

Індекс, допоміжні матеріали і посвідка до вмілості



МОРСЬКЕ КАЯКАРСТВО І

Ім'я і прізвище.....

Табір.....

Гурток

Курінь/Станиця.....

Дорогий юначе! Дорога юначко!

Ця книжечка допоможе тобі здати вмілості
„Морське Каякарство“ - ступінь І.

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

Коли виповниш всі вимоги і матимеш підписані всі точки, відчепи середню картку і здай своєму виховнику.

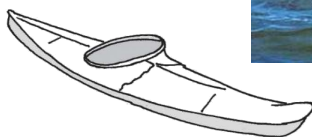
Історичний розвиток каяків

Каяк — значить мисливський човен (**hunter's boat**). Тисячі років тому північно-американські інуїти (**Inuit**) створили клясичну форму каяка:

- вузька і довга форма;
- рама-ребра з корчі (**driftwood**) або китових костей;
- обтягувався / покривався шкірою тюленя (**seal skin**) або моржа (**walruses**) та "зашивався" нитками зі шкіри;
- зверху посередині каяка — люк (**hatch**) зв. «кокпіт» (**cockpit**) для мисливця;
- довжиною до шести метрів, використовувався для переслідування морських звірів.

Ця клясична форма каяка не мінялася тисячі років.

Для приведення каяка в рух переважно використовують весло з лопатями на кожному кінці. Використання такого двостороннього весла є характерною відмінною ознакою техніки плавання на каяку порівняно з каное, весло для якого має одну лопать.



1. Пояснить:

- а. Які є різні роди каяків і як вони розрізняються в будові, матеріалах та вжитку

Стиль / дизайн каяка:

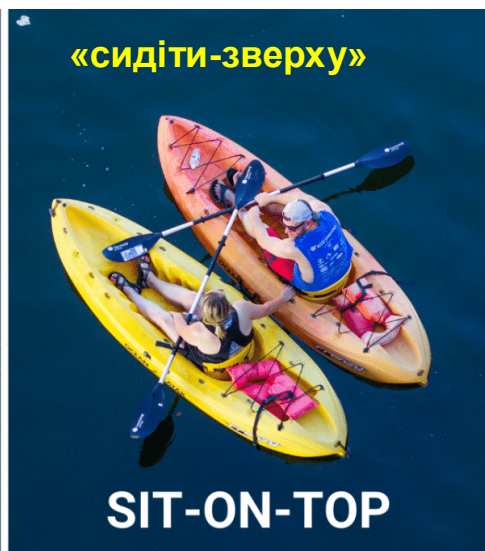
Каяки ділять на два (2) основні стилі чи дизайни, залежно від того де людина сидить:

- **«сидіти-всередині» - закриті - (SIT-IN)**

каяки, де веслувальник сидить всередині каяка. Каяки sit-in (від англ. sit-in, що дослівно означає «сидіти всередині»);

- **«сидіти-зверху» (SIT-ON-TOP)**

каяки, де веслувальник сидить зверху, ніби НА каяку. Каяки sit-on-top (від англ. sit-on-top, що дослівно означає «сидіти зверху»), які з'явилися доволі недавно, але вже встигли завоювати велику популярність, особливо в теплих широтах.



Кожен стиль / дизайн каяків має вигоди, користь (+) та невигоди, недолік (-).

«сидіти-всередині» - закриті - (SIT-IN)



- ♦ Структура: Широка рама
- ♦ Матеріали: Пластик
- ♦ Вжиток: Стабільний

Користь / +

- легший;
- пливе швидше;
- сидиш нижче та більш стабільно;
- коли «кокпіт» (**cockpit**) правильно накритий, ноги сухіші;
- можна плисти на довші прогульки;
- можна виряд / багаж сховати у каяк.

Недоліки / -

- трудніше сідати / висідати;
- легше змочитися;
- можливо наповниться водою коли перевернеться.

«сидіти-зверху» (SIT-ON-TOP)



- ♦ Структура: Широка рама
- ♦ Матеріали: Твердий пластик
- ♦ Вжиток: Стабільний, ефективний на спокійній воді

Користь / +

- легко сідати / висідати;
- простіше навчитися;
- легше вилізти коли перевернешся
- не наповниться водою, коли перевернешся
- короткі прогульки

Недоліки / -

- важчий;
- більше енергії для веслування;
- легше змочитися;
- вище сидиш та менш стабільно

Види та Роди каяків:

В залежності від особливостей конструкції виділяють такі види каяків:

* **Розбірні, або каркасні каяки (байдарки) (Folding kayak)**

Сьогодні каркасні байдарки, складаються із міцної і легкої металевої або дерев'яної рами (**frame**) та синтетичних матеріалів, які натягуються на рами.

* **Надувні каяки (Inflatable kayak)**

За конструкцією з синтетичних матеріалів, схожі на надувні човни, однак вони вужчі та довші

* **Нерозбірні каяки (One piece kayak)**

Маломірні судна, які відрізняються від усіх попередніх видів, в першу чергу, майже повністю закритим і суцільним корпусом. Наявний лише відносно невеликий отвір «кокпіт», де розташоване сидіння веслувальника і куди, власне, сідає останній.

На сьогоднішній день **нерозбірні** каяки є беззаперечними лідерами у світі каякінгу і саме вони спадають на думку, в першу чергу, при згадуванні слова «каяк».

В залежності від стилю чи характеристики води, на якій каяк буде плисти, виділяють дані роди каяків.

Два стилі чи характеристики води:

- **Спокійна вода (flat water)**
- озера, спокійні річки, прибережжя океану / моря.
- **Білокам'яна вода (white water)**

Роди Каяків:

характеристика води

♦ Рекреаційний каяк;	Спокійна вода
♦ Туристичний каяк;	Спокійна вода
♦ Морський каяк;	Спокійна вода
♦ Каяк для рибальства;	Спокійна вода
♦ Каяк для екстремальної / білокам'яної води (white water);	Білокам'яна вода
♦ Каяк для перегонів;	Білокам'яна вода
♦ Слаломний каяк;	Білокам'яна вода
♦ Каяк для серфінгу;	Хвилі на морі

Конструкція каяків:

Каяки зроблені з різних матеріалів:

1. Поліетилен - Polyethylene (PE) (пластик).

Це один з найпоширеніших матеріалів, що використовуються у виробництві каяків. Він відомий своєю доступністю, довговічністю та стійкістю до ударів. Каяки з поліетилену ідеально підходять для прогулянкового веслування та є відносно невибагливими в обслуговуванні.

2. Композитні матеріали - Composite

*** Скловолокло - Fiberglass**

- це легкий матеріал, який забезпечує відмінні характеристики та маневреність. Він дозволяє досягати плавного та швидкого веслування, що робить його популярним серед досвідчених каячників.

*** Карбон - Carbon Fiber**

- це матеріал, який вважається золотим стандартом серед матеріалів для каяків, і пропонує неперевершене співвідношення міцності до ваги. Він неймовірно легкий, жорсткий і забезпечує виняткову продуктивність на воді.

*** Кевлар - Kevlar**

- це синтетичний матеріал, який забезпечує чудову міцність і довговічність. Він відомий своєю стійкістю до стирання та ударів, що робить його популярним вибором для каякінгу на білій воді.

3. Поліпропілен - Polypropylene (PP)

Це матеріал, який часто використовується у виробництві каяків завдяки своїй легкості та міцності, що робить його придатним для рекреаційного веслування в сонячних умовах. Каяки з поліпропілену також легко ремонтувати, що робить їх практичним вибором для початківців.

4. PVC - (надувні каяки)

Популярні завдяки своїй доступності та універсальності. Як правило, вони надувні, що дозволяє легко транспортувати та зберігати їх у здутому стані.

5. Синтетичні матеріали - Hypalon

Це матеріал із синтетичного каучуку, відомий своєю винятковою стійкістю до ультрафіолетових променів, хімічних речовин і екстремальних температур. Відрізняється високою міцністю та стійкістю до зносу.

Розуміння різних матеріалів каяків дозволяє вам прийняти обґрунтоване рішення на основі ваших потреб у веслуванні, бюджету та вподобань. Кожен матеріал має свої переваги та недоліки.

Матеріали, використані для виготовлення каяків, впливають не лише на їх довговічність, але й на багато інших характеристик, таких як вага, маневреність та стійкість до зовнішніх впливів.

Розбірні, або каркасні каяки (байдарки) – Folding kayak Рекреаційний каяк



Folding kayak / Розбірні, або каркасні каяки 16ft. 6IN./ 5m

Структура: довга рама

Матеріали: рама дерева або металу / корпус із синтетичних матеріалів

Вжиток: з приятелем на спокійній воді; прогульки.



TANDEM FOLDING TOURING KAYAK /

ТАНДЕМ РОЗБІРНИЙ, або КАРКАСНИЙ КАЯК 16ft 6in 5m.

Структура: довга рама

Матеріали: рама з дерева або металу / корпус з синтетичних матеріалів

Вжиток: з приятелем на спокійній воді; прогульки.



Надувні каяки – Inflatable kayak Рекреаційний каяк

Inflatable Kayak / НАДУВНИЙ КАЯК 10ft - 15ft / 3m. - 4.5m.

Структура: широка рама

Матеріали: PVC пластик, алюміній

Вжиток: ефективне використання на спокійних водах та в хвилях річки або моря.



Нерозбірні каяки - One piece kayak

Рекреаційний каяк—«сидіти-всередині» - закриті - (SIT-IN)



RECREATIONAL KAYAK / РЕКРЕАЦІЙНИЙ КАЯК 7ft 5in / 2.3m.

Структура: широка рама

Матеріали: пластик

Вжиток: стабільний



RECREATIONAL KAYAK / РЕКРЕАЦІЙНИЙ КАЯК 10ft 6in / 3.2m.

Структура: широка рама

Матеріали: пластик

Вжиток: стабільний

Рекреаційний каяк—«сидіти-зверху» (SIT-ON-TOP)



8ft / 2.4m



10ft / 2m



Sit-on-top Kayak RECREATIONAL / «Сидіти-зверху» 10ft - 14ft / 3m. - 4.2m.

Структура: широка рама

Матеріали: пластик

Вжиток: стабільний, ефективний на спокійній воді

Туристичний каяк—«сидіти-всередині» - закриті - (SIT-IN)



TOURING KAYAK / ТУРИСТИЧНИЙ КАЯК 11ft / 3.3m.

Структура: довга рама

Матеріали: пластик

Вжиток: з приятелем на спокійній воді; прогульковий



TOURING KAYAK / ТУРИСТИЧНИЙ КАЯК 14ft / 4.2m.

Структура: довга рама

Матеріали: пластик

Вжиток: з приятелем на спокійній воді; прогульковий



TOURING KAYAK / ТУРИСТИЧНИЙ КАЯК 14ft 6in. / 4.4m.

Структура: довга рама

Матеріали: пластик

Вжиток: з приятелем на спокійній воді; прогульковий



TOURING KAYAK / ТУРИСТИЧНИЙ КАЯК 15ft / 4.5m.

Структура: довга рама

Матеріали: пластик

Вжиток: з приятелем на спокійній воді; прогульковий



TANDEM TOURING KAYAK / ТАНДЕМ-ТУРИСТИЧНИЙ КАЯК 16ft. 6IN. / 5m.

Структура: довга рама

Матеріали: пластик

Вжиток: з приятелем на спокійній воді; прогульковий

Морський каяк — «сидіти-всередині» - закриті - (SIT-IN)



Skeg Sea Kayak - 17.5' / 5.4m



Sea Kayak - 16' / 4.85m



Sea Kayak - 14.6' / 4.42m



2 Person Sea Ocean Kayak with Rudder System - 16' / 4.85m.



SEA KAYAK / МОРСЬКИЙ КАЯК

12'-18' / 3.6m. - 5.4m

Структура: довга і вузька рама

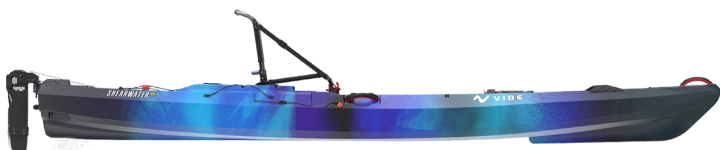
Матеріали: пластик або "fiberglass"

Вжиток: стабільний, швидкий, ефективний на морі;

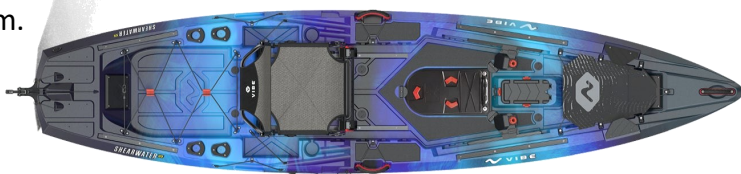
Каяк для рибальства—«Сидіти-зверху» (SIT-ON-TOP)



12ft. /3.6m.



