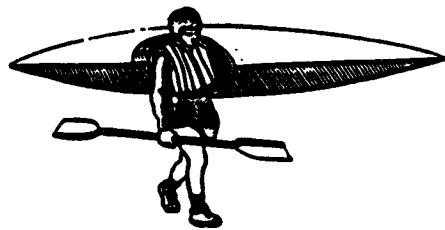


Чорноморська Праця
Плавба Наяком по Бистрих Водах



- написав ст. пл. Петро Елиїв -

I. ВСТУП

В цій праці є описаний морський спорт каякарство. Прочитавши її, читач повинен не тільки зрозуміти підстави цієї ділянки, але також навчитися досить, щоб могти плисти каяком і хоч трохи ним орудувати.

Я вибрав цю тему з кількох причин. Перш за все, мені здавалося, що більшість чорноморських праць описує ділянки морського пластування, котрі робиться на спокійних водах (озерах), напр. вітрильництво, канойкарство, вітроплавання, і т.д. Дуже мало з них відноситься до рухомих вод, певно тому, що Чорноморці звичайно таборують біля озер, а не на березі якоїсь ріки. Я хотів спробувати щось нового (я ще ніколи не пливав каяком) і тому, що ріки є такі цікаві, живі, часом зворушливі і чудові природні шляхи що знаходяться по цілому світі, я рішив описати якесь заняття котре робиться на бистрій воді.

Отже, як ви певно вже знаєте, є різні судна котрими можна навігувати по ріках і різні способи навігації. Наприклад, можна уживати пороми [rafts], канойки, або навіть надуті опони (хоч це є небезпечне). Чому я вибрав каякарство? Каякарі часто мусять робити скорі рішення і уживати свій досвід і розум щоб оминути перешкоди і успішно переплисти пороги. Вони полягають тільки самі на себе, стрічаються віч на віч з небезпекою і тішаться коли її поборять. Це наставлення дуже підходить Чорноморцям; замість бути пасажирами, ми радше керували би своєю долею і перепливали пороги, як це колись робили наші предки-козаки.



II. "АНАТОМІЯ" РІК

Важною частиною каякарства є знати ріку. Ми всі вчилися в школі, що ріки починаються як струмки в горах і вкінці вливаються до океану. Але кілько з нас докладно знає всі частини рік? Щоб стати ентузіястом плавби по бистрих водах, треба добре пізнати характер ріки, і це є процес, котрий забирає багато більше часу, ніж кілька прогульок.

A. ПІДСТАВОВА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Перш за все, покриймо найбільш підставову термінологію. Початківці можуть спершу поплутати термін "правобережний" і "лівобережний", тому що правий берег і лівий берег "міняються" коли плисти з течією і проти течії ріки. Загально прийнято говорити про "правий берег" і "лівий берег" коли ти дивишся в ту саму сторону, куди пливе вода. Іншими словами, дивися в сторону океану, а не в сторону джерела ріки.

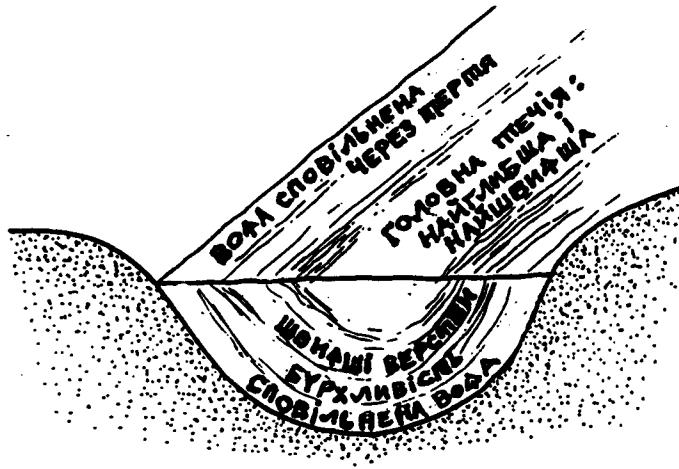
Щоб відчути величину ріки, треба знати як за багато води в ній пливе. В Північні Америці уживається термін "кубічні стопи води на секунду."¹ Цей термін означає скільки кубічних стіп води перепливає через даний пункт у ріці протягом однот секунди. Це число значно міняється від сезону до сезону, і також є залежне від погоди. Щоб зрозуміти що це число означає, уявім собі що в річці пливе 300 кубічних стіп води на секунду. Таку річку звичайно можна переходити бродом або перескочити.

B. ТЕЧІЇ

Важним є знати не тільки величину ріки, але також як за скоро пливуть ті води. Швидкість течії ріки міняється залежно від позиції в руслі [riverbed] ріки. Навіть коли дно ріки є плоске і не має жодних перепон, вода яка пливе ближче поверхні по середині русла ріки пливе скоріше ніж вода, яка є глибше або ближче берегів ріки. Це є наслідком тертя між водою і дном. Вода, яка пливе найближче дна ріки, є сповільнена через тертя, а ця

¹по-англійськи, термін є "cubic feet per second" що скорочується на "cfs"

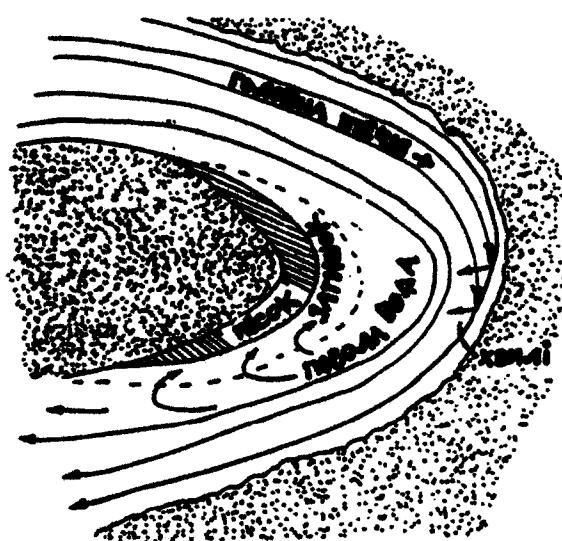
сповільнена вода сповільняє воду коло себе, і т.д. (глянь на ілюстрацію ч. 1) Очевидно, що течію ріки комплікують перепони [obstacles].



Ілюстрація ч. 1: Різні течії ріки

Є багато факторів, які мають вплив на течію ріки; одним із них є ширина русла. Підставове правило є: чим вужче русло ріки, тим швидша його течія. Коли русло ріки звужується, ним мусить переплисти така сама скількість води, як широким, а це спричинює приспішення течії. І наоборот—коли ріка розширюється, її води сповільнюють.

Головна, найшвидша течія не пливе все серединою ріки. Це можна бачити на закруті ріки. Ріка, яка пливе прямою лінією має моментум і вона старається вдергати цей напрям. Тому коли головна течія припливає до закруту, вона старається плисти просто і опиняється при зовнішньому березі (глянь на ілюстрацію ч. 2). Чим гостріший є закрут і чим скорше пливе головна течія, тим більш маркантний є цей результат. В деяких випадках, човнярі [boaters] мусять бути осторожними і оминати такі течії бо вони можуть занести човен до берега з великим розгоном і його розбити. В таких випадках, спокійні води які плиvуть близче внутрішнього берега закруту є безпечноїші.



Ілюстрація ч. 2: Звигут ріки

B. ЗАТИШКИ [EDDIES]

Затишок, це плесо нерухомот води, або вода, що пливе значно повільніше, або навіть проти течії ріки. Затишкі звичайно зустрічаємо нижче якоть перепони, як н. пр. каменюки, і вони є важними для човнярів як місця відпочинку, навіть у дуже бурхливих водах (техніку використування затишків опишу пізніше). У спокійному затишку, човляр може відпочети і використати цей час на дальший плян подорожі.



