

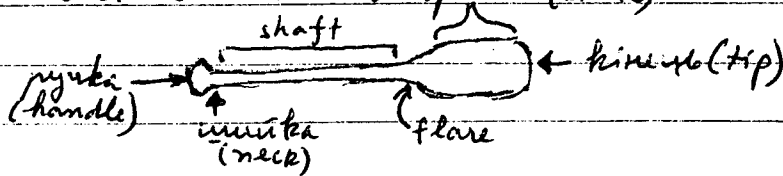
Засагу

Хароукарунта

Гроп Таколаскуи

I. Весла:

A. Сорти і частини: *грумба* (blade)



B. Довжина: міряється до бороди і носа на довжині стержневих і передних весел, але можна вставляти весла які відгубаються найближчим.

C. Огляда над веслами:

1. Весла повинні бути "sand papered" і наолівлені міс року заки їх ховається на зиму; ніколи їх не фарбувати бо вони робляться тьмяні.

2. Як ступається весло на гілку або тримачи весел обернути кінець до гори щоб не потріскалося; ніколи не залишати на землі або на пристані.

3. Як відгубається веслом, вставляти ручку а не самий кінець.

II. Канойки:

A. 1. Канадійська: дерев'яна, легка для портянці

2. Полотняна: легка для вшитку

3. "Guide canoe": полотняна але без кіля і дуже легка

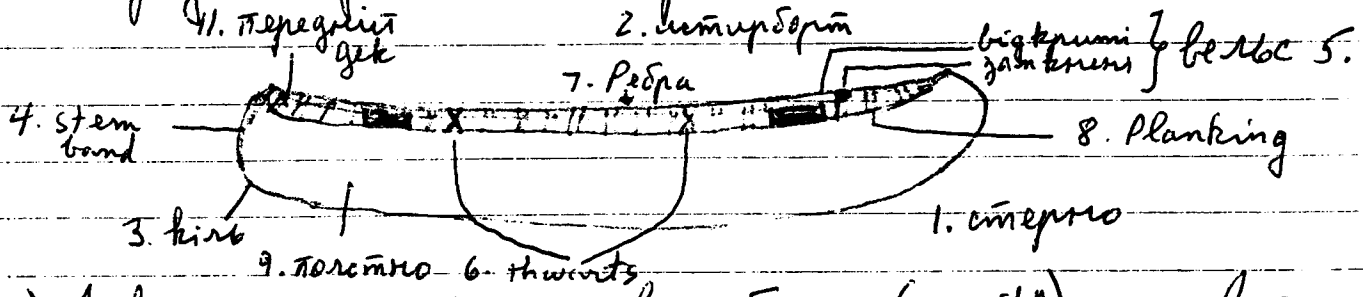
4. петалева легка, витривала, іде високо, добре ^{на} портянці а алюмініум: ніс легкий, тільки тримати куче мого канойкою у вітрі чи бурхливій воді бо хитається; відзеркалює сонце і горить.

B. маркезіум: легка, витривала, горить і пучи сонця, виглядає як дерев'яна канойка.

B. Частини:

1. ніс ("bow") і стержень ("stem"); є 3 способи щоб нести ніс потізнити.

- а. передні сидження є даліше від переднього дека ніж стернаве сидження є від стернового дека.
- б. передній "thwart" є ближчий до переднього сидження ніж стернавий "thwart" є до стернового сидження.
- в. передні сидження є ширше і висахи мисточе.



- 1) Ліва сторона то є лівий борт ("port"), а права то є мотурборт ("starboard"). Світла на лівому боці є червоні, а на правому зелені.
- 2) Киль простягається від носа до стерна; є на верхній канойки і на центрі; тримає канойку просто і робить величавня лещин; з менше понсубітьмо вітер або великі вели скрутьть канойку від простого курсу.
- 3) Стен або форми́вень ("stem band"):
 - а. зовнішній: металеві штрипи які накривають ніс і стерна щоб охоронити канойку.
 - б. внутрішній: одні штрипи на обох кінцях канойки і накриває киль і ребра.
- 4) Вельси ("gunwales"): найвищі штрипи канойки які мурсають охороно на обох сторонах від носа до стерна.
- 5) Сидженя гребня ("thwarts"): мурсають від вельса до вельса щоб тримати форму канойки; понсубіть бунд 1, 2, 3 або 4 або більше в одній канойці.
- 6) Ребра: фундаментальна структура яка тримає форму канойки; вони є заокруглені куски дерева які мурсають від вельса до вельса і є розташовані

на регулярних інтервалах вздовж цілої канойки.

