

ABC
Optimista

Książeczka Małego Żeglarza



Warszawa 2013

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu, sprzedaż, rozpowszechnianie w celach zarobkowych niniejszej publikacji bez zgody Polskiego Związku Żeglarskiego, w jakiegokolwiek postaci, jest zabronione.

Wykonanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorzy tekstów: Joanna Kurowska, Marzena Kącka

Rozdział Ratownictwo: Grzegorz Eugeniusz Graff - student ratownictwa medycznego

Rozdział Ekologia: Aleksandra Grzybowska

Autorzy ilustracji: Aleksandra Grzybowska, Anna Sikorska

Wydawca:

Polski Związek Żeglarski

ul. Ludwiki 4

01-226 Warszawa

Tel. 22 849 90 82

e-mail: biuropya@pya.org.pl

© Polski Związek Żeglarski 2013



Wydawnictwo współfinansowane przez



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Skład: Daxel Media Group

www.daxel.net

Druk:

Printfaktoria

wydanie I

Warszawa 2013

nakład: 2000 szt.

ISBN 978-83-937837-0-0

Słowo od żeglarza

Ania Weinziecher	4
Piotr Mysza	5

Portret żeglarza

Poznajmy się	6
--------------	---

Bezpieczeństwo

Lato	8
Zima	12

Moja przygoda z żeglarstwem

Budowa Optimista	14
Budowa łodzi	15
Budowa żagla	16
Osprzęt	18
Węzły	19
Składanie żagla	20
Ćwiczenia	22

Dlaczego łódka płynie

Wiatr	24
Skąd wieje wiatr	26
Jak powstaje wiatr	27
Kierunki wiatru	28
Halsy	29
Skala Beauforta	30

Zanim wyruszysz na wodę

Kondycja	32
Wiem co jem	36
Pogoda	39

Pierwsze kroki na wodzie

Co? Gdzie? Jak?	42
Dbamy o sprzęt	47
Jak siedzę w łódce	48

Płyniemy

Odbijamy od brzegu	52
Odpadanie i ostrzenie	54

Zwroty przez sztag	56
Zwroty przez rufę	58
Wywrotka i grzybek	60

Regaty

Trasy	62
Start	64
Pole Walki	68
Meta	69

Przepisy

Numer 10	70
Jachty w kryciu	71
Numer 11 i 12	72
Numer 13	73
Kary w czasie incydentów	74
Flagi	75
Ćwiczenia	78

Pierwsza pomoc

Ciepło	80
Zimno	83
Zranienia	84
Skręcenia / Złamania	85
Utrata przytomności	86
Wezwanie pomocy	87

Ekologia

Eko zasady na wodzie i lądzie	88
Na co dzień i od święta	90
Odnawialne źródła energii	92

Trening

Odprawa	97
Ćwiczenia	95
Powrót do portu	97
Notatki	98

SŁOWO OD ŻEGLARZA

ANIA WEINZIEHER

Hej! Jeśli czytasz te słowa, najpewniej oznacza to, że jesteś młodym żeglarzem, na początku swojej drogi. Sama mam wrażenie, jakby mój pierwszy samodzielny hals na Optimie był zaledwie wczoraj, pierwszy zawiązany węzeł ratowniczy w zeszłym tygodniu, a pierwsza wywrotka i nauka stawiania łódki jeszcze przede mną. To wszystko stanowi jedno z lepszych wspomnień mojego życia. W rzeczywistości minęło parę ładnych lat od moich początków. Dziś wiem już jak to wszystko działa. W Książeczce znajdziesz najważniejsze informacje, które pomogą Ci pływać szybko i bezpiecznie! Czytaj i ucz się pilnie a wszystko stanie się dla Ciebie jasne. Żeglarstwo to wspaniały sport dający ogromne możliwości, przyjaciół na całe życie, zobaczenie całego świata i nie opisaną satysfakcję. Nigdy się nie poddawaj i dąż do celu. Ciężką pracą osiągniesz to wszystko o czym marzysz.

Ania Weinzieher



SŁOWO OD ŻEGLARZA PIOTR MYSZKA

Pierwsze kroki w żeglarstwie stawiałem w klasie Opitmist na niewielkim jeziorku "Czos" w Mrągowie. Małe jezioro, mała łódka, małe miasto ale dużo chęci i wytrwałości doprowadziły mnie do mistrzostwa w tym co robię.

Wiedza i doświadczenie zdobyte na łódkach przełożyłem na windsurfing olimpijski i zdobyłem w tej klasie Mistrzostwo Świata.

Oczywiście początki nie były proste i nie zawsze wiatr był po mojej stronie. To jest normalna sprawa, ale trzeba walczyć, zdobywać wiedzę i być cierpliwym, a sukces na pewno przyjdzie.

Jedno o czym nie wolno zapominać to czerpanie przyjemności z żeglowania.

To jest w tym wszystkim najważniejsze.

Z żeglarskim pozdrowieniem

Piotrek Myszka



PORTRET ŻEGLARZA

POZNAJMY SIĘ

Cześć jestem **PIOTREK** !!!
Witaj na stronach naszej
Książeczki „ABC Optymista”.
Wspólnie poznamy pierwsze
żeglarskie kroki.



Zawsze

.....
trenera



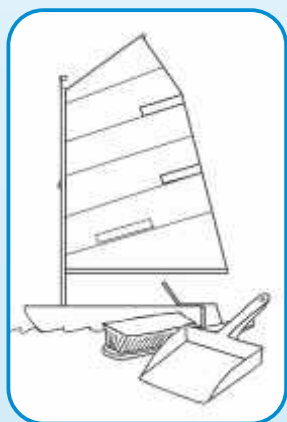
Nigdy się nie spóźniam
i jestem na

.....

Dbam o

.....

i



Jestem odważny
jak

.....

PORTRET ŻEGLARZA

POZNAJMY SIĘ

A ja jestem **ANIA** i zapraszam Cię do zabawy.
Najpierw pokoloruj obrazki i uzupełnij puste
pola. Poznasz portret prawdziwego żeglارza



Pływam zawsze

w

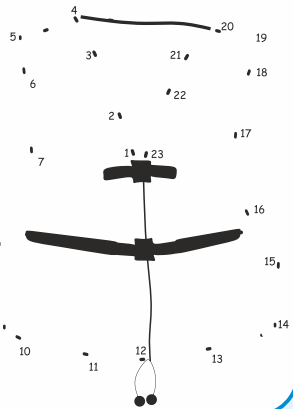
.....

Jem

oraz



Połącz kropki



Pije

.....

i

Ćwiczę by mieć

.....



Chcę być

.....

i zwinny

BEZPIECZEŃSTWO

LATO

Wakacje to doskonała okazja
do wypoczynku nad wodą.
Możemy tam spędzić aktywnie czas,
jednocześnie przeżywając wspaniałe
chwile beztroskiej zabawy.

Jednak **ZAWSZE** musimy przestrzegać
kilku prostych zasad bezpieczeństwa.

KĄPIEMY SIĘ
TYLKO W MIEJSCACH
DO TEGO WYZNACZONYCH
I STRZEŻONYCH
PRZEZ RATOWNIKA!

DO WODY
ZAWSZE WCHODZIMY
POD OPIEKĄ DOROSŁYCH!



O tym czy na kąpielisku wolno pływać,
decyduje **RATOWNIK**.

BIAŁA FLAGA - kąpielisko otwarte -
MOŻEMY PŁYWAĆ.

CZERWONA FLAGA - kąpielisko zamknięte -
ZAKAZ KĄPIANIA SIĘ.

ĆWICZENIE 1

Poniżej znajdują się dwa obrazki kąpieliska.
Pokoloruj na odpowiednie kolory flagi, tak by dzieci na
plaży wiedziały czy mogą wejść do wody.



BEZPIECZEŃSTWO

LATO



Po długim opalaniu
do wody wchodzić
bardzo powoli.
Ochlapuj się delikatnie
aby schłodzić całe ciało.

Kiedy w czasie zabawy
w morzu lub jeziorze
poczujesz
dziwne dreszcze -

**NATYCHMIAST
WYJDŹ NA BRZEG!**



Jeśli coś się dzieje powiedz dorosłemu!

Aktywny wypoczynek to również pływanie na łódkach, kajakach oraz rowerach wodnych.

PAMIĘTAJ !!!

1. NOŚ KAMIZELKĘ RATUNKOWĄ.
2. SMARUJ CAŁE CIAŁO KREMEM DO OPALANIA.
3. NOŚ CZAPKĘ.
4. PIJ DUŻO WODY.



BEZPIECZEŃSTWO

ZIMA

Zimą również można „żeglować” na łódce z płozami nazywanej **BOJEREM**.

Żeglowanie na bojerach nazywamy lataniem.

LATAĆ NA BOJERACH MOŻNA TYLKO W MIEJSCACH DO TEGO WYZNACZONYCH I POD OPIEKĄ DOROSŁEGO.



GRUBOŚĆ LODU
MUSI MIEĆ
MINIMUM 12 cm.



Zima to idealna pora do zabaw na lodzie: jazdy na łyżwach czy gry w hokeja.

**PAMIĘTAJ !!!
ABY WYBIERAĆ TYLKO
TE LODOWISKA,
KTÓRE SĄ DO TEGO
PRZEZNACZONE.**



Wchodząc na niesprawdzony przez trenera lód na jeziorze, stawie czy morzu bardzo dużo ryzykujesz!
Jeśli widzisz, że ktoś potrzebuje pomocy znajdź opiekuna i wezwij pomoc.

TELEFONY

**POLICJA
997**



ALARMOWE

**STRAŻ
998**



**NUMER
ALARMOWY**

112

**POGOTOWIE
999**



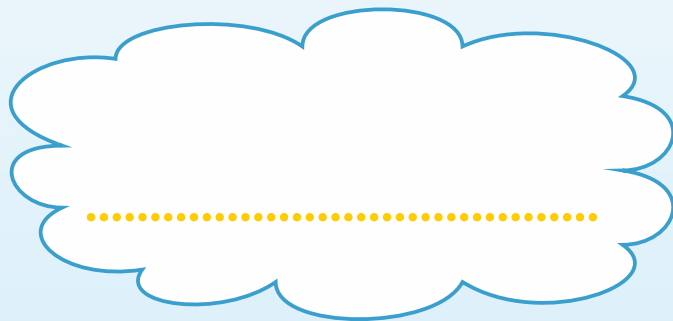
MOJA PRZYGODA

Z ŻEGLARSTWEM

Zacznijmy od zagadki. Gdy poznasz odpowiedź,
dowiesz się o czym będzie ten rozdział!
Powodzenia!

ZAGADKA:

Pływa po jeziorze,
Opłynąć może świat
Stanie, gdy w ogóle,
Przestanie wiać jej wiatr.
Odpowiedź : To

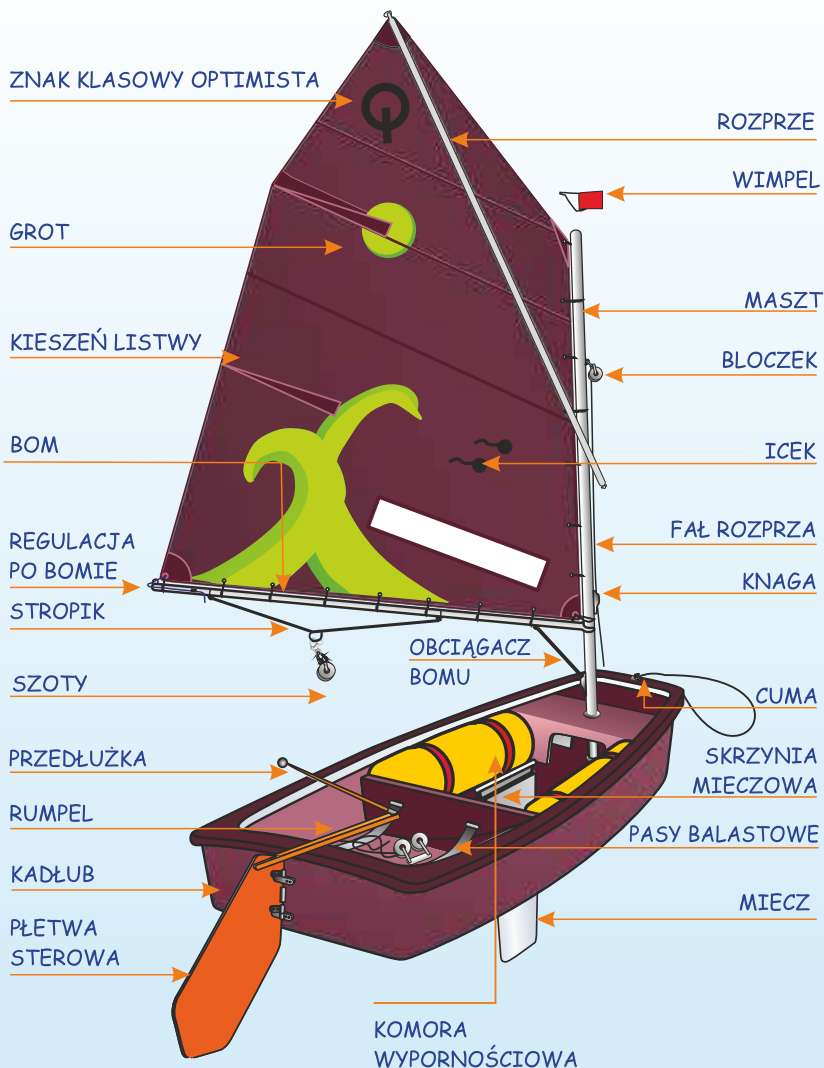


Rozpoczynając przygodę z żeglarstwem w wieku szkolnym, najczęściej zaczynasz ją od pływania na łódce regatowej klasy Optimist. Jest ona idealna do nauki podstaw żeglowania. Ma 230 cm długości oraz żagiel o powierzchni 3,5m². Przeznaczona jest dla dzieci do 15 roku życia.

MOJA PRZYGODA Z ŻEGLARSTWEM

BUDOWA OPTIMISTA

Zanim nauczymy się pływać na Optimiście musimy zapoznać się z jego budową.



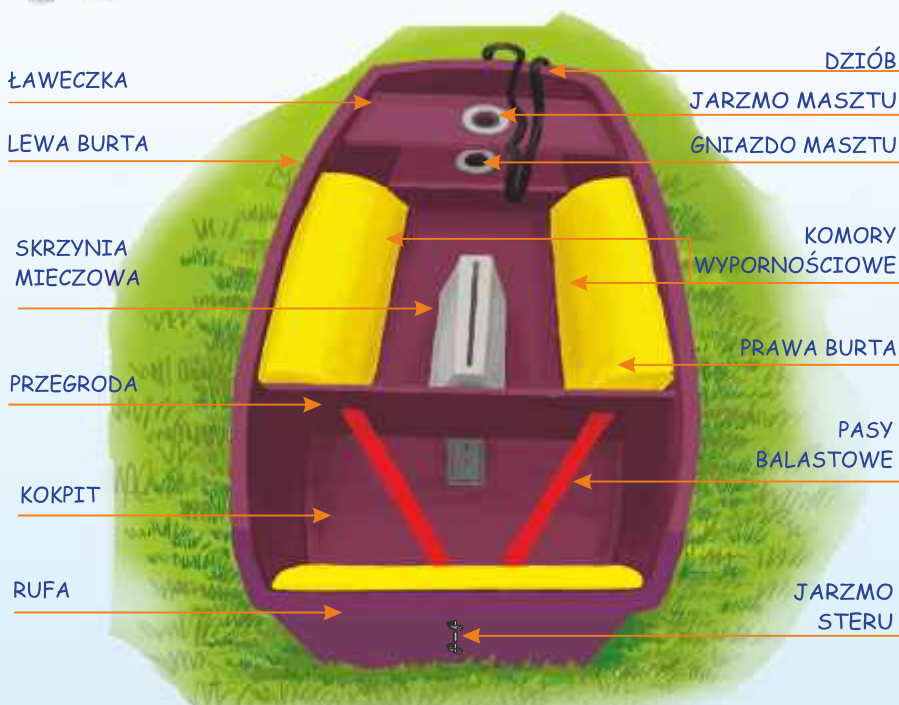
Optimist ma ścięty dziób oraz żagiel z rozprzem.