12ft. 6in. /3.8m.



Sit-on-top Kayak FISHING / «Сидіти-зверху» риболовний 10ft - 16ft / 3m.- .8m.

Структура: широка рама

Матеріали: пластик

Вжиток: стабільний, ефективний на спокійній воді



**Екстремальний каяк / для білокам'яної води (white water)
— «Сидіти-всередині» - закриті - (SIT-IN)**



Whitewater Kayak / Каяк для білокам'яної води 7ft. / 5m.

Структура: коротка рама

Матеріали: пластик або “carbon fiber”

Вжиток: легкий, стабільний на хвилях

Каяк для перегонів — «сидіти-всередині» - закриті - (SIT-IN)



Kayak / Каяк для перегонів 17ft.- 5.2 m.

Структура: довга і вузька рама

Матеріали: “Kevlar” або “carbon fiber” або “fiberglass”

Вжиток: легкий, нестабільний, вжиток лише на спокійній воді без хвиль

Слаломний каяк - Slalom kayak
— «сидіти-всередині» - закриті - (SIT-IN)



SLALOM KAYAK / СЛАЛОМ КАЯК 11ft 5in - 13ft 5in. / 3.5m - 4.1m.

Структура: коротка рама

Матеріали: полімерне скло - Fiberglass, Карбон - Carbon Fiber, Кевлар - Kevlar

Вжиток: легкий, стабільний на хвилях

Каяк для серфінгу – surfing kayak
«СИДІТИ-ЗВЕРХУ» (SIT-ON-TOP) / «сидіти-всередині» - закриті - (SIT-IN)



SURFING KAYAK / КАЯК ДЛЯ СЕРФІНГУ 6ft.-12ft / 2m.-4m.

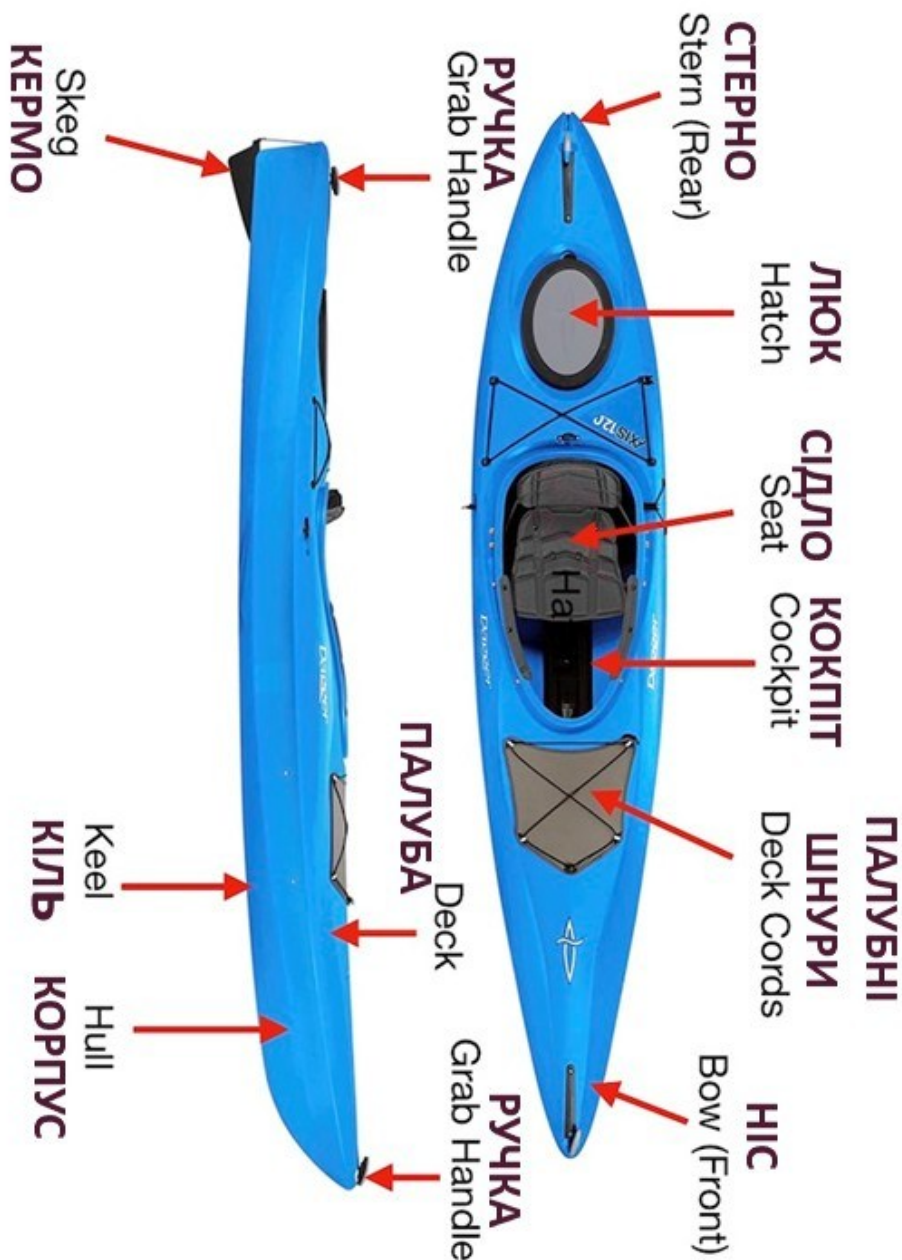
Структура: коротка рама

Матеріали: пластик

Вжиток: легкий, стабільний на хвилях

1. Пояснить:

б. Які є частини каяка



Частини Весла



1. Пояснить:

в. Як вибрати відповідний розмір весла та як його правильно тримати



Вибрати відповідний розмір весла

Перший суглоб пальця повинен тримати верхівку весла, як показано

CHOOSING THE RIGHT KAYAK PADDLE:

Step 1: Measure your Kayak at it's widest point

Use the width of your kayak and your height to determine the best paddle length using the chart below.*

27"



KAYAK WIDTH	Under 23"	24" – 28"	29" – 33"	34"+
USER HEIGHT	Recommended Paddle Length			
UNDER 5'5"	80 – 83" (200 – 210 cm)	84 – 87" (210 – 220 cm)	92 – 95" (230 – 240 cm)	92 – 95" (230 – 240 cm)
5'5" – 5'11"	84 – 87" (210 – 220 cm)	88 – 91" (220 – 230 cm)	92 – 95" (230 – 240 cm)	96 – 99" (240 – 250 cm)
6'+	84 – 87" (210 – 220 cm)	88 – 91" (220 – 230 cm)	96 – 99" (240 – 250 cm)	99 – 102" (250 – 260 cm)

*Measurements are rounded and approximate

Як весло правильно тримати



Дуже важливо навчитися правильно тримати весло, щоб ефективно витратити сили під час сплаву.

Для вибору оптимальної ширини хвату / **ручка (grip)**:

- візьміть весло обома руками (долонями від себе) і
- покладіть собі на голову.
- тепер корегуйте хват / **ручка (grip)** , щоб сформувати прямий кут в ліктях 90 градусів.



Весла та Лопати

Ось кілька термінів форм весл, які варто знати:

Лопати на веслі можуть бути неопереними або пір'яними **unfeathered or feathered**,

Неопереними лопати **unfeathered blades** або (Підібрані лопати- **Matched blades**): лопати розташовані паралельно одне одному.



Пір'яні лопати **feathered blades**: встановлені під кутом один до одного, at an angle to each other) щоб зменшити опір вітру коли вони не занурені у воду.



Асиметричні лопати

Asymmetrical Blades:

призначені для більш ефективного розрізання води, вимагаючи менше енергії для кожного руху.



ASYMMETRICAL

Симетричні лопати

Symmetrical Blades: однакові з обох боків, що робить їх універсальними для початківців.



SYMMETRICAL

Увігнуті лопати (леза) **Concave blades**: більшість лопат увігнуті або злегка вигнуті. Ця форма допомагає переміщати більше води за раз, дозволяючи плисти швидше.





Матеріали лопат

Пластикові / нейлонові лопати (Plastic / Nylon Blades)

Лідери низьких цін, пластик часто вибирають любителі відпочинку, які вважають, що він незнищений. Однак він може тріснути і пошкодитись, якщо його залишити на сонці. Гнучкість пластику може запобігти його розриву на дві частини, але гнучкість у воді жертвує ефективністю під час удару.

Лопати зі скловолокна (Fiberglass Blades)

Перебуваючи в середині цінового діапазону, вони пропонують відмінну продуктивність і довговічність. Більш легке за пластик, лезо зі скловолокна може відколотися, але зазвичай воно не тріскається наскрізь. Жорсткі леза зі скловолокна ефективні у воді.

Лопати з вуглецевого волокна (Carbon Fiber Blades)

Якщо ви готові заплатити великі гроші за найвищу продуктивність, вибирайте вуглецеве волокно. По-справжньому надлегкий, він також ультражорсткий для відмінної передачі енергії з кожним рухо

Матеріали держаків

Пластикові держаків зустрічаються рідко. Алюміній - найменш коштовний та найбільш зручний матеріал для держаків. Довговічний і придатний до вжитку. Він також може бути дуже холодним або гарячим, тому ви можете одягнути рукавички, перш ніж взяти його в холодну погоду, і ви повинні зберігати його в тіні, коли спека.

Держаків з карбону та скловолокна довговічні, міцні та легкі. Поєднання одного з цих матеріалів держаків з будь-яким з цих легких композитних матеріалів лопатів створює найлегший та найефективніший варіант весла, і ціна відображатиме цей рівень продуктивності.

Різні Роди Каяків:

Намалюй лінію від каяка до правильного опису:

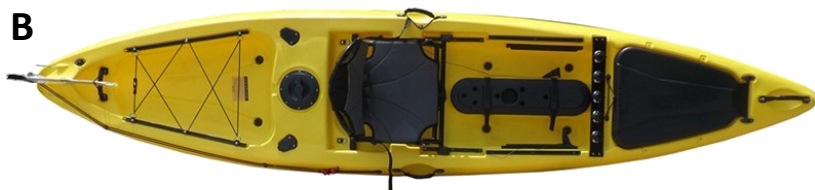
А



Б



В



Г



Г



Д



Ключ: А-4, Б-6, В-1, Г-2, Г-5, Д-3

- 1. Sit-on-top Kayak / «сидіти-зверху» каяки**
Структура: широка рама
Матеріали: пластик
Вжиток: стабільний, ефективний на спокійній воді

- 2. Inflatable Kayak / Надувний Каяк**
Структура: широка рама
Матеріали: "PVC" пластик, алюміній
Вжиток: ефективний на хвилях в річці / на морі

