



Mentési technikák és jelentőségük a túrakenusportban

Minden kenutúra a felfedezések, természeti élmények mellett veszélypotenciált is rejt magában. A rizikó mindig velünk utazik. Milyen mentési technikákat alkalmazhatunk a vízen? – erről írt összeállítást Balogh József mesteroktató.

Sík vízi túravezetői, vad vízi instruktori és DLRG vízi életmentő képesítem van. Tagja voltam a Deseda Vízimentő Egyesületnek, amely az országos vízimentőversenyen második helyezést ért el. 40 éve vezetek álló- és mozgó vizeken vízítáborokat és vízítúrákat. Vízítáboraink, vízítúráink legkiválóbb eszköze a kajak és a kenu. Ezek során egy- és kétszemélyes kajakokat, két, három- és négy személyes csapatkenukat használunk. A kajak eszkimó eredetű, a kenu indián eredetű vízi jármű. Ez utóbbival közlekedtek vízi útjaikon az amerikai indiánok, akik halászathoz, vadászathoz, rabló hadjáratokhoz, új területek felkutatásához egyaránt alkalmazták hajójukat. Amerika, Afrika trópusi térségeinek vagy Kanada, Szibéria erdeinek feltárását a folyókon behatolókat nyitották meg. Ezek a felfedező szándékú hajóutak azonban a megfelelő előképzettség és tapasztalat híján sokszor megrázó borulásokkal jártak, sok áldozatot is követeltek. Minden kenutúra a felfedezések, természeti élmények mellett veszélypotenciált is magában

rejt. A rizikó mindig velünk utazik. Mi nem indián gyermekként nőttünk fel kéregkenuban, vagy bennszülött gyermekként bődöncsónakban, amelyben automatikusan belénk ivódott volna a tudás és a tapasztalat. Ezért a túrakenusportban megkülönböztetett figyelmet kell fordítani a kockázati tényezőkre.

Aki kenujával vízre száll, annak tisztában kell lennie azzal, hogy az átlagosnál több kockázatot vállal. A szabad vízen való közlekedés előre nem látható veszélyeket is rejt magában. A biztonságos, veszélycsökkentő viselkedés, azaz a balesetmentes kenuzás minden túrázó célja kell, hogy legyen.

A biztonság a veszélyek felismerésével kezdődik. A veszélyekről tudni, a veszélyeket felismerni, elkerülni vagy rajtuk úrrá lenni, mint sok természeti sportban, így a kenuzásban is nélkülözhetetlen. Emiatt a biztonsági intézkedéseket illetően előrelátónak kell lenni. Indulás előtt alapos veszély- és rizikóanalízisnek kell alávetni a mindenkoritúrát.

A vízisportok kockázatairól történő beszélgetés a résztvevőkkel a túra előtt, a túra folyamán és a túra után fontos építőköve a csoportnak.

A tanárok, túravezetők sportmotoros kompetenciája nélkülözhetetlen. A dolog érzékenységből fakadóan magas fokú szakismerettel kell rendelkezniük. A baleseti kockázatot a legmeszebbmenőkig ki kell zárniuk. A biztonság szempontjából hangsúlyos a borulások megelőzésére fordított figyelem. Ezenfelül természetesen még a véletleneket is be kell kalkulálni, a szemünket mindig nyitva tartani, gondolataink tisztaságát megőrizni. A veszélyeket felismerni, a veszélyeket megszüntetni, a mentéstechnikákat begyakorolni alapvető tényező. A mentéstechnikák korrekt megismerése, alkalmazhatóságának képessége elengedhetetlen. A tanárok, túravezetők

mentőképessége központi jelentőségű kell legyen. A biztonság a vízen mindennél felsőbb parancs. Mindent el kell követni a borulások megelőzése érdekében.

De mi van, ha mégis borulás történik?

