

# ABC Windsurfiningu

Dla Najmłodszych



2016

# ABC Windsurfinngu

Dla Najmłodszych



2016

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.

Bezpłatną wersję elektroniczną książki „ABC Windsurfingu” (podobnie jak „ABC Optimista”) w formie aplikacji na urządzenia mobilne lub w pliku w formacie PDF, można pobrać ze strony internetowej Polskiego Związku Żeglarskiego: [www.pya.org.pl](http://www.pya.org.pl)

Redakcja: Polski Związek Żeglarski – Maciej Szafran  
Autorzy tekstów: Natalia Piórczyk, Maciej Szafran  
Korekta merytoryczna: Mariusz Goliński, Cezariusz Piórczyk

Autor ilustracji: Aleksandra Grzybowska  
Korekta stylistyczna: Barbara Grzybowska

Wydawca:  
Polski Związek Żeglarski  
Al. Ks. J. Poniatowskiego 1  
03-901 Warszawa  
Tel. 22 541 63 63  
e-mail: [biuro@pya.org.pl](mailto:biuro@pya.org.pl)  
© Polski Związek Żeglarski 2016  
[www.pya.org.pl](http://www.pya.org.pl)  
[www.facebook.com/PolSailing](https://www.facebook.com/PolSailing)



Wydawnictwo współfinansowane przez  
MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Opracowanie graficzne i skład:  
Daxel Media Group  
Aleksandra Grzybowska

[www.daxel.com.pl](http://www.daxel.com.pl)

wydanie I  
Warszawa 2016

ISBN 978-83-937837-2-4



# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b>			
Dobre rady	4	<b>Regaty</b>	
Portret winaurfera	7	Instrukcja żeglugi	60
<b>Bezpieczeństwo</b>		Trasy	61
Lato	8	Procedura startowa	63
Zima	12	Co zrobić, żeby dobrze startować	64
<b>Budowa</b>		Start	65
Zestaw – deska z pędnikiem	14	Pole wyścigu	66
Żagiel	15	Przepisy	67
Bom	16	Flagi	72
Deska	17	Ćwiczenia	74
<b>Osprzęt</b>		<b>Ratownictwo</b>	
Osprzęt pędnika	18	Zasady bezpiecznego żeglowania	76
Osprzęt deski	19	Zasady udzielania pierwszej pomocy	77
<b>Przygotowanie sprzętu do pływania</b>		<b>Ekologia</b>	
Podstawowe węzły	20	Żeglarstwo a ekologia	88
Przygotowanie pędnika	21	Ochrona środowiska	89
Przygotowanie deski	23	Eko zasady na lądzie i wodzie	90
<b>Wiatr</b>		Odnawialne źródła energii	92
Skąd wieje wiatr	24	<b>Trening</b>	
Jak powstaje wiatr	25	Informacje ogólne	94
Kierunek wiatru	26	Składowe treningu	95
Zjawiska zwiastujące pogodę	27	Etapy szkolenia	96
Kierunki żeglugi	28	Konkurencje i kategorie wiekowe	97
Skala Beauforta	30	Odprawa	98
<b>Kondycja</b>		Ćwiczenia	99
Ćwiczenia	32	<b>Notatki</b>	103
Plan treningowy	35		
Równowaga	36		
<b>Wiem co jem</b>			
Zdrowe odżywianie	37		
<b>Pierwsze kroki na desce</b>			
Rozgrzewka	42		
Ćwiczenia oswajające	43		
Pogoda a strój	40		
Przenoszenie sprzętu	44		
Wyciąganie pędnika z wody	46		
Manewrowanie deską	48		
Obrót deski z wiatrem	50		
Uwagi	51		
Startowanie na halsie	52		
Ostrzenie	54		
Odpadanie	55		
Zwrot na wiatr	56		
Zwrot z wiatrem	58		



# WSTĘP

## DOBRE RADY

Pływanie na desce, zarówno rekreacyjne jak i sportowe, jest jednym z najprzyjemniejszych sposobów spędzania czasu wolnego.

Książka, która trafiła do Ciebie, zawiera podstawowy materiał szkoleniowy dla początkujących. „ABC Windsurfingu” ma na celu dostarczenie Ci, młody deskarzu, niezbędnej wiedzy na temat bezpiecznego żeglowania.

**DOBRE RADY OD ZAWODNICZEK I ZAWODNIKÓW KADRY NARODOWEJ PZŻ**

**MAŁGORZATA BIAŁECKA**

mistrzyni świata 2016, vice mistrzyni Europy 2015



**Trening ogólnorozwojowy w żeglarstwie jest bardzo ważny.**

Treningi na wodzie uzupełniam bieganiem, siłownią i jazdą na rowerze szosowym.

Dzięki takim treningom niestraszne mi są długie i wyczerpujące regaty.

**PIOTR MYSZKA**

mistrz świata (2010 i 2016), wielokrotny medalista mistrzostw Europy



Najważniejsza w dochodzeniu do mistrzostwa jest ciężka praca, cierpliwość i wiara w to, że się uda. Czasami nie wszystko układa się tak, jak byśmy tego chcieli, ale to właśnie wtedy najbardziej musicie wierzyć, że w końcu Wam wyjdzie.

Pamiętajcie, że byłem kiedyś tam, gdzie Wy teraz, ale to Wy możecie zejść dalej, niż ja jestem w tej chwili. Ogranicza Was tylko wyobraźnia.

## WSTĘP

### DOBRE RADY

#### PRZEMYSŁAW MIARCZYŃSKI

brązowy medalista igrzysk olimpijskich (2012), wielokrotny medalista mistrzostw świata i Europy



Jedzenie, to nasze paliwo podczas treningu, dlatego dbam o to, by było dobrej jakości. Zaczynam dzień od pełnowartościowego śniadania, a niezdrowe przekąski zamieniam na pełne witamin owoce i warzywa.

#### PAWEŁ TARNOWSKI

mistrz Europy 2015, wielokrotny medalista juniorskich mistrzostw świata



Najbardziej lubię schodzić na trening z plaży podczas silnego wiatru i przy dużych falach. Wtedy od razu dostaję zastrzyk energii i wiem, że jestem w dobrym miejscu.

#### RADOSŁAW FURMAŃSKI

medalista juniorskich i młodzieżowych mistrzostw świata i Europy



Dobrego zawodnika poznaje się po dobrze dopracowanym sprzęcie. Ja dbam o swój sprzęt windsurfin-gowy, jako wymarzoną zabawkę. Po każdym treningu na morzu optłukuję słodką wodą żagiel i deskę.

# WSTĘP

## DOBRE RADY

### KAMILA SMEKTAŁA

medalistka juniorskich i młodzieżowych mistrzostw świata



Swoją przygodę z windsurfingiem zaczęłam w wieku 11 lat w YKP Warszawa. Początki nie były łatwe, byłam najmłodsza w grupie, a trener nie dawał mi żadnej taryfy ulgowej. Nie zapomnę swojego pierwszego dnia na wodzie. Było tak zimno, że po powrocie na brzeg nie byłam w stanie otworzyć drzwi, bo tak trzęsły mi się ręce. Sześć lat później zostałam Młodzieżową Mistrzynią Świata.

### MAJA DZIARNOWSKA

wielokrotna medalistka pucharów świata i Europy



Najczęstszymi trasami na regatach windsurfingowych są trasy trapezowe. W klasie RS:X w przypadku silnego i średniego wiatru często przed metą musimy pokonać slalom. Bezbłędnie wykonane zwroty przez rufę dają szansę na atak nawet na ostatnich metrach wyścigu i są moim ulubionym elementem.

# WSTĘP

## PORTRET WINDSURFERA

Zawsze  
słucham  
trenera

Jestem sportowcem -  
dobrze się odżywiam

Przychodzę  
punktualnie  
na trening

Dbam  
o kondycję  
fizyczną

Przychodzę na trening  
z uśmiechem

Pływam w kamizelce  
asekuracyjnej


Dbam o koleżeńską  
atmosferę w grupie

# BEZPIECZEŃSTWO

## LATO

Najprzyjemniejszym sposobem spędzania wolnego czasu jest aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu i nad wodą.

Aby przebywanie nad wodą było bezpieczne, powinieneś przestrzegać kilku zasad.



DO WODY ZAWSZE  
WCHODŹ POD OPIEKĄ  
DOROSŁYCH

KĄP SIĘ TYLKO  
W MIEJSCACH DO TEGO WYZNACZONYCH  
I STRZEŻONYCH PRZEZ RATOWNIKA

# BEZPIECZEŃSTWO

## LATO

- Nie wchodź do wody zaraz po opalaniu się na słońcu, najpierw delikatnie schłódź całe ciało - unikniesz „szoku termicznego”.
- Gdy przy kąpielisku strzeżonym widzisz czerwoną flagę lub żadna flaga nie jest wywieszona - ze względów bezpieczeństwa nie wchodź do wody.
- Skacz do wody tylko i wyłącznie w miejscach dozwolonych i sprawdzonych.
- Nieprzemyślane zachowania, wygłupy, popisy, a szczególnie oddawanie skoków (głównie tych „na główkę”) do zbyt płytkiej wody, może być bardzo niebezpieczne w skutkach i jest przyczyną wielu groźnych wypadków oraz urazów. Lepiej, aby bezpieczeństwo miejsca wybranego przez Ciebie do skakania sprawdził wcześniej dorosły, który oceni dostateczną głębokość oraz to, czy w pobliżu nie ma innych przeszkód i niebezpieczeństw.



# BEZPIECZEŃSTWO

## LATO

- Unikaj wyziębienia - jeśli w czasie zabawy w wodzie poczujesz dreszcze - natychmiast wyjdź na brzeg.

**Woda wychładza około 25 razy szybciej niż powietrze!**

- Nie oddalaj się od brzegu.
- Kiedy czujesz zmęczenie, wyjdź z wody, nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.
- Słuchaj poleceń dorosłych - opiekunów, trenerów i ratowników.





# BEZPIECZEŃSTWO

## LATO

### PAMIĘTAJ MŁODY ŻEGLARZU!

- Żegluj pod opieką dorosłych, opiekunów lub instruktorów / trenerów.
- **Zawsze noś kamizelkę asekuracyjną.**
- W dni słoneczne smaruj ciało kremem do opalania z filtrem.
- W dni słoneczne noś czapkę z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne.
- Nie ignoruj uczucia pragnienia i **miej w pobliżu coś do picia**. Najlepsza do tego jest woda niegazowana.
- Zabezpiecz się przed wyziębieniem lub przegrzaniem.
- W razie pogarszającej się pogody, wracaj do brzegu.
- Dla swojego bezpieczeństwa zawsze stosuj się do poleceń dorosłych.





# BEZPIECZEŃSTWO

## ZIMA

Jeśli latem pływasz na windsurfingu, zimą również możesz żeglować na desce z płozami, zwanej iceboardem lub icesurfingiem.

Windsurfing zimowy to doskonały sposób na spędzanie wolnego czasu, kiedy nie możemy pływać na wodzie.

Żeglowanie na iceboardzie nazywamy potocznie „lataniem”.

**LATAĆ NA ICEBOARDZIE MOŻESZ TYLKO W MIEJSCACH DO TEGO WYZNACZONYCH I POD OPIEKĄ DOROSŁEGO.**

- Pamiętaj, żeby się ciepło ubrać.
- Obowiązkowo musisz mieć **kask na głowie i kamizelkę asekuracyjną!**

**PRZED WEJŚCIEM NA LÓD PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCIE**



# BEZPIECZEŃSTWO

## ZIMA

**NIGDY NIE WCHODŹ SAMODZIELNIE NA ZAMARZNIĘTY AKWEN WODNY.**

Grubość lodu musi mieć minimum 12 cm. Ponieważ wejście na lód zawsze wiąże się z ryzykiem, musisz przestrzegać wszystkich zasad bezpieczeństwa.

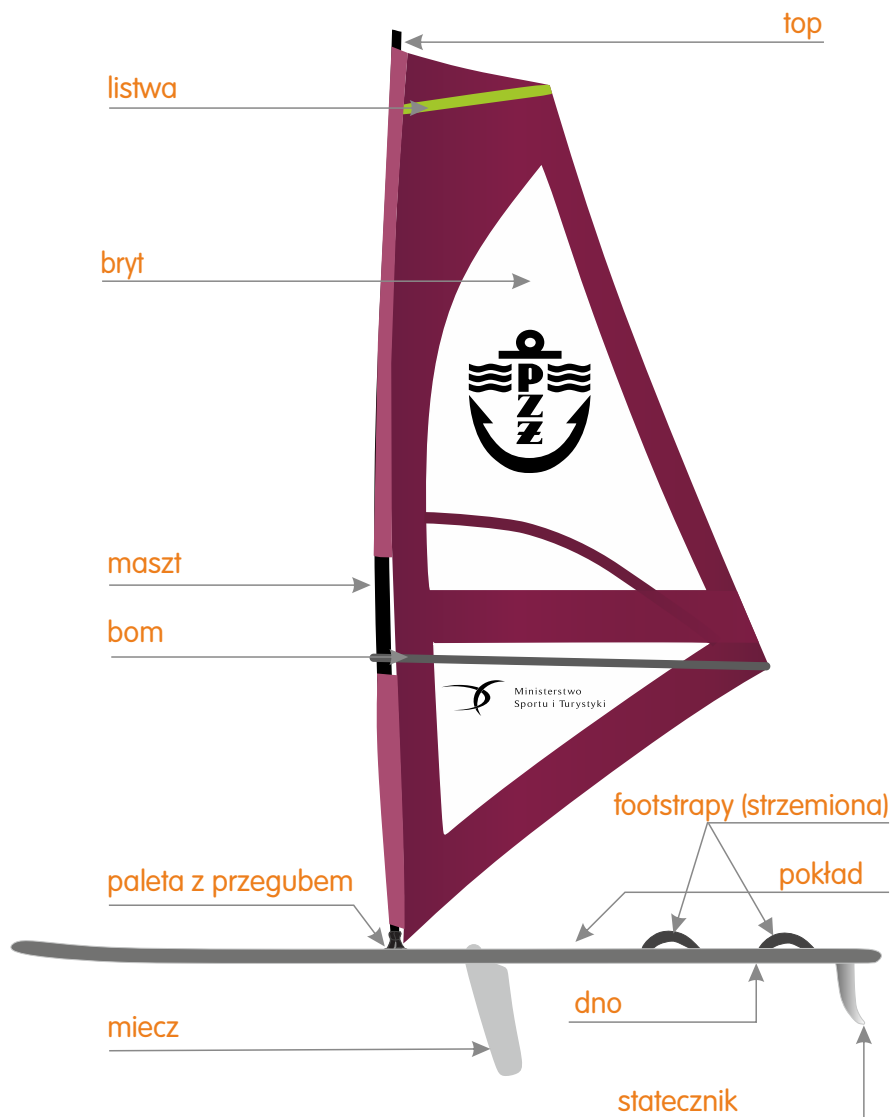
**GRUBOŚĆ LODU I GOTOWOŚĆ AKWENU DO TRENINGU MOŻE STWIERDZIĆ TYLKO I WYŁĄCZNIE TRENER POSIADAJĄCY NIEZBĘDNĄ WIEDZĘ I DOŚWIADCZENIE.**



# BUDOWA

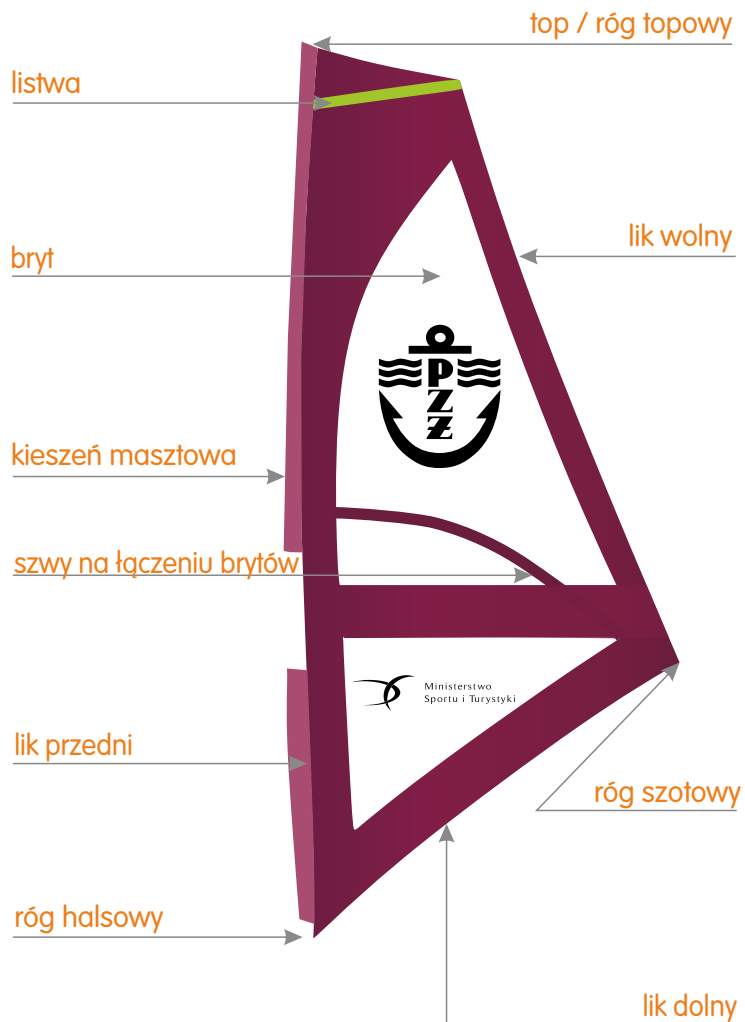
## ZESTAW - DESKA Z PĘDNIKIEM

Zanim nauczysz się pływać na windsurfingu, musisz zapoznać się z jego budową.