MOJA PRZYGODA Z ŻEGLARSTWEM

BUDOWA KADŁUBA



A TERAZ PRZYJRZYMY SIĘ
JAK ZBUDOWANY JEST KADŁUB.



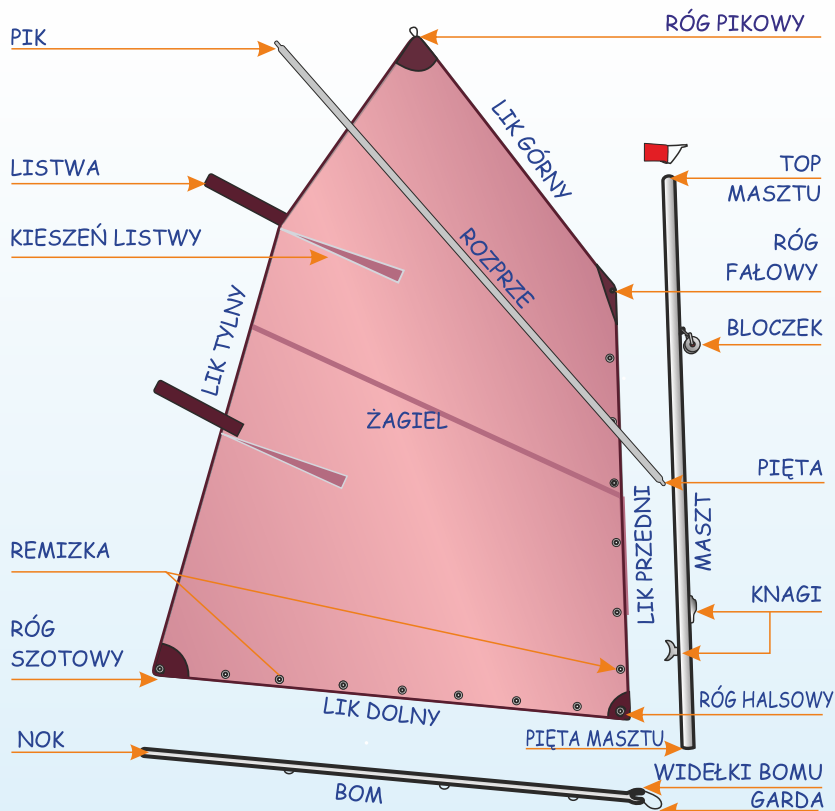
ŚRODEK KADŁUBA NAZYWAMY KOKPITEM.
RUFA TO TYLŃIA JEGO CZĘŚĆ,
A DZIÓB TO PRZÓD NASZEJ
ŁÓDKI. NIE MOŻEMY ZAPOMNIEĆ O
LEWEJ I PRAWEJ BURCIE.



MOJA PRZYGODA Z ŻEGLARSTWEM

BUDOWA ŻAGLA

Teraz dowiesz się jak zbudowany jest żagiel.



Połączenie wszystkich elementów to **TAKIELUNEK**.
Składa się z: **OMASZTOWANIA, OLINOWANIA** oraz **OŻAGLOWANIA**.

Omasztowanie to maszt, bom i rozprze
- do nich mocujemy żagiel.

Olinowanie to liny na łódce: szot, fał rozprza,
obciągacz bomu, regulacja po bomie.

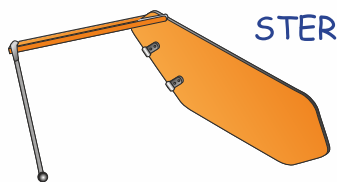
Żagle mogą mieć różne kształty.

OPTIMIST MA ŻAGIEL ROZPRZOWY.

OSPRZĘT



NA SWOIM OPTIMIŚCIE
ZNAJDZIESZ DODATKOWE ELEMENTY,
KTÓRE NAZYWAMY
OSPRZĘTEM.



STER

Służy do sterowania łódką. Zakończony jest rumplem z przedłużaczem, za który trzymasz. Montujesz go na rufie.



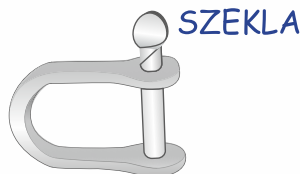
MIECZ

Wsuwasz do skrzynki mieczowej. Pamiętaj by nałożyć na niego gumę.



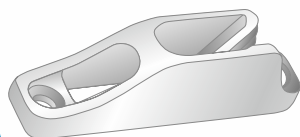
SZOTY

Z ich pomocą możesz kierować żaglem. Ciągąc i luzując, przybliżasz i oddalasz od siebie żagiel by złapał wiatr.



SZEKLA

Jest nam potrzebna do łączenia różnych elementów na przykład bloczka przy szotach z pokładem.



KNAGA

Stosujesz do przymocowania liny. Znajdziesz ją na maszcie i bomie swojego Optimista.

MOJA PRZYGODA Z ŻEGLARSTWEM

WĘZŁY

ZAPOZNAJ SIĘ Z NAJWAŻNIEJSZYMI
WĘZŁAMI ŻEGLARSKIMI.



PROSTY

Stosujemy do wiązania krawatów na żaglu.



ÓSEMKA

Wiążemy ją na końcu szotów aby lina nam nie „uciekła” z błočka



CUMOWNICZY

Służy do przywiązania cumy przy pomoście.



RATOWNICZY

Ma wiele zastosowań, pętla na końcu liny nie zaciska się.

SKŁADANIE ŻAGLA



TERAZ DOWIESZ SIĘ
JAK PRZYWIĄZAĆ ŻAGIEL DO „RUR”.

Zacznij od rozłożenia wszystkich elementów na trawie, tak jak na rysunku obok.

Przygotuj krótkie linki, do mocowania żagla do masztu. Linki te nazywamy krawatami.

1.

Połącz bom z masztem. Zwiąż żagiel przy topie masztu. Zamontuj wimpel. Przywiąż krawatami, pozostałe rogi żagla do masztu i bomu za pomocą węzła prostego.

2.

Linkę do regulacji po bomie przełóż przez remizkę i nok bomu.

3.

Żagiel trzyma się już rur. Krawaty przewleczone przez pozostałe wolne remizki i zawiąż je wokół rur.

4.

Zamocuj bloczek na maszcie, przełóż przez niego linę z uchem na jednym końcu. Ta lina to fał rozprza.

Drugi koniec zaknaguj. Połóż na żaglu rozprze. Górny koniec zahacz o ucho na żaglu, dolny o ucho na linie.

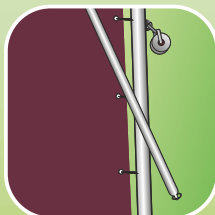
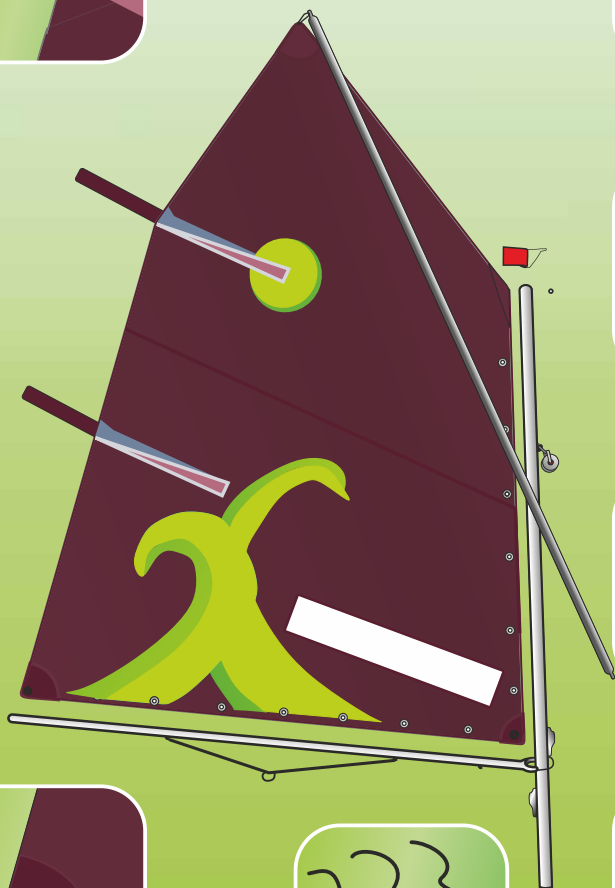
Naciągnij fał rozprza.

5.

Przywiąż stropik do bomu. Od bomu do masztu przewleczonej linkę. Ta linka to obciągacz bomu.

MOJA PRZYGODA Z ŻEGLARSTWEM

SKŁADANIE ŻAGLA



MOJA PRZYGODA Z ŻEGLARSTWEM

ĆWICZENIA

Nadmuchaj komory wypornościowe. Przypnij szoty w kokpicie. Do środka włóż ster i miecz. Otaklowany maszt włóż przez jarzmo masztu do gniazda. Teraz naciągnij obciągacz bomu, fał rozprza i regulacje po bomie. Nie zapomnij zabrać pagaj, wylewajkę i gąbkę.



PAMIĘTAJ BY ŁÓDKA ZAWSZE
BYŁA CZYSTA W ŚRODKU I NA
BURTACH!

ĆWICZENIE 1

Znajdź ukryte wyrazy związane z budową Optimista
Szukaj z lewej do prawej i z góry na dół.

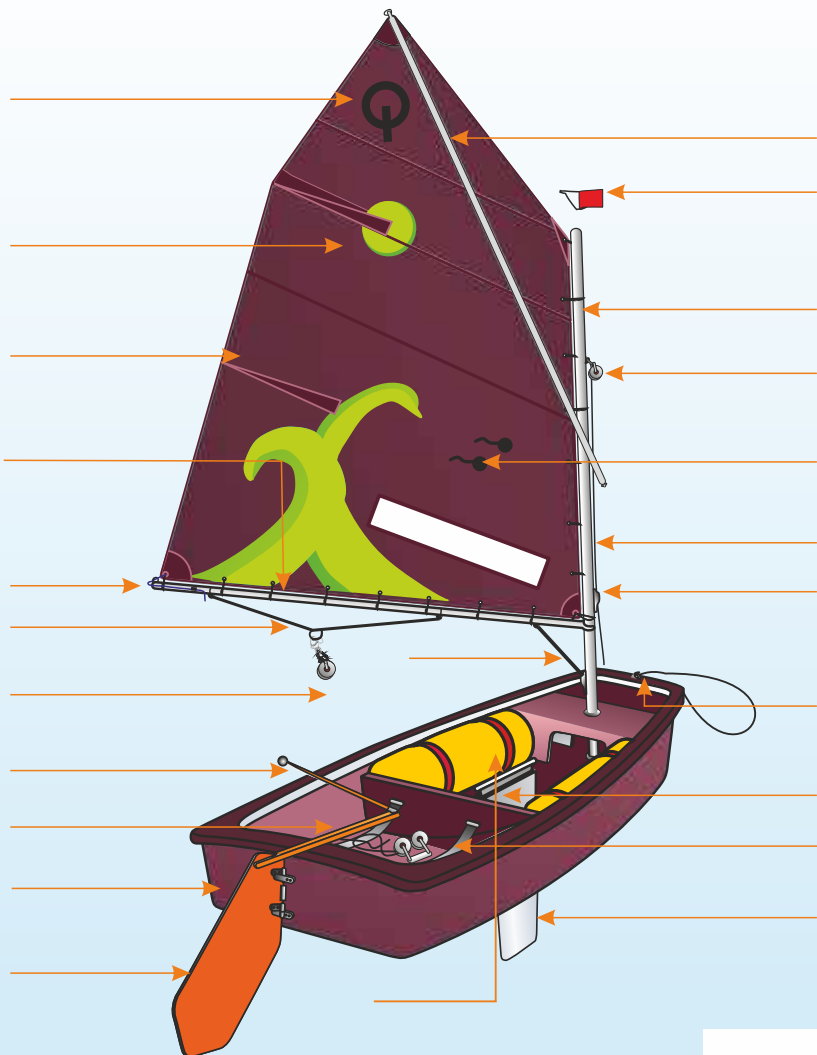
F	F	A	Ł	R	O	Z	P	R	Z	A	O
K	B	Q	Ż	W	P	B	B	O	M	U	B
K	O	K	P	I	T	Z	W	N	A	K	C
Q	M	Ó	H	Q	I	F	K	L	S	A	I
D	V	S	B	R	M	I	E	C	Z	D	Ą
Z	W	I	M	P	E	L	K	W	T	Ł	G
I	K	S	I	O	S	Z	F	X	V	U	A
Ó	M	A	S	Z	T	P	W	H	Ł	B	C
B	B	W	Ż	A	G	I	E	L	P	X	Z

MOJA PRZYGODA Z ŻEGLARSTWEM

ĆWICZENIA

ĆWICZENIE 2

Podpisz jak najczęściej elementów na obrazku.



miejsce
na
medal

DLACZEGO ŁÓDKA PŁYNIĘ?

WIATR

Żeby rower jechał, trzeba pedałować, żeby kajak płynął
trzeba wiosłować. A co powoduje, że łódka płynie
zamiast stać w miejscu?

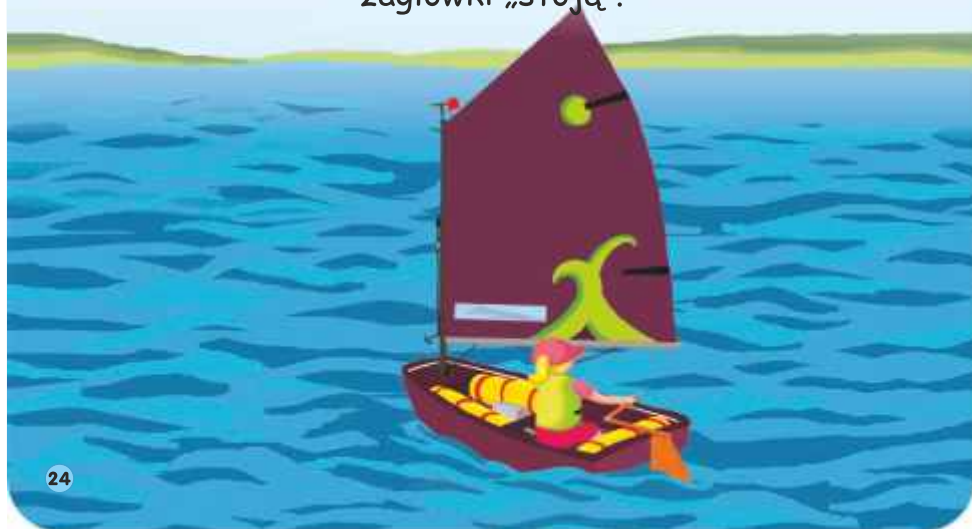
Odpowiedź poznasz, gdy rozwiążesz zagadkę

Kto to taki?

