

TEMATIKA

3. Szint - Kompetens Vadvízi Kajakos

Cél: Az ezen a szinten tanúsított képességek a tanfolyam elvégzése után azt kell, hogy igazolják, hogy a tanítványaink kompetens vadvízi kajakosokká fejlődtek, már tudnak folyó vízben magabiztosan kajakozni. Gyakorlati vizsgájukkal igazolják majd, hogy képesek egy szervezeten vezetett vízi túra csoport tudatos tagjaiként viselkedni, feladatokat és helyzeteket megoldani, maximum ww2-es vadvízen.

Előfeltételek: a tanítványoknál nélkülözhetetlen a magabiztos úszástudás, kajakos gyakorlat - min. ww2 erősségű vadvízen, illetve a megelőző 1. és 2. szintű kajakos oktatáson való részvétel.

Helyszín: ww2-es vadvíz

Oktató: MKKSZ 5.szintű Vadvízi Kajakos Oktató

A. Kajakos készségek

- A1. Kajak megemelése, hordása, kajakba beszállás
- A2. Hatékony előre evezés
- A3. Hátraevezés "8"-as mentén
- A4. Oldalazás, állóhelyzetből és mozgás közben
- A5. Támasztások, állóhelyzetben és mozgás közben
- A6. Eszkimó-forduló
- A7. Limányba való érkezés és limányból indulás
- A8. Traverz

B. Mentési képességek

- B1. Mélyvízi mentés
- B2. Vontatás
- B3. Eszkimó mentés
- B4. Dobózsák használat

C. Biztonsági, vezetői és csoport képességek

- C1. Egyéni veszély mérlegelése
- C2. Csapattársak figyelembevétele
- C3. Csoportban evezés ww2-es vadvízen

D. Elméleti ismeretek

- D1. Felszerelésismeret
- D2. Biztonság
- D3. Időjárás
- D4. Hypotermia/Elsősegély
- D5. Környezettudatosság
- D6. Túratervezés
- D7. Csoport tudatosság
- D8. Tájékozódás
- D9. Etika

OKTATÓI JEGYZETEK

3. Szint - Kompetens Vadízi Kajakos

A 3. szinten kajakosaink "kompetens vadvízi kajakosokká" válnak. Mire erre a szintre érnek, már otthon érzik magukat hajójukban mind síkvízen és vadvízen egyaránt. Esetünkben a síkvíz korábban jelenthetett akár egy kis tavat, vagy egy nagyobb, nyíltabb vízfelületet melyen már a szél és a hullámok által keltett körülmények voltak meghatározóak, de jelenthetett akár lassan mozgó folyóvizet is.

Mindazon képességek, melyeket eddig elsajátítottak, és a fent leírt körülmények közt magabiztosan használtak, azt a tudást most olyan folyóvizekre kell átültetniük, melynek komoly vízmennyisége és jelentős folyási sebessége van és legalább ww2-es erősségű zúgói vannak. Ezek már olyan nyílt-, és természetes vízi körülmények, ahol egyre nagyobb jelentőséget kap a folyó olvasásának képessége, a hirtelen adódó döntéshelyzetek kezelése, a megfelelő képességek szituáció szerinti alkalmas kiválasztása és gyakorlati alkalmazása.

A gyors cselekvőképesség, a megfelelő döntéshozatal elengedhetetlen. A "nem cselekvés", ill. a tétovázás nem megfelelő hozzáállás, hiszen veszélyes helyzetekbe keverheti a kajakost, sőt, veszélyes és kompromisszumos helyzetek elé állíthat másokat is. A másokkal való együttműködés itt válik nagyon kritikussá és fontossá. Bár kajakosaink ezen a szinten még nem tartoznak csoportjuk iránt egyértelmű felelősséggel, mégis jó ha tudják mire támaszkodhatnak ha baj van, és ők hogyan lehetnek segítségére bajba került társaiknak, hogyan támogathatják egymás biztonságos haladását a vízen.

A 3. szintünknek ezek a szempontok lesznek tehát legfontosabb pillérei, összehangolva az alapos és kompetens folyó vizen elsajátított tudással, ismeretekkel.