Ілюстрація ч. 3: Затишок

Затишкі по середині течії ріки звичайно творяться тоді, коли каменюка розділює течію води, творячи дві струти швидко біжучот

води з обидвох боків каменюки. Моментум цієї скоробіжучої води заставляє цю воду "перелітати" попри камінь. Тому нижче каменя нема прямої струї, тільки вода, яка завернулася, щоб виповнити порожнє місце за каменем. Ця вода є відносно спокійна, часто навіть пливе проти течії (глянь на ілюстрацію ч. 3).

Затишкі можна легко пізнати дивлячись на струї нижче каменюки чи якоїсь іншої перепони. Лінії, котрі відмежовують спокійну воду від головної течії води називаємо **границі затишків [eddy lines]**. Коли каменюка є по середині ріки, тоді видно дві виразні граничні лінії затишку. Однак, коли камінь лежить ближче берега, тоді бачимо тільки одну граничну лінію затишку яка все являється ближче головної течії ріки. Такі випади стрічаємо частіше.

Г. ПОРОГИ [RAPIDS]

Найбільше зворушливою і емоційною для човнярів є плавба через пороги. Є багато причин створення порогів: раптове зниження дна ріки, звуження берегів, або навіть стиснення русла ріки через велику скількість різних каменюк. Найчастіше це буває комбінація всіх трьох причин.

Небезпека порогів ріки часто залежить від спаду води, тобто скільки стіп на милю ця ріка спадає. Наприклад, коли спад є менший ніж 20 стіп на милю це вказує на досить лагідну течію ріки. Спад більший від 50 стіп на милю творить бурхливу, небезпечну течію ріки. Однак спад вказує лише на **пересічну характеристику** ріки. Часом можна потрапити на дуже небезпечні пороги поміж двома спокійними відтінками ріки. Нема двох однакових порогів, але всі вони мають багато спільних прикмет.

1. Язык [The Tongue]

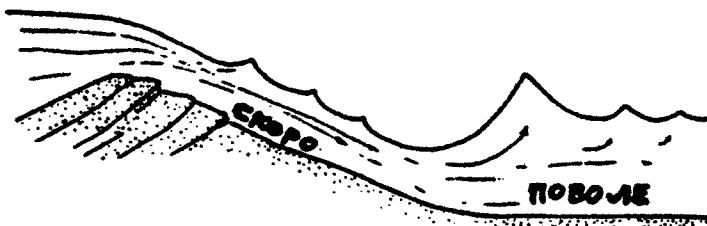
Над більшістю порогів є так званий "язик"—гладке, склисте плесо води у формі латинської букви "V", котре простягається до оточуючої бурхливої води. Язык можна легко пізнати не тільки по формі, але також по тім, що він є останнім плесом спокійної води перед порогами. Положення язика все вказує де пливе найглибша,

найскорша вода. У порогах пересічної трудності це є найкраще місце щоб заплисти до порогів тому що воно вказує де є найменше перешкод. Помимо цього, можуть бути витімки: наприклад, приплив до дуже бистрих порогів повинен бути інший через надзвичайну швидкість і бурхливість цієї струти поза язиком.

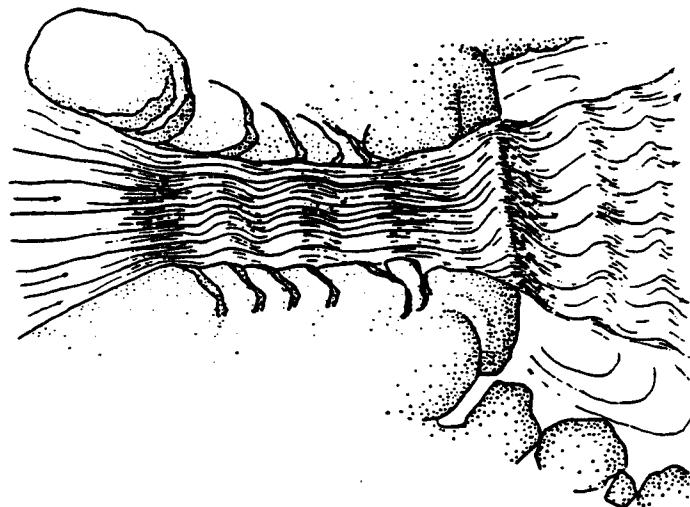
2. Хвилі

Ще одною прикметою порогів є хвилі. Властиво хвилі ріки є зовсім протилежні до морських хвиль. У морях вода рухається вниз і вгору, творячи гребені і корита хвиль, але сама вода не наближається до пляжі. Іншими словами, хвилі рухаються, а вода ні. У ріках вода постійно перепливав через хвилі, які не рухаються відносно до берега. На порогах часто бувають нерухомі хвилі, які можуть бути спричинені різними обставинами.

Найчастіше бачимо стоячі хвилі при кінці порогів, там де швидкобіжуча вода досягає спокійні води, поза порогами. Такі нерухомі хвилі, часто звані копицями [haystacks], є результатом розсівання кінетичної енергії, тобто швидка струя води "тіде на плечах" повільної струти. Для човнира це має вигляд серії малюючих стоячих хвиль, які простягаються від до спокійних вод поза порогами (глянь на ілюстрацію ч. 4a і 4b).

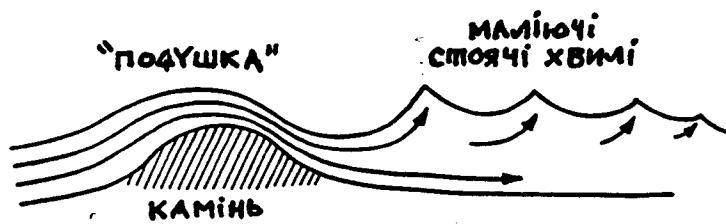


Ілюстрація ч. 4a: Копиці при кінці порогів-збоку



Ілюстрація ч. 4б: Копиці при кінці порогів—згори

Копиці також можуть бути спричинені зануреними під водою каменями. Коли струя води перепливає через верхи каменів і паде вниз в порожнечу за каменями, вона є випхана знову вгору, створюючи серію копиць (глянь на ілюстрацію ч. 5).



Ілюстрація ч. 5: Нерухомі хвилі—копиці

3. Діри [Holes]

Одно з найдивніших і найнебезпечніших властивостей бистрої води є так звані "діри." Діри є великі корита котрі звичайно бувають якраз перед певними великими нерухомими хвилями. Вони творяться коли нерухомі хвилі стають такі великі і стрімкі, що сама сила течії не може перепхнати човна через верх хвилі.

Є кілька родів хвиль котрі є дуже подібні до дір; тх треба пізнати, щоб могти відрізнити від правдивих дір². Вели ["Rollers"] є нерухомі хвилі котрі творяться зараз нижче затоплених перешкод. Вони є дуже подібні до копиць, і тх можна відносно легко переплисти. "Stoppers" є також подібні до копиць, але вони є більші і можуть задержати човен (від цього походить тх назва) якщо човняр не веслує досить сильно щоби переплисти хвилю.

Підставова різниця поміж цими хвилями і дірами є те, що діри мають в собі кружляючу воду [recirculating water], тобто воду котра завертасься на верхах гребенів. Це буває тоді, коли течія води перепливав через камінь або поріг з такою силою що творить заглиблення або "діру" в ріці. Більшість цієї води вистрілює назад на поверхню ріки з другого боку діри, де вона злучується з горішньою водою ріки і падає назад до діри (глянь на ілюстрацію ч. 6). Тільки мала частина цієї води, тобто вода, котра є над самим дном ріки, виходить з цього круга і пливе дальше, і тому діри є небезпечною. Тому, що вся вода біля поверхні ріки кружляє, коли човняр там застригне, бурхлива вода може тримати його довший час під водою.



Ілюстрація ч. 6: "Анатомія" діри

Отже, зеки ти занедто налякаєшся і рішиш забути про каяки і почнети вчитися як вишиваєти, зрозумій що не всі діри з'тдають кожного човняра що через них перепливав. Декотрі діри є відносно

²Нажаль, ці хвилі мають латинські назви котрих тяжко перекласти на українську мову.