Bez skrzydeł a jednak lecę,
Nie mam rąk a jabłka zrywam,
Nie mam ust a zgaszę świece,
Optimista w przód popycham.



Naszym zadaniem, jako żeglarzy jest szukanie go na jeziorze, po którym żeglujemy, tak by wypełnił nasz żagiel. Gdy wieje żaglówki płyną. Nie ma wiatru - żaglówki „stoją”.



DLACZEGO ŁÓDKA PŁYNIĘ?

WIATR

WIATR TO PORUSZAJĄCE SIĘ POWIETRZE.
NIE WIDZIMY GO, ALE MOŻEMY
OBSERWOWAĆ JEGO SKUTKI.



Porusza liście na drzewach,
Rozwiewa rozpuszczone włosy.

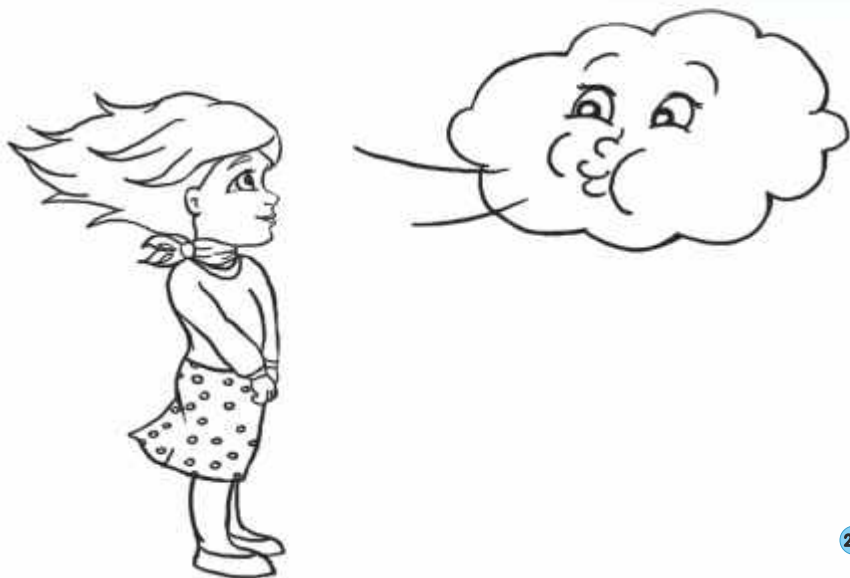
Porusza flagą na maszcie.

Robi zmarszczki na wodzie -
nazywane przez żeglarzy **szkwałem**.

Wiatr można też poczuć, gdy wieje Ci w twarz.
Ustaliliśmy, że wiatru nie widać, ale na potrzeby naszej
książeczki będziemy go przedstawiać jako chmurkę
albo strzałkę.

ĆWICZENIE 1

Pokoloruj rysunek.



DLACZEGO ŁÓDKA PŁYNIE? • • • • •

SKĄD WIEJE WIATR?

Umiesz już określić czy wiatr wieje czy nie.
Teraz dowiesz się jak poznać, z której strony dmie.



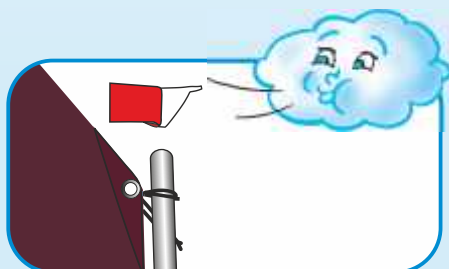
Jeżeli Ania podniesie do góry rękę ze wstążką i wstążka pofrunie w prawo to znaczy, że wiatr przyszedł z **LEWEJ** strony.



ĆWICZENIE 2

Teraz kolej Piotrka.
Podniósł do góry rękę i wstążka pofrunie w lewo,
Narysuj strzałką, w którą stronę wieje wiatr.

Na naszym Optimiście wstążkę zastępuje **WIMPEL** na topie masztu.

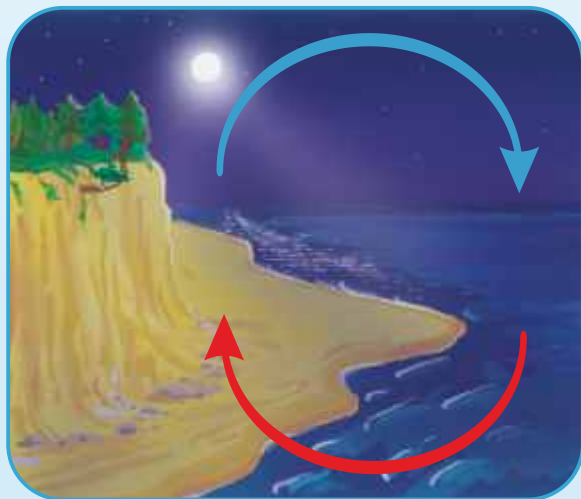
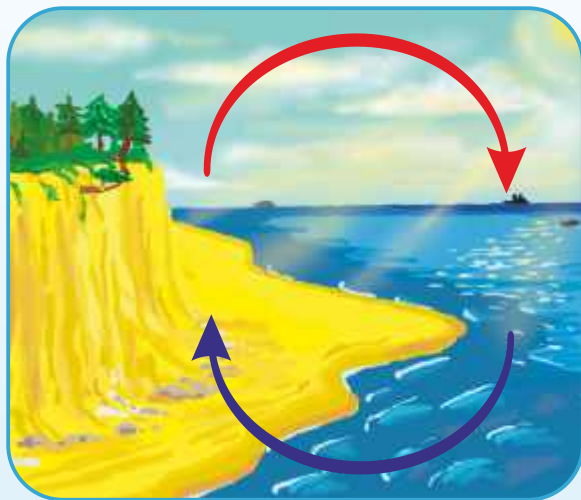


DLACZEGO ŁÓDKA PŁYNIE?

JAK POWSTAJE WIATR

Jak powstaje wiatr?

Wiatr to ruch powietrza, które w dzień ogrzewa się i unosi do góry. Na jego miejsce napływa zimne powietrze znad wody. W nocy jest na odwrót, ciepłe powietrze znad wody napływa na ląd, wypychając zimne ku górze.



DLACZEGO ŁÓDKA PŁYNIE

KIERUNKI WIATRU



BAJDEWIND - wiatr wieje ukośnie od dziobu.

PÓŁWIATR - wiatr wieje w burzę.

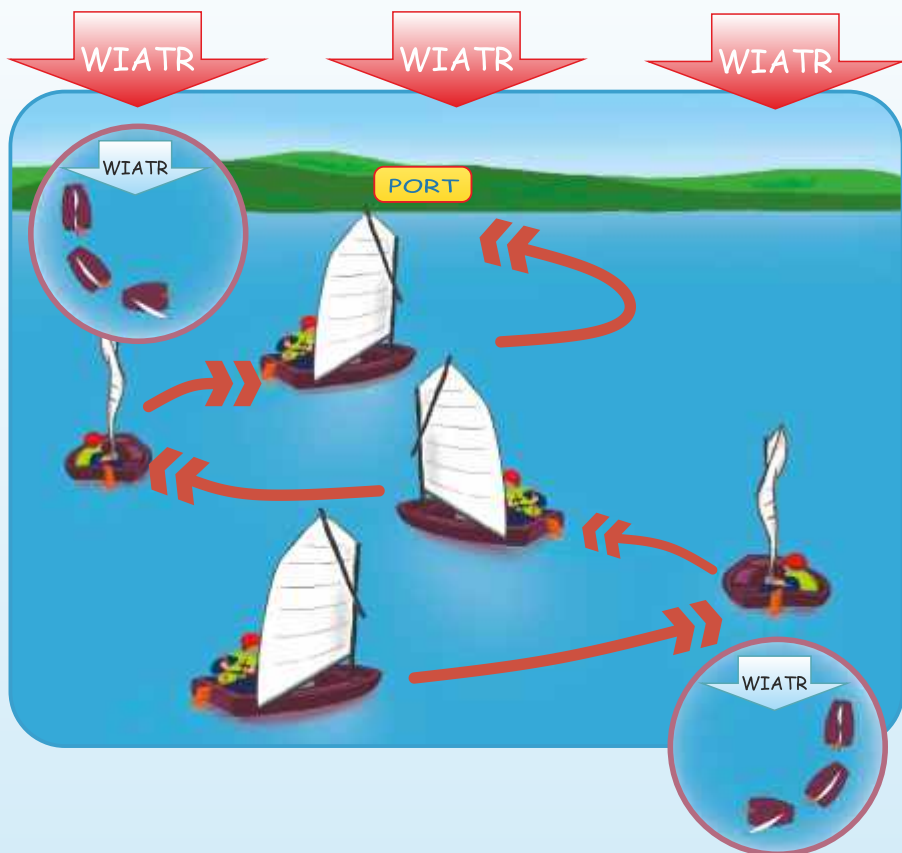
BAKSZTAG - wiatr wieje ukośnie od rufy.

FORDEWIND - wiatr wieje prosto w rufę.

DLACZEGO ŁÓDKA PŁYNIE?

HALSY

GDY CHCESZ POPŁYNAĆ DO MIEJSCA,
KTÓRE ZNAJDUJE SIĘ „POD WIATR”
MUSISZ PŁYNAĆ ZYGZAKIEM,
CZYLI **HALSOWAĆ**.



Halsowanie polega na żeglowaniu na zmianę prawym i lewym halsem - płynąc kursami ostrymi.

PRAWY HALS - gdy wiatr wieje z prawej burty.

LEWY HALS - gdy wiatr wieje z lewej burty.

DLACZEGO ŁÓDKA PŁYNIE

SKALA BEAUFORTA



NA PODSTAWIE OBSERWACJI
PRZYRODY MOŻEMY OKREŚLIĆ SIŁĘ
WIATRU UŻYWAJĄC SKALI BEAUFORTA.

Jako początek skali przyjęto
0° - BEZ WIATRU - to **FLAUTA**
POWYŻEJ 8° mamy **SZTORM**
- **ŻEGLOWANIE JEST ZABRONIONE.**



To ledwo odczuwalny powiew.

Na wodzie możesz
zaobserwować drobne
zmarszczki. Zauważysz
delikatny ruch listków.



To łagodny wiatr. Możemy
postawić żagiel. Na wodzie
widzimy drobne fale.



Nieznacznie różni się od 2°.

Główną różnicą jest
wielkość i długość fal.



To umiarkowany wiatr. Na
wodzie widzimy fale, a na
ich grzbietach tworzy się
piana i słychać plusk.

Zauważymy poruszające
się gałązki.

DLACZEGO ŁÓDKA PŁYNIE SKALA BEAUFORTA



To świeży powiew wiatru.
Na wodzie widzimy duże
długie fale, z gęstą białą
pianą i głośny szum morza.
Drzewa kołyszą się na
wietrze.



To silny wiatr. Na morzu jest
wysoka fala, szum morza jest
głośny.



To bardzo silny wiatr. Fale są
wysokie i bardzo spienione.
Szum morza jest głośny.
Drzewa bardzo mocno
kołyszą się od wiatru.

8°, 9°, 10° w skali Beauforta to bardzo **silny sztorm**
i zakazane jest żeglowanie w taką pogodę.

11° i 12° to **huragan**.

Zanim wybierzesz się na wodę, bardzo ważne jest, abyś
sprawdził prognozę pogody na najbliższe godziny.

**ŻEGLUJĄC NA OPTIMIŚCIE
ZABRONIONE JEST PŁYWANIE
POWYŻEJ 5° W SKALI BEAUFORTA.
SILNY WIATR MOŻE USZKODZIĆ
NASZĄ ŁÓDKĘ.**

miejsce
na
medal

Już na początku ustaliliśmy,
że żeglarz potrzebuje być
silny, zwinny i szybki.

Ale jak to osiągnąć?

To nic trudnego!

Biegi, jazda na rowerze, przysiady,
skakanie na skakance, rolki, hula hop,
długie spacery czy pływanie
to tylko kilka pomysłów jak aktywnie spędzać czas
i przygotowywać się do żeglowania.

Poświęć jedną godzinę dziennie na sport
by mieć dobrą kondycję!



ZANIM WYRUSZYSZ NA WODĘ

KONDYCJA

Ania wymyśliła co będzie robić w poniedziałek.
Pomóż jej i wpisz po 2 pomysły
na pozostałe dni tygodnia:

PONIEDZIAŁEK	- Wyjście na rolki - Skakanie na skakance
WTOREK	
ŚRODA	
CZWARTEK	
PIĄTEK	
SOBOTA	
NIEDZIELA	

ZANIM WYRUSZYSZ NA WODĘ

KONDYCJA

Dla żeglarza bardzo ważny jest zmysł równowagi.
Możesz ją ćwiczyć i nie potrzeba do tego
specjalnego sprzętu.

Optimist na wodzie się kołysze, to dziwne uczucie,
kiedy „ziemia” rusza się pod nogami.

Jeśli będziesz ćwiczyć równowagę
nie będzie Ci to sprawiać kłopotu.

Oto proste ćwiczenia na równowagę:

ĆWICZENIE 1



Stań na jednej nodze. Nie opuszczaj jej przez 15
sekund. Spróbuj się nie chwiać. Udaje się, super!

Teraz uniesioną nogą wykonaj ruchy do tyłu
i do przodu. Następnie uniesioną nogę mocniej ugnij
i podciągnij do brzucha.

ZANIM WYRUSZYSZ NA WODĘ

KONDYCJA

ĆWICZENIE 2

Możesz też ćwiczyć z koleżanką czy rodzeństwem. Dobierz sobie partnera, stańcie naprzeciwko siebie i spróbujcie stojąc na jednej nodze rzucać do siebie piłkę.



Raz nisko, raz wysoko, oburącz a potem jedną ręką. Policzcie ile razy uda wam się podać piłkę nim stracie równowagę.

ZANIM WYRUSZYSZ NA WODĘ

WIEM CO JEM

By mieć siłę na ćwiczenia i te na lądzie i te na wodzie
Twojemu organizmowi potrzebne jest PALIWO.



NAJLEPSZE PALIWO TO
ZDROWE JEDZENIE!

ŚNIADANIE:

Pamiętaj o zdrowym śniadaniu.

Da ci siłę na cały dzień. To najważniejszy posiłek dnia.

ĆWICZENIE 3

Poniżej znajdują się rysunki różnych produktów.
Przekreśl te które są niezdrowe a pokoloruj te które
są zdrowe.



OBIAD:

Mięso grillowane albo ugotowane na parze, do tego brązowy ryż, albo ziemniaki. Pamiętaj też o porcji warzyw. Jest tak wiele sałatek, że na pewno znajdziesz swoją ulubioną. Po ładnie zjedzonym obiedzie zasłużysz na słodki deser.



ZAGADKA: Bardzo smaczna do obiadu. Co to jest?

Dobra gotowana, dobra i surowa.

Choć nie pomarańcza, lecz pomarańczowa.

Kiedy za zielony pochwycisz warkoczyk

I pociągniesz mocno - wnet z ziemi wyskoczy.

Odpowiedź to:

.....

KOLACJA

Zbliża się koniec dnia i to już ostatni posiłek. Nie objadaj się, by Twój brzuch, tak jak Ty, w nocy mógł odpocząć, zamiast trawić zbyt dużą kolację. Pamiętaj by zjeść ją nie później niż 2 godziny przed snem.

