



Κείμενο: **ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΟΛΕΒΑΣ**
 Φωτό: **ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ,**
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ

Η τεχνική που σου επιτρέπει μετά από ανατροπή του καγιάκ να το επαναφέρεις στην αρχική του θέση στην επιφάνεια του νερού (το Α και το Ω του κάθε καγιάκερ;;).

Περίπου δυο δεκαετίες πριν και όταν στο τέλος της σχολής καγιάκ αρχαρίων του συλλόγου "ΠΡΑΞΙΣ" στην Κόνιτσα, μας είπαν ότι το Eskimo roll είναι το Α και το Ω, για έναν καγιάκερ, **το πήρα απολύτως μετρητοίς** και μαζί με το φίλο μου το Νίκο Μπουλουόκο αγοράσαμε δικό μας καγιάκ και προσπαθούσαμε (πνιγίμασαν δηλαδή) στις παραλίες της Αττικής, για να μάθουμε το περιβόητο Eskimo roll.

Ευτυχισμένος "χομπιάστας καγιάκερ" τότε ταξίδεψα και στη Γαλλία για ένα μήνα ώστε να βελτιώσω την τεχνική μου στο καγιάκ, αλλά και να μάθω επιτέλους καλά την περιβόητη αυτή τεχνική. Πράγματι μετά από αρκετή προσπάθεια, αλλά και φυσικά πολύ πρα-

κτική μόνος μου μετά τα μαθήματα, επέστρεψα στην Ελλάδα, ευχαριστημένος γιατί είχα μάθει Eskimo roll αλλά και Hand Roll (η ίδια τεχνική χωρίς να κρατάς το κουπί).

Φυσικά όλοι οι φίλοι μου με περίμεναν με ανυπομονησία, για να τους δείξω ό,τι έμαθα, όπως και έγινε. Πραγματικά βελτίωσαν και εκείνοι την τεχνική τους με τις δικές μου υποδείξεις, αλλά εγώ φυσικά δεν ήμουν ευχαριστημένος γιατί δεν το έκανα με την ίδια άνεση που το έκανα πριν φύγω από τη Γαλλία (μία εβδομάδα πριν). Παρόλα αυτά οι προπονήσεις συνεχίζονταν και σχεδόν κάθε Σαββατοκύριακο μας έβρισκε στον Εύηνο, για βελτίωση τεχνικής αλλά και για την "τρακοσάρα" Eskimo Roll, μέσα στο διήμερο.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Φίλες και φίλοι καγιάκερς,

Σας εύχομαι από βάθους καρδιάς. Καλή Χρονιά με υγεία και τα καλύτερα για τους ανθρώπους σας.

Επέλεξα να επαναλάβω το άρθρο του eskimo roll με πιο ανανεωμένο φωτογραφικό υλικό, γιατί πιστεύω τώρα που ξεκινάει η περίοδος των ποταμών είναι καλή επανάληψη για όλους μας!

Ελπίζω την ώρα που θα διαβάζετε αυτές τις γραμμές η ημέρα να μεγαλώνει σε σχέση με τη νύχτα, τα βουνά να έχουν πολλά χιόνια και τα ποτάμια να έχουν αρκετό νερό.

Και πάλι εύχομαι Καλή Χρονιά με πολύ καγιάκ!!!!

Γιάννης Χολέβας



Μετά από δύο χρόνια έντονης τουριστικής ενασχόλησης με το καγιάκ, αποφάσισα να ασχοληθώ επαγγελματικά με την εκπαίδευση αυτής της δραστηριότητας λόγω του ότι η τρέλα που είχα γενικότερα με την εκπαίδευση, ήταν πιο δυνατή από την προσοδοφόρα εργασία μου και με έκανε να την παρατήσω και να βρίσκομαι την τελευταία δεκαπενταετία στον παραπάνω τομέα.

Θα προσπαθήσω στις παρακάτω γραμμές να σας εξηγήσω τη γνώμη μου για το Eskimo roll, τη θέση που του δίνω στις απαραίτητες γνώσεις ενός καγιάκερ, αλλά φυσικά και μέσα από κάποιες φωτογραφίες θα σας εξηγήσω μερικά βασικά πράγματα για την τεχνική του.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν:

Τα πρώτα του βήματα ένας αρχάριος καγιάκερ τα κάνει στο ήσυχο νερό, για να εξοικειωθεί με την κωπηλασία, το σκάφος και γενικότερα το περιβάλλον του νερού. Σε αυτά τα αρχικά βήματά του δεν χρησιμοποιεί τη λεγόμενη ποδιά που η χρήση της είναι να μην επιτρέπει στο νερό να μπαίνει στο σκάφος (άλλωστε δεν την χρειάζεται γιατί το νερό είναι στάσιμο ή σχεδόν στάσιμο).