безпечні до перепливу. Може на цю заввагу ви хтіли би ставити питання "але як я можу розрізнати поміж безпечними і небезпечними дірами?" (Дуже Файнє питання). Один спосіб є глянути на форму діри. Якщо діра є створена за одним затопленим каменем і не є дуже широка, вона певно тебе не злапає. Якщо ти в такій дірі застрягнеш, то звичайно можна доплисти до одного боку і виплисти назад в головну течію. Але коли діра є спричинена широким виступом, який простягається напоперек ріки—вважай! З такої діри є дуже тяжко виплисти, через її ширину. Ти можеш бути примушений зануритися глибоко щоб захопити струю, яка понесе тебе поза діру.

Якщо це пояснення дуже тебе страшить, не журися. Всі ці явища бистрої води бувають тільки на трудних порогах на більших ріках—напевно не на таких порогах, де початківець спершу починає вчитися.

Г. КЛЯСИФІКАЦІЯ ПОРОГІВ

Пороги клясифікуємо на скалі від один до шість (часами вживаючи римські числа). Число 1 означає найменше небезпечне—найлегше, а число 6—прямо неможливе до плавби. Назагал, більшість човнярів пливуть на ріках поміж 2-м і 4-м ступенем.

III. КАЯКАРСЬКИЙ ВИРЯД

Всі каяки є спортивно-прогулянкові, закриті човни з отвором [cockpit] і сидженням посередині. Плян і будова каяків—їх ширина, довжина, переріз [hull cross-section] і профіль корпуса збоку [rockeг], мають великий вплив на орудування і керування каяком.

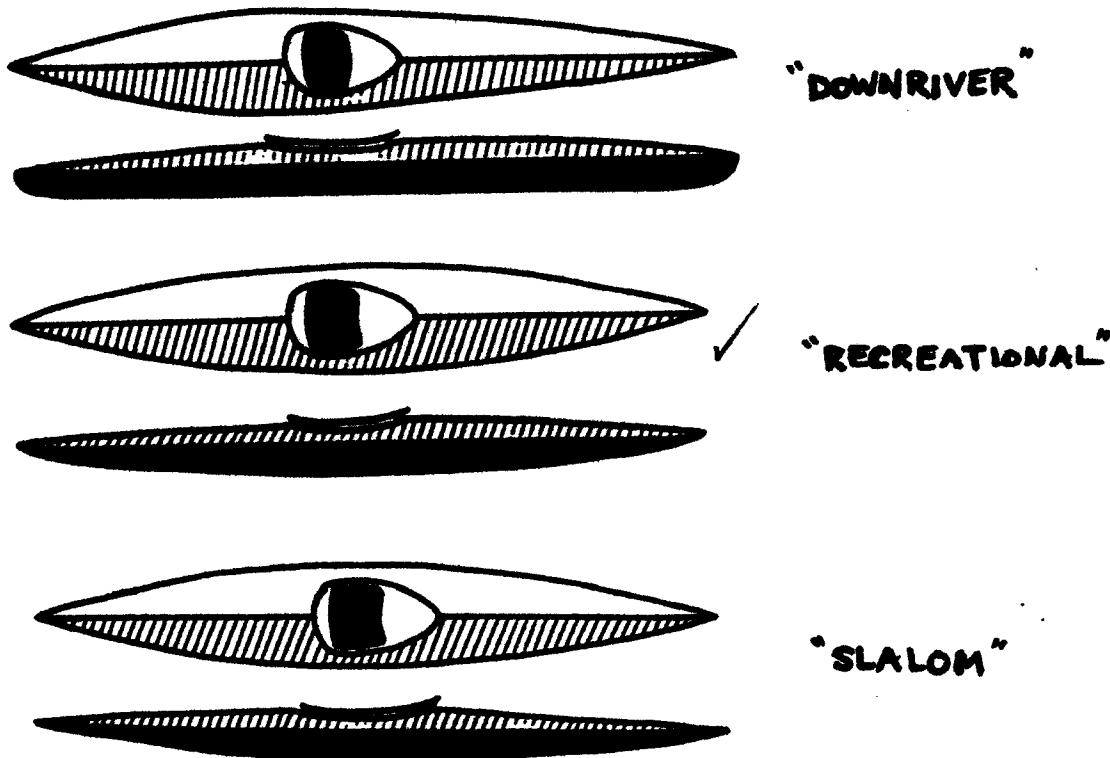
A. БУДОВА КАЯКІВ

Ширина каяка впливає на його стабільність. Чим ширший каяк, тим більше стабільний. Довжина, переріз корпуса і "rocker" мають вплив на те, як за легко є ним керувати, обертатися і як просто він пливе. Наприклад, короткі каяки, з плоскими чи заокругленими корпусами і каяки, які мають багато т. зв. "rocker"—значиться випуклі дна—легко даються обертати і ними легко керувати, але

дуже тяжко веслувати по простій лінії. Зате каяки, які є довгі, які мають корпус у формі латинської букви "V", або які не мають великого "rockeg," пливуть рівною лінією по воді, однак обертати ними є тяжко.

Як бачимо, виникає певна схема; з одного боку можемосяягнути швидкість і змогу плисти по рівній лінії, а з другого боку—зручність в орудуванні каяком. Ці дві протилежності проявляються до екстрему в каяках т. зв. "downriver" і "slalom".

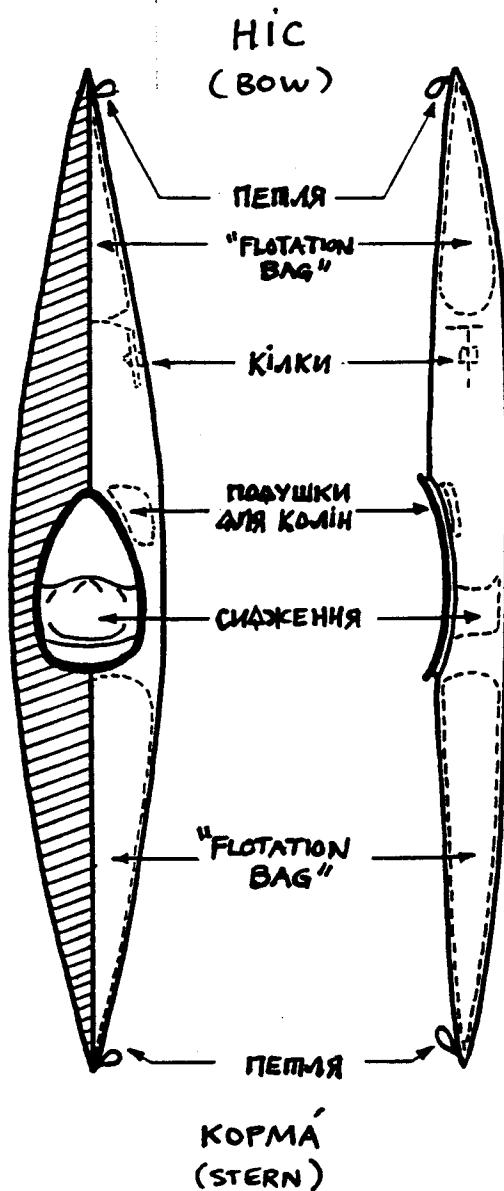
Каяки, які належать до категорії "downriver" є збудовані з метоюсяягнути одну ціль, а саме швидкість. Такий каяк є довгий, виглядає як ніж і має глибокий корпус у формі букви "V". Зате "slalom" каяк є короткий, ширший, має кругло-плоскоте дно і не має кіля [keel]. Всі інші каяки є комбінацією одного і другого типу. Більшість каяків, які вживаються для розваги є більше подібні до так званих "slalom" каяків, тому, що тоді можна ними краще маневрувати (глянь на ілюстрацію ч. 7).



Ілюстрація ч. 7: Роди каяків

А тепер згадаємо дещо про будову каяків. Сьогодні більшість каяків є зроблена з волокнистого скла [fiberglass]. Цей матеріал є відносно сильний, його можна легко направляти, однак він не є гнучкий ані витривалий в руках човняра, який часто заїжджає на каміння. Тому більшість каяків має змінене сильним матеріалом [Kevlar] дно. Каяки, які вживають на перегонах є дуже легкі, щоб могти здобути швидкість і щоб легко було ними маневрувати. Такі каяки є тільки для професійних човнярів-спортивців, бо в руках пересічного човняра можуть легко знищитися.

