



**VOZITI KAJAK**



**OD A DO Ž**



Tema je ovog priručnika

## KAJAKAŠTVO NA MIRNIM VODAMA.

### UVOD

Kajakaštvo je tehnički izokinetički / dinamički sport koji uključuje simetrične ritmične pokrete.

Kajak se pokreće isključivo veslima s dvije lopatice.

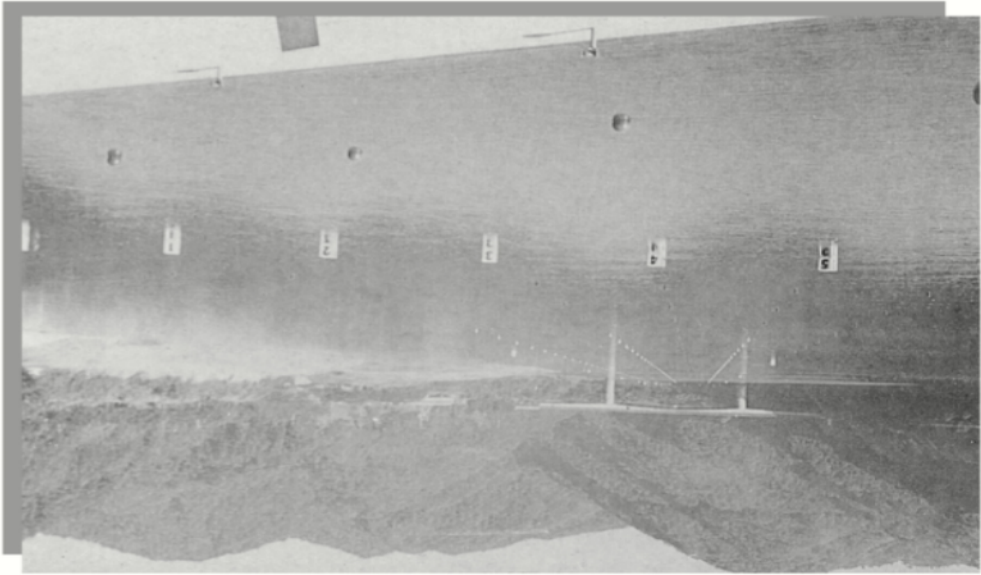
Vesla ne smiju ni u kojem slučaju biti pričvršćena na čamac.

Sloboda pokreta nije ograničena.

Položaj kajakaša u čamcu je sjedeći.

Kajakaštvo na mirnim vodama ili natjecateljsko kajakaštvo zahtjeva odgovarajuće objekte: nužno je imati otvorenu vodenu površinu / jezero, sporu rijeku, kanal, ušće i morski zaljev ili umjetno jezero, lagunu, itd. / gdje je voda mirna, tiha, sigurna i dovoljno duboka za veslanje, - minimalno 70-80 cm.

Cilj kajakaške utrke je da natjecatelji u što je moguće kraćem vremenu preveslaju jasno određenu stazu na kojoj nema nikakvih prepreka.



Staza za kajak / kanu

Utrke mogu biti organizirane na bilo kojim udaljenostima, a službene udaljenosti za utrke su sljedeće:

**Za muškarce: 200m; 500m; 1000m;**  
**Za žene: 200m; 500m;**

Najvažnije međunarodne utrke su:

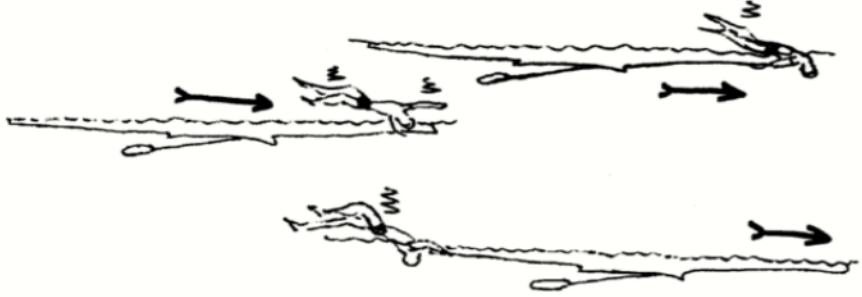
Olimpijske igre - svake četvrte godine /;

Svjetsko prvenstvo - svake godine osim one kada se održavaju Olimpijske igre /;

Svjetsko juniorsko prvenstvo / svake druge godine /

Kontinentalna prvenstva i igre svake druge i četvrte godine.