8.) "Blanking": дерев'яні куки які сягають в довжину канойки і твоять її дно; полого є між ними через це

9.) полого: є пофарбоване

10.) сидіння: є два, одне з'являється і одне з'являється; справа є не потрібні бо можна сидіти на "thwarts" і веслувати

11.) деки або палуби ("decks"): трикутні куки дерева які з'являються до весел в носі і в стерні

C. Величчя: 16 футів є ідеальне для одного, двох чи трьох веслярів.

D. Очіка:

1. Переховання:

a. не у сонці і все в охороненому місці не за далеко від води.

b. дотори погати щоб вода вся стікла і канойка висохла; тримати канойку на сталку ("rack"); може навіть охорону над нею збудувати

в. канойку ніколи не залишати мити у воді як витягнеться не беріть бо вода може її взяти і все тримати канойку мити.

III. Відпочивання і Пригальовання: Зантаження і Розвантаження ("loading & unloading"):

A) Підняття канойки: коли канойка лежить на сталку зійняти коліна і тримати стерна низько так щоб певна сила тіла і тіла була всіма та щоб протувлена не було

B) Номентація: одна особа при обох кінцях тримає дек, або особа з'являється має навіть дати руку до коліна і під дек. З цих пошук є легко нести канойку, і є безперервне від того коли владитися руками на колі і кінець канойки. є захватити тіло канойки

Ще одні способи стояти з обох кінців канойки по середині і сильно охочити за верси.

б) Відпливи - методи вантання:

Є два найкращі способи і в обох все пам'ятати не інтерно є в контролі.

1. Щоб збалансувати канойку і тримати вору найнижче як пошлю, вантання може відбуватися від центру до кінця в наступному способі: перше пасажир, передній весляр і останнє, стержневий весляр. Між ними стержневий весляр дає наказ і тримає канойку як всі входять. Трибуна цей метод є щоб вага лямпа низько якнайшкоре.

2. Стержневий весляр біля першого і влізуть на тримати канойку рівно, потім передній весляр займає ту саму позицію, а останнє влізуть весляр.

а) Цим способом, як стержневий перший влізе, є всі особа яка може привести канойку назад якщо вона відпливе; б) стержневий може тримати контакт з пристанню і дає накази з цієї позиції; в) стержневий боратку все є в рівній позиції і може запропорити наглий шифт у возі. Цей метод, вага є зрівноважена через кінцівки.

IV. Безпека і її місце в канойкарстві.

Ефект ваги на канойку:

Канойка є дуже безпечною коли вага лежить низько. У тому де є великий вітер і хвилі є краще, щоб весляр вліз якнайнижче можливо, ступаючись на сидіння або на "thwart". У нормальних кондиціях найкраща позиція є та в якій вага є стержня на коліні на боці канойки де веслується, а друга нога є простягнена до переду і стержня на ребрі на другій боці кіла; не є добре влізати на сидіння.

Третій з двох веслярів повинен сидіти в стірниці. Щоді можна виготовити розтамуванням варту в канойці, щоб був баланс. Як є, мартва вара. Впереді канойки то є тільки держатися прямого курсу.

Контакт ввесь час: Контакт з канойкою мусить бути прищовним цілий час. Як вивірається з канойки, контакт можна мати через: а) знизити дальню руку до блиского вельс коли ноги вже згоді вивірають з води або б) обернути блиску руку, дальню до середньої, перший чарик на верху, на вельс по тій стірниці це будуться скакати. Як скаються все тримати контакт, треба вивіратися ногами від гня канойки, покласти всю варту на руки які триманоме вельс, і скакати з води, щоб ноги перші торкнули воду. Як є двох веслярів, вони скакати в той сам час, але на протилежні боки канойки.