У човнярів часто вживається вислів, що "ти не сидиш в каяку, а його носиш." Це підкреслює важний фактор, а саме допасовання каяка. Щоб могти ефективно орудувати каяком, каяк повинен бути допасований до долішньої частини тулуба човняра. Для того треба пристосувати сидження, подушечки для колін і кілки на ноги. Сидження повинно прилягати довколо клубів. Подушечки на коліна, звичайно зроблені з "foam rubber", є приліплені до середини каяка для охорони колін. Кілки на ноги теж мають бути

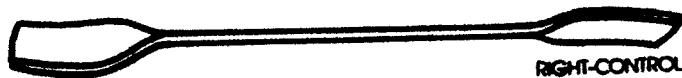


Частини модерного каяка

допасовані. Всі ці зміни повинні бути зроблені зважиши вибираєшся у подорож каяком. Каяк треба допасувати до особи так, щоб могти легко котрлювати кут його накилу під час плавби.

Б. ВЕСЛА

Весла для каяків є довгі, закінчені з обох кінців лопатями, які є схилені відносно себе під кутом 90°. Вони є так зроблені тому, щоб коли одна лопать весла є у воді, друга без опору перерізує воздух. Для початківця це може виглядати як дурничка і маловажна подробиця, але якби лопаті весла не були наставлені під кутом, тоді сильний вітер міг би, буквально, спинити човняра. Лопать весла звичайно має форму ложки, а це тому, щоб могти краще "хапати" воду і тим самим більш ефективно веслувати (глянь на ілюстрацію ч. 8).

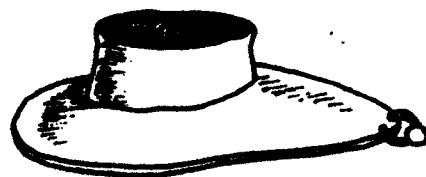


Ілюстрація ч. 8: Каякерське весло

Весла є зроблені з дерева, волокнистого шкла або алюмінію з пластиком. Професійні, завзяті човнярі воліють вживати дерев'яні весла. Їх не рекомендується вживати початківцям, головно тому, що дерев'яні весла є коштовні і про них треба дбати. Весла з волокнистого шкла є дешевші і більш витривалі. Не радимо купувати дешеві, алюмінійово-пластикові весла, бо вони не є довготривалі і скоро ломляться.

В. ІНШИЙ ВИРЯД

Щоб не допускати зимнот арктичної води до середини каяка, ескімоси охороняли себе так, що робили зі шкіри щось в роді манжетів [cuffs], які щільно закривали їх в каяку.



Ілюстрація ч. 9: Спідник

Сьогодні виробляють так звані "спіднички" [spray skirts] з матеріялу неопрен [neoprene], які роблять таку саму, або і кращу, службу тому що човняр не є перманентно прикріплений до каяка у випадку коли каяк перевернеться. Спідничка є зроблена з такого самого матеріялу, з якого роблять "wet suits" і має форму отвору до каяка, який вона закриває. Посередині спідничка має манжет, який є допасований до тулуба човняра, неначе пояс. Зовнішній край спіднички має еластичний шнур, який натягається на вистаючої краї отвору каяка. Такі спіднички мають також дуже важний пристрій, т. зв. "prcord". Коли його потягнути, цей шнур відчіпає спідничку від каяка і це дає човнярові можливість скоро вилізти з каяка якби він опинився у воді під переверненим догори дном каяком (глянь на ілюстрацію ч. 9).

Ще одна річ, яка є потрібна для безпеки човняра—це дві торби наповнені повітрям, котрі по-англійськи називаються "floatation bags." Це є звичайно два плястикові мішки, які є допасовані до носа і корми каяка. Ціль цих мішків є запобігти тому, щоб каяк не наповнився водою, коли перевернеться. Без цих мішків каяк не тільки міг би потонути, але ним практично не можна було б орудувати через великий тягар води в каяку.

З огляду на безпеку ніхто не повинен плисти каяком без рятівничого пояса який уможливлює плисти навіть у бурхливих водах, якщо втратиш каяк. І ще одне—коли пливеш каяком по бистрих водах, завжди вбирає шолом, який охороняє голову коли перевернешся до води, де є каміння і будеш змушений на короткий час плисти під водою під переверненим догори дном каяком. Є різного роду шоломи, деякі спеціально зроблені для каякарства, однак шоломи, які вбирають грачі гокею чи альпіністи є зовсім вистарчаючі.

IV. НАУКА ПЛАВБИ КАЯКОМ

Навчитися орудувати каяком самому не є нічим надзвичайним. Багато човнярів навчилися плавби каяком самі, хоч краще спершу плисти з досвідченим човняром. Але заки вибираєшся на бурхливу

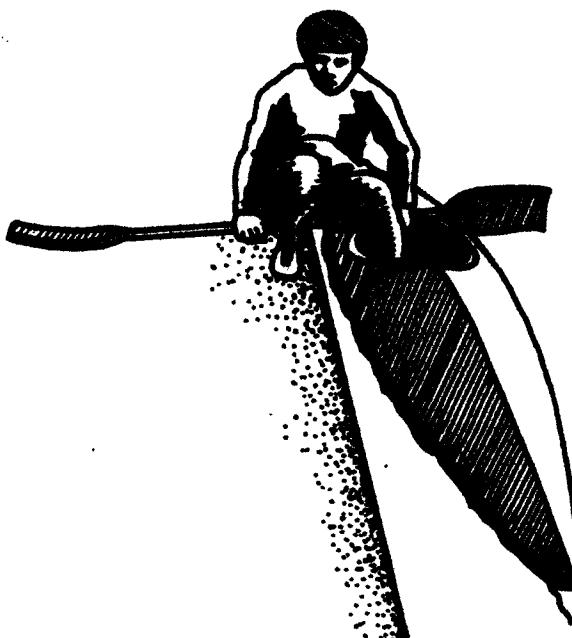
ріку все треба добре обзнатомитися зі своїм каяком на спокійних водах.

A. ПЛОСКІ ВОДИ [FLATWATER]

Відповідне місце на вправу є басейн або ставок. На спокійних водах шолом не є конечним, однак треба мати рятівничий пояс і "спідничку" для каяка.

1. Як залізти до Каяка і Вилізти з Нього

Коли вже маєш спідничку на собі, легко спусти каяк паралельно з берегом басейну чи ставка і пробуй залісти до нього. Не смійся, бо це може бути тяжко зробити так, як треба. Найкраще зроби так: поклади своє весло впоперек каяка і берега так, щоб середина держака спиралася зараз за отвором, а лопать весла, котра є біля тебе, лежала плоско на землі (глянь на ілюстрацію ч. 10). Вхопи лопать весла і задній край отвору одною рукою а держак весла другою рукою. Тепер обернений передом до каяка вживай сперту частину держака на березі як свого роду поруччя і поволі давай одну, а потім другу ногу до каяка, а тоді поволі залізь на сидження. Коли твої ноги є сперті на кілках-час прикріпити до каяка "спідничку." Кінець спіднички треба защіпити за вистаючий край отвору. Починай від заду, а коли дійдеш до переду витягни "grip cord" наверх. Будь певним, що "grip cord" є знадвору, а не десь запханий в середині каяка. Він мусить бути під рукою коли б каяк перевернувся і треба було з нього вискакувати.



