

SPLAVOVANIE RIEKY MURÁŇ – dobré rady ☺

Splavovanie riek patrí k čoraz obľúbenejším aktivitám, ktorými si vieme spestriť horúce letné dni. Navyše má tento druh voľnočasovej aktivity na Slovensku a v jeho okolí veľmi silnú tradíciu, ktorá sa historicky odvíja od tradície pltníctva.

Zážitky na vode môžete zbierať individuálne, s partiou alebo rodinou. Možností je veľa, je potrebné si však dobre vybrať. Ak nemáte veľa skúseností, mali by ste vedieť, na čo si dávať pozor, ako sa na splav rieky Muráň pripraviť. Ponúkame vám pár užitočných tipov, ako na to.

Prípravu na splav nikdy nepodceňte splavovanie je dobrodružstvo, na ktoré by ste sa však mali vždy dobre pripraviť.

Na nasledovné veci a pravidlá by ste určite nemali zabudnúť:

- 1) Zbaľte si náhradné a teplé oblečenie (aj pršiplášť). Nejaký ten čas budete tráviť pri rieke v prírode, kde sa počasie môže rýchlo meniť. Je preto dobré mať so sebou aj dostatok náhradného oblečenia.
- 2) Zoberte si topánky, s ktorými môžete vstúpiť aj do vody a nezraníte sa (napríklad pevné sandále či uzatvorenú plážovú obuv). Okrem toho majte so sebou aj pevnú obuv, ktorá sa vám zase zide v teréne.
- 3) Pri balení potravín buďte praktickí a ekonomickí. Vyhnite sa jedlám, ktoré rýchlo podliehajú skaze a neberte so sebou ťažké veci. Ideálne je si pripraviť suché obedy, energetické tyčinky a jablká. Nezapúšťajte na pitný režim. Rátajte s minimom 1,5 litra vody na osobu za deň.
- 4) V blízkosti vodných tokov sa páči nielen ľuďom, ale aj nepríjemnému bodavému hmyzu, nevynechajte preto repelent.
- 5) V lete je namieste myslieť aj na ochranu proti slnku, určite si pribalte opaľovací krém, šiltovku, klobúk a slnečné okuliare.
- 6) Pre cennosti si zaobstarajte vodotesné obaly, vďaka čomu predídete možným poškodeniam mobilov, fotoaparátov či iných zariadení. My vám ponúkneme uzatváracie plastové sudy ☺.

Bezpečnosť je prvoradá

- 1) Na vodu radšej nikdy nechodte sami! Vždy je potrebné splavovať v skupine aspoň 2 lodí, na náročnejších úsekoch je optimum 3 – 6 lodí v skupine. Dôvod je celkom jednoduchý, v prípade potreby si vzájomne pomôžete.
- 2) Pre vodáka je najdôležitejšie pádlo, ktorým ovláda loď, a preto ho na vode nepúšťajte z ruky.
- 3) Nikdy nepodceňujte bezpečnosť na vode. Aj na stojatej vode majte na sebe plávaciú vestu, ktorá je riadne zapnutá.
- 4) V lodi je potrebné mať stabilné sedenie, ktoré je nastavené práve pre vás. To platí najmä v kajaku. Je potrebné, aby ste mali dostatočnú stabilitu, ale aj aby ste sa cítili pohodlne.
- 5) Snažte sa vyhnúť nárazu do kameňov či iných lodí. Pri narazení do kameňa alebo inej prekážky je potrebné, ak sa dá, nakloniť sa smerom na prekážku tak, aby prúd vody narážal do dna lode, v opačnom prípade voda zaleje palubu a prevráti ju.

- 6) Skôr či neskôr sa dostanete do situácie, keď sa s loďou prevrátite. Najdôležitejšie je v takom prípade zachovať pokoj a rozvahu. Vždy sa snažte držať pádlo, bez neho je totiž loď neovládateľná. **Je veľmi dôležité neobracať hore dnom prevrátenú loď späť na vode!** Pri tomto jej prevrátení sa do nej dostane voda a je ju ťažké dotlačiť k brehu a vytiahnuť (kanoe plná vody môže vážiť aj 500kg). Loď teda dotlačíme k brehu a tam ju otočíme, vylejeme vodu a môžeme pokračovať.
- 7) V silnom prúde sa nikdy nesnažte postaviť, mohla by sa vám medzi kamene zaseknúť noha a spôsobiť vážne poranenie. Radšej sa dajte na chrbát, upažte ruky a snažte sa dostať k brehu alebo do tíšiny. Nohy držte pred sebou a vyrovnávajte nimi prípadné nárazy na kamene či iné prekážky. V prípade možnosti sa držte lode, dávajte však veľký pozor, aby ste sa nedostali medzi ňu a prekážku!

Nastupovanie a vystupovanie do/z lode

- 1) Loď je pred nastúpením potrebné otočiť špicou proti prúdu vody.
- 2) Do lode nastupujeme opatrne a pomôžeme si pádlom, ktoré listom oprieme o breh a žrdkou oprieme o loď. V prípade kajaku pádlo umiestime za sedačku k zadnej strane límca, chytíme si ho jednou rukou spolu s límcem. To nám stabilizuje loď a nastupovanie je oveľa jednoduchšie. Do lode nastupuje ako prvý zadák, teda osoba, ktorá sedí v zadnej časti lode a háčik (osoba sediaci vpredu) môže loď pridržať.
- 3) Postup pri vystupovaní je rovnaký, len vystupovanie je naopak – prvý vystupuje háčik, druhý zadák.

Pádlovanie

- 1) Držanie pádla na kajaku - prípade pravotočivého pádla, držíme pádlo pevne v pravej ruke a v ľavej ho podľa potreby pootáčame. Pri ľavotočivom pádle je to naopak.
- 2) Základný pohybový záber - list pádla vedieme od špice lodi (z miesta kam dotiahneme) po úroveň trupu, čo najbližšie pri lodi. Zaberáme celým telom, preto sa najprv mierne predkloníme, pádlujeme s mierne pokrčenými rukami v lakťoch pod úrovňou ramien..
- 3) Riadiace zábery :
 - a) pritiahnutie zadnej špice - pádlo sa umiestni vedľa trupu, čo najďalej od lode a list oblúkom pritlačíte k zadnej špici. Loď zatočí na opačnú stranu než je umiestnené pádlo.
 - b) odtlačenie prednej špice - pádlo sa umiestni čo najďalej k prednej špici a list od špice oblúkom odtlačíte od špice, loď zatočí na opačnú stranu, než je umiestnené pádlo.
 - c) oblúkový záber - pádlo sa umiestni čo najďalej k prednej špici a oblúkom sa presunie k zadnej. Tento záber je možné vpredu aj vzadu skrátiť a tým ho použiť ako stabilizačný.

Náklony

- 1) Náklony lode sú dôležité pri tečúcich riekach, kde sa často zlý alebo žiadny náklon prejaví prevrátením lode.
- 2) Náklon robíme pomocou kolien a panvy, je potrebné loď nakloniť tak aby prúd vody narážal vždy do dna lode. Náklony taktiež umožňujú jednoduchšie riadenie lode.



T a k ž e v e ľ a k r á s n y c h z á ť i t k o v ! ! !