2



23

Stalno budite uz čamac, pogotovo kada morate plovati preko većih udaljenosti.

Kada dosegnete plicak ili obalu, možete izvaditi vodu iz svog kajaka tako da pritisnete pramac sve dok se tamo ne nakupi voda, onda se naglo dignete i preokrenete ga tako da sva voda izade van.

#### IV. SIGURNOST I SAMOSPAŠAVANJE

**Morate znati plivati**

**Koristite pojas za spašavanje koji će vam pružiti više sigurnosti i samopouzdanja.**

**Pojas za spašavanje je strogo preporučan za djecu i početnike.**

**Dobro upoznajte vodenu površinu na kojoj veslate.**

**Veslajte samo po danu.**

**Ne veslajte ili budite oprezni pri jakoj hladnoći ili vrućini.**

**Kada izgubite ravnotežu i više se ne možete prihvatiti, ispasti ćete iz kajaka što najčešće dovodi do njegovog prevrtanja.**

**Vaš prvi korak u samospašavanju je da otplivate do čamca i ispravite ga u jednom brzom okretu, prije nego što se jako napuni vodom.**

**Nakon što ga ispravite, stavite veslo u njega i uhvatite pramac ili krmu čamca, te odplivajte do obale.**

#### II. OPREMA

##### II. / 1 ČAMCI

Kajaci su lagani, uski nestabilni čamci s malo sjedećeg prostora za veslača. Ovi čamci imaju maleni otvor kroz koji veslač uklizuje u kajak.

Kajak se upravlja pomoću kormila. Kormilom uvijek upravlja kormilar koji se nalazi u prvom sjedištu.

Postoje tri vrste trkaćih kajaka / za muškarce i za žene /

jednosjed / K - 1;

dvosjed / K - 2;

četverosjed / K - 4.



JEDNOSJED



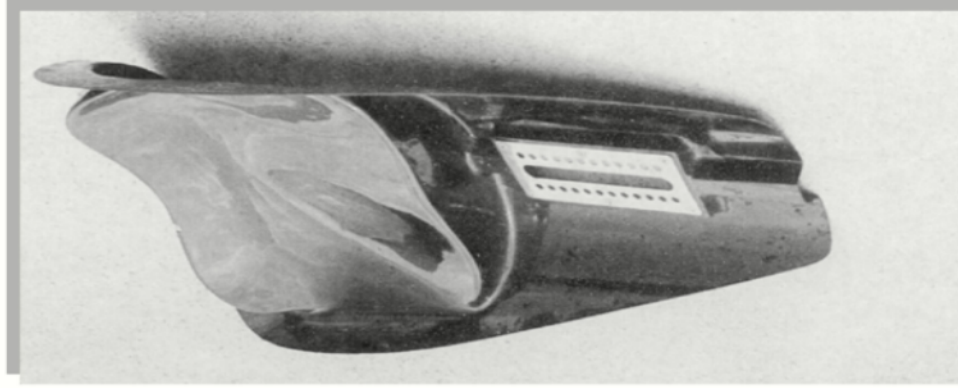
DVOSJED



ČETVEROSJED

## II. / 2 SJEDALO

Tehničke karakteristike kajaka			
maksimalna dužina / cm /	520	650	1100 (bez kormila)
minimalna poluga / cm /	51	55	60
minimalna težina / kg /	12	18	30
	K - 1	K - 2	K - 4



SJEDALO

Kajakom se vesla iz sjedećeg položaja i zato je sjedalo nedjeljiv dio kajaka. Napravljeno je od drva ili fiberglasa ili od kombinacije istih.

