



Владимир МИЛЕТИЋ

АКТИВНОСТИ НА ВОДИ

АQUИА



ВОДА

...

та чудесна течност без које нема живота,
а ни разоноде и опуштања,
нашла је значајно место у систему физичке културе.



- Активности на води код нас, углавном се одвијају у топлијем делу године / летња сезона и рана јесен.
- Активности на води могу се реализовати на већим или мањим, текућим или стајаћим воденим површинама.
- Предуслов за спровођење програмских садржаја јесте упознавање са акваторијом на којој се планира одржавање наставе (процењивање безбедности амбијента).
- Акваторије осим позитивних утицаја скривају и велики број опасности (подводна конфигурација терена, приступ са обале, дубина сама по себи није опасна као и висина, али је треба респектовати, вирови, брзина воденог тока...)
- Предуслов за излазак на воду у било којој спортској дисциплини је познавање основних техника пливања.



АКВАТОРИЈА

Водена просторија неодређене величине на воденим површинама (рекама, језерима и морима) чије се постирање означава општим географским појмом (акваторија луке Сингапур)



ТЕРМИНОЛОГИЈА...

Обала, тидални опсег, извор, ушће, залив, водена струја (морска, речна),
матица, водопад, вир, брзак, каскада, дубина...



- Пливање на отвореној води,
- Роњење (на дах, аутономно / SCUBA)
- Јахање на таласима (wave, wind, SUP, kite)
- Риболов

- Веслање (кајак, кану, друга пловила)
- Рафтинг
- Наутика (једрење, скутер...)
- Скијање на води

- Остали садржаји и активности на води



Пливање на отвореним водама

Познавање техника пливања примењених у специфичном амбијенту. Навигација на отвореним водама врши се према оријентирима на копну. Пратња пловилима - ескорт може бити саставни део организованог пливања. Тимски рад је неитоставна компонента у овом виду кретања





Роњење

Кретна активност под водом

Две врсте роњења: аутономно и на дах

Роњење на дах АПНЕА (дубинско и дужинско), од опреме захтева маску, пераја и дисаљку





Веслање

Вештина где веслач ствара пропулзивну силу уз помоћ полуге / весла, чиме се пловило покреће у жељеном смеру. Веслање се може вршити крмицом и веслом са две лопатице

Веслати је такође могуће у различитим типовима пловила (различити облици чамаца, даска, кану и кајак)



Рафтинг

Рафтинг је управљање пловилом / рафтом најчешће на дивљим водама уз употребу весала, којима веслачки тим одржава жељену позицију

Адреналинска активност где је тимски рад кључни фактор успеха. На челу пловила налази се скипер, са задатаком координације рада осталих чланова посаде

Тежина веслања на дивљим водама се градира

Опрема

- рат,
- весла,
- самоспаси,
- шлемови,
- неопренско одело,
- обућа.



Јахање на таласима - *Surfing*

Дисциплина сложене координације јахања на таласима захваљујући посебно дизајнираној дасци са изузетним пловним перформансама.

Дисциплине сурфовања: **wave surfing** (јахање на таласима), **wind surfing** (једрење на дасци) и **kite surfing** (кретање употребом глајдера).





Наутика

Управљање пловилима уз познавање правила воденог саобраћаја и безбедности на води

Анатомија ванбродског мотора, навигација, пристајање, сидрење, привезивање, пловидба, тримовање, спасавање утопљеника из чамца и додатне радње, које се требају упознати док се не достигне одређен степен обучености у овој вештини.





Скијање на води

Адреналинска дисциплина за коју је неопходан
чамац са одређеном снагом мотора, веза и
посебно дизајниране скије за кретање по воденој
површини





Риболов

Риболов као спортска активност, али и као
вештина у процесу опстанка у смислу
обезбеђивања хране





Наутичко једрење



Вожња воденог скутера





Београд, ММХХ