



АКТИВНОСТИ НА ВОДИ



Један од основних природних фактора који имају позитиван утицај на организам поред ваздуха и сунца је и вода.

Вода је заступљена у виду:

- 1. природних ресурса (океани, мора, језера, реке, баре и канали)**
- 2. вештачких објеката (разне врсте базена и каптажа)**

Активности могу бити организоване:

- 1. на води**
- 2. у води**

ПЛИВАЊЕ



Пливање је комбинација одређених цикличних и хармоничних покрета рукама и ногама којима се омогућава одржавање на површини или да се по њој креће.

- Има шири друштвени значај
- Има утилитарни значај
- Има утицај на целокупни локомоторни апарат

Разликујемо пливање у:

1. базену
2. у природи (отворене површине)

Форсирање водених површина

Фосирање водених површина представља вид импровизованог преласка водених површина, и то најчешће река, већих потока и мањих канала.

Дешава се при маршевима где треба да се пређе водена препрека а нема моста нити превозног средства.



ВЕСЛАЊЕ

У циљу прелажења водених површина човек је користио разна природна средства (**дебло, кора дрвета и др.**), све док није почео сам да прави чамце и прилагођава их одређеној намени (риболов, такмичења и др.)

Један од облика веслања је и **КАЈАКАШТВО** које представља заједнички назив за спортску грану веслања на посебним чамцима кајацима где су веслачи окренути лицем у смеру кретања чамца и весла немају ослонац





Кајак је обично од пластичних маса. На средини чамца се налази отвор кроз који се веслач увлачи у исти (кабина).

Као спортска грана кајакаштво се у нашој земљи појављује 1909.год.

Први чамци у бившој Југославији почели суда се граде после 1945. год. за такмичења на мирним водама.

Практично се мора научити:

1. начин ношења чамца до воде
2. начин изношења чамца из воде
3. начин уласка у чамац
4. начин изласка из чамца.



ОСНОВНА ПРАВИЛА КАЈАКАШТВА

Сваке године кајакашки савез Србије организује такмичења у кајаку на дивљим водама – слалому, спусту и тимским вожњама и тиме се рангирају појединци и екипе за ту годину. Категорије су:

- пионири (ке)
- кадети (киње)
- јуниори (ке)
- сениори (ке)

Код нас су заступљене следеће дисциплине:

1. појединачне трке (мушкарци: К-1, К-2, Ц-1, Ц-2 а жене: К-1)
2. тимске трке (мушкарци: 3хК-1, 3хЦ-1, 3хЦ-2 а жене: 3хК-1)

ОСНОВНА КЛАСИФИКАЦИЈА

Постоје:

- флипер – дечији кајак
- олимпија 400 – кајак за обучавање
- К-1 слалом – такмичарски кајак за слалом
- К-1 спуст - такмичарски кајак за спуст