Odnedavno neki sportaši koriste tzv. pomična kajakaška sjedala koja se sastoje od dva dijela. Sjedalo se može prilagoditi po težini veslača. Veslač mora sjediti u centru ravnoteže čamca.



ČETVEROSJED



DVOSJED

ekipe.

U dobro usklađenom kajaku dvosjedu veslač u prednjem sjedištu / zaveslaju / bi trebao biti niži i lakši, s dobrim ritmom. Stražnji veslač bi trebao biti teži, s 2 cm dužim vestom od onog u kajaku jednosjedu, i on ili ona bi trebao / la imati dobru sposobnost praćenja.

K - 4 ekipa ima slične uvjete. Najniži veslač bi trebao biti na prvom mjestu, a ostali članovi ekipe u nizu su postupno sve viši i teži. Naravno, ovo je najjednostavnije razmatranje kombinacija članova

## d. / IZVEDBA KAJAKAŠKE TEHNIKE

### RITAM

Veslanje je jedan ciklus od hvata do hvata, a ne od hvata do izlaza. Unutar zaveslaja brzina pokreta vesla se mijenja. Pravilan ritam vesla u zraku / položaj učvršćivanja / je da ono ZASTANE dijelić sekunde prije hvatanja vode.

### DINAMIKA

Pravilno izvršen hvat iza kojeg slijedi zaveslaj je energičan trenutak. Dinamika veslačkog pokreta je presudan dio tehnike i djeluje na brzinu čamca.

### EFIKASNOST

Efikasnost u kajakaštvu se može definirati kao odnos snage koja se troši na veslo i brzine čamca. Efikasnost je presudan faktor tehnike, pogotovo na većim udaljenostima.

### BILJEŠKE:

#### TEHNIKA TIMSKOG ČAMCA / dvosjed i četverosjed /

Općenito, veslačka tehnika timskih čamaca je ista kao i kod kajaka jednosjeda.

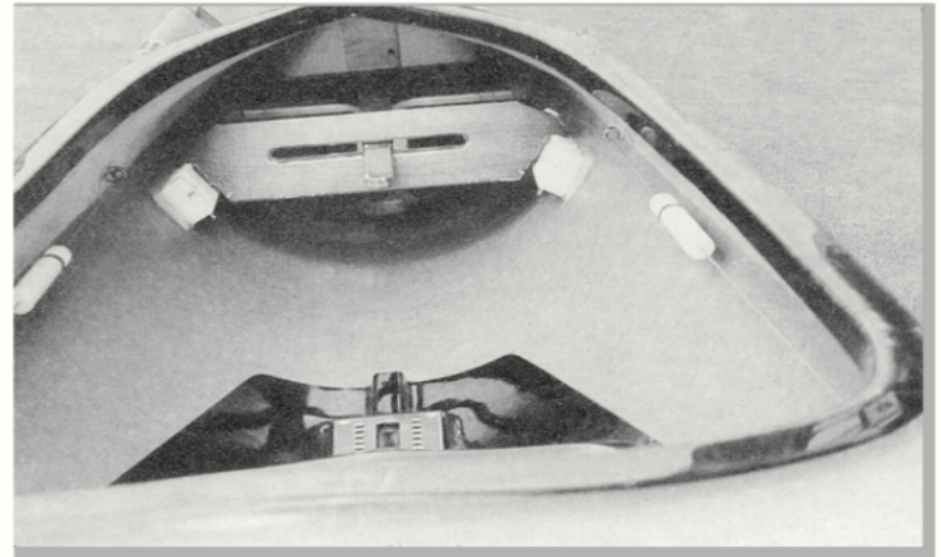
Dodatni zahtjevi su savršena usklađenost i veći broj zaveslaja.

