

Wiosła

Opracowanie: Ryszard Roman na podstawie własnego doświadczenia oraz przy wykorzystaniu „The Practikal Guide To Kayaking&Canoeing” – Bill Mattos (2006). Zdjęcia pochodzą z archiwum własnego i Wakacyjnych Spotkań Kajakowych Młodzieży.

Historycznie rzecz ujmując wiosło to spłaszczony i rozszerzony u końca (lub obu końców) kij służący do nadawania biegu łodzi oraz do kierowania nią.

Naukowiec powiedziałby, że to **ręczny pędnik łodzi** wykonany z drewna, tworzyw sztucznych, lekkich stopów metali lub kombinacji tych materiałów.

W języku zrozumiałym dla wszystkich **wiosło to narzędzie**, za pomocą którego człowiek wykorzystując opór stawiany przez wodę, posługując się swoją siłą fizyczną, wprawia w ruch jednostkę pływającą, na której się znajduje.

Wiosło umożliwia bezpośrednie połączenie z wodą oraz stanowi najważniejszy element wyposażenia kajakarza. Jest to jeden z najbardziej zróżnicowanych elementów tego wyposażenia, w przypadku którego należy uwzględnić długość, wagę, kształt piór, rozmiar, profilowanie, drążek oraz materiały, z którego wiosło zostało wykonane. Dobrze dobrane wiosło stanowi punkt wyjściowy prawidłowej techniki wiosłowania, umożliwia maksymalne wykorzystanie sił i chroni ciało przed zbędnym nadwyrężeniem.

Dla kajakarzy wiosła podobnie jak łodzie, za względu na budowę, dzieli się na dwie podstawowe kategorie:

- **kajakowe**: dwupiórowe, składające się z drążka (trzonu) i dwóch piór (płatów) wiosła,



- **kanadyjskie**; jednopiórowe (nazywane w żeglarstwie pagajem), składające się z drążka (trzonu), pióra (płat) wiosła i główki (uchwyty) wiosła.



Drążki i pióra wiosel wykonywane są z różnych materiałów: drewna, lekkich metali, laminatów i plastyku oraz z połączenia tych materiałów. Drążki wiosel mogą być proste i wygięte (zwiększające ergonomiczność wiosłowania). Materiał, z którego wykonane są drążek i płat, decyduje o całkowitej wadze wiosła, jego sztywności oraz o komforcie wiosłowania (np.: niekomfortowe jest używanie wiosła z metalowym drążkiem zimą).



Na zdjęciu przykład wiosła z drążkiem wygiętym (tylko jeden kąt wygięcia)



Drążek wiosła wygięty (3 kąty wygięcia)

Drążki wiosel powinny mieć średnicę około 30 mm, ponieważ przy mniejszej średnicy konieczny jest ciaśniejszy chwyt, co powoduje większe zmęczenie mięśni. Najbardziej powszechne są drążki okrągłe, ale taki drążek nie „pokazuje” w jaki sposób zorientowane są pióra wiosła (patrz dalej: skręt wiosła). Aby pokonać tę trudność, niektóre drążki mają owalny kształt, natomiast na innych w miejscu uchwytu ręką znajduje się specjalny znacznik. Eksperymentowanie z wiosłami o różnych

drażkach (proste – wygięte, sztywne – elastyczne, krótsze – dłuższe, okrągłe – owalne itd.) pomoże wybrać najlepszy, odpowiedni do swoich preferencji wiosłowania.

Ze względu na wzajemne położenie piór względem siebie, wiosła kajakowe dzielimy na **proste i skrętne**. W **wiośle prostym** oba pióra (płaty) wiosła są ustawione **równolegle**, natomiast w **wiośle skrętnym** pióra wiosła są ustawione do siebie **pod pewnym kątem** (zwykle między 60 a 90 stopni). Skręt wiosła może być „prawy” jak i „lewy”.



Wiosło lewoskrętne



Wiosło prawoskrętne

(Oba wiosła są ustawione lewym piórem/płatem na lewo, należy porównać ustawienie prawego pióra/płata tych wiosła)

Wiosła prawoskrętne są bardziej popularne. Używanie takiego wiosła wymaga by prawa ręka (dłoń) trzymała na stałe drążek, natomiast lewa ręka (dłoń) była rozluźniona i umożliwiała swobodny ruch drążka w dłoni: drążek w lewej dłoni obraca się.



Opis do zdjęcia:

Przy prawoskrętnym wiosle, chwyt prawej dłoni na drążku wiosła powinien być taki aby prawe przedramię było prostopadłe do powierzchni prawego płata

Przy lewoskrętnym wiosle ręce pracują odwrotnie.

Pióra wiosła są produkowane w najróżniejszych kształtach, ponieważ producenci myślą o dostosowaniu wiosła do różnych rodzajów kajakarstwa i wymogów wiosłowania. Przednia strona, czyli pracująca strona pióra jest lekko wklęsła i przyciągana do tułowia przy wiosłowaniu do przodu. Tylna, czyli niepracująca strona wiosła jest specjalnie wzmocniana w celu zredukowania drżenia pióra i posiada opływowy kształt w celu zmniejszenia oporu przy prowadzeniu wiosła w wodzie.

Ze względu na kształt pióra wiosła dzielimy na symetryczne i asymetryczne. Jeżeli podzielimy płat wiosła linią podłużną przechodzącą przez środek płata i po obu stronach tej linii otrzymamy części równe co do powierzchni i podobne co do kształtu, to wiosła są symetryczne. Jeżeli części z takiego podziału pióra będą nierówne to wiosła są asymetryczne.



Przykłady piór/płatów symetrycznych



Przykłady piór/płatów asymetrycznych

Długość wiosła

Dla początkujących oraz dla kajakarzy rekreacyjnych długość wiosła powinna być dostosowana do wzrostu a więc zasięgu ramion. Do kajaka jednoosobowego wiosło powinno mieć długość wyprostowanego człowieka z ręką uniesioną do góry, którą lekko przytrzymujemy górną krawędź pióra. Do kajaków dwuosobowych wiosła powinny być o 10 – 15 cm dłuższe. W miarę nabywania doświadczenia kajakarze dobierają wiosła o większej lub mniejszej długości, by dopasować je do ulubionego stylu wiosłowania. Wiosła do kajakarstwa górskiego mogą być krótsze nawet o 20 cm niż te do pływania po jeziorach, co pozwala na lepsze manewrowanie. W kajakarstwie morskim używa się wiosel dłuższych od normalnych.

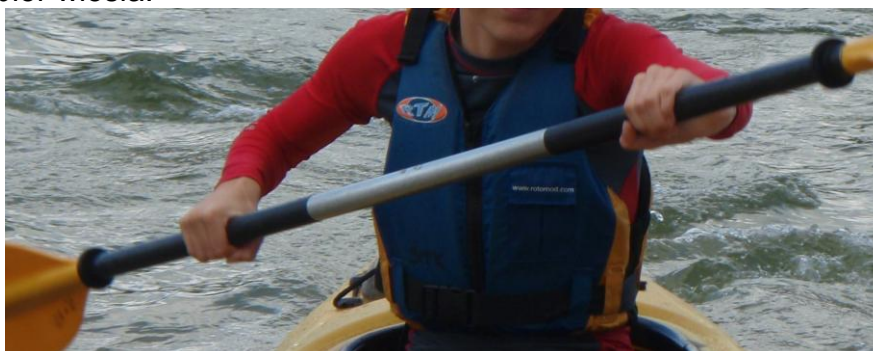
Uniwersalne wiosło do kanadyjki zawsze jest krótsze niż wiosło do kajaka, ponieważ ma tylko jedno pióro. Uchwyt wiosła do kanadyjki w kształcie litery T powinien znaleźć się mniej więcej na wysokości barku pod podbródkiem, gdy wiosło stoi pionowo z piórem opartym o podłoże.

Trzymanie wiosła

Od tego jak kajakarz trzyma wiosło, zależy jego właściwe użycie. Wynika to z faktu, że właściwy chwyt pozwala kajakarzowi na włożenie maksimum siły przy minimalnym wysiłku. Ważne jest też trzymanie wiosła przez cały czas w ten sam sposób. Wiosło powinno być trzymane nachwytem z kciukiem ustawionym po przeciwnej stronie drążka niż pozostałe palce,



dopuszcza się jednak przełożenie kciuka na stronę pozostałych palców. Rozstaw dłoni na drążku powinien być taki, że gdy oprzemy drążek na głowie, pomiędzy ramionami i przedramionami powinniśmy uzyskać kąt zbliżony do kąta prostego. Dłonie muszą być umieszczone w równych odległościach od piór wiosła.



Przykład prawidłowego chwytu wiosła



Chwyt zbyt wąski



Chwyt z nierówno rozstawionymi rękami, zbyt wąski.



Foto po lewej: dłonie nierówno rozstawione na drążku. Foto po prawej: chwyt zbyt wąski

Trzymanie wiosła kanadyjskiego pozornie łatwe wymaga jednak pewnej wprawy. Warunkiem prawidłowej pracy tym wiosłem jest właściwy chwyt, i to już od chwili pierwszego kontaktu. Wiosło do kanadyjki ma tylko jedno pióro, na drugim końcu zakończone jest uchwytem w kształcie litery T (prostym lub profilowanym).



Uchwyt ten należy trzymać jedną ręką, z palcami zamkniętymi od góry, a kciukiem od dołu, drugą trzymamy drążek (trzonek) wiosła. Jeżeli pióro ma kształt łyżkowaty, to powierzchnia wklęsła musi być skierowana w stronę kajakarza. Umieszczona na trzonie dłoń powinna mieć rozstaw od dłoni na uchwycie nieco większy od szerokości ramion.



Przykłady prawidłowego trzymania wiosła przez płynących kanadyjką.