

Dossier teòric de Caiac



Índex

1. Introducció.....	Pg. 1
2. Equip i material.....	Pg. 2 - 3
3. Nomenclatura.....	Pg. 3
4. Procés d'aprenentatge.....	Pg. 4 - 6
5. Seguretat.....	Pg. 7
6. Consells de manteniment.....	Pg. 7
7. Bibliografia.....	Pg. 8

1. Introducció

Un caiac és qualsevol embarcació petita que propulsem amb un rem de doble pala amb les cames estirades cap endavant lleugerament flexionades. Típicament es propulsada per un o diversos caiaquistes. Quan llencem un caiac al oceà es converteix en un caiac de mar.

Els primers caiacs van ser fabricats fa tres mil anys per els pobles que vivien en els erms gelats del hemisferi nord. Aleutians del sud-est d'Alaska i esquimals de Nord Amèrica i Groenlàndia que eren fortament dependents del mar com a font d'aliments. Van construir els caiacs (paraula que significa "embarcació de caçador") amb materials orgànics com ossos de balena, fusta i pell de foca i els utilitzaven per caçar, pescar, transportar el producte de la caça i realitzar extenses excursions en recerca de les preses.

El segle XX va ser testimoni d'un canvi espectacular en el disseny dels caiacs. Començant la dècada de 1930 amb armadures de fusta i embarcacions de lona. Els dissenyadors van anar provant diferents materials, incloent cascs de fibra de vidre en els anys 50, modelats de polietilè, kevlar i fibra de carboni als anys 80.

El caiac de mar té en comú moltes maniobres i tècniques (com gran part de l'equipament) que fiquen en pràctica els palistes de riu. Però també ha introduït refinaments en la tècnica i en els dissenys que són exclusius de la navegació marina en caiac. Tradicionalment els caiacs de mar presenten una coberta tancada i una banyera petita. Els caiacs de mar moderns estan dissenyats per ser molt estables i còmodes a fi de complir el seu propòsit principal: la exploració i el turisme conjuntament amb la activitat física. Els palistes han d'estar preparats per afrontar els diferents estat de la mar, vorejar les costes escarpades i governar una embarcació carregada de provisions i material d'acampada. El desafiament pels navegants a caiac no consisteix únicament en explorar aigües sense cartografiar, sinó en haver adquirit la perícia necessària per sortejar els elements. Això suposa la utilització d'un equipament adequat, saber jutjar amb exactitud el temps atmosfèric i les condicions marines, i tenir coneixements sobre navegació per que el paleig sigui segur, sense dany pels palistes ni els animals marins ni el medi ambient.



2. Equip i material

El material bàsic i necessari per a la realització de caiac és el següent:

El caiac

De caiacs hi ha de molts tipus, mides i materials. Segons les necessitats del caiaquista i l'ús que en vulgui fer d'ell s'escollirà un o un altre. Per tant es poden classificar de diferents maneres:

- Segons el número de places a bord d'un caiac, existeixen els caiacs individuals, dobles, triples, etc... per treballar individualment o en equip.



- Segons el material del que estan fets:

- Polietilè (plàstic)
- Policarbonat
- Fusta
- Fibra de vidre
- Kevlar



- Segons la seva forma:

- Caiac d'aigües braves. (Més fàcils de maniobrar que els caiacs d'esbarjo o travesia)



- Caiac d'esbarjo. (Són més llargs que les embarcacions d'aigües braves, molt estables i tenen capacitat per a una gran quantitat d'equipament, però no són molt maniobrables, per tant, no són recomanables per a aigües braves).



- Caiac de travesia. (Estan dissenyats per a llargs recorreguts o mar, però no són aptes per a aigües braves).



La pala

A diferència de les pales de canoes, les pales de caiac són iguals per els dos extrems, o asimètriques (inclinades), les més modernes: la fulla d'un extrem de la canya esta col·locada en un angle diferent que la fulla de l'altre extrem.

Les pales tenen 3 parts bàsiques: La pèrtiga, la fulla i el para-gotes.