Valójában a borulásnak nem kell feltétlenül bekövetkeznie. A borulásra mégis mint a túrakenusport alkotórészére kell tekinteni. Minthogy sohasem tudjuk teljesen kizárni, mindenképpen beszélni kell róla. A borulás ellen nem vagyunk bebiztosítva, előfordulhat, hogy része lesz a kenuutúránknak. A borulás létrejöhet szél, hullámok hatására, evezőstársakkal, akadályal történő ütközéskor, a sodrásviszonyok félreismerése alapján, a túra során elkövetett hibák, technikai fogyatékoság, alulképzettség, nem megfelelő kondicionális állapot következményeként.



Borulásnál minden megváltozik. Az imént még a víz felszínén siklottunk, most meg már benne vagyunk. Az előbb még a kenu vitézül viselkedett, jó szolgálatot tett, védett a vízzel szemben, szállította a csomagjainkat, hűséges kísérő volt, most egy csapásra minden más. Cudar a helyzet. Először is jól meg fog lepni minket a dolog, és az események gyorsan fogják követni egymást. Előreláthatólag borulás

közben hangosan felkiáltunk vagy felsikítunk, és így a belégzés helyett kilélegzünk. Ezután látásunkat a zavaros víz elveszi, amelyre azért lenne szükségünk, hogy ellenőrzött akciókat tegyünk a víz alatt. Szerencsére az életösztönünk is dolgozik bennünk, így igyekszünk mielőbb feljönni a vízfelszínre. Ebben segítségünkre van a megfelelő felhajtóerővel rendelkező mentőmellényünk is.

Az önmentés klasszikus bevált módja a csapatkenu esetében így hangzik:

- senki nem ijed meg
- megszámoljuk a fejeket
- visszabillentjük a kenut
- a lapátokat és a felszerelést visszarakjuk a kenuba
- a kenuval együtt partra úszunk

Csak ennyi lenne a borulási helyzet megoldása? Nem, van több jól bevált alternatíva is.

Kenuk mentése borulás során.

Partközeli borulás esetén, ha van a kenu fogantyújára rögzített dobózsákunk, a kenuval történő fárasztó kiúszás helyett a dobózsákunk



20-25 méter hosszú kötelének a végével partra gázolunk, vagy mély víznél kiúszunk vele. Partot érve segítségével kihúzzuk a kenut.



Parttól távoli borulásnál, ha nincs másik kenu a helyszínen, szintén önmentést végzünk. A normál fekvésbe billentett kenu orrán és farán fogást keresünk, és úszva így közelítjük meg vele a partot. Ideális feltételek mellett 100 métert kb. 5-8 perc alatt tudunk megtenni.

Ha van a borulás helyszínén egy másik kenu is, amely képes közreműködni, kivontatással segítheti a parthoz jutást. /társmentés/
A következő társmentési megoldás az úgynevezett T-mentés. Ha a mentésre igyekvő kenu legénysége ismeri a T-mentés módszerét, már

a borulás helyszínén megoldható a segítségnyújtás. Ekkor a borult kenut nem szükséges partra vontatni. A mentés tényleges megkezdése előtt a mentést végző kenu merőlegesen áll oda a borult kenu végéhez. Ez a T-helyzet, innen a módszer elnevezése. Majd a borult kenut a vákuum megszüntetése után a végénél megfogva felhúzzák keresztbe a mentőkenu

beülőperemére. Miután az összes víz eltávozik belőle, talpra fordítják és a vízre csúsztatják. Ezt követően párhuzamosan maguk mellé fordítják és megragadva stabilizálják. Ezután a felborult kenusok egy vízből történő erőteljes elrugaszkodás után felhúzódkodnak a saját kenujuk beülőperemére, és becsúsznak a csónakba, majd újra elfoglalják evezéshez a helyüket.



Ha két kenu borul, és nincs segítségre egy harmadik, akkor is létezik mély vízi megoldás. Először az egyik kenu alján végrehajtják a másik

kenu T-mentését. Miután megtörtént a visszamászás, a másik kenu T-mentésével befejezik az akciót.



