

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

IGOR MLEKUŽ

Ljubljana 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
PEDAGOŠKA
ŠPORTNA REKREACIJA

EKSTREMNO KAJAKAŠTVO
DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

red. prof. dr. Stojan Burnik

SOMENTORICA:

izr. prof. dr. Maja Pori

RECENZENT:

doc. dr. Blaž Jereb

Avtor dela
IGOR MLEKUŽ

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so kakorkoli pripomogli pri nastajanju tega diplomskega dela.

Ključne besede: kajak, divja voda, reka, ekstremno

EKSTREMNO KAJAKAŠTVO

Igor Mlekuž

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Smer študija: ŠPORTNA REKREACIJA

32 strani; število preglednic 2; število virov 8; število prilog 1

IZVLEČEK

Ekstremno kajakaštvo je nekoliko ponesrečen prevod angleškega izraza »creeking«, ki zaznamuje spuščanje po zelo divjih rekah, hitrih brzicah, vrtoglavih slapovih in ozkih, ledeno mrzlih soteskah. To je šport, ki zahteva podrobno poznavanje rek in značilnosti divjih voda, razumevanje hidrodinamike, ustrezno fizično pripravljenost, veliko mero poguma, leta izkušenj in predvsem trezno glavo.

Med veslanjem na mirni ali premikajoči se vodi je velika razlika. Ločimo šest stopenj divje vode in več različnih vodnih tvorb (val, povratni val, vodna blazina, sifon, slap, drča, itd.).

Velik pomen ima pri veslanju tudi oprema. Poleg kajaka in vesla, ki ju izberemo glede na namembnost in telesne značilnosti posameznika, imajo velik pomen predvsem ustrezna obleka (posebni jopiči, hlače in obutev) in varnostna oprema (čelada, plavalni jopič, krovnica, reševalne vrvi, vponke,...). Velik poudarek je na varnosti in reševanju, ki je v diplomskem delu, zaradi obsežnosti teme, opisano le na kratko.

Ključnega pomena pri veslanju na divji vodi je tehnika, ki je nazorno prikazana na filmu (priloga), hkrati pa v diplomski tudi opisana.

Key words: kajak, white water, river, extreme

CREEKING

Igor Mlekuž

Faculty of Sport, University of Ljubljana, 2011

sports recreation

32 pages; 2 tables; 8 sources; 1 Supplement

ABSTRACT

'Ekstremno kajakaštvo' is a Slovenian expression for the English word 'creeking', which stands for paddling on white water rivers, with a fast flow, high waterfalls and narrow canyons. It's a sport that requires detail knowledge of the rivers, white water characteristics, understanding of the hydrodynamics, physical fitness, a lot of courage and most importantly a sharp mind.

Paddling white water rivers can be divided in to six difficulty levels (class 1 – class 6). On the river we encounter different water formations (wave, water pillow, siphon, waterfall, slide, etc.)

A very important part of white water paddling is the equipment. Beside the boat (kayak) and the paddle, which we choose on the type of paddling and physical characteristics of the athlete, the most important are the special clothing (dry tops, pants and shoes) and the safety equipment (helmet, life jacket, spraydeck, rescue ropes, carabiners, etc.) One of the most important aspect of kayaking is safety, which is, due to extensiveness of the topic, described in a very short way.

The technique of white water paddling is shown in a short movie and also described in the diploma.

Kazalo

1	UVOD.....	8
2	ZGODOVINSKI RAZVOJ KAJAKAŠTVA	9
2.1	Razvoj ekstremnega kajakaštva	10
2.2	Centri ekstremnega kajakaštva	11
2.3	Tekmovanja.....	15
3	PREDMET IN PROBLEM.....	16
3.1	Opredelitev divje vode	16
3.2	Vodne tvorbe	17
3.2.1	Val.....	17
3.2.2	Rola – povratni val	17
3.2.3	Vodna blazina	17
3.2.4	Sifon.....	17
3.2.5	Slap.....	17
3.2.6	Drča	17
3.2.7	Spodjedene skale	18
3.2.8	Ostale nevarnosti	18
3.3	Težavnostne stopnje divje vode	18
3.3.1	Prva stopnja – stoječa ali mirna voda	18
3.3.2	Druga stopnja – lahka divja voda	18
3.3.3	Tretja stopnja- srednje težka divja voda.....	18
3.3.4	Četrta stopnja- zahtevnejša divja voda	19
3.3.5	Peta stopnja- zelo zahtevna divja voda.....	19
3.3.6	Šesta stopnja- ekstremno zahtevna divja voda.....	19
4	OPREMA.....	21
4.1	Kajak	21
4.2	Veslo	22
4.3	Zaščitna obleka	23
4.4	Varnostna oprema.....	24
4.5	Ostala oprema in reševanje.....	24
4.5.1	Reševanje	26
5	TEHNIKA VESLANJA DIVJE VODE	27
6	PRILOGA – FILM	30
6.1	Časovno zaporedje filma:	30
7	ZAKLJUČEK.....	31
8	LITERATURA	32

1 UVOD

Ekstremno kajakaštvo je nekoliko ponesrečen prevod angleškega izraza »creeking«, ki zaznamuje spuščanje po zelo divjih rekah, hitrih brzicah, vrtoglavih slapovih in ozkih, ledeno mrzlih soteskah. Takega veslanja nikakor ne gre enačiti z nedeljskim izletom po »razburkanih« brzicah. To je šport, ki zahteva podrobno poznavanje rek in značilnosti divjih voda, razumevanje hidrodinamike, ustrezno fizično pripravljenost, veliko mero poguma, leta izkušenj in predvsem trezno glavo. Je svet, kjer ni prostora za napake, nepremišljenost in nespoštovanje narave, svet, ki pogosto ne ponuja možnosti zasilnega izhoda. Fantje in dekleta, ki se podajajo na tako zahtevne preizkušnje, vsakič znova vstopajo na igrišče, na katerem se napake ne kaznujejo z rumenimi ali rdečimi kartoni temveč izključitev iz igre lahko traja večno.

2 ZGODOVINSKI RAZVOJ KAJAKAŠTVA

Ljudje so vodo uporabljali v različne namene že od nekdaj. Za lov, ribolov, razne boje in osvajanja so naši predniki izumili različna plovila. Najstarejši znani primerek so odkrili v grobu sumerskega kralja pri mestu Ur ob delti Evfrata. Njegova starost je ocenjena na 6000 let. Egipčani so pred začetkom našega štetja uporabljali čolne deseterce, nič niso zaostajali Kitajci. Čolni so bili iz debla, poganjali so jih s prostimi vesli. O prvih sestavljenih čolnih poročča Herodot, ko opisuje armenske trgovce, ki so tovor vozili v Babilon, ga tam prodali skupaj s čolni in se domov vrnili na oslih in konjih. Tudi o skandinavskih čolnarjih pričajo številne legende.

Gradbeni materiali kajakov in kanujev so bazirali na naravnih danostih okolja, v katerem so bili izdelani – drevaki iz izvotljenega lesenega debla so bili značilnost krajev, bogatih z lesom, Indijanci so leseno konstrukcijo prekrili z brezovim lubjem in ga zalili s smolo, Eskimi pa so namesto lubja uporabljali kože.

Razlika je bila tudi v obliki. Indijanski kanu je bil odprt, s privzdignjenim premcem in krmo, zavarovan pred vdorom vode. Eskimski kajak je bil okretnejši, manjši, enosed ter zaprt. To je bilo življenjskega pomena, saj so se tako lahko ob prevrnitvi zopet postavili v prvoten položaj, ne da bi pri tem morali zapustiti čoln in zaplavati v ledeno mrzli vodi. Oba tipa čolnov sta bila značilna za Severno Ameriko, Kanado, Aleutske otoke, Sibirijo, Grenlandijo in Laponsko na severu Švedske.