ілюстрація ч. 10: Як залізти до каяка

Тепер тебе певно буде кортіти почати веслувати, але зважи пічнеш свою першу вправу каяком треба замачатися у воді. Робимо це тому, щоб початківець цього спорту обснайомився з т. зв. **мокрим виходом [wet exit]** з каяка—тобто випадом під водою. Бо доки не навчишся т. зв. "ескімоського обороту" [Eskimo roll] це буде одинокий спосіб врятуватися коли каяк перевернеться. Отже відіпхай каяк від берега, глибоко відітхни, нахилися в один бік і пічни перевертатися. Тримай весло одною рукою, бо друга рука повинна бути вільна, щоб сягнути по "ripcord". Вироби собі звичку нахиллятися вперед. В цей спосіб охорониш обличчя від каміння в рухомій воді коли б каяк перевернувся догори дном і ти опинився під ним. Коли ти вже перевернувся, потягни за "ripcord" щоб звільнити спідничку і висунься з каяка. Випливши з-під води вхопи рукою каяк і тягни його до берега, тримаючи одною рукою весло і петлю від каяка, а другою пливи. Доброю звичкою є плисти завжди **за каяком** (який часто несе струя води). Коли плисти перед каяком, часом можна бути придушенним між каяком і камінням.

2. Гребки [Strokes]

Тепер здалося б трохи повеслувати. У каякарстві, багато гребків є подібні до канойкарських; це повинно помогти нам Чорноморцям (всім експертам з канойкарства) уявити собі їх. Між іншим, не була б зла ідея вправляти їх на суші. Це робиться так: сядь собі на крісло (здалека від дорогих річей і людей), візьми весло в руки і спробуй кожний гребок під час того, коли про це читаєш. Тільки не роби цього в публичних місцях!

a. Гребок Вперед [Forward Stroke]

Гребок вперед складається з трьох фаз: початкова фаза, погонова фаза, і поворотна фаза. Припустім, що ти хочеш гребти на правому боці каяка. Розпочинай початковою фазою в такий спосіб:

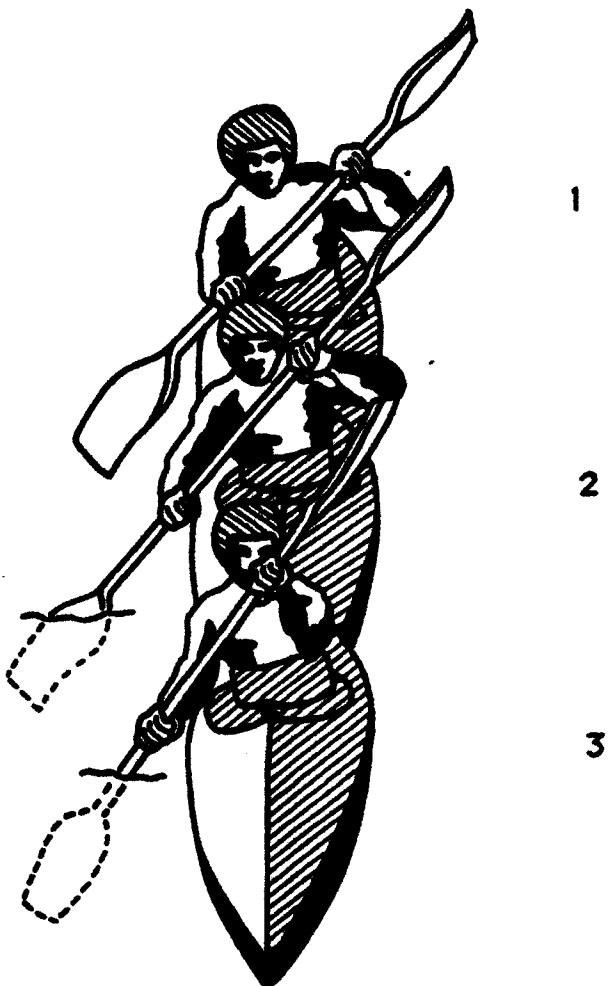
Простягни праву руку до переду, а ліву руку піднеси до позему рамена близько голови, і встреми праву лопать до води.

В погоновій фазі

треба тягнути занурену лопать весла правою рукою попри борт каяка і пхати держак до переду лівою рукою. Ця подвійна екція додає сили цьому гребкові, особливо коли човняр також крутить тулубом. Погонова фаза кінчиться, коли занурена лопать дійде до позему твого клуба. Дальше тягнути непотрібно, бо вода довколо лопеті вже почала рухатися разом з лопаттю (глянь на ілюстрацію ч. 11).

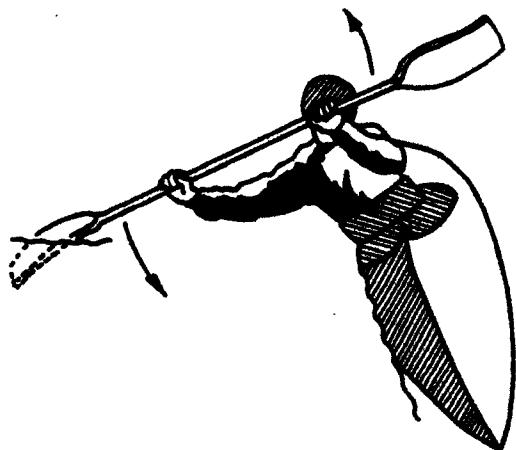
Остаточно, гребок кінчиться поворотною фазою, коли витягається лопать з води і приготовляється на гребок з другого боку каяка.

Щоб навчитися як робити гребок вперед, штука є в тому, щоб навчитися як правильно оберти весло між гребками. Процедура є така: після закінчення гребка на правому боці, коли починаєш досягати воду веслом на лівому боці, зігни праву руку дозаду в кістці (так, щоб держак весла міг свободно крутитися в лівій руці) і тоді стисни держак лівою рукою так, щоб ліва лопать була під правильним кутом готова до гребка по лівій стороні. Коли закінчиш гребок на лівому боці, випростуй свою праву руку в кістці, готовуючись до слідувального гребка по правому боці. Хоч це може спочатку виглядати скомплікованою процедурою, скоро воно переходить у звичку, яку виконуємо автоматично.



Ілюстрація ч. 11: Гребок вперед

Висока підпора є
солідніша ніж низька підпора
тому, що рівночасно вживаєш обі
руки більш ефективно. Тримай
весло на поземі грудей і скоро
встроми одну лопать у воду,
наставляючи вгнутий бік на дно.
Тоді притягнувши занурену
лопать до себе через воду, пхни
другий кінець весла геть від
себе горішною рукою,
підважаючи себе і каяк до
прямоті позиції. З практикою, ти
повинен могти себе випростувети навіть коли ти накиляєшся дуже
далеко над водою.



Ілюстрація ч. 12: Висока підпора

4. Ескімоський Оборот [Eskimo Roll]

Щоб не мусіти вилазити з переверненого каяка у воді, треба навчитися робити т. зв. "ескімоський оборот". Це є підставка модерного каякарства. Цю техніку повинні засвоїти собі всі човнярі, не тільки експерти.

Процедура для обернення переверненого каяка є така: накидалися вперед, весло вистав на плесо води попри каяк. Коли весло є на поверхні води, тоді не буде опору води на весло і це легко відчути. Тепер починає робити широкий гребок, вважаючи на те, щоб лопать весла була під правильним кутом. Тому, що воде ставить опір, ти можеш на цьому веслі підтягнутися і зробити т. зв. "hip snap" – значить покрутитися раптово в поясі, потиснувши зі середини клубом і коліном на каяк щоб його перевернути. Коли каяк вже обернений (не скорше), сприся на весло і обернися також (глянь ілюстрацію ч. 13).

б. Широкий Гребок [Sweep Stroke]

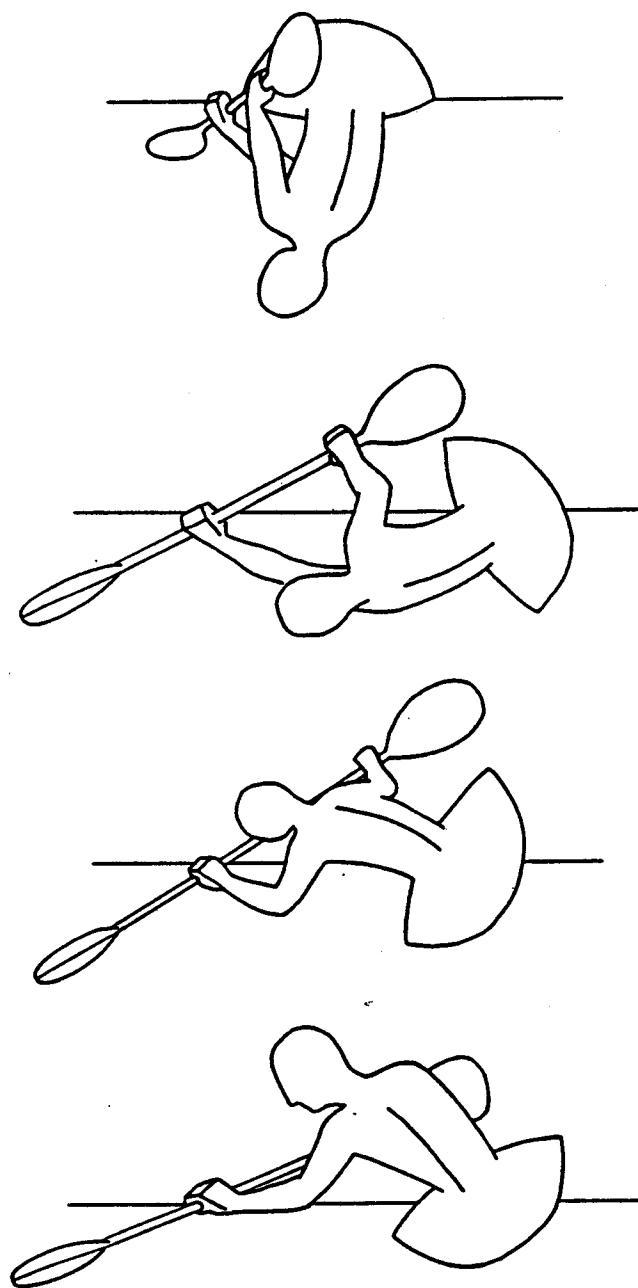
Щоб могти значно обернути каяк, найбільше ефективно є вживати широкий гребок. Якщо цей гребок робиться правильно три рази під ряд, каяк повинен обернутися на 360°. Щоб виконати широкий гребок вперед, починай з лопаттю весла у воді близько до носа каяка. Гребти треба не попри борт каяка, але широким кругом що кінчиться біля корми каяка. Також можна широко гребти задом; очевидно що тоді починавтесь з лопаттю коло корми і тягниться кругом до переду. Особливістю цього гребка є то, що човняр схиляється в сторону гребка і спирається на рухоме весло.

в. Гребок Взад [Reverse Stroke]

Коли човняреві потрібно сповільнити каяк (напр. сподіючись перешкод), йому найліпше уживати гребок взад. Це робиться так само як гребок вперед, лиш в протилому порядку. Зверни увагу на це, що не міяється спосіб тримання весла, навіть що задом веслувати не є так за ефективно як передом тому, що лопаття є вгнуті дозаду. Щоб триматися простої лінії, найкраще є обернутися і дивитися через рам'я так, як коли цофаети автомобілем.

3. Підпори [Braces]

Підпори уживається щоб попішити стабільність на воді або щоб врятуватися коли відчуваєш, що зараз перевернешся. Низька підпора є подібна до першої половини широкого гребка взад, з тою різницею, що треба нахилити лопать під таким кутом, що уможливлює тобі моментально спертися на держаку весла. Починається низьку підпору з одною зануреною лопаттю біля корми. Веслом гребеться у широкому крузі аж поки держак весла є перпіндиклярний до каяка, а тоді скоро витягається його з води. Правильний нахил лопаті є дуже важний; якщо лопать є ненавмисно нахилена надолину, то весло відразу потоне і ти перевернешся.



Ілюстрація ч. 13: Ескімоський оборот

Як ти певно вже догодався "ескімоський оборот" є один з найбільш скомплікованих маневрів каякарства. Тому треба довго і терпеливо вправляти, щоб остаточно навчитися. Кажуть, що краще вчитися фазами; скажім спершу опанувати "hip snap", тоді спробувати легший спосіб ескімоського обороту, т. зв. "extended

"paddle roll" (названий так, тому що тримається весло з одного кінця, щоб уможливлювати ширший гребок і більшу підпору), а тільки тоді вправляти стандартний ескімоський оборот.

Описуючи ескімоський оборот я хотів би підкреслити кілька пунктів. Перше, всі праваки волять, коли підготовляються під водою робити ескімоський оборот, класти весло з лівого боку каяка, тому що коли гребуть, вживають праву лопать весла, а будучи праваками краще відчувають в якій позиції є лопать весла. Ця підготовка є дуже важна. Коли лопать не є під правильним кутом, ескімоського обороту прямо неможливо є зробити. Другий важний пункт є: ніколи занадто не спішися витягати тіло з води, а пам'ятай, що наперед мусить бути обернений каяк, щоб оборот був успішним. А на кінець, коли ще не маєш добре опанованого ескімоського обороту, не панікуй коли перевернешся, а спокійно старайся обернутися; нераз треба пробувати два, три, або і більше разів.

Б. РУХОМА ВОДА

Коли ти вже відважнійше веслуєш і хоч до малот міри вмієш ескімоський оборот, тоді можна перший раз вибратися на ріку. Початківці повинні вибрати легку, спокійну ріку без порогів. Хоч тебе може кортіти відразу плисти на бистріші води, треба перше добре навчитися підставового каякарства, щоб твоя перша прогулка на порогах була зворушлива а не травматична.

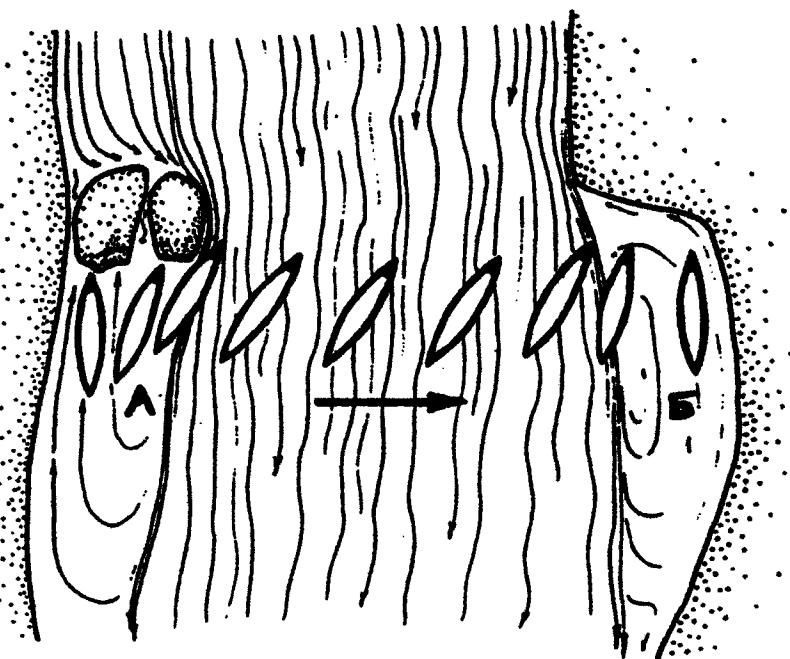
1. Самоврядання [Self Rescues]

Тепер, коли ти вибираєшся на бистру воду, треба згадати кілька важливих пунктів. Перш за все, уважай на дерево, котрі звисають над водою або є частинно занурені! Якщо твій каяк перевернеться перед ними, є велика можливість, що ти там застрягнеш і бистра течія води може тебе пришпилити разом з каяком поміж галузками. Також треба уважати на каменюки, хоч вони не є вж такі небезпечною тому, що звичайно можна запобігти переверненню каяка якщо ти схилишся на камінь (причина на це буде подана пізніше).