A híd módszer esetében a két mentést végző vízi jármű hidat képez a borult kenu orra és fara között. Először az egyik evezős emeli a beülőperemére a mentendő kenu egyik végét,

majd a másik mentést végző személy. Miután a kenu kiürült, talpra fordítják és vízre engedik, majd stabilizálják. Aztán jöhet a visszamászás.



Szerencsétlenül járt úszó(k) mentése kenuval. Stabil csapatkenu esetében az illető személyt megkísérelhetjük felvenni, a hónaljánál fogva

beemelni a vízi járműbe. Kis testű kenu nál az orrába vagy/és a farába engedjük rácsimpaszkodni a mentendő személyt vagy személyeket.



A mentéstechnikák alkalmazhatóságának képessége nem magától adódik. Aki széles, nyitott vízfelületre vagy folyóvízre merészkedik, a mentéstechnikákat intenzíven gyakorolnia kell. A mentésszituációk szinte soha nem azonosak. Akkor érezhetjük magunkat biztonságban, ha

az összes esetre van kidolgozott, jól elsajátított mentéstechnikánk. Sőt, így tudunk másokon is segíteni. Az összes mentésmódszert ki kell próbálni és gyakorolni, azért, hogy a nehézségeit megismerjük, valamint, hogy az egyes módszereket alaposan bevessük. A mentéstechnikák

elsajátítása tehát, mint mindenütt, itt is tanulási folyamat eredménye, amely optimális számú gyakorlást feltételez. Először mindenképpen állóvízen, nyugodt körülmények között, ideális időjárási feltételek mellett és sekélyebb vízben célszerű a gyakorlást elkezdeni. Ezt kövessék a

mély vízi próbálkozások. A mentésmódszerek tréningje során (a tanulókkal is) a programot fejben is rögzíteni kell, elméletben is el kell sajátítani, hogy minél jobban rögzüljön (mentális tréning). Így lesz megoldási tervünk, amelyet éles esetben is nagy eséllyel meg tudunk valósítani.



Végezetül arra is rá kell mutatni, hogy az alapos evezőstechnikai képzettség, a jó evezőstaktika, a magas szintű hajózástudás, a precíz túraszervezés és vezetés alapvető építőkö a rizikómenedzsmentben. A megszerzett tapasztalatok révén a veszélyek, így a borulás eshetősége alaposan csökken. A tudás és a

tapasztalat együttesen képes a kockázatot úgy redukálni, hogy minden veszélyfaktort szinte teljesen kizárhassunk. A biztonságot és sikert azok érhetnek el, akik mögött minél több tudás és tapasztalat áll, és felkészültek a vízen adódó feladathelyzetek, így a borulási mentésfeladatok megoldására is.

Források:

- Balogh, J. (1992): Vízitúrák biztonsága. Tudományos és Művészeti Napok előadás, Kaposvár, CSVN. TKF.
- Balogh, J. (2001): A biztonsági és a csoportdinamikai hatások kölcsönössége a vadvízi kajakusportban. In: Jávorszki, A. – Pandurics, I. (szerk.) Széles utakon tanulmánykötet, Kaposvári Egyetem, Kaposvár, 16-19. p.
- Balogh, J. (2025): Túrakenusport. Kézirat, Kaposvár.
- Burzlauer, A. (2014): Kanu-Steichpaddeltechnik 4, Als Kanuguide führen, retten, bergen. DiKA-Verlag, Nürnberg.
- Dickert, W. – Rounds, J.(2006): Kanadier-Grundlagen des Kanusports. Delius Klasing Verlag, Bielefeld.
- Höh, R. (2004): Kanu Handbuch. Reise Know-How Verlag Peter Rumpf GmbH, Bielefeld.
- Mareik, R. (é.n.): Kanwandern. Conrad Stein Verlag GmbH, Welter.
- Mason, B. (1994): Die Kunst des Kanufahrens der Canadier. Amo Gatz Verlag, Köln.
- The American Canoe Association (2017): Introduction to Paddling: Canoeing Basics for Lakes and Rivers. Menasha Ridge Press.