A – Kajakos készségek

A.1 Kajak megemelése, hordása, kajakba beszállás

Oktatásaink során mostanra e témakör kapcsán az lenne a cél, hogy egyénekenként a legmegfelelőbb emelési-, és hordási technikákat tudják alkalmazni kajakosaink, legyenek tisztában a lehetséges sérülések veszélyeivel (pl. fontos, hogy szem előtt tartsák az egyenes gerinc fontosságát a kajak megemelés során, vagy pl. beszállásnál a csúszás-gördülés technikáját). Fontos, hogy megtanítsuk kajakosainknak az egymásra-, társaikra való odafigyelést és már ezen a szinten úgy szocializáljuk őket, hogy egymásnak segítsenek, a nehezebb terheket együtt emeljék stb. Figyelmeztessük őket az együttes pakolás fontosságára, pl. a hajók leszedése a csomagtartóról vagy utánfutóról, azok tárolása és hordozása kapcsán.

A beszállást és kiszállást is gyakoroltassuk különböző parti környezetben, pl. sziklás, köves, lankás, meredek stb. valamint stégről vagy lépcső mellől.

A.2 Hatékony előre evezés

A tanulók hatékonyan alkalmazzák azt az evező mozdulatot, melynek során az evezés erejét nem csupán a kar húzása, hanem a felsőtest megfelelő izomcsoportjai is támogatják. Ennek jelentőségét továbbra is tartsuk szem előtt, legyen folyamatos a hibajavítás.

- Dinamikák:

- Gyorsulás álló helyzetből
- Lendület váltás vezényszóra, gyorsítás-lassulás

Mindezt azért, hogy megérezzék a sodrással szembeni dinamikus elindulás és evezés fontosságát, pl. limányból való kiállás / limányhatár áttörése kapcsán.

- Evezési ülőpozíció és a megfelelő izomcsoportok használata:

- A hajó teljes és tudatos kontrollja:

Gyakoroltassuk, de mindenk előtt szemléltessük – és szemléltessük helyesen! - a kisebb zúgokon való felevezést, limányból való kitöréseket, kiállásokat majd traverzeket melyek megkönnyítik az előrehaladást. A manőverhez és gyakorláshoz fontos, hogy megfelelő terepet válasszunk, pl. olyan zúgót válasszunk, mely elég mély ahhoz, hogy a lapáttal tisztán tudjunk húzni.

A.3 Hátraevezés "8"-as mentén

Pontosság és hatékonyság mindenk előtt!

Ennek a technikának az elsajátítása feltételezi, hogy tanulóink már a hátrafelé evezés rutinjával rendelkeznek, a hajó terhelésének fontosságával tisztában vannak, figyelembe veszik a szél által keltett nehezítő körülményeket is.

A.4 Oldalazás, állóhelyzetből és mozgás közben

- Kanalazás (Sculling draw)

Tanulóink legyenek tisztában a következő összetevők fontosságával:

- A lapátolás irányába fordított felsőtest helyes tartása
- Függőleges és víz alatti mély lapáttartás
- Kajak megfelelő szögű élére állítása

az oldalra haladás hatékonysága érdekében. Ezen a szinten már csak a hatékony haladás fogadható el, minimális billegéssel, ill. ha mégis billegés történik, tanulóink legyenek tisztában a korrigálás azonnali lehetőségeivel.

- Haladás közbeni oldalazás

Ezen a szinten a mozgássorozat folyamatos, megszakítás nélküli egyenletes kivitelezése elvárható! Bízassuk tanulóinkat, hogy a mozgássort már ne csak önmagában gyakorolják, hanem építsék azt be egyenes, előreevező folyamatos haladásba is. Ezt a fajta gyakorlást mindaddig kívánjuk meg tanulóinktól, míg a folyamatában történő alkalmazás már olyan gördülékenyen megy, hogy előrehaladó mozgásukat nem korlátozza, azt nem lassítja jelentősen, a mozgásfolyamatot nem szakítja meg.

- Függő húzás (Hanging draw)

Ha már oldalirányba mozgásba hozták a hajót, használják ki annak lendületét, ismerjék fel, érezzék meg, hogyan tudják ezt a lendületet fenntartani úgy, hogy lapátjuk tollával a víz alatt minimális szögben végeznek csak igazításokat, mindezt kombinálva súlypont áthelyezéssel és élezéssel.

A fenti összes feladatsort mindkét oldalra (jobb/bal) gyakoroltassuk!

