

статическом положении это приносит какие то выгоды, но полноценную проводку с подъемом или опусканием во всех горизонтах при этом почти невозможно сделать, а постоянные сгибания и разгибания спины могут привести к сильной ее усталости и болями. Как и к проблемам с ногами, о чем я расскажу чуть ниже.

Элементы снаряжения

Положение вспомогательного снаряжения на спортсмене, как и организация рабочего пространства на льду может значительно оптимизировать наши трудозатраты, добавив комфорта, а может и сильно все усложнить небольшими, казалось бы, неточностями. В первую очередь стоит разобрать то снаряжение, которое находится снаружи и при этом активно нами используется, а потому требует учесть два противоположных требования — минимизация помех и удобство и доступность в процессе эксплуатации.



Сумка или контейнер под рыбу. На сегодня для значительного числа спортсменов сумка или пластиковый контейнер под рыбу, располагающийся на поясе, стал практически стандартом. Разбор его плюсов и минусов не является целью статьи, а вот о положении стоит немного сказать. В теории их два и оба вроде бы вполне объяснимы. Первый вариант — слева или слева впереди, чтобы левая рука, которой правша хватает рыбу, могла удобно опустить добычу. Решение вполне имеет право на жизнь, но некоторые недостатки или непонятности все же содержит. Во-первых, остается невостребованным пространство на поясе ровно по центру. Во-вторых, опускание рыбы в сумку на боку несколько заметнее соперникам со спины и сбоку. В-третьих, несколько усложняется крепление полотенца для рук и удобство его смены при необходимости. На сумке его крепить не так удобно и надежно, как простым продеванием под ремень, а смещение на спину делает вытирание рук менее удобным, да и подветренное положение тряпки чревато ускоренным замерзанием или налипанием снега и других элементов снаряжения. В-четвертых, положение сумки или контейнера под рыбу вне поля зрения несколько усложнит его вспомогательное использование для временного хранения и использования прикормки, кормушек и т. п. Например, у меня контейнер является еще и местом для переноски багорика. С точки зрения описанных сложностей более выигрышным мне видится вариант сумки или контейнера под рыбу ровно по центру — на животе. При этом тоже есть свои сложности и главная — необходимость точного подбора размера и формы. Находящийся здесь контейнер заметно сильнее мотает при ходьбе и на бегу по вертикали, что порой приводит к вываливанию рыбы или иного содержимого, если глубина недостаточна. При посадке на колени емкость под рыбу должна оказываться между бедер, что также диктует свои требования. Слишком широкая пластиковая емкость конечно может стимулировать владельца к постоянной растяжке вплоть до шпагата. Но скорее всего подтолкнет к смене снаряжения на более узкий или полностью отказаться от такого положения контейнера. Но и совсем узкий и длинный контейнер тоже не очень удобен — при сидении на льду он будет упираться в лед, а при ходьбе и беге начнет мотаться между ног, мешая непотребным видом соперников и мешая владельцу. Отдельным общим требованием ко всем носимым на поясе типам контейнеров является минимум любых шероховатостей, застежек, петель и прочих элементов, способных зацепить леску.



Положение тряпки или полотенца для вытирания мокрых рук имеет не меньше нюансов. Летом мне приходилось видеть очень удобное решение в виде большого полотенца, закрепленного на поясе почти как юбка — вытирай руки как и сколько угодно. Но зимние условия делают такое решение сомнительным, так как мокрая тряпка при отрицательных температурах рано или поздно превращается в ледяную и очень неровную поверхность, способную неплохо цеплять и путать леску.

Поэтому лучше всего тряпку по возможности отдалить от пространства, где контакт со снастью при ее вынимании весьма вероятен. Самое оптимальное для меня место на поясе — слева вплотную к контейнеру для снастей. Здесь контейнер весьма успешно прикрывает ее от лески, но при этом нисколько не уменьшается удобство вытирания рук. Да и демаскирующий эффект в процессе использования в таком положении минимален, что для спорта бывает немаловажно. Остальные элементы снаряжения, как мне кажется, в переднем секторе на поясе без крайней необходимости лучше не вешать, дабы не создавать излишних помех снастям и рукам, которыми постоянно приходится в данном пространстве совершать множество манипуляций. Носимый на поясе коробок с удильниками, к примеру, лучше сдвинуть назад, так как смена снастей происходит не так часто, чтобы жертвовать ради выигрыша нескольких секунд удобством. В остальном у меня подход к дополнительному снаряжению небольших размеров прост: если можно убрать в карман или запазуху, то лучше убрать и доставать только по мере необходимости. Поэтому емкость с прикормкой и коробки с запасом кормового мотыля я убираю запазуху как только перестаю активно использовать.

