**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КАЯКА.**

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Каякинг - увлекательный и полезный для души и тела вид активного отдыха. Но чтобы ваши путешествия по воде были безопасными для жизни и здоровья - необходимо соблюдать ряд правил. Эти правила рассмотрены ниже для случая путешествий на каяке (байдарке) по внутренним водным путям и в прибрежной зоне

* **Категорически запрещается** пользоваться каяком (байдаркой) лицами в состоянии алкогольного или наркотического опьянения любой степени. Людям с хроническими заболеваниями перед занятиями каякингом нужно проконсультироваться с врачом.
* **Категорически запрещается**  использовать каяки и выходить на воду в случае объявления штормового предупреждения государственными органами и/или метеослужбами
* Экипаж каяка должен находится **в спасательных жилетах**. Пользоваться каяком могут только люди, умеющие плавать.
* Дети могут пользоваться каяком только под присмотром взрослых.
* Необходима осторожность при движении каяка через места массового купания людей. Удар корпусом каяка или веслом может привести к травмированию купающихся. При старте с пляжа нужно осторожно пройти зону купания и в дальнейшем двигаться за пределами этой зоны.
* Чем больше времени Вы потратите на изучение техники безопасности и овладение техникой гребли и приемами каякинга (развороты, опоры, крены, эскимосский переворот) - тем более приятными и безопасными будут ваши путешествия.
* **Арендатор полностью несет ответственность за свои жизнь и здоровье, а также за жизнь и здоровье любых лиц, которые будут использовать арендованное снаряжение**

**ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ**

* Каяк должен быть в исправном состоянии. **Лючки гермоотсеков (отсеков плавучести) должны быть плотно закрыты**. Это обеспечит сохранение необходимой плавучести каяка при оверкиле, а также возможность залезть экипажу обратно в каяк, либо поставить каяк на ровный киль
* В условиях волнения движение каяка у каменистого берега должно осуществляться на безопасном расстоянии от скал: **приближение к камням чревато** не только возможным выбросом каяка волнами на камни, но и оверкилем (переворотом) каяка на коротких и нерегулярных стоячих волнах, образующихся при отражении волн от камней. Аналогично, **не рекомендуется в сильное волнение приближаться к пристаням, причальным стенкам** и др. объектам, возле которых возможно образование коротких стоячих волн.
* В целях безопасности для походов на каяке в условиях волнения необходимо пользоваться **юбками каякера**, надеваемыми на комингс кокпита. Имейте в виду, что погода в любой момент может измениться, вследствии чего на любом крупном водоеме может подняться волна, даже если в момент отхода от берега был полный штиль. Более того, **даже в разных частях крупного озера или реки** могут быть разные волновые и ветровые условия! Поэтому **отправляясь в путешествие - берите с собой юбки!**
* ВАЖНО: одевая юбку, проследите, чтобы лямка на переднем крае юбки находилась снаружи кокпита, на деке каяка! За эту лямку, если у Вас не получился эскимосский переворот, либо если Вы его не умеете делать - Вы сможете легко сдернуть юбку и покинуть каяк при оверкиле. Если по какой-то причине Вы не нашли лямку при оверкиле - подденьте и потяните юбку сбоку от себя.
* **Отправляясь даже в короткое плавание за пределами акватории вашего пляжа (вашей бухты) - узнайте прогноз погоды!** Обратите внимание на силу и направление ветра — от этого зависит высота волны, причем на разных участках водоема она может быть разной. В общем случае, чем больше длина разгона (дистанция по водной поверхности, вдоль которой дует ветер) - тем больше волна. Помните, что даже при благоприятном прогнозе возможны резкие ухудшения погоды, шквалистый ветер, гроза. Чтобы обезопасить себя - заранее на своем маршруте наметьте точки, где вы в случае необходимости сможете переждать волнение.
* **Узнайте и запишите телефоны местных спасательных служб**
* **Возите с собой в микро-гермоотсеке каяка гермо-упаковку с сотовым телефоном!**

**ПОСАДКА В КАЯК**

* Для посадки в каяк встаньте на дно водоема сбоку от кокпита, занесите одну (левую) ногу в кокпит и, не опираясь на нее, **присядьте (как на корточки) и возьмитесь двумя руками за комингс кокпита**. При этом **основной вес тела у вас должен приходиться на руки, а не на ноги!**. После этого, **удерживая свой вес руками**, занесите в кокпит ту ногу (правую), которая стояла на дне водоема, перехватив смежную (правую) руку; вытяните в кокпите другую (левую) ногу, одновременно опустите свой таз на сиденье. При такой технике посадки в каяк вы не перевернетесь при посадке даже в условиях небольшого волнения.
* В условиях сильного волнения при посадке постарайтесь развернуть каяк перпендикулярно волнам, после этого (в случае каяка двойки) задний гребец удерживает каяк, передний в него быстро садиться и тут же гребками начинает противодействовать сносу и крену, затем садиться задний гребец. Если ветер и волны мешают развернуть каяк перпендикулярно волнам при посадке - удерживая каяк параллельно волнам - постарайтесь сесть в него в промежутке до прихода очередной волны и сразу же приготовьтесь к удерживанию крена и энергичной работе веслами, см. ниже (как правило, чем выше волны - тем больше также и период их следования и длина волны).
* Если берег песчаный и не обрывистый - задача старта в условиях волнения может быть значительно облегчена. Вы можете сесть в каяк на берегу и, отталкиваясь от берега руками и совершая движения тазом - продвигать его в воду.

**ТЕХНИКА ПРЯМОЙ ГРЕБЛИ**

* Владение правильной техникой гребли будет способствовать тому, что вы меньше устанете и сможете дальше пройти на маршруте, а кроме того, сможете быстрее уйти от опасной зоны в случае непогоды и эффективнее двигаться против ветра, течения и волн.
* ВАЖНО: многие из тех, кто ходил в походы на широких каркасных или каркасно-надувных туристических байдарках типа Таймень-2 - ``закатали`` неправильную технику гребли, поскольку из-за слишком большой ширины борта и отсутствия ножных упоров на таких судах очень трудно осуществить правильный гребок. Для таких людей особенно важно изучение правильной техники гребли

Обратите внимание, что в отличие от ``туристической`` техники, **правильная** техника гребли предполагает:

* полное **выпрямление** толкающей весло (передней) руки с **выводом кисти в диаметральную плоскость (на середину)** лодки,
* захват воды лопастью весла **ближе к носу** лодки,
* **разворот корпуса** (гребки выполняются корпусом, а не руками!),
* движение весла не по широкой дуге далеко от борта, как на туристических байдарках, а по **траектории, почти параллельной борту каяка и близкой к борту**,
* жесткий хват весла одной (правой) рукой и довороты весла под кистью другой (левой) руки таким образом, чтобы лопасти весла всякий раз входили в воду перпендикулярно набегающему потоку.
* На каяке-двойке оба гребца должны грести **синхронно**. Чтобы добиться синхронности, либо в случае ситуаций, требующих немедленного изменения темпа гребли (например, на больших нерегулярных волнах), задний гребец может давать переднему команды ``левой`` (т.е. грести левым веслом) или ``правой`` (т.е. грести правым веслом). !! Не путать с командами ``лево руля`` (поворот налево, отклоняем левую педаль рулевого управления) или ``право руля`` (поворот направо, отклоняем правую педаль рулевого управления), которые дает уже передний гребец заднему !!

**ДРУГИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ КАЯКИНГА**

Кроме техники прямой гребли, важное значение для повышения вашего комфорта и безопасности на маршруте будут иметь:

* **Ваше умение держать крен** (сохранять остойчивость каяка). Каяки, пригодные для новичков - достаточно остойчивые, чтобы в них можно было, скажем, спокойно сидеть и завтракать на не слишком большом волнении. В тоже время, начальная остойчивость этих лодок меньше, чем у традиционных байдарок типа "Таймень", и к ним нужно немного привыкнуть. Чтобы удерживать крен, вы должны **расслабить верхнюю часть тела и держать корпус перпендикулярно воде**, **позволяя при этом каяку свободно накреняться при ударах о волны**. Для более точного контроля каяка на волнении упритесь бедрами в бедренные упоры, ступнями в ножные упоры, ваш каяк должен стать как бы продолжением вашего тела.
* **В качестве полезного упражнения:** сядьте у берега в каяк и покачайте его бедрами (заведенными за бедренные упоры), удерживая при этом корпус перпендикулярно воде. ВАЖНО: движение бедрами является одним из ключевых элементов в технике каякинга
* Если Вы - новичок, и рядом с вашим каяком прошел моторный катер и создал волну - вспомните, что говорилось выше про удержание крена. Не напрягайтесь! Не стоит также специально сильно менять темп гребли и курс, разворачивая каяк носом перпендикулярно к волне - в большинстве случаев достаточно небольшого разворота носа в сторону волны. На волнах старайтесь не терять скорость и предотвращать с помощью корректирующих гребков веслами самопроизвольные развороты каяка (удерживание каяка на курсе особенно актуально в наиболее сложном режиме движения - серфинге на больших попутных волнах, когда руль каяка может выходить из воды, снижая управляемость!) Чтобы не опрокинуться на большой короткой боковой волне - задайте **небольшой крен в сторону волны.**
* **Ваше умение делать опоры и поддержки.** Если вы не удержали крен - вам срочно необходима опора, для чего быстро ударьте по поверхности воды обратной стороной лопасти весла. Это создаст хорошую опору, но только на секунду, поэтому после этого необходимо немедленно восстановить крен.
* **Ваше умение отстреливаться и потом самостоятельно залезать в каяк с воды**. Задачу залезть обратно в каяк сильно облегчают надувные емкости, одеваемые на весло (Paddle Float). Для последующей откачки воды из кокпита вам будет необходима ручная помпа (насос, sea kayak pump).
* **Ваше умение подруливать веслом и опираться на весло**при серфинге на большой попутной волне.
* **Ваше умение делать эскимоссикй переворот** (если вы владеете этим навыком, то в случае оверкиля вам не придется совершать длительную операцию залезания обратно в каяк и удаления воды из его кокпита).

Отметим, что последние 2 элемента - более сложные и требуют больших тренировок, чтобы ими овладеть. Тем не менее, это по силам каждому!