V začetku 19. stoletja so v Evropi začeli izdelovati čolne po vzoru eskimskih kajakov. Pri tem so imeli Švedi srečnejšo roko, saj so bili njihovi, s platnom pokriti čolni, lažji in okretnejši od angleških »bark«, nestrokovno izdelanih iz težkih materialov.

Razvoj kajakaštva in kanuizma kot športa se je začel potem, ko je Škot John MacGregor s svojim Rob Royom preplul Rokavski preliv in nekatere evropske reke ter kajak umestil v kategorijo športnih čolnov. Leta 1866 je bil v Angliji ustanovljen prvi evropski klub Royal Canoe Club. Pravi razmah je ta šport doživel po prvi svetovni vojni, posebej v Švici, Avstriji, Nemčiji in na Poljskem. Leta 1880 so se začele ustanavljati nacionalne kajakaške zveze, 1924 pa tudi mednarodna (Internationale Representantenschaft des Kanusport).

Tekmovanja so se z mirnih voda kmalu preselila na divjo vodo, v ospredje se je prebila predvsem spustaška disciplina, potem še slalom. Isto pot je ubral tudi razvoj kajakov (čolni za mirno vodo, čolni za slalom in čolni za spust).

Vzporedno s tekmovalnim je potekal tudi razvoj rekreativnega kajakaštva in temu prilagojen razvoj kajakov.

2.1 RAZVOJ EKSTREMNEGA KAJAKAŠTVA

Kot večina športnih panog, predvsem individualnih, ima tudi kajakaštvo več disciplin in tudi svojo »podivjano« varianto. Smučanje ima svoj freeriding, deskanje na snegu big-air tekmovanja, triatlon ironmana, jadralci regate okoli sveta. Kajakaštvo ima »creeking«, kar v prevodu pomeni spuščanje po strmih potokih in le slabo opisuje tisto, kar se dogaja na vodi, ki praviloma sploh ni potok. Zato se je udomačil izraz ekstremno kajakaštvo. Pred leti je sicer med kajakaši povzročil val navdušenja prihod prostega stila in tekmovanja v rodeu. A »creeking« vedno bolj prevzema vlogo vodilne ekstremne discipline v kajakaštvu. Z izzivom divjih rek se vse pogosteje spopadajo tudi bivši vrhunski tekmovalci, ki slalomska vratca po koncu kariere zamenjajo za hitre brzice in visoke slapove.

Prvi začetki segajo v leto 1975, ko so trije Američani, Tom McEwan, Wick Walker in Dan Schnurenburger preveslali velike slapove reke Potomac, ki leži na severu Virginie v Združenih državah. To je bil odsek divje vode, ki so se ga stoletja bali in izogibali prav vsi, ki so na kakršenkoli način potovali po reki. V letih, ki so sledila njihovemu zgodovinskemu podvigu, ki je nakazal novo smer v kajakaštvu, nikoli niso izdali velike skrivnosti, kdo izmed njih se je prvi spustil po zloglasnih slapovih.

Naslednji mejnik je leta 1994 postavil Kent Wiggington, ko je preveslal reko Tallulah v Združenih državah, ki je do takrat veljala za neprehodno. Ocenil jo je s šesto stopnjo. To je pomenilo nekako prelomnico v ekstremnem kajakaštvu in je še dodatno populariziralo drzno spuščanje po zahtevnih rekah.

K razvoju in popularnosti tega športa je pripomogel tudi izjemen napredek v tehnologiji materialov iz katerih izdelujejo čolne in drugo kajakaško opremo ter nenehno iskanje in oblikovanje različnih modelov kajakov. V slalomu in spustu po divjih vodah imamo le dva modela čolnov, ki imata predpisano dolžino in težo. V »netekmovalnem« kajakaštvu pa je mnogo oblik in modelov čolnov, ki se razlikujejo po dolžini, volumnu, teži in obliki. Tekmovalni čolni so še danes narejeni iz karbonski in kevlarških vlaken, ki ob močnejšem trku s skalo hitro počijo. Iz enakih materialov so bili tudi kajaki za rekreacijo. Novi materiali so trpežni in čolni se ne poškodujejo tako hitro. To omogoča spuste po divjih rekah in skoke čez visoke slapove, pri katerih vedno prihaja do močnih trkov in udarcev ob in v skale. Mnogi kajakaši so po končani tekmovalni karieri nadaljevali z veslanjem po divjih rekah in pri tem, hote ali ne hote, prenašali svoje znanje na rekreativne kajakaše. Tako so mnogi talentirani in drzni rekreativci postali odlični kajakaši, ki so veslali vse težje reke in s tem pomikali meje tovrstnega veslanja vse više. Ekstremno kajakaštvo ali »podivjana« različica kajakaštva je na ta način dobila današnjo podobo. Reke, ki so pred desetletji veljale za neprevozne, ekstremne in nevarne, so danes poligon za rekreativce. Današnjim ekstremnim rekam ali njihovim odsekom pa se večina rekreativnih veslačev že na

daleč izogne. Denimo, ko povabiš katerega od »nedeljskih veslačev« na kajakaške počitnice na Norveško, ti gladko odgovori: »Ne hvala, jaz mislim še živeti.«

2.2 CENTRI EKSTREMNEGA KAJAKAŠTVA

Najpopularnejše in najbolj obiskane so reke v Severni Ameriki. Tam se zbirajo kajakaši iz celega sveta. A tudi v Evropi imamo divje reke. Med zanimivejšimi, so reke na Norveškem. V glavni sezoni, ki traja od maja do septembra, lahko veslamo večino rek, od strmih sotesk reke Finna, do visokih in hitrih voda reke Sjoe. Najboljše reke najdemo v vzhodnem delu južne Norveške, od Trondheima na severu, pa do Lillehammerja na jugu. Reke so večinoma mrzle, saj visok vodostaj rek zagotavlja predvsem sneg, ki se topi v toplih pomladanskih in poletnih dneh. Kajakaštvo je tam relativno mlad šport, ki pa se hitro razvija in se poleg zimskih športov že uvršča med najpopularnejše »nacionalne« športne zvrsti.

Za evropsko meko ekstremnega kajakštva velja Korzika. Sezona je kratka, od marca do aprila, ko stopljeni sneg na vso moč udari v ozke in strme soteske. Takrat daje Korzika kajakašem ene izmed najboljših pogojev na svetu. Zahtevni tehnični odseki pete in šeste stopnje in divji slapovi privabljajo kajakaše s celega sveta. Najpopularnejše reke Gavona, Tavignano, Golo in Fium Orbo ponujajo za vsakogar nekaj, od tretje do + šeste stopnje.

Priljubljen je tudi Italijanski Piemonte z rekama Sesia in Egua, kjer se vsako leto odvija popularni Teva Extreme Outdoor Challenge ter Avstrijske reke, predvsem Inn, Isel, Oetz in Eisack. Veslaško zanimive so tudi Švica, Portugalska, Grčija in Turčija.

V svetu so vedno bolj popularne t.i. eksotične lokacije, kjer se šele odkriva reke, primerne in zanimive za to vrstno veslanje. V Afriki sta popularna Beli in Modri Nil ter Zambezi, v Indiji Ganges, pa tudi Nepal in Čile prav nič ne zaostajata na spisku najbolj priljubljenih svetovnih kajakaških področij.

Pri naštevanju najbolj priljubljenih in zahtevnih kajakaških lokacij, nikakor ne smemo pozabiti na našo Sočo, ki s svojo lepoto in raznovrstnostjo ne pusti ravnodušnega prav nikogar. Še posebej ekstremiste privablja znani Soški Katarakt, ki predstavlja izziv za najboljše svetovne kajakaše.

Soča sodi med najlepše slovenske reke in je svetovno znana zaradi kajakaških užitkov, pa tudi okolja v katerem se nahaja. Od izliva Zadnjice, kjer je možno začeti z veslanjem, pa do Mosta na Soči, po katerem postane veslaško nezanimiva (elektrarne), je 62 kilometrov. Na tej razdalji najdemo vse kar reka lahko ponudi. Od

mirnih odsekov druge stopnje, do nevarnih delov šeste stopnje, kjer se veslanje strogo odsvetuje, a kljub temu prakticira.