Наследие йогов в подледной рыбалке



Эта часть моего рассказа, конечно, к знаниям настоящих йогов имеет весьма сомнительное отношение, но тоже требует некоторого понимания устройства и функционирования некоторых частей нашего тела, а также их тренировки и бережного к ним отношения. Само собой, если спортсмену не безразлично собственное здоровье. Опять же, к разговору об этом меня подтолкнули в очередной раз услышанные мной в прошлом году жалобы и стенания ряда опытных спортсменов на то, что у них начались все более и более серьезные проблемы с ногами. А точнее, с коленями. Дело в том, что в современной спортивной мормышке ловля с колен в силу очевидных преимуществ с точки зрения достижения результата потихоньку вытесняет ловлю с ящика. Это и скорость и удобство передвижения по льду и минимизация носимого снаряжения за счет отказа от громоздкого контейнера-сиденья. Но и техника сидения на коленях должна быть безупречной, чтобы минимизировать риски для здоровья. А вот с техникой в этом деле у большинства спортсменов наблюдаются серьезные проблемы. Достаточно приглядеться к позе каждого спортсмена, чтобы почти безошибочно предсказать для него возможность проблем в будущем.

Альтернатива

Главной и проверенной Альтернативой сидению на коленях является сидение на рыболовном ящике. В принципе, для этого может использоваться почти любой контейнер, имеющий достаточную для своего хозяина прочность и габариты.



Но и с ящиком не все так просто и идеально, как хотелось бы. Даже если разобрать нюансы идеально подогнанного под человека ящика индивидуального изготовления, то выяснятся два более или менее заметных принципиальных недостатка. Первый связан с положением ног. Чаще всего на ящике сидят, раскинув выпрямленные и расслабленные ноги вперед и в стороны. В этом случае ребро ящика чаще всего локально сдавливает наши весьма тяжелые задние конечности на задней стороне бедра, где в глубине располагаются артерии. Это ничем особенно не опасно, но немного замедляет кровоток и при недостаточном утеплении ног и обуви может даже привести к их заметному подмерзанию. Я неоднократно сталкивался с подобным эффектом, когда ловил попеременно с ящика и с коленей в одной и той же обуви и одежде. И при ловле с ящика ноги у меня замерзали сильнее и чаще. Это следует иметь в виду при выборе свойств обмундирования.

Второй недостаток ловли с ящика это нагрузка на спину.



Вспомните фигуру сидящего на нем рыболова. Его спина изогнута чуть ли не полукругом и наклонена вперед. Хуже положение для спины и придумать сложно. Разве что на плечи при этом положить штангу. И здесь уже принципиально исправить ситуацию тяжело, так как она продиктована взаимным расположением друг относительно друга сразу нескольких элементов. Лунка не может быть от ящика дальше вытянутой руки, иначе ловить станет затруднительно, а значит придется наклонять голову вниз, сгибая шею. Ящик под рыболовом, служа сиденьем, поднимает тело и голову вверх, а значит для наблюдения за лункой и снастью приходится еще сильнее сгибаться вперед и вниз. Поэтому, если после ловли с ящика у вас появится усталость или боль в спине, не грешите на «проклятые рудники» и «продуло», это издержки посадки около лунки.

Как сберечь колени

Садясь на колени нужно всегда помнить два важнейших момента. Первый: с разрушенными коленями мы не только не сможем соревноваться в ловле со льда, но еще и поставим под вопрос саму возможность самостоятельного передвижения в повседневной жизни. Второй: коленный сустав устроен таким образом, чтобы сгибаться только в одном единственном направлении, а выдерживать нагрузку тела только при выпрямленной ноге. Так уж устроен сустав со всем его связочным аппаратом. Из этого следует, что при так называемом сидении на коленях вся нагрузка должна в последнюю очередь воздействовать на суставы.



Собственно, решение проблемы правильного положения тела и ног при сидении на коленях уже давным давно найдено, достаточно поглядеть на Восток. До недавнего времени те же японцы значительную часть жизни проводили «на коленях», не просто сидя на твердой циновке, но и весьма бодро по ней передвигаясь. Вот на эти знания с некоторыми поправками и стоит обратить пристальное внимание.

Положение центра тяжести. В норме при посадке на колени основной вес тела должен приходиться на пятки, а колени должны быть свободны. На практике это значит, что наш таз должен быть всегда опущен на наши пятки, используя их как опору. При этом нельзя постоянно сильно наклоняться вперед, тем самым не просто перенося центр тяжести вперед, но и параллельно приподнимая таз, что делает наши колени чуть ли не главной точкой опоры в полусогнутом и очень уязвимом их положении. Подобные продолжительные статические нагрузки да еще в условиях риска переохлаждения или даже замерзания от промокшей одежды мы рано или поздно почувствуем и пожалеем о них.



Соответственно, без крайней необходимости не стоит ловить рыбу, скрючиваясь так, что корпус практически ложится на бедра, а лицо почти опускается в лунку.