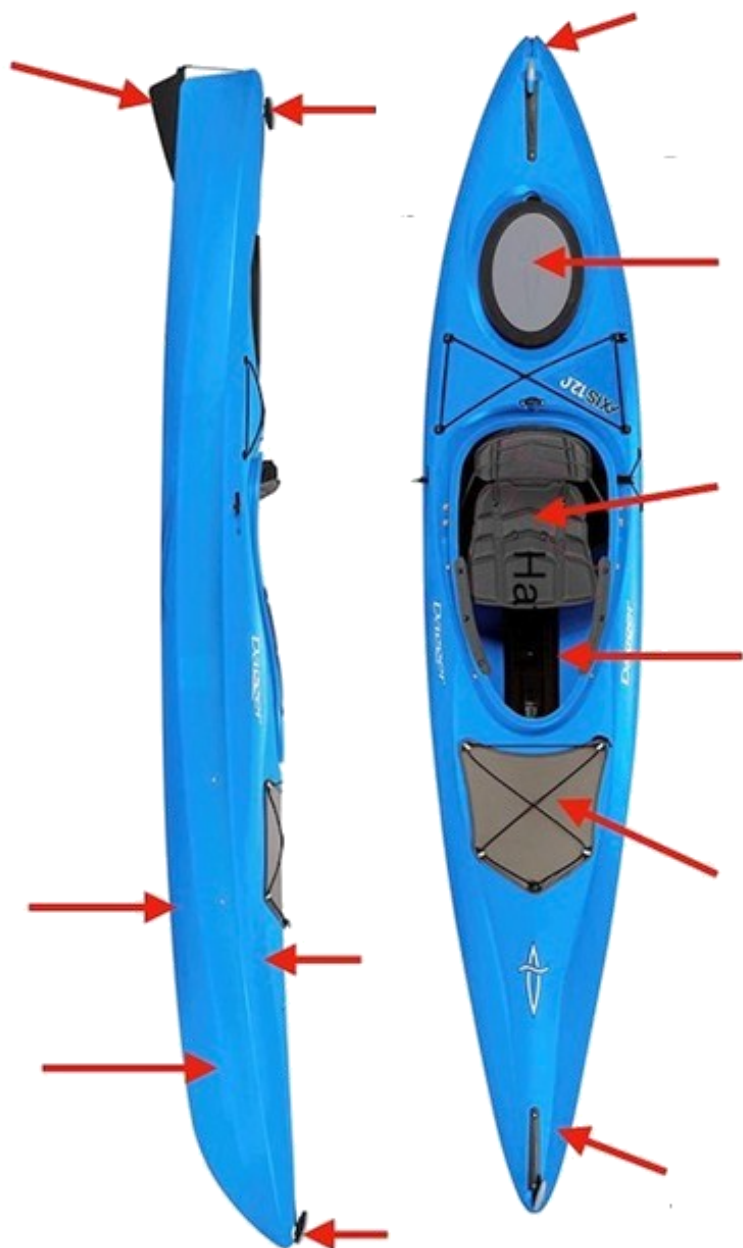
- 3. Tandem Kayak / Тандем-Каяк**
Структура: довга рама
Матеріали: пластик
Вжиток: з приятелем на спокійній воді; прогульковий

- 4. Whitewater Kayak / Каяк для Білокам'яної води**
Структура: коротка рама
Матеріали: пластик, або "carbon fiber"
Вжиток: легкий і стабільний на хвилях

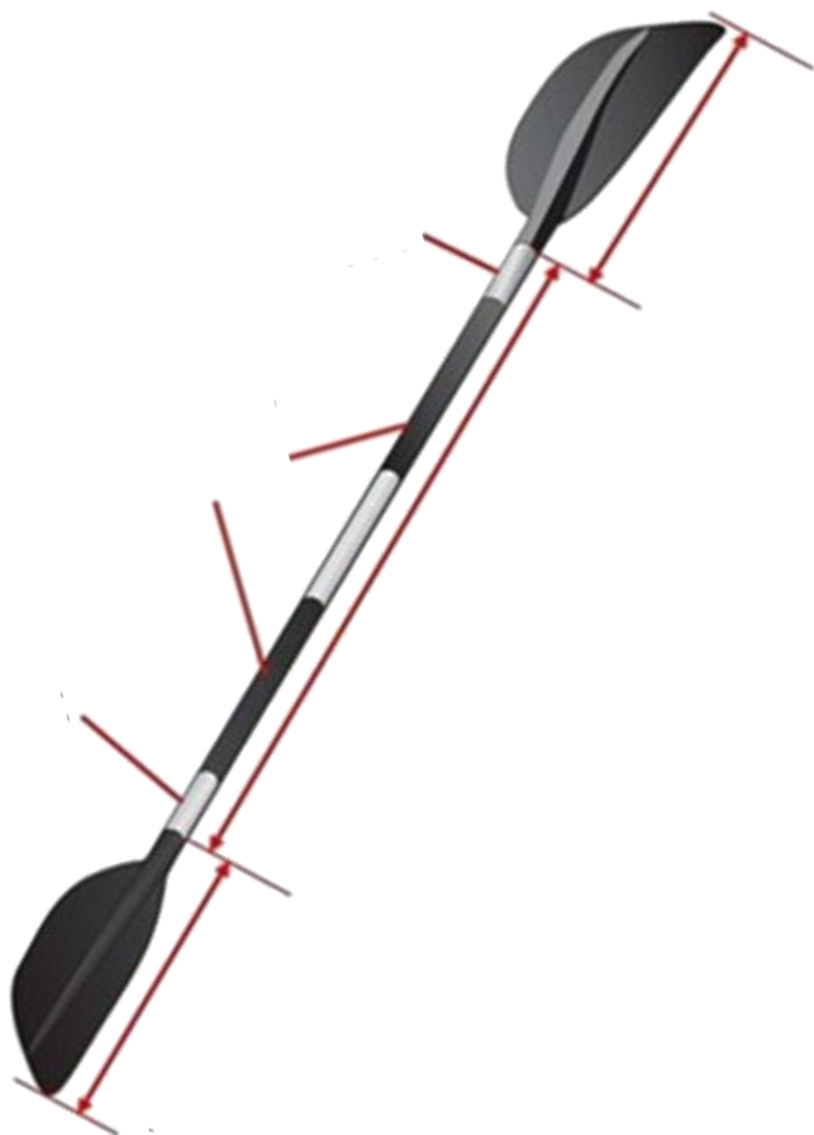
- 5. Sea Kayak / Морський Каяк**
Структура: довга і вузька рама
Матеріали: пластик, або "fiberglass"
Вжиток: стабільний, швидкий, ефективний на морі; прогульковий

- 6. Recreational Kayak / Рекреаційний Каяк**
Структура: широка рама
Матеріали: пластик
Вжиток: стабільний

Доповни частини каяка



Доповни частини Весла



2. Пояснить:

а. Як підготуватися перед прогулькою щоб вона була безпечною

Щоб прогулька на каяках вібулася безпечно, конечно потрібно **ПІДГОТУВАТИСЯ**. Обов'язково виконати / приготувати наступні точки:

- 1) Планувати поїздку в межах своїх можливостей
- 2) Перевірити – досліджувати місцеві небезпеки та погоду
- 3) Створити план плавання та надати до нього спільний доступ
- 4) Взяти з собою необхідне захисне спорядження
- 5) Вбрати відповідний одяг—включно для занурення
- 6) Не плисти / каякувати самому / наодинці

1) Планувати поїздку в межах своїх можливостей

Треба навчитися, перевіряти підставові елементи каякування та вправляти їх **ПЕРЕД** прогулькою, а **НЕ ПІД ЧАС**.

Вам і вашим друзям **не** обов'язково бути експертами, але кожен повинен вміти та бути досить сильним веслувальником, щоб з легкістю впоратися з дистанцією повернення.

Для сидячих каяків (**SIT-IN**) кожен у групі повинен знати, як виконувати мокрий вихід, і принаймні одна людина повинна знати, як виконувати саморятувальні та Т-рятувальні роботи.

Рівень знання та вправи / практики канойкарства дотримає рівень труднощів прогульки. Якщо у вас початковий рівень практики канойкарства, конечно впевнитися у виборі прогулькової траси, щоб мінімізувати можливі проблеми, заплутаності.

Під час планування звертайте увагу на такі атрибути:

- ⇒ Спокійна, рівна вода: пороги і прибої для експертів;
- ⇒ Маленькі озера або великі ставки;
- ⇒ Маршрути, які тримають вас близько до берега: берегові лінії все одно цікавіші;
- ⇒ Маршрути популярні серед інших веслярів - вони можуть допомогти, якщо ви потрапите в біду;
- ⇒ Маршрути, які не користуються популярністю серед моторних човнів. А ще краще йти туди, де вони заборонені.
- ⇒ **Мати плян коли вирине небезпечна ситуація або аварія.**

2). Перевірити – досліджувати місцеві небезпеки та погоду

Місцева погода: Перевіряйте прогноз погоди та оновлення під час прогульки веслування.

- ⇒ Дивіться на хмари, чи не іде буря;
- ⇒ використовуйте додаток для телефону (**phone app**), або
- ⇒ VHF radio's weather channel - канал погоди УКХ-радіо

Якщо прогноз показує небезпечну погоду - оберіть інший день. Якщо насувається шторм / буря - зупиніть прогульку. Якщо вдарила блискавка - швидко відійдіть від води!

Місцеві небезпеки: Зберіть інформацію з обізнаного джерела.

- ⇒ Чи завжди віє вітер у другій половині дня?
- ⇒ чи є якісь складні течії, несподівані хвилі, чи підводні небезпеки? Зверніться до державної установи, яка патрулює воду, або до місцевих магазинів для веслування та веслових клубів.

Уникнення зіткнень / колізії (**collisions**): великі, моторні човни часто **НЕ БАЧАТЬ** каяків. Тому самозбереження диктує веслувати / гребти так, ніби то інші човни вас не бачать! Все дивіться довкола себе і будьте знайомі зі своїм довкіллям та обставинами.

3). Створити плаваючий план та надайте до нього спільний доступ

Плаваючий план **ОБОВ'ЯЗКОВО** має містити важливі деталі про вашу подорож / прогульку:

- ⇒ **Хто?** Імена всіх учасників групи, а також контактна інформація кожного з них.
- ⇒ **Де?** Локація початку і кінця; а також запланований маршрут.
- ⇒ **Коли?** Час запуску та повернення, а також коли повідомляти органи влади, якщо ви запізнюєтеся.
- ⇒ **Що?** План дій, якщо ви протермінували час повернення.

Залиште свій план відповідальній людині, яка буде слідкувати за вашою групою. Коли повернетесь з прогульки, конечно відзвітувати цій людині що ваша група повернулася з прогульки.

Також залиште копії плану у своєму транспортному засобі та у каяку (на випадок, якщо ваш човен відокремиться від вас).

4). Взяти з собою необхідне захисне спорядження

Правила перевезення малих суден, що застосовуються Міністерством Транспорту Канади, встановлюють мінімум 6 пунктів захисного спорядження, яке конечно мати з собою на каяку:

PFD (рятувальний жилет) :

Саме це є **найважливішим** знарядям безпеки під час каякування



- **ЗАВЖДИ ОДЯГАТИ**

рятувальний жилет коли сідаєш у каяк

- **ЗАВЖДИ НОСИТИ**

рятувальний жилет коли пливеш каяком



Whistle (Свисток): За правилом треба мати легкодоступний звуковий сигнальний пристрій як свисток (прикріпи його до свого **PFD**), щоб попередити великі плавзасоби про вашу присутність в умовах поганої видимості, наприклад, туману.



Waterproof Headlamp (Непромокальний Налобний ліхтар) :

Між заходом і сходом сонця, або під час обмеженої видимості, наприклад, туману, ви повинні залишатися видимими за допомогою принаймні водонепроникного ліхтарика.



Bilge Pump (Трюмний насос):

Правильний насос швидко випорожнить ваш каяк.



Throw Bag (Буксирувальний трос): це просто довгий шнур, згорнута в мішок, які можна перекидати з одного каяку на інший у разі порятунку.

Або якщо хтось втомиться під час веслування, можна зачепитись до каяка та тягнути його за собою.



Spare Paddle (Запасне весло): найкраще одне на весляра, хоча група також може поділитися одним або двома запасними.

Виряд унизу не вимагається Міністерством Транспорту Канади, але задля безпеки, **ОБОВ'ЯЗКОВО** мати з собою на каяку:



Sponge (Губка): Легкий спосіб тримати середину каяка сухою та чистою.



First Aid Kit (Аптечка): завжди мати як частину виряду коли каякуєте.

Різні випадки трапляються під час прогульок на каяках. Завжди майте під рукою медичні засоби на випадок, якщо щось трапиться під час веслування.



Map and compass (Карта та компас): конечні під час прогульки щоб знати трасу та напрям, куди плисти.



Water and food (Вода та їжа): Каякування створює високу потребу питної води, тому мати додаткову воду обов'язково.

Висококалорійна їжа є важливим джерелом енергії під час веслування, бо можна спалити тисячі калорій за день.



Dry bags (Непромокальні торби / пакети): спеціально виготовлені пакети з водонепроникного матеріалу з рулонною застібкою у верхній частині, щоб речі залишалися сухими .

Наведений вище список включає мінімальну кількість рекомендованого нами захисного спорядження.

5). Вбрати відповідний одяг—включно для занурення

Одяг, який ви носите під час веслування, може мати велике значення в успіху подорожі по воді. Коли ви думаєте що та який одяг взяти з собою, не забудьте планувати найгірші обставини і візьміть одяг для занурення (**dress for immersion**).