Od ostalih slovenskih rek je potrebno omeniti še zgornji del reke Tolminke, Kamniško Bistrico, Kokro in Iški Vintgar. Gre za reke hudourniškega tipa, ki so za ekstremiste zanimive samo takoj po močnem deževju. Na mnogih od njih je veslanje celo prepovedano. Posebno je treba omeniti tudi reko Učjo v Posočju, ki ob visokem vodostaju predstavlja izziv slehernemu kajakašu. Reka teče skozi ozek kanjon, v katerem ni prostora za počitek ali izhod v sili.

Ko se odločamo kam se bomo odpravili veslat, si pomagamo z različnimi kajakaškimi vodniki, ki jih najdemo v obliki publikacij ali na internetnih straneh. Tvrstne literature je v zadnjem času veliko, saj skoraj vsaka kajakaška »odprava« zapiše svoja doživetja in podatke o rekah.

V sodobnem vodniku najdemo vse podatke, potrebne za veslanje:

- kdaj je najprimernejši čas za veslanje (mesec, del dneva),
- najprimernejši kraj (vstopno mesto, izstopno mesto),
- dolžina odseka ali reke, ki jo bomo veslali,
- približen čas ki ga bomo porabili za veslanje,
- vodostaj, ki nam omogoča veslanje in kje ga preverimo,
- kje so nevarna mesta,
- koliko je nevoznih mest.

Kljub podatkom iz vodnika, se je potrebno na licu mesta dodatno prepričati in oceniti pogoje glede na trenutno stanje reke ter na osebno počutje in sposobnosti. Dobro je najeti kajakaškega vodiča ali nekoga, ki reko pozna, kar je v večini primerov težko, kajti tovrstno veslanje se ponavadi dogaja v odmaknjenih krajih. Pogosto pa nam ne želijo pomagati, ker se tovrstno početje smatra za prenevarno.

V pomoč, na kaj vse moramo biti pozorni, nam je tako imenovana 3x3 tabela, ki zajema tri kriterije, glede na naravo ter udeležence, ti pa se preučujejo glede na tri filtre. Kriteriji so Razmere, Značilnosti reke, Človek. Filtri pa, Načrtovanje veslanja, Izbira odseka, Končna odločitev.

	Razmere	Značilnosti reke	Človek
Načrtovanje veslanja	Presodimo ali je reka primerna za nas	Pomembno za izbiro opreme	Glede na to sestavimo ekpo
Izbira odseka	Ob reki pred veslanjem	Primerjava dejanskega stanja s predvidenim	Končna odločitev o ekipi
Končna odločitev	Sprotno preverjanje spremenljivih razmer	Previdnost na prihajajoče pasti	Zadnja končna odločitev o veslanju brzice

Preglednica 1: Okvirna 3x3 tabela

	Razmere	Značilnosti reke	Človek
Načrtovanje veslanja	<ul style="list-style-type: none"> -vodič -Info s prve roke -regija -vreme -snežna odeja -pričakovani vodostaj -relief 	<ul style="list-style-type: none"> -vodič, slike, -znanje -U- V dolina, kanjon, ... -masa ali hitre in strme -struga 	<ul style="list-style-type: none"> -kdo -psihofizične sposobnosti -oprema -izkušnje -reference
Izbira odseka	<ul style="list-style-type: none"> -vreme -vodostaj -dostop -snežni plazovi, podori -nevihta -drevesa 	<ul style="list-style-type: none"> -Ali so moja pričakovanja točna? -Ali sem predvideval vse nevarnosti? -Ali ima reka tolmune ali ne? -Ali je reka primerno težavnostno ocenjena? -Ali lahko kadarkoli odneham? 	<ul style="list-style-type: none"> -Ali je oprema, znanje primerno za dejansko situacijo? -Kdo gre veslat? -Ali imamo prilagodljiv urnik?
Končna odločitev	<ul style="list-style-type: none"> -vodostaj -temperatura -padajoče skale -vreme 	<ul style="list-style-type: none"> -obala -posledice (napačna linija) -Kaj nas čaka po reki navzdol? 	<ul style="list-style-type: none"> -preveri razpored – urnik -dnevna forma -možnost reševanja

Preglednica 2: Natančna 3x3 tabela

2.3 TEKMOVANJA

Tako kot pri drugih športih, tudi pri veslanju po divjih rekah obstajajo različne oblike tekmovanja. Težko pa je postaviti natančna merila in pravila na vedno spreminjajoči se vodi, kjer individualna ocena in presoja izbirata linijo in način spusta. V zadnjem času postajajo vedno bolj popularni t.i. izzivi (ang. challengi) ali serije večjega števila tekem, oziroma spustov, kjer na podlagi seštevka časov določijo končnega zmagovalca. Tekmovalci se pomerijo v skupinskem spustu, šprintu, slalomu in kajak krosu, kjer se med brzice poda več kajakašev hkrati. Na takih tekmovanjih sta poleg telesne pripravljenosti in tehničnega znanja, pomembni predvsem psihična pripravljenost ter poznavanje in ocenjevanje reke. Ali kot radi rečejo kajakaši: »Potrebno je znati prebrati reko!«

Tekmovanja, ki so bila sprva organizirana kot lokalni spektakli, so sedaj pod pokroviteljstvom velikih športnih ali avtomobilskih proizvajalcev. Tekmovalci, ki so bivši vrhunski kajakaši ali kanuisti, ekstremni kajakaši, ki se profesionalno ukvarjajo s tem športom, kot tudi lokalni ekstremisti, pa se potegujejo za mamljive denarne nagrade. Prostora na takšnih tekmah je zato samo za nekaj deset najboljših, ki jih povabijo prireditelji. Pogosto tako tekmovanje spremljajo še druge atraktivne prireditve, kot so spusti z gorskimi kolesi, športno plezanje in gorski tek, ritem pa mu daje glasna glasba in spodbujanje številnih gledalcev. Celoten spektakel, ki praviloma traja več dni, je močno medijsko podprt in pomeni za kraj prireditve veliko športno turistično promocijo ter velik kajakaški praznik.

3 PREDMET IN PROBLEM

V nalogi želim predstaviti problematiko veslanja po izjemno zahtevnih in divjih rekah. Za to je potrebno več stvari. Med najpomembnejše sodijo poznavanje reke in njenih tvorb ter ocena težavnostne stopnje.

3.1 OPREDELITEV DIVJE VODE

Med veslanjem na mirni ali premikajoči se vodi je velika razlika. In tudi vsaka premikajoča se voda še zdaleč ni divja. Zaradi gibanja vode v rečni strugi nastajajo različne vodne tvorbe, plovno pot pa kajakašu dodatno otežujejo še različne ovire v rečni strugi. Naklon in oblika rečnega dna ter količina padavin in vodostaj reke najbolj vplivajo na dinamiko reke. V zelo dinamičnih pogojih je težko ohranjati ravnotežni položaj in voditi čoln v željeni smeri. Na divjih rekah občutimo silovitost vodnih tokov in moč narave v vsej njeni razsežnosti. Zato je poznavanje vodnih tvorb na divjih vodah življenjskega pomena za vsakega kajakaša. Osnovne vodne tvorbe so tok, protitok, podirajoči se val (ali pogovorno »rola«), vrtinec in slap. Poleg teh je še nekaj značilnih tvorb, na katere mora biti kajakaš še posebno pozoren. Ena od njih so zloglasni sifoni. Sifon nastane, ko voda v skalo izdolbe luknjo skozi katero odteka ali pa nastane med dvema skalama, ki sta postavljeni tesno skupaj. Podobno nevarnost predstavljajo previsne skale, pod katerimi teče voda. Opazimo jih po vodni blazini, ki se naredi pred skalo. Veliko nevarnost predstavljajo tudi podrti drevesa ali druge ovire, ki se zagozdijo med skale, najpogosteje na zunanjih straneh rečnih zavojev.