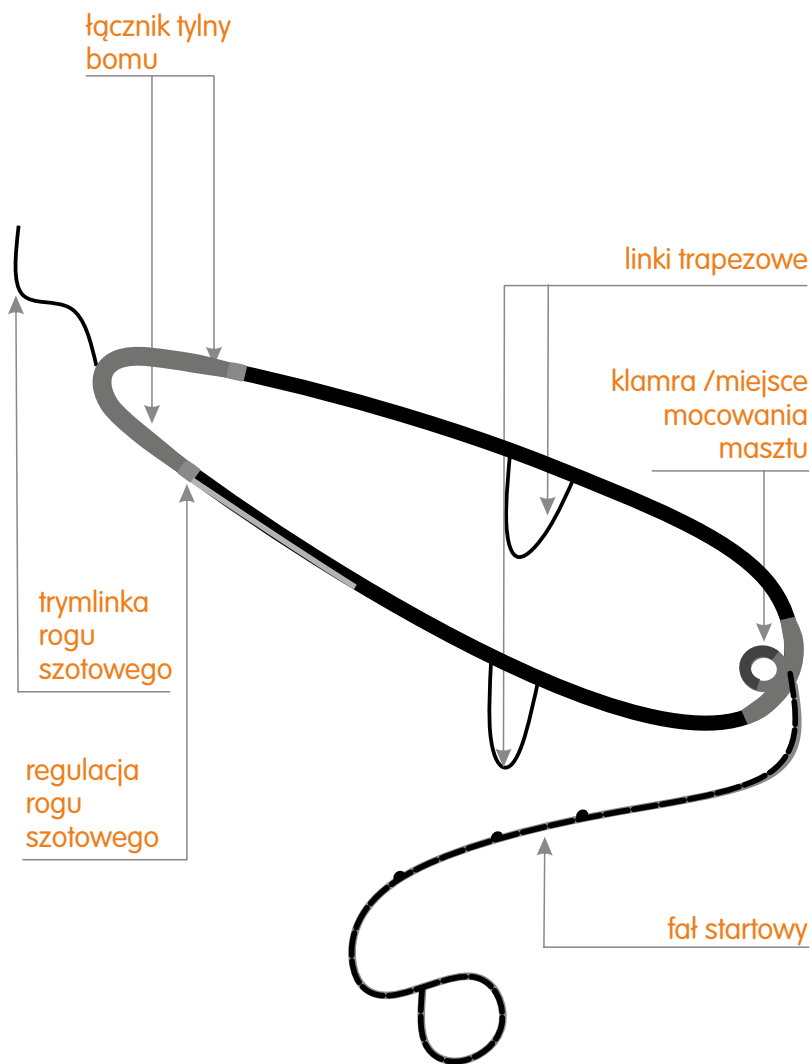
# BUDOWA

## ŻAGIEL



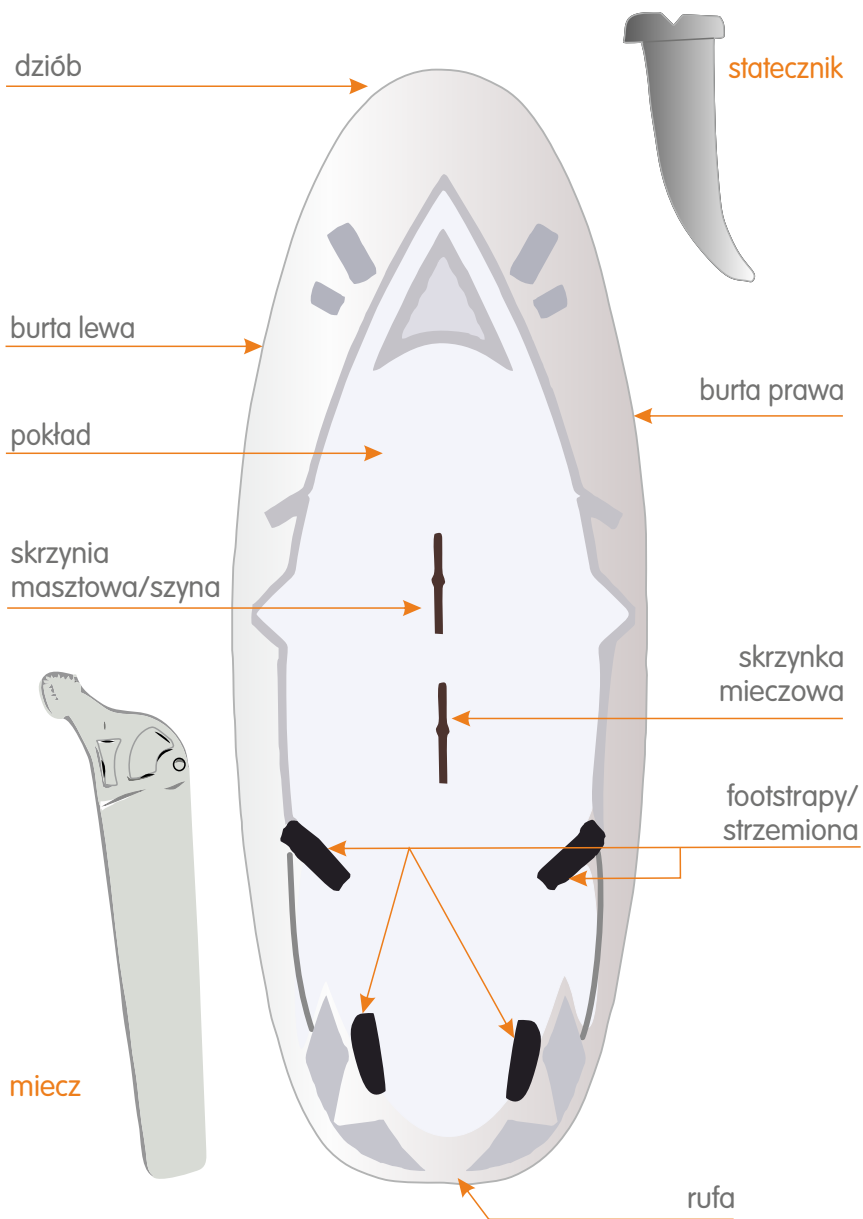
# BUDOWA

## BOM



# BUDOWA

## DESKA



# OSPRZĘT

## OSPRZĘT PĘDNIKA

Wszystkie dodatkowe elementy znajdujące się w sprzęcie windsurfiingowym nazywamy **OSPRZĘTEM**.

### FAŁ STARTOWY

Lina zaczepiona do klamry bomu i stopy masztu.

Fał służy do wyciągania pędnika z wody.

**Pamiętaj!**

Podczas wyciągania żagla zachowaj odpowiednią sylwetkę.

**Ugnij nogi!**

**Wyprostuj plecy!**

### PAS - TRAPEZ

Pas biodrowy lub lędźwiowy, na biodra lub tułów, wyposażony w hak. Po wpięciu haka w linki trapezowe, pas łączy żeglarza z pędnikiem.

### LINKI TRAPEZOWE

Linki przymocowane do bomu, które łączą pas trapezowy żeglarza z pędnikiem.

Odpowiednie ustawienie i regulacja linek trapezowych zależy od zaawansowania żeglarza, kierunku żeglugi względem wiatru oraz siły wiatru.

### MASZT

Rura z tworzywa sztucznego lub aluminium służąca do mocowania żagla.

Dobierając odpowiedni maszt do żagla musisz zwrócić uwagę na jego sztywność.

### STOPA MASZTU / PIĘTA MASZTU

Element łączący dolną część masztu z paletą przymocowaną do deski.

W stopie znajduje się bloczek, knaga oraz linka służące do napięcia żagla wzdłuż masztu.

# OSPRZĘT

## OSPRZĘT DESKI

### MIECZ

Ruchoma (wsuwana i wysuwana) pletwa w skrzynce mieczowej deski. Miecz służy do stabilizacji kursu żeglugi oraz ułatwia żeglugę na wiatr, czyli „halsówkę”.

Na wiatr żeglujesz z mieczem włożonym do wody, na kursach z wiatrem wsuwasz miecz tak, by schował się w desce, zmniejszając opór wody i ułatwiając kontrolę nad deską.

### FOOTSTRAPY - STRZEMIONA

Uchwyty na stopy przymocowane do pokładu deski. Zaawansowanym żeglarzom służą do przytrzymywania stóp podczas żeglowania, dobrej kontroli i ustawienia deski.

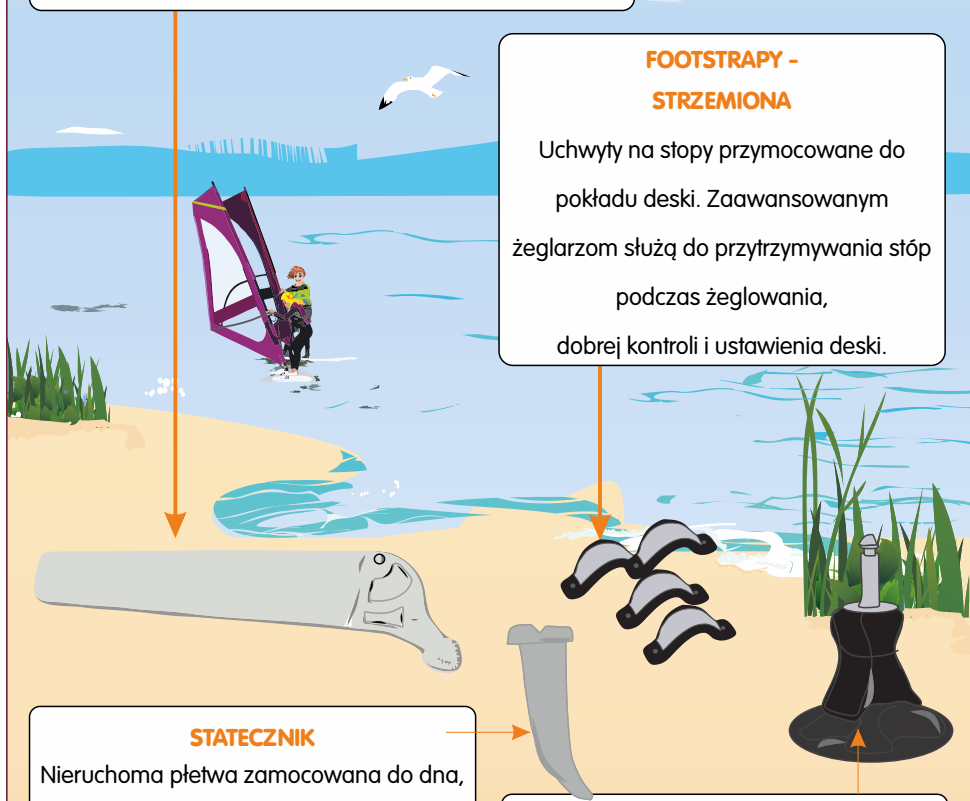
### STATECZNIK

Nieruchoma pletwa zamocowana do dna, na rufie deski, służąca do stabilizacji kursu żeglugi.

Zależnie od typu deski i przeznaczenia, stateczniki mają różne długości i kształty.

### PRZEGUB - PALETA

Łącznik między deską a pędnikiem. Paletę przykręcamy do skrzynki masztowej w desce.





# PRZYGOTOWANIE SPRZĘTU DO PŁYWANIA

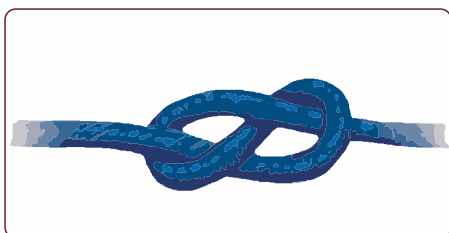
## PODSTAWOWE WĘZŁY



### STOPER / SUPEŁ

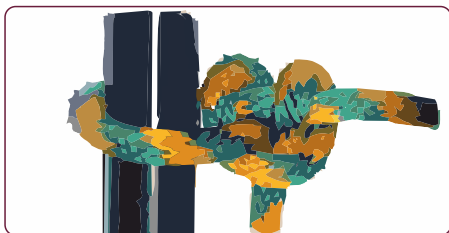
Służy do zakończenia liny.

Mocno się zaciska.



### ÓSEMKA

Wiążemy ją na końcach, żeby lina nie uciekła z bloczka.



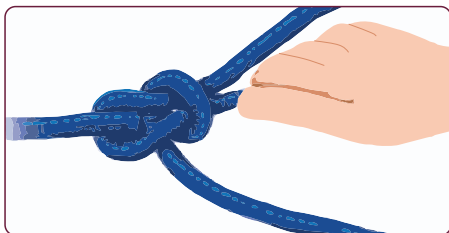
### PÓLSZTYK

Stosujemy do zabezpieczenia wolnego końca linki, np. przy rogu szotowym lub stopie masztu – łatwo rozwiązać.



### WYBLINKA

Przydatny w żeglarstwie regatowym, np. do mocowania regulacji po maszcie.



### RATOWNICZY

Ma wiele zastosowań.

Pętla na końcu liny nie zaciska się i łatwo go rozwiązać.

Teraz dowiesz się, jak przygotować sprzęt windsurfingowy przed zejściem na wodę.

Łączenie różnych części pędnika i deski windsurfingowej nazywamy **TAKLOWANIEM**, a ich ustawienie i regulowanie do panujących warunków atmosferycznych, budowy ciała żeglarza oraz poziomu jego umiejętności - **TRYMOWANIEM**.

Zacznij od rozłożenia wszystkich elementów.

### Przygotowanie pędnika:

- \_ Wyciągnij żagiel z pokrowca. Zanim go rozwiniesz stań plecami do wiatru i rozwiń żagiel z wiatrem.
- \_ Połącz ze sobą dwie części masztu, następnie umieść stopę masztu w jego dolnej części.
- \_ Gdy już maszt stanowi jedną całość, włóż go od dołu w kieszeń masztową, następnie róg halsowy żagla połącz ze stopą masztu za pomocą linki halsowej.
- \_ Wsuń bom od dolnej części żagla i załóż, ale nie zapinaj jeszcze klamry bomu na maszcie, następnie przymocuj róg szotowy żagla do tylnego łącznika bomu za pomocą trymlinki.
- \_ Przymocuj fał startowy do pędnika. Jeden koniec zaczep przy klamrze bomu, a drugi przygotuj, aby zaczepić o stopę masztu po naciągnięciu żagla.
- \_ Przed ostatecznym napięciem żagla sprawdź, czy obie części masztu są prawidłowo połączone, a jego top dobrze osadzony w topku żagla.

Po napięciu żagla linką halsową, zapnij klamrę bomu. **Pamiętaj**, aby ustawić bom na odpowiedniej wysokości na maszcie. U początkującego deskarza powinien się on znajdować na wysokości barków. Ostateczne ustawienie wysokości bomu jest zależne od wielu czynników.