## II. / 3 DRŽAČ ZA STOPALA I KORMILO

To je sastavni dio veslačeva sjedećeg prostora u čamcu. Vrlo je važno da svaki veslač ima ispravnu udaljenost između sjedala i držača za stopala. U kajaku jednosjedu i u prvom sjedalu timskih čamaca, držač za stopala sadrži upravljač kormila / T - polugu za upravljanje. Trake su korisne za sprječavanje klizanja stopala sa držača

Kormilo je jednostavan mehanizam gdje se stopalima kontrolira smjer kajaka.

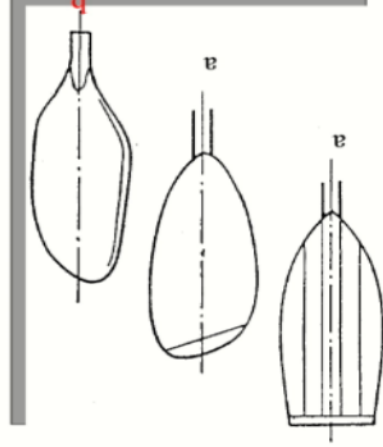
Upravljanje kormilom: pritisnite T - polugu kormila svojim lijevim ili desnim stopalom - u onom smjeru u kojem želite ići. Nužno je vježbati da bi čamac održali u ravnom smjeru.



Držač za stopala s T - polugom

Nema ograničenih dimenzija za veslo. Bilo koji oblik i veličina se mogu upotrijebiti. Postoje dvije osnovne vrste kajakaških vesla:

obična ili tradicionalna b, d i  
vesla s krilcima a, b.



Kajakaško veslo ima dvije lopatice. Lopatice trkačkih vesla su savinute od 72° - 90° jedna od druge, ovisno o rotaciji. To su upravljačka vesla za dešnjake i - lijevake.  
Oblik lopatice je usavršen tek nedavno. Većina natjecatelja koriste vesla s krilcima.

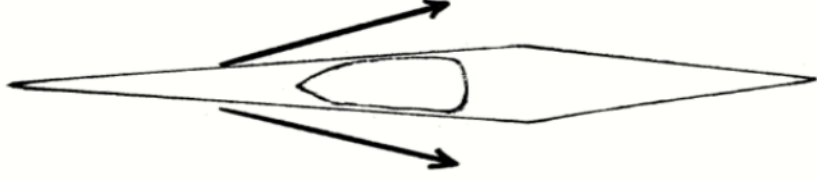
Učvršćivanje je posljednji dio pripreme. Kako veslač čvrsto drži udahnuti zrak, on daje cijeloj muskulaturi nužnu čvrstoću za efikasan prijenos snage u hvatanje vode.



#### RAD NOGU U KAJAKAŠTVU

Veslači kajaka moraju koristiti i noge dok veslaju. Rad nogu mora biti usklađen s radom ruku. U trenutku hvatanja vode, koljeno s vanjske strane se izravnavava u istoj mjeri koliko se ruka povlači.

#### PUT ZAVESLJA / KORISTEĆI VESLA S KRILCIMA



#### / KORISTEĆI OBIČNA VESLA



## POVLAČENJE

Ono se nastavlja na hvatanje vode kao kontinuirani, sastavni dio zaveslaja. U ovom dijelu zadatak je prijenos sile. Veslač ispravlja težinu tijela i silu na veslu da bi zadržao lopaticu pod vodom dok drži veslo u okomitom položaju što je moguće duže.



## IZLAZ

Odmah nakon povlačenja, lopatica brzo izlazi iz vode na otprilike visini kuka. Da bi se spriječilo dizanje vode, izlazni pokret mora biti brz i gladak.



## ODMOR - PRIPREMA

Glavni naglasak je na opuštanju mišića i disanju, uz postavljanje vesla u položaj za slijedeće hvatanje vode. Izdisanje i udisanje također se izvodi u ovoj fazi pripreme.



UČVRŠĆIVANJE ili priprema za hvatanje.



## III. KAJAKAŠKA TEHNIKA

Definicija kajakaške tehnike je idealni ciklus pokreta koji daje čamcu maksimalnu brzinu.