Dimensions recomanades de la pala segons l'alçada del practicant:

Vuestra altura	Longitud de la pala
1,53 a 1,65 m	188 - 194 cm
1,66 a 1,70 m	191 - 197 cm
1,71 a 1,78 m	194 - 200 cm
1,79 a 1,83 m	197 - 203 cm
1,84 a 1,92 m	200 - 206 cm

3. Nomenclatura

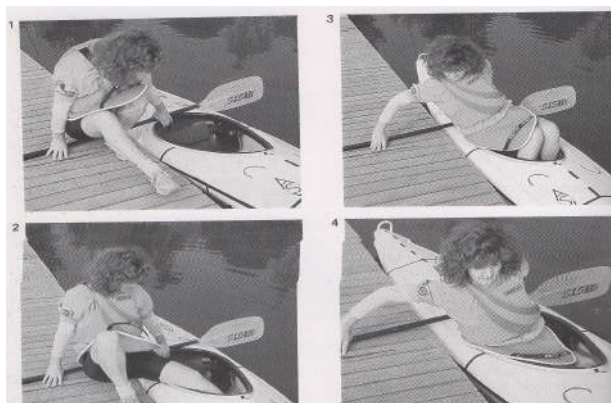
Com cada embarcació, el caiac té una nomenclatura específica per a cadascuna de les seves parts. En la següent imatge es poden veure les diferents parts, tot i que poden variar segon el tipus de caiac.



4. Procés d'aprenentatge

L'embarcament/desembarcament

Per embarcar i desembarcar amb seguretat, haurem de fer-ho amb un procediment i tècnica adequat. D'aquesta manera s'evitara qualsevol tipus de problema o caiguda a l'aigua. El primer pas serà situar el caiac a la vora del terra o rampa en la qual esta l'individu. Aquest, situara la pala de manera transversal, de manera que la meitat de la pala es recolzi al caiac, i l'altre meitat es recolzi al terra. Així li



donarem més estabilitat al caiac. El següent pas serà asseure's al costat del caiac, agafar la pala amb les dues mans, i aixecar el cul del terra. A continuació ficarem el cul al caiac, seguidament de les cames. Adoptarem la postura adequada dins del caiac, i llavors ja podrem agafar la pala i començar a remar. Per fer el desembarcament, repetirem el procediment invertint l'ordre de les accions.

Posició dels braços

Abans d'aprendre a remar, és molt important tenir una bona posició de braços o empunyadura amb la pala. Aquesta posició determinarà l'eficàcia i eficiència de la nostra palada. Una empunyadura amb les mans massa juntes, faria que ens costés molt remar, així com treure la pala del aigua o donar-li força. Si pel contrari les tenim massa separades, és probable que podem donar-li més potència, però serà més difícil tenir una tècnica acurada, a més de poder patir possibles dolors d'esquena i espatlla. Per tant, la posició correcta serà, com podem observar a la fotografia, la que forma un angle de 90 graus als nostres colzes, tenint la pala al cap.



Palada endavant o palada de propulsió

Girar el tronc i estirar el braç cap endavant, mantenint-lo casi recte mentre que l'altre braç no actiu esta una mica més elevat i amb el colze doblegat. S'ha d'evitar inclinar el cos cap endavant per la cintura. Ficar la pala a l'aigua lo més a prop del casc possible i tot lo endavant que ens permeti la rotació del tronc. Amb la pala completament submergida, anem girant el tronc i anem tirant la pala cap endarrere al llarg de tot el casc sense separar-la d'aquest. Un cop arribem a l'altura dels malucs traiem la pala de l'aigua, si continuem la palada més cap endarrere dels malucs es contraproductiu ja que no ajudem a que el caiac vagi cap endavant sinó que el fem girar. Un cop en aquest punt ja estem en posició d'iniciar la palada amb l'altre costat. L'aigua s'empeny amb la cara còncava de la pala, que sempre anirà mirant cap endarrere.

La palada endarrere

La palada cap endarrere és molt útil, no tant per desplaçar-se cap endarrere sinó per tornar a col·locar el caiac abans d'una maniobra o allunyar-se d'algun perill. Es realitzaria igual però d'una manera inversa a la palada cap endavant. No s'ha d'inclinar l'esquena cap endarrere sinó provoquem que la popa s'enfonsi i disminueix l'avanç del caiac cap endarrere. En aquesta palada la cara posterior de la pala es converteix en la cara propulsora, es a dir no hem de girar la pala, s'ha d'empènyer l'aigua amb la cara convexa i no amb la còncava. Aquesta orientació de la fulla de la pala provoca una disminució de l'impuls de la palada, però l'objectiu d'aquesta no es impulsar sinó maniobrar per tant la pala sempre ha de estar llesta per la realització de palada endavant o girs. La palada comença a la altura dels malucs i finalitza a la altura dels genolls, si continuem més endavant el caiac ens girarà.