Пригоди на каяках можуть бути у різноманітних середовищах, кліматах і погоді. Спекотна / холодна погода, навіть невеликий сніг час від часу. Ключем до безпеки та комфорту на воді є вибір одягу, який захищає від погоди — сонця, вітру, дощу, спеки та холоду.

Щоб уникнути небезпечних ситуацій, носіть відповідний одяг для різних умов. Багатошарова система (**layering system**) одягу є конечна. Ця система дозволяє додавати або знімати шари за потреби, підвищуючи комфорт під час прогульки на воді.

Завжди потрібно одягатися відповідно до температури води, а не температури повітря.

ГИПОТЕРМИЯ / Hypothermia та шок холодною водою можуть бути справжньою небезпекою якщо ви не відповідно одягнені. Вода проводить тепло від вашого тіла в 24 рази краще, ніж повітря.

У вашій шафі вже може бути потрібний одяг. Одяг для каякінгу є спільний (схожий) (**common**) з іншим одягом для активностей у природі.

Ключові точки, вибору одягу для каякінгу:

- ⇒ **A). Always wear PFD / Завжди одягайте рятувальний жилет.**
- ⇒ **B). Layer up / Нашарування вгору**
- ⇒ **B). Avoid cotton / Уникайте бавовни**
- ⇒ **C). Dress for immersion / Одяг для занурення.**
- ⇒ **C). Don't get burned / Не обпечіться.**

- ⇒ **A). Always wear PFD / Завжди одягайте рятувальний жилет.** PFD полегшують плавання, легше повертатися в каяк під час порятунку, та навіть забезпечують деяку ізоляцію.



⇒ **Б). Layer up / Нашарування вгору.** Багатошаровий одяг (**Dressing in layers**) – найкращий спосіб почуватися комфортно на природі, і каякінгу. Потрібно обирати:

- вбираючий базовий шар (**wicking base layer**),
 - ізоляційні шари (**insulating layers**)
 - водонепроникні оболонки (**waterproof shells**).
- вбираючий базовий шар (**wicking base layer**) поруч зі шкірою,

Це перший шар (**layer**) одягу в контакті з вашою шкірою. Цей шар повинен відводити вологу від шкіри через тканини, а потім дати їй випаруватися в повітря.

Кращі матеріали—це синтетичні тканини, такі як спандекс або поліестер (**spandex or polyester**).

Оберіть футболку з коротким рукавом для спеки та сорочку з довгим рукавом для холодної погоди.



- ізоляційні шари (**insulating layers**) поверх базового для тепла

Наступний шар призначений для ізоляції, або для тепла. Найкращими тканинами для цього шару служить вовна або поліестер фліс (**wool or polyester fleece**). Ці тканини дозволяють проходити вогкості через них.

Поліестер флісові та вовняні светри теплі, навіть коли мокрі, швидко сохнуть, якщо вода видушена, та стримують вітер. Фліс також часто виготовлений з перероблених пластикових виробів



- а зверху шар оболонки (**shell layer**) щоб блокувати вітер.

Зовнішній шар одягу повинен захищати вас від дощу, вітру та бризкання (**splashes**) води. Нейлон є хорошою тканиною для цього шару, оскільки він стійкий до вітру та води. Це хороший вибір для штанів / шортів та курток.

Інші сучасні матеріали, такі як GORE-TEX® поєднують внутрішній і зовнішній шари тканини з мембраною між ними, яка не пропускає воду, але дозволяє водяній парі виходити

Поширеним (**common**) зовнішнім шаром одягу для веслування є веслова куртка (**paddle jacket**). Вона виготовлена з нейлону і можна закрити комір на шиї та зап'ястях (**wrist**), щоб не допускати воду всередину. Куртки для веслування не є водонепроникними, але вони допоможуть утримувати тепло навіть у вологому (мокрому) стані.



Також додатковим зовнішнім шаром одягу для веслування є веслові штани (**paddle pants**). Подібно до веслової куртки (**paddle jacket**), виготовлений з нейлону і можна закрити кістки (**ankles**) та пояс (**waist**), щоб не допускати воду всередину.



Штани для веслування не є водонепроникними, але вони допоможуть утримувати тепло навіть у вологому (мокрому) стані.



Альтернативним варіантом є сухий верх (**dry top**). Цей вид куртки зроблений з водонепроникного матеріалу і має ґумові защіпки на зап'ястях і шиї та ґумові защіпки довкола пояса.

Сухий верх запобігає промоканню.

Унизу є загальний приклад одягу, який варто вбирати для каякування, коли температура повітря холодна або тепла. Обов'язково зважати на температуру води!!!



B). Avoid cotton / Уникайте бавовни. Бавовна вбирає воду і залишається вологою (**damp**).

Вологопоглинаючі, швидковисихаючі матеріали (**Wicking, fast-drying materials**), такі як нейлон і поліестер, є кращими варіантами, щоб не охолоджуватися на воді. Хоча вовна сохне довше, вона все ще забезпечує ізоляцію в мокрому стані, що робить її доброю альтернативою.

⇒ **Г). Dress for immersion / Одяг для занурення.**

Холодна вода – вбивця. Вода відводить тепло від тіла в 25 разів швидше, ніж повітря, тому навіть прохолодна вода може швидко охолодити вас. Спеціалізований одяг для каякінгу, гідро костюми та сухі костюми **(wet suits and dry suits)**, є ключовим для безпеки в холодній воді.

Для температури води нижче 16° C / 60° F рекомендуються гідрокостюми, або сухі костюми **(wet suits and dry suits)**, .

Гідрокостюми
(wet suits)



Сухі костюми
(dry suits)



Гідрокостюм (**WET SUIT**) – це мінімальний захист, необхідний для таких умов. Зазвичай виготовлений із товстого неопрену (**neoprene**), він ізолює вас, утримуючи тонкий шар води (нагрітої вашим тілом) поруч із шкірою. Гідрокостюми **НЕ Є** водонепроникними.

Сухий костюм (**DRY SUIT**) – призначений для холодної води (і повітря). Виготовлений з водонепроникного матеріалу, він також має водонепроникні прокладки в отворах, щоб ви залишалися абсолютно сухими. Людина регулює тепло, одягаючи під нього довгу білизну або інший утеплюючий шар.

Для гарячого повітря, але холодної води потрібен гідрокостюм. Будете розігрітими, коли веслуватимете, але також зручно одягненими для плавання.

ГІДРОКОСТЮМИ (WET SUIT)

ПЛЮСИ

Легкий
Гнучкість і комфорт
Легко переміщатися
Забезпечує ізоляцію і тепло
Доступний

МІНУСИ

Не є водонепроникним
Може стати важким при замочуванні водою

СУХІ КОСТЮМИ (DRY SUIT)

ПЛЮСИ

Водонепроникний
Надзвичайно міцний і довговічний
Забезпечує ізоляцію і тепло
Підвищена рухливість

МІНУСИ

Дорожчий
Важчий і громіздкіший за гідрокостюм

⇒ **Г). Don't get burned / Не обпечіться.** Сонячне світло, відбиваючись від води є інтенсивним, тому **не потрібно** багато часу, щоб обпектися, навіть при хмарності.

Базовий шар з довгими рукавами забезпечує хороше покриття і захист від сонця. Одягніть сонцезахисні окуляри та крилатий капелюх, а також наносьте сонцезахисний крем за потреби.



Додатковий, допоміжний, бажаний одяг:

Неопренове зуття / Neoprene footwear (water shoes)



Шапка, коли зимно / Cold weather head covering – hat



Рукавиці для каякування / kayaking gloves



6). Не плисти / каякувати самому / наодинці

Для початківців небезпечно самому плисти на далеку прогульку!!! Як мінімум потрібно каякувати з другом (пара) **(buddy up)**, бо це безпечніше. Коли виникне несподіваний випадок, друга особа зможе допомогти. До того ж, приємніше мати спільні пригоди!

Краще каякувати групою. Обов'язково тримайте свою групу близько. Погано, якщо група розтягується на серію одиночних веслувальників. Кожен завжди повинен бути на відстані чутності свистка, або іншого весляра.

Лише коли ви досягнете високого рівня знання, практики та досіду, аж тоді можна думати про одиночні прогульки. Але і тоді каякувати самому небезпечно!



МОРСЬКЕ КАЯКАРСТВО І

Ім'я і прізвище.....

Табір.....

Гурток

Курінь/Станиця.....

ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Пояснить:
 - а. Які є різні роди каяків і як вони відрізняються в будові, матеріалах та вжитку;
 - б. Які є частини каяка;
 - в. Як вибрати відповідний розмір весла та як його правильно тримати.
2. Пояснить:
 - а. Як підготуватися перед прогулькою, щоб вона була безпечною;
 - б. Які є легальні вимоги щодо виряду на морське-каякарство;
 - в. Як вибрати відповідний рятувальний пояс;
 - г. Яка є важливість слідуючого виряду; рятувальний пояс, повітряні мішки (air bags), держак (grab loop) і шолом;
3. Знає:
 - а. Про небезпеки під час морського каякарства та знає які є відповідні роди першої допомоги в випадку аварії;
 - б. Які є правила та регуляції щодо малих човнів.
4. Покаже, що вміє самотужки рятуватися та може допомогти іншим у ситуації, коли каяк перевернувся:
 - а. Переверне каяк в місці де глибина є не меншою, ніж 7 стіп, покаже як правильно вийти з каяка, успішно притягне каяк до берега та з допомогою знову приготує перевернений каяк до вжитку;
 - б. Покаже як потягнути інший перекинутий каяк до берега своїм каяком;
 - в. Зі свого каяка допоможе іншому переверненому каяку знову виправитися та допоможе веслярам того каяка знову залізити в каяк.
5. Сам в каяку продемонструє наступне:
 - а. Сісти в каяк та відплисти від берега;
 - б. Причалити до берега та вийти з каяка;
 - в. Прямий хід;
 - г. Зворотний хід;
 - ґ. Притяг;
 - д. широкий розмах;
 - е. зворотний широкий розмах.
6. Сам в каяку покаже як:
 - а. Веслувати вперед простою лінією;
 - б. Посунути каяк боком ліворуч і праворуч;
 - в. Поворот 360 градусів;
 - г. Стримання каяка.
7. Візьме участь в одноденній прогульці морського каякарства.

1.а. Підпис.....

1.б. Підпис.....

1.в. Підпис.....

2.а. Підпис.....

2.б. Підпис.....

2.в. Підпис.....

2.г. Підпис.....

3.а. Підпис.....

3.б. Підпис.....

4.а. Підпис.....

4.б. Підпис.....

4.в. Підпис.....

5.а. Підпис.....

5.б. Підпис.....

5.в. Підпис.....

5.г. Підпис.....

5.г. Підпис.....

5.д. Підпис.....

5.е. Підпис.....

6.а. Підпис.....

6.б. Підпис.....

6.в. Підпис.....

6.г. Підпис.....

7.а. Підпис.....

Індекс перевірений і переданий до проводу табору

.....
Дата

.....
Виховник гуртка



ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

(пл. ступінь, ім'я, прізвище)

успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

МОРСЬКЕ КАЯКАРСТВО І

і має право носити відзнаку вмілості

За провід станиці/куреня/табору _____

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

(дата)

Морський Каякарський одяг під час літа



Рятувальний Жилет

Базовий Шар

Ізоляційний Шари

Веслова Куртка

Веслові Штани

Неопренове Зуття

**Рукавиці для
каякування**

2. Пояснить:

б. Які є легальні вимоги щодо виряду на морське каякарство

Правила перевезення малих суден, що застосовуються Міністерством Транспорту Канади, встановлюють 6 (шість) пунктів мінімального захисного спорядження, яке конечно мати з собою в каяку:

PFD (рятувальний жилет):



це **найважливіший** засіб безпеки під час каякування.

- **ЗАВЖДИ ОДЯГАТИ**

Рятувальний жилет коли сідаєш у каяк

- **ЗАВЖДИ НОСИТИ**

Рятувальний жилет, коли у каяку



Whistle (Свисток): За правилом, потрібно мати легкодоступний звуковий сигнальний пристрій, як свисток (прикріпи його до свого **PFD**), щоб попередити великі плавзасоби про вашу присутність в умовах поганої видимості, наприклад, туману.



Waterproof Headlamp (Непромокальний Налобний ліхтар):

Між заходом і сходом сонця або під час обмеженої видимості, наприклад, туману, ви повинні залишатися видимими за допомогою принаймні водонепроникного ліхтарика.



Bilge Pump (Трюмний насос):

Правильний насос швидко випорожнить ваш каяк.



Throw Bag (Буксирувальний трос): Це просто довгий шнур, згорнутий в мішок, який можна перекидати з одного каяка на інший у разі порятунку.

Або, якщо хтось втомиться під час веслування, можна зачепити до свого каяка та тягнути його за собою.



Spare Paddle (Запасне весло): Найкраще мати одне запасне весло на весляра, хоча група також може поділитися одним або двома запасними.

2. Пояснить:

в. Як вибрати відповідний рятувальний пояс—жилет (PDF)



Як підібрати рятувальний жилет (PFD)

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

На суші попроси приятеля встати позаду тебе і міцно підтягнути обидва ремені на плечах (**shoulder straps**).

Якщо плечові ремені підтягуються до рівня вух, рятувальний жилет **не є досить тісним**. Затягни жилет, спробуй менший розмір або інший стиль.

Щоб перевірити чи рятувальний жилет пасує - у спокійній, плиткій воді при березі, розслаб (**relax**) своє тіло, закинувши голову назад.

Підборіддя повинне триматись добре над водою. Якщо це не так - треба затягнути жилет сильніше, або замінити його на жилет з більш плавучим рейтингом (**higher buoyancy rating**).

2. Пояснить:

г. Яка є важливість слідуючого виряду; рятувальний пояс, повітряні мішки (air bags), держак (grab loop) і шолом.

рятувальний пояс (рятувальний жилет) PFD:

Це **найважливіше** знаряддя безпеки під час каякування.



- **ЗАВЖДИ ОДЯГАТИ**

Рятувальний жилет, коли сідаєш у каяк.

- **ЗАВЖДИ НОСИТИ**

Рятувальний жилет у каяку.

повітряні мішки (air bags)

повітряні подушки, так звані мішки плавучості, або плаваючі мішки використовуються для утримання каяка на плаву (**afloat**), якщо вам потрібно відкрити люк (**hatch**).

З встановленими повітряними мішками, залишається менше місця для наповнення води, що полегшує та прискорює процес витягування каяка.



держак / петля захоплення (grab loop)

Так звана ручка або петля для захоплення. Елемент безпеки на каяках, зазвичай, це петля з шнура або стрічки (**webbing**), причеплена до носа та стерна каяка.

Ці петлі використовуються для фіксації каяка під час транспортування, для рятувальних робіт, а також забезпечують ручку для входу та висадки з каяка.



шолом

Коли носити шолом для каякарства?

Шолом для каякінгу, хоч і не є звичайним вирядом, про який думає більшість любителів каякарського спорту, необхідний для кількох конкретних типів каякінгу.



Щоразу, коли є ймовірність опинитися в напружених ситуаціях веслування, шолом є мудрою ідеєю і навіть може врятувати ваше життя.

Для яких ситуацій з каякарства потрібен шолом?

По суті, шолом для каякінгу необхідний, коли є побоювання, що ваша голова може вдаритись об твердий предмет, особливо об каміння.



Найпоширенішими ситуаціями, які вимагають носіння шолома, є каякінг на білій воді, серфінг на каяках, а також каякінг у печерах, навколо них та інших скелястих берегових об'єктів коли є хвилі.

3. Знає:

- а. Про небезпеки під час морського каякарства та знає які є відповідні роди першої допомоги в випадку аварії

Які небезпеки можуть бути під час морського каякарства?

Багато факторів, пов'язаних з морським середовищем збільшують ризик небезпеки. Ці фактори створюють труднощі, які треба розуміти, вміти ідентифікувати і, найголовніше, навчитися передбачати, щоб уникнути нещасних випадків. Безпека починається зі знання.

Нижче наведені основні рекомендації.

- ⇒ **I): Рельєф берегової лінії / Coastline topography**
- ⇒ **II): Морське середовище / Marine environment**
- ⇒ **III): Морський рух / Maritime traffic**
- ⇒ **IV): Звичайні поранення під час морського каякарства / Common Sea-Kayaking Injuries**

- ⇒ **I): Рельєф берегової лінії / Coastline topography**

Форма берегової лінії впливає на можливість спуску і посадки (**launching and landing**) бо узбережжя складається тільки з важкодоступних скель, що забороняють будь-які види висадки.

В інших випадках відлив (**low tide**) залишає після себе великі багністі ділянки, на яких незручно переходити перед спуском на воду. Острови, затоки та фіорди також можуть ускладнити весливання.

Під час прогульки не можна ставитися легковажно до природного середовища. Умови таборування, наявність тварин, рівність терену та його віддаленість можуть спровокувати або вплинути на незначні інциденти, які можуть стати небезпечними ситуаціями.

Пам'ятайте, не можна довіряти надійній роботі мобільних телефонів далеко від міста.

⇒ II): Морське середовище / **marine environment**

- ◆ Холодна вода / **Cold water:** Плавання у воді при температурі від 8°C до 15°C хоч і некомфортно, але терпимо. Занурення у воду нижче 8°C може спровокувати гіпотермію протягом декількох хвилин, а якщо нижче 5°C, може становити серйозну загрозу для життя.
- ◆ Припливи та течії / **Tides and currents:** Хоча течія невидима, вона має великий вплив на каякінг. В океані течія змінює напрямок слідом за припливами. Це може сповільнити вас та / або змусити вас далеко відхилитися від свого маршруту.
- ◆ Вітер / **Wind:** у деяких регіонах переважають і постійно дмуть вітри, які можна легко передбачити. Вітер має ефект дрейфу (**drift effect**), подібний до течії, (**currents**) і також може швидко знижувати температуру навколишнього середовища. Раптові пориви вітру провокують сильні хвилі і можуть змусити вас відійти дуже далеко від берегів.

Фахівці з морського каякінгу називають вітри такими чином:

- ◇ легкий вітер — нижче 15 км/год,
 - ◇ помірний вітер — нижче 25 км/год,
 - ◇ сильний вітер — вище 25 км/год.
- ◆ Погодні умови / **Weather conditions:** Погодні умови на воді часто сильно відрізняються від тих, що зустрічаються на суші, і зазвичай складніші. Обов'язково ознайомтеся з ними та зрозумійте їх і готуйтеся до найгіршого.

Грозовиці (**thunderstorms**), які відбуваються на водах. Раптова грозовиця / буря може порушити воду у брухливий стан та викликати великі хвилі. Якщо блискавка потрапляє у воду, вона завжди шукає контакт з найвищим пунктом – це була би особа на каяку. Туман переважно швидко розсіюється, але також він може з'явитися досить раптово і затриматися на кілька днів у морських зонах.

- ◆ Утоплення / **Drowning:** Якщо ви займаєтеся яким-небудь водним видом спорту, завжди є ризик потонути. Зменшіть цей ризик, носячи добре підігнаний **PFD**, відпрацьовуючи навички перекидання та самопорятунку, а також веслуючи з другом / групою, а НЕ САМОМУ.

⇒ **III): Морський рух / Maritime traffic**

Вантажні судна, рибальські судна та прогулянкові моторівки (**pleasure boats**): рух може бути щільним на великих судноплавних каналах і вздовж певних берегових ліній.

Вантажні судна в цих районах зобов'язані дотримуватися точних маршрутів, не залишаючи їм простору для маневру навколо вас. Ви несете відповідальність за те, щоб не збитися з їхнього шляху.

Екіпаж (**crew members**) цих величезних кораблів не можуть бачити вас у каяку на своєму радарі, не може помітити вас, коли ви перебуваєте на відстані ТРЬОХ км (3км) (і це в ясну погоду). І знову втрачає вас з поля зору, коли ви опиняєтеся ближче, ніж за ОДИН км (1км) до їхнього корабля.

⇒ **IV): Звичайні поранення під час морського каякарства / Common Sea-Kayaking Injuries**

1. Skin Irritation / **Подразнення шкіри (hand blisters / пухир)**
2. Hypothermia / **Гіпотермія - Переохолодження**
3. Heat Exhaustion or Heatstroke / **Теплове виснаження або тепловий удар**
4. Sunburn / **Сонячні опіки**
5. Dehydration / **Зневоднення - дегідратація**
6. Sprains & strains / **Розтягнення і надриви**
7. Pain in Lower Back , Shoulder , Arms, Wrist, Hand, or Finger / **Біль у попереку, плечах, руках, зап'ястях, кистях і пальцях**

Як зменшити ризики?

- Карта та компас є обов'язковим та необхідним вирядом.
- Перевірити, який засіб електронного зв'язку (комунікації) найбільш підходить для регіону.
- Бажані даткові способи комунікації:
 - * GPS,
 - * Мобільний телефон (коли буде покриття),
 - * Сателітний телефон.
 - * Сателітна технологія для комунікації у наглих випадках:
 - Satellite Phones - Сателітні телефони
 - Satellite Emergency Notification Device - Messaging - (SEND & RECEIVE)
 - Personal Locator Beacon (PLB) (SEND ONLY)
- Знати, яку погоду можливо очікувати, зважаючи на пору року та місцевість прогулки. Слідкуйте за прогнозом погоди та не ризикуйте з грозовицею (**thunderstorms**). Навіть під час веслування ви можете стежити за небом і вживати заходів, як тільки погода починає змінюватися. Якщо ви бачите, що хмари накопичуються, поверніться до берега. Краще перестрахуватися, ніж потім шкодувати.
- Бути дуже обережним при інтерпретації прогнозів погоди.
- Зменшити ризики утоплення, **ЗАВЖДИ носити добре підігнаний PFD**, відпрацьовуючи навички перекидання та самопорятунку, а також веслувати з другом / групою, а **НЕ САМОМУ**.
- Знати свої права та обов'язки як прогулянкового каякаря та дотримуватись навігаційних правил, щоб уникнути зіткнень. Подбайте про те, щоб вас добре бачили і чули. Для цього важливу роль може відіграти колір вашого каяка та **PFD**. Жовтий, помаранчевий і червоний – кольори, які найбільш помітні на воді. Сигнальні пристрої завжди повинні знаходитися під рукою.
- До гіпотермії ставитися дуже серйозно. Вживайте заходів, щоб захистити себе, носячи відповідний одяг і роблячи все можливе, щоб допомогти своєму організму боротися з холодом (відпочивайте, пийте воду, правильно харчуйтеся).
- До поранення, аптечка є обов'язковою частиною виряду. Та конечно - знання як і коли надавати першу допомогу, та що робити коли станеться аварія. Це все потрібно включити у ПЛАЯНУВАННЯ ПЕРЕД прогулькою.

• ЛІКУВАННЯ ГІПОТЕРМІЇ

Як тільки починається неконтрольоване тремтіння (гостра гіпотермія), негайно вживайте заходів:

1. Захистіть потерпілого від негоди (витягніть особу з води, сховайте від вітру або дощу).
2. Здійміть мокрий одяг і замініть його сухим. Прикрийте голову і шию (вовняна шапка, светр).
3. Теплий солодкий напій (**beverage**) - без алкоголю і кофеїну - допоможе потерпілому зігрітися зсередини. Подібний ефект надасть і фляга з теплою водою під пахвами.
4. При легкій гіпотермії фізичні вправи допоможуть зігріти потерпілого. Якщо гіпотермія є сильною, помістіть людину в спальний мішок.
5. Коли температура тіла прийде в норму, дайте потерпілому з'їсти що-небудь багате вуглеводами (**carbohydrates**) і цукром (сушені фрукти, злаковий батончик, мед) (**dehydrated fruit, cereal bar, honey**).
6. Відпочивайте стільки, скільки потрібно, перш ніж знову вирушити в дорогу. Після перших чотирьох кроків лікування потерпілого з хронічною гіпотермією необхідно якомога швидше евакуювати його до стаціонару / шпиталю.

* * * * *

Запобігання / **Prevention** завжди буде вашим найближчим союзником. Каякарі, які бажають здійснити багатоденні прогульки / екскурсії, повинні бути добре обізнаними з погодними умовами, читанням карт, комунаційними засобами (зв'язком), мати міцне знання з орієнтування, а також з поведінки в надзвичайних ситуаціях.

Завжди плисти у групі, мати складений план маршруту та повідомити відповідальну особу про нього. Якщо ця особа не отримає від вас відповіді протягом певного часу, вона ініціює процедуру пошуку.