Za ocenjevanje težavnosti divje vode je v rabi mednarodna lestvica, ki pa je lahko le pomoč pri grobi oceni določenega dela rečnega odseka. Ocene so najpogosteje postavljene v okoliščinah najbolj običajnega rečnega pretoka in so lahko, ob povečanem vodostaju reke, nevarno zavajajoče. Zato mnogi k običajnim ocenam o težavnosti dodajajo še plus (+) ali minus (-). Uporablja se tudi klasifikacija, ki k stopnji dodaja črke, kot je npr. »a«, ki pomeni, da je v primeru prevrnitve plavanje relativno varno, med tem, ko črka »d« pomeni precejšno nevarnost v primeru plavanja. Odločitev o tem ali je določen del reke varen za veslanje je subjektivna in odvisna od vsakega posameznika. Ali ekstremni kajakaši po tej logiki največkrat reko vidijo kot relativno varno? Najbrž ima na to vprašanje vsak kajakaš svoj odgovor, sigurno pa se vsi zavedajo potencialnih nevarnosti, ki jih skrivajo divje reke. Trezna presoja je pri teh odločitvah zato ključnega pomena.

3.2 VODNE TVORBE

3.2.1 Val

Valovi nastanejo, kadar vodni tok teče preko neravnega dna, podvodnih skal in drugih ovir ter kadar se bregovi reke zožajo in stisnejo in s tem pospešijo vodni tok.

3.2.2 Rola – povratni val

Rola ali povratni val je val, ki se sesede sam nase. Nastane tipično kroženje vode – po površini se voda vrača, pri rečnem dnu pa odteka. Poznamo več vrst povratnih valov, kot t.i. »Frowing Hole«, »Smiling oz. smejoča« rola, »diagonalna«, »V« ter »zaprta« rola.

3.2.3 Vodna blazina

Vodna blazina predstavlja del vodnega toka, ki se od ovire (skale) odbije v nasprotno smer.

3.2.4 Sifon

Sifon nastane, ko voda v skalo izdolbe luknjo skozi katero odteka ali pa nastane med dvema skalama, ki sta postavljeni tesno skupaj. Podobno nevarnost predstavljajo previsne skale, pod katerimi teče voda. Opazimo jih po vodni blazini, ki se naredi pred skalo.

3.2.5 Slap

Slap ali jez predstavlja večji padec vode pod velikim naklonom, večinoma navpično. Pod slapom se tvori povratni val (rola). Najnevarnejši povratni valovi s širokim pasom vračanja vode po površini (backwash) se tvorijo za nizkimi, navadno umetnimi jezovi. Za kajakaša predstavljajo past iz katere se je pogosto težko rešiti. Včasih je edina pot plavanje po rečnem dnu, tako, da včasih pomaga tudi slačenje rešilnega jopiča. Pri »ekstremnem« kajakaštvu delimo slapove na višje (nad 5m) ter nižje.

3.2.6 Drča

Za drčo velja enako kot pri slapovih, le da je tukaj padec vode pod manjšim naklonom. Drča (slide) je lahko gladka, kjer voda drsi po gladkem terenu, kot na primer granitna polica, ali stopničasta, kjer pa je dno razgibano.

3.2.7 Spodjedene skale

Skale so na splošno najpogostejše ovire v vodi. Navadno razdelijo vodni tok, za njimi pa se tvori turbulentni tok ali protitok. Protitok je dejansko tok, ki teče v obratni smeri kot glavni tok reke. Pred skalo nastane vodna blazina, kjer voda stoji. Posebno nevarne so spodjedene skale, saj tok čoln pogosto potisne ob skalo in začne potapljati. Če je voda preko stoletij skozi skalo izdolbla luknjo pravimo temu *sifon*.

3.2.8 Ostale nevarnosti

Veliko nevarnost v rekah lahko predstavljajo tudi različne umetne ovire, kot so ostanki pilotov, stebrov mostov, železne traverze, zagozdena debla ali veje ter drugi predmeti, ki jih reka nanese. Za kajakaša lahko predstavljajo večjo nevarnost kot skale, saj se pojavljajo nepredvidljivo in so po navadi v vodi zagozdene.

3.3 TEŽAVNOSTNE STOPNJE DIVJE VODE

Za boljšo predstavo o tovrstnem veslanju, na kratko predstavljamo težavnostno lestvico, po kateri ocenjujemo divjo vodo.

3.3.1 Prva stopnja – stoječa ali mirna voda

Voda s počasnim tokom, majhnimi, dobro vidnimi ovirami in lahkim preходом mimo njih. Tveganje - zelo majhno, samoreševanje lahko. V kontekstu tega teksta bi lahko rekli, da tveganja ni.

3.3.2 Druga stopnja – lahka divja voda

Brzice z dobro vidnimi, širokimi prehodi. Poznavanje osnovne tehnike zadostuje za vodenje čolna med brzicami. V primeru prevrnitve in zapustitve čolna je pri samoreševanju redko potrebna pomoč. Tveganje? Še vedno daleč od tistega, kar je predmet razprave v tem tekstu.

3.3.3 Tretja stopnja- srednje težka divja voda

Brzice z večjimi, nepravilnimi valovi in ovirami, ki se jim težko izognemo. Določitev plovne poti je lahka. Potrebno je znanje in obvladanje čolna med ozkimi prehodi in v hitrem vodnem toku. Prisotni so že močni protitokovi in povratni valovi, ki pa se jim ni težko izogniti. Za manj izkušene je že priporočljiv ogled z obale. Pri samoreševanju je lahko koristna skupinska pomoč. Tveganje? Za ekstremiste še vedno zelo majhno.

3.3.4 Četrta stopnja- zahtevnejša divja voda

Plovna pot ni vedno dobro vidna iz čolna. Priporočljiv je ogled z brega. Dolge, zahtevne brzice z ozkimi prehodi ali močnimi vodnimi tvorbami zahtevajo dobro tehnično vodenje čolna. Za varen prehod so potrebne hitre in odločne reakcije. Reševanje je pogosto oteženo. Priporočeno je dobro znanje eskimskega obrata. Tveganje? Tu nekje se počasi začenja moja diploma.

3.3.5 Peta stopnja- zelo zahtevna divja voda

Ogled z brega je nujen. Potrebno je poskrbeti za varovanje z brega. Zahtevne, dolge in hitre brzice, ki tudi za najbolj izkušene predstavljajo neposredno nevarnost, saj je popolna kontrola zaradi izredno močnih vodnih tvorb skoraj nemogoča. Zahtevano je obvladovanje čolna v ekstremnih pogojih, dobra telesna pripravljenost in psihološka trdnost. Ogled z brega je nujen, prav tako predhodne izkušnje. Reševanje je pogosto nevarno tudi za najbolj izkušene. Tveganje? Da!

3.3.6 Šesta stopnja- ekstremno zahtevna divja voda

Brzice, neprevozne oz. prevozne samo v idealnih pogojih. Posledice napak so lahko usodne. Reševanje je skoraj nemogoče. Samo za ekipe izredno izkušenih ekstremnih kajakašev. Predhodna analiza, ogled z brega in natančno planiranje spusta je obvezno. Tveganje je samoumevno.

Veslanju prvih treh ali štirih stopenj pravimo rekreativno kajakaštvo. Na takšnih težavnostnih stopnjah se tudi odvijajo tekmovanja v kajaku na divjih vodah (slalom, spust).

Ekstremno kajakaštvo se začenja pri stopnji 4+ in vsekakor ne nosi oznake »a«. Pri šesti stopnji se uradna lestvica konča. Toda kaj preostane tistim kajakašem, ki premagajo tudi zadnjo stopnjo? Sedma stopnja seveda! Teoretična oznaka za neprevozne reke, ki bi jim večina navadnih smrtnikov mirno dodala oznako »s« (samomor). Teoretično se morda lahko reši tudi iz sedmice, v praksi pa je to povsem druga zgodba, ki se lahko kaj hitro konča s smrtnim izidom. A se najde tudi nekaj tistih redkih posameznikov, ki poiščejo izhod iz takšnih odsekov in zahvaljujoč znanju ter veliki meri sreče, na koncu dneva, čoln živi (in morda tudi zdravi) potegnejo iz vode. Če smo na začetku govorili o trezni presoji in zdravi pameti, lahko pri teh redkih izjemah podvomimo v to.