# PRZYGOTOWANIE SPRZĘTU DO PŁYWANIA

## PRZYGOTOWANIE PĘDNIKA

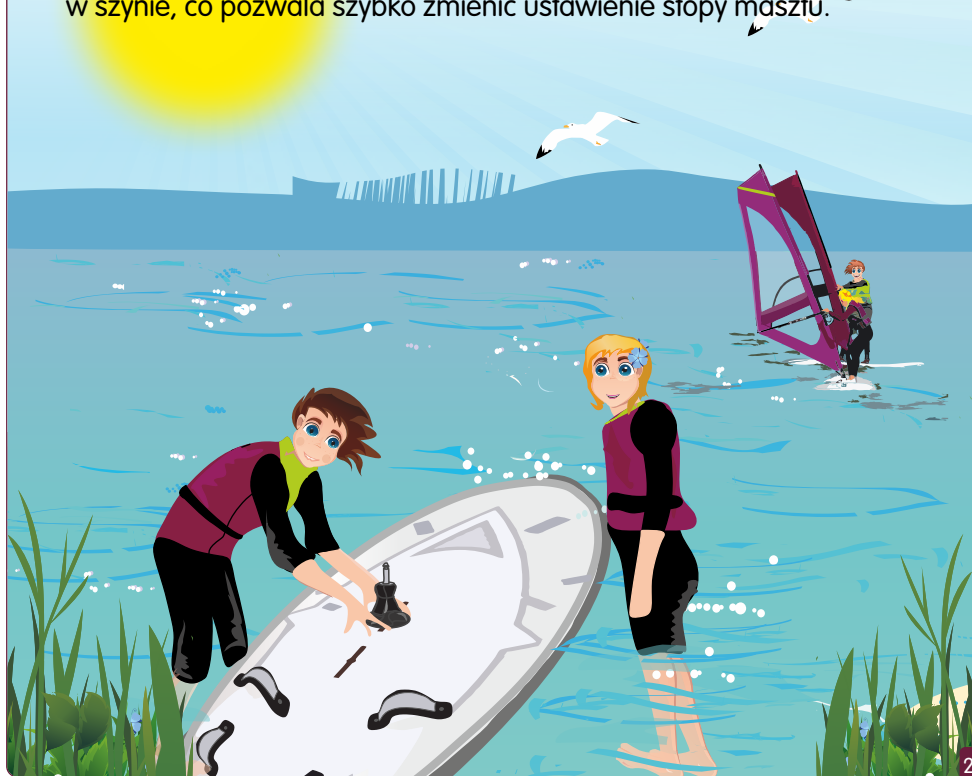


# PRZYGOTOWANIE SPRZĘTU DO PŁYWANIA

## PRZYGOTOWANIE DESKI

- Umieść statecznik w skrzynce statecznikowej i przykręć go do rufy deski. Sprawdź, czy statecznik jest dobrze przytwierdzony.
- Włóż miecz w skrzynkę mieczową.
- Przykręć paletę z przegubem do skrzynki masztowej. Upewnij się, że paleta jest mocno przykręcona. Umieszczenie palety w skrzynce masztowej dostosowuje się do poziomu umiejętności i siły wiatru oraz wielkości żagla. Podczas żeglowania w słabym wietrze paleta powinna być umiejscowiona bliżej dziobu. Im silniejszy wiatr tym paletę montujemy bliżej rufy. W bardzo silnym wietrze, w celu utrzymania kontroli nad sprzętem, paleta powinna być umiejscowiona bliżej dziobu (jak przy słabym wietrze).

Obecna klasa Olimpijska RS:X posiada ruchomą paletę osadzoną w szynie, co pozwala szybko zmienić ustawienie stopy masztu.



# WIATR

## SKĄD WIEJE WIATR

Dla żeglarza wiatr jest czymś bezcennym, ponieważ to właśnie dzięki niemu możemy żeglować. To wiatr decyduje w jakim kierunku i z jaką prędkością płyniemy.

### Skąd wieje wiatr?

Są różne sposoby określania kierunku wiatru. Głównie powinieneś bazować na własnych odczuciach i obserwacjach. Będąc w porcie, najczęściej obserwuj flagi umieszczone na masztach. Jeśli jesteś na brzegu, wystarczy wziąć kawałek sznurka albo obserwować ruchy gałęzi i liści na drzewach.

Gdy jesteś już na wodzie daleko od brzegu, zerkaj na układ fal oraz na inne jachty, żeby zobaczyć jak ustawiają swoje żagle względem wiatru.

### CIEKAWOSTKA

Jeśli na brzegu znajduje się turbina wiatrowa potocznie nazywana „wiatrak”, to jej łopatki będą ustawione prostopadle do wiatru.



# WIATR

## JAK POWSTAJE WIATR

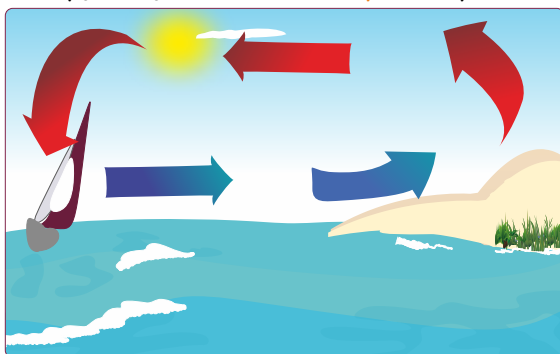
Wiatr to pozorny ruch powietrza, wywołany różnicą ciśnień.

**BRYZA** - Powietrze w dzień ogrzewa się nad lądem i unosi do góry. Na jego miejsce napływa zimne powietrze z wody. W nocy jest na odwrót, ciepłe powietrze z wody napływa nad ląd, wypychając zimne powietrze ku górze.

Dla żeglarza najważniejsze cechy i parametry wiatru to jego kierunek oraz prędkość.

**PRĘDKOŚĆ WIATRU** to dystans pokonywany przez wiatr w określonym czasie, który wyrażamy w różnych skalach takich jak: kilometry/godzinę, metry/sekundę, mile morskie/godzinę (węzły).

Najpopularniejszą jednostką miary używaną przez windsurferów do określania prędkości są węzły (mile morskie/godz.) oraz nieco mniej precyzyjne określające siłę wiatru - **Beauforty** [boforty].



# WIATR

## KIERUNEK WIATRU

**KIERUNEK WIATRU** to określenie skąd wieje wiatr. Możemy go nazwać za pomocą kierunków geograficznych: **północ**, **południe**, **wschód** i **zachód**.

Np. wiatr „zachodni”, to wiatr, który wieje z kierunku zachodniego na wschód.

Nagle, krótkotrwałe porywy i wzrosty prędkości wiatru nazywamy **szkwałami**.

Zanim zejdziesz na wodę, powinieneś wcześniej sprawdzić prognozę pogody. Musisz również mieć świadomość własnych umiejętności oraz wiedzę, czy w danych warunkach sobie poradzisz, aby bezpiecznie wrócić do brzegu.

Warto pamiętać, iż prognoza pogody to tylko przewidywany wariant, który może, lecz wcale nie musi się spełnić.



## ZJAWISKA ZWIASTUJĄCE POGODĘ

Aby uniknąć pogodowych niespodzianek, a także dla własnego bezpieczeństwa, oprócz komunikatów meteorologicznych, zawsze powinieneś obserwować niebo, wodę i otaczający Cię brzeg. Zmiana pogody niekiedy bywa bardzo dynamiczna i mają na nią wpływ również lokalne uwarunkowania i czynniki, które nie zawsze da się określić w prognozie.

### Zjawiska zwiastujące dobrą pogodę:

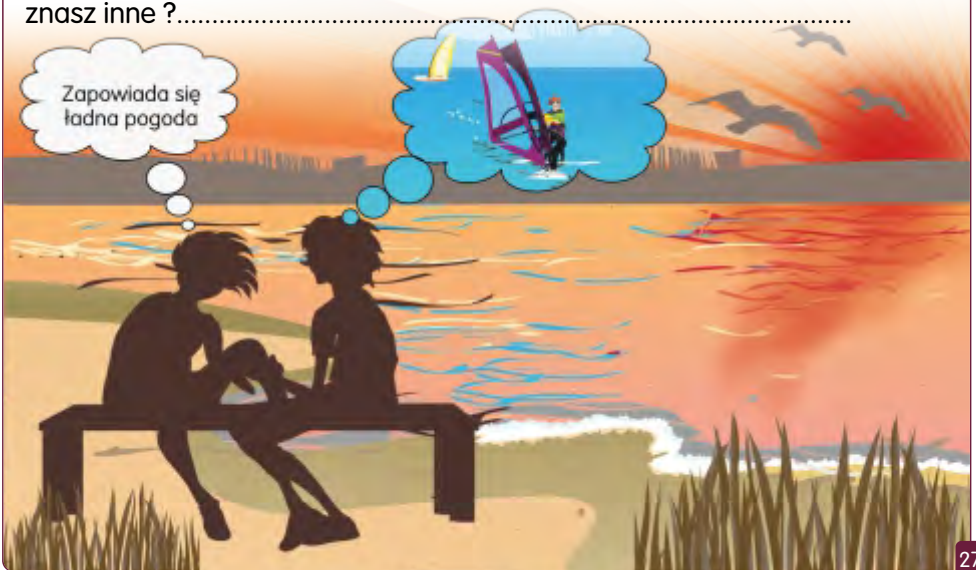
- słabnący wiatr nad ranem i w nocy
- czerwony zachód słońca
- obfita rosa rano i wieczorem
- zanikanie chmur pod wieczór

znasz inne ?.....

### Zjawiska zwiastujące pogorszenie pogody:

- wzrost siły wiatru pod wieczór i w nocy
- podnosząca się mgła tworząca obłoki
- nisko latające ptaki
- duży spadek ciśnienia

znasz inne ?.....

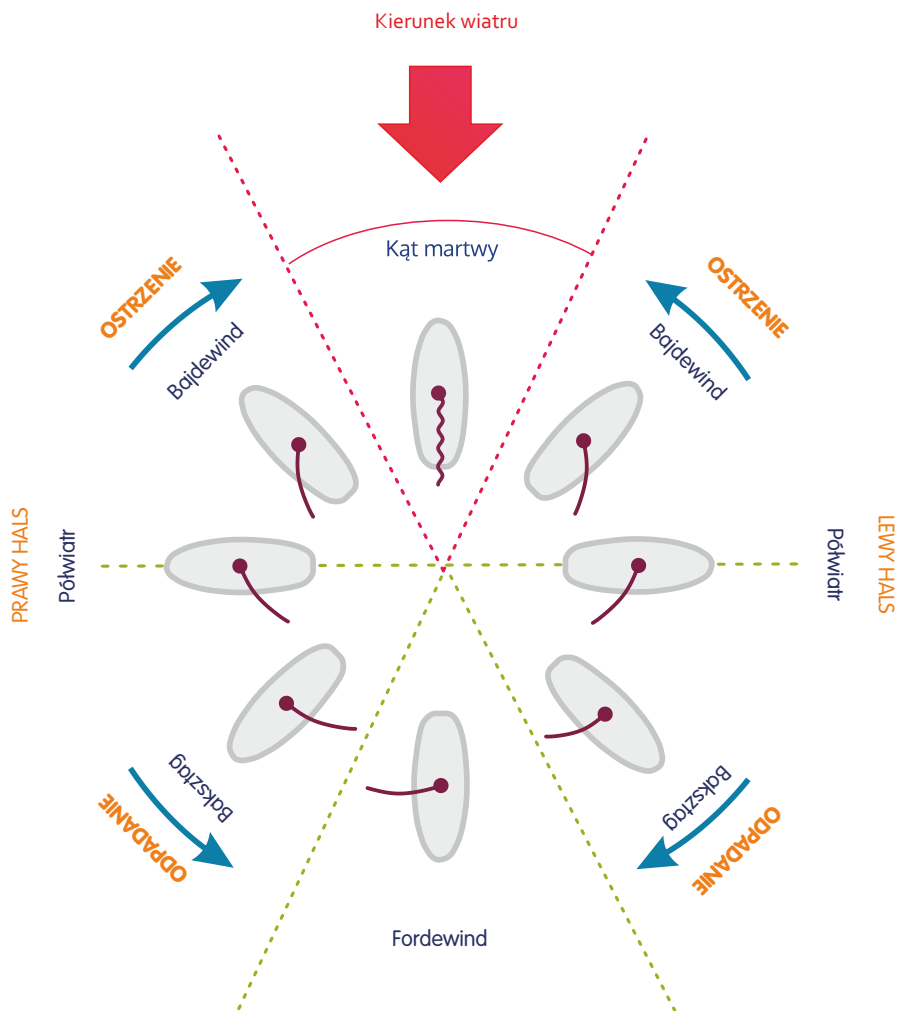




# WIATR

## KIERUNKI ŻEGLUGI

- **Bajdewind** – żegluga „na wiatr”, deska ustawiona jest tak, że wiatr wieje ukośnie od przodu na dziób deski i twarz żeglującego.
- **Półwiatr** – żegluga prostopadłe do wiatru, ustawienie deski na półwiatrze skutkuje powiewami wiatru w burtę oraz plecy żeglarza.
- **Baksztąg** – żegluga z wiatrem, wiatr wieje ukośnie do rufy deski.
- **Fordewind** – żegluga z wiatrem, który wieje prosto w rufę deski.



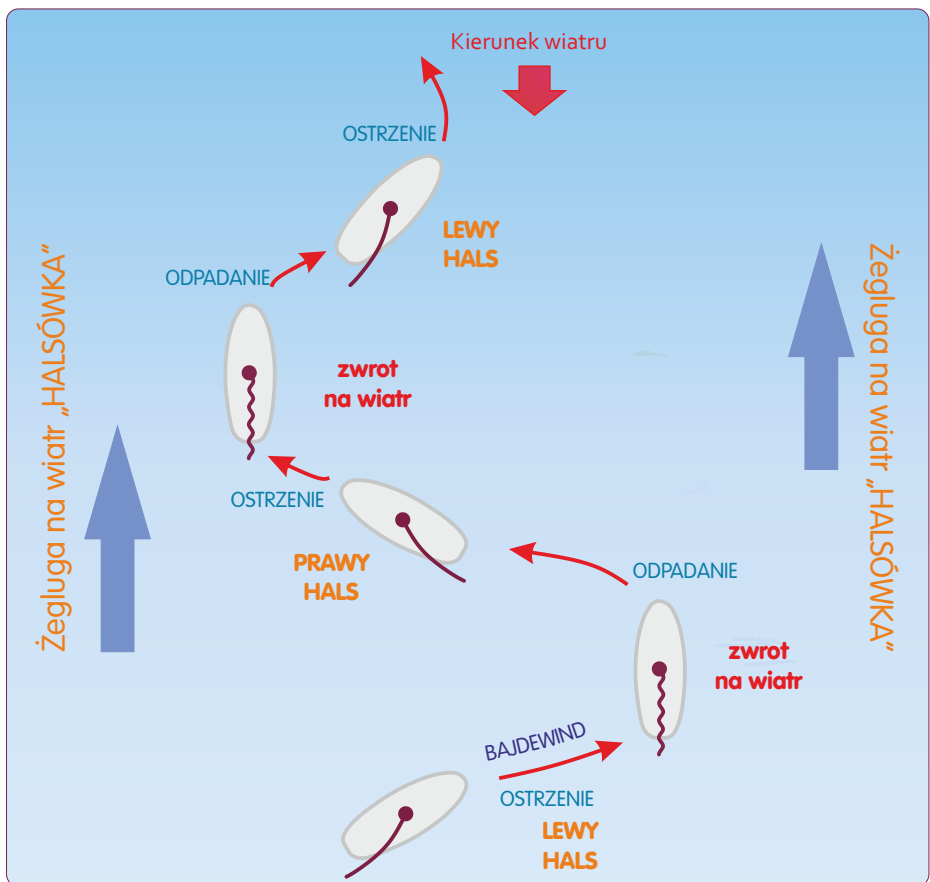
# WIATR

## KIERUNKI ŻEGLUGI

**HALSÓWKA** – zwana również żeglowaniem „na wiatr”. Jest to pływanie bajdewindem raz na prawym, raz na lewym halsie, przemieszczając się w kierunku wiatru. Podczas halsowania żeglarz wykonuje zwroty „na wiatr”.

**Prawy hals** - gdy wiatr wieje w prawą burtę, a prawa ręka jest na bomie bliżej masztu.

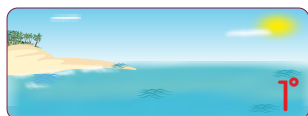
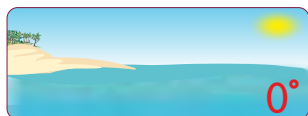
**Lewy hals** - gdy wiatr wieje w lewą burtę, a lewa ręka jest na bomie bliżej masztu.



# WIATR

## SKALA BEAUFORTA

Na podstawie własnych obserwacji wody i brzegu możesz określić siłę wiatru używając **Skali Beauforta**.



Stopień Beauforta	Nazwa wiatru	Objawy na wodzie	Objawy na lądzie
0°	cisza flauta	gładka tafła	zupelna cisza
1°	powiew	zmarszczki	delikatny ruch listków
2°	słaby wiatr	drobne fale	odczuwalny powiew
3°	łagodny wiatr	drobne fale	poruszenie się liści
4°	umiarkowany	fale, piana i słyszalny plusk	poruszenie się gałęzi

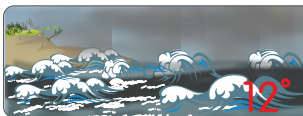
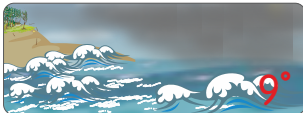
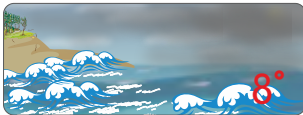
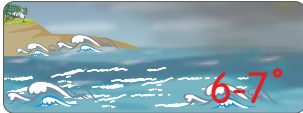
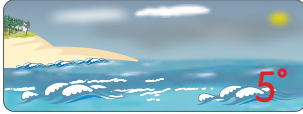
**Siła wiatru 1-3° Beauforta** – Korzystne warunki do nauki żeglowania / pływania na windsurfingu. Pływanie „wypornościowe” z mieczem włożonym do wody przy żegludze na wiatr. Deska wolniej reaguje na ruchy pędnikiem. Aby żeglować szybciej w warunkach słabo wiatrowych windsurferzy wykonują tzw. pompowanie, czyli cykliczne i dynamiczne przyciąganie pędnika do siebie, mające na celu rozpędzenie deski, utrzymanie lub zwiększenie prędkości.

