獨木舟操作實務

2015.06.17

一般通稱獨木舟分為兩大類：

輕艇(競技) = 獨木舟(休閒)

KAYAK(K艇)：以坐姿，採雙槳葉划法

CANOE(C艇)：以跪姿，採單槳葉划法。





獨木舟分類(一)

- 獨木舟以地形與使用功能來分有三大類
  1. 休閒型
  2. 激流型
  3. 海洋型

獨木舟分類(二)

一、休閒型RECREATION(平水區)

1. 充氣式獨木舟
2. 印地安型獨木舟
3. 平台式(敞艙型)獨木舟

獨木舟分類(三)

二、激流型WHITEWATER(激流動水區)

1. 激流獨木舟
2. 花式獨木舟

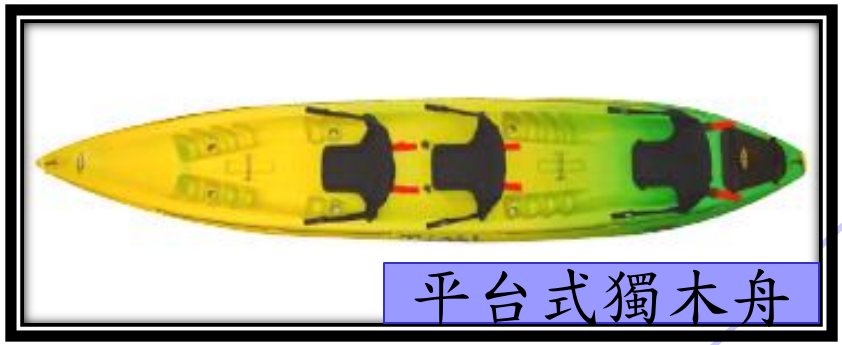
獨木舟分類(四)

三、海洋型SEAYAK(海洋動水區)

1. 海洋獨木舟
2. 平台式(敞艙型)獨木舟
3. 充氣式獨木舟



充氣式獨木舟



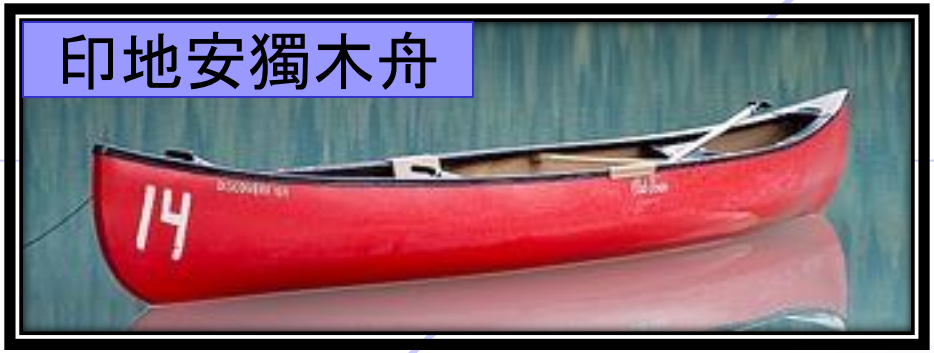
平台式獨木舟



花式獨木舟



海洋獨木舟



印地安獨木舟



激流獨木舟

獨木舟裝備

- 一、獨木舟

1. 激流獨木舟
2. 海洋獨木舟
3. 平台(敞艙)式獨木舟
4. 印地安獨木舟
5. 充氣式獨木舟
6. 花式獨木舟

獨木舟裝備

- 二、槳

1. 激流河用槳
2. 海洋用槳
3. 花式用槳
4. canoe用槳(單邊槳)

◎槳的材質：木槳、塑膠槳、鋁合金槳
玻纖槳、碳纖維槳

獨木舟裝備

- 三、救生衣

1. 休閒用-中浮力(約7Kg)
2. 競賽用-低浮力(約5~6Kg)
3. 救援用-高浮力(約8Kg以上)