Veslanje po rekah četrte težavnostne stopnje poteka, ob upoštevanju napotkov in primernemu znanju, tekoče in relativno hitro, saj so brzice še dokaj prijazne. Pregled nad reko je omogočen že iz kajaka. Reka ponuja veliko užitkov, brzice niso preveč blokirane, tako da kajakaš lahko izbira med različnimi možnostmi in smermi veslanja.

Protitokovi so še dovolj veliki za pravočasno zaustavljanje in od tam je mogoče videti, kaj se dogaja na odseku ki sledi. Prisotni so že nižji slapovi ali drče, ki ponavadi ne presegajo višine 4 m. Skoki so čisti, z lepim vstopom in izstopom. Potrebno je biti pozoren na podirajoče se valove, t.i. role, ki so na tej stopnji že tako veliki, da lahko povzročijo nesrečo. Dodatno nevarnost povzročajo tudi razne ovire, kot so debla, veje, sifoni, ki se jim na tej stopnji lahko še dokaj elegantno izognemo.

Peta stopnja zahteva že veliko več previdnosti, pa tudi tehničnega znanja. Tukaj se število možnosti, kako preveslati določen odsek že močno zmanjša. Brzice so veliko bolj blokirane in vedno manj je možnosti za izbiro poti, saj nam jo večinoma narekuje reka sama. Slapovi so vse višji, drče vse daljše in tok vse hitrejši. Reke pete stopnje imajo po navadi velik padec, kar pomeni hiter tok reke. Nastajajo tudi velike »role«, ki se jim ne moremo izogniti. Za tako veslanje je potrebno veliko izkušenj, saj smo kaj hitro postavljeni v situacijo, v kateri je vsaka napačna reakcija lahko usodna. Veslanje takih rek brez partnerja/jev je predrzna in nespametna odločitev.

Po reki ali odseku reke šeste težavnostne stopnje večina kajakašev ne more veslati. Tisti redki, pa le ob točno določenem vodostaju. Pri tovrstnem veslanju ni več časa za odmore in ni prostih izbir. Obstaja samo ena in edina pot, po kateri lahko veslamo. In pri tem upamo na najboljše in na lastno, trenutno nezmotljivost. V resnici potrebujemo tudi srečo, kajti možnosti za rešitev ob morebitni napaki so minimalne. Kadar se nam pri šesti stopnji pojavi najmanjši dvom, je izhod samo eden. Kajak na ramo in peš domov...ali kamorkoli pač gre.

Veslanje po rekah pete, šeste in pogojno tudi sedme težavnostne stopnje, lahko opisujemo kot teamsko delo. Kajakaši so med seboj vedno v stiku in drug drugega neprestano opozarjajo na nevarnosti. Vedno veslajo le določen odsek (npr. 100 metrov), za katerega so prepričani, da je varen in je pregleden. Ko pridejo do nepreglednega dela, ko ne vidijo več naprej, se ustavijo, izstopijo in si peš ogledajo reko ali brzico ali slap. Nato zopet veslajo do naslednjega nepreglednega dela. Zato taki spusti pogosto trajajo po cel dan.

4 OPREMA

4.1 KAJAK

Kajak je zaprt čoln primeren za veslanje po različnih vodah, med katere štejemo mirne in divje reke, jezera pa tudi morja. Oblika kajaka se razlikuje glede na njegovo namembnost. Tako ločimo tudi pri kajakah za divje vode več tipov, vsak pa je namenjen specifičnim potrebam športne discipline in posebnostim vsakega posameznika.

Moderni kajaki so sestavljeni iz več delov, ki jih različno imenujemo. Najpomembnejši deli kajaka so kljun, rep, odprtina, dovolj velika za čim lažji izstop v primeru nevarnosti, dno, bok, zgornji del čolna ter ročaji ali zanke za reševanje kajaka, ki morajo biti narejene iz dovolj robustnih materialov, da so odporne na močne udarce skal.

Udobnost in varnost omogočajo deli znotraj kajaka. To so: sedež z bočnimi oporami, stegenski opori, stopalna in hrbtna opora. Najpomembnejšo varnostno opremo kajaka pa sestavljata dve zračni blazini oz. balona, ki sta nameščena v repu in kljunu in ob morebitni zapustitvi čolna, onemogočita, da bi se le ta popolnoma potopil.

Kajaki za divjo vodo so narejeni iz plastičnih mas, ki so zelo odporne na udarce. Včasih so bili kajaki dolgi, z veliko prostornino, vendar pa so se le-ti iz leta v leto spreminjali v smeri lažje obvladljivosti in manjšega volumna. Tako so danes kajaki, ki jih uporabljamo za reke s strmim padcem in majhnim volumnom vode praviloma krajši (220-245 cm), imajo t.i. »rocker« (velik volumen v repu in kljunu) kar omogoča lažji buff in hiter povratek na površje.

Kajaki za reko z veliko vodnega volumna so praviloma daljši, imajo manjši »rocker« in so hitrejši. V repu in kljunu imajo manj volumna, kar omogoča lažje prebijanje valov in rol ter obvladovanje zahtevnejših brzic – kataraktov.

Prostornina kajaka mora vedno ustrezati telesni teži kajakaša (240-300 l in več). Kateri tip kajaka bomo izbrali je torej odvisno vrste reke, ki jo bomo veslali, kajakaševih telesnih posebnosti in osebnih preferenc. Novi čolni so narejeni serijsko, in jih je potrebno najprej prilagoditi zahtevam posameznika.

Telo in čoln imata 6 stičnih točk:

1.stična točka: sedež

Zadnja leta mu proizvajalci namenjajo malce več pozornosti. Trdo plastiko oblepijo z bolj prijazno in mehkejšo peno. Sedeti moramo udobno!

2.stična točka: hrbtne opore

Nuditi mora dovolj opore, v nasprotnem primeru jo je potrebno skrajšati oz. prestaviti naprej.

3.stična točka: stegenske in kolenske opore

Prilagojene morajo biti dolžini nog. Večinoma so pomične (in zato lahko nastavljive) in dovolj mehko obložene, da ne povzročajo odrgnin.

4.stična točka: opore za stopala

Ne smejo biti predaleč stran, saj v tem primeru ne čutimo čolna, pretesna nastavitve pa lahko povzročijo neudobje.

5.stična točka: školjka čolna

Skočni sklep se v modernih kajakih dostikrat dotika školjke, kar pa ni priporočljivo. V takem primeru je dovolj košček mehke podloge, ki prihrani marsikatero bolečino.

6.stična točka: opora pri bokih

Je najpomembnejša! Ker je v večini primerov potrebna dobra kontrola v bokih, mora biti stik s čolnom čim boljši (tesnejši). Oblazinjenje naj sega čez kolčnico, tako da veslača dobesedno priklene na čoln. Seveda pa s tem varnost ne sme biti ogrožena.

4.2 VESLO

Veslo je sestavljeno iz ročaja ter dveh listov, ki sta na ročaj nasajena pod določenim kotom. V rekreativnem športu se uporabljajo koti od 45 do 65 stopinj, pri kajakaški zvrsti rodeo pa so ti koti še nekoliko manjši.

Vesla delimo glede na namembnost. Rekreativci največkrat uporabljajo plastična in aluminijasta vesla, kjer so listi plastični ali iz drugih umetnih mas. Tisti, ki se s kajakaštvom resneje ukvarjajo pa uporabljajo vesla iz karbonskih vlaken, ki so lažja, s tanjšimi listi in lažje vodljiva.