Koncepcija tehnike:

ZAVESLAJ JE TEHNIČKI SAVRŠEN AKO LOPATICA VESLA OSTANE U ISTOM POLOŽAJU ČVRSTO U VODI U TRENUTKU HVATANJA VODE, A ČAMAC JOJ SE PRIVLAČI.

### III. / 1

#### POSTUPAK UČENJA / PODUČAVANJA / KAJAKAŠKE TEHNIKE

Treniranje za vještinu: " korak po korak "

Važno je učiniti osnove kajakaškog zaveslaja na suhom, a ne u kajaku.

Na početku je poželjno vježbati osnovne pokrete u stajaćem položaju. U ovoj fazi možete također vježbati i rotiranje vesla / kontrolu vesla. Poželjnije je sjediti na zemlji, klupi ili u bazenu za veslanje i simulirati pravilne kajakaške pokrete. Na zemlji možete vježbati s približno 110 cm dugom drškom vesla ili štapom.

Pripreme na suhom mogu obuhvatiti 1 - 10 treninga.

Nakon vježbi na suhom, trebali biste veslati u stabilnijem kajaku /rekreacijskom/ od trkaćeg. Druga mogućnost je da početnik sjedi u drugom sjedalu trkaćeg K - 2, iza iskusnog veslača.

Ako imate nešto samopouzdanja i ravnotežu, vrijeme je za prve zaveslaje u trkaćem čamcu.

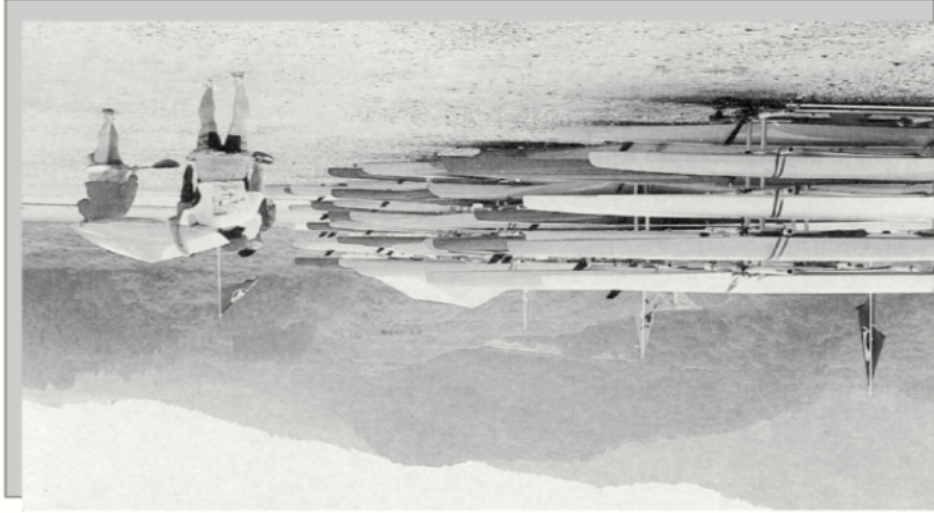
Prvo: izvadite sjedalo iz kajaka da biste dobili više ravnoteže.

Najprije veslajte samo s rukama.

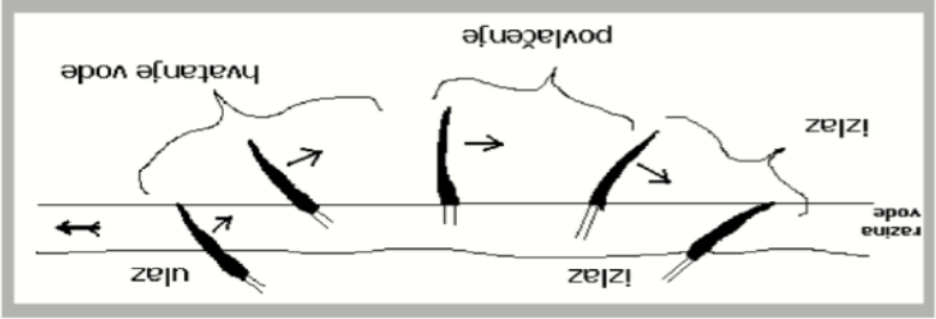
Drugo: veslajte bez sjedala, a kasnije vratite sjedalo i tako veslajte.