**4-5° Beauforta** – Dobre warunki do pływania na windsurfingu dla osób średnio zaawansowanych, które potrafią już korzystać z trapezu i strzemion. W tych warunkach mamy do czynienia z pływaniem „w ślizgu”, które charakteryzuje się znacznym zwiększeniem prędkości żeglowania. Miecz jest schowany, deska szybko reaguje na manewry pędnikiem, a także na pochylenie stopami burt deski.

# WIATR

## SKALA BEAUFORTA

**6-7 Beauforta** – Z uwagi na silny wiatr, są to warunki tylko dla doświadczonych windsurferów, a nauka dla początkujących deskarzy jest wykluczona.



Stopień Beauforta	Nazwa wiatru	Objawy na wodzie	Objawy na lądzie
5°	dość silny wiatr	duże fale z gęstą pianą	poruszające się większe gałęzie
6-7°	silny wiatr / bardzo silny wiatr	wysoka fala, głośny szum morza / bardzo spieniona fala	poruszające się grube gałęzie / drzewa mocno się kołyszą
8°	sztorm	wysoka i bardzo spieniona fala	wiatr wygina pnie drzew
9°	silny sztorm	wysoka gęsta fala mocno spieniona	wiatr unosi drobne przedmioty
10-11°	bardzo silny / gwałtowny sztorm	biała piana	wiatr łamie gałęzie / pnie drzewi
12°	huragan	biała piana	wiatr niszczy drzewa i budynki

**Powyżej 8° Beauforta** -

Warunki sztormowe, żeglowanie w takich warunkach jest ryzykowane i może być bardzo niebezpieczne.

Będąc początkującym windsurferem nie powinieneś samodzielnie żeglować w warunkach przerastających Twoje umiejętności.

Silny wiatr może uniemożliwić Ci powrót do brzegu oraz uszkodzić sprzęt.

# KONDYCJA

## ĆWICZENIA

Podczas pływania na windsurfingu pracujesz całym ciałem, dlatego tak ważne jest, abyś należycie zadbał o swoją kondycję fizyczną. Szczególnie w okresie jesienno-zimowym oraz wczesno-wiosennym jest czas, abyś dobrze się przygotował do sezonu żeglarskiego. Nie znaczy to jednak, że latem zaprzestajesz ćwiczyć. Aktywność ruchowa: sporty zespołowe, bieganie, jazda na rowerze, na łyżwach, pływanie, wspinaczka, to świetne sporty uzupełniające. Niekiedy to za mało, aby latem stawić czoło żywiołom, którymi są wiatr i woda. Dlatego też **wykonuj systematycznie ćwiczenia zalecone przez trenera/instruktora**, a na pewno dasz sobie radę, **wzmocnisz się oraz zadbasz o bezpieczeństwo swojego kręgosłupa**.

Oto kilka przykładowych ćwiczeń, które warto wykonywać codziennie, aby pływanie na desce było dla Ciebie wygodne i przyjemne.

### Ćwiczenie 1.

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha – „brzuszki” (jest wiele odmian tego ćwiczenia).

Niezależnie od wariantu, zawsze ważna jest prawidłowa technika wykonania ćwiczenia.



# KONDYCJA

## ĆWICZENIA

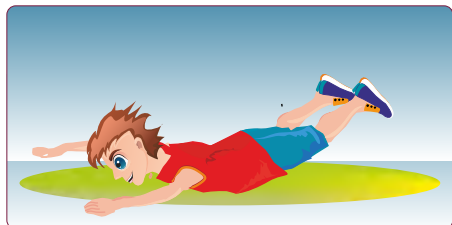
### Ćwiczenie 2.

Skoki na skakance



### Ćwiczenie 3

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie  
grzbietu, tzw. „grzbiety”

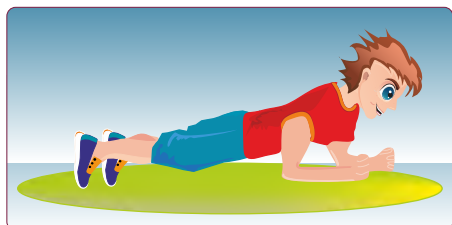


### Ćwiczenie 4.

Ćwiczenia w podporze -  
podpór przodem

Ćwiczenie wzmacniające, wymaga  
(izometrycznego) napięcia mięśni  
całego ciała

można wykonywać również na  
przedramionach.

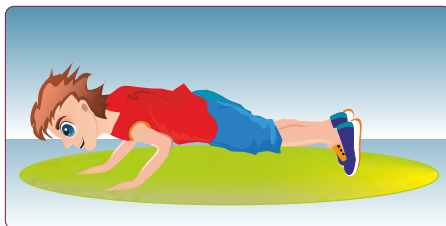
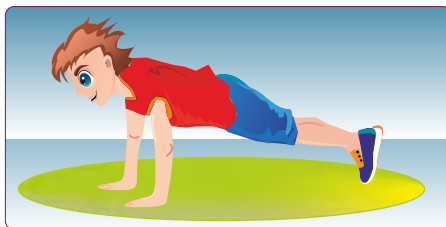


# KONDYCJA

## ĆWICZENIA

### Ćwiczenie 5

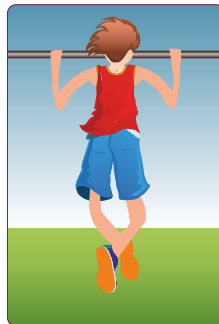
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie ramion i mięśnie klatki piersiowej – „pompki”.



### Ćwiczenie 6.

Podciąganie na drążku – wzmacnia mięśnie grzbietu, klatki piersiowej oraz ramion.

Jeśli nie jesteś w stanie się podciągnąć, rozpocznij od powolnego opuszczania się na drążku.



Znasz inne ćwiczenia podnoszące poziom przygotowania fizycznego / motorycznego ?

Wymień:

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

# KONDYCJA

## PLAN TRENINGOWY

Z pomocą nauczyciela wychowania fizycznego / trenera stwórz swój własny plan treningowy i uzupełnij pozostałe dni tygodnia.

PONIEDZIAŁEK	- Zajęcia żeglarskie: 3 godz. - Brzuszki: 3 x 30
WTOREK	
ŚRODA	
CZWARTEK	
PIĄTEK	
SOBOTA	
NIEDZIELA	



# KONDYCJA

## RÓWNOWAGA

Dobry windsurfer nie kształtuje tylko elementów siły, wytrzymałości i zwinności. Pamiętaj, że nasza deska na wodzie jest bardzo chwiejna, dlatego musisz także pracować nad równowagą i koordynacją ruchową. Pomogą Ci w tym ćwiczenia równoważne, takie jak np. stanie na jednej nodze, ćwiczenia na piłce typu „body ball”, desce równoważnej, chodzenie po linie, czy też jazda na deskorolce.



Żebyś był gotowy do ćwiczeń zarówno na lądzie, jak i na wodzie potrzeba Ci mnóstwa ENERGII.

Najlepszym jej źródłem jest **ZDROWE ODŻYWIANIE**.

Ważna jest nie tylko odpowiednia ilość i jakość jedzenia, ale również odpowiednia pora spożywania danego posiłku.

- Należy jeść **4-5 posiłków dziennie**, spożywanych regularnie co około trzy godziny i dostosowanych do poziomu aktywności fizycznej.
- Starannie dobieraj przekąski między posiłkami.
- Należy być ostrożnym ze słodyczami i słodkimi napojami, dobrą przekąską są owoce, warzywa, orzechy, suszone owoce, bakalie.
- Ważne jest, byś dostarczał organizmowi odpowiednią ilość: energii (węglowodanów), budulców (białka), zdrowych tłuszczów, mikroelementów, witamin oraz płynów.

### I ŚNIADANIE

(25-35% dziennego zapotrzebowania na energię)

Nigdy nie wychodź z domu bez śniadania!

**Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia**, pobudza przemianę materii i zabezpiecza energię na cały początek dnia.

Dobrym, energetycznym i zdrowym śniadaniem jest bardzo łatwa w przygotowaniu owsianka. Potrzebujesz mleko lub wodę, płatki owsiane, orzechy i ulubione owoce.

### II ŚNIADANIE

(5-10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Kanapki (najlepiej z razowego pieczywa), przekąska w postaci warzyw i owoców. Zdrowy jest jogurt naturalny plus owoce lub sałatka owocowa..



### OBIAD

(30-40% dziennego zapotrzebowania na energię)

Kilka propozycji na pyszny i zdrowy obiad:

#### I danie:

Zupa na naturalnym wywarze z dodatkiem warzyw.

#### II danie:

Pieczony filet z kurczaka, brązowy ryż, sałatka z marchewki i buraka;

Pieczona ryba, kasza gryczana i gotowane warzywa;

Gotowany na parze filet z indyka, brązowy makaron, gotowane brokuły.

### Deser

Po obiedzie jest najlepszy moment na coś słodkiego np. deser na bazie owoców.

Nie spożywaj posiłku bezpośrednio przed treningiem.

Posiłki powinny być lekkostrawne, tak, by nie zalegały długo w żołądku.

Osoby uprawiające aktywność fizyczną powinny wraz z pokarmem dostarczać organizmowi dużą ilość witamin. Ich najlepszym źródłem są owoce i warzywa.

Unikaj smażonych, tłustych potraw np. frytek czy panierowanych kotletów, słodczy i chipsów – może i są smaczne, ale nie są pożyteczne i zdrowe dla organizmu.

### KOLACJA

(15-30% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wieczorem nie potrzebujesz już tak dużo energii jak do południa. Jedz więc lekko i niskokalorycznie. Najlepsze są dania o większej zawartości białka, mniejszej węglowodanów i tłuszczu. Dobre na wieczór są kombinacje gotowanych warzyw, ale również jajko na miękko, porcja nabiału lub mięsa w lekko-strawnej formie.

Kolację powinno się zjeść nie później niż 2 godziny przed snem.

### POSIŁEK „PRZED TRENINGOWY”

Na trening nie możesz iść ani głodny, ani przejedzony.

Jeżeli jesteś po posiłku, dobrze jest jeść odpowiednie przekąski jak np. owoce (te w formie suszonej długo uwalniają energię).

### PODCZAS WYSIŁKU – UZUPEŁNIAJ PŁYNY

Utrata wody z organizmu (pot, odparowywanie nadmiaru ciepła) przekłada się na spadek możliwości wysiłkowych.



### POSIŁEK „PO TRENINGOWY”

Po pierwsze – **UZUPEŁNIAJ PŁYNY**.

Następnie, nie później niż po godzinie, zjedz pełnowartościowy posiłek mający głównie na celu uzupełnienie węglowodanów oraz białka.

Dobrym przykładem są koktajle z owocami, dania na bazie ryżu lub makaronu.

# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## POGODA A STRÓJ

W zależności od pogody musisz się odpowiednio przygotować i ubrać na trening. Jest to bardzo ważne, ponieważ dobór stroju w dużej mierze decyduje, czy zajęcia będą przyjemne, czy będziesz się czuć komfortowo. Ubiór musi być tak dopasowany, żebyś się nie przegrzał lub nie wyziębił w zależności od warunków atmosferycznych.

Podstawowym elementem ubioru każdego windsurfera jest pianka neoprenowa. Piankę należy dobrze dopasować do naszej budowy ciała. Jeżeli nosisz za luźną, będzie niepotrzebnie nabierać wody. Jeśli będzie zbyt obcisła, będzie ograniczać swobodę ruchów.

Sama pianka to nie wszystko. Nie możesz zapomnieć o stopach, które cały czas mają kontakt z wodą. Przy zimnej pogodzie najlepiej załóż specjalne buty neoprenowe. Jeżeli jest ciepło, nie musimy używać żadnego obuwia. Wielu windsurferów uważa, że lepiej pływa się boszo, ponieważ lepsze jest czucie deski. Jeśli chcesz pływać w bardzo zimnej wodzie, przydadzą Ci się dodatkowe akcesoria takie jak: neoprenowe rękawice, opaska na głowę czy kaptur.



## PIERWSZE KROKI NA DESCE

### POGODA A STRÓJ

Podczas ciepłej i słonecznej pogody możesz oczywiście pływać bez pianki, niemniej jednak pamiętaj, że chroni Cię ona nie tylko przed zimnem, ale również promieniami ultrafioletowymi (UV), a co za tym idzie, oparzeniem słonecznym. Warto wtedy mieć piankę z krótkimi nogawkami i rękawami, albo zastąpić ją koszulką z lycry (chroniącą przed promieniowaniem UV) i krótkimi spodenkami.



#### PAMIĘTAJ!

- pianki nie można kupować bez wcześniejszego przymiżenia;
- większość pianek ma suwak umieszczony na plecach;
- jeśli jest bardzo ciepło i chcesz pływać bez pianki, zawsze smaruj się przed zejściem na wodę kremem z filtrem UV;
- kiedy jest zimno, należy się po treningu ogrzać. Dobrze jest abyś wypił ciepły napój, natomiast kiedy jest gorąco, najlepsza na ugaszenie pragnienia będzie woda mineralna;
- wychodząc na trening na wodzie zawsze miej na sobie **kamizelkę asekuracyjną**

# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## ROZGRZEWKĄ

Zanim zejdziesz na wodę, na początku przyda Ci się krótka rozgrzewka pod okiem trenera. Ćwiczenia sprawdzą również, czy Twój strój (pianka, lycra) zbytnio nie krępuje ruchów.

Zanim zrobisz pierwsze kroki na desce z pędnikiem, warto najpierw poznać, jak się zachowuje sama deska, gdy na niej stoisz. Czas spędzony na desce bez żagla zaprocentuje lepszym czuciem deski, poznasz też jej zachowanie na tyle, że będziesz w stanie przewidzieć jej ruchy.

**PAMIĘTAJ**, aby przed zejściem na wodę z deską (bez żagla), odkręcić paletę. Zostaw ją na brzegu, nie będzie ci potrzebna. Miecz możesz zostawić w desce, żeby zapoznać się z jego działaniem i poczuć, co się dzieje z deską, gdy jest wsunięty lub wysunięty do wody. Wejź na deskę od strony burty i stań na lekko ugiętych nogach na środku obciążając równomiernie obie burty.



# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE

### Ćwiczenie 1

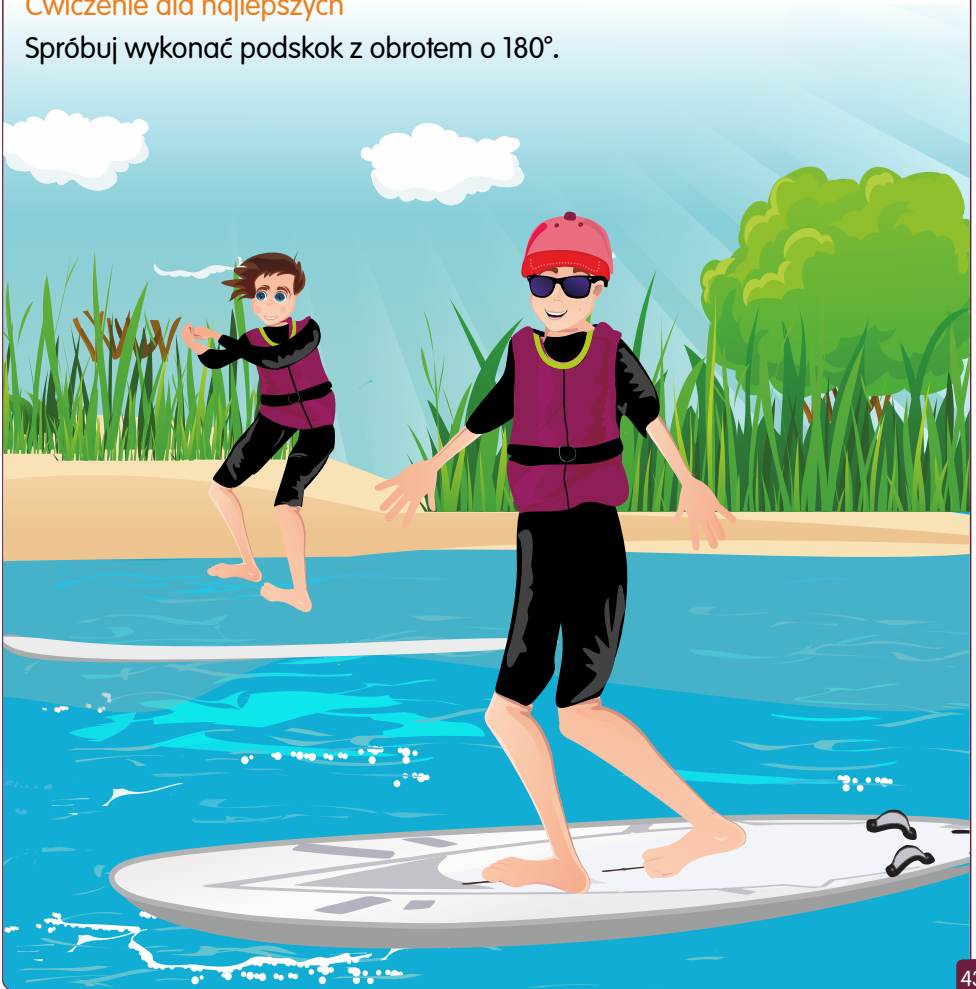
Spróbuj rozkołysać deskę, przenosząc na przemian ciężar ciała raz na jedną, raz na drugą stopę. Następnie zrób kilka kroków w stronę dziubu i w stronę rufy. Gdy poczujesz się już nieco pewniej na desce, możesz spróbować wykonać kilka podskoków.