獨木舟裝備

- 四、水上活動之服裝

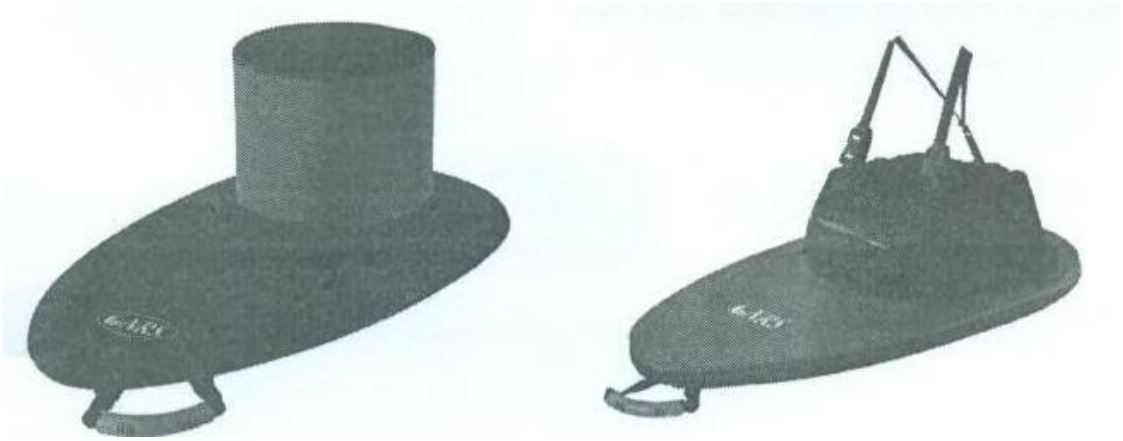
  1. 乾式防寒衣
  2. 濕式防寒衣(潛水衣)



獨木舟裝備

- 五、防水蓋(SKIRT)

  因材質及船艙而有所不同



獨木舟裝備

其他配件

1. 浮水急救繩	8. 防水急救包、小刀
2. 大、中、小防水袋	9. 鼻夾、綁鉛帶
3. 哨子、防水錶、防水相機	10. 運船輪架、車頂架
4. 大D扣環、滑輪	11. 頭盔、面罩(急流舟用)
5. 指北針、防水地圖、海圖	12. 打氣筒(充氣舟用)
6. 防滑鞋、備用槳	13. 海洋舟用舵、抽水筒
7. 眼鏡戴及帽夾	14. 海洋舟用浮力袋