El gir bàsic

Aquest gir, fa virar el caiac bruscament cap al costat inactiu, mantenint l'impuls cap endavant. Per fer-lo, s'ha de girar el tronc cap endavant amb el braç del costat actiu estirat, estenent la fulla de la pala cap endavant el més lluny possible sense doblegar-se cap endavant per la cintura ni estirant els braços. A continuació, ficar la fulla netament el més a prop possible de la proa. Un cop ficada la fulla sencera, s'ha de tirar de la pala. Després s'ha d'empènyer cap a la proa mentre es gira el tronc i es balanceja la pala formant un arc ampli cap a la popa. Un cop la fulla esta a l'alçada dels malucs, s'ha de treure de l'aigua tallant la superfície.

La frenada

La frenada serveix per parar el caiac en cas de necessitat de fer-ho. Per fer-ho, s'ha de girar el tronc endarrere per ficar la pala a l'aigua. Aquesta s'ha de ficar sencera per la popa tallant l'aigua. Girar el tronc cap endavant i donar una palada de barrido cap a fora allunyant la pala de la popa. Continuar el moviment fins arribar a l'alçada del caiaquista. Si el caiac es gira molt, es pot anar canviant la clavada de la pala de banda, per reconduir el caiac.

La posició de seguretat.

Es possible que durant l'estona de navegació, sobretot si es tracta d'una travessia, haguem d'adoptar la posició de seguretat. Aquesta posició pot servir per a moltes coses, com per exemple descansar, mirar un mapa, menjar, refugiar-se de l'estela d'onades que pot deixar



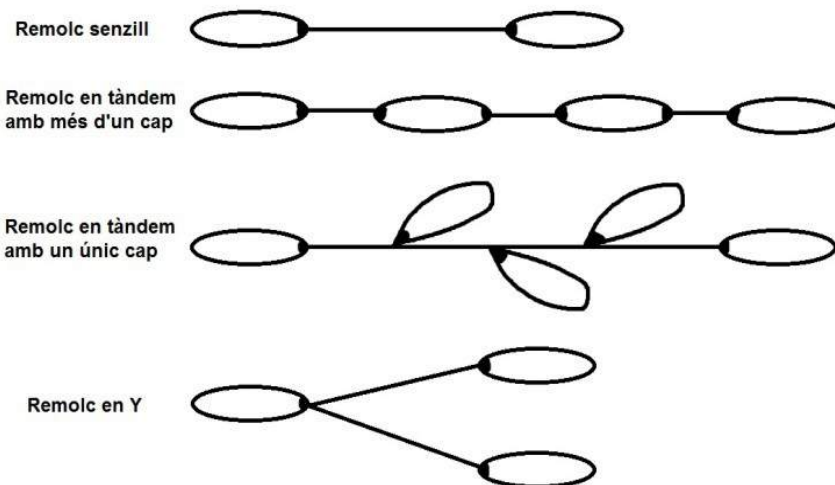
un vaixell de grans dimensions a grans velocitats, esperar a que passi un temporal, etc. Per adoptar aquesta posició, el procés serà molt senzill. Consisteix a ajuntar tots els caiac com es veu a la fotografia, i agafar-nos entre nosaltres. Per evitar colpejar-nos amb les pales al ajuntar-nos, les ficarem a dintre del caiac just abans d'ajuntar-nos. En cas d'haver d'estar molta estona en aquesta posició, com per exemple si volem aprofitar per fer un àpat, es poden lligar els caiacs amb un cap, i així ja no els tindrem que subjectar amb les mans. S'ha de tenir en compte la deriva i l'abatiment dels caiacs mentre estem en aquesta posició, sobretot si hi han roques a prop.

El remolc

Els remolcs s'utilitzen quan hi ha algun lesionat o quan algun membre del grup endarrereix a la resta per algun motiu i necessita ser remolcat.