### Ćwiczenie 2

Spróbuj podejść do dziubu tak, aby go dotknąć.

### Ćwiczenie dla najlepszych

Spróbuj wykonać podskok z obrotem o 180°.





# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## PRZENOSZENIE SPRZĘTU

Musisz poznać kilka prostych zasad, aby transport przygotowanego sprzętu windsurfingowego na brzeg był bezpieczny i przyjemny. Często się zdarza, że właśnie podczas nieprawidłowego przenoszenia żagla, ulega on uszkodzeniu np. ładując na płocie lub drzewie.

Pędnik przenosimy dwoma sposobami:

### SPOSÓB I - PRZED SOBĄ

Żagiel nieś płasko przed sobą, na wysokości pasa.

Jedną ręką chwytasz za maszt (powyżej mocowania bomu), drugą chwytasz od góry za bom.

Przemieszczaj się zawsze plecami do wiatru, tak aby żagiel nie stwarzał oporów.



# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## PRZENOSZENIE SPRZĘTU

### SPOSÓB II - NAD GŁOWĄ

Żagiel nieś płasko nad głową, opieranie żagla na głowie nie jest wskazane, lekkie żagle szkoleniowe mogą się odkształcić.

Jedną ręką chwytasz za maszt powyżej mocowania bomu, drugą chwytasz za bom.

Pamiętaj, że pędnik przenosimy zawsze masztem skierowanym do wiatru. W innym przypadku, nagły szkwał może Ci go wyrwać z rąk. Jeśli mocno wieje lub nie czujesz się pewnie, poproś kolegę bądź trenera o pomoc. Wówczas dodatkowa osoba łapie za top żagla.



Deska windsurfingowa jest znacznie cięższa od pędnika, dlatego tym bardziej poproś kogoś o pomoc przy jej przenoszeniu. Jedna osoba chwyta za dziób deski, a druga za rufę.

**PAMIĘTAJ**, aby zawsze podczas przenoszenia, deska była ustawiona dziobem albo rufą pod wiatr, niesiona bokiem do wiatru będzie stwarzać większe opory powietrza.

## PIERWSZE KROKI NA DESCE

### WYCIĄGANIE PĘDNIKA Z WODY

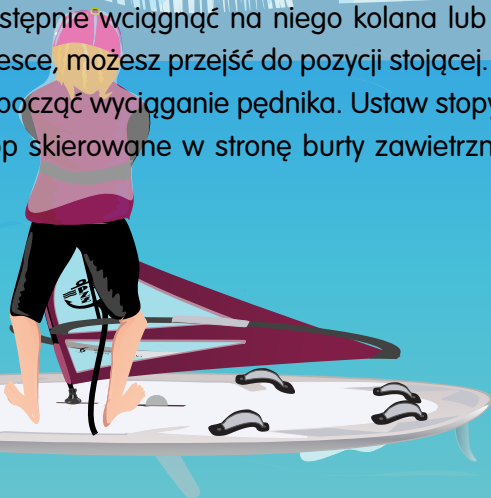
Po ćwiczeniach oswajających z samą deską na wodzie, możesz przystąpić do nauki kolejnych czynności, które przygotują Cię do żeglowania, tym razem już z całym sprzętem, czyli deską i pędnikiem.

Jeszcze będąc na brzegu połącz ze sobą deskę i pędnik – z uwagi na przegub, najłatwiej to zrobić, gdy deska leży oparta na burcie. Połączony zestaw przenosimy do wody. Najlepiej stanąć pomiędzy rufą deski a pędnikiem, trzymając jedną ręką za rufę lub tylne strzemię (footstrap), a drugą - za maszt lub bom. Zamiast spychać zestaw do wody, łatwiej jest go ciągnąć za sobą, przemieszczając się tyłem w stronę wody.

Po wcześniejszym przymocowaniu pędnika do deski, wniesieniu sprzętu do wody i wysunięciu miecza, możesz przystąpić do podstawowego ćwiczenia, które będzie Ci towarzyszyć wielokrotnie podczas pływania na windsurfingu - wyciąganie pędnika z wody.

Zanim jednak wejdiesz na deskę, ustaw się przodem do burty nawietrznej (strona, na którą wieje wiatr) stojąc na dnie lub pływając, pędnik ustaw prostopadle do deski po stronie zawietrznej (strona dalej od wiatru). Wiatr powinien wiać Ci w plecy. Następnie wejdź na deskę, odbijając się nogami od dna i/lub podciągając na rękach tak, aby Twoje biodra znalazły się na wysokości pokładu, by następnie wciągnąć na niego kolana lub od razu stopy. Kiedy już jesteś na desce, możesz przejść do pozycji stojącej.

Teraz możesz wreszcie rozpocząć wyciąganie pędnika. Ustaw stopy po obu stronach palety, (palce stóp skierowane w stronę burty zawietrznej), nogi lekko ugięte.



## PIERWSZE KROKI NA DESCE

### WYCIĄGANIE PĘDNIKA Z WODY

Trzymając oburącz za fał startowy, wyprostuj ramiona i odchyl plecy oraz barki w kierunku wody, uginając nogi. Powoli przesuwaj dłonie wzdłuż fału startowego coraz bliżej masztu, aby wyciągnąć pędnik z wody. Pamiętaj również, by maszt był ustawiony cały czas prostopadle do kadłuba.

W momencie, kiedy pędnik przestanie dotykać wody, spróbuj jak najszybciej chwycić za maszt poniżej bomu. Ustaw się na desce tak, aby Twoje ciało i maszt tworzyło literę V.

Podczas nauki pływania na windsurfingu, może zdarzyć się, że stracisz równowagę, wpadniesz do wody, a pędnik spadnie na Ciebie i zakryje Cię pod wodą. Najlepszym sposobem, aby się oswoić z taką sytuacją jest proste ćwiczenie - będąc w wodzie i mając na sobie kamizelkę, spróbuj kilka razy przepłynąć pod żaglem. Niejednokrotnie dochodzi również do sytuacji, w której opadający pędnik przypadkowo Cię uderzy. Chcąc uniknąć takiego uderzenia, pamiętaj, że należy do ostatniej chwili trzymać za bom/maszt, kontrolując jego położenie. Wpadając już do wody powinieneś wyciągnąć rękę nad głowę w celu jej osłonięcia.



# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## MANEWROWANIE DESKĄ

Kiedy udaje Ci się już stać na desce, w prawidłowej pozycji (ciało i maszt tworzą literę V) z podniesionym pędnikiem, rozpoczynamy naukę kolejnego elementu techniki, czyli manewrowania deską z pędnikiem trzymanym za maszt, poniżej bomu. Umiejętność ta będzie Ci potrzebna do prawidłowego ustawienia deski przed rozpoczęciem żeglowania, a później zawracania, czyli wykonywania zwrotów.

### OBRÓT DESKI POD WIATR

Ustawiając się na półwiatrze (żagiel ustawiony prostopadle do deski) pochyl pędnik w stronę rufy, róg szotowy żagla ustaw nisko nad wodą. Stopy, ustawione jak najbliżej palety, przesuwać dookoła tak, aby stać zawsze przodem do masztu (plecami do wiatru). Dziób deski zacznie wówczas obracać się w kierunku do wiatru, a Ty nabierzesz trochę prędkości. Kontynuuj pochylanie pędnika do momentu, aż deska ustawi się pod wiatr, a żagiel będzie ustawiony dokładnie nad rufą. W tej chwili deska znajduje się w kącie martwym, stoi w miejscu lub delikatnie dryfuje z wiatrem. Jeżeli chcesz zrobić zwrot i popłynąć w drugą stronę, musisz dalej kontynuować obracanie pędnika, aż do momentu, gdy ponownie ustawisz go prostopadle do (drugiej) burty i znajdziesz się na nowym halsie

# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## MANEWROWANIE DESKĄ



# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## MANEWROWANIE DESKĄ

### OBRÓT DESKI Z WIATREM

Obrót deski z wiatrem jest podobny do obrotu deski pod wiatr, z tą różnicą, że musisz pochylić pędnik w stronę dziobu, a deska zacznie skręcać z wiatrem. Ten manewr jest dużo szybszy niż obroty pod wiatr, a ustawienie ciała jest dokładnie takie same. Obracając pędnikiem staraj się obracać razem z nim, będąc do niego nieustannie skierowanym przodem, stawiając stopy dookoła palety.

Istotnym elementem sterowania deską jest nieustanna obserwacja otoczenia np. brzegu. Twój wzrok zawsze powinien być skierowany przed siebie, w kierunku przemieszczania się deski. Mając punkt odniesienia np. na brzegu, łatwiej jest obserwować reakcję deski na ruchy pędnikiem. Ponadto skupienie wzroku w jednym punkcie pomoże Ci w utrzymaniu równowagi.



# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## UWAGI

### PAMIĘTAJ!

Stojąc na desce nie patrz na stopy, ręce czy pędnik. Jest to niebezpieczne, gdyż w tym czasie tracisz kontrolę nad kierunkiem żeglugi deski i nie obserwujesz innych jachtów czy desek, z którymi możesz się zderzyć.

**WZROK POWINIEN BYĆ SKIEROWANY W KIERUNKU ŻEGLUGI.**

Podczas nauki sterowania deską, staraj się zawsze pływać blisko brzegu i na płytkiej wodzie. W sytuacji, gdy wypłyniesz za daleko, nie mając dostatecznych umiejętności, możesz narazić się na problem z samodzielnym powrotem. W trudnej sytuacji możesz położyć pędnik na rufie. Trzymając jedną ręką za maszt, a drugą za lik dolny żagla, połóż pędnik tak, aby bom opierał się na rufie. Żagiel moczący się lub zanurzony w wodzie będzie stwarzał bardzo duże opory. Następnie, połóż się na brzuchu na środku deski (twarzą przy dziobie), wsuń nogi pod żagiel, lub połóż je na żaglu tak, aby wiatr nie strącił go z powrotem do wody. Użyj swoich dłoni jako wiosel, odpychaj się jak podczas pływania wplaw kraulem lub delfinem.





# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## STARTOWANIE NA HALSIE

Każdy manewr we wstępnej nauce windsurfiningu powinien być poprzedzony ustawieniem deski i pędnika w półwietrze (pędnik ustawiony prostopadłe do deski). Dłonie chwytają za maszt poniżej bomu, stopy ustawione są po obu stronach palety, a tułów odchyłony jest do tyłu.

Z tej pozycji wyjściowej przenoś dłonie na bom. Początkowo trzymaj za bom bliżej masztu, aby za mocno nie wybierać żagla.

Docelowo dłonie znajdują się na bomie, na jego największym wybrzuszeniu, w odległości od siebie mniej więcej na szerokość barków. Po rozpoczęciu żeglowania, przesunij obie stopy za maszt w stronę rufy, wyprostuj ręce i obróć lekko barki w kierunku dziobu.



### PAMIĘTAJ!

Podczas startowania na halsie, deska nabiera prędkości.

Prawidłowa sylwetka równoważy siłę powstającą na żaglu.

Aby uniknąć wypadnięcia do wody, powinieneś stawiać opór własnym ciałem, odchylając je w stronę burty nawietrznej / wody.

# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## STEROWANIE NA HALSIE

### STEROWANIE DESKĄ NA HALSIE

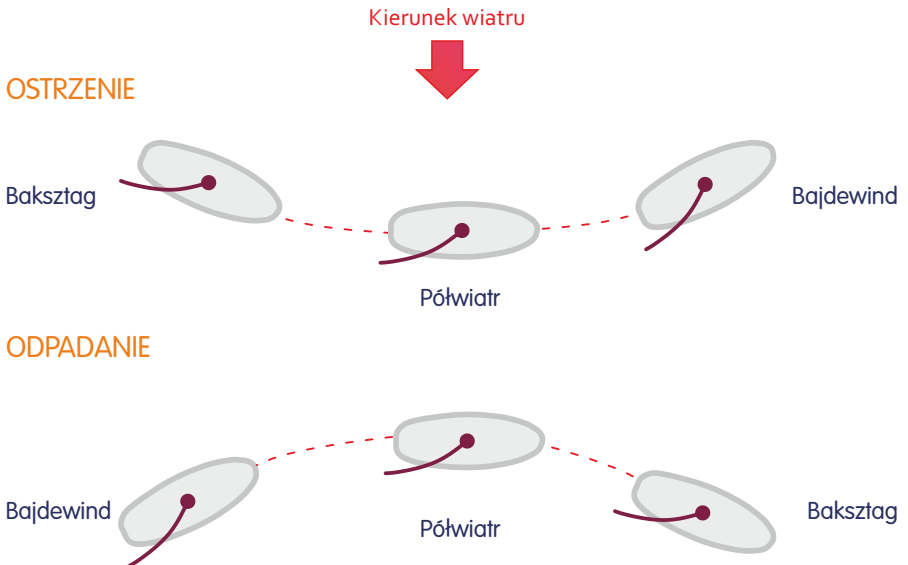
Jeśli opanowałeś już startowanie na halsie, możemy przejść do kolejnego elementu - sterowania deską podczas płynięcia na halsie.

W tym celu ustal dowolny punkt na brzegu, w kierunku którego będziesz płynąć. Staraj się tak manewrować pędnikiem, by dziób był cały czas skierowany na dany punkt.

Aby kontrolować kierunek żeglowania bez zmiany halsu, możesz:

**OSTRZYĆ** lub **ODPADAĆ**.

Podczas ostrzenia i odpadania patrz w kierunku żeglugi, ponieważ zbyt mocne wyostrzenie lub odpadnięcie może spowodować, że deska stanie pod wiatr lub zaczniesz płynąć z wiatrem, przez co możesz mieć problem z samodzielnym powrotem w miejsce rozpoczęcia żeglugi. Może również się zdarzyć, że deska przejdzie dziobem lub rufą linię wiatru, a wiatr zawieje z przeciwnej strony żagla powodując, że wpadniesz do wody.



# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## OSTRZENIE

Skręt deski dziobem w kierunku „na wiatr” nazywamy **OSTRZENIEM**. Podczas ostrzenia, pochyl pędnik w stronę rufy. Ręce przesuń bliżej masztu, a róg szotowy żagla przemieszczaj nisko nad wodą. Stopa bliższa rufy powinna bardziej obciążać tył deski, co ułatwi i przyspieszy jej obrót.

### PAMIĘTAJ!

Pływając ostro na wiatr, kursem bajdewind, zmniejszasz prawdopodobieństwo, iż wiatr zniesie Cię poniżej miejsca, z którego rozpoczęłeś żeglowanie, a co za tym idzie, łatwiej Ci będzie wrócić do brzegu.



# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## ODPADANIE

Skręt deski dziobem w kierunku „z wiatrem” nazywamy **ODPADANIEM**. Manewr ten rozpoczynasz od pochylenia pędnika masztem w stronę dziobu. Ręka bliższa masztu pozostaje wyprostowana, natomiast rękę bliższą rufy ugnij i nieco przyciągnij pędnik do siebie (wybierz go). Przed odpadaniem należy się przygotować na mocny ciąg pędnika, odchylaj więc jeszcze mocniej barki na stronę nawietrzną. Ważne również, by stopy były ustawione bliżej rufy, a ręce – bliżej końcówki bomu.



# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## ZWROT NA WIATR

Nauczyłeś się już sterowania deską i zawracania. Ale same obroty nie są zbyt efektywnym sposobem zmiany halsu, ponieważ powodują wytracenie prędkości podczas żeglugi.

**ZWROT NA WIATR** (przez żeglarzy nazywany również **zwrotem przez sztag**) jest najskuteczniejszą formą zmiany halsu, ponieważ dzięki niemu ograniczamy ryzyko dryfu z wiatrem, a jego wykonanie jest dużo szybsze niż zwykle obroty deską. Zwrot ten polega na wyostrzeniu do linii wiatru, a następnie odpadnięciu do bejdedwindu przeciwnego halsu.