獨木舟技術的準備

一、基本認識：

(1)槳葉的角度

(2)槳面與槳背

(3)槳葉的大小及槳的長度

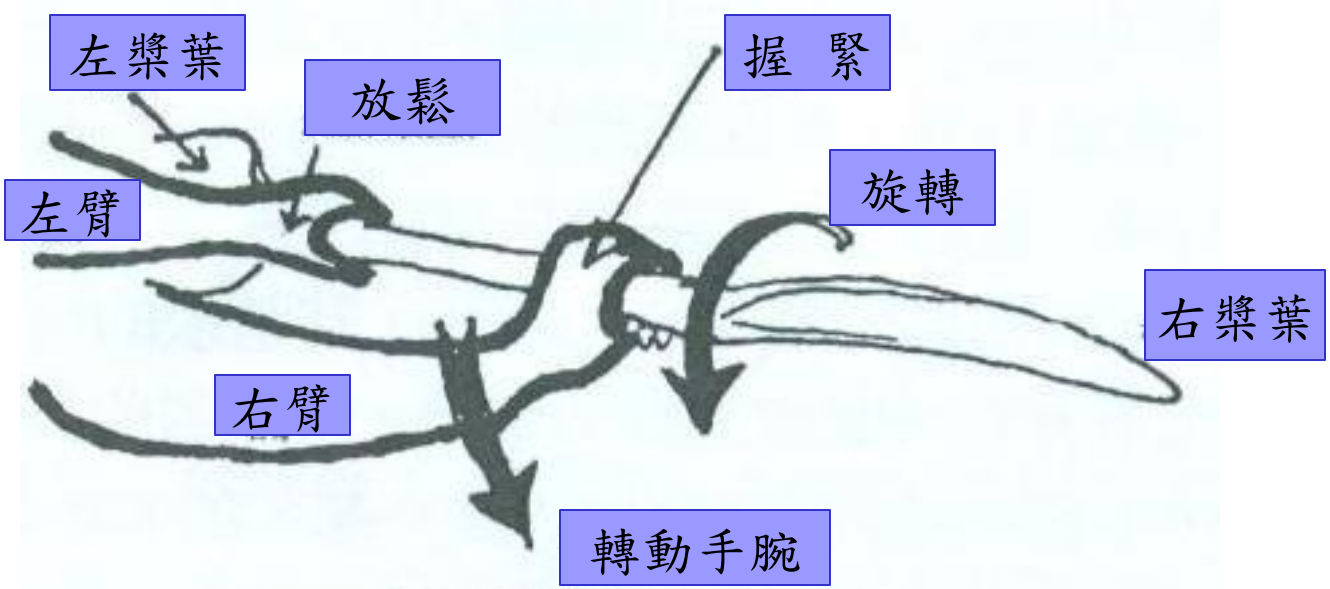
獨木舟技術的準備

- 二、握槳位置



獨木舟技術的準備

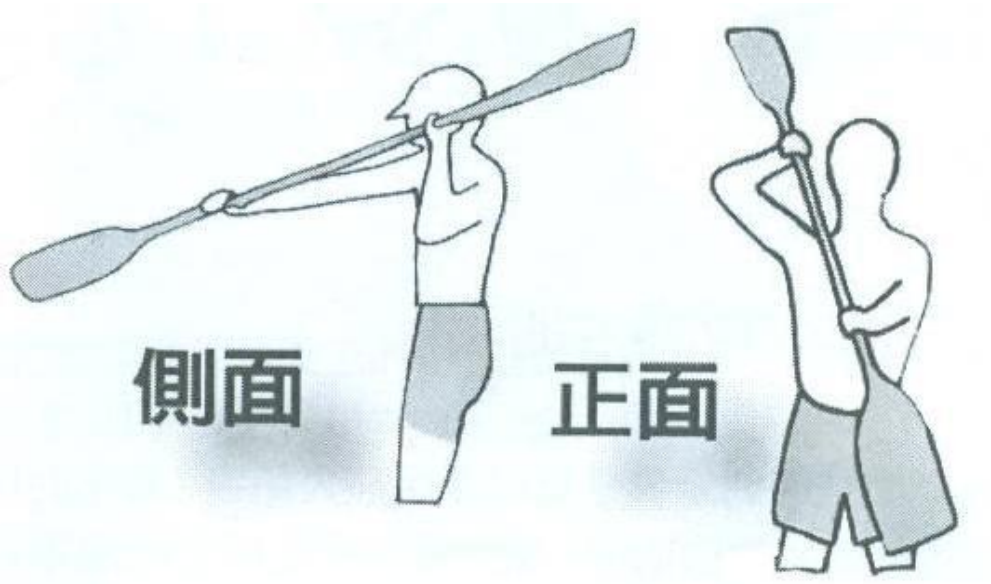
- 三、動作執行



圖手腕轉槳的方法

獨木舟技術的準備

- 四、路上練習



圖陸上練習的側面、正面觀

獨木舟技術的準備

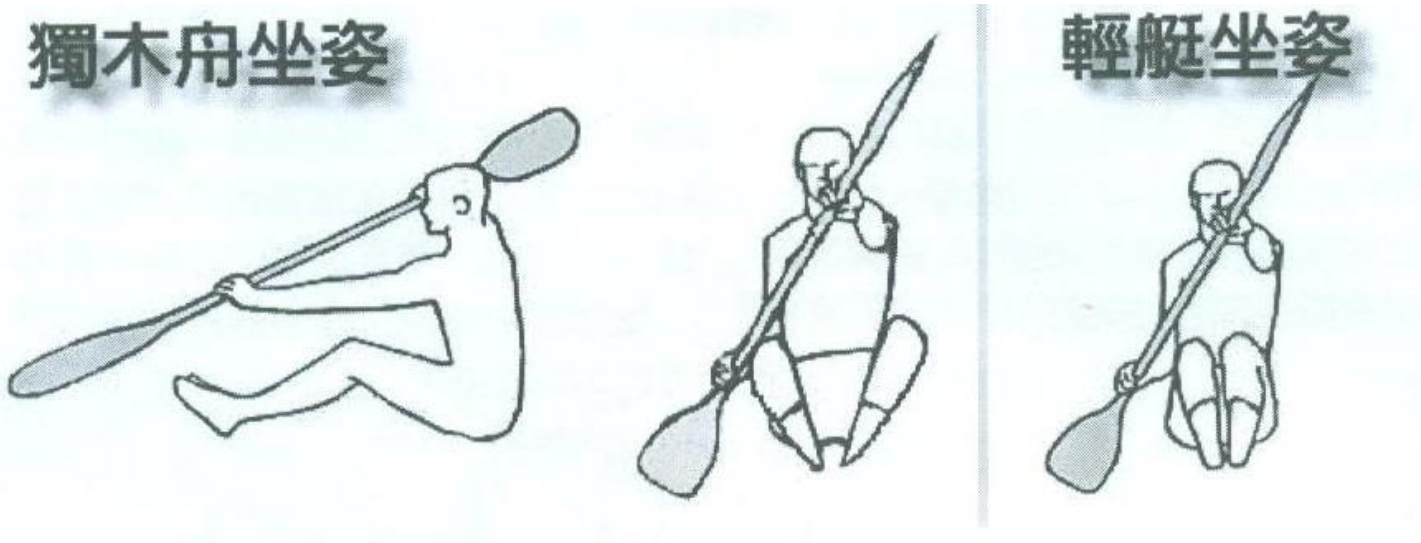
五、上下船

先將「槳桿」緊靠於坐艙口後方，著地端「槳葉」與地面平行施力面朝上，坐艙口與槳葉相隔，一手握住船艙口及槳桿，四指置於船艙口內緣姆指緊貼槳桿，另一手則握住坐艙口旁之槳桿，同樣的姆指緊貼槳桿；先將一腳伸入坐艙，臀部坐於坐艙口後方，再將另一腳伸入坐艙並順勢滑入坐艙的坐位上。