A.5 Támasztások, állóhelyzetben és mozgás közben

Egy sor mozgást kell ismernünk a gyakorlatias alkalmazáshoz. Tanulóink értsék, hogy helyzettől függően más és más technikát kell alkalmazniuk, valamint bármely technikát is

választják, minegyiket minkét oldalra (jobb/bal) tudniuk kell alkalmazni! A megfelelő gyakorlás alapfeltétele, hogy a tanulóknak valóban zökkenjen ki az egyensúlyából, viszont olyan – hozzánk közel eső területen helyezkedjen el gyakorlás közben, hogy biztonságosan segíteni tudjuk őt.

A.6 Eszkimó-forduló sík vízfelületen

Az eszkmó-forduló megvalósítása előfeltétele a 3. szintnek, habár előfordulhat, hogy még ismeretlen a tanuló előtt, vagy legalábbis csak medencében gyakorolta ezidáig. Éppen ezért az eszkmó-forduló nyílt vízben való bevezetése nagy odafigyelést és óvatos megközelítést kíván meg az oktatótól.

- Gyakorlati készség: folyó-sodró vízben

Ezt a gyakorlatot ww1/ww2-es vízben végeztessük. A ww2-es folyón lefele evezve a vezetőjük irányítása alatt tudjanak vezényszóra limányba kiállni, onnan elindulni. Ugyanakkor ww1-es vízben haladva a következőket kell tudniuk teljesíteni:

A.7 Limányba való érkezés és limányból indulás

Tanítványainknak meg kell érezniük, és ki kell választaniuk a legmegfelelőbb technikát ahhoz, hogy a limányba érkezést és limányból indulást hatékonyan meg tudják valósítani - megfelelő sebességgel, megfelelő szögben, élezéssel, megfelelő terheléssel és a megfelelő pillanatban. A dinamikus egyensúly-megtartás és a megfelelő felsőtest helyzet elengedhetetlen! A testhelyzetet illetően - az előretekintés elve érvényesüljön. A folyó mindkét oldalán jobbra is és balra is gyakoroltassuk tanítványainkkal a kiállást és elindulást.

A.8 Traverz

Csak sodrással szembeni - felfelé traverzet végeztetük. Tanítványaink a feladatot állandó ww2-es vízben mutassák be úgy, hogy magasságukból nem veszítenek, tartják a traverz szögét, vagy korrigálják azt, ill. limányról-limányra haladva is traverzálhatnak.

Tanulóink ezen a szinten jelentős képzést igényelnek a folyóvízen, hogy fejleszteni tudják még a szükséges készségeket, hogy megbírkózzanak a számukra még szokatlan nyíltvízi környezettel. Oktassunk különféle helyszíni körülmények között!

Figyelem, a hátra-traverz bemutatása nem része ezen a szinten a vizsgának, ugyanakkor térjünk rá ki, mutassuk be, hogy tanítványaink bármikor gyakorolhassák fejlődésük érdekében. Sokat segíthet mindez a kinesztézián alapuló mozgáskontrollban, ami minden vadvízi evezősnek evidens kell legyen.

B - Mentési képességek

B.1 Mélyvízi mentés

Tanítványainkat olyan helyzetben gyakoroltassuk, melynek során mély vízben kell társukat menteniük úgy, hogy vissza is kell őt segíteniük a kajakba. Ezt a feladatot síkvízi szakaszokon, vagy nagyon gyeng erősségű szakaszon végeztessük. A választott technikát nem minősítjük - bár minnél több félét mutattassunk be -, hanem azt minősítjük, hogy mennyire frappánsan és gyakorlatiasan sikerült megoldani a feladatot, ezzel próbáljuk arra is rávezetni tanítványainka, hogy milyen hasznos lehet a társtól való segítségkérés!

A bemutatás céljából használt hajón minden légzsákot fel kell tölteni levegővel, hogy a felúszást megtámogassuk, ezáltal a kezelést megkönnyítsük.

B.2 Vontatás

Mutassuk be tanítványainknak, hogyan lehet vontatókötél nélkül is hatékonyan vontatni bajba jutott társukat.