Podczas płynięcia na halsie przesuń obie ręce w stronę masztu, stopę bliższą dziobu ustaw przy palecie, a stopę bliższą rufy przesuń nieco w kierunku rufy deski. Następnie, pochyl pędnik w stronę rufy tak, aby róg szotowy żagla przesuwał się tuż nad wodą. Równocześnie przenieś ciężar ciała na nogę bliższą rufy. W momencie kiedy deska wytraci prędkość, jest to znak, że stoisz pod wiatr. W miarę jak deska ostrzy, przeciągaj powoli pędnik na nawietrzną stronę deski, ustaw stopy blisko palety i małymi krokami przechodź wokół masztu (wiatr cały czas musi wiać w plecy). Kiedy pędnik będzie ustawiony w bajdewindzie przeciwnego halsu, wystartuj i lekko odpadnij, aż deska nabierze prędkości, następnie kontynuuj żeglowanie.

Docelowo pracę nóg ogranicza się do trzech niezbędnych kroków:

- Ustawienie przedniej stopy przed masztem (palece skierowane w stronę rufy)
- Dostawienie drugiej nogi przed maszt
- Odstawienie nogi za maszt, a następnie ustawienie się na nowym halsie.

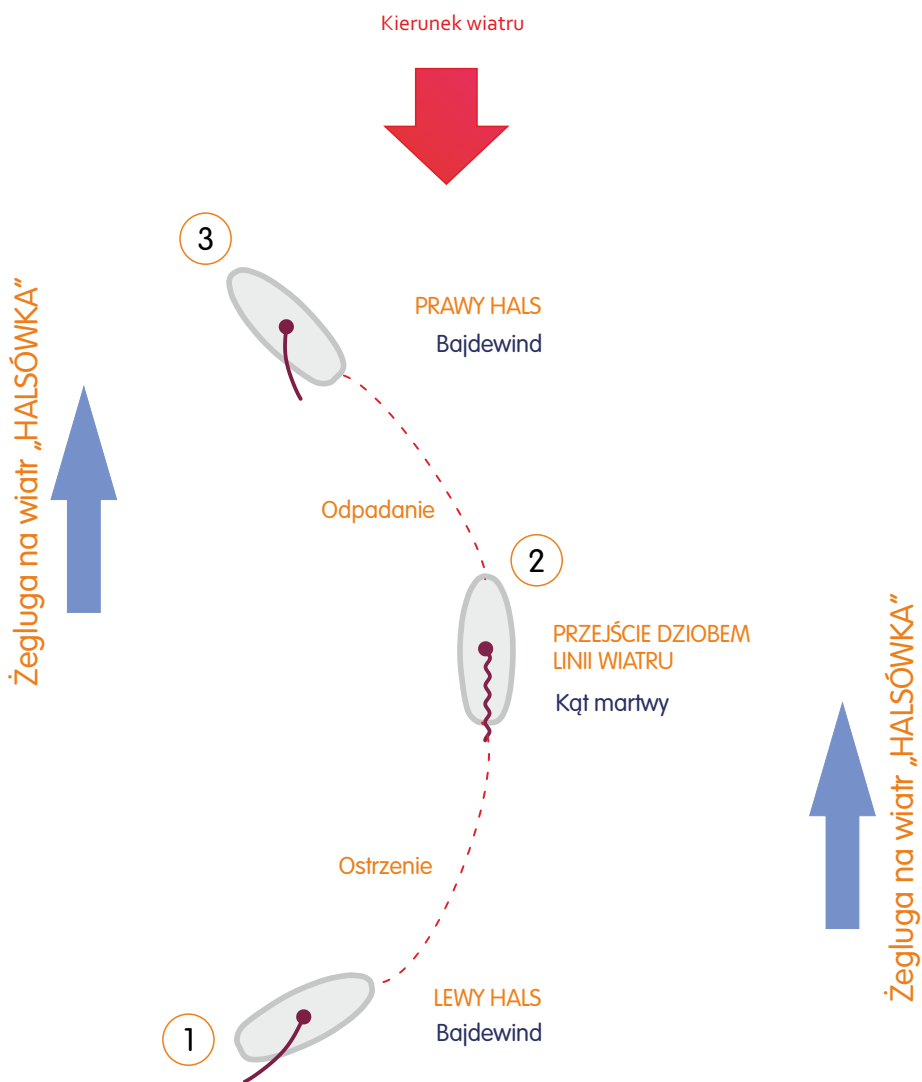
Im więcej nabierzesz wprawy, tym szybsze będzie obejście masztu.

**PAMIĘTAJ!**

Zwrot na wiatr zawsze wykonujemy z mieczem wysuniętym do wody.

# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## ZWROT NA WIATR



# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## ZWROT Z WIATREM

**ZWROT Z WIATREM** inaczej nazywamy jest "zwrotem przez rufę". Technika wykonania opisana poniżej, ma zastosowanie tylko w warunkach żeglugi wypornościowej (czyli podczas słabego wiatru) do 3<sup>o</sup> Beauforta.

Wyróżniamy trzy elementy zwrotu przez rufę: odpadanie, obrót pędnika nad dziobem i wyostrzenie.

Odpadanie rozpoczniij od pochylenia pędnika w stronę dziobu i przesunięcia rąk na bomie dalej od masztu. W trakcie odpadania, żagiel powinien być wybrany. Aby prawidłowo wybrać żagiel, powinienesz wyprostować przednią rękę na bomie, a tylną ugiąć z jednoczesnym obniżeniem pozycji ciała.

W momencie, gdy deska znajduje się w baksztagu (kurs „z wiatrem”) cofnij nogi w stronę rufy tak, aby obie stopy były ustawione za mieczem. Kontynuuj ten manewr, aż deska ustawi się w kursie pełnym. Pędnik powinien być ustawiony prostopadłe do deski, a maszt pochylony w stronę wody. Rozpoczniij obrót pędnika od przybliżenia przedniej ręki do samego masztu, co ułatwi to zadanie. Jednocześnie przesuń stopy tak, by ustawić się do żeglowania na nowym halsie. Następnie, puść tylną ręką bom (bliższą końcówki bomu), kiedy pędnik się obróci, złap za bom z drugiej strony. Następnie przelóż drugą rękę na drugą stronę bomu.

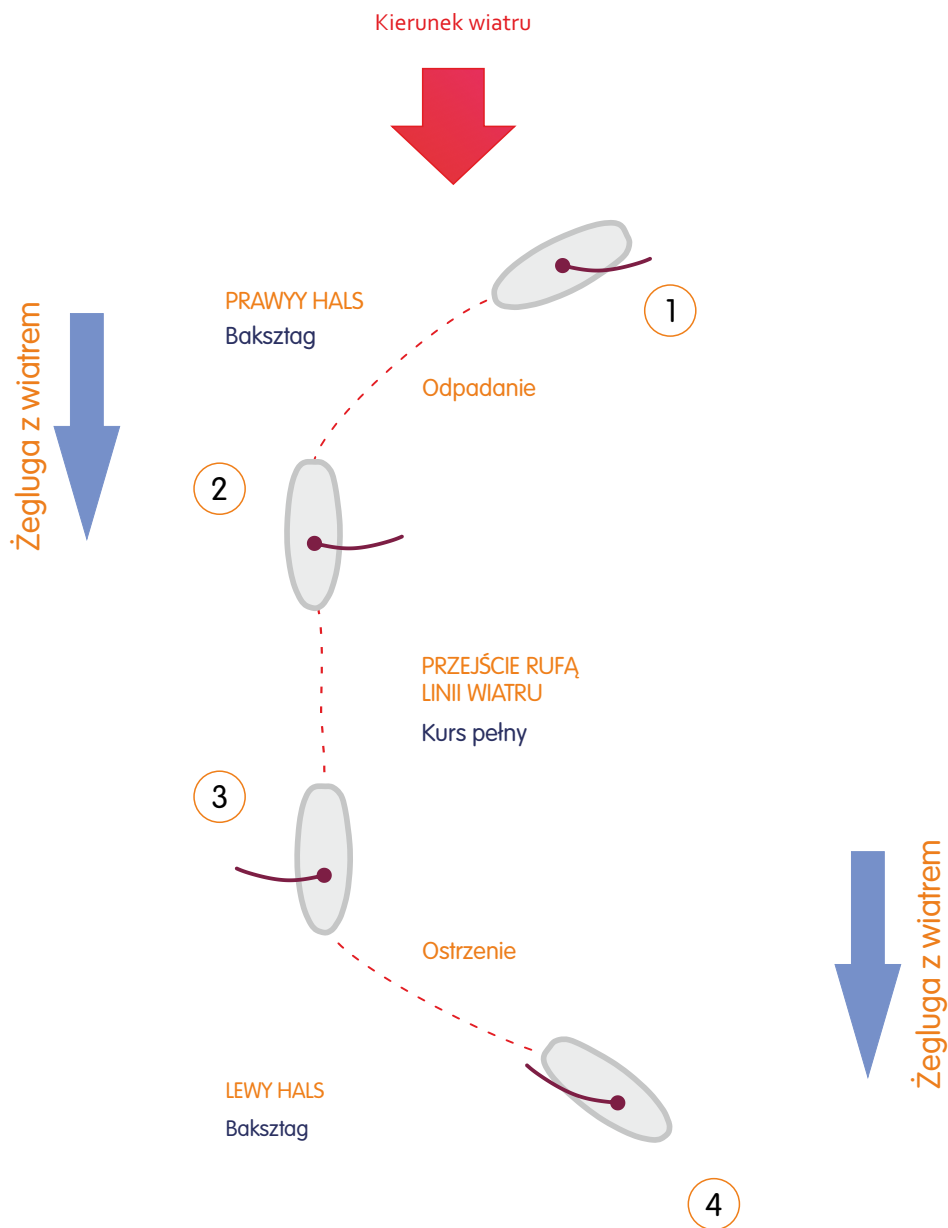
Po wystartowaniu na nowym halsie, należy od razu wyostrzyć, aby nie tracić na wysokości względem wiatru.

### PAMIĘTAJ!

Zwrot z wiatrem wykonujemy zawsze z wsuniętym mieczem (schowanym do deski).

# PIERWSZE KROKI NA DESCE

## ZWROT Z WIATREM





# REGATY

## INSTRUKCJA ŻEGLUGI

Jednym z ćwiczeń doskonalących Twoje umiejętności żeglarskie jest pływanie po wyznaczonej trasie. Zawody i rywalizację w żeglarstwie nazywamy regatami.

W żeglarstwie, jak w każdym innym sporcie, występuje komisja sędziowska. W czasie regat sędziowie znajdują się na statku, skąd przeprowadzają procedurę startową (sygnały dźwiękowe i wzrokowe), podejmują decyzje, zarządzają regatami, spisują miejsca przepłynięcia zawodników przez metę. Zadaniem sędziów jest również pilnowanie, by wszyscy zawodnicy przestrzegali zasad podczas trwania regat. Sytuacje sporne i protestowe rozpatrywane są z reguły na lądzie.

Komisja sędziowska regat składa się z:

- Sędziego Głównego,
- Członków Komisji Sędziowskiej (sędziowie trasy, mety itd.)
- Sekretarza,
- Przewodniczącego oraz członków Zespołu Protestowego.

Podczas regat obowiązują reguły zgodne z przepisami żeglarstwa, przepisami klasowymi (dotyczącymi sprzętu, którego wolno używać) oraz Instrukcją Żeglugi (IŻ). W Instrukcji Żeglugi znajdziemy informacje na temat aktualnych regat. Określa ona: datę, godzinę i miejsce startu, liczbę wyścigów, trasę wyścigów, kolory bojek, którymi oznaczona jest trasa oraz flagi klasy itd. Instrukcja żeglugi dostępna jest na brzegu już przy zgłoszeniach do regat, jak również umieszczona na oficjalnej tablicy ogłoszeń wraz z komunikatami regat.

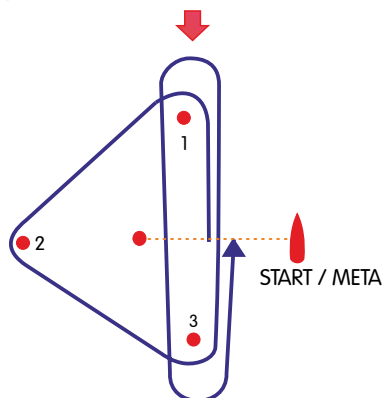
Trasa regatowa jest to droga, którą należy przepłynąć od linii startu do linii mety. Trasa wyścigu wyznaczona jest przez ustawienie znaków (bojek) lub przedmiotów, które musisz okrążyć według podanej kolejności. Istnieje wiele konfiguracji tras, wg. których należy okrążyć znaki (pozostawiając je po odpowiedniej stronie i odpowiedniej kolejności).



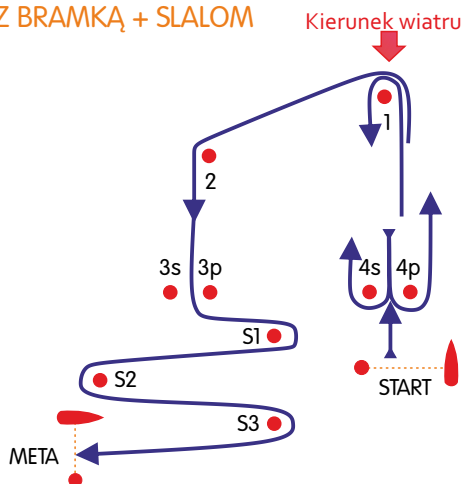
# REGATY

## TRASY

### II TRASA „TRÓJKĄT - ŚLEDŹ”



### III TRASA „TRAPEZ” Z BRAMKĄ + SLALOM



TRASA WEWNĘTRZNA: START - 1- 4s/p - 1- 2 - 3p - S1- S2 - S3 - META

TRASA ZEWNĘTRZNA: START - 1- 2 - 3s/p - 2 - 3p - S1- S2 - S3 - META

Trasa często stosowana, gdy startują dwie lub więcej klas regatowych.

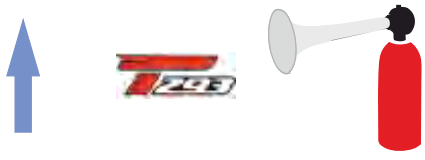
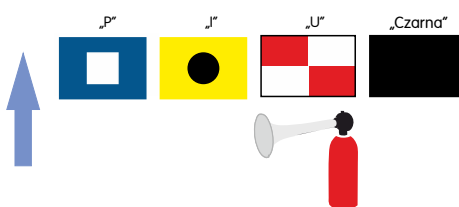
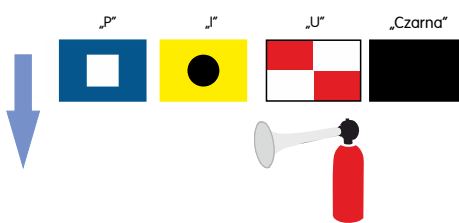

Zaprezentowane trasy przeznaczone są dla zaawansowanych zawodników, dla początkujących zalecane są regaty w uproszczonej formie, a wyścigi krótsze np. po trasie „półwiatrowej”.

# REGATY

## PROCEDURA STARTOWA

### LINIA STARTU

Na wodzie nie ma narysowanej linii startu, dlatego musisz ją sobie wyobrazić. Linię startu wyznacza statek komisji sędziowskiej (statek K.R.), a na nim flaga startu oraz zlokalizowana na drugim końcu tyczka startowa z flagą, zwana „pin’em”.

5 minut przed startem		Sygnal ostrzeżenia, na statku komisji, pojawi się flaga klasy (flaga klasy określona jest w instrukcji żeglugi, np. flaga klasy Techno 293) / sygnal dźwiękowy
4 minuty przed startem		Sygnal przygotowania, obok flagi klasy pojawi się jedna z czterech flag / sygnal dźwiękowy
1 minuta przed startem		Flaga przygotowania zostaje zdjęta, pozostaje tylko flaga klasy. / sygnal dźwiękowy
START		Flaga klasy zostaje zdjęta. / sygnal dźwiękowy

# REGATY

## CO ZROBIĆ, ŻEBY DOBRZE STARTOWAĆ?

### UWAGA!

Flagom towarzyszą sygnały dźwiękowe: podawane trąbką lub gwizdkiem

### PRZYGOTOWANIE DO STARTU

Zanim wystartujesz, przepłyni parę razy wzdłuż linii startu. Postaraj się znaleźć na brzegu punkt odniesienia, tzw. nabieżnik, czyli stały obiekt na przedłużeniu linii startu, który pomoże Ci ocenić własne położenie względem linii startu. Wiatr czasami zmienia swój kierunek, dlatego też start z jednej strony może być zdecydowanie bardziej korzystny niż z drugiej. Pływając przed startem będziesz miał możliwość zorientowania się, skąd lepiej wystartować. Często również sprawdza się korzystniejszą stronę linii startu, wypływając z niej z kolegą w tym samym czasie np. wypłyni z okolic pin'u na lewym halsie, a kolega od strony statku K.R. na prawym halsie. W zależności, która z osób będzie wcześniej na kursie drugiej osoby, oznacza to korzystniejszy koniec linii.