Коли ти перевернешся у ріці, старайся зробити ескімоський оборот. Якщо першого разу не вийде, пробуй кілька разів замість відразу вилізти з каяка. Коли не маєш в тому успіху, аж тоді можна виконати т. зв. мокрий вихід з каяка; важне є вчасно виробити собі звичку пробувати ескімоський оборот. Памятай триматися "вищого" [upstream] кінця каяка коли ти пливеш і тягнеш його до берега щоб тебе не придусило поміж каяком і каменем. Коли б ти ненавмисно пустив свій каяк, старайся плисти на плечах і тримати ноги високо перед собою у воді. Це є найбезпечніший спосіб плисти у бурхливій воді тому, що в такій позиції ти можеш відпихатися від надближаючих каменюк і є неправдоподібно що нога застягне поміж двома зануренами каменями.

2. Перепливання [Ferrying]

Перепливання, це спосіб переплисти ріку без того, щоб течія тебе понесла дальше. Цей маневр буде дуже важний щоб уникати перепони у бистрій воді. Щоб переплисти ріку, наставляється каяк проти течії під малим кутом від берега. Коли веслується правильну швидкістю (це приходить з практикою), передна складова частина [comropoent] руху є сканцельовона через течію ріки, лишаючи саму бічну складову частину руху, котра несе каяк через ріку. Цей маневр також можна робити в каяку котрий є наставлений з течією (уживаючи гребок назад); це називаємо переплив назад. Цей другий спосіб є корисний тому, що човняр може бачити що наближається перед ним і може наставитися щоб найліпшою "дорогою" переплисти пороги(глянь на ілюстрацію ч. 14).

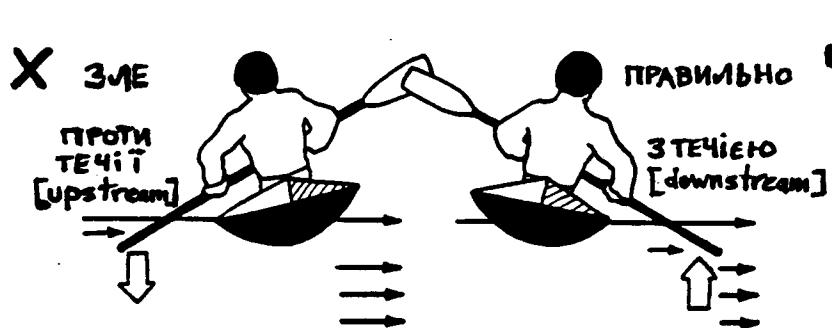


Ілюстрація ч. 14: Перепливання вперед

3. Нахил з Течією [Downstream Tilt]

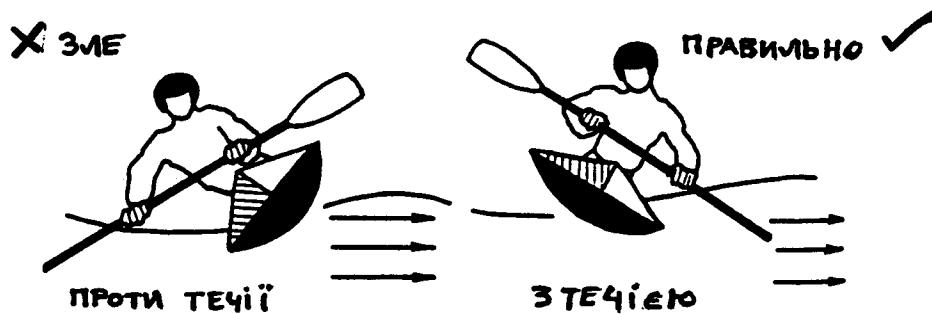
Заки ми пояснимо що таке "нахил з течією", здалося б знов згадати підпори, але цим разом у зв'язку з рухомою водою. Щоб підпертися у спокійній воді, пригадай собі, що швидко тягнеться весло через воду під таким кутом, що опір води тебе підтримує. В рухомій воді діється таке саме, але навиворіть: весло тримається на одному місці, а вода сама пхає лопать.

Уяви собі, що ти сидиш в каяку наповерх ріки і що ти боком пливеш разом з течією, але поволійше від нет, так, що вода властиво пливе під твоїм каяком. Один борт каяка є на стороні звідки пливе течія [upstream або "вищий бік"], а другий є на стороні в которую пливе течія [downstream або "нижчий бік"]. Тепер встреми лопать весла у воду на нижчому боці каяка так, якби ти робив високу підпору. Зверни увагу на воду котра пливе під лопаттю; тому що вона тисне на спід лопаті, вона її підпихає і остаточно тебе стабілізує (глянь на ілюстрацію ч. 15). Це називається "підпора з течією" [downstream brace].



Ілюстрація ч. 15: підпори в рухомій воді

Нахил з течією каяком плягає на тій самій засаді що підпора з течією веслом. Хоч каяк не є такий тонкий і плоский як лопать весла, все-таки переріз каяка є досить сплощений [flattened]. В результаті, коли твій каяк є обернений боком до течії, а ти накинеш його проти течії, вода перепливаючи через верх каяка тисне на нього вниз і може його перевернути в ту саму сторону звідки пливе вода. Щоб цьому запобігти, в подібному випадку треба накинити каяк в другу сторону з течією. Коли б ти почав перевертатися в сторону руху ріки, тоді вживай підпору веслом по тому самому боці і це легко устабілізує каяк (глянь на ілюстрацію ч. 16).

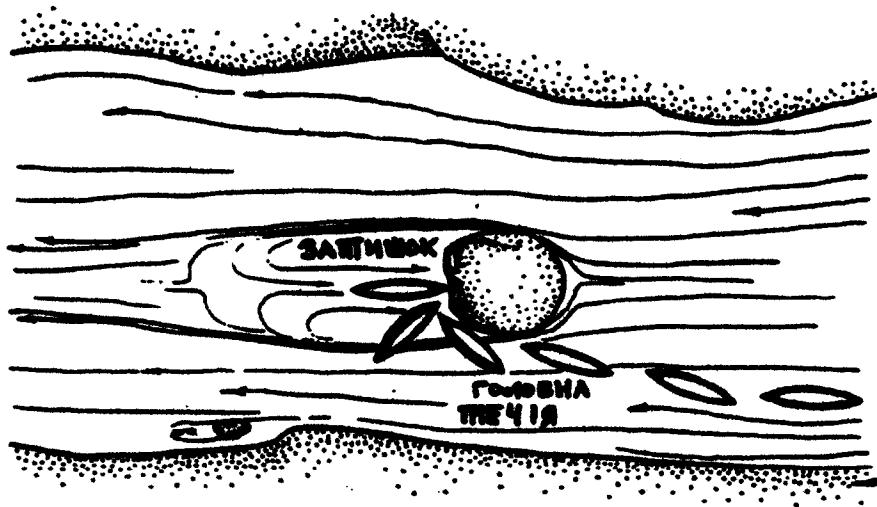


Ілюстрація ч. 16: нахил в рухомій воді

4. Оборот в Затишках [Eddy Turns]

Затишкі є неначе оази—це місця, де ми спокійно можемо відпочати серед бурхливих вод. Однак спершу треба навчитися як до тих затишних місць запливати і з них випливати. Справу складає тим, що струя води у затишках пливе в противний бік, чим головна струя.