ZANIM WYRUSZYSZ NA WODĘ

WIEM CO JEM

PROWIANT NA WODĘ:

W czasie żeglowania twój organizm się zmęczy.
Byś nie opadł z sił potrzebne będzie doładowanie baterii.

Co najlepsze?



BATONIK MUSLI

Taki baton szybko doda Ci sił!

Nie wybieraj czekoladowych,
te szybko się roztopią i nici z przekąski.

A na większy głód?

Kanapka z pełnoziarnistej bułki z szynką lub serem a do
tego na przykład banan. Nie zapomnij o picciu.

Najlepsza będzie **WODA NIEGAZOWANA**
zwykła albo smakowa.



ZANIM WYRUSZYSZ NA WODĘ

POGODA

Bardzo ważne jest by na wodę ubrać się odpowiednio do pogody.

TU MOŻESZ SPRAWDZIĆ
PROGNOZĘ POGODY.



TELEWIZJA

Obejrzyj z rodzicami prognozę pogody po wiadomościach.

INTERNET

Tam znajdziesz specjalne prognozy dla żeglarzy, z których dowiesz się jak będzie wiało.

BOSMAN

W porcie Bosman zawsze ma dostęp do aktualnej prognozy.

Zawsze miej w plecaku dodatkowe ubranie. Gdy zmieni się pogoda i niespodziewanie zrobi się zimno będziesz mógł się przebrać. Może być Ci także potrzebne w przypadku niespodziewanej „kąpieli”.

ZANIM WYRUSZYSZ NA WODĘ

POGODA

Poniżej nasi Bohaterowie przedstawiają, w co się ubrać zgodnie z pogodą.

UPAŁ



POCHMURNO



ZIMNO



POGODA UPALNA: krótkie spodenki, koszulka z krótkim rękawkiem, czapka z daszkiem,
KAMIZELKA ASEKURACYJNA.

POGODA POCHMURNA: długie nieprzemakalne spodnie, koszulka z długim rękawkiem, czapka z daszkiem,
KAMIZELKA ASEKURACYJNA.

POGODA ZIMNA: sztormiak, nieprzemakalne spodnie i kurtka, kalosze lub buty piankowe, ciepła czapka,
KAMIZELKA ASEKURACYJNA.

PAMIĘTAJ !!!

**WCHODZĄC NA ŁÓDKĘ ZAWSZE MIEJ NA SOBIE
W KAMIZELKĘ RATUNKOWĄ I CZAPKĘ!**

ZANIM WYRUSZYSZ NA WODĘ

POGODA

Wiesz już jak się przygotować, co jeść, w co się ubrać i co zabrać na trening. Pora się spakować.

Piotrek przygotował już sportową torbę i zaczął pakowanie na trening.

Na razie znajdują się w niej jedynie spodnie.

ĆWICZENIE 4

Pomóż Piotrkowi wybrać z jego pokoju, niezbędne do zabrania, rzeczy. Strzałkami połącz je z torbą.



miejsce
na
medal

PIERWSZE KROKI NA WODZIE

CO? GDZIE ? JAK?

Jesteś nad wodą, z wielkim plecakiem i głową pełną wiedzy. Na początek 5 minut rozgrzewki.



15 przysiadów, 10 pajacyków 10 skłonów
Jesteś gotowy!

W drugim rozdziale dowiedziawsz się jak złożyć żagiel.
Ster i miecz leżą w kadłubie, teraz pora
wszystko uporządkować.

1.

Ułóż ster i miecz po jednej stronie
by mieć dla siebie miejsce w kokpicie.
Pamiętaj by wszystkie rzeczy: wylewajkę, pagaj oraz
drugie śniadanie, przywiązać w łódce,
tak by podczas manewrów nie wpadły do wody.

• • • • • **PIERWSZE KROKI NA WODZIE**
CO? GDZIE ? JAK?

2.

Twój Optimist stoi na wózku na lądzie.
Włóż maszt z żaglem przez jarzmo masztu do gniazda.

Żagiel jest na miejscu,
a teraz pod ławeczką zapnij na maszcie obejmę.

3.

Sprawdź wszystkie krawaty i regulacje, rozplącz szoty by nie miały żadnych suptów (nie przypinaj ich!), sprawdź czy na dziobie cumy jest przywiązana jednym końcem do łódki.



PIERWSZE KROKI NA WODZIE • • • • •

CO? GDZIE ? JAK?

Jeżeli wszystko jest OK, to czas na WODOWANIE.
Do wody łódką zjedziesz po trawie albo po specjalnie
zrobionym zjeździe nazywanym
SLIPEM.

Najpierw omówmy jak to zrobić.
Wjedź wózkem po slipie i wypchnij łódkę na
wodę. Trzymaj swoją łódkę za cumę przy
pomocie. Poproś kogoś aby zabrał wózek
by zrobić miejsce dla następnej osoby.
Przesuń po wodzie łódkę na koniec pomostu.



PIERWSZE KROKI NA WODZIE

CO? GDZIE ? JAK?

Daj koledze cumę aby przytrzymał łódkę i wsiądź do Optimista. W tym czasie żagiel nie pracuje.

Nawet, jeśli nie da się ustawić łódki pod wiatr, nie martw się ona i tak nie odpłynie.

Usiądź w kokpicie i zamontuj: ster na rufie a miecz w skrzynce mieczowej.

Gdy wszystko gotowe, przyczep karabińczykiem szoty do kóteczone przy stropiku i wydaj koledze komendę:

CUMA NA POKŁAD!

Wszystko gotowe by ruszać.



PIERWSZE KROKI NA WODZIE • • • • •

CO? GDZIE ? JAK?

A co gdy nie ma pomostu i slipu?

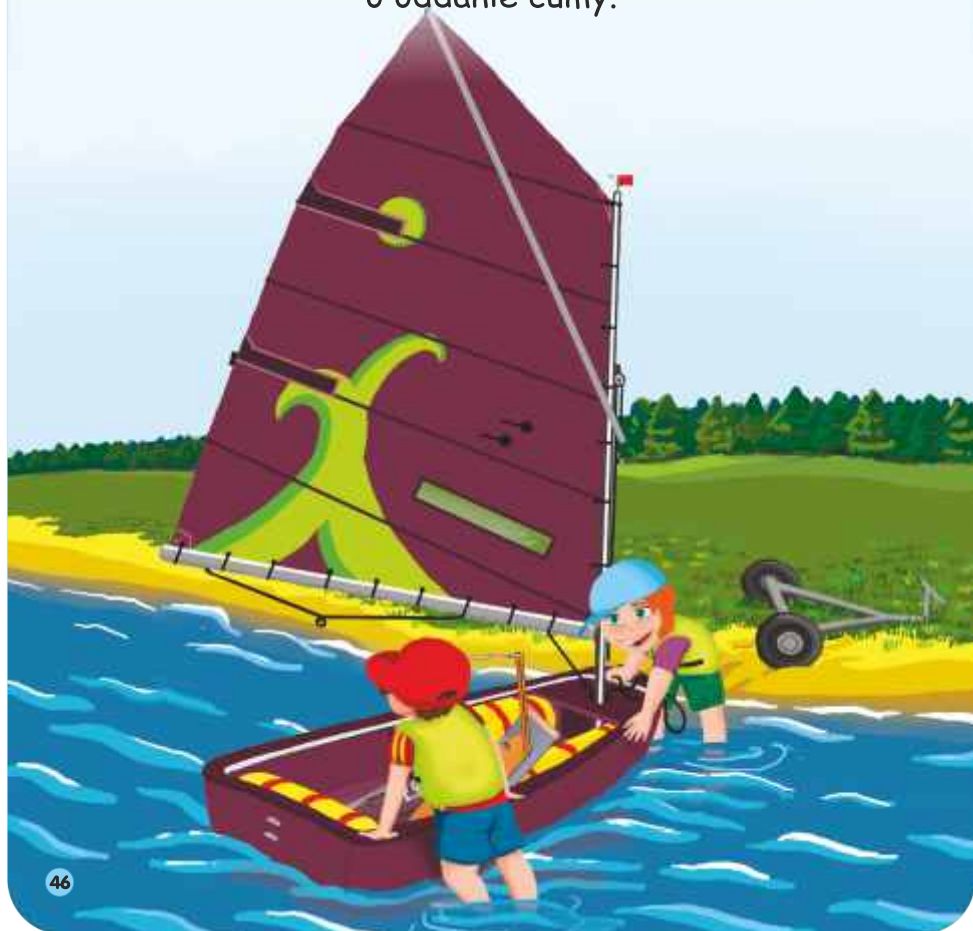
Tym bardziej przyda nam się pomoc kolegi.

Zjedź wózkiem po trawie do wody.

Kolega trzyma łódkę, wchodzi do wody po kolana
i ustawia ją pod wiatr.

Kładąc się na brzuchu na burcie wejdź do łódki ,
Gdy będziesz już w środku zamontuj ster i miecz.

Kiedy będziesz gotowy przyczep szoty i poproś
o oddanie cumy.



• • • • • **PIERWSZE KROKI NA WODZIE**
DBAMY O SPRZĘT

Jeżeli nie masz wózka, albo musisz zdjąć z niego swój kajak, poproś o pomoc dorosłych.

**NIE KŁADŹ ŁÓDKI NA ZIEMI,
NIE CIĄGNIJ JEJ DO WODY
BO MOŻE SIĘ ZNISZCZYĆ!**



**PAMIĘTAJ!!!
DBAJ O SPRZĘT.**

JAK SIEDZĘ W ŁÓDCE?

Przy bardzo słabym wietrze klękniij w kokpicie.
Jeżeli żagiel zaczyna przelatywać na twoją stronę
przesuń się do burty zawietrznej
by żagiel był po dobrej stronie.



PIERWSZE KROKI NA WODZIE

JAK SIEDZĘ W ŁÓDCE?

Gdy pojawi się wiatr możesz usiąść na burcie.

Włóż stopy pod pasy balastowe.

To zdecydowanie wygodniejsza pozycja.



JAK SIEDZĘ W ŁÓDCE?

Gdy mocniej zawieje i łódka zacznie się przechylać, wychyl się do tyłu by zmniejszyć przechył.

Pamiętaj o stopach pod pasami.

Takie wychylenie nazywa się

BALASTOWANIEM.

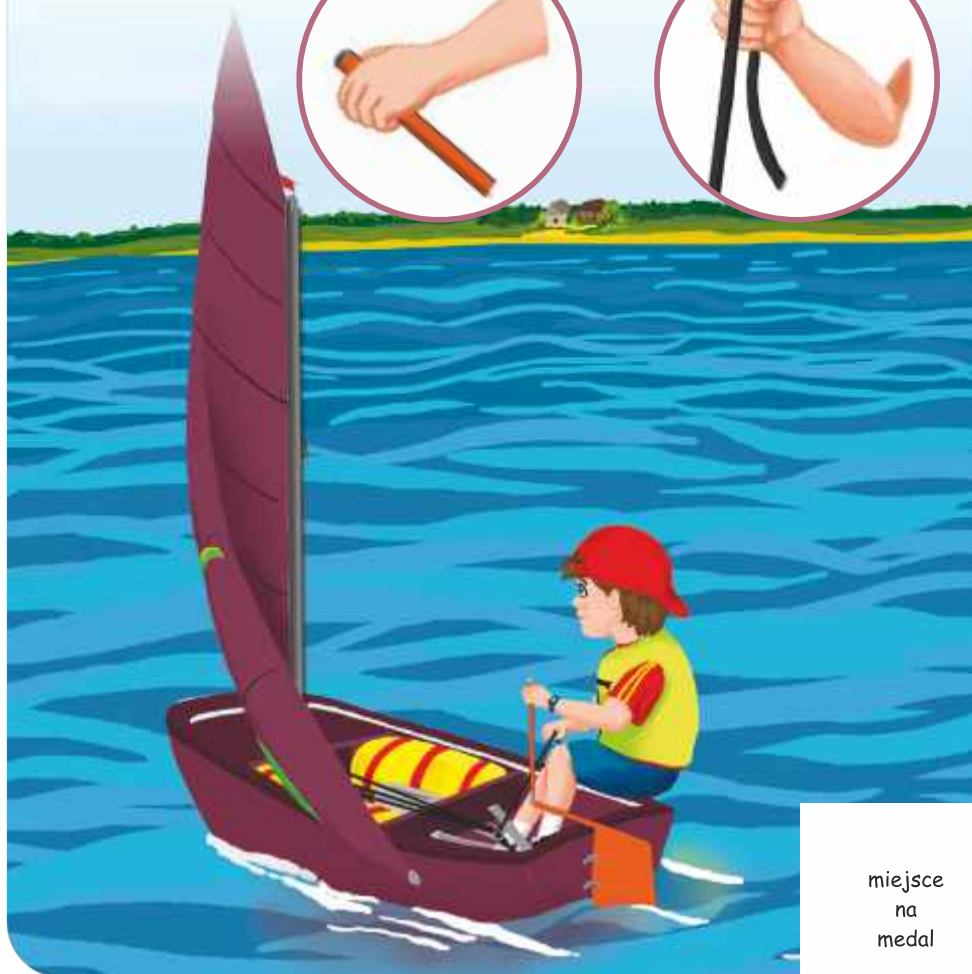


JAK SIEDZĘ W ŁÓDCE?

Pamiętaj!

W łódce siedzisz po stronie nawietrznej, czyli tej, z której wieje, przodem do żagla.

Jedną ręką trzymasz przedłużkę, sterując, drugą szoty. Zawsze patrz gdzie płyniesz.



PŁYNIEMY

ODBILIŚMY OD BRZEGU

Teraz dowiesz się co trzeba zrobić
aby łódka płynęła tam gdzie chcemy.

Wiesz już, że łódka nie popłynie prosto pod wiatr.

Ale co zrobić by w ogóle popłynęła?

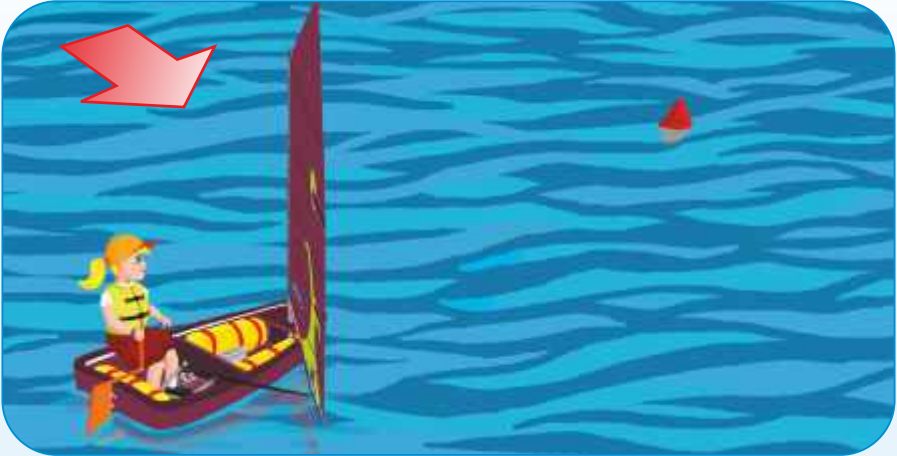
Znajdź punkt, gdzie chcesz do płynąć.

Poluzuj szoty aby bom znalazł się za burzą.

Ruszając sterem ustaw kadłub tak aby żagiel łopotał.



Wyprostuj ster i przyciągnij bom za pomocą szotów do siebie. Reguluj położenie żagla do pozycji i delikatnie ruszając sterem pilnuj aby Optimist płynął prosto.