### ZASADY DOBREGO STARTU:

- Start o czasie
- Startuj z pierwszej linii (nie możesz być zastąpiony / „przykryty” innymi deskami)
- Startuj z najwyższą możliwą prędkością
- Startuj w taki sposób, abyś mógł żeglować po starcie w korzystną stronę
- Start na prawym halsie nie zawsze jest korzystny, ale daje Ci na wodzie pierwszeństwo,

# REGATY

## START



# REGATY

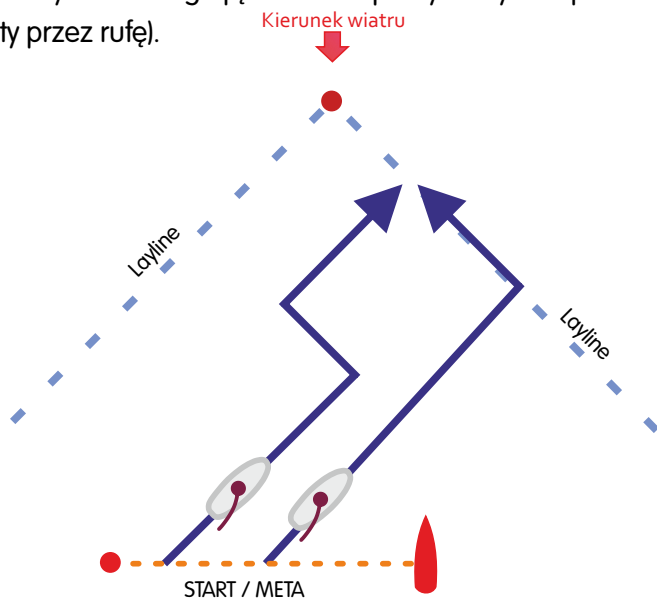
## POLE WYŚCIGU

### POLE WYŚCIGU

**Nawietrzna boja nr 1**, zwana potocznie **GÓRNA**, zawsze ustawiona jest pod wiatr i jest pierwszą boją, którą trzeba ominąć podczas wyścigu. Przemierzając się pod wiatr musisz żeglować kursem ostrym „bajdewindem” i wykonywać zwroty na wiatr (zwroty przez sztag). Postaraj się nie robić zbyt dużej liczby zwrotów i nie wypływać za „laylines”.

**LAYLINE** jest to niewidoczna linia graniczna wyznaczająca najbliższe miejsce, z którego po zrobieniu zwrotu, jednym halsem dołyniesz do górnej boi.

**Zawietrzna boja**, zwana potocznie **DOLNA** jest zawsze ustawiona z wiatrem. Przemierzając się z wiatrem kursem pełnym, skieruj dziób deski na dolny znak. Żeglując kursem pełnym wykonuj zwroty z wiatrem (tzw. zwroty przez rufę).



**Meta** Pamiętaj, żeby na metę wpływać na pełnej prędkości i nie robić niepotrzebnych zwrotów tuż przed -szukamy jak najkrótszej drogi.

# REGATY

## PRZEPISY

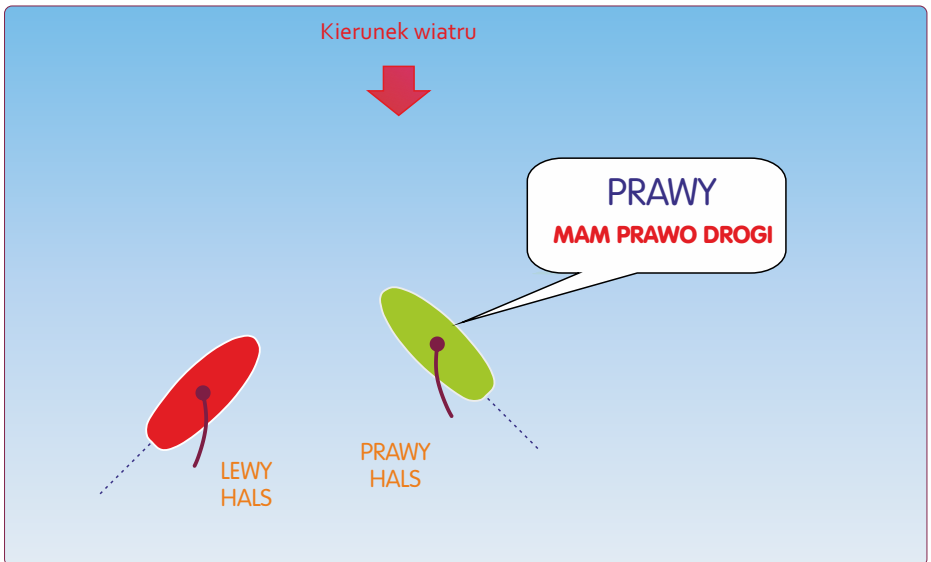
Ogólne przepisy dotyczące rozgrywania regat są uaktualniane co cztery lata przez World Sailing (Międzynarodowa Federacja Żeglarska). Przez ten okres nie ulegają zmianie. W wyjątkowych sytuacjach World Sailing wprowadza zmiany, o których informuje zrzeszone żeglarskie związki krajowe.

Poniżej zostaną przedstawione najważniejsze przepisy regatowe World Sailing.

### Przepis nr 10.

#### Na przeciwnych halsach.

Gdy jachty są na przeciwnych halsach, jacht będący na lewym halsie musi ustępować jachtowi na prawym halsie.





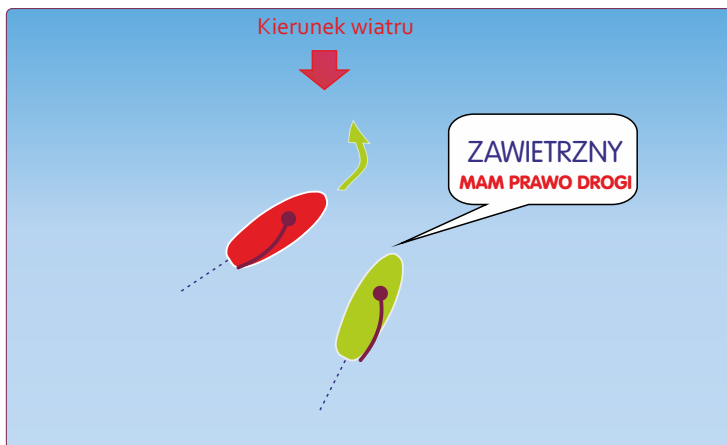
# REGATY

## PRZEPISY

### Przepis nr 11.

Na tym samym halsie w kryciu.

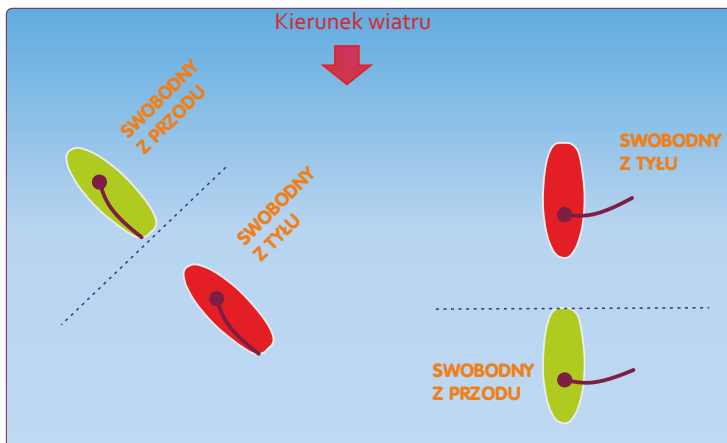
Gdy jachty są na tym samym halsie i są w kryciu, jacht nawietrzny musi ustępować jachtowi zawietrznemu.



### Przepis nr 12.

Na tym samym halsie, gdy nie ma krycia.

Gdy jachty są na tym samym halsie i nie są w kryciu, jacht swobodny z tyłu musi ustępować jachtowi swobodnemu z przodu.



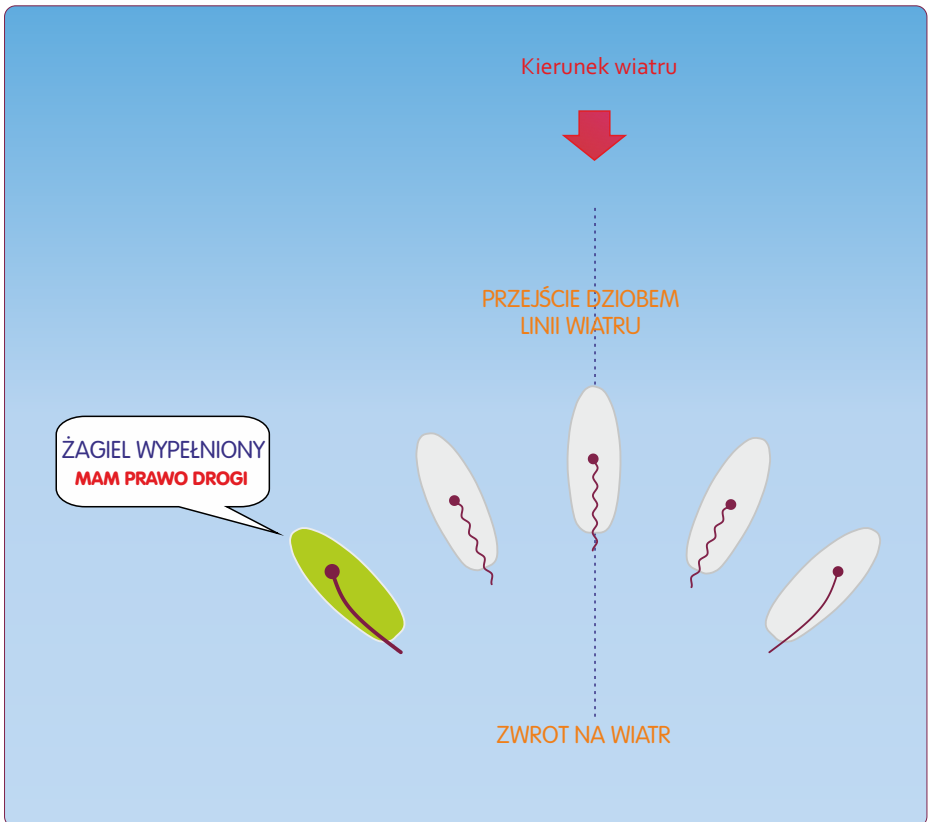
# REGATY

## PRZEPISY

### Przepis nr 13.

#### Wykonywanie zwrotu na wiatr.

Po przejściu dziobem linii wiatru deska musi ustępować innym deskom do czasu, aż jej żagiel się wypełni. W tym czasie przepisy 10, 11 i 12 nie mają zastosowania. Jeżeli dwie deski podlegają temu przepisowi w tym samym czasie, to deska znajdująca się po lewej stronie drugiej lub znajdująca się z tyłu, musi ustąpić.



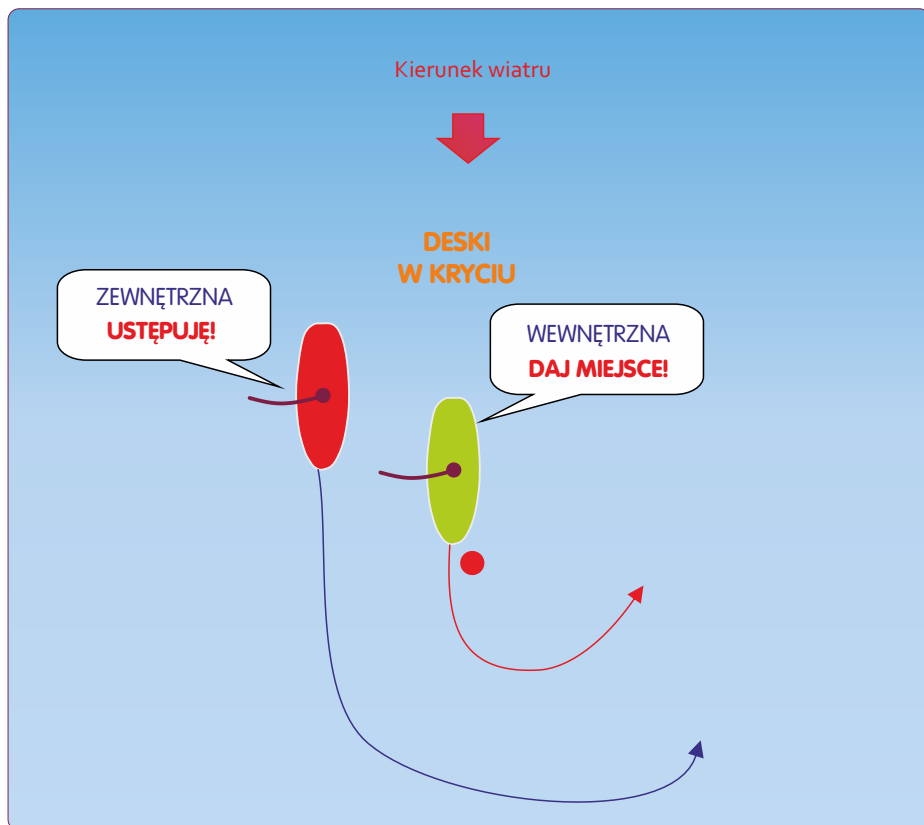
# REGATY

## PRZEPISY

### Przepis nr 18.

#### Miejsce przy znaku.

Ma zastosowanie pomiędzy deskami, gdy jest wymagane, aby pozostawiły znak po tej samej stronie i przynajmniej jedna z nich okrąży go lub mija. Jeżeli deski są w kryciu, gdy pierwsza z nich okrąży lub mija znak, to deska, która w tym momencie jest zewnętrzna musi od tego czasu dawać miejsce przy znaku desce wewnętrznej. Jeżeli deska jest swobodna z przodu, gdy okrąży lub mija znak, to deska, która jest w tym momencie z tyłu musi od tego czasu dawać jej miejsce przy znaku.



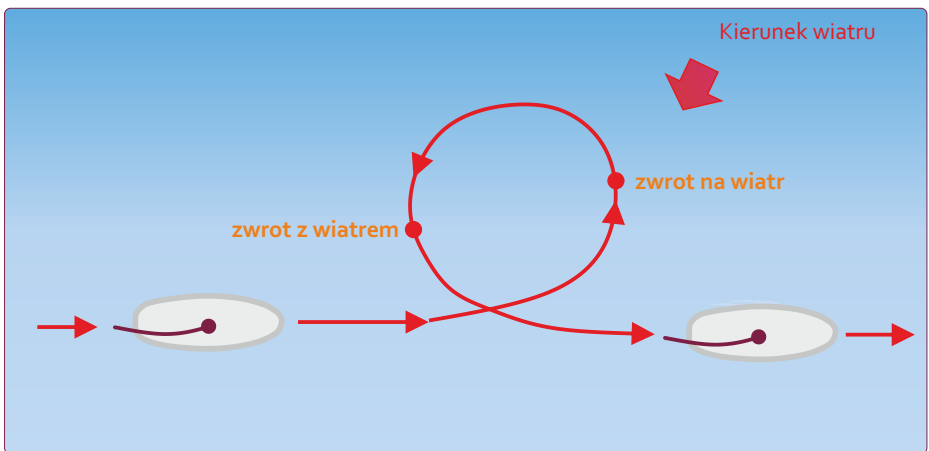
# REGATY

## PRZEPISY

### Przepis nr 44.

#### Przyjmowanie kary.

Deska może przyjąć „Karę obrotu o 360°” za złamanie przepisów w trakcie incydentu w wyścigu, przez natychmiastowe wykonanie obrotu o 360° bez wymagań odnośnie zwrotu na wiatr i zwrotu z wiatrem. To oznacza, że zawodnik zamiast zwrotu na wiatr i z wiatrem może również wykonać obrót deski pod nogami o 360°



### UWAGA !



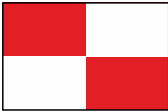

W odróżnieniu od regat łodzi, na regatach windsurfingowych można dotykać znaków (boi) podczas wyścigów.

# REGATY


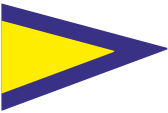
## FLAGI

### SYGNAŁY PRZYGOTOWANIA

Komisja sędziowska może powiesić na 4 minuty przed startem flagi:

	FLAGA „P”	Jeśli byłeś na falstartcie w momencie sygnału startu wystarczy, że spłyniesz poniżej linii startu i ponownie wystartujesz.
	FLAGA „I”	Na jedną minutę przed startem nie możesz znajdować się ponad linię startu ani jej przedłużeniami. Jeżeli złamiesz ten nakaz, musisz wrócić na start, omijając którykolwiek koniec linii startu i ponownie wystartować.
	FLAGA „U”	Na jedną minutę przed startem nie możesz znajdować się w trójkącie utworzonym przez linię startu i górną boję. Za złamanie tego przepisu zostaniesz zdyskwalifikowany z wyścigu, chyba, że start ten zostanie powtórzony.
	FLAGA „CZARNA”	Na jedną minutę przed startem nie możesz znajdować się w trójkącie utworzonym przez linię startu i górną boję. Za złamanie tego przepisu zostaniesz zdyskwalifikowany. Twój udział w wyścigu nie będzie się liczył. Jeśli był falstart generalny, komisja regatowa wpisze numery zawodników, którzy nie mogą wystartować w powtórzonym wyścigu.

