукою, швидко вхопи другий борт, щоб обидва руки тримали дальший борт. Колай нога анд тягнися ас клуби є на борті.
4.Перевернися і задок на дно кнаойки, а ноги висіли над бортом.

Перший Ступінь

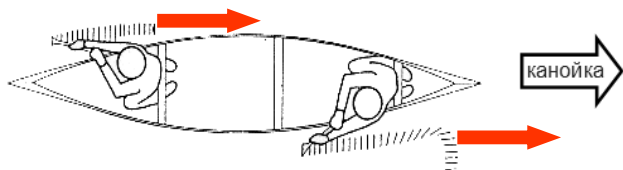
I-9. Покаже як гребти з одного боку і з другого, наступними способами: гребним відштовхом, притягом, відштовхом, широким розмахом, стримом.



гребний відштовх - forward stroke
Особа з переду веслує - щоб їхати прямо.



гребний відштовх - J stroke
Особа з задку веслує - щоб їхати прямо.



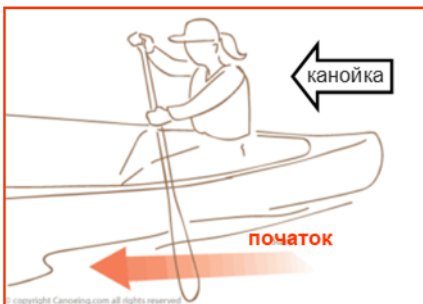
притяг - draw stroke
Їхати вбік - до себе



відштовх - pry stroke
Їхати вбік - від себе



широкий розмах - sweep stroke
Обертати канойку



стрим - reverse stroke
Їхати в зад

Перший Ступінь

“Не можливо подужати сили вітру, хвиль та блискавки. Боротися зі силою природи немудро і найчастіше кінчається трагедією.” *The Outward Bound Canoe Handbook.*

Що робити в разі можливих небезпек

СИТУАЦІЯ	ПРОТИДІЯ					
	Продовжувати	Затримка (І-ша поміч, якщо потрібно)	Продовжувати уважно	Raft Up *	Причепити до землі **	Евакуювати ***
Обставини	так					Medivac ****
Легкий дощ/вітер		так			так	
Дощ/вітер		так	так			
Сильний дощ		так			так	
Сильний вітер		так	так - але рано виїхати		так	
Предсказують погану погоду		так			так - після рятування	
Грім/блискавка		так			можливо	
Перевернена канойка		так		так	можливо	так
Згубилися		так			можливо	так
Згубили харчі						так
Згубили весло	так					так
Сильна гаряч		так			можливо	можливо
Нездисципліновані члени		так		можливо	можливо	можливо
Розплилися			так	так		
Темно					так	

* Raft up - Збірка канойок групи, щоб обговорити проблему/справу.

** Причепити до землі і розтаборитися на відповідний час.

*** Евакуювати - повернути до табору якщо можливо

**** Medivac - сателітним телефоном викликати медичну евакуацію в смертельній загрози.

1-56. БЕЗПЕКА

Сателітніа тегнологія для комунікації у наглих випадках

Існує різна сателітніа тегнологія для комунікації у наглих випадках в дичині.



Satellite Emergency
Notification Device
- Messaging -
(SEND & RECEIVE)



Personal Locator Beacon
(PLB) (SEND ONLY)

Satellite Phones -
Сателіні Телефони



Кожний гурток / група, на канойкарські прогулях матемуть будуть до вжитку сателітна тегнологія, але тільки для наглих ситуацій.

Кожний сателітний комунікаційний виряд буде:

- запакований в 'bubble wrap'
- в непромакальній пластиків торбі
- з ліками на першу допомогу
- додаткову батарею
- інструкції до вжитку.

1-5в. Знає правила їзди на прогульці в групі.

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

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

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.

Сигнали для комунікації на воді

Свистком чи світлом:

УВАГА - зупинися:

Збірка - пливи до мене:

Требе ДОПОМОГИ - щидко до мене:



Веслом:



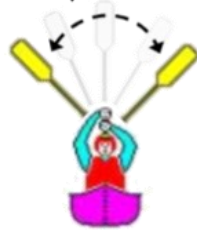
Крути цей бік



СТІЙ!
СТОП!



Все
нормальне



ПОМІЧ!!!
Щивко!!!

На колінах чи сидіти коли веслувати канойку?

Канойки мають сидла. Треба на них сісти.
ТАК . . . НІ . . . Залежить . . . від обставинах.

Коли сидиться на сидлі - стійкість **(stability)** канойки меше .
Коли вода спокійна, без хвиль чи вітру, можна сидіти АБО коліна на дно.
Кому вигіднеше одини або другий варіант. Тут не творить ризики.

Коліна на дно - стійкість **(stability)** канойки збільшується.
Коли вода не спокійна, діють хвилі чи вітри, безпечніше / краще на колінах
замість сидіти, бо зменшує ризики.



сидіти



на два коліна



на одно коліно.



Перший Ступінь

I. 9. Покаже як гребти з одного боку і з другого, наступними способами: гребним відштовхом, притягом, відштовхом, широким розмахом, стримом.

Як гребти з одного боку і з другого:

Коли гребти з ПРАВОГО боку канойки:

- тримай шию весла ПРАВОЮ рукою, а ручку ЛІВОЮ рукою.

Коли гребти з ЛІВОГО боку канойки:

- тримай шию весла ЛІВОЮ рукою, а ручку ПРАВОЮ рукою.

Рука яка тримає шию весла це точка опори (**fulcrum / pivot**), а рука яка тримає ручки весла, пхає весло. Це більш ефективний.



Коли просто / прямо плисти канойкою в двіку, канойкарі веслють з протилежних боки канойки, щоб канойка мала стійкість (**stability**).

Коли канойкар хоче змінити з котрого боку веслує, треба усно комунікувати другому. Тоді на сигнал, разом змінити бік веслування.

Канойкарі повинні синхронізовано веслувати щоб канойка плила рівно та гладко.

Як веслувати / гребти: можна розділити рух веслування на три етапи:

Вилловити - Пропульсія - Випуск (CATCH- PROPULSION- RELEASE**)**

Вилловити - (CATCH): Канойкар занурає лопату весла у воду.

Пропульсія - (PROPULSION): Канойкар тягне або пхає весло (залежить який спосіб)

Випуск - (RELEASE): Канойкар витягає лопату весла з води і готується знову вилловити.

**Вилловити
(CATCH)**

**Пропульсія
(PROPULSION)**

**Випуск
(RELEASE)**



Перший Ступінь

I-5г. Покаже, що робити коли канойка перевернеться в глибокій воді, як триматися канойки з своєю парою.

Якщо канойка перевернеться у воді:

1. БУТЬ СПОКІЙНИМ!!! НЕ ПАНІКУЙ!!!

2. Тримайся, перекинь і вліз у канойку

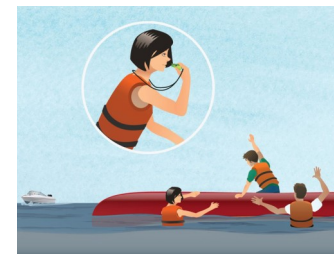
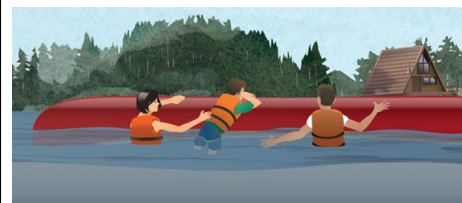
Якщо канойка почне відпливати, не пливи за нею.

3. Веслуй до берега.

Якщо канойка перевернеться у воді і неможливо перекинути канойку:

- виліз НА ВЕРХ переверненої канойки та махай рукам, користуйся свистком, аж поки припливе допомога.

АБО



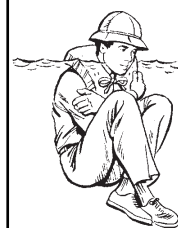
- Якщо ти є з парою, візьміться за руки на верху канойки.

Коли **НЕМОЖЛИВО** вилізти на перевернену канойку.

тримайся тепло

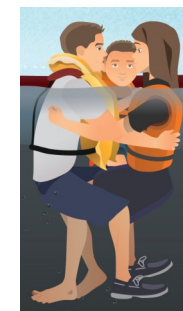
у воді аж поки припливе допомога:

- тримати голову над водою,
- руки перехрещені, ноги разом,
- кісточки перехрещені,
 - притулитися до других, якщо є більше у воді.



H.E.L.P.

Heat Escape Lessening Posture



HUDDLE
to maintain body heat

Лише коли **НЕМА** та **НЕ БУДЕ** допомоги і беріг близько - пусти канойку і поволі пливи до найближчого берега.



Перший Ступінь

1-5г. що робити коли канойка перевертається

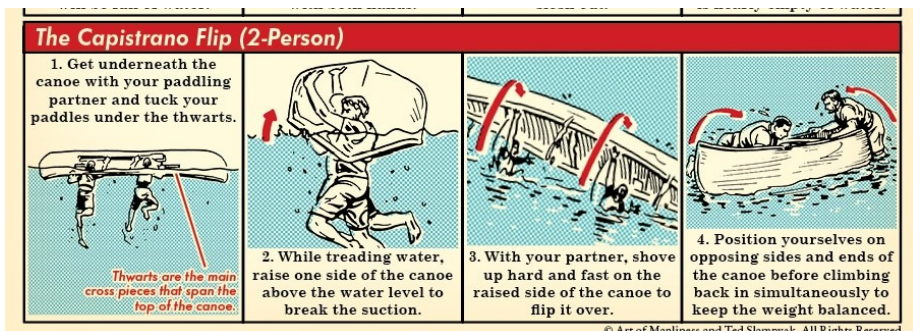
1. БУДЬ СПОКІЙНИМ!!! НЕ ПАНІКУЙ!!!

2. Тримайся канойки.

3. Перекинь канойку і вліз у канойку



В двійку: Як вивернути, випорожнити воду з канойки (без виряду) та влізти в канойку з води... Це нелегка



4. Веслуй до берега у воді.



5. Знайди виряд якщо не прив'язали!!!



Перший Ступінь

1-8. 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

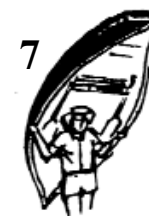
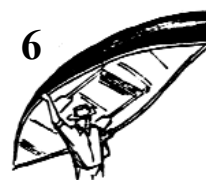
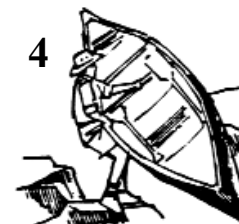
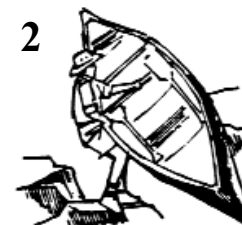
Тою самою рукою (правою або лівою) кожний хапає за протилежний борт і обоє підносять канойку на свої рамена.



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)



Перший Ступінь

Спустити канойку у воду біля кам'янистого берега:

Перша особа тримає / сідає на кінці канойки щоб її стабілізувати.

Друга особа, кладе весло через борт канойки, входить у канойку, тримаючи найближчий борт і весло в одній руці, дає одну ногу на дно канойки, посередині.

Притягує другу ногу в канойку, тримаючись дальший борт і весло другою рукою і тримаючи свою вагу вагу низько, перелізає канойку, пхає-своє весло на борт, сідає на своє місце у канойці.

Тоді **друга** особа, стабілізує канойку веслом.

Перша особа, кладе весло через борт канойки та виходить в канойку як подано вище.

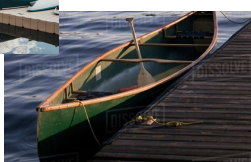


Правильно причалить - коли лишається канойку у воді приберезі чи пристані, обов'язково прив'язати, щоб канойка не відплила. Краще витягнути канойку з води, обережно перекинути на землю чи на пристань.

Способи причалити канойки:



до пристані



до кам'янистого берега



до піщого берега



I-7. Витягне канойку з води (при березі і при пристані) і переховає канойку, весла, і рятувальний пояс на березі.

Щоб витягнути канойку з води (при березі і при пристані) - це зворотний (**reverse**) процес коли спустити канойку у воду.



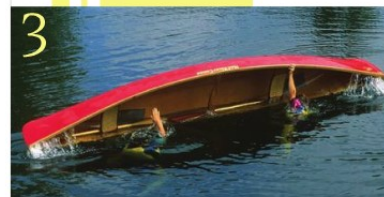
(дивися в попередню частину I-6. Спустити канойку у воду)

Переховається канойку на березі - витягається канойки з води, обережно перекидається на землю, весла, рятувальний шнур та рятувальні пояси ховаються під канойкою.



Перший Ступінь

I-5г. що робити коли канойка перевертається



The Capistrano Flip

В двійку само-рятування канойки



1 Обидва канойкарі з одного боку перевернутої канойки, тримаючи свої весла. Вони підносять борт ближчий них та підносять канойку з води.

2 Канойкарі обертаються обличчя до один одного, та забезпечують весла між поперечками та сидлом. Зкорденовано, в двійку, разом починають перекидати канойку.

3 Вживаючи вагу канойки, її продовжений рух (momentum), і ноги щоб здійснюють поперемінне безперервне підняття/опускання (strong scissor kicking), в той сам час випростити руки щоб похити / піднести канойку і перекинути.

Суть: перекинути канойку у повітрі.

4 Правдоподібно залишиться вода у канойці - можливо досить багато.