Плануючи свій маршрут, робіть поправку на потенційні небезпеки та переконайтеся, що у вас є необхідні навички / знання та виряд щоб вміти користуватись (**deal with**) ним.

3. Знає:

а. Про небезпеки під час морського каякства та знає які є відповідні роди першої допомоги в випадку аварії

Ніхто не хоче, щоб під час прогульки на морських каяках сталася аварія чи ситуація, коли знадобиться медична допомога. Суть планування та підготовки полягає в тому, щоб уникнути та зменшити ризики медичних випадків. Лише сподіватися, що аварія не станеться — це повністю Безвідповідальне (**irresponsible**), небезпечне та необачне ставлення й дія.

Та навіть за добре спланованої й підготовленої прогульки іноді можуть виникати ситуації, коли потрібна медична допомога. У разі несподіваного випадку важливо бути готовим і знати, як діяти (**deal with**).

Під час прогульки на морських каяках зазвичай лікаря немає поруч, а ви знаходитесь далеко від швидкої допомоги. І навіть якщо у вас є технології, щоб викликати рятувальні служби, може минути багато часу, перш ніж допомога прибуде.

Саме тому важливо, щоб принаймні одна особа у вашій групі вміла надавати першу допомогу в разі аварії.

Щоб упоратися з медичними випадками, тобто надати першу допомогу, є ДВА (2) ключові аспекти підготовки:

- Підготовка: знання / дошкіл
- Підготовка: Аптечки – виряд щоб надати першу допомогу.

Існують різні рівні вишкোলів з надання першої допомоги. Шукайте кваліфіковані організації, які проводять курси або навчання відповідного рівня першої допомоги, що відповідає умовам і складності вашої прогульки.

[Training and Certification - Canadian Red Cross Wilderness and Remote First Aid Course from the Canadian Red Cross - Canadian Red Cross](#)
[First Aid Training & Certification - Courses available all across Canada | St. John Ambulance](#)

Конечно приготувати аптечку, яка відповідає вимогам прогульки на морських каяках. Можна самому приготувати, або купити готову аптечку. Використовуйте інформацію від лікарів та знавців першої допомоги у природі.

Що робити у випадку аварії під час каякарської прогульки

СИТУАЦІЯ

ПРОТІДІЯ

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

Випадок чи ушкодження	Продовжувати	Затримка (І-ша поміч, якщо потрібно)	Продовжувати уважно	Raft Up *	Причалити до землі **	Евакуювати ***	Medivac ****
Зламана рука		так				так	
Зламана нога		так				так	
Звихнена кісточка		так	так				
Ушкоджений карк							так
Ушкоджена спина							так
Непритомність							так
Легка гіпотермія		так	так		так		так
Сильна гіпотермія					так		так
Виснаження від спеки		так	так		так		
Сонячний удар					так		так
Напад ведмедя					так		так
Сильна алергічна реакція					так		так

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

** Причалити до берега і розтаборуватися на відповідний час.

*** Евакуювати / повернути до табору, якщо можливо

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

СИТУАЦІЯ

Що робити у випадку аварії під час каякарської прогульки

ПРОТИДІЯ

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

Обставини	Продовжувати	Затримка (1-ша поміч,	Продовжувати уважно	Raft Up *	Причалити до берега **	Евакуювати***	Medivac ****
Легкий дощ/вітер	так						
Дощ/вітер		так	так		так		
Сильний дощ		так					
Сильний вітер		так			так		
Прогноз поганої погоди			так - але рано вийхати				
Грім/блискавка		так			так		
Перевернений каяк					так - після рятування		
Згубилися		так		так	можливо		
Згубили харчі						так	
Згубили весло	так					так	
Сильна спека		так			можливо	так	
Недисципліновані члени		так		можливо	можливо	можливо	
Розпилилися			так	так			
Темно					так		

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

** Причалити до берега і розтабуруватися на відповідний час.

*** Евакуювати / повернути до табору якщо можливо

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

Правила відносно каякства

На воді

1. Каякарі* будуть мати на собі приписані рятувничі пояси (Рятувальний жилет - **PFD**).
2. Без дозволу провідника (виховника), канойкарі не спускають канойки на воду.
3. В каяку завжди має бути устаткуванням для безпеки, напр., шнурок, черпак тощо.
4. Перед вирушенням на прогульку, молодь отримає інструктаж в таких ділянках: частини каяка, спосіб всідати і висідати з каяку, основні способи греблі, навантаження і збалансування каяка, портаж, сигнали під час плаву, рятувництво каяка каяком, основні напрями каяка, збереження каяка і весел, засади уцілення в холодній воді, і основна перша поміч (на випадок виснаження спекою або сонячного удару).
5. Прогульки будуть відбуватися лише під час відповідної, безпечної погоди.
6. Провідники:
 - ознайомляться з маршрутом перед виправом.
 - матимуть топографічну мапу маршруту.
 - перевірять, щоб учасники були обзнайомленими з маршрутом і щоб в гуртку були фотокопії мапи маршруту.
 - матимуть медичну інформацію про учасників і виховників.
 - після прогульки здадуть звіт коменданту або адміністрації.
 - приготують плян евакуації після важкого поранення.
 - перевірять чи виряд, одежа і спосіб пакування відповідають вимогам прогульки.
7. Провід здасть звіт про нещасні випадки. (**incident report**)
8. Кожна група матиме аптечку. Кожен виховник знає, хто має аптечку.
9. Каякарі веслуватимуть організовано: по можливості будуть триматися берега і не будуть перепливати великі озера, будуть користуватися сигналами при допомозі свистка і весел. (**SOS = ...---...**)
10. Каякарі не будуть плисти пінистими водами, (**white-water**)
11. Каякарі не будуть плисти вночі, а будуть вирушати вранці і розтаборовуватимуться пополудні.
12. На кількадеన్నిх прогуляках буде два провідники на вісім учасників. Щонайменше один провідник в групі буде мати провідницький каякарський вишкіл і один буде мати знання першої допомоги.
13. Щонайменше один провідник буде тієї ж статі, що й учасники групи.
14. За довжиною і якістю маршрут відповідатиме здібностям членів.
15. Кожна група матиме запасове весло.
16. Каякарі не будуть вирушати, якщо вони добре не відпочили і не поїли.
17. Канойкарі здадуть іспит вдержання на воді заки почнуть каякарський інструктаж на воді.

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

Правила відносно каякарства - продовження

В таборі

1. Каякарі будуть придержуватися засад мінімального порушення природи.
2. Не можна пити воду, що не була очищеною переваренням, фільтруванням, або хімічно.
3. Каякарі 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. Каякарі будуть мати відповідне взуття в таборі і під час купелі.
7. Провідники мусять наглядати таборовиків, коли вони є у воді.
8. Таборовики мають мати пари, під час перебування у воді і обов'язок слідити один за другим.
9. **Заборонено** нуркувати зі скелі.
10. Розпалювати вогонь можна лише в зазначених місцях і за дозволом провідника.
11. Лятрини мусять бути найменше 100 стіп (30м) від якої-небудь води.

*Слово "каякарі" відноситься до осіб (молоді і виховники), що беруть участь в пластових каякарських прогулях або таборах в Канаді.

Що робити в разі нещасного випадку під час каякарської прогульки

Що брати під увагу

- ◆ Вид та ступінь 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 каякарів групи і стан взаємовідносин у групі

Під час прогульки добрий провідник постійно оцінює стан групи і ризик пов'язаний з цим, так що він є готовим оцінити ситуацію і створити план дії в разі нещасного випадку.

3. Знає:

6. Які є правила та регуляції щодо малих човнів.

Under the Canada Shipping Act, 2001 Transport Canada is the government department responsible for pleasure boating. Sea kayak is subject to the Small Vessel Regulations under the Act. Two categories of sea kayaks are targeted by the regulations:

Pleasure crafts not over 6 metres in length and
pleasure crafts over 6 metres in length but not over 8 metres in length.

SMALL VESSEL REGULATIONS:

In order to abide by the regulations, you should keep the following equipment on board:

Boats 6 metres long and less (19' 7"):

1. Personal flotation devices (PFD) or lifejackets approved for use in Canada and of a suitable size for each person on board. PFDs must be comfortable and functional enough to be worn at all times. Highly visible, short models with pockets for distress flares, radio, and whistle are preferable.
2. A buoyant heaving line at least 15 metres long (floating throwline or throwbag).
3. A manual propulsion device. The paddle is the propulsion device and must be carefully selected. It may be made of wood, aluminium, plastic, or composite materials.

The blades may be unfeathered or feathered. Two-piece take-apart paddles are also available in all three materials and are good emergency paddles. There are models for every budget and taste, so try them before buying.
4. A bailer or manual water pump for removing water. A pump is more efficient. A large sponge can be used to remove remaining water. Don't forget to tie them down.
5. A sound-signalling device. You can use a whistle, a foghorn or compressed air foghorn.
6. Navigation lights. Between sundown and sunrise or when visibility is reduced, a white light visible over 360° is preferable, but a watertight flashlight is acceptable.

Boats between 6 and 8 metres long (26' 3"):

1. All that is required for boats 6 metres and less
2. A waterproof flashlight
3. Six Type A, B or C flares.

Note: Boats are not required to be equipped with flares if they are used on rivers, canals or lakes in which they can at no time be more than one mile from shore.

COLLISION REGULATIONS:

The Collision Regulations are part of the Canada Shipping Act, which is under the jurisdiction of Transport Canada and also applies to sea kayaks. It is important to follow the law to the letter when kayaking in areas used by other pleasure craft or commercial shipping.

The Collision Regulations state, "Every vessel shall use all available means to avoid collisions." They describe passing procedures, distances to respect, maximum speeds, and the use of light and sound-signalling devices.

Various types of navigational aids (buoys) are used to help get your bearings and identify channels, isolated dangers, and special areas (diving sites, anchorage, swimming areas, etc.). It is thus essential that you be able to recognize them.

Переносити каяк

Найпростіше нести каяк з допомогою друга. Якщо каяк має петлю захоплення / держак (**grab loops**) (так звані ручки), або петлі для захоплення, двома людям зручно переносити каяк.

Помістіть весь свій виряд в каяк. Тепер ви та ваш друг стоїте так: один при носі каяка, а другий при стерні каяка, обличчям в одному напрямку.

Зігніться в колінах і візьміть петлі для захоплення в руки, тоді встаньте разом. Коли ви обоє будете готові, ви можете почати йти вперед.



4. Покаже, що вміє самотужки рятуватися та може допомогти іншим у ситуації де каяк перевернувся:

а. Переверне каяк в місці де глибина є неменше ніж 7 стіп та покаже як правильно вийти з каяка, успішно притягне каяк до берега та з допомогою знову приготує перевернений каяк до вжитку

Переверне каяк в місці де глибина є неменше ніж 7 стіп та покаже як правильно вийти з каяка — Мокрий вихід

Важливо вправляти спосіб перекидання у безпечному місці, бажано у басейні, або у спокійній воді у контрольованій зоні.

- 1) Нахилившись вперед у положення захисного підтягування. З обличчям до палуби (**deck**).
- 2) Затримайте дихання і нахиліться вбік, щоб почати перекидатися.
- 3) Як тільки ваш каяк зупиниться догори дном, вислизніть з кокпіту так, ніби ви знімаєте штани.
- 4) Звільнившись від каяка, тримайтеся за човен так, щоб не відокремитися, і виходіть на поверхню води поруч з кокпітом.



Однак, ви побачите, що завдяки гравітації, ви випадете з човна. Важливо відразу триматися за свій човен і не розлучатися.

Залишайтеся зі своїм каяком, оскільки він надає корисну плавучість і є більш видимим для рятувальників.

4. Покаже, що вмів самотужки рятуватися та може допомогти іншим у ситуації де каяк перевернувся:

- а. Переверне каяк в місці де глибина є неменше ніж 7 стіп та, покаже як правильно вийти з каяка, успішно притягне каяк до берега та з допомогою знову приготує перевернений каяк до вжитку

Успішно притягне каяк до берега самотужки - Плавати з каяком

Після мокрого виходу, можливо вам потрібно буде проплисти невелику відстань, бо ви настільки близько до берега, що там простіше просто поплавати з каяком.