### SYGNAŁY FALSTARTÓW



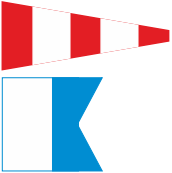

	FLAGA „X”	<b>ODWOŁANIE INDYWIDUALNE</b> Komisja zauważyła jeden lub kilka jachtów na falstartcie. Prócz flagi pojawi się jeden sygnał dźwiękowy. Jachty muszą ponownie wystartować zgodnie z obowiązującą flagą przygotowania. Flagę X komisja musi wywiesić w przypadku flagi lub I. Przy fładze U lub Czarnej komisja dyskwalifikuje jacht nie powiadamiając go w danym wyścigu i nie wywiesza flagi.
	FLAGA „PIERWSZY ZASTĘPCZY”	<b>ODWOŁANIE GENERALNE</b> Kiedy falstart popelnia 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.

# REGATY

## FLAGI

### SYGNAŁY ODROCZENIA I PRZERWANIA WYŚCIGU

W sytuacji bardzo słabego lub zbyt silnego wiatru kolejne wyścigi można odłożyć w czasie lub przerwać, gdy warunki nie pozwalają na ukończenie wyścigu.

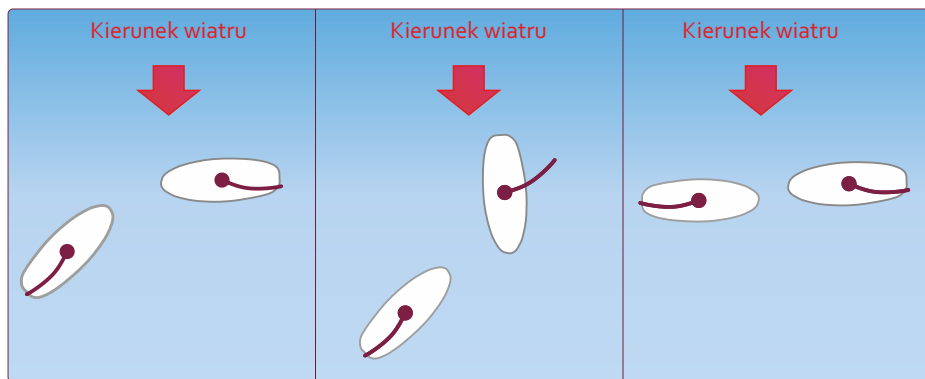
	FLAGA „AP”	Nierozpoczęte wyścigi są odroczone
	FLAGA „AP” nad flagą „H”	Wyścigi nierozpoczęte są odroczone. Dalsze informacje na brzegu.
	FLAGA „AP” nad flagą „A”	Wyścigi nierozpoczęte są odroczone i nie będzie już dziś kolejnych wyścigów
	FLAGA „N”	Wyścig zostaje przerwany. Wracaj na start.

# REGATY

## ĆWICZENIA

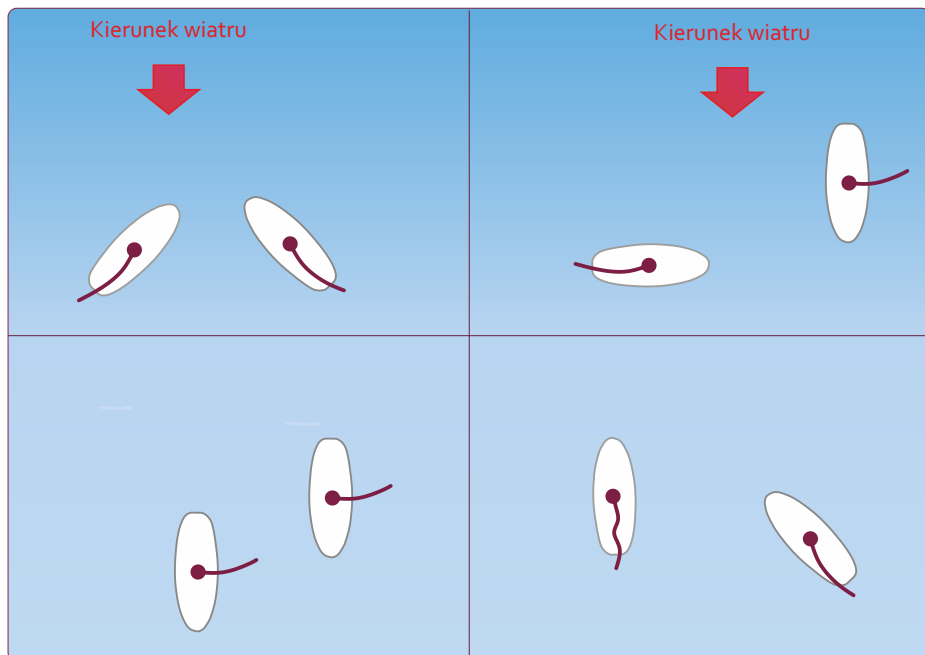
### Ćwiczenie 1

Zaznacz deski, które są na prawym halsie.



### Ćwiczenie 2

Zaznacz deski, które mają pierwszeństwo drogi.

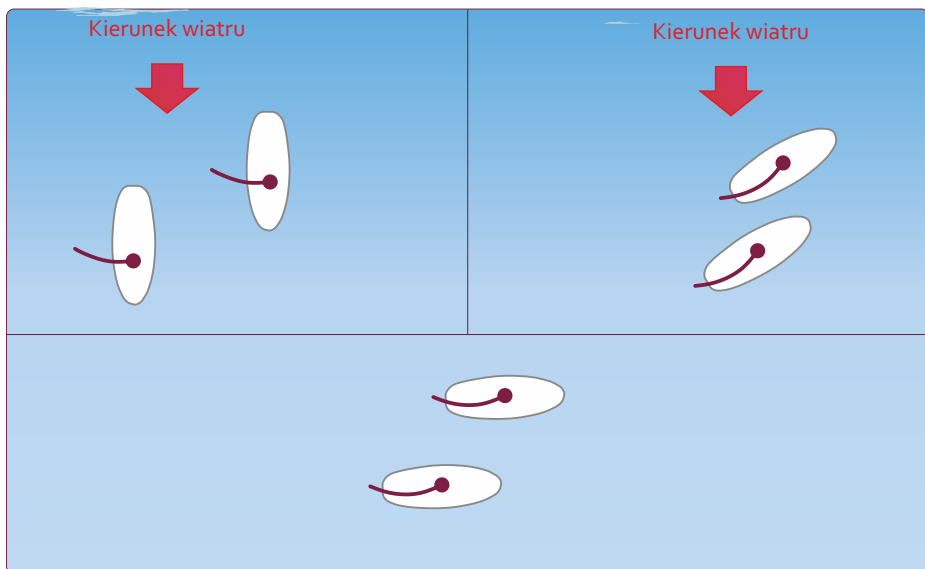


# REGATY

## ĆWICZENIA

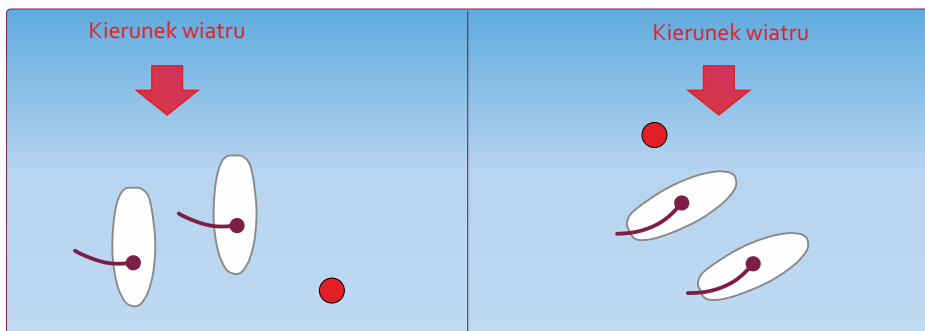
### Ćwiczenie 3

Zaznacz deski, które są w kryciu.



### Ćwiczenie 4

Która deska ma pierwszeństwo?





# RATOWNICTWO

## ZASADY BEZPIECZNEGO ŻEGLOWANIA

### RATOWNICTWO

Uprawianie żeglarstwa należy do przyjemności, ale niesie ze sobą również pewne ryzyko. Szybka analiza zagrożeń, na jakie możemy być narażeni, pozwoli Ci uniknąć niebezpieczeństwa. Z tego względu każdy młody windsurfer powinien wiedzieć, jak się zachować w chwili zagrożenia i jak pomóc osobie będącej w niebezpieczeństwie.

### ZASADY BEZPIECZNEGO ŻEGLOWANIA

- Zawsze miej na sobie założoną **kamizelkę asekuracyjną**.
- Cały czas obserwuj akwen i zmieniające się warunki atmosferyczne.
- Wychodź na wodę tylko w obecności trenera lub osoby dorosłej.
- Dobieraj i reguluj (trzymuj) sprzęt odpowiednio do siły wiatru.
- Ostrożnie przenoś sprzęt (bardzo wiele uszkodzeń powstaje właśnie na brzegu!).
- Ostrożnie wchodzi i schodzi z deski - pamiętaj, że kadłub może być śliski.
- W celu utrzymania równowagi poruszaj się przy osi podłużnej deski. Stawanie skrajnie na burcie może być przyczyną wpadnięcia do wody. Takie ustawienie stóp jest wskazane dla zaawansowanych windsurferów podczas żeglugi na silnym wietrze.

## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

### UDAR SŁONECZNY I OPARZENIA

Pojawiają się u osób przebywających dłuższy czas na słońcu bez jednoczesnego zachowania niezbędnych środków ochronnych (nakrycie głowy, odpowiedni strój, krem z filtrem UV).

#### Objawy:

- zaczerwieniona skóra
- bóle i zawroty głowy
- dreszcze
- senność
- czasem utrata przytomności

#### Postępowanie:

- udaj się do dorosłego / opiekuna / trenera / ratownika z prośbą o pomoc
- ułóż chorego w chłodnym i przewiewnym miejscu
- stosuj zimne okłady na czoło i kark (schładzaj tak długo, aż przestanie boleć)

Jeżeli przebywasz długo na słońcu, zabezpieczaj się przed oparzeniami stosując krem z filtrem o wysokim współczynniku ochrony przed UV.

Opalaj się stopniowo i z umiarem. Pamiętaj, że przebywając nad wodą i na wodzie opalasz się znacznie szybciej!



### WYCHŁODZENIE ORGANIZMU

Utrata ciepłoty ciała jest jednym z najbardziej niebezpiecznych zagrożeń życia człowieka w wodzie. Gdy podczas treningu poczujesz się przemarznięty, spłyń na brzeg i natychmiast ogrzej się w ciepłym i suchym miejscu. Pamiętaj również, żeby się odpowiednio ubrać - stosownie do pogody. Najbardziej narażone na wychłodzenie są stopy, dłonie i głowa. Pamiętaj zatem, żeby w chłodniejsze dni zakładać grubszą piankę, buty neoprenowe, czapkę.

W wodzie ciało człowieka wychładza się około **25 razy szybciej** niż na lądzie!

#### Objawy:

- dreszcze
- blada skóra
- przyspieszony oddech
- bóle mięśniowe

#### Postępowanie:

- udaj się do dorosłego / opiekuna / trenera / ratownika z prośbą o pomoc
- przejdź do ciepłego i suchego miejsca
- zdejmij mokre ubranie i osusz się ręcznikiem
- jeśli masz możliwość, weź ciepły (nie gorący) prysznic lub ogrzej się np. kocem
- napij się czegoś ciepłego (np. herbata z termosu)
- nie przyjmuj żadnych leków



## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

### ZRANIENIA I OTARCIA

Windsurferzy bywają narażeni na zranienia i otarcia. Najczęściej pojawiają się rany powierzchniowe na ciele i odciski na dłoniach. Kiedy wystąpią głębsze rany, także z nimi trzeba umieć sobie poradzić.

#### Postępowanie:

- \_ udaj się do dorosłego / opiekuna / trenera / ratownika z prośbą o pomoc
- \_ jeśli rana jest płytka, opłucz ją zimną bieżącą wodą np. z mydłem
- \_ załóż jałowy opatrunek osłaniający
- \_ gdy rana mocno krwawi, załóż opatrunek uciskowy (przymocuj do rany kilka warstw gazy, owijając całość bandażem, ale niezbyt mocno)
- \_ jeżeli w ranie tkwi ciało obce, **nie usuwaj go!**
- \_ powstających na dłoniach pęcherzy nie wolno przekłuwać

#### W PRZYPADKU KRWOTOKU Z NOSA:

POCHYL GŁOWĘ DO PRZODU I UCISKAJ SKRZYDEŁKA NOSA.

MOŻNA RÓWNIEŻ DODATKOWO ROBIĆ ZIMNE OKŁADY NA KARK.

NIGDY NIE ODCHYLAJ GŁOWY DO TYŁU.

# RATOWNICTWO

## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY



## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

### SKRĘCENIA I ZŁAMANIA

Warto również abyś wiedział, jak postępować w przypadku poważniejszych kontuzji:

Jeżeli zaraz po wypadku poczujesz bardzo silny ból przy poruszaniu kończynami, najprawdopodobniej doszło do złamania kości lub skręcenia stawu.

#### Objawy:

- ból
- zniekształcenie i obrzęk kończyny
- ograniczenie ruchów

#### Postępowanie:

- poproś o pomoc dorosłego / opiekuna / trenera / ratownika
- nie przemieszczaj się
- połóż się i unieś kończynę wyżej
- skonsultuj się z lekarzem w celu wykonania badania i postawienia diagnozy

W przypadku skręcenia stawu, postaraj się unieruchomić kończynę i przykładaj zimny okład lub woreczek z lodem.

Przy skręceniu stawu skokowego można założyć opaskę uciskową.

Chorą rękę najlepiej umieścić w temblaku.

### PAMIĘTAJ!

POPROŚ KOGOŚ DOROSŁEGO O POMOC, MOŻLIWE ŻE TRZEBA BĘDZIE WEZWAĆ SŁUŻBY MEDYCZNE.

# RATOWNICTWO

## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY





## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

### UTRATA PRZYTOMNOŚCI

Bardzo rzadko zdarzają się sytuacje, w których jesteśmy świadkami utraty przytomności drugiego człowieka. Niemniej jednak od szybkości Twojej reakcji może zależeć zdrowie, a nawet życie poszkodowanego. Jeśli w pobliżu nie ma nikogo dorosłego, dokładnie wykonaj opisane poniżej czynności i jak najszybciej wezwij pomoc.

#### Postępowanie:

- szybka ocena sytuacji – sprawdź czy jest **BEZPIECZNI**E, usuń ewentualne zagrożenie
- oceń w jakim stanie jest poszkodowany – **SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ** – poruszaj poszkodowanego, zapytaj się, czy Cię słyszy, brak reakcji może oznaczać, że jest on nieprzytomny
- jeżeli nie reaguje na żadne sygnały natychmiast **WEZWIJ POMOC** – zawołaj kogoś dorosłego
- sprawdź czynności życiowe nieprzytomnego

#### **KONTROLA ODDECHU:**

zbliz ucho do twarzy poszkodowanego i postaraj się wyczuć oddech, jednocześnie obserwuj czy klatka piersiowa się porusza,

#### **KONTROLA TĘTNA:**

przyłóż dwa palce na szyi obok krtani i postaraj się wyczuć pulsowanie;

Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny i nie wykazuje żadnych oznak życia **ZADZWOŃ NA POGOTOWIE RATUNKOWE  
POD NUMER 112 LUB 999,**  
następnie przystąp do akcji reanimacyjnej !!!

# RATOWNICTWO

## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

112



# RATOWNICTWO

## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

### REANIMACJA:

- **udroźnij drogi oddechowe** – ułóż poszkodowanego na wznak, odchyl głowę lekko do tyłu, sprawdź palcem jamę ustną i usuń ewentualne ciała obce
- **sztuczne oddychanie** – uklęknij z boku poszkodowanego, jedną rękę połóż na jego czole i zaciśnij palcami nos, drugą ręką unieś brodę do góry, następnie weź głęboki wdech i wdmuchnij energicznie powietrze w usta poszkodowanego – pamiętaj aby szczelnie przyłożyć swoje usta do ust ratowanego
- **masaż serca** – polega na rytmicznym uciskaniu mostka (jego dolnej części), ręce wyprostowane, dłonie - jedna na drugiej na mostku, zwalniając ucisk nie odrywaj nadgarstków od klatki piersiowej

**NAPRZEMIENNIE WYKONUJ MASAŻ SERCA I SZTUCZNