

TEMATIKA

1. Szint - Kezdő Kajakos

Cél: a tanítványok bevezetése a kajakos sportokba. A kajak tanulás kezdeti szintje, 6 órás alapképzés.

Hajónem: bármiféle kajakban végezhető az oktatás és tanfolyam.

Helyszín: síkvíz (tó, lassú folyású folyó) vagy medence

Előfeltételek: a tanítványoknál nélkülözhetetlen a magabiztos úszástudás.

Oktató: MKKSZ 5.szintű Vadvízi Kajakos Oktató vagy Tengeri Kajakos Oktató

A. Kajakos készségek

- A1. Kajak megemlése, hordása, kajakba beszállás
- A2. 100m előre evezés egyenes vonal mentén
- A3. Kajak irányítása
- A4. Part megközelítése és kiszállás

B. Mentési képességek

- B1. Borulás, hajóból kiszállás és partra úszás
- B2. Víz kiöntése a kajakból

C. Biztonsági, vezetői és csoport képességek

- C1. Egyéni veszély mérlegelése
- C2. Csapattársak figyelembevétele

D. Elméleti ismeretek

- D1. Felszerelésismeret
- D2. Biztonság
- D3. Hypotermia/Elsősegély
- D4. Környezettudatosság

OKTATÓI JEGYZETEK

A – Kajakos készségek

A.1 Kajak megemelése, hordása, kajakba beszállás

Figyeld meg és mérd fel a vízparti környezetet. Hangsúlyozzuk a kajak biztonságos megemelésének technikáit, különböző helyzetekre vonatkoztatva, pl. utánfutóról való leemelés, csomagtartóról való leemelés, segítséggel vagy anélkül. Történjen meg a terepviszonyok felmérése – jól nézzük meg hova lépünk és azt is, hogy honnan fúj a szél. A tanulónak mutassuk meg, hogyan állítsa be ülését és lábtámaszát a hajóban.

A.2 100m előre evezés egyenes vonal mentén

A tanuló egyenes felsőtesttel ülön a hajóban, húzza a lapáttal hosszan, a felsőtest alapvető elfordulása megengedett. Használja jól a lapát kormányzó csapásait a hajó egyenesben tartása érdekében, arra nézzen amerre tart.

Tanítsuk meg a folyamatos evezés közbeni kormányzó lapátolást is!

A.3 Kajak irányítása

A tanuló legyen képes a hajót jobbra és balra irányítani folyamatos előremenet közben is. Tengeri kajak esetében az előre húzást, félkörös húzást, valamint a kormánylapát kezelését együttesen alkalmazza a cél érdekében.

Hátrafele menet kapcsán győződjünk meg róla, hogy a tanuló megértette a lapát-toll-hát használatának jelentőségét. Egy minimum 5m-es szakaszon eveztesük a tanulót hátrafelé, jelöljünk meg egy célpontot a pontos iránymenet ellenőrzése végett. A milliméter-pontosságra ne törekedjünk, ha a tanuló a célpontot fél méteres távolságon belül meg tudja közelíteni, azt fogadjuk el. A felsőtest elfordítása és a váll fölötti hátra tekintés szükségességét hangsúlyozzuk.

A rövid csapásokkal történő hirtelen megállás nagy fontosságú. Mind előre-, mind pedig hátrafele menetben tudjon a tanuló 4 rövid csapás alatt megállni.

A hajótestet 180fokos szögben mindkét irányban forgassuk el. A hajó fordításához használjuk az előre- és hátra való félkörös húzást, valamint ezek kombinációját. A felsőtest elforgatása szükséges.

A.4 Part megközelítése és kiszállás

A part megközelítésével kapcsolatban vegyük számba a parti környezet sajátosságait. Sziklás, köves, lankás, meredek stb. A gyors helyzetfelismerés és értékelés fontosságát hangsúlyozzuk, valamint szemléltessünk több fajta kiszállási módszert.

B - Mentési képességek

B.1 Borulás, hajóból kiszállás és partra úszás

A tanulót ismertessük meg a borulás előtti és utáni lehetséges körülményekkel, és borulási folyamatokkal. A beülőnyílással, spricc-deckel rendelkező kajakosainkat bíztassuk a teljes beborulás gyakorlására. Tanítsuk meg a borulást követő nyugodt és zökkenőmentes kiszállást, majd a hajó és lapát begyűjtését hangsúlyozzuk, ez után pedig az eszközökkel

a part felé történő háton úszást javasoljuk. Az uszodai, úszómedencés környezet ezen gyakorlatok elsajátítására kitűnő terepet nyújt.

Tengeri kajakosok esetében, ezeket a gyakorlatokat mélyvízi környezetben is gyakoroltassuk.

B.2 Víz kiöntése a kajakból

Az oktató ismétlje meg, és a téma kapcsán gyakoroltassa újból a kajak megemelési-, hordási technikáit, mutasson be több féle víz kiürítési technikát. Soha ne ürítsenek túlzott mennyiséget hirtelen, a fokozatosság elve érvényesüljön. A part mentén gyakoroltassunk.

C – Biztonsági-, vezetői- és csoport képességek

C.1 Egyéni veszély mérlegelése

C.2 Csapattársak figyelembevétele

Bizonyosodjunk meg róla, hogy kajakosaink képesek felmérni egyéni felelősségüket ill. egyéni felelősségvállalásukat egy túra kapcsán. Vegyenek tudomást csapattársaik képességeiről, hiányosságairól, tanulják meg jelezni a problémás-, valamint kérdéses szituációkat vezetőjüknek, beszéljék át a borulással kapcsolatos teendőket, legyenek tisztában a túrakörülmények közt használható alapvető kommunikációs eszközök lehetőségeivel.

D – Elméleti ismeretek

D.1 Felszerelésismeret

D.2 Biztonság

D.3 Hypotermia/Elsősegély

D.4 Környezettudatosság