

Spory ekstremalne są pasją wielu ludzi. Czasami wymagają żelaznej kondycji i nienagannego zdrowia, a w innych przypadkach może je rekreacyjnie uprawiać prawie każdy. W cyklu artykułów przyjrzymy się różnym rodzajom aktywności na wodzie, w powietrzu i na lądzie. Będą to wybrane dyscypliny ponieważ katalog sportów uważanych za ekstremalne nie jest zamknięty i z każdym dniem się powiększa.

Nurkowanie

Wbrew pozorom bardzo łatwo rozpocząć przygodę z nurkowaniem. Jedyne co jest do tego potrzebne to troszkę zapału, wykonanie odpowiednich badań lekarskich i już można zapisywać się na kurs. Kurs podstawowy zazwyczaj trwa nie dłużej niż 5 dni i składa się z serii wykładów, przygotowujących merytorycznie potencjalnego kandydata na nurka, oraz z serii nurkowań z instruktorem.

Po tych kilku dniach człowiek staje się pełnoprawnym płetwonurkiem mogącym schodzić do głębokości 20 metrów. Szkolenia można odbywać w klubach należących do kilku federacji, z czego najpopularniejsze w Polsce to CMAS (Confederation Mondiale des Activites Subaquatiques) i PADI (Professional Association of Diving Instructors).

Kajakarstwo górskie

To pływanie jednoosobowym kajakiem po górskich rzekach, czyli "białej wodzie" - z angielskiego "white water". Trudność rzeki górskiej określa się w skali trudności "WW", od WW I - łatwo, do WW VI - spłynięcie na granicy ludzkich możliwości.

W kajakarstwie górskim można wyróżnić kilka nurtów np.:

River runing - spływanie rzek górskich,

Creeking - spływanie wąskich strumieni o bardzo dużym spadku,

Freestyle - spływanie z zabawą, z wykonywaniem akrobacji,

Rodeo - najmłodsza, lecz szybko się rozwijająca, bardzo widowiskowa dyscyplina kajakowa polegająca na wykonywaniu akrobacji punktowanych przez sędziów.

Aby radzić sobie na rzece górskiej w jednoosobowym kajaku, trzeba posiadać spore umiejętności. Naukę, pod okiem doświadczonych instruktorów, rozpoczyna się na wodzie stojącej, by następnie przejść na rzekę, na początku o niewielkiej trudności. Wraz z nabieraniem umiejętności technicznych i doświadczenia przechodzimy do pływania rzek coraz trudniejszych.

Rafting

Biała woda, im więcej piany, tym radość z raftingu większa. Obecnie jest to sport w zasadzie dla każdego. Wystarczy wybrać się do turystycznej miejscowości w okolicy której są góry i wystarczająco duża rzeka, aby załapać się na spływ pontonowy. Oczywiście dla początkujących będzie to rzeka o odpowiednio niskim poziomie trudności.

Canyoning

Sporty ekstremalne – woda

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 15, październik 2012 00:00

Odsłony: 3486

Sport ten polega na pokonywaniu dzikich rzek. Na drodze napotykamy wodospady, jaskinie itp. Wodospady pokonujemy na różne sposoby: z mniejszych można skoczyć na większych instruktor spuszcza nas na linie. Cześć rzeki z kolei przepływamy, gdzieśgdzie musimy zanurkować. Cały czas obcujemy z naturą, dzikim żywiołem.

Wymagania stawiane uczestnikom są nieco wyższe niż przy raftingu. Mianowicie oprócz umiejętności pływania i ogólnej sprawności, dochodzi jeszcze jeden czynnik a mianowicie czynnik psychologiczny. Tzn. możliwość poprawnego wykonywania komend na wysokościach, które mogą przekraczać 50m. Nie jest natomiast wymagana umiejętność wspinaczki.

Hydrospeed

W tej dyscyplinie spływamy nurtem rzeki leżąc na plastikowej desce. Tylko że spora część naszego ciała wystaje poza jej obręb. Ale jest to też i największą zaletą hydrospeed-u. Bowiem przecież chyba właśnie o to chodzi aby poczuć adrenalinę płynącą w naszych żyłach, nawet trochę się poptukiwać aby przeżyć niesamowita przygodę.