ĆWICZENIE 1

Zaznacz strzałką w którą stronę płynie łódka. Czy wiesz jakim kursem płynie ta łódka ?



KURS

HALS

ODPADANIE I OSTRZENIE

Aby zmienić kierunek żeglowania, bez zmiany halsu możemy **OSTRZYĆ** lub **ODPAŚĆ**.



ODPADAĆ - TO ZNACZY SKRĘCAĆ ŻAGLÓWKĄ OD KIERUNKU Z KTÓREGO WIEJE WIATR.
WYOSTRZYĆ - TO SKRĘCAĆ W STRONĘ, Z KTÓREJ WIEJE WIATR.

Gdy odpadasz płyniesz bardziej z wiatrem, przyciągając ster do siebie delikatnie luzujesz szoty tak aby żagiel pracował w nowej pozycji.



Aby wyostrzyć, skrócić dziobem w stronę wiatru, należy odepchnąć ster od siebie i wybrać szoty żagla. Ale uwaga, jeżeli za długo będziesz ostrzył staniesz dziobem pod wiatr i łódka się zatrzyma.



PAMIĘTAJ ABY NIGDY NIE WYKONYWAĆ
GWAŁTOWNYCH RUCHÓW.
STER REAGUJE NAWET NA
NAJMNIEJSZY RUCH.

NIGDY NIE WYPUSZCZAJ STERU RĘKI!



ZWROT PRZEZ SZTAG

Kolejnym etapem skręcania jest ZWROT.



ZWROT to manewr, w którym równocześnie zmieniamy hals oraz kierunek płynięcia naszego optymisty. Mamy **ZWROT PRZEZ SZTAG** gdy dziobem mijasz linię wiatru oraz **ZWROT PRZEZ RUFĘ** gdy linię wiatru mijasz rufą.

ZWROT PRZEZ SZTAG.

Ustaw łódkę na kurs bajdewind, usiądź na wysokości skrzynki mieczowej, trzymając przedłużacz w jednej ręce a koniec szotów w drugiej.

Rozpędź Optimista by nadać łódce prędkość.

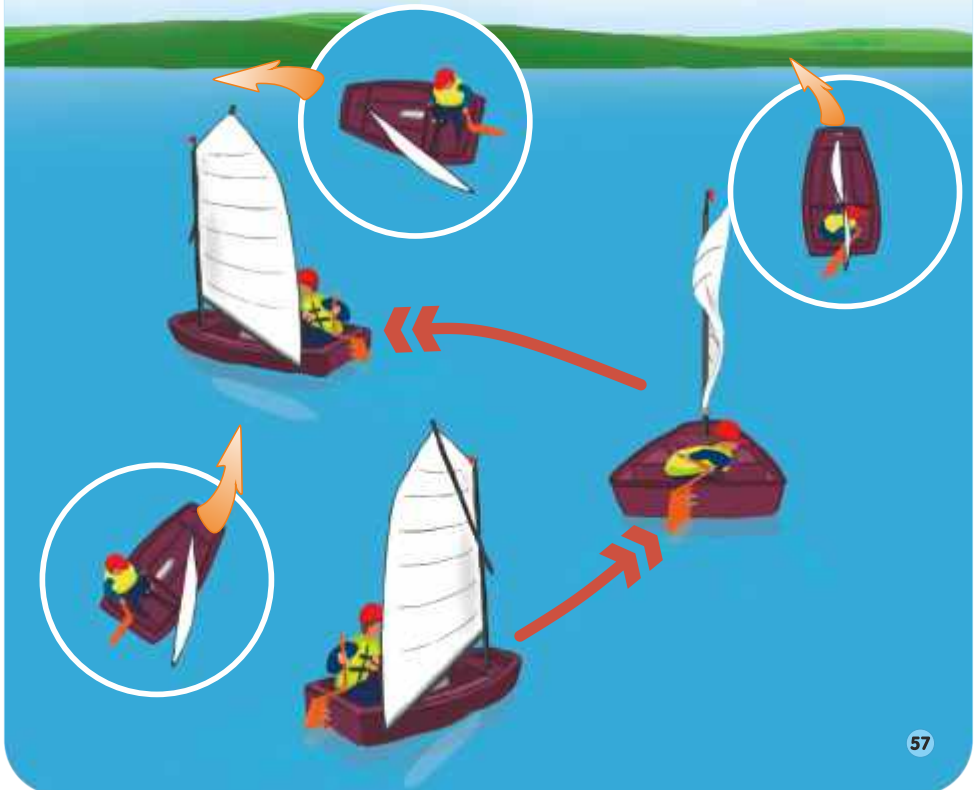
Teraz zacznij ostrzyć, wybierając szoty i odpychając ster od siebie.

Jacht zacznie skręcać dziobem pod wiatr. Żagiel zacznie łopotać i przejdzie na drugą stronę.

Teraz musisz jak najszybciej przejść z jednej burty na drugą pod przelatującym bomem, równocześnie przekładając szoty i przedłużkę za sobą.

Gdy żagiel jest już na przeciwnym halsie a ty przesiadłeś się na drugą burtę, delikatnie odepchnij ster i jeżeli żagiel pracuje daj ster zero.

KAŻDY MANEWR WYKONUJ SZYBKO I SPRAWNIE.
PAMIĘTAJ O SCHYLENIU SIĘ POD BOMEM,
PRZELATUJĄCYM NA DRUGĄ BURTĘ,
NIGDY NIE WYPUSZCZAJ Z RĄK STERU I SZOTÓW.



ZWROT PRZEZ RUFĘ

Ustaw łódkę tak aby płynąć Baksztagiem
(pełnym kursem).

Usiądź na burcie blisko rufy.

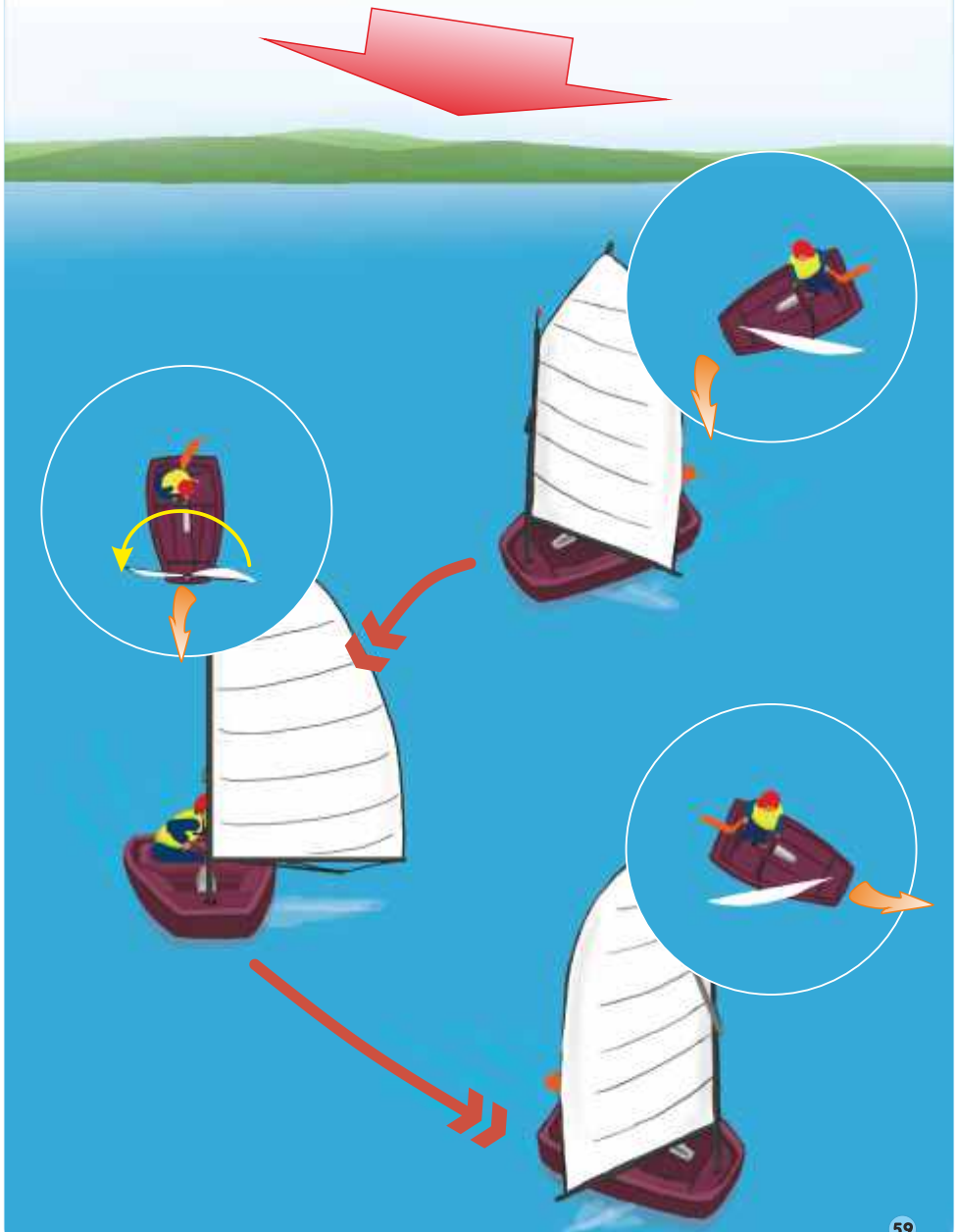
Wybierz szoty delikatnie odpadając - ster do siebie.
Żagiel zacznie przesuwac się nad kokpit i „napętni” się
wiatrem - poluzuj szoty i żagiel znajdzie się na
przeciwnym halsie.

W tym czasie przesiadasz się na drugą burte.
Pamiętaj schyl głowę i nie wypuszczaj z ręki steru
i szotów!!!

Gdy Optimist zacznie ostrzyć, przyciągnij ster
do siebie - ten ruch nazywamy kontra.

Żagiel przeszedł na drugą burte,
nasz Optimist zmienił hals.

ZWROT PRZEZ RUFĘ



WYWROTKA I GRZYBEK

W czasie żeglowania może ci się zdarzyć wywrotka.

Nie martw się, to normalny element żeglarstwa.

Z pomocą tej instrukcji łatwo sobie poradzisz.

Łódka wywróciła się a ty wpadłeś do wody.

Podpłyn do łódki, opierając się stopami o burtę złap oburącz za miecz.



Odchyl się mocno do tyłu. Łódka zacznie się powoli „stawiać” i po chwili zobaczysz na wodzie żagiel.



WYWROTKA I GRZYBEK

Wejdź na miecz i ciągnij łódkę do siebie, przechylając całe ciało do tyłu - tak jak na rysunku.

Żagiel zaczyna się podnosić.



Gdy wyprostujesz już Optimista wśliźnij się do niego jak najszybciej. Odepnij szoty a wylewajką wylej całą wodę z kokpitu.



Teraz możesz już śmiało płynąć dalej.

**NIGDY NIE ODPŁYWAJ OD WYWRÓCONEJ
ŁÓDKI. JEŻELI NIE RADZISZ SOBIE
POCZEKAJ NA POMOC.
TRZYMAJ SIĘ BURTY!!!**



REGATY ŻEGLARSKIE
TO WYŚCIGI ŁODZI
NAPĘDZANYCH WIATREM.

Żeby wziąć udział w regatach trzeba znać zasady gry - przepisy. Omówimy je w kolejnym rozdziale. Teraz skupimy się na tym jak wyglądają regaty.

KOMISJA SĘDZIOWSKA - żadne wyścigi nie mogą się odbyć bez sędziego. Komisja w czasie regat znajduje się na statku komisji i puszcza sygnały startu. Pilnuje też by wszyscy zawodnicy przestrzegali zasad.

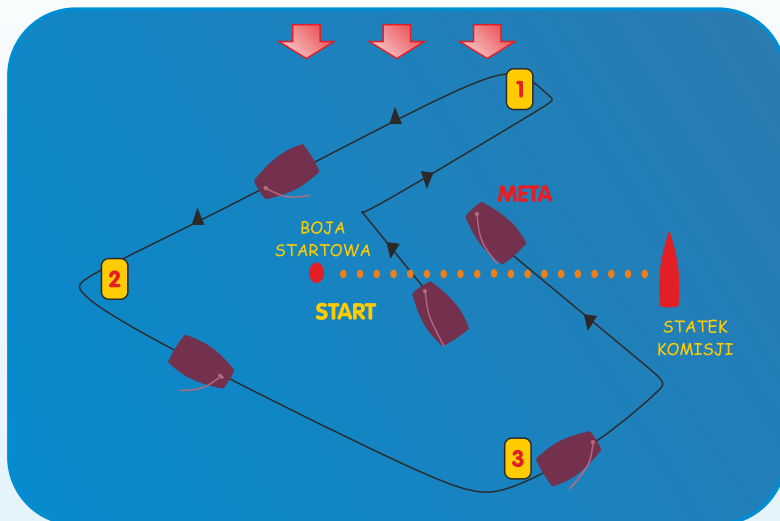
INSTRUKCJA ŻEGLUGI - to spisane wszystkie informacje na temat konkretnych regat: miejsce i data wyścigów, godzina startu, ilość wyścigów, trasa wyścigu, flagi dla klas, na łodzi będzie to tablica z komunikatami itd.

TRASA WYŚCIGU - każdy wyścig ma linię startu i drogę, która musisz pokonać do mety. W regatach metę, start i „drogę” wyznaczają rozstawione na jeziorze boje, które trzeba opłynąć w ustalonej kolejności.

Oto przykładowe trasy:

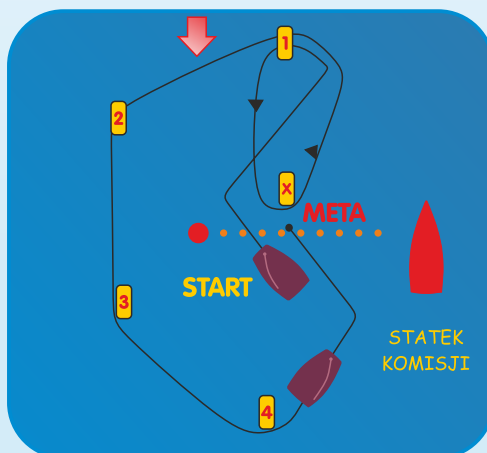
TRASA „TRÓJKĄT”

Kolejność mijania boi: Start- 1 -2-3 -Meta



TRASA „TRAPEZ ZE ŚLEDZIEM WEWNĘTRZNYM”

Start -1-x-1-2-3-4- Meta



LINIA STARTU

Nie ma tu narysowanej linii - trzeba ją sobie wyobrazić pomiędzy statkiem z komisją a boją.

Patrząc w kierunku pierwszej boji po prawej stronie znajduję się statek po lewej bojka startowa.

PROCEDURA STARTOWA:

5 min przed startem - Na statku komisji pojawia się flaga „O” (flaga klasy Optimist)



4 min przed startem - obok flagi klasy pojawia się jedna z czterech flag ostrzegawczych :



1 min przed startem - flaga ostrzegawcza zostaje zdjęta, pozostaje tylko flaga klasy.

START - flaga klasy zostaje zdjęta.