### III. / 2 NOŠENJE I POLAGANJE KAJAKA U VODU

Jedan od prvih zadataka je učenje rukovanja kajacom, nošenje i polaganje čamca u vodu.



Položaj lopatice za vrijeme zaveslaja

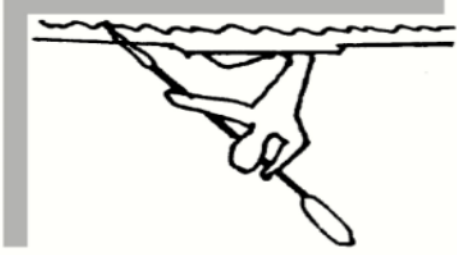


### PRIJENOS SILE

Kajak se pokreće pomoću vesla. Sila se iz vesla mora prenijeti kroz tijelo na čamac. Prema tome, rad tijela je dominantna komponenta u zaveslaju.

### HVATANJE VODE

To je dio zaveslaja od trenutka dodira ruba lopatice s vodom do trenutka kada je ona potpuno uronjena. Pravilno izvršavanje zahitjeva da veslač brzo spusti lopaticu u vodu odmah do čamca. Podlaktica je ravna ili lagano savinuta. Najveću silu koja se prenosi na čamac je moguće ostvariti samo ako je lopatica potpuno uronjena u vodu.



### c. / ZAVESLAJI

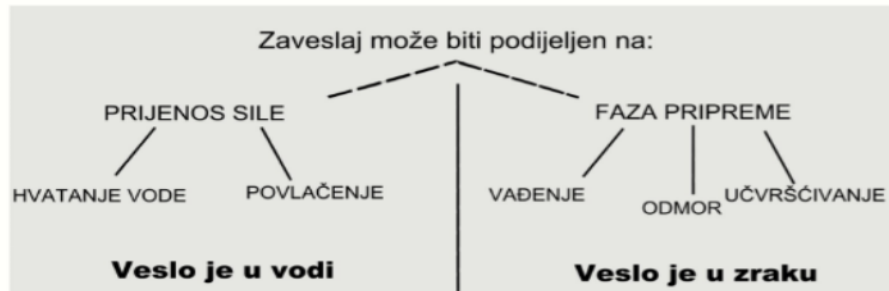
Početak prvo mora biti upoznat sa kutovima lopatica vesla.

Natjecateljska vesla imaju kut lopatica između 70 - 90 za kontrolu desnom / ili lijevom rukom.

Dobro vježbajte brzu rotaciju ručnog zgloba za okretanje vesla. Koristeći veslo za dešnjake rotiranje vesla je potrebno samo kada se prelazi iz lijevog u desni zaveslaj. /

U prijelazu desnog u lijevi zaveslaj - lijeva lopatica se već nalazi u pravilnom položaju.

#### Rotacija vesla za dešnjake



#### Rukovanje opremom :

- Stanite uz lijevi bok kajaka.
- Uхватite rub oko sjedišta, koji je bliži vama, čvrsto s obje ruke u ravnotežnoj točki i podignite ga sa stalka ili sa zemlje.
- Stavite desnu ruku ispod sjedišta i podignite kajak na rame:



Postoji više načina za nošenje kajaka, ali najbolji je da ga se nosi na ramenu.



Polaganje kajaka jednosjeda u vodu:  
Najbolji način za polaganje čamca sa pontona ili pristaništa: Stanite dovoljno blizu rubu vode da bi vam kajak bio iznad vode kada ga položite.