Bemutatáskor a legegyszerűbb technikákat kérjük számon:

Kapaszkodó vontatás vagy tolás / Contact Tow esetén a segítő társ kapaszkodjon a toló hajó orrába, a hajókat tartsák párhuzamosan, a toló mentőtárs rövid szakaszon szemléltesse a tolást. Lehetne ezt a gyakorlatot úgy is végezni, hogy a vontatott személy a hajó végébe kapaszkodik, ezáltal a mentő személy húzza, azaz vontatja őt. Mindössze azért választjuk inkább a tolást, mert így a segítő társ, azaz a mentő személy folyamatosan szemmel tudja tartani elfáradt vagy sérült társát. Fontos lehet egy "biztosító köté", melyet a mentő maximum az egyik karján rögzítsen, a könnyű és gyors vészleoldás érdekében. Fontos még ezen kívül, hogy felmérjük a terepet, ne vontassunk - toljuk társunkat pl. olyan helyszíneken, ahol sok a belógó fa, kiálló akadály, szikla stb. Mindíg előre szemeljük ki azt a biztonságos partszakaszt, ahová vontatásunk minden gond nélkül könnyedén és biztonságban megérkezhet.

B.3 Eskimó mentés

(borult kajakos a kajakban maradva varja a segítséget fejjel lefelé, h aztán visszafordítsa magát a másik kajakjára támaszkodva)

Fontos, hogy tanulóink eszkimó-mentés kapcsán, a bajbajutott személyt a legnagyobb körültekintéssel közelítsék meg (gyakorlásnál ez a megközelítési távolság max. 5m legyen). Nem illik a borult hajóra derékszögben érkezni, főleg nem a borult személy integető kezének nekimenni stb., mégis gyorsan, hezitálás nélkül rendelkezésre kell állni.

B.4 Dobózsák használat

A gyakorlás rengeteg dobózsák-dobókötél feladatsort kell, hogy tartalmazzon, 10m távolságból, úszó személy mentésére.

- A köté elsőre el kell, hogy érje az úszót.
- A feladatot a zsák nyitásától számított egy percen belül kell megoldani.
- A dobást követően azonnal egy dinamikus ám határozott álló-pozíciót kell felvenni, hogy az úszó személy kötébe való kapaszkodásának hatására történő köté feszülés ne érjen váratlanul.
- A dinamikus és határozott pozíció azt jelenti, hogy térdben hajlított, biztonságos és stabil terpeszben (a terepviszonyok függvényében) áll a mentő személy, készen állva a teher megtartására.

C - Biztonsági, vezetői és csoport képességek

- C.1 Egyéni veszély mérlegelése
- C.2 Csapattársak figyelembevétele

Minden oktatás szerves része kell legyen, hogy tanítványainkat nem csak technikai tudással, de csoportban való biztonságos evezési ismeretekkel is ellátjuk. Ezek az ismeretek aztán a gyakorlatok során tapasztalatokká érnek, és elősegítik a kajakos ítélőképességének fejlődését is. Mindezzel együtt jár a felszerelés teljes ismerete, az eszközök rendeltetésszerű használata is. Győződjünk meg róla, hogy tanítványaink megértették mit jelent a folyó megismerése, a biztosítás gyakorlata, a felderítés-scouting fontossága. Az egészséges evezési etikett minden kajakos személyes elvárásává kell váljon önmaga és társai felé egyaránt (pl. nem megy direkt módon bele az érkező kajakos útjába, vagy nem foglalja feleslegesen a limányt, amennyiben egyértelmű, hogy az érkező kajakosnak is szüksége lesz rá).

Bár ezen a szinten kajakosaink még nem felelősek másokért a csapatban, mégis hozzáállásuknak ezt kell tükröznie, az együttműködést mindig szem előtt tartva.

C.3 Csoportban evezés ww2-es vadvízen

Jó ha tanulóink több evezhető vízzel is megismerkednek, úgy mint csatornában való evezés, tavakon, könnyű vizeken egészen a ww2-es vizekig. A csapatban evezés szabályai minden vizen érvényesek és kiegészülnek egyéb elvárható ismeretekkel is, úgy mint térkép olvasási ismeretek, stratégiai és kommunikációs tervezések.

D - Elméleti ismeretek

- D1. Felszerelésismeret
- D2. Biztonság
- D3. Időjárás
- D4. Hypotermia/Elsősegély
- D5. Környezettudatosság
- D6. Túratervezés
- D7. Csoport tudatosság
- D8. Tájékozódás
- D9. Etika