FLAGOM TOWARZYSZA
SYGNAŁY DŹWIĘKOWE
GWIZDEK LUB TRĄBKA

ĆWICZENIE 1

Dorysuj flagi tak by tworzyły procedurę startową:

5 MINUT

--	--	--	--

4 MINUTY

--	--	--	--

1 MINUTA

--	--	--	--

START

--	--	--	--

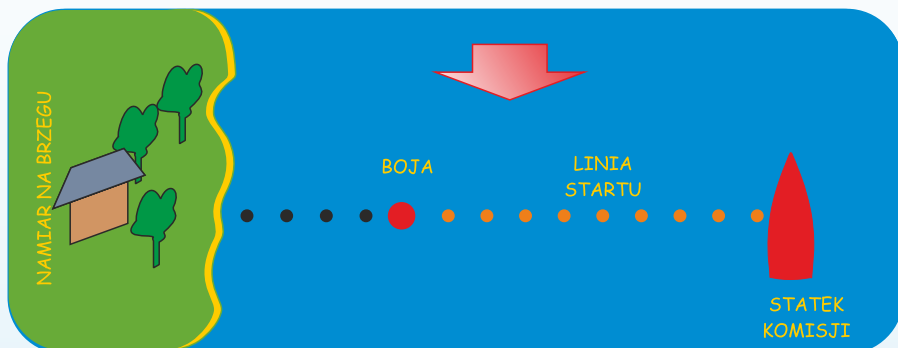
PAMIĘTAJ!!!

Wyścig zaczyna się na 4 min przed startem i od tego momentu obowiązują wszystkie przepisy:

NIE WOLNO WIOSŁOWAĆ, RUMFLOWAĆ CZY PŁYNAĆ NA HOLU MOTORÓWKI TRENERA.

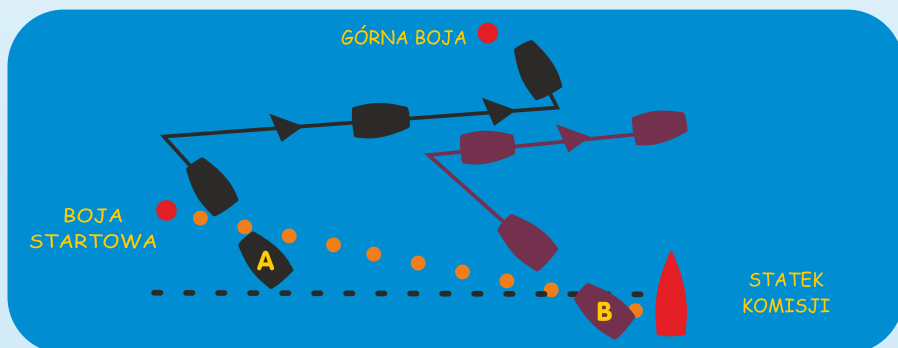
Od tego momentu trenerzy przestają udzielać zawodnikom rad aż do ukończenia wyścigu.

Nim zacnie się procedura startowa przeptyń parę razy wzdłuż linii startu. Popatrz, co widzisz na brzegu na przedłużeniu linii startu. Gdy pojawią się inne optimistki mogą zasłonić Ci boje.



Linia startu powinna być ustawiona prostopadłe do linii wiatru. Czasami jednak wiatr lekko skręci i z któregoś boku wiatr daje przewagę. Pokazuje to rysunek poniżej.

Łódka A startuje z lepszej strony niż łódka B - szybciej osiąga górną boję.



ZASADY DOBREGO STARTU

BĄDŹ PUNKTUALNY

ZAWSZE STARTUJ Z 1 LINII -

nikt nie zasłania Ci wiatru, masz miejsce do zwrotów.

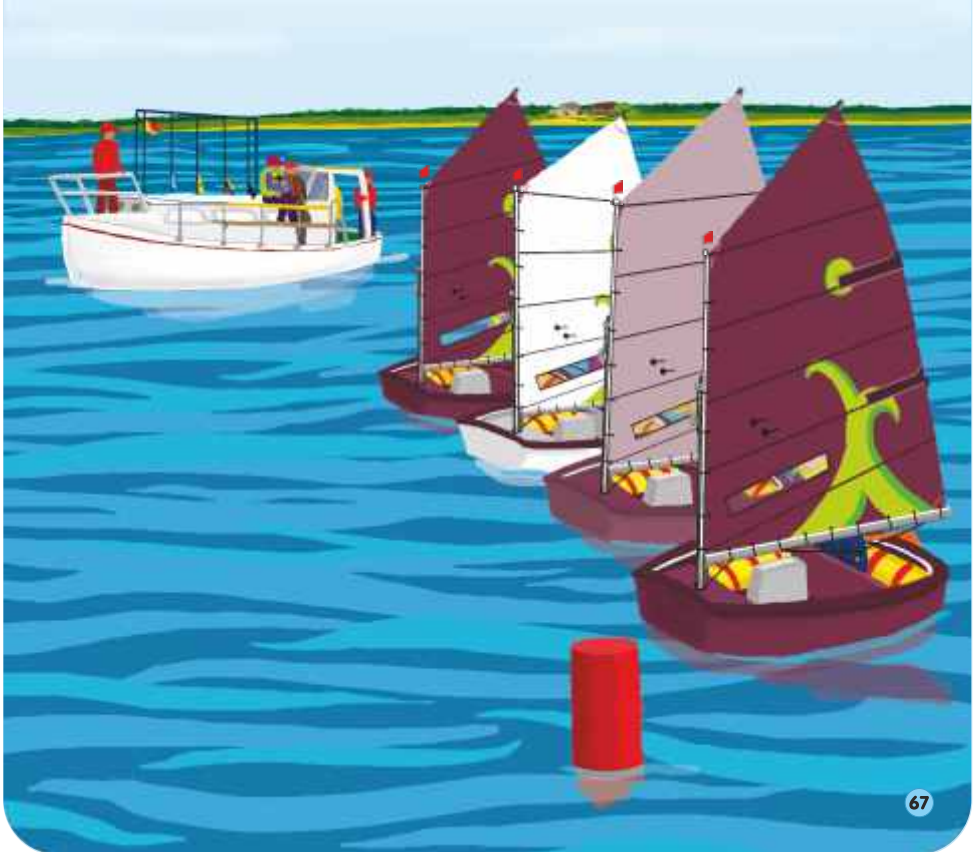
STARTUJ NA PRAWYM HALSIE

będziesz mieć pierwszeństwo,

jachty na lewym halsie będą Ci ustępować.

STARTUJ NA PRĘDKOŚCI

rozpędzenie łódki, która stała pod wiatr trwa,
rozpędź ją na 10 sekund przed sygnałem startu.



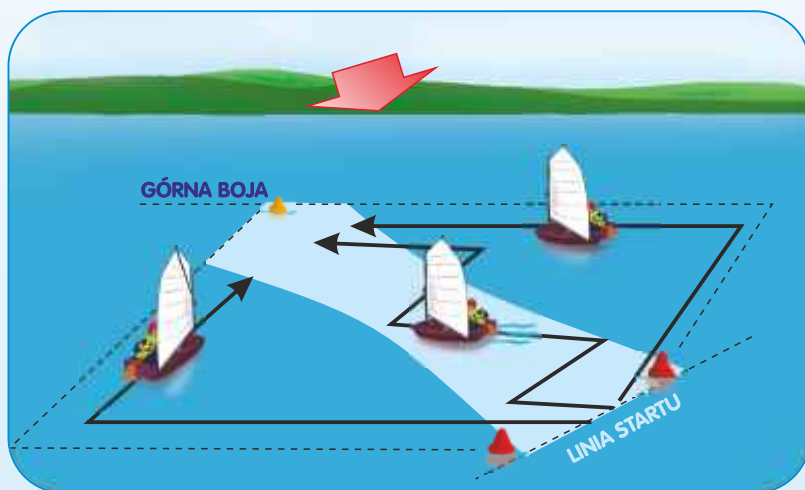
GÓRNA BOJA - znajduje się pod wiatr i zawsze jest pierwszą boją, którą trzeba ominąć.

Droga na górną boję to pierwsza halsówka.

Jeśli udało ci się zastosować do rad dobrego startu, większość przeciwników masz za sobą.

Nie rób zbyt dużej ilości zwrotów.

Trzymaj się „pola walki” ograniczonego - Laylines, nie ma sensu wy pływać poza nie.



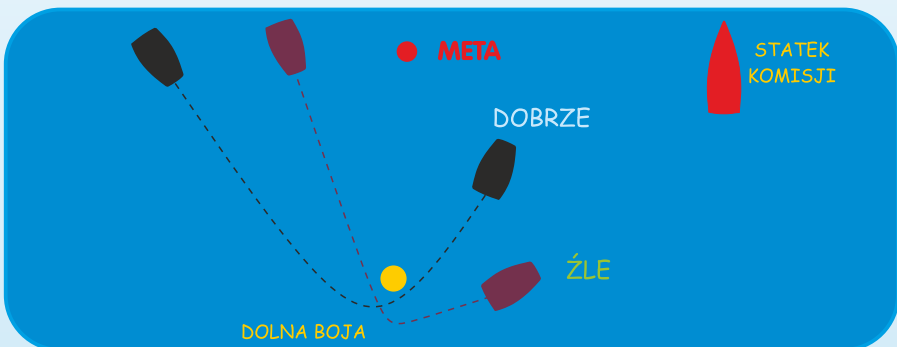
Zakładając, że płyniesz trasę po trójkącie następną będzie boja nr 2. Po minięciu górnej boi następuje kurs wolny: od półwiatru do baksztagu.

Wybierz najkrótszy kurs do boi. Pamiętaj by wyjąć częściowo miecz i kantować łódkę.

(Przechylać ją na burtę nawietrzną, by dno pod burta zawietrzną odkleić od wody i „podnieść” żagiel wyżej).



Z boji nr 2 kursem pełny płyniesz na dolną boję nr 3.
 Konieczny będzie zwrot przez rufę.
 Do dolnej boji podchodzisz szerokim łukiem
 by ze skrętu wyjść blisko przy boi.
 To da Ci lepszą pozycję na halsówce do mety.



META: Pamiętaj żeby na metę
 wpływać na pełnej prędkości.

Nie hamuj, nie rób niepotrzebnych
 zwrotów tuż przed metą!!!

miejsce
 na
 medal

PRZEPISY

NUMER 10

By móc się bawić trzeba znać zasady gry.

Nie inaczej jest z żeglowaniem.

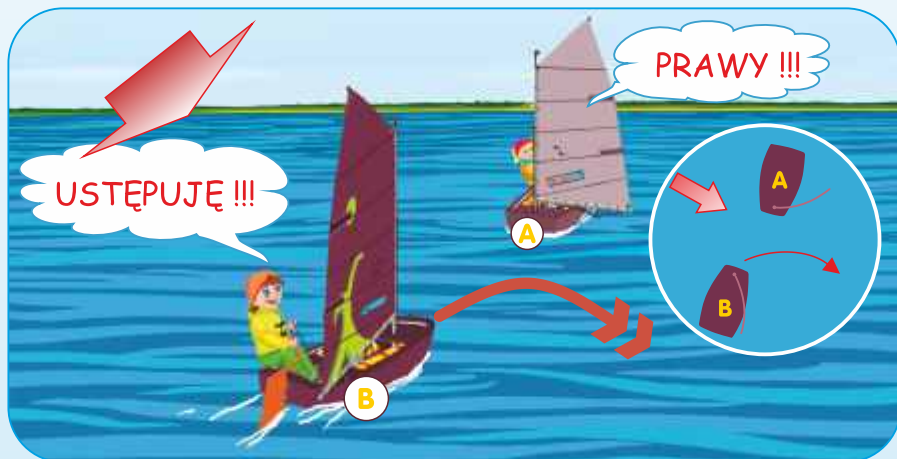
Wszystkie przepisy znajdziesz w wydawanej co 4 lata książce - PRZEPISY REGATOWE ŻEGLARSTWA.

Tu poznasz podstawowe - najważniejsze przepisy.

PRZEPIS NR 10

Prawy - Lewy

Gdy dwa jachty płyną na przeciwnym halsie, by uniknąć stłuczki jacht na lewym halsie (B) musi ustąpić miejsca jachtowi na prawym halsie (A).



PAMIĘTAJ!!!
KRZYKNIJ **PRAWY** GDY MASZ
PIERWSZEŃSTWO BO MOŻE DRUGI
JACHT CIĘ NIE WIDZI!

JACHTY W KRYCIU

Najprościej tłumacząc jachty są w kryciu, jeżeli „dorysowana linia” - przedłużenie rufy napotka kadłub drugiej łódki. Uznaje się wtedy, że jacht nawietrzny (B) „zakrywa” zawietrzny (A). Definicje tą najlepiej zilustrują nam obrazki poniżej. Jachty na tym rysunku są w kryciu.



Na tym rysunku nie ma krycia - jachty żeglują swobodnie.



PRZEPISY

NUMER 11 i 12

PRZEPIS NR 11

Nawietrzny - Zawietrzny

Gdy dwa jachty płyną na tym samym halsie
np. prawym i są w kryciu,
jacht nawietrzny (B) musi ustępować zawietrznemu (A).



PRZEPIS NR 12

Swobodny z tyłu swobodny z przodu

Gdy dwa jachty płyną na tym samym halsie i nie ma krycia pierwszeństwo ma jacht swobodny z przodu (A),
ten z tyłu musi uważać by nie wpłynąć na kolegę (B).



PRZEPIS NR 13

Wykonywanie zwrotu przez sztag.

Przepis ten najlepiej przedstawia rysunek poniżej.

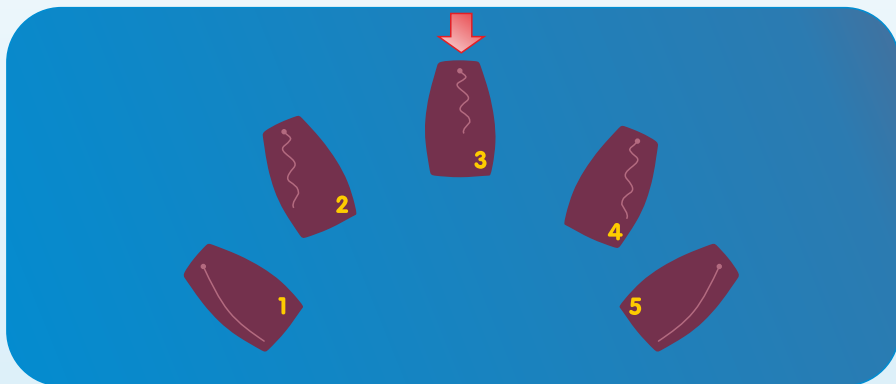
Zwrot przez sztag dzielimy na 5 kroków.

Przy punktach 1 i 2 jacht jest na prawym halsie
i obowiązuje przepis 10.

W PUNKCIE 3 JACHT MIJA LINIĘ WIATRU I NA MOCY
13 PRZEPISU MUSI USTĘPOWAĆ INNYM.

W PUNKCIE 4 NADAŁ USTĘPUJE.

W punkcie 5 jest już na kursie
i przepis 13 go nie dotyczy.



PRZEPIS 14

Unikanie kontaktu

Przepis ten mówi, że nawet gdy masz pierwszeństwo
musisz zrobić wszystko by nie doszło do wypadku!



KRZYCZ GŁOŚNO:
„PRAWY - USTĄP MI MIEJSCA”.
JEŻELI TRZEBA, SAM USTĄP BY NIE
DOSZŁO DO WYPADKU!