10

OSNOVNI POLOŽAJI

b./ RAVNOTEŽA



Trkaći kajak je vrlo nestabilan čamac. Potrebno je dugo vježbati da bi se održala pravilna ravnoteža. Potrebno je nekoliko mjeseci, češće i više da bi se dobilo nužno iskustvo. Nedostatak ravnoteže smanjuje brzinu čamca.

Lakše je ako se započne u rekreativskom kajaku / stabilnom čamcu

Počelnik mora naučiti kako rotirati veslo i kako zaustaviti čamac, odnosno na koji način treba postaviti lopaticu na površinu vode i kako pritisikom na lopaticu poledinom po vodi zaustaviti čamac.

ZAUSTAVLJANJE



15

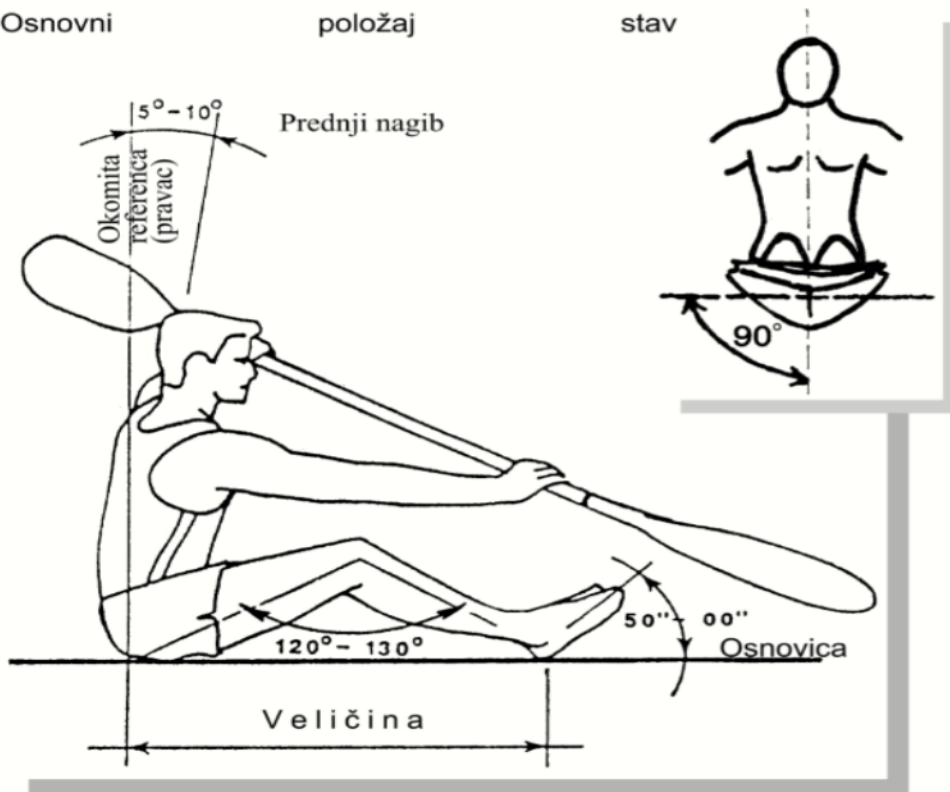
### III. / 3 OSNOVNA TEHNIKA KAJAKAŠTVA

#### a./ Pravilan položaj i stav u kajaku

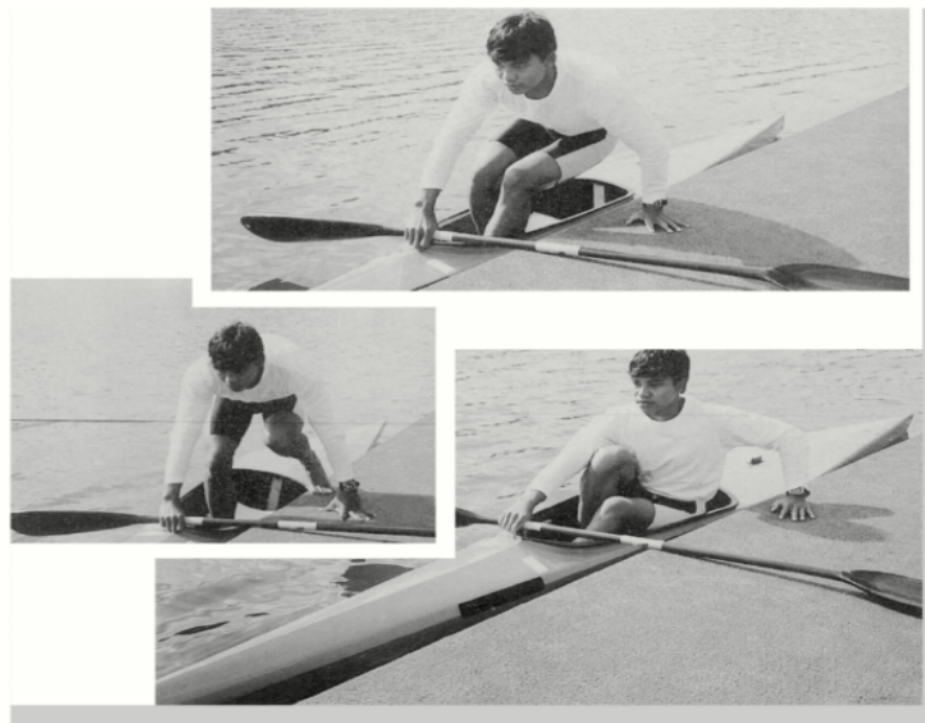
Nakon što sjedne, veslač treba biti na sredini čamca s paralelnim nogama i koljenima savijenim u odgovarajućem kutu, približno 120 - 130.