獨木舟技術的準備

- 六、在獨木舟上正確位置



雙腳平行且膝蓋的角度約120-130度

獨木舟技術的準備

- 七、翻船復位

首先用右手抓住船把，然後將左手軸以上放到船的內緣



然後瞬間踢水，左手
順勢往下壓，讓右手
撐上去抓住對面的把手



接著左手撐回原來的船內緣處，然後雙腳踢水往上蹬，雙手順是做拉和撐的動作



上船後讓身體趴在船上
(這時你的屁股應該
要在船內的位子)



最後再把你的雙手左右邊互換，抓住船邊再做一次撐起身體的動作

並將快速的將屁股移至座位上，注意壓低重心



恭喜你！你已覆位成功了

記得多練幾次，讓他熟練

因為海上不比游泳池

會較難一些



獨木舟基本技術分類

- 獨木舟的基本划法可分成三種型式

一、移動

正槳、倒槳、側槳、正掃槳(稱大C)

倒掃槳(稱倒大C)

二、平衡

低壓槳、高壓槳

三、翻滾

水流等級

水流分級表			
水流等級	水流狀況	航行狀況	安全性及救生
第一級	流速很慢、幾乎沒有障礙物	最易	易　ex. 日月潭
第二級	流速較快，可以看到石頭、障礙物	可容易避免障礙物	可　ex. 淡水河
第三級	流速更快、水量及波浪較大	需要較進階的技術	建議需要具備翻滾能力　ex. 南勢溪
第四級	水流及波浪都非常大	需要事先決定路線	需具備非常熟練的翻滾技術
第五級	水流狀況非常複雜	技術非常好的高手、也須先觀察	很難
第六級	幾乎不可能航行的水域、如有落差、亂流、瀑布	最危險、建議不要輕易嘗試	非常難

水域的分別

- 獨木舟活動的水域可分為
  - 一、封閉型水域
  - 二、開放型水域
    1. 湖泊
    2. 溪流
    3. 海洋

獨木舟個人準備和責任

- 1. 領隊必須具備救生能力
- 2. 穿著救生衣
- 3. 正確適合頭盔
- 4. 激流與海洋讀水能力
- 5. 單獨划船是法律禁止的
- 6. 對於自己的划船能力要坦白

獨木舟個人準備和責任(續)

- 7. 勤練自我援救
- 8. 參加救生訓練、緊急救護等訓練課程
- 9. 攜帶急救用配備以應付意外
- 10. 儘管在規範中團隊友互相支援的義務，但個別獨木舟玩家對自己的安全負最後的責任

獨木舟安全守則

1. 不要跟隨沒經驗及缺乏責任感的領隊同行
2. 不要參加新手操過1/3的活動隊伍遠行
3. 不要找沒有責任感，對於活動計畫不夠了解的人擔任留守工作
4. 行程計畫需完整周詳，並讓每位隊員徹底了解
5. 平時體能鍛鍊及技術培養

獨木舟安全守則(續)

6. 活動前或進入水域，須隨時注意氣象變化
7. 面臨危機、疲勞時，要維持情緒之平衡
8. 動水區嚴禁單船下水，每次活動至少需三艘船，以便互相支援

根據海上人命安全國際公約的規定，為強化人員海上求生的功能組織，國際上已經建立全球海上遇險和安全系統(Global Maritime Distress and Safety System, GMDSS)，船隻都應裝置緊急指位無線電信標(Emergency Position-Indicating Radio Beacon, EPIRB)或搜尋救助應答器(Search and Rescue Radar Transponder, SART)，以便透過全球衛星定位系統完成遇險通信，及時展開搜索與救援。

河流方位辨認

以向下游（河水流動的方向）看為基準。當我們面對下游時，下游在前方、上游在後方；左手邊即為河的左岸、右手邊即為河的右岸；面對上游時，右手邊則為河的左岸，左手邊則為河的右岸。此概念在救援行動及通報連繫時是非常的重要