Второй нюанс связан с особенностями положения наших голеней. Наиболее устойчивое и безопасное их положение достигается при раздвинутых несколько в стороны коленях и сведенных вместе пятках. Если позволяет обувь поверхность льда и подвижность голеностопных суставов, то льда может касаться почти весь подъем стопы и, соответственно, благодаря этому вся передняя поверхность голени. В этом случае при прямой спине вес тела будет распределяться по максимальной площади опоры. Но подобное положение ног длительное время мало кто сможет выдержать и потому лучше его сменить на то, в котором передвигаются на коленях самураи, но с поправкой на надетые на ноги зимние сапоги. В этом случае пятки также соприкасаются, но стопа находится в обычном состоянии, а потому опирается на лед носками сапог.



В этом случае поверхность опоры ноги заметно уменьшается — носки и колени с прилегающей к ним части голени. Здесь сильный наклон корпуса вперед более чреват, так как давление на колени нарастает сильнее. Есть некоторое компромиссное решение, позволяющее не так сильно «по-балетному» тянуть носок. При этом распределяя вес по всей голени и некоторые приходят к нему интуитивно подбирая более удобное положение ног. Это положение с вывернутыми в сторону стопами, когда таз частично, а иногда и почти полностью «проваливается» между разведенных пяток.



При этом разворот носков навстречу друг другу с их перекрещиванием хоть и нагружает колени скручиванием голени вокруг своей оси, но все же не очень сильно. Выворачивание же стопы наружу при опоре на эту ногу более опасно, а выворачивание обеих стоп одновременно еще хуже — помимо скручивания при этом значительная часть веса переносится вперед на согнутые и потому непрочные колени.



Наколенники. Если внимательно относиться к положению голени, нашего корпуса, а значит и центра тяжести, то уже этим мы многократно увеличим сохранность ног. Дополнительную же и очень важную помощь в их защите и сохранении нам окажут правильно подобранные наколенники. Здесь все тоже не так просто, как кажется на первый взгляд, и используемые многими решения заставляют задуматься о степени их осмысленности. Наколенники для нас должны отвечать решению всех задач: удобству ловли, безопасности и сохранности коленей, распределения нагрузки и компенсации издержек посадки в зимней одежде. Многие же поначалу обращают основное внимание на первую задачу — сидения на льду.



Отсюда и маленькие наколенники в виде чашечек только на колено, имеющих относительно небольшую площадь, а значит концентрирующих нагрузку в области колена, не распределяя по всей голени.

Со всех точек зрения лучше всего пользоваться наколенниками, со следующим набором качеств: непромокаемость, значительная толщина в нагруженном состоянии (вспененные материалы под нагрузкой сжимаются, теряя значительную часть своих свойств), размеры и форма вдоль всей поверхности голени, контактирующей со льдом и снегом, термоизоляция, снего- и влагозащитенность. Идеальный вариант под все эти задачи подобрать крайне сложно и для их решения приходится использовать самодельные варианты или мириться с какими то недостатками промышленных изделий.



Я уже много лет пользуюсь очень бюджетным простейшим вариантом из пенополиэтиленового листа толщиной около 2 см. Из него вырезается прямоугольник, который после сгибания в полуцилиндр должен глубоко входить между штаниной комбеза и голенищем сапога, а верхний край должен

остаться примерно на линии бедра при согнутой под прямым углом ноге. Толстая пенка делает комфортным сидение на твердой холодной поверхности и сохранит тепло, а также защитит одежду от истирания об лед.



Правда, сама она легко царапается льдинками, сплющивается и постепенно приходит в лохмото-негодное состояние. Последнюю проблему можно решить дополнительными накладками из резины, полностью защитив от механических повреждений и почти целиком от обмерзания. Для этого можно использовать голенища старых сапог. Впрочем, даже без этого эксплуатационные характеристики наколенников из тонкой пенки весьма неплохи. При этом не стоит гнаться за миниатюризацией, так как чем больше и толще пенка, тем лучше она защищает ноги и комфортнее на ней сидеть.

Есть еще один вариант решения проблемы нагрузки коленей, который пока что не отработан до такого эксплуатационного удобства, как у наколенников, но зато в идеале позволяет полностью разгрузить и защитить колени.



Речь о сидении на льду в обычном для нас положении сидя. Правда, для этого ноги нужно вытягивать вперед и в стороны, что у многих может вызвать небольшие трудности с быстрым и комфортным вставанием без помощи рук. Данное решение упирается кроме техники удобного вставания еще и в удобную подкладку под таз, иначе нерешение данной проблемы приведет к другой беде: здоровье коленей будет куплено проблемами с геморроем в прямом и переносном смысле этого слова.

Текст опубликован в журнале «Спортивное рыболовство» в 2014 году.

Поделиться...

МЕТКИ » Мормышка, наколенники, Рыболовный спорт, снаряжение, топ

ОПУБЛИКОВАНО В » мормышка, Статьи

Автор: Алексей Дьяченко

Просмотр всех публикаций автора Алексей Дьяченко

Похожие публикации»»