Listi vesel pri rekreativnem veslanju so simetrični, pri zahtevnejšem veslanju pa asimetrični, saj taka oblika lista vodo reže manj turbolentno, kar skrajša čas zavesljaja.

Ročaj vesla je lahko raven ali pa zaradi izsledkov ergonomije zavito oblikovan (bandshaft). S slednjo obliko, ob zavesljanju proizvedemo večjo silo na vodo, saj zapestja ostajajo ves čas zavesljaja v naravni poziciji.

Dolžina vesla je odvisna predvsem od telesne višine kajakaša. Višji kajakaši uporabljajo daljša vesla in obratno, na izbiro pa vpliva tudi dolžina kajaka, saj pri krajših kajakih niso potrebne daljše ročice za vrtenje kajaka. Trenutno so za rekreativce najprimernejša vesla dolžine od 190 do 200 cm.

4.3 ZAŠČITNA OBLEKA

V alpskem svetu največkrat veslamo na mrzlih vodah, zato je zaščitna oprema zelo pomembna. Osnovno pravilo v rekah, ki imajo manj kot 10 stopinj se glasi: brez toplotne zaščite telesa, je temperatura vode ekvivalentna številu minut v vodi, ko telo še ostane mobilno, preden nastopi podhladitev. Torej, če brez zaščitne obleke veslamo na alpski reki ki ima samo 8 stopinj, ostanemo ob prevrnitvi in stiku z mrzlo vodo mobilni samo osem minut. Nato nastopi podhladitev.

Klasična neoprenska obleka vedno bolj izgublja na pomenu, saj je kajakaš v njej slabše gibljiv, kot v oblekah iz novejših materialov. Da bi si zagotovili maksimalno svobodo gibanja zgornjega dela telesa in obenem dosegli optimalno toplotno zaščito, uporabljamo t.i. *dry-top anorake (suhe anorake)*, narejene iz materialov, ki dihajo in ne prepuščajo vode (Polyamid ali Polyester, z Polyuretanskim premazom ali celo Gore-Tex), preprečevanje vdora vode pa zagotavljajo manšete na vratu in zapestjih, narejene iz lateksa. Šivi so lepljeni.

Spodnji del telesa zaščitimo z dolgimi *neoprenskimi hlačami* (ali obleko brez rokav), debeline od 0,5 do 4 mm, ki so prirejene potrebam kajakašev. Poleg dobre toplotne zaščite nam take hlače nudijo tudi nekoliko več zaščite ob morebitnem stiku s skalami, pripomorejo pa tudi k dodatni plovnosti.

Vedno več pa se v praksi pojavljajo tudi t.i. suhe hlače (dry pants) ali celo suhe obleke (dry suite) narejene iz že prej omenjenih, dry top, materialov.

Pod vse to oblečemo še funkcionalno športno perilo, ki se hitro suši in ohranja telesno toploto.

Posebni *zaščitni čevlji* so narejeni iz neoprena in imajo mehak gumijast (vibram) podplat, ki nudi dober oprijem na mokrih in drsečih skalah. Hkrati morajo biti podplati dovolj debeli, da nas ščitijo pred ostrimi skalami. Po potrebi lahko v take čevlje obujemo še dodatne neoprenske nogavice.

Najbolj občutljiv in obenem najbolj izpostavljen del telesa je glava. Pod čelado je zato priporočljivo imeti *neoprensko podkapo*. Ušesa si lahko dodatno zaščitimo še s silikonskimi čepki.

4.4 VARNOSTNA OPREMA

Čelada zagotavlja varnost in je obvezen del kajakaševe opreme. Njena funkcija je, da ob prevrnitvi zaščiti glavo pred morebitnimi udarci v skale. Zaščititi mora čelo, sence in zadnji del glave. Mora biti dovolj tesna, da nam ne zdrsne z glave, tudi če odpnemo varnostne jermenčke pod brado. Zunanji del naj bo narejen iz lahkega in trdnega materiala, notranji, oblazinjen del pa iz materiala, ki ne vpija preveč vode. Čelado je potrebno ob vsaki resnejši poškodbi nujno zamenjati!

Plavalni jopič zagotavlja dodatno varnost pri plavanju po reki, ob morebitni zapustitvi čolna. Njegova funkcija je, da plavajočega obdrži na površini vode. Mora biti primerne velikosti, kar pomeni, da ne sme ovirati svobode gibanja zgornjega dela telesa ali zdrseti z njega. Jopič s prevelikim vzgonom nas bo oviral pri eskimskem obratu, premajhna plovnost pa tudi ni priporočljiva, saj se kdaj pa kdaj še vedno lahko zgodi, da moramo zapustiti prevrtnjen čoln. Priporočljivi so dodatni žepi na jopiču, v katere lahko spravimo dodatno opremo (nož, prusikovo vrvico, škripec, energijske čokoladice, ...)

Krovnico uporabljamo da preprečimo vstop vode skozi sedežno odprtino čolna, hkrati pa omogoča tudi nemoteno zapuščanje kajaka ob prevrnitvi. Narejene so iz neoprena, razlikujejo pa se glede na trdoto elastike in namembnost. Sestavljene so iz ledvičnega dela, krila, elastike in zanke za snemanje krovnice. Krovnica mora biti primerne velikosti, da se ne odpre ob močnih pritiskih vode nanjo, ter dovolj debela, da ohranja toploto. Po zunanjem robu naj bo krovnica zaščitena z kevlarjem, ki preprečuje, da bi se ob morebitnem stiku s skalami, le ta strgala.

4.5 OSTALA OPREMA IN REŠEVANJE

Reševalna vrv - obvezen pripomoček vsakega varnostno osveščenega kajakaša. Navadno je dolžine od 15 do 21 m, debelina pa naj nebi bila manjša od 8 mm. Na zahtevnejših kajakaških odpravah je priporočljivo imeti dve vrvi. Krajšo, do 15 m, si zapnemo okoli pasu, da jo imamo takoj pri roki. Daljšo, nad 15 m, pa imamo spravljeno v čolnu, na čim lažje dostopnem mestu.

Vponke (karabini) - vsak naj bi imel pri sebi vsaj 3 vponke, od katerih naj bi bila ena z zapiralnim sistemom.

Prusikova vrvica – tanka, 5-8 mm debela in približno 2 metra dolga, močna vrvica, ki nam omogoča, da iz reševalne vrvi in nekaj vponk naredimo že kar učinkovit sistem reševanja, kot je na primer Z-drag.

Nož – uporaben pripomoček, ki predstavlja zelo učinkovit način hitre osvoboditve. Pritrjen naj bo na rešilni jopič in vedno na doseg roke. Nož mora imeti zatič proti samoodpiranju, saj bi bilo ob morebitnem plavanju lahko zelo nevarno, če bi se nam sam od sebe odprl. Nož za reševanje poskušamo uporabljati samo v nujnih primerih in s tem ohraniti njegovo ostrino.

Prva pomoč – obvezna pri zahtevnejših in daljših spustih, ki navadno potekajo stran od civiliziranih poti, kjer je dostop reševalcev otežen. PP naj bo v suhi-nepremočljivi torbi.

Omenjeni pripomočki so le najnujnejši del osebne opreme kajakaša. Za večje, organizirane skupine pridejo v poštev še mnogi drugi, od statičnih in elastičnih vrvi do škripcev, trakov za sidrišča, sredstev za komunikacijo in drugih.

Rezervno veslo – zložljivo je na dva ali tri dele katere lahko enostavno spravimo v kajak. Po potrebi veslo sestavimo in nadaljujemo veslanje. Dobro je da ga lahko sestavimo tako za desničarje, kot tudi za levičarje.

Piščalka – omogoča nam lažjo komunikacijo in opozarjanje na nevarnosti ter težave.

Lepilni trak – zalepimo ga okoli ročaja vesla, navadno na sredini. Reši nam marsikatero nevšečnost.