Щоб плавати з своїм каяком, доберіться до кінця каяка, тримайте весло та візьміть петлю захоплення (ручку / **grab loops**), в одну руку. Тепер ваша інша рука може використовувати бічний удар і удар ножицями (**sidestroke and scissor kick**), щоб потянути / буксирувати (**tow**) каяк до берега.

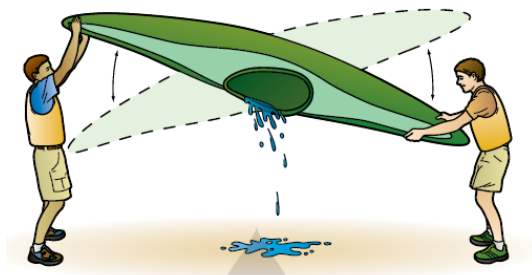


З допомогою знову приготує перевернений каяк до вжитку

Випорожнити воду з каяка на березі

Найпростіше місце для зливу води з каяка – це берег. Переверніть каяк вертикально та витягніть ніс каяка на берег. Потім переверніть каяк догори дном і підніміть його вгору на корму, щоб спустити воду через відкритий кокпіт. Обов'язково піднімайте ногами, а не спиною.

Повторіть це гойдалками, щоб вода витекла, проходячи між носом і стерном. Допомога вашого друга полегшить це завдання. Коли каяк порожний, поверніть його вертикально, та покладіть на берег, а потім знову використовуйте / увійдіть (**sit in**).



4. Покаже, що вміє самотужки рятуватися та може допомогти іншим у ситуації де каяк перевернувся:

б. Покаже як потягнути інший перекинутий каяк до берега своїм каяком.

Буксирування (**Towing**) каяка.

Завжди веслуйте разом з друзями, щоб у разі перевертання каяка хтось із них міг вам допомогти.

Тоді ваш приятель зможе відбуксирувати (**tow**) вас разом з каяком до берега.

Перше, підійдіть до кінця каяка, щоб ви могли вхопитися за петлю захоплення / ручку (**grab loop**). Вам потрібно буде тримати весло в тій же руці, яка тримає ваш каяк. Іншою рукою візьміться за стернову петлю захоплення рятувального каяка. Коли рятувальник веслуватиме до берега, використовуйте плавальний удар, (**swimming kick**) щоб допомогти човну рухатися вперед.



У випадку коли весляр, який перевернувся згубив каяк, втомився або поранений та не може тримати петлю захоплення / ручку (**grab loop**), весляр рятувального каяка, допоможе витягнути друга на задню палубу (**deck**).



4. Покаже, що вмiє самотужки рятуватися та може допомогти іншим у ситуації де каяк перевернувся:

в. Зi свого каяка допоможе іншому переверненому каяку знову виправитися та допоможе веслярам того каяка знову залізти в каяк

Порятунок на відкритій воді / **Open-Water Rescue**

Якщо каяк перекинеться далеко від берега, або в дуже холодній воді, може не бути можливості безпечно відбуксирувати (**Tow**) каяк до берега.

Треба навчитися, як каяк можна випорожнити, а потім знову влізти в каяк на відкритій воді. Використовуємо методи: «Т – порятунок» і введення п'яtkового гака (**T-rescue and heel hook entry technique**).

«Т – порятунок» на каяках / **Kayak-Over-Kayak Rescue / T-rescue**

Весляр, котрий перекинувся та потребує порятунку після мокрого виходу (**Wet Exit**), підпливає до дальнього кінця каяка що перекинувся.

Весляр, якого рятують, і рятувальник вирівнюють каяк, що перекинувся, перпендикулярно (**perpendicular**) рятувальному каяку, роблячи букву «Т». Цей маневр іноді називають «**T-rescue**».

1). Рятувальник тягне, а весляр у воді штовхає перекинутий каяк по палубі (**deck**) рятувального каяка так, щоб обидва кінці вийшли з води.



Розгойдуючи човен, що перекинувся, як тітер-тоттер на верху рятувального каяка, можна швидко злити більшу частину води. Весляр у воді повинен триматися за кінець рятувального човна або триматися за кінець каяка, що перекинувся.

2). Як тільки човен порожній, той, хто його піднімає, перевертає його від себе і повертає каяк вертикально.

Рятувальний весляр повертає каяк у воду, тримаючись за кінець.

Потім рятувальник допомагає веслу знову увійти в кокпіт (**cockpit**) за допомогою п'яtkового гачка (**heel hook entry technique**).



Вхід "П'ятковий гачок" / **heel hook entry technique**

Вхід "П'ятковий гачок", це простий спосіб для весляра у воді знову увійти в свій каяк.

1). Розташуйте каяки так, щоб вони були поруч носами в протилежних напрямках. Весляр у воді плаває на спині поруч із бортом каяка, ноги спрямовані до носа порожнього каяка. Рятувальник складає обидва весла і утримує обидва каяки в стабільному положенні, пам'ятаючи про свої пальці між корпусами. Рятувальник нахилиється по носовій палубі (**deck**) порожнього човна і надійно утримує каяк.



2). Весляр у воді котиться на бік до каяка і ставить зовнішню ногу в кокпіт. Весляр у воді або тягнеться до рятувальника зовнішньою рукою і хапається за зап'ястя (**wrist**) рятувальника, або тягнеться через палубу (**deck**) і хапається за протилежний борт порожнього каяка.



3). Використовуючи кредитне плече (**leverage**), утворене опорою ноги в кокпіті та хватом (**grip**) за рятувальника або протилежний борт каяка, весляр у воді випрямляє ногу, ковзає стегнами (**thigh / hips**) і верхньою частиною тіла на стрену палубу (**stern deck**), залишаючись якомога нижче. У цей момент рятувальник відпускає його руку, дозволяючи йому самостійно перекотитися решту шляху у каяк.



4). Весляр тепер лежить на грудях на стерновій палубі свого каяка, обличчям до стерна (**stern**), з однією ногою в кокпіті. Після цього він піднімає другу ногу в кокпіт. Утримуючи обидві ноги в каяку, весляр обертається і сідає на сидіння, обличчям до носа. Рятувальник зберігає контакт з каяком аж доки весляр не займе стійке положення і не буде готовий веслувати.



5. Сам в каяку продемонструє наступне:
- а. Сісти в каяк та відплисти від берега;
 - б. причалити до берега та вийти з каяка

Вхід (сісти) в каяк

Як велосипед у русі, каяк стає більш стабільним, коли ви гребете (**paddle them**), але сідати та виходити з нього може бути дещо складно, оскільки він може бути хитким (**tippy**). Тому треба стабілізувати каяк для входу і для виходу.

1). Приведи каяк паралельно до берега або причалу. Використовуй весло для рівноваги (**balance**), поклавши один кінець на берег або причал, а другий кінець весла відразу за кокпіт.



2). Постав одну ногу в кокпіт, сидючи на задній палубі (**deck**). Більшість твоєї ваги повинна бути на палубі, а не на веслі.



Завжди намагайся підтримувати три точки контакту з човном, наприклад обидві руки та ногу або обидві ноги та твоє сидіння.

3). Засунь другу ногу в кокпіт, а потім просунь ноги в каяк.



Ніколи НЕ намагайся стояти в каяку. Замість цього засунь ноги в кокпіт.

Рухайся повільно, тримай свою вагу низько.

Вийти з каяка

Виконай зворотній процес, щоб вийти з каяка.

Припливи каяком паралельно до берега або причалу. Використовуй весло для рівноваги (**balance**), поклавши один кінець на берег, або причал, а другий кінець весла відразу за кокпіт.

Тримавши весло руками, витягнися з кокпіту та сядь на задній палубі (**deck**). Більшість твоєї ваги повинна бути на палубі, а не на веслі.

Витягни одну ногу з кокпіту, та поклади у плитку воду або на пристань, тоді витягни другу ногу з кокпіту, та поклади у плитку воду або на пристань.

Комфорт для гребців (веслувальника)

Перший крок до керування каяком – це той, на який часто не звертають уваги: комфорт веслувальника. Важко навчитися веслувати, якщо весляру незручно сидіти в човні. Коли каяк добре підходить, весляру легше керувати човном і реагувати на зміну водних умов.

Комфорт починається з виряду / спорядження, яке добре підходить і відповідає місцевості прогульки. Добре підігнаний (**well-fitted**) рятувальний жилет, очевидний, але теплий одяг, закрите взуття та шапка на голову не менш важливі.

Каяк і весло, які підходять, допомагають каякарям почуватися комфортно та весело проводити каякування на воді. Пам'ятай, група інших гребців можуть зробити кожну поїздуку на воді веселішою та безпечнішою.

Хороша постава / Good Posture

Коли весляру зручно носити своє спорядження та сидіти в човні, наступне, над чим потрібно попрацювати, – це хороша / правильна постава. Коли гребці вперше сідають на каяк, вони часто відчують, ніби човен перекинеться, якщо вони рухатимуться неправильно.

Щоб виправити це відчуття, починаючому каякеру необхідно навчитися правильно сидіти в човні. Його спина повинна бути прямою, щоб голова лежала на хребті. Веслувальники не повинні нахилитися ні вперед, ні назад. Фактично, нахил назад зробить човен менш стійким.

Хороший баланс / Good Balance

Правильна / хороша постава веде до хорошого балансу. Рівновага (баланс) важлива, щоб не перевернутися.

Хороший баланс досягається, якщо тримати голову над центральною лінією каяка. Коли каякер сутулюється (**slouches**), йому важко тримати голову в центрі під час руху каяка. Коли веслувальник сидить прямо і спокійним (**relaxed**), він може згинати середню частину хребта справа наліво під час веслування. Це дозволить тримати голову на одній лінії з центральною лінією каяка.

Сильне положення плечей / Strong Shoulder Position
«залишатися в коробці» “staying in the box” або
«залишатися в кубі» “staying in the cube.”

Сильне положення плечей / Strong Shoulder Position

Хороша / правильна постава та бланс / рівновага забезпечують сильну позицію плечей (**strong shoulder position**) весляра.

Збереження сильної позиції плечей іноді називають:

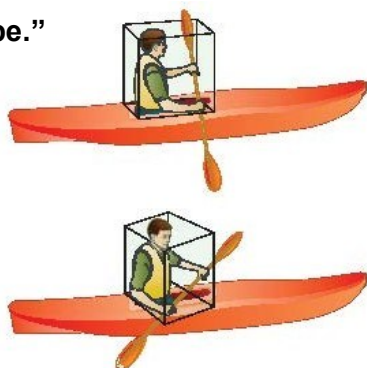
«залишатися в коробці» **“staying in the box”**

або

«залишатися в кубі» **“staying in the cube.”**

Плечі є одночасно найбільш рухливим суглобом (**joint**) тіла і найбільш рухливою точкою між веслом і каяком.

Щоб плечі добре працювали, гребці зазвичай повинні тримати лікті (**elbows**) низько (на висоті або нижче підборіддя), зігнутими та перед тулубом.



Залишатися в коробці

Деяким веслярам легше уявити коробку, створену їхніми руками, що рухаються разом із вищезазначеним обмеженням. Іншим легше просто думати про те, щоб тримати лікті перед грудьми.

У будь-якому випадку плечі залишаються міцними та захищеними (**protected**).

Щоб завершити основи веслування:

- Починаємо з **комfortу** каякаря.
- Комфорт допомагає каякарю мати **хорошу поставу**.
- Правильна постава веде до **хорошого балансу** і ставить плечі в сильне положення.

Це дозволяє каякарю застосовувати силу зі своїх сильних плечей яка допомагає їм дістатися туди, куди вони хочуть потрапити.

Хороші веслярі складають ці основи щоразу, коли сідають у каяк.

Каякарські гребки / Kayak Strokes

Коли каякар має міцну основу веслування, настав час попрацювати над конкретними гребками (**paddle strokes**). Гребки рухають каяк вперед, дозад, вбік, дозволяють повертатися, крутитися і зупинятися. Вивчивши прості гребки, весляр може виконати кожен із цих маневрів.

Кожен гребок має три фази —

C.P.R. or (Catch, Power, and Release / Recovery), або
Захоплення, Потужність і Відпускання / Відновлення.

- ♦ Під час фази **захоплення** тіло намотується, щоб отримати силу, а весло закріплюється у воді.
- ♦ Потім **потужність** подається на весло та каяк обертанням тулуба.
- ♦ У фазі **звільнення / відновлення** потужність звільняється від лопаті, і лопать повертається у вихідне положення для наступної фази захоплення, коли каяк рухається.

