

# Kajakarz morski zimową porą

Marcin Chodorowski



Witam wszystkich Czytelników zainteresowanych tematyką kajakarstwa morskiego. Co pewien czas na łamach WIOSŁA chciałbym prezentować moje komentarze związane z procesem zdobywania wiedzy na temat, jeszcze mało

popularnego w Polsce, kajakarstwa morskiego. Równocześnie chciałbym podkreślić, że nie roszczę sobie pretensji do występowania na łamach tego Magazynu w roli eksperta. Dlaczego więc piszę? Piszę, gdyż mam nadzieję, że prezentowane teksty będą pretekstem do promocji i wymiany poglądów na temat tego rodzaju turystyki kajakowej.



e-mail: [marcin@kazikimy.it.pl](mailto:marcin@kazikimy.it.pl)  
[www.comartin.pl/kazikimy](http://www.comartin.pl/kazikimy)

sjonaci tego rodzaju turystyki kajakowej traktują zimą jako okres, w którym przygotowują się do przyszłych morskich wypraw. Jak to robią? Poniżej prezentuję ich rady.

## **Zimą traktuj jako kolejny dobry okres do uprawiania kajakarstwa.**

Osoby, które mieszkają nad morzem, kajakują również zimą z częstotliwością, na jaką pozwalają im warunki atmosferyczne, stan morza, woda, doświadczenie i zdrowy rozsądek. Osoby, które mieszkają z dala od



Fot. Marcin Sarapata



Fot. Kazik i My



Fot. Kazik i My



Fot. Kazik i My

**D**oświadczenia wyniesione z dwóch edycji splotu promocyjno-szkoleniowego „Bałtyk pod wiosłem” przekonują mnie, że mamy w środowisku kajakarzy duży potencjał morski, skoro „absolwenci” na tyle zintegrowali się i złapali bakcyła, że samodzielnie planują przeprowadzić w 2006 r. kilka własnych wypraw morskich. Uważam, że warto poważnie pomyśleć nad stworzeniem, np. w WIOSŁE, forum wymiany doświadczeń, dzięki którym będziemy mogli wspierać się w procesie zdobywania kolejnych morskich umiejętności. Swoją drogą mam nadzieję, że w niedalekiej przyszłości kolejne edycje „Bałtyku pod wiosłem” będą podobnym wydarzeniem dla kajakarzy morskich, jakim jest dla kajakarzy górskich coroczna „Kamienna” – wspólnym spotkaniem ludzi, którzy w sposób kwalifikowany uprawiają kajakarstwo. Ludzi, którzy zdają sobie sprawę, że kajakarstwo górskie – podobnie jak morskie – związane jest z ryzykiem, a brak odpowiedniego przygotowania i nieszalancja stanowią dla każdego śmiertelne niebezpieczeństwo.

W związku z tym cykl artykułów, które mam przyjemność rozpocząć, powinien stanowić rodzaj samouczka kajakarza morskiego. Oznacza to, że oczekuję od Ciebie, drogi Czytelniku, komentarzy, sugestii, jak również inicjatywy zmierzającej do promowania wiedzy przydatnej młodym stażem adeptom kajakarstwa morskiego. Uczmy się od bardziej doświadczonych, aby bezpiecznie doświadczać tego, co może nam zaoferować morze. Dobrym przykładem czerpania pełnymi garściami morskich doświadczeń jest Amerykanin Jon Bowermaster, który w ramach projektu „8 oceanów” przemierza świat swoim morskim kajakiem. Dla zainteresowanych podaję adres strony internetowej: [www.jonbowermaster.com/oceans8/index.html](http://www.jonbowermaster.com/oceans8/index.html). Póki co mamy zimą, więc może warto zacząć od następującego pytania...

## **Co robią kajakarze morscy zimą?**

O odpowiedź poprosiłem kajakarzy morskich z Danii, Szwecji, Finlandii i Anglii. Tak jak zapewne przypuszczaliście okazało się, że pa-

morza, trenują w warunkach zimowych na rzekach aż do momentu skucia ich przez lód. Zimowe kajakowanie ma nie tylko walory estetyczne, ale również wpływa na podniesienie odporności organizmu na działania niskich temperatur i zmiennych warunków atmosferycznych.

### **Uprawiaj poranną gimnastykę.**

Podczas porannej gimnastyki zwracaj szczególną uwagę na: brzuszki, pompki i podciąganie się na drążku. Ćwicz również dłonie – to nimi trzymamy wiosło – np. poprzez swobodne zwisy na drążku przez minimum 1 minutę.