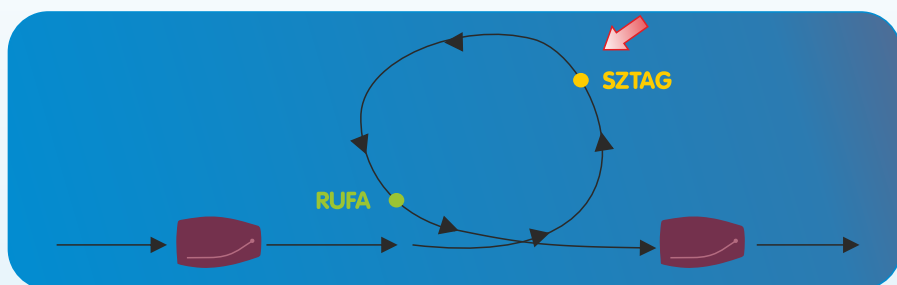
KARY W CZASIE INCYDENTÓW

PRZEPIS NR 44

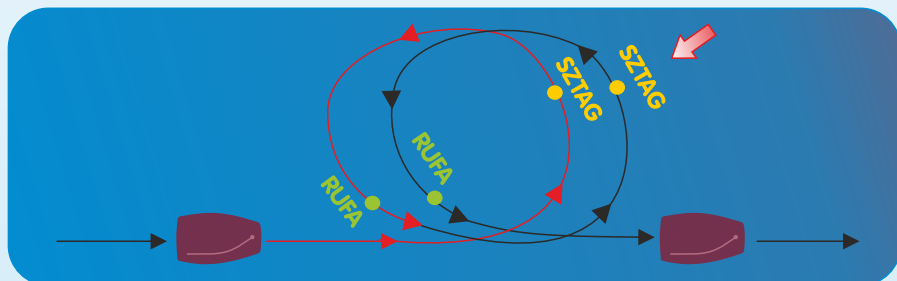
Kary w czasie incydentów

Jeżeli w czasie wyścigu dotkniesz którejś boi musisz wykonać karę - **1 kółeczko**.

To znaczy płynąc w jedną stronę musisz wykonać zwrot przez sztąg a potem zwrot przez rufę.



Jeżeli z twojej winy zderzysz się z drugą łódką musisz wykonać karę - **2 kółka**.



PAMIĘTAJ, BY KARĘ WYKONAĆ JAK NAJSZYBCIEJ, ALE W MIEJSCU, KTÓRYM NIE BĘDZIESZ PRZESZKADZAŁ INNY JACHTOM - **NIGDY PRZY BOI!!!**



Przy rozdziale regaty poznałeś już kilka flag.

Teraz omówimy, co one znaczą
oraz poznasz jeszcze parę nowych.

Te flagi komisja może wystawić
na 4 min przed startem:

SYGNAŁY PRZYGOTOWANIA



Flaga **P**

Papa: Nie nakłada żadnej kary
startowej.



Flaga **I**

India: Na 1 min. przed startem nie
możesz znajdować się ponad linią startu
ani jej przedłużeniami. Jeżeli złamiesz
ten nakaz, musisz wróci na start,
omijając bojkę startową.



Flaga **Czarna**

Na 1 min. przed startem nie możesz
znajdować się w trójkącie utworzonym
przez bojkę startową i górną bojkę.
Za złamanie tego przepisu zostaniesz
zdyskwalifikowany. Twój udział w
wyścigu nie będzie się liczył.

SYGNAŁY FALSTARTÓW

Jeżeli komisja zauważy, że jakiś jacht minął linię startu przed sygnałem startu (miał falstart) to na statku komisji pojawi się flaga odwołania.

Flaga **X**

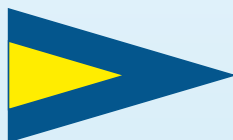
ODWOŁANIE INDYWIDUALNE.



Komisja zauważyła jeden lub kilka jachtów na falstarcie. Prócz flagi pojawi się jeden sygnał dźwiękowy. Jachty muszą ponownie wystartować zgodnie z flagą przygotowania.

Flaga **Pierwszy zastępczy**

ODWOŁANIE GENERALNE



Kiedy falstart popełniło tak dużo jachtów, że sędziowie nie byli w stanie zapisać wszystkich numerów, ogłasza się generalne odwołanie wyścigu.

Sędzia wywiesi flagę.

Pojawią się także dwa sygnały dźwiękowe. Po upływie jednej minuty od opuszczenia flagi, procedura startowa rozpocznie się od początku.

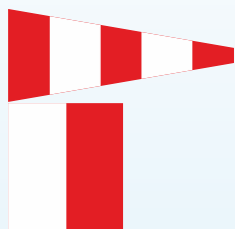
SYGNAŁY ODROCZENIA I PRZERWANIA

z powodu np. braku wiatru, kolejne wyścigi można odłożyć w czasie - odroczyć.



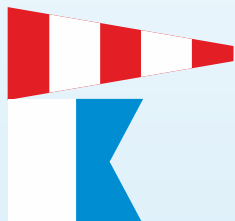
Flaga **AP**

Nierozpoczęte wyścigi są odroczone.



Flaga **AP** nad flagą **H**

Wyścigi nierozpoczęte są odroczone.
Dalsze informacje na brzegu.



Flaga **AP** nad flagą **A** - te dwie flagi
wieszane razem oznaczają, że wyścigi
nierozpoczęte są odroczone i nie będzie
już dziś kolejnych wyścigów.



Flaga **N**

Wyścig zostaje przerwany,
wracaj na Start.

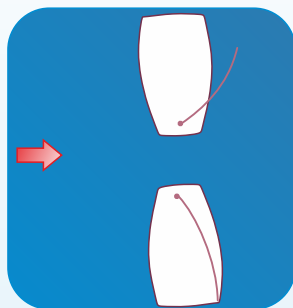
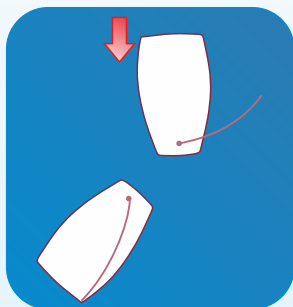
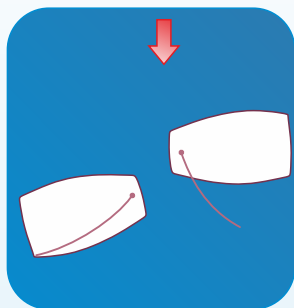


POZNAŁEŚ JUŻ NAJWAŻNIEJSZE
ZASADY. ABY BYĆ DOBRYM
ŻEGLARZEM, MUSISZ ICH SIĘ
NAUCZYĆ.

ĆWICZENIA

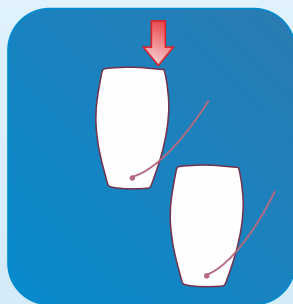
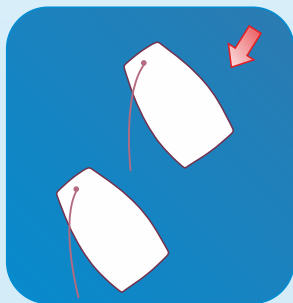
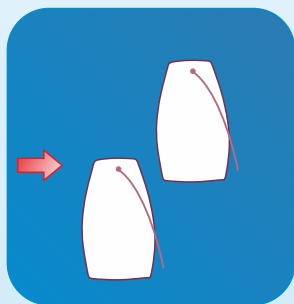
ĆWICZENIE 1

Pokoloruj na **zielono** łódki, które są na prawym halsie i mają pierwszeństwo a na **czzerwono** łódki na lewym halsie - ustępujące.



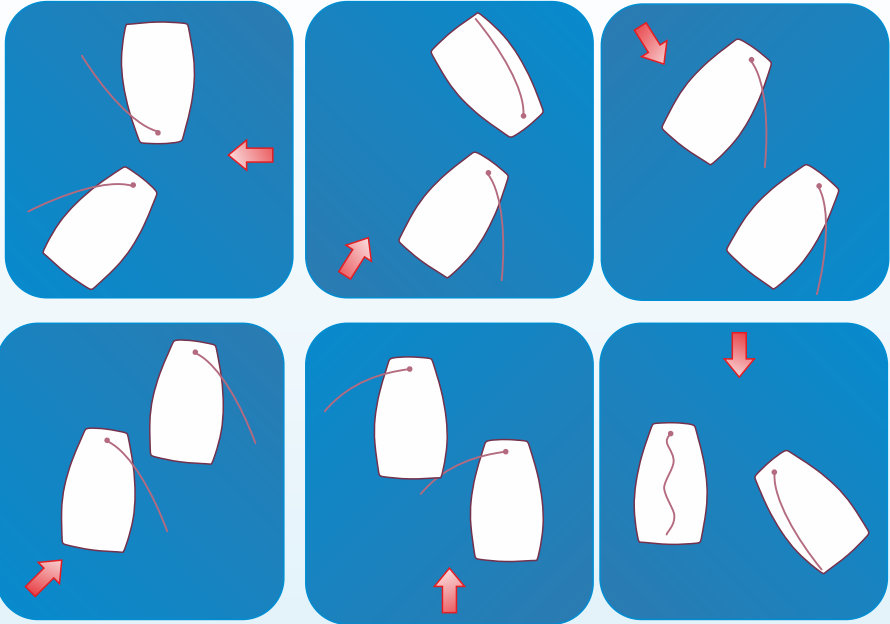
ĆWICZENIE 2

Pokoloruj na **zielono** jachty które mają pierwszeństwo.



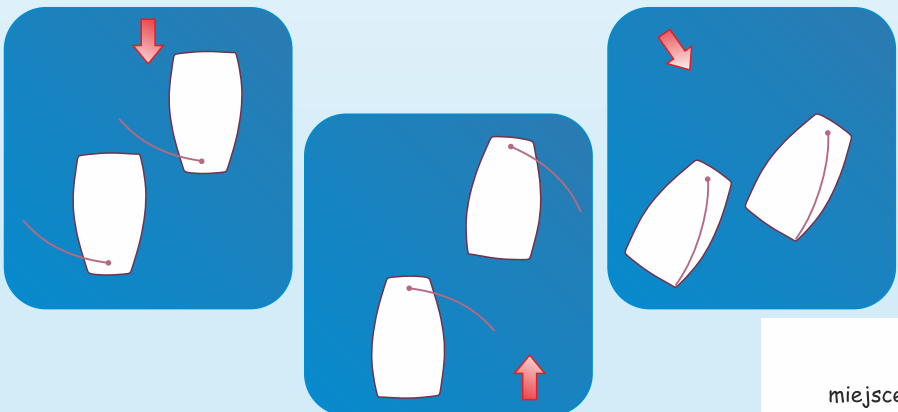
ĆWICZENIE 3

Pokoloruj na **zielono** jachty które mają pierwszeństwo.



ĆWICZENIE 4

Oznacz na **czerwono** które jachty są kryciu.



PIERWSZA POMOC

Każdy młody żeglarz powinien wiedzieć,
jak sobie poradzić w razie wypadku
i pomóc innym przed przybyciem pomocy.

Zawsze zawołaj kogoś dorosłego, ale zanim on
przybędzie możesz podjąć pewne kroki, które pomogą.



ZAWSZE GDY BĘDZIESZ UDZIELAĆ
POMOCY INNYM SPRAWDŹ CZY
JEST BEZPIECZNIE !!!

APTECZKA - CO SIĘ PRZYDA

Poniżej widzisz poszczególne elementy apteczki -
wypisz ich nazwy:

.....

.....

.....

.....



UDAR SŁONECZNY I OPARZENIA

Jeżeli długo przebywamy na słońcu nasz organizm może się zbuntować.

Bądź ostrożny, kiedy po długim przebywaniu na słońcu, pojawi się:

- ból głowy,
- wysoka temperatura ciała nawet powyżej 39 °C,
- sucha, gorąca skóra,
- przyspieszone tętno,
- utrata świadomości, a nawet przytomności.

PIERWSZA POMOC

- JAK NAJSZYBCIEJ ZABIERZ POSZKODOWANEGO ZE SŁOŃCA,
- NA CZOŁO I KARK POŁÓŻ CHŁODNE KOMPRESY.



PIERWSZA POMOC

CIEPŁO

Długie przebywanie na słońcu może doprowadzić do oparzeń. Skóra jest zaczerwieniona, pojawia się pieczenie i ból zbyt mocno opalonych powierzchni.



PIERWSZA POMOC

- SCHŁÓDŹ OPARZONE MIEJSCE POD WODĄ.
- ZASTOSUJ PIANKĘ ALBO INNY ŚRODEK CHŁODZĄCY NA OPARZENIA.



JEŻELI PRZEBYWASZ NA SŁOŃCU
ZABEZPIECZAJ SIĘ PRZED OPARZENIAMI
STOSUJĄC KREM Z WYSOKIM FILTREM.

WYCHŁODZENIE ORGANIZMU I ODMROŻENIA

Także zimno bywa niebezpieczne dla zdrowia. Gdy jesteś przemarznięty i przemoczony po treningu albo zobaczysz, że któryś z twoich znajomych potrzebuje pomocy, bo jest mu bardzo zimno, pamiętaj o poniższych zasadach.



PIERWSZA POMOC:

- PRZEJDŹ DO SUCHEGO I CIEPŁEGO MIEJSCA.
 - ZDEJMIJ MOKRE CZĘŚCI UBRANIA.
 - OSUSZ SKÓRĘ.
 - POWOLI OGRZEWAJ CIAŁO CIEPŁĄ WODĄ.
- NAPIJ SIĘ CZEGOŚ CIEPŁEGO NP. HERBATY, MLEKA.

PIERWSZA POMOC

ZRANIENIA

ZRANIENIA I OTARCIA

Żeglarze bardzo często są narażeni na zranienia i otarcia.

PIERWSZA POMOC

- PRZEMYJ RANĘ/OTARCIE WODĄ LUB WODĄ UTLENIONĄ.
- NA RANĘ PRZYŁÓŻ CZYSTY KOMPRES, JEŻELI PRZESIAKNIJE NAŁÓŻ KOLEJNĄ WARSTWĘ.
- PRZYMOCUJ KOMPRES OWIJAJĄC CAŁOŚĆ ŚCIŚLE BANDAŻEM, ALE NIEZBYT MOCNO.
 - NA MAŁE ZRANIENIA I OTARCIA, PO ICH OCZYSZCZENIU, MOŻESZ PRZYKLEIĆ PLASTER. NIE WOLNO SAMODZIELNIE USUWAĆ OBCYCH CIAŁ , KTÓRE UTKNĘŁY W RANIE.

KRWOTOK Z NOSA

W przypadku krwotoku z nosa pochyl się do przodu i uciśnij skrzydełka nosa, możesz także położyć chłodny kompres na kark. Nigdy nie odchylaj głowy w tył.



PIERWSZA POMOC

SKRĘCENIA / ZŁAMANIA

SKRĘCENIE LUB ZWICHNIĘCIE STAWU

Jeżeli źle staniesz może dojść do skręcenia lub zwichnięcia stawu. Jeżeli zaraz po wypadku pojawi się silny ból przy poruszaniu, obrzęk i zasinienie skóry jak najszybciej zastosuj poniższe kroki.

PIERWSZA POMOC

- PRZYŁÓŻ ZIMNY KOMPRES DO BOLĄCEGO MIEJSCA.
 - POŁÓŻ SIĘ I UNIEŚ KOŃCZYNĘ WYŻEJ.
- SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM ABY WYKLUCZYĆ ZŁAMANIE LUB ZWICHNIĘCIE.