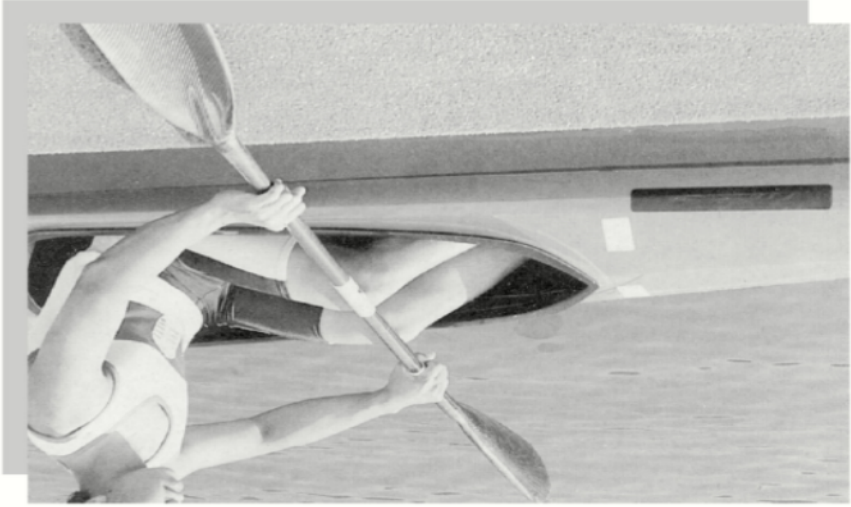
Leđa su ravna, torzo je okomit ili lagano nagnut prema naprijed.

Osnovni položaj stav



Nakon što je kajak u vodi, veslo se stavlja preko njega, ispred sjedišta, sa jednom lopaticom položenom niže, licem prema pristaništu. Lagano se nagnite naprijed s polusavijenim koljenima. Držite središte sjedišta zajedno s veslom. Lagano se nagnite na lijevu ruku koja je položena na pristanište. Postavite desnu nogu u središte trupa 10 - 15 cm ispred sjedala. Postavite lijevu nogu u prostor za sjedište i lagano je uklizite unutra dok sjedate u sjedalo kajaka.





SJEDANJE U KAJAK



12

Dužina vesla je individualna.

Pravilna veličina vesla je:



Pravilan razmak između ruku prilikom držanja vesla je:



13