4.5.1 Reševanje

Izurjenost v reševanju iz divje vode in poznavanje osnovnih vrvnih tehnik je pri ekstremnemu kajakaštvu velikega pomena. Pri tovrstnem veslanju si varnost zagotavljamo, v prvi vrsti, z dobro fizično in tehnično pripravljenostjo. Če smo dobro pripravljeni, že na začetku močno zmanjšamo verjetnost nesreče. Če upoštevamo vse kar je bilo do sedaj opisano (oprema, tehnika, psihična pripravljenost) bi se morali sami znati pravilno odločiti kje, kaj in kdaj smo sposobni veslati.

A ker nesreča nikoli ne počiva, je potrebno v primeru nezgode na vodi, k reševanju primerno pristopiti. Že na začetku je potrebno vnaprej prepoznati nevarna mesta in predvideti kje bi se nesreča lahko pripetila. Tja nato postavimo reševalce.

NIKDAR pa se ne sme zgoditi, da neko brzico veslamo in se pri tem zanašamo na pomoč reševalcev. To je skrajno neodgovorno ravnanje, saj s tem ne ogrožamo samo sebe, ampak tudi reševalce in morebitne ostale kajakaše ki so trenutno prisotni na kraju dogodka. Reševanje v takih okoliščinah je namreč že samo po sebi izjemno zahtevno dejanje, nevarno tudi za reševalca. Kar nekaj je namreč primerov, v katerih se je pri akciji reševanja smrtno ponesrečil tudi reševalec.

Reševanje iz divje vode je zelo obsežna tema, preobsežna, da bi jo celostno obravnaval v tej diplomii. Izpostavil pa rad nekaj ključnih osnov, ki se jih velja vedno držati:

- Vedno najprej rešujemo osebe, šele nato opremo!
- Reševanje z vrvjo (izmet) in vrvne tehnike (najpogostejša Z-drag) je potrebno redno vaditi.
- Reševalno vrv je potrebno imeti vedno pri sebi, tudi ko zapustimo kajak (npr. pri ogledu brzice).
- Najpogostejše je reševanje iz t.i. rol in reševanje v primerih ko se kajakaš zagozdi.

5 TEHNIKA VESLANJA DIVJE VODE

Tehnika veslanja pri ekstremnem kajakaštvu se praktično ne razlikuje od osnovne tehnike za veslanje divjih voda, ki jo je v svoji diplomski nalogi obravnaval Dejan Kavs (Kavs, . Pri tej zvrsti pride le do določenih novih elementov oziroma načinov veslanja preko raznih vodnih tvorb, in sicer:

- Boof (odriv z vodoravnim letom in ploskim pristankom)
- Rola (skok čez, veslanje skozi, veslanje pod rolo)
- Drča (gladka, stopničasta)
- Slap (visoki, nižji)
- Katarakt (daljša, tehnično zahtevna brzica)

Vsi elementi so natančneje predstavljeni v filmu, ki je priloga diplome. Ker pa je od vseh t.i. boof, najpomembnejši, ga je treba posebej opisati.

Boof- odriv z vodoravnim letom in ploskim pristankom:

Tako kot je eskimski obrat pomemben za začetnike, oziroma vse kajakaše na divjih vodah, je boof pomemben pri ekstremnem kajakaštvu. Pri tovrstnem veslanju se uporablja skoraj vedno in povsod, saj ga izvajamo pri veslanju čez rolo, pri skoraj vseh nižjih skokih, med veslanjem čez katarakte, itd.

Boof lahko opišemo kot neke vrste odriv ali skok z vodoravnim letom ter ploskim pristankom, kar pomeni da se kajak pri pristanku dejansko ne potopi, ampak, čim bolj po površju vodne gladine, nadaljuje pot po zamišljeni liniji. (linija - pot oziroma smer vožnje katero si po navadi vnaprej določimo).

Tehnika izvedbe:

Približevanje in priprava za odriv. Pogled je usmerjen v točko odriva oz. rob skoka. Preden dosežemo točko zavesljaja, sledi nagib telesa naprej ter postavitve aktivnega vesla-lista spredaj. Veslo postavimo, če se le da, v globoko, vsekakor pa že padajočo vodo za robom.

Odriv: aktivni zavesljaj naprej (pri tem naj se roka ne krči), rotacija telesa, sunek z boki naprej in blokada kajaka v vodoravnem položaju. Da lahko kajak ostane v tem položaju napnemo trebušne mišice, hkrati pa se s koleno upremo v oporo in jih povlečemo k sebi, da preprečimo abdukcijo trupa in kajaka (da nam kljun ne pade navzdol). S tem zagotovimo tudi, da kajak nadaljuje pot v želeni smeri, ne da bi po pristanku zavil levo ali desno. V tem položaju se nam trup nagne nekoliko nazaj.

Let: sledi nagib telesa naprej in postavitev vesla spredaj, navadno nasprotni list glede na odriv. Naprej se nagnemo zato, da iz vertikalnega gibanja prenesemo čim več inercije v horizontalno gibanje. Na ta način se skušamo izogniti morebitnim poškodbam hrbta, bolje pa amortiziramo tudi pristanek.

Pristanek: ob pravilni izvedbi, ima torej dno kajaka prvi stik z vodo, sledi aktivni zavesljaj naprej in prehod v osnovni položaj. Vseskozi pa je potrebno ohranjati ravnotežje. Navadno je ob pristanku rola ali vsaj razpenjena voda, zato je priporočljivo veslo oz. list, pri zavesljaju (zaradi boljšega odrida) potopiti globlje.

Boof pri vertikalnih skokih se izvede kot je opisano.

V primeru da je skok-padec pod manjšim kotom kot 90° , se odriv izvede nekoliko kasneje in sicer tik preden dosežemo gladino spodnjega tolmana (late boof). Pomembno je da dvignemo kljun, vse ostalo glede izvedbe pa ostane enako. Enako veslamo tudi čez »rolo«.

Zaradi varnosti in v izogib poškodbam hrbta, se boof-ov z ekstremnih višin in pri pristankih na mirni, nespenjeni vodi izogibamo, saj lahko sicer pride do velikih pritiskov na hrbtenico, katera se, v najslabšem primeru, lahko tudi zlomi. Če res nimamo druge izbire in je voda spodaj plitka, se skušamo nagniti čim bolj naprej, veslo postavimo vzporedno na kajak in s sprednjo podlaktjo zaščitimo obraz pred udarcem v prirobnico.

Občutek na katerem slapu oz. skoku lahko izvedemo boof pridobimo z izkušnjami. Vsekakor pa višji kot je slap in manj kot je voda v tolmanu razpenjena, pod večjim kotom je želeno prileteti vanjo, seveda če je primerne globine.

V priloženem filmu opazimo tudi izraz »ključni« zavesljaj. Ključni zavesljaj ni vrsta zavesljaja ampak pomeni uporabo primerne zavesljaja v danem-ključnem trenutku. Tako da med ključne zavesljaje spadajo prav vsi zavesljaji iz kajakaške tehnike, največkrat pa se uporablja osnovni zavesljaj naprej ali kombinacija le tega z zavesljajem v loku naprej. Ključni zavesljaji so izvedeni poudarjeno (močnejše), saj na tak način dajo kajaku pospešek, da obdrži zagon v želeno smer.

Kot primer: ključni zavesljaj pri veslanju skozi rolo, je poudarjen osnovni zavesljaj naprej. Pri veslanju katarakta pa si ključni zavesljaji med seboj kar vrstijo, saj imamo na taki brzici veliko ovir preko katerih moramo preveslati, da ohranimo zamišljeno smer in priveslamo do želenega cilja.

Kot že rečeno, so, za tovrstno veslanje, pomembne večletne kajakaške izkušnje na visokem nivoju, pridobljene na rekah od prve do četrte težavnostne stopnje.