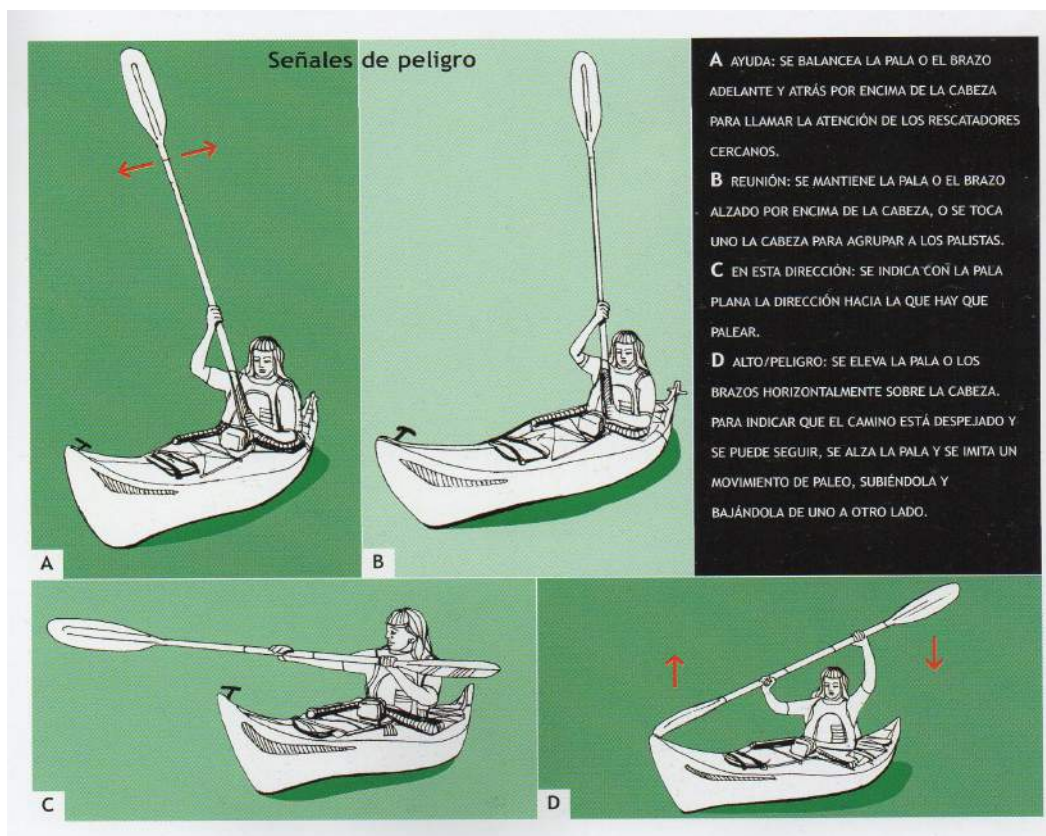
Hi ha diferents tipus de remolcs:

- Remolc senzill: De la popa del remolcador a la proa del remolcat, s'utilitza en remolcs d'un únic caiac.
- Remolc en tàndem amb més d'un cap: El remolc es fa de la popa del remolcador a la proa del primer remolcat i seguidament de la popa del primer remolcat a la proa del segon remolcat i així successivament.
- Remolc en tàndem amb un únic cap: De la popa del remolcador a les proas de tots els caiacs remolcats.
- Remolc en Y: Es per quan una única persona no pot remolcar un caiac ell sol, llavors s'ha de remolcar entre dos. Es sol realitzar amb un únic cap i intentant sempre evitar-ho si la mar esta moguda ja que hi ha perill de col·lisió entre els dos caiacs remolcadors.



5. Seguretat

A continuació, tenim una fotografia que explica detalladament el significat de la que pot tenir la pala, segons el seu moviment o la seva posició.



6. Consells de manteniment

L'equip manté als remers segurs i còmodes al mar, raó per la qual s'ha de cuidar. Aquí tenim una serie de consells:

- S'ha d'esbandir tot l'equipament amb aigua dolça pel eliminar la sal i la sorra.
- Els champús de neoprè són molt útils per netejar-los-
- S'ha d'examinar l'equipament per si hi hagués signes de desgast; s'han d'arreglar trencadisses, i fisures al moment.
- Tot ha d'estar completament sec abans de guardar-ho.

7. Bibliografía

Curso básico de canoa y kayak. Bruno Rosini. Editorial de vecchi

Guía ilustrada de kayak de mar. John Robinson. Editorial Tutor

Iniciación al kayak en aguas bravas. Dicker y Rounds. Editorial Tutor.

kayak de mar. Johan Loots. Editorial Paidotribo