На початку кожного гребка весляр повинен дивитися вперед, зручно тримаючи весло перед тілом. Всі гребки можна і потрібно робити з обох сторін тіла.

Коли веслується, говориться про: робоче лезо (те, що знаходиться у воді), робоча рука (та рука, що близько до робочого леза) і верхня рука (рука, найбільш віддалену від робочого леза).

У каякарстві користуємося різними гребками / **Strokes:**

Силові гребки / Power Strokes:

Прямий Хід (хід вперед) / Forward Stroke

Зворотній Хід (хід назад) / Reverse Stroke

Контрольні гребки / Controlling Stroke:

Притяг / Draw Stroke

Розмахові гребки / Turning Strokes:

Широкий розмах (вперед) / Forward Sweep

Зворотній широкий розмах (назад) / Reverse Sweep

5. Сам в каяку продемонструє наступне:

в. Прямий хід (гребок) (forward stroke)

Прямий Хід (хід вперед) / Forward Stroke

Передній силовий гребок (або «прямий хід / гребок») — це двигун каяка, гребок, який рухає човен уперед. Це найчастіше використовуваний гребок у каякінгу. Його можна використовувати для їзди по прямій лінії або для веслування по звивистій доріжці (**curving path**).

1). Захоплення - Початкове положення захоплення /лову прямого ходу / гребка коли тулуб (**torso**) повертається вперед, а праве лезо входить у воду біля правої щиколотки / кістки (**ankle**). Верхня рука знаходиться високо, що дозволяє лезу повертатися так, що воно буде рухати човен вперед. Лезо має бути приблизно перпендикулярне середній лінії каяка.



2). Потужності - Щоб застосувати силу, розкрутіть тулуб (**torso**) і тримайте верхню руку на одній висоті, щоб лезо залишалось близько до каяка. Верхня рука повинна рухатися до центру каяка.



3). Звільнення / відновлення - Відпустіть потужність, розрізавши (**slicing**) лезо боком із води, коли лезо досягне стегон (**thighs**). Це налаштує ліве лезо вгору, щоб прийняти гребок налівному борту каяка.



5. Сам в каяку продемонструє наступне:
г. Зворотній хід (гребок) (reverse stroke)

Зворотній Хід (хід назад) / Reverse Stroke

Бувають моменти, коли каякареві важливо гребти задом. Зворотній силовий гребок, або просто зворотній хід / гребок, буде рухати каяк дозаду.

1). Захоплення - Перше, поверніть тулуб вправо і покладіть праву лопать весла у воду поруч із каяком біля стегон (**thigh / hips**). Тримайте ліву руку досить високо, а лезо перпендикулярно осьовій лінії каяка.



2). Потужності - Щоб застосувати силу, розкрутіть тулуб і пхайте задню поверхню леза вперед, уздовж каяка.



3). Звільнення / відновлення - Сила вивільняється, коли лезо наближається до щиколоток кістки (**ankle**) і піднімається з води.



Коли ви гребете назад, обов'язково дивіться через плече кожні кілька гребків веслом, щоб уникнути якихось ударів.

5. Сам в каяку продемонструє наступне:

г. Притяг / (draw stroke)

Притяг / Draw Stroke

Притяг (бічний притяг) переміщує каяк убік. Це дуже корисно, коли ви намагаєтеся дістатися до пристані, або сплавитися поруч з іншим каяком.

Притяг починається з обертання верхньої частини тіла так, щоб ви дивилися на борт човна в напрямку в якому ви хочете рухатися.

1). Захоплення - Помістіть весло у воду подалі від човна, а стегна (**thigh / hips**) так, щоб силова сторона лопати (лезо) (**blade**) весла була звернена до вас. Тримайте верхню ручку весла високо з верхню рукою а нижчою рукою тримайте ручку лопати весла так щоб держак (**shaft**) і лезо залишалися прямими вгору та вниз (вертикально).



2). Потужності - Нижчою рукою обережно тягніть весло до каяка. Верхня рука не повинна рухатися. Каяк буде наближатися до весла і ваш нижній лікоть (**elbow**) наблизиться до тіла.



3). Звільнення / відновлення - Коли каяк і весло будуть в потрібному положенні, зупиніть тягу. Перекочуючи зап'ястя (**roll your wrist**) так, щоб силова сторона лопати (лезо) (**blade**) весла була звернена до носа каяка, щоб повернути назад до початкової точки.



5. Сам в каяку продемонструє наступне:

д. Широкий розмах / (forward sweep)

Широкий розмах (Передній замах) / Forward Sweep

Широкий розмах / Передній замах може змусити каяк обертатися на місці, або, коли каяк рухається вперед, повертатися і продовжувати рух вперед зі швидкістю. Широкий розмах також допомагає новому байдарочнику навчитися генерувати енергію зі свого тулуба, а не рук, що доведе до сильніших і безпечніших гребків. Розмах вперед з правого боку змусить ніс каяка розвернутися вліво, в сторону від весла.

1). Захоплення - поверни тулуб і праву лопату вперед так, щоб праве лезо знаходилося біля правої ноги. Потім помісти праву лопату у воду так, щоб лезо було якнайближче до правого борту каяка.

Лезо має бути орієнтоване так, щоб воно було якнайближче до паралелі осьової лінії каяка, наскільки весляр може комфортно його розмістити. На практиці це зазвичай приблизно 30 градусів від центральної лінії. Ліва рука повинна бути приблизно на висоті плечей, а права рука трохи вище палуби (**deck**) каяка.



2). Потужності - коли тулуб обертає каяк в сторону від лопаті. В ідеалі руки не сильно рухаються по відношенню до тіла, тому плечі залишаються в сильному положенні. Лезо повинно відокремлюватися від каяка широкою кривою (**broad curve**) наскільки це можливо.



3). Звільнення / відновлення - Як тільки тіло обертається наскільки можливо та коли праве плече піднімає лезо з води.



Щоб зробити ще один широкий розмах вперед справа, поверніть тулуб, щоб вивести лезо вперед у початкове положення

5. Сам в каяку продемонструє наступне:
е. Зворотній широкий розмах (reverse sweep)

Зворотній широкий розмах / Reverse Sweep

Зворотній широкий розмах також обертає човен, або повертає його під час руху. Крім того, це може допомогти уповільнити або зупинити каяк. Як випливає з назви, зворотній широкий розмах виглядає як протилежність широкого розмаху / переднього замаху.

1). Захоплення - поверніть тулуб так, щоб праве лезо було позаду вас. При цьому обов'язково зберігайте сильне положення плечей.

Опускається лезо у воду, при цьому правий лікоть (**elbow**) підтягується близько до спини весляра, а ліва рука піднімається приблизно на висоту плечей. Лопата весла (лезо) має бути приблизно паралельне середній лінії каяка.



2). Потужності - поверніть тулуб так, щоб задня частина леза весла рухалася до носа каяка, аж коли задня поверхня леза майже торкається каяка біля ніг. Переконайтеся, що лезо повністю знаходиться у воді.



3). Звільнення / відновлення - Як тільки задня поверхня леза майже торкається каяка біля ніг, тоді піднімайте лезо з води і поверніть назад до початкової точки.



Щоб виконати ще один широкий розмах на правому борті, поверніть верхню частину тіла, щоб привести лопать весла назад до стерна.

6. Сам в каяку покаже як:

- а. Веслувати вперед простою лінією;
- б. посунути каяк боком ліворуч і праворуч;
- в. зробити поворот на 360 градусів;
- г. стримати каяк.

- ☐ а. Веслувати вперед простою лінією
- ☐ б. Посунути каяк боком ліворуч і праворуч
- ☐ в. Поворот на 360 градусів
- ☐ г. Стримати каяк

7. Візьме участь в одноденній прогульці морського каякарства

Дата: _____

Місце: _____

Ім'я провідника: _____

Число каякарів у групі: _____

Яка погода: _____

Повітряна температура: _____

Знімка себе у каяку.

СЛОВНИК

Історичний розвиток каяків

рама-ребра з корчі (**driftwood**)

шкірою тюленя (**seal skin**)

моржа (**walruses**)

роди каяків

каркасні каяки (байдарки) (**Folding kayak**)

надувні каяки (**Inflatable kayak**)

нерозбірні каяки (**One piece kayak**)

білокам'яна вода (**white water**)

матеріали на будову

скловолокно (**Fiberglass**)

вуглецеве волокно (**Carbon Fiber**)

поліпропілен (**Polypropylene (PP)**)

частини каяка та весла

люк (**hatch**)

кокіт (**cockpit**)

кіль (**keel**)

корпус (**hull**)

ручка (**grab handle / grab loops**)

петля захоплення (**grab handle / grab loops**)

палуба (**deck**)

ніс (**bow**)

стерно (**stern**)

кермо (**skeg**)

весло (**paddle**)

шия (**throat**)

лопата (**blade**)

ручка (**grip**)

держак (**shaft**)

неопіряні лопати (**unfeathered blade**)

пір'яні лопати (**feathered blade**)

СЛОВНИК—продовження

виряд

рятувальний жилет (**PFD**)

буксирувальний трос (**Throw Bag**)

трюмний насос (**Bilge Pump**)

одяг

шар (**layer**)

вбираючий базовий шар (**wicking base layer**)

ізоляційні шари (**insulating layer**)

водонепроникні оболонки (**waterproof shell**)

Водонепроникальне (**waterproof**)

вологою (**damp**)

гідрокостюми (**wet suits**)

сухі костюми (**dry suits**)

буксирувати (**tow**)

зап'ястя (**wrist**)

кредитне плече (**leverage**)

стегнами (**thigh / hips**)

рівноваги (**balance**)

захищеними (**protected**).

каякування

прямий хід / хід вперед (**Forward Stroke**)

зворотній хід / хід назад (**Reverse Stroke**)

притяг (**Draw Stroke**)

широкий розмах / передній замах (**Forward Sweep**)

зворотній широкий розмах (**Reverse Sweep**)

Ресурси до книжечки набрані з:

[Kayaking - Wikipedia](#)

[Каяк — Вікіпедія](#)

[Inuit Kayak](#)

[The History of the Kayak | Destination Nunavut](#)

[History of Kayaking - Aquaholics](#)

[Kayak Paddle Sizing Guide | Aqua-Bound – Aqua Bound](#)

[Earn your BSA Kayaking Merit Badge](#)

[Kayaking Tips for Beginners | Kayaking 101 | EZ Dock](#)

[Copyright © 2010 by Boat Ed. All rights reserved - ppt download](#)

[Types Of Kayaks Explained—And How To Choose The Best For You](#)

[4 Types of Kayaks: What Kind of Kayak Is Right for You?](#)

[Types of Kayak Materials | Paddling.com](#)

[10 Different Types Of Kayak Materials \(Complete Guide\) - Kayak Rock](#)

[Kayak Material Explained: What Are Kayaks Made Of?](#)

[Different Types of Kayaks: What are they? - Kayak Help](#)

[Kayak Paddles: How to Choose | REI Expert Advice](#)

[Як обрати весло для каяка? Посібник для початківців - sportano.ua](#)

[Сплави на байдарках і каякінг – як і де покататися — Блог Покупон](#)

[Як підібрати весло для каяка \(байдарки\)?](#)

[Каяки, Байдарки, Каное - історія походження каркасних маломірних суден -](#)

[Каяк Маркет - інтернет магазин каяків, байдарок | Ціни в Україні](#)

[KayakTutorial.com | Ілюстрований інтерактивний онлайн-посібник з морського та туристичного каякінгу.](#)

[Kayaking Safety: Tips for a Safe & Fun Day | REI Expert Advice](#)

[Mandatory Paddling Gear for Kayaks, Canoes & SUPs | MEC](#)

[What To Wear - A Paddlesports Guide](#)

[What are the Mandatory Kayak Accessories/Equipment in Canada?](#)

<https://modernkayaking.com/>

<https://tc.canada.ca/sites/default/files/migrated/tp14726e.pdf>

[10 Common Kayaking Injuries and How To Avoid Them - Kayak Scout](#)

<https://brooklynkayakcompany.com/blogs/our-blog-2/how-to-avoid-the-dangers-of-kayaking?>

<https://goodcalculators.com/cold-water-survival-time-calculator/>

[RW-OP-Medical-Article.pdf](#)



Весна 2025р КПС Канада
www.plast.ca
plastresourcecentre@gmail.com