Veslanje po rekah pete, šeste in pogojno tudi sedme težavnostne stopnje, lahko opisujemo kot teamsko delo. Kajakaši so med seboj vedno v stiku in drug drugega neprestano opozarjajo na nevarnosti. Vedno veslajo le določen odsek (npr. 100

metrov), za katerega so prepričani, da je varen in je pregleden. Ko pridejo do nepreglednega dela in ne vidijo več naprej, se ustavijo, izstopijo in si peš ogledajo reko, brzico ali slap. Nato zopet veslajo do naslednjega nepreglednega dela. Odločitve ali je veslanje možno, ali pa bodo čolne prenesli sprejemajo skupinsko, a je končna odločitev o tem, kdo bo veslal in kdo ne **strogo posameznikova osebna odločitev**.

Poleg tehnike in fizičnih sposobnosti, so, pri ekstremnem kajakaštvu bistvenega pomena psihične sposobnosti. Skozi nalogo spoznamo, da se tovrstno veslanje večinoma odvija na zelo odročnih krajih, globokih kanjonih, največkrat dostopnih samo s kajakom. V bližini pogosto ni civilizacije, niti telefonskega signala, kar pomeni da v primeru nesreče lahko, v najslabšem primeru, reševanje traja tudi več dni.

V današnjih časih počasi prihajajo v uporabo »gps« naprave, preko katerih lahko pošljemo točne koordinate našega položaja, tako da nas, v primeru nesreče, lahko hitreje rešijo. Ravno zaradi okoliščin mora biti psihična pripravljenost na zelo visokem nivoju, še bolj pa je pomembna psihična stabilnost. Potrjeno iz lastnih izkušenj, so mnogoteri vrhunski kajakaši, sicer dobro psihično podprti, a kot se je izkazalo, ne dovolj stabilni, v ključnem trenutku odpovedali in v primeru možnega izhoda odstopili ali pa z veliko težavo in še večjo pomočjo kolegov preveslali do konca.

Nenazadnje pa je tu še dnevna forma, katera je zadnji indikator, ki nam pove ali smo ta dan sposobni določen odsek odveslati in ali sploh bomo šli na vodo, ali pa raje počakali na drugo priložnost.

Na resnejše izzive se je treba zato, tako fizično, kot tudi psihično zelo dobro pripraviti. Dobro vemo da so oboje sposobnosti medsebojno povezane, zato manjša kot je pripravljenost, višje je tveganje.

Ogled brzice

Vedno kadar pridemo do nepreglednega dela, se je potrebno ustaviti in si ta del vnaprej ogledati. Nikoli ne smemo odveslati v neznano. Nepregledne brzice si lahko ogledamo iz zadnjega protitoka ali z brega. V praksi si po navadi ogleda brzico le eden in če le ta ni prezahtevna poda ustrezne napotke drugim. Na ta način je tudi veslaje bolj tekoče. V primeru, da je brzica zelo zahtevna, pa si jo ogleda vsak posameznik posebej in odločitev o veslanju sprejme individualno. Po ogledu brzice določimo linijo, po kateri bomo veslali. Vedno pa si moramo v mislih pripraviti rezervni plan, po katerem bomo veslali, če nam prvotno zamišljena linija ne uspe. Preden brzico končno preveslamo v glavi še enkrat ponovimo zastavljeno pot. Če se nam takrat pojavi kakršenkoli dvom, brzico raje obhodimo peš in istočasno postavimo varovanje za morebitne veslače.

6 PRILOGA – FILM

Za film, kot prilogo diplomi, sem se odločil zato, da si bodo bralci lažje predstavljali kaj ekstremno kajakaštvo sploh je. V procesu izdelave filma in naloge pa je v bistvu nastal tudi priročnik. Film zajema celotno tehniko veslanja po divjih rekah, ki bo služila za lažje in pravilnejše učenje tehnike. Nastal je v želji, da bi bralcem, kajakašem in potencialnim ekstremnim kajakašem predstavili kakšno znanje je potrebno za tovrstno veslanje. Želim, da bi tudi s pomočjo filma in diplomske naloge v pravi smeri nadaljevali z učenjem, vadbo in nadgrajevanjem svojega kajakaškega znanja.

Film v bistvu predstavlja kako je treba izpeljati kajakaški izlet. Od ogleda brzic in določanja smeri, postavitve reševanja, do obhoda brzice v primeru prevelikega tveganja. Prikazani so tudi vsi tehnični elementi veslanja in njihova pravilna izvedba, ki jih je potrebno obvladati, če želimo veslati po divjih rekah.

6.1 ČASOVNO ZAPOREDJE FILMA:

1. Uvod	00:00 – 03:30
2. Ogled brzice	00:30 – 04:09
3. Stopne divje vode	04:10 – 04:45
4. Predstavitev osnovnih elementov tehnike	04:46 – 05:03
4.1. Odriv z vodoravnim letom in ploskim pristankom (boof)	05:04 – 06:26
4.2. Podirajoči se val (rola)	06:27 – 09:54
4.3. Drča (slide)	09:55 – 13:19
4.4. Slap	13:20 – 16:58
4.5. Katarakt	16:59 – 20:17
5. Obhod brzice	20:18 – 20:53

7 ZAKLJUČEK

Ekstremni kajakaši se na prvi pogled ne razlikujemo od ostalih ljudi. Med nami je največ mladih, so pa tudi starejši, ki imajo že družino in službo. Med nami so tudi dekleta. Skupna nam je ljubezen do divjih voda in veslanja po njih. Ob pogledu na divje brzice, pri katerih ostalim od strahu zastane dih, od navdušenja skačemo kot majhni otroci. Uživamo v občutkih, ki jih doživljamo med skoki čez slapove, veslanjem skozi tolmane kristalno čiste vode, po brzicah in soteskah, igranjem v in med visokimi valovi. Povezuje nas zadovoljstvo, ki ga občutimo ob koncu pustolovščine, ko izstopimo iz čolna, zavedajoč se, da smo ponovno doživeli in preživeli delček nepredvidljive narave. Pri tem se dobro zavedamo, da prihodnjič morda ne bo tako. Ker je reka živa in se neprestano spreminja, nam vsak spust predstavlja nov izziv, tudi če veslamo po reki, kjer smo se spustili že nešteto krat. Reke se ne lotevamo nepremišljeno in impulzivno. Čeprav na prvi pogled naša ravnanja dajejo vtis nepremišljenosti, se vsakega spusta lotimo sistematično. Teren si vedno ogledamo z obale, predvidimo morebitne nevarnosti in temu primerno postavimo varovanje. Če ocenimo, da je odsek prenevaren, izstopimo iz čolnov in nevaren odsek prehodimo. Nikoli ne veslamo sami ali s človekom, ki ga ne poznamo. Pomembno je brezpogojno medsebojno zaupanje. Naj se sliši še tako protislovno, ekstremni kajakaši smo premišljeni ljudje, ki se zavedamo svojih meja.

Veslanje po divjih vodah je lep, a nevaren šport. Prav tu leži njegov čar. V neskončnih izzivih, ki jih narava ponuja le najbolj odločnim in usposobljenim. V dejanjih, ki brezkompromisno kaznujejo vsako neupoštevanje pravil, ki so jasna in enaka za vse. Prostora za napake ni. Je le igra, ki ne pozna tolažilnih nagrad, igra, kjer obstajajo le absolutni zmagovalci ali tragični poraženci. Igra, v kateri je najboljšo orožje zdrava pamet. Največkrat edino orožje.

8 LITERATURA

Grau, O. (1999). Rodeo boating. Raubling: La Ola.

Grau, O. (2004). White water kayaking. Riedering: La Ola Verlag.

Kavs, D. (2004). Tehnika in metodika zavesljajev v kajaku na divjih vodah. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Klatt, J., Obsommer, O. (2005). Norway, The whitewater guide. Riedering: La Ola Verlag.

Mlekuž, I. (2007). Kjer ni prostora za napake. Šport, 55 (4), 38-40.

Rejc, K. (2003). Kajak rodeo. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Salvato, F. In equilibrio sull' acqua. Torino: Tipografia prima.

Whiting, K., Varette, K. (2004). Whitewater kayaking. Ontario: The Heliconia press.