Все одно, канойка не зануриться, бо має плавучість / флотацію у носі і стерні, що дозволить влізти у канойку, вичерпати воду або / і веслувати до берега.

5 Тепер канойкарі міняють місця, кожний з одного боку канойки. Тримаючи борта, і ноги щоб здійснюють поперемінне безперервне підняття/опускання (strong scissor kicking) щоб вилізти з води.

Коли це робиться разом - обоє канойкарі можуть влізти у канойки в той сам час.

6 Це робиться разом - обоє канойкарі влізають у канойки в той сам час. Зігнувшись до переду щоб вага була як найближче центральної лінії канойки.

Вхопити протилежний борт, перевернутися та перекинутися щоб задок зупинився на дні канойки.

Перший Ступінь

1-5г. Знає як відповідно одягатися на канойкарську прогулку.



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 черевки які можеш замочити (напр. Тенісівки чи черевки на воду).

Не вбирай тяжку одягу чи гумові чоботи.



Вбирай одяг верстками, який легко зняти. Користуйся одяг з:

вовни



флес (Fleece)



Захисний від сонця одяг (Sun-Protective Clothing),



Не бери бавовну (jeans). – бо важкі коли сухі, та і ще важчі коли мокрі.



Перший Ступінь

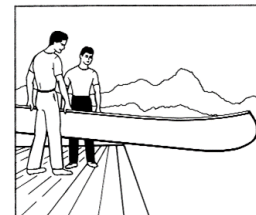
1-6. Спустить канойку у воду з берега і з пристані та правильно причалить до кам'янистого берега, до піщого берега та до пристані.

Канойкарі мусять меже собою комунікувати-говорити-домовитися, які рухи вони мають намір виконувати.

Спустити канойку у воду біля пристаню чи глибокого / кам'янистого берега: Канойкарі стоять напроти себе посередині канойки, беруть канойку за борт і підносять її.

Один кінець дають у воду, і спускають, беручи руку над руку.

Тоді орієнтують канойку паралельно до пристаню чи до берега.



Коли всідаєш чи висідаєш з канойки, тримайся як найнижче.



Тримай три пункти контакту:

- руки на борт,
- ноги на дні або як найнижче.

- ♦ 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.

Коли канойка біля пристаню:

Перша особа тримає канойку біля пристань..

Друга особа, кладе весло у канойку тоді всідає в канойку, тримаючи найближчий борт в одною рукою, дає одну ногу на дно канойки, посередині. Притягує другу ногу в канойку, тримаючись дальший борт другою рукою і тримаючи свою вагу низько, сідає у канойку.

Тоді Друга особа, тримає канойку біля пристань.

Перша особа, кладе весло у канойку та всідає в канойку як подано вище.



Спустити канойку у воду з плиткого-піщого берега: Канойкарі стоять напроти себе посередині канойки, беруть канойку за борт і підносять її.

Один кінець дають у воду, і спускають, беручи руку над руку.

Тоді орієнтувати канойку прямо (перпендикулярно) до берега де 75% канойки у воді АБО паралельно до берега.

Індекс перевірений і переданий до проводу табору

.....
Дата

.....
Виховник гуртка



ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

(пл. ступінь, ім'я, прізвище)
успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

КАНОЙКАРСТВО

СТУПЕНЬ I ☐ II ☐ III ☐

і має право носити відзнаку вмілості

За провід станиці/куреня/табору _____

(пл. ступінь, ім'я, прізвище, діловодство)



КАНОЙКАРСТВО I, II, III

Ім'я і прізвище.....

Табір.....

Гурток

Курінь/Станиця.....

Оновлено 2015

- ## Другий Ступінь

1. Вміє плавати:
2. Пропливе довільним стилем 100 метрів.
3. Вдержиться на воді 1 хвилин довільним стилем

5. Зробить у двійку портаж канойкою та декотрим вирядом не менше ніж 300 метрів.

Закріпите засади Канойкарство II

- ## Перший Ступінь

1. Підпис.....
2. Підпис.....
3. Підпис.....
4. Підпис.....
5. Підпис.....
6. Підпис.....
7. Підпис.....
8. Підпис.....
9. Підпис.....
10. Підпис.....

Другий Ступінь

1. Підпис.....
2. Підпис.....
3. Підпис.....
4. Підпис.....
5. Підпис.....

Третій Ступінь

1. Підпис.....
2. Підпис.....
3. Підпис.....
4. Підпис.....
5. Підпис.....
6. Підпис.....
7. Підпис.....
8. Підпис.....
9. Підпис.....
10. Підпис.....