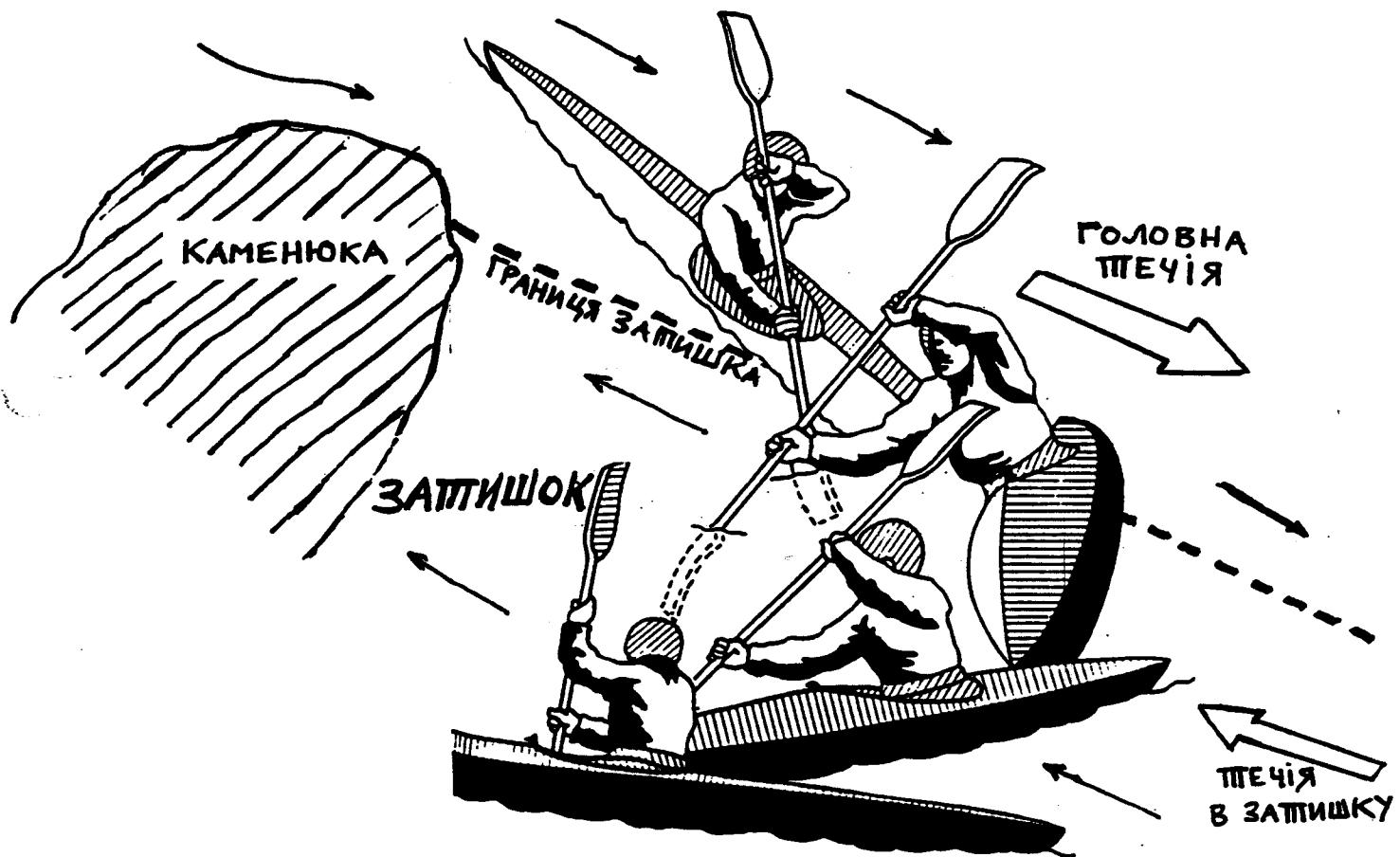
Якщо пробуєш заплисти до затишку, не приготовившись до того, тобі може притрапитися таке: на границі затишку протилежна струя може обернути твій каяк так, що він буде там, де перед тим була корма, значить каяк буде обернений, але твое тіло, згідно з моментумом, схоче йти вперед. Результат буде такий, що тіло перекинеть каяк проти струї затишку і це завжди кінчиться тим що ти перевертася з каяком.



Ілюстрація ч. 17: Оборот до затишку—згори

Правильний спосіб, щоб заплисти до затишку є такий (глянь на ілюстрацію ч. 17): Припустім, що ти пливеш каяком на бурхливій ріці, серед якої здалека за каменюкою бачиш затишок. Спершу треба доплисти до границі затишку, нижче каменюки. Ціляй вище каменя, бо вода буде зносити каяк. Коли ти вже біля границі затишку веслуй сильно, використовуючи моментум, щоб переплисти границю затишку (інакше можеш опинитися в бурхливих водах між головною

струєю і затишком). Пливи приблизно під кутом 45° відносно границі затишку. Коли ніс каяка починає перетинати цю границю, схили каяк до правого боку. Це може виглядати небезпечним, тому, що ти нахиляєшся проти течії ріки однак ти нахиляєшся зі струєю течії затишку. В тій самі хвилині, коли починаєш нахилятися, дай весло з правого боду у високій підпорі (глянь на ілюстрацію ч. 18). Ти повинен відчути, що струя затишку хапає ніс каяка і обертає його до каменя, тоді коли головна течія ріки пхає корму. "Гурра!" – каяк вже випростований на спокійних водах затишку.



Ілюстрація ч. 18: Оборот до затишку

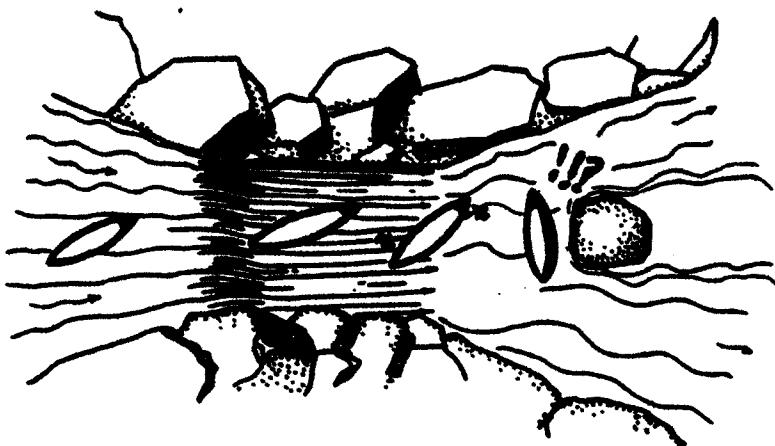
Коли читати ці інструкції вони виглядають скомплікованими. Їх багато краще зрозуміти, коли подивитися на рисунки. Звичайно за першим разом заплисти без пригод у затишок не вдається – для

успіху треба кілька разів спробувати. Щоб виплисти із затишко процедура є подібна.

В. ТВОЯ ПЕРША ПОДОРОЖ ЧЕРЕЗ ПОРОГИ

Коли ти вже дійшов до цього пункту і впровляєш всі маневри вияснені до тепер, ти вже є готовий на прогулку через превалів пороги—грателюю (також гратеглюю тобі за те, що ти ще читаєш цю довжелезну працю) Наперед прийми кілька порад:

- спочатку тримайся рік друготі або третоті кляси трудності
- **ніколи не пливи сам!** Навіть якби ти мав зі собою самих недосвідчених каякарів, добре мати біля себе людей, котрі можуть в разі потреби помогти
- старайся наставити свій каяк паралельно до головної струти. Коли каяк є в діагональній позиції, тоді ніс буде в одній течії а корма в другій, і якщо між тими течіями є камінь, можеш заплисти на него (глянь на ілюстрацію ч. 19)
- старайся триматися найглибшої течії і пробуй вибрati найбезпечнішу дорогу через пороги



Ілюстрація ч. 19: треба плисти паралельно з головною струєю!

V. ЗАКІНЧЕННЯ

Накінець, лишається лише одне важливе питання: чи можна пристосувати ділянку каякарство до морського табору? Нажаль, відповідь на це є "певно ні." Каякарство надається для старших пластунів, а більшість учасників табору звичайно не є досить дозрілі щоб самим плисти каяками. Друга проблема є фінансова: один новий каяк, разом з вирядом, може коштувати \$1,500 або більше, і нам було б потрібно хоч два або три каяки до гутірки. Навіть якби ми мали досить виряду, ми ще мусіли б знайти відповідну ріку недалеко від табору.

Якби чорноморці колись мали морський табір недалеко від гарної ріки другої кляси, моя порада би була така: винайміть кілька великих "inflatable rafts" для молодших учасників і посадіть старших в канойках разом з булавними. Я є певний що на такій прогулці, всі зрозуміли б чому я захопився ідеєю плавби каяком.