Με το τέλος του πρώτου ή στην έναρξη του δεύτερου μαθήματος ξεκινάει η εκμάθηση της εξόδου από το καγιάκ (αφού αρχικά τους έχει υποδειχθεί η μεριά στην οποία πρέπει να στρίβουν το σώμα τους άρα και το πρόσωπό τους σε σχέση με τη μεριά της πτώσης) χωρίς την ποδιά και αμέσως μετά φοράντας την ποδιά και φυσικά κρατώντας και το κουπί. Αρκετή πρακτική ώστε να βεβαιωθεί ο εκπαιδευτής ότι οι αρχάριοι καγιάκερ έχουν εξοικειωθεί με τη θέση κάτω από το νερό αλλά και με τη σωστή έξοδο από το σκάφος.

Διανύοντας το τρίτο μάθημα, μέσα στην ύλη εισέρχεται και η κολύμβηση αμυντική ή επιθετική σε κινούμενο νερό, καθώς και η εκμάθηση της τεχνικής διάσωσης "κρατώντας" το σχετικό σχοινί. Αρκετή πρακτική, και μετά ανατροπή με το σκάφος και προσπάθεια εξόδου από το σκάφος, κρατώντας το σκάφος και το κουπί και κατευθυνόμενοι κολυμπώντας ή σε αναμονή υποδοχής ενός σχοινού διάσωσης.

Η σωστή έξοδος από το καγιάκ - κρατώντας πάντα το σκάφος και το κουπί - και η προσπάθεια με το σκάφος να κολυμπήσουμε προς την όχθη ή να κρατήσουμε ένα σχοινί διάσωσης είναι το Α και το Ω των γνώσεων του καγιάκερ. Είναι οι τεχνικές που θα τον συντροφεύουν πάντα όσο καλός, μέτριος, πολύ καλός ή extreme καγιάκερ θα γίνει.

Κάνοντας αρκετές ασκήσεις στη σχολή αρχάριων, είναι αναπόφευκτες οι πολλές ανατροπές άρα και οι πολλές έξοδοι από το καγιάκ αλλά φυσικά και η μεγάλη εξοικείωση με τα παραπάνω. Προς το τέλος της σχολής, τους δείχνουμε άλλη μια άσκηση η οποία τους επιτρέπει όταν ανατραπούν να χτυπήσουν τα χέρια στο σκάφος ώστε να τραβήξουν την προσοχή των άλλων καγιάκερ, μετά να κινούν τα χέρια τους παράλληλα στο σκάφος και να περιμένουν κάποιο άλλο σκάφος από τη μια πλευρά να ακουμπήσει το σκάφος τους, οπότε να κρατήσουν το άλλο σκάφος να το φέρουν κάθετα στο δικό τους και χρησιμοποιώντας το σώμα τους (γόνατο - μέση - κεφάλι) να μπορέσουν να επαναφέρουν το σκάφος τους χωρίς να χρειαστεί να βγουν από αυτό (ουσιαστικά είναι και η πρώτη εισαγωγή στην τεχνική του Eskimo roll).



1. Τελευταία φάση του eskimo roll πριν την έξοδο από το νερό.

2. Θέση εκκίνησης.

3. Πορεία κουπιού.

4. Τελική φάση ενεργοποίησης γόνατου.

5. Προτελευταία φάση εξόδου από το νερό.

6. Τελευταία φάση eskimo roll.



7

Στη σχολή μέσου επιπέδου λοιπόν, ξεκινάει η εκμάθηση Eskimo roll, σε περιβάλλον στάσιμου νερού ή πισίνας.

Με μια λοιπόν ανασκόπηση της άσκησης που χτυπάς τα χέρια σου όταν είσαι κάτω από το σκάφος, ξεκινάει το μάθημα και συνεχίζεται με διάφορες τεχνικές χωρίς κουπί, αλλά αντί για αυτό να πιάνει τα χέρια του εκπαιδευτή του με στόχο την εξοικείωση κάτω από το νερό.

Η συνέχεια έρχεται με ασκήσεις συνεργασίας κορμού - μέσης - γόνατου και κεφαλιού -, οι οποίες γίνονται χρησιμοποιώντας το εξωτερικό δάπεδο της πισίνας ή τα χέρια του εκπαιδευτή (φυσικά και από τις δυο μεριές του σκάφους).

Με χρήση πάλι των χεριών του εκπαιδευτή προσπαθεί να καταγράψει στη μνήμη του τη θέση εκκίνησης κάτω από το νερό αλλά και να διαγράψει το τόξο που θα κάνει με το κουπί του σε πραγματικές συνθήκες χρησιμοποιώντας την τετράδα κορμό-γόνατο - μέση - κεφάλι -.