ZŁAMANIE

W niektórych sytuacjach może także dojść do złamania kości, aby wykluczyć złamanie konieczna jest konsultacja z lekarzem.

**PAMIĘTAJ! POPROŚ KOGOŚ O POMOC,
NAJPRAWDOPODOBNIJ TRZEBA BĘDZIE WEZWAĆ
POGOTOWIE RATUNKOWE.**



PIERWSZA POMOC

UTRATA PRZYTOMNOŚCI

OSOBA NIEPRZYTOMNA

Czasami możemy być świadkami utraty przytomności przez kogoś z naszych kolegów.

Jeżeli nikogo nie ma w pobliżu, dokładnie wykonaj opisane poniżej czynności i jak najszybciej zawołaj kogoś dorosłego.

PIERWSZA POMOC

- PODEJDŹ OSTROŻNIE DO POSZKODOWANEGO.
 - SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ - PORUSZAJ GO DELIKATNIE, ODEZWIJ SIĘ DO NIEGO, MOŻE ON TYLKO ŚPI.
 - SPRAWDŹ CZY NIE JEST RANNY.
 - JEŻELI NIE REAGUJE NA TWOJE BODŹCE **NATYCHMIAST WEZWIJ KOGOŚ DO POMOCY.**
 - SPRAWDŹ CZY ODDYCHA, SPRAWDŹ CZY MA TĘTNO. NAJLEPIEJ ROBIĆ TO NA TĘTNICY SZYJNEJ LUB PROMIENIOWEJ (NA RĘCE).
 - JEŻELI NIE ODDYCHA I NIE MA TĘTNA ZADZWOŃ NA POGOTOWIE RATUNKOWE **999 LUB 112.**



PIERWSZA POMOC

WEZWANIE POMOCY

Zawsze pamiętaj, aby wezwać karetkę.
Jeżeli wzywasz pogotowie podaj:

DOKŁADNY ADRES
MIEJSCE GDZIE DOSZŁO DO WYPADKU
CO SIĘ STAŁO
SWOJE NAZWISKO I NUMER TELEFONU

Osoba, która będzie odbierała Twoje zgłoszenie może Ci zadać kilka dodatkowych pytań.

PAMIĘTAJ!!!
NIGDY NIE ODKŁADAJ PIERWSZY SŁUCHAWKI !!!

ĆWICZENIE 1

Pokoloruj służby i napisz numery telefonów.

NUMER
ALARMOWY

.....



POLICJA

.....



POGOTOWIE

.....



STRAŻ

.....

miejsce
na
medal

EKO ZASADY NA WODZIE I LĄDZIE

Żeglarstwo, przyczynia się do poprawy twojej sprawności i tężyzny fizycznej. Sport, który teraz uprawiasz, czerpie swoją siłę z mocy i piękna natury, dając Ci możliwość relaksu i zabawy. Wypoczynek na świeżym powietrzu oraz korzystanie z naturalnych zasobów energii jest bardzo zdrowe i ekologiczne. Otaczająca nas przyroda jest bezcennym skarbem. Chroniąc środowisko dbasz o przyszłość nas samych i kolejnych pokoleń.



**PAMIĘTAJ O ZASADACH KULTURY
I ETYKIETY ŻEGLARSKIEJ.
DAWAJ DOBRY PRZYKŁAD INNYM!**



EKO ZASADY NA WODZIE I LĄDZIE

1.

Myjąc łódkę na brzegu, staraj się używać jak najmniej środków chemicznych. Nie wylewaj nieczystości bezpośrednio do jeziora. Żadne organizmy wodne nie tolerują życia w mydlinach.

2.

Nie wyrzucaj niczego do wody. Sprzątaj po sobie. Naucz się segregować śmieci. Zbieraj je do worków i opróżniaj je w miejscach do tego przeznaczonych.

3.

Szanuj drzewa, krzewy i inne rośliny. Nie niszczy ich. Nie rozpalaj ognisk w miejscach do tego nie przeznaczonych. Pożar lasu szybko się rozprzestrzenia.

4.

Łono natury to dom dla wielu gatunków zwierząt - nie zabijaj ich, nie płosz, tylko obserwuj!
Nie niszczy gniazd piskląt, mrowisk czy lęgówisk.

5.

Nie hałasuj! Wszyscy lubimy odpoczywać w spokoju.

6.

Oznakowania i tablice informacyjne mogą uratować Ci życie! Nie niszczy ich!

NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA

Dbaj o czystość swojego otoczenia. Sprzątaj po swoim psie, gdy wychodzisz z nim na spacer.

Zwróć uwagę swojemu koledze, gdy śmieci.

Wraz z rodzicami staraj się korzystać z ekologicznych środków transportu. Krótkie dystanse możesz przebyć na piechotę lub na rowerze. W ten sposób przyczyniasz się do mniejszego zanieczyszczenia powietrza!

Chroń drzewa z których zrobiony jest papier.

Nie marnuj kartek, rysuj po dwóch stronach, wykorzystując całą ich powierzchnię.

Jeśli znudziły Ci się zabawki czy książki pomyśl o innych dzieciach. Może jest ktoś taki, komu mogłyby się przydać. Możesz sprawić komuś przyjemność a przy okazji chronisz środowisko.



NA CO DZIEN I OD ŚWIĘTA

Oszczędzaj energię! Gaś światło kiedy wychodzisz z pokoju! Wyłączaj telewizor, radio, komputer, gdy z nich nie korzystasz. Zamiast bawić się w gry komputerowe pobaw się z rodzeństwem lub kolegami w gry planszowe, poczytaj książkę, wyjdź na rower czy spacer.

Wytwarzaj mniej śmieci. Idąc na zakupy weź ze sobą własną torbę, najlepiej taką z materiału. Kupuj rozsądnie i tylko takie rzeczy, które są Ci potrzebne.

Zwracaj uwagę na to co kupujesz. Czy produkty te są oznakowane symbolami, które świadczą o ich wpływie na środowisko naturalne (np. wrzucić do kosza, opakowanie nadające się do recyklingu, produkt bezpieczny dla warstwy ozonowej, nie testowane na zwierzętach itp.).

Oszczędzaj wodę. Kiedy myjesz zęby, zakręcaj wodę w kranie. Bierz raczej krótki prysznic niż kąpiel. Dokręcaj krany.

Rozmawiaj ze swoimi rodzicami, przyjaciółmi o tym, co możecie wspólnie zrobić dla ochrony środowiska naturalnego.



ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII

Energia potrzebna jest nam niemalże we wszystkich dziedzinach. Postęp cywilizacji, konstruowanie przez wynalazców coraz nowszych urządzeń, usprawniających nasze życie, wiąże się także z pozyskiwaniem coraz większych zasobów energetycznych.

Źródła energii nieodnawialnej takie jak węgiel, ropa naftowa czy gaz powstawały przez miliony lat.

Ich pokłady mogą po prostu się wyczerpać.

Powinniśmy o nie dbać i nie dopuścić aby się skończyły.

Naukowcy nieustrudzenie pracują nad wykorzystaniem odnawialnych źródeł energii.



ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII

ENERGIA ODNAWIALNA

jak mówi sama definicja, jest to energia, której źródła same się odnawiają a więc nie ulegają wyczerpaniu.

Jest to również energia ekologiczna, nie szkodząca środowisku naturalnemu.

Głównymi źródłami energii odnawialnej są:

ENERGIA WIATROWA - turbiny wiatrowe czy wiatraki przetwarzają energię wiatrową na energię elektryczną.

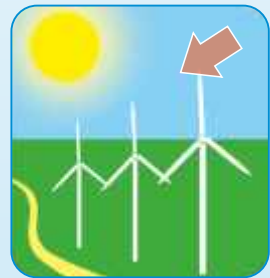
ENERGIA WODNA - wykorzystywana jest energia powstała podczas spadku wody. Budowane są tamy wraz z elektrowniami wodnymi.

ENERGIA SŁONECZNA - promienie słońca przechwytywane są przez baterie/kolektory słoneczne.

BIOMASY - materia zawarta w organizmach żywych.

ENERGIA GEOTERMALNA - polega na wykorzystaniu energii z wnętrza Ziemi.

BIOPALIWA - pozyskiwanie energii z roślin.



TRENING ODPRAWA

Jeżeli dotarłeś już do tego rozdziału, to znaczy, że masz już wiedzę potrzebną by zejść na wodę. Zajęcia, na których będziesz w praktyce uczyć się żeglowania nazywamy **TRENINGIEM**.

A oto kilka zasad:

**NA TRENING PRZYCHODŹ ODPOWIEDNIO UBRANY!
MIEJ ZE SOBĄ PROWIANT,
CZYLI COŚ DO PICIA I ZJEDZENIA!
PRZED TRENINGIEM ZJEDZ COŚ POŻYWNEGO
BY MIEĆ SIŁĘ!
NA TRENING PRZYCHODŹ PUNKTUALNIE!**

ODPRAWA

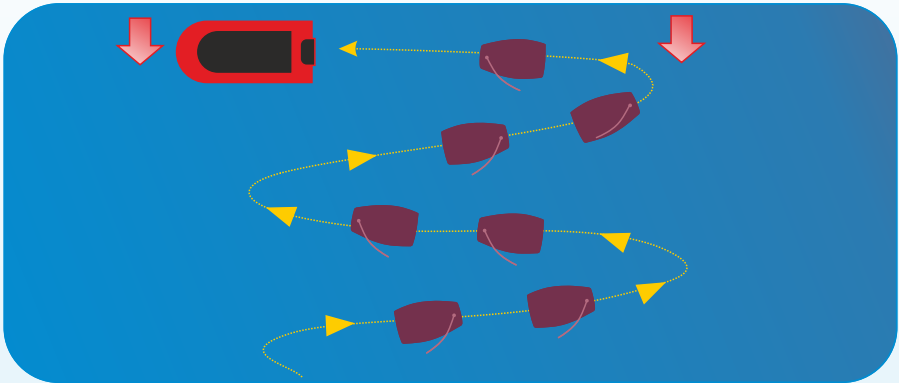
To spotkanie, na którym trener opowie jakie ćwiczenia będziecie wykonywać pływając. Bardzo uważnie słuchaj trenera abyś wiedział co robić.



Oto kilka przykładowych ćwiczeń.

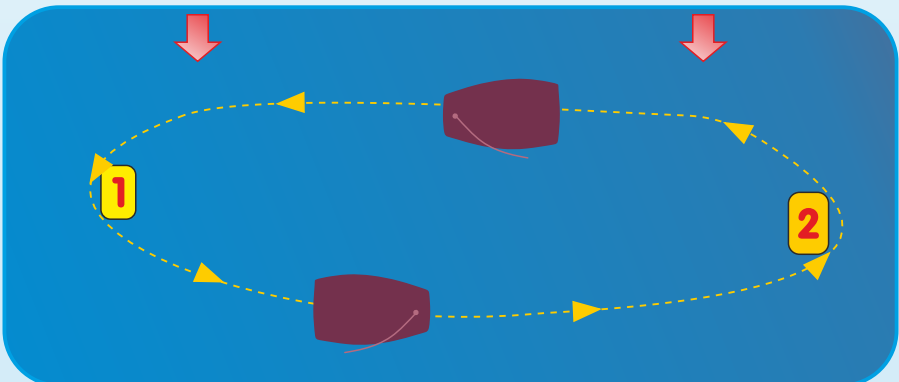
TROPEM WĘŻA

zawodnicy pływają dokładnie „po śladach” motorówki trenera, jeden za drugim.



ŚLEDŹ

ćwiczenie to polega na pływaniu wkoło 2 boi rozstawionych na wodzie. Uwaga! Boje trzeba omijać jak najbliżej, ale nie dotykać ich.

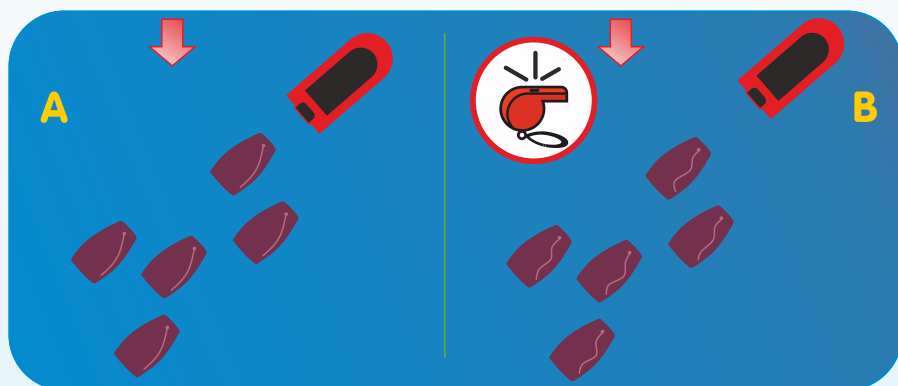


TRENING ĆWICZENIA

RAZ, DWA, TRZY TRENER PATRZY

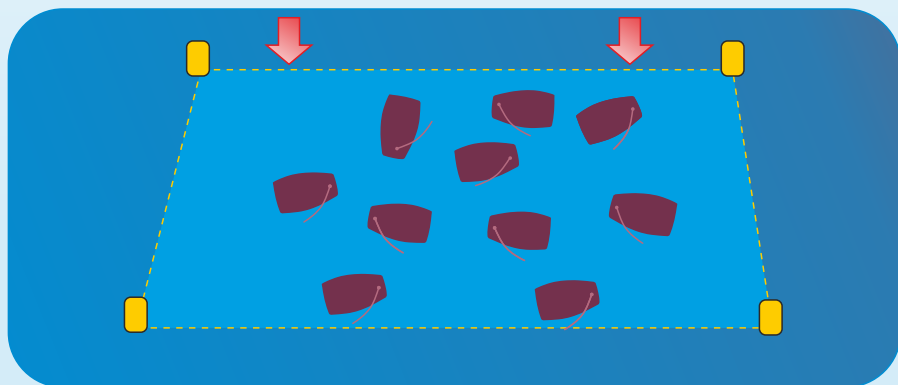
to ćwiczenie nawiązuje do znanej wszystkim zabawy. Łódki płyną w kursie ostrym (A). Na sygnał - gwizdek trenera, wyluzuj szoty by łódka zwolniła (B).

Na kolejny gwizdek dobierz szoty, by znów szybko płynąć.



BEZPIECZNA STREFA

zadaniem zawodników jest pływanie w wyznaczonej przez 4 boje strefie i unikanie kontaktu z innymi zawodnikami. Wody poza strefa są zakazane.



To tylko kilka z wielu fajnych ćwiczeń, które będziesz robić podczas treningu.



PAMIĘTAJ!!!
NIGDY NIE ODPŁYWAJ OD GRUPY
I ZAWSZE WYKONUJ POLECENIA
TRENERA.

POWRÓT DO PORTU

Pamiętaj! Do pomostu podchodzimy po kolei, na wiosółku, jeżeli to możliwe, pod wiatr. Gdy już wyciągniesz łódkę na brzeg, trzeba ją dokładnie umyć. Następnie schowaj żagiel i załóż na czystą łódkę pokrowiec.

OMÓWIENIE TRENINGU

To druga odprawa, na której razem z trenerem omówicie wykonane ćwiczenia. To czas byś powiedział trenerowi, co było dla ciebie trudne. Trener powie Ci co robić byś pływał lepiej.

ZAPAMIĘTAJ TE UWAGI!!!



NOTATKI



NOTATKI



NOTATKI