### **Regularnie pływaj na basenie i ćwicz podczas basenowych warsztatów kajakowych.**

Możliwie często pływaj, aby swobodnie w sezonie przepłynąć w morzu, w pełnym ekwipunku kajakarza, z wiosłem i w fartuchu, minimum 200 m. Dystans do przepłynięcia na pełnym morzu bez ekwipunku wynosi ok. 400-500 m. Takie wymagania stawiają kursantom np. instruktorzy z Klubu Kajakowego w Nexo na Bornholmie. Ćwicz również pływanie pod wodą na odległość minimum 25 m. Biorąc pod uwagę cieplarniane warunki, jakie panują na basenie, dystans ten wydaje się być wykonalny przy systematycznym treningu. Umiejętność wstrzymywania oddechu pod wodą jest koniecznym warunkiem do tzw. mokrego wchodzenia do kajaka. Technikę tę opiszę w jednym z kolejnych tekstów.

Uczęszczaj na te baseny, gdzie pod okiem instruktorów możesz trenować m.in. pływanie wplaw z wiosłem, podpórki, eskimoski i inne techniki, bez znajomości których kajakarz na morzu ma mniejsze szanse na przeżycie. A morze, jak wiadomo, nie jest dobre ani złe. Ono jedynie weryfikuje nasze umiejętności i rzadko wybacza błędy.



Fot. Kazik i My



Fot. Mariusz Saragata



Fot. Kazik i My

### **Przestrzegaj diety.**

Dbaj o to, co, jak i o której jesz.

### **Wykorzystuj wolny czas na samoedukację.**

Czytaj literaturę fachową, książki napisane przez kajakarzy i żeglarzy. Prenumeruj magazyny na temat kajakarstwa morskiego. Bierz udział w kursach, seminariach i konferencjach organizowanych przez kajakarzy morskich. Wymieniaj swoje poglądy na internetowych listach dyskusyjnych. Podnoś poziom wiedzy z takich dziedzin, jak nawigacja, meteorologia, locje terenów przyszłych wypraw. Dbaj również o integrację i nawiązywanie nowych kontaktów z kajakarzami z różnych zakątków świata.

### **Uprawiaj różnorodne sporty zimowe i korzystaj z siłowni i sauny.**

Preferuj sporty gwarantujące ruch na świeżym powietrzu, które podnosząc wydolność organizmu równocześnie zwiększają jego odporność (układ immunologiczny). Do takich sportów m.in. zaliczamy: jogging, jazdę rowerem, narciarstwo biegowe czy zjazdowe.

Słuchałem i czytałem przesłane ze świata informacje i zastanawiałem się jaka jest intensywność ich treningów? Okazało się, że aby utrzymać dobrą formę w wersji minimum ruchu, moi rozmówcy przestrzegają znanej również w naszym kraju zasady „3×30×130” tzn. 3 treningi w tygodniu po 30 minut przy tętnie 130.

Czy da się to zrobić? To już zależy od naszej motywacji i możliwości. Choć dla chcącego nic trudnego, gdyż:

- Uprawianie kajakarstwa zimowego nie jest niczym nowym w Polsce. Przykładem niech będzie cyklicznie organizowany w lutym Międzynarodowy Zimowy Spływ Kajakowy na Brdzie.
- Dostępność w Polsce basenów pływackich podobnie jak klubów fitness uległa znacznej poprawie, a w miastach, w których działają Akademickie Kluby Kajakowe lub inne prężne kajakarskie organizacje, można ćwiczyć na „kajakowych” basenach. Przykładem niech będą członkowie WAKK „Habazie” z Warszawy, którzy trenują zimą na basenie dwa razy w tygodniu.
- Uprawianie wymienionych sportów zimowych nie powinno stanowić problemu.
- Mam nadzieję, że poziom świadomości prowadzenia zdrowego trybu życia również uległ poprawie.
- Gorzej jest z literaturą fachową na temat kajakarstwa morskiego, ale miejmy nadzieję, że z czasem nadrobimy te braki. Chwilowo pozostaje głównie literatura w języku angielskim.

Wniosek: właściwie nic nie stoi na przeszkodzie, abyśmy z myślą o przyszłych wyprawach już teraz rozpoczęli – w miarę naszych chęci i możliwości – przygotowania, korzystając z sugestii przekazanych nam przez kolegów z innych krajów.