Το πιο κρίσιμο σημείο της εκπαίδευσης ξεκινάει όταν την ίδια άσκηση προσπαθεί να την καταφέρει με το κουπί. Πολλές προσπάθειες, με το κουπί του να βυθίζεται και έτσι να βυθίζεται και το σώμα του μέσα στο νερό - με το κεφάλι να βγαίνει πρώτο και να προσπαθεί με όλη τη δύναμή του να μείνει και το σώμα του στην επιφάνεια (πράγμα αδύνατον) - ή να μην βγάλει το κουπί του πάνω από το νερό και έτσι να παραμένει βυθισμένο σε όλη την προσπάθεια, με αποτέλεσμα να μην γυρίζει το σκάφος στην επιφάνεια του νερού ή να μην κρατάει τον αγκώνα που βρίσκεται κοντά στο σκάφος κλειστό, αλλά να τον ανοίγει και έτσι να βυθίζεται το κουπί από τη μεριά που χρειάζεται να διαγράψει το τόξο. Φυσικά αυτές είναι οι πιο συνηθισμένες εικόνες στην εκμάθηση του Eskimo roll.

Ακριβώς μετά χρειάζονται αρκετές προσπάθειες ώστε να μπορεί να καταλάβει σε πρώτη φάση ο εκπαιδευόμενος ποια πράγματα δεν λειτουργούν σωστά και δεν έχει επιτυχημένο Eskimo roll.

Και φυσικά διάλειμμα μίας ή και δύο ημερών για να συνεχίσει με καθαρό μυαλό την προσπάθειά του.

Μα τι μας λες τώρα θα μου πει κάποιος αποκλείεται να το πετύχει κάποιος με την πρώτη φορά;

Βεβαίως και μπορεί κάποιος να το πετύχει την πρώτη ημέρα εκπαίδευσης αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν χρειάζεται διάλειμμα και επανάληψη αρκετές φορές για να μπορεί να πει ότι το κατέχει σε ένα καλό επίπεδο.

Μετά λοιπόν και από την εκμάθηση σε ένα καλό επίπεδο στη σχολή μέσου επιπέδου, η πρακτική ξεκινάει στη σχολή προχωρημένων, όπου σε άγνωστο περιβάλλον και σε κινούμενο νερό καλούμαστε να το εφαρμόσουμε. Αρκετό κούμπι λόγω αποτυχημένων προσπαθειών και έντονη απογοήτευση, αλλά φυσικά δεν υπολογίζουμε ότι κάνουμε τουλάχιστον την απαραίτητη πρακτική στην έξοδο από το σκάφος και στην κολύμβηση (απαραίτητη η καλή τεχνική και στα προηγούμενα δύο, θα τολμούσα να πω περισσότερο από το Eskimo roll).

Ατομική πρακτική εξάσκηση του Eskimo roll και άλλες ημέρες και ώρες ώστε να μπορεί να γίνει "κτήμα μας".

Ποιο Eskimo Roll είναι πιο αποτελεσματικό;

Το C to C ή το Sweep roll (τοξοειδές);

Και τα δύο είναι αποδεκτά, αλλά οι περισσότεροι καγιάκερς χρησιμοποιούν το τοξοειδές γιατί ενεργοποιούν όλα τα μέρη του σώματος που εμπλέκονται στο Eskimo roll από την αρχή της κίνησης και τους δίνει μια "φαινομενική" αίσθηση υποστήριξης η τοξοειδής κίνηση που ξεκινά από την αρχή της τεχνικής. Αλλά και το C to C φαίνεται λίγο πιο αργό στην εκμάθηση, αλλά είναι η βάση όλων των κινήσεων ισορροπίας του καγιάκ (χαμηλή / υψηλή στήριξη, στήριξη με οχτάρια).

Όταν τελειώνει το Eskimo roll, να έχω το σώμα στη μέση, μπροστά ή πίσω;

Στο τοξοειδές Eskimo roll, το σώμα μου ελάχιστα ξεπερνάει τη μεσαία στάση, αλλά ο κορμός μου είναι στριμμένος προς τα πίσω και οι ώμοι μου είναι παράλληλοι με το κουπί μου.



8



9

7. ...eskimo roll με φόντο τους Πύργους του Πάπιγκου

8. ...η τελευταία φάση με τα χέρια....

9. ..εξάσκηση στην κουपाσιή της πισίνας



10

10. C to C Eskimo roll_τέλος φάσης

11. εξάσκηση στην κουπασιή της πισίνας φάση 2

12. Επαναφορά μετά από ανατροπή με τη βοήθεια άλλου σκάφους....



11

13. η τελευταία φάση εκτός νερού.....