Як вивірати до канойки з води:

"А" є в горизонтальній позиді з води і обидві руки є на блискому вельс. "В", на другій стірниці канойки не торкає свій вельс, так що "А" вельс є тільки близько до води. Щоді "А" скає через вельс і хає за дальній вельс, перевертається і скає на дно щоб вара не сара низько. Якщо не скакати щоб голова була перша на дні канойки, і ніколи не вивірати канойку перше, бо щоді немає контакти на балансом. По тій як "А" втратить ноги, він сидить в рівній позиді і балансує канойку для "В" щоб він в тій самій стірниці вивірати.

Тут треба звернути увагу на а) контакт і б) висівання середньої частини канойки ("midships") для вивірання бо вельси там лежать май-

число в лінії канойки і є перша поперечність ряс канойки перевернеться і в.) треба відрозу тримати вору низько щоб канойка не стирала баласа.

Щоб влізти до канойки яка є повна води, руки покласти на дно ряс киль щоб тиск був на долми і щоб було легше влізти до середини і щоб канойка знову не перевернулася. Тримати за вельси зривує рівновару канойки, а канойку повна води є тільки і так рівно тримати. Треба відрозу влізти і сісти рівно на дві канойки. Пам'ятати треба що канойка повна води втримає людей які до неї влізуть.

Вістатися до берега без весел:

У канойці повна води вклубати руками треба (якщо вода вже вела) не глибокими ударами і паралельно до вельсів; або можна удрати і прив'язати до "шварта" і тягнути її і хати до берега.

Як висоронити канойку:

1. Найбезпечніше і найлегше висоронити канойку то є перевернути її у воді яка є до пояса або до рамен. Велери стелять в тому самому напрямі і зачіпають її канойку, подібно керують її вору, киль до гори, голову докладені одна напереднім деком і сидінням, а друга між стержневим "швартом" і сидінням. Лікті триматися близько до боків тіла, руки є на вельсах так що великі пальці є до середини, а решта пальців є на верху, коліна є зімнені і стелна таконе. Обертатися вельс трохи щоб повітря ввійшло до канойки: тоді весляки встатять тими парами

лікті близько своїх долів і ноги в рівній позичці над держати бачені. Треба здригдувати конури бік канойки хочеться перевернути, наприклад на ліву руку тримається зичену близько до долів, а в той сам час права є простягнена через голову і на ліво. Як канойка іде до ліва, легко повернути лівого рукою і канойка перевернеться на правильний бік і готова на ладування.

2. У воді по коліна, перевернути канойку з позиції яку вживається над перевернути на землі. Канойка є догори ногами і руки є повкладені так як на віднесення і перевернення, на киль і на дек; перевернути трошки над дозволяти над повітря ввійти до канойки, потім віднести над водого, тримати пальці паралельно до водю, а потім перевернути на удрений бік.

V. Удары ("Strokes"):

Найділом популярна метода веслування: "Straight Arm", де лікті ніколи не зичені; "semi-straight" де лікті легко тримається; і "bent arm" де є постійне зичення і протягання ліктів з одної позички до другої; "bent arm" має пару добрих аргументів за собою: а) зичаючи вище частини руки, так же рука сягає але до ратен і нігде є три боці, і сягачи з нижнього частини руки, віддала від 1 1/2 до 2 футів є додана до довжини удару; б) з цієї позички весло все може бути уніте як відійма (lever), тягучи тільки одного рукою і хваточи другою: в) є уніформність і сила у цьому стилі веслування.

Ступіні веслування:

А. Передні удари ("Bow strokes"):

1. "Straight Away": горішня рука є при рамені, нікогда близько тринадцятою до боку тіла, долішня рука сягає далеко до переду, так що брідва весла може торкнутися води якнайближче до весла і якнайближче до носа канайки як є пожеливо. Звідси брідву весла пхається у воду діагонально горішнього рукото до переду, в той сам час тягнучи назад до стерна долішнього рукото. Зслід є що нижня рука є у зйвеній позиції, горішня є проста і обидві руки сягають далеко над водого. Курс брідви є паралельний до канайки, а весло є перпендикулярно до весла.

2. "Back water": зйвену брідва лежить у воді; коли долішня рука тримає "shaft" напромавене від стерна, а горішня рука тримає ручку над водого.

3. Потім є тиск на долішню долішнього рукото, а горішня рука змикається і приймає ручку весла до рамена; так виникає стартова позиція "Straight Away".

3. "Pull To": вписване щоб одержати ніс до той стори де удар весла є зроблений; а) знову, горішня рука є при рамені і нікогда є близько до боку тіла. Але долішня рука сягає на промавене від стерна, тримаючи брідву паралельно до весла. Удар є зроблений так: долішня рука тягне до боку в той сам час коли горішню руку простягається через ууди але доки весло є перпендикулярний позиції з горішнього рукото над долішнього, а брідва є паралельна і близька до канайки. Коли простягається горішню руку, сила має бути зроблена до води так що ніка ніколи не є

визира рачени; д.) „Diagonal Draw“: Висивање коли ми канойку потпробно мимен тропику на дик зберујући а канойка допреду гари урбе. Руки тримається в „Straight Away“ позицији, а ле бривба пороме на тропику на боци и плоский дик глвбвта на ми канойку. Дигональне тарменне е зробрене до носа а ле доки бривба е обертена и кингається у позицији „Straight Away“. Цей удар е висивање коли хочется прело ихати а вимри вгарають ровен з боку.

В. Стерови Удари („Stem Strokes“):

1. „J“ је е „Straight Away“ удар глв стерова и порамкова позиција е та сама як глв предного удара зривна рука близько до рамена на топу боци, а доливна рука слагае допреду. Тривба весла е тоди перпендикулярна до весла. Удар е тоди сати так як в „Straight Away“ глв нос, а ле мимен а ле доки доливна рука глвтається до стерна; горивна рука е проста метер, так ле рука весла е над водою. До метер ми е вгичавањем вг боку де стерови веслуе, и моаб примержути канойку назад до уявљеној простиј линиј; „J“ глвтина удара е висита. Доливна рука при стери и горивна над водою, обертнути бривбу так ле велики падець горивној руки вгвртается вг мие и близький килец бривби е догори и паралельна до весла, перпендикулярна до воде и думе близько до канойку. Моди потихаючи доливним „wrist“ и тарцури горивној рукою черз канойку, „J“ е склгелити и ми е зроба в простиј линиј

2.) „Full Sweep“ або „C“ stroke: Висивање мид три-

вернути ніс від боку стерна на якому виступає. Цей удар є найбільш ефективним коли ідемося проти внутрішнього вітру чи бурхливої води; поводитися так: лівша рука дотра і керує брідвою якнайбільш до переду і близько до канайки, правоша рука злісна, близько до боку і рука велика при піднято. Це тримає "shaft" близько і майже паралельно до вельс. Треба зійнутися добре до переду від стерна щоб дістати найбільш осей брідви не іде глибоко у воду, але іде широко щоб дістати якнайбільш контакт з водою. Цілий довший кінець брідви є у воді. Удар є виконаний в той сам час коли тіло іде до довшу руку і іхається правошу, роблячи великий "с" і кінгатори у острій маршом звод при стери.

- Паузу важливий засад щоб пам'ятати в канайкарстві:
1. Все завжди повинно здійснюватися до канайки треба обрати рятівний пояс і ніколи їх не скидати раз на воді.
 2. треба все тримати варту якнайшвидше є можливо щоб втримати баланс і контролю над канайкою.
 3. Ніколи на воді не варто бити; безпека веслярів полягає на співпраці меси ніти на воді і будь які варяції повинні спричинити невеликий випадок.

Tridniopafis:

1. Elvedt, Ruth, Canoeing, A-Z 1948
2. Davis, Dennis J., The Book of Canoeing
Arthur Baker Ltd., London 1969
3. Blandford, R., Canoeing Today
Vewson & Wiles, Ltd. London 1946