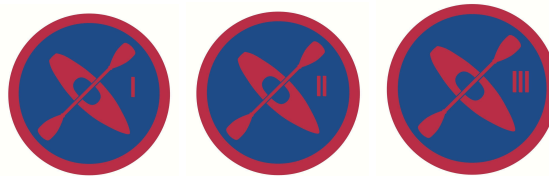


Назва вмілості «Техніка гребка на каяку»

Хто подає вмілість: Референтура Морського пластування

Автори вмілості: ст.пл. Мар'яна Кос, ЧХ, ст.пл. Оля Проців, ЧХ, ст.пл.скоб Тарас Садовий, ЧМ

Проект відзначки:



Техніка гребка на каяку I

1. Знає історію походження каякінгу та веслування
2. Знає види та будову каяка.
3. Знає та пояснить техніку безпеки на каяку
4. Доведе, що вміє плавати
5. Знає основні правила догляду за спорядженням.
6. Вміє правильно вибрати і налаштувати весло і каяк для себе.
7. Вміє правильно переносити і зберігати спорядження.
8. Знає правила посадки та висадки із каяка.
9. Знає яке особисте спорядження потрібне для каякінгу, підготує комплект спорядження для заняття на воді
10. Вміє виконувати основні типи гребків на каяку (прямі гребки, дуги, відломи, притяжки) Продемонструє як вилізти з каяка при оверкілі, транспортує його до берега, та підготує для подальшого використання.

Техніка гребка на каяку II

1. Здасть вмілість "Плавання II"
2. Знає та дотримується техніки безпеки на каяку. (посадка, висадка, причалювання, відчалювання, поведінка при оверкілі)
3. "Вміє виконувати основні типи гребків на каяку:
 - Гребки переміщення (вперед, назад, притяжки);
 - Гребки управління (носові, кормові);"
4. Продемонструє як вилізти з каяка при оверкілі, транспортує його до берега, та підготує для подальшого використання.
5. Знає основні перешкоди на річці.
6. Вміє доглядати, транспортувати і зберігати спорядження.
7. Підготує спорядження для прогульки
8. Візьме участь у одноденній прогулянці на каяках

Техніка гребка на каяку ІІІ

1. Здасть вмілість "Плавання ІІІ"
2. Підготує та проведе інструктаж із техніки гребка на каяку для мандрівки.
3. Вміє виконувати "ескімоський переверот".
4. Ідентифікує основні перешкоди на річці, "прочитає річку".
5. Вміє виконувати "специфічні" і "комбіновані" типи гребків на каяку.
6. Розповість та продемонструє основні принципи рятувництва на воді (людини, каяка)
7. Організує мандрівку на каяках (щонайменше 2 дні) з інструктором (18+)
8. Знає основи з надання домедичної допомоги при таких травмах, або захворювань, які можуть виникнути під час каякінгу: пухирі, шок від холодної води та гіпотермія, зневоднення, сонячні опіки, розтягнення м'язів та синці, закритий/відкритий переломи, масивна кровотеча...

Вимоги до інструктора:

1. Посвідка державного зразка з відповідної водної ділянки:
 - спортивний розряд;
 - зарахована категорійна мандрівка;
 - сертифікати від спортивних федерацій;
 - свідоцтва про проходження тренінгів та курсів;
 - результати змагань;
 - професійні посвідчення;
 - рекомендації від тренерів або спортивних клубів

2.МШ(якщо пластун) + все вище перераховане

Список інструкторів, які можуть приймати вмілість: ст.пл. Мар'яна Кос, ЧХ, ст.пл. Оля Поців, ЧХ, ст.пл.скоб Тарас Садовий, ЧМ, пл.сен. Іван Сороківський, ЧМ

Список виховних частин, які будуть брати участь в апробації вмілості:
учасники Черемошу 2025
учасники КМТ 2025

Рекомендації до здачі точок вмілостей: вивчити

1. Основи правильного сидіння і постановки тіла
2. Основні гребні рухи
3. Техніка греблі
4. Баланс і стабільність
5. Практика і терпіння
6. Техніка безпеки

Рекомендована література:

"The Art of Kayaking: Everything You Need to Know About Paddling" by Nigel Foster. Ця книга охоплює всі аспекти каякінгу, включаючи техніку греблі, безпеку та навігацію.

"Kayaking: The Ultimate Guide" by Ken Whiting. Видання містить детальні інструкції та ілюстрації щодо техніки греблі, а також поради для каякерів різного рівня підготовки.

"Sea Kayak Handling: A Practical Manual, Essential Knowledge for Beginner and Intermediate Paddlers" by Doug Cooper. Книга фокусується на практичних аспектах керування морським каяком, включаючи техніку греблі та маневрування.

"Kayak: The New Frontier: The Animated Manual of Intermediate and Advanced Whitewater Technique" by William Nealy. Це ілюстрований посібник, який детально розглядає техніки греблі на бурхливій воді.

"The Complete Sea Kayaker's Handbook" by Shelley Johnson. Книга пропонує вичерпну інформацію про техніку греблі, безпеку та планування подорожей на морському каяку.