14. Τέλος Eskimo roll με το σώμα μπροστά

15. Τέλος Eskimo roll με το σώμα πίσω

Το σώμα μπροστά ή πίσω βοηθάει λόγω του ότι το κέντρο βάρους είναι χαμηλότερο, οπότε μπορούν να κρυφτούν τυχόν λάθη στην τεχνική.

Την έξοδο προς τα πίσω δεν την συνιστώ εκτός εάν κάποιος προσπαθεί να σώσει ένα ανεπιθύμητο κολύμπι με αυτόν τον τρόπο.

Η έξοδος μπροστά συνιστάται 100%, λόγω του ότι προστατεύεται όλο το κεφάλι (άρα και το πρόσωπο), απλώς μην απογοητευτείτε, γιατί χρειάζεται να έχετε κάνει αρκετά roll πρώτα για να μπορείτε να την εφαρμόζετε.

Δεν θα μπω σε κεφάλαια Back roll και Hand roll, γιατί νομίζω ότι τα παραπάνω roll προς το παρόν είναι αρκετά για να χαίρεστε και τα ποτάμια μεγάλης δυσκολίας.

Για να δούμε όμως γιατί πιστεύω ότι το Eskimo roll, δεν είναι το Α και το Ω για έναν καγιάκερ;

Βασική αλλά και ιδεατή αρχή ασφαλείας για την κατάβαση ενός ποταμού είναι να μπορέσουμε να το κωπηλατήσουμε χωρίς να κολυπήσουμε καμιά φορά αλλά να μην κάνουμε και κανένα Eskimo roll, λόγω του ότι όταν κολυπάμε ή κινούμαστε με αναποδογυρισμένο σκάφος (σε φάση για να εκτελέσουμε το Eskimo roll), δεν έχουμε τον έλεγχο εμείς αλλά το ποτάμι (ροή, μορφολογία βυθού, κ.α). Αλλά όπως ξέρουμε κάποια κολύμπια θα λάβουν χώρα ή κάποια Eskimo roll θα συμβούν στις καταβάσεις, γιατί δεν είστε αθλητές του καγιάκ να κάνετε 250 ημέρες το χρόνο καγιάκ, αλλά ούτε και επαγγελματίες. **Είστε απλώς χομπίστες που σε αυτό το επίπεδο θα πρέπει να χαίρεστε το καγιάκ σχεδιασμένο πάντα στο επίπεδό σας.**

Τι θα μας βοηθούσε να συμβαίνουν λιγότερο τα παραπάνω;

Μα φυσικά η καλύτερη τεχνική (είσοδος - έξοδος στα eddies, γραμμές νερού, επιλογή διαδρομής, κ.α).

Έτσι λοιπόν θα επένδυα περισσότερο αρχικά στην εκπαίδευση της παραπάνω τεχνικής καθώς και στην κολύμβηση και στην είσοδο και έξοδο από το σκάφος και τελευταία στο Eskimo roll.

Γιατί είναι καλύτερα να κολυπάς λιγότερο γιατί πέφτεις και λιγότερο λόγω καλύτερης τεχνικής παρά να πέφτεις περισσότερο και να κάνεις Eskimo roll, γιατί συνεχίζεις να εκτίθεσαι σε κίνδυνο την ώρα που είσαι αναποδογυρισμένος.

Φυσικά δεν αντιλέγω αν έχεις και καλή τεχνική και άριστο Eskimo roll, αυτό είναι το ιδεατό.

Επειδή όμως τα χόμπι δεν γίνονται με απεριόριστο χρόνο προετοιμασίας, γι' αυτό είναι καλό να αποφασίζουμε εκ των προτέρων πού θα δαπανήσουμε το λιγοστό μας χρόνο και να βάλουμε και τους αντίστοιχους σε σχέση με το χρόνο ενασχόλησής μας στόχους στο καγιάκ για να παραμείνει διασκέδαση και να μην μας προκαλεί άγχος, απογοήτευση, αλλά να μην βάζουμε σε κίνδυνο την ζωή μας και φυσικά ούτε και της ομάδας μας.

Θα χαρώ να σας δω στα ποτάμια να κάνετε καγιάκ και να το χαίρεστε!!!



* Ο Γιάννης Χολέβας είναι πτυχιούχος Πολιτικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Αθηνών, εκπαιδευτής σχολών διάσωσης Rescue 3 International, προπονητής καγιάκ σλάλομ της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.), της Βρετανικής Ομοσπονδίας (B.C.U.), προπονητής καγιάκ της Βρετανικής Ομοσπονδίας (B.C.U.), και εκπαιδευτής οδηγών ράφτινγκ της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ράφτινγκ (I.R.F.) και της Βρετανικής Ομοσπονδίας (B.C.U.). e-mail: rescue3@rescue3.gr και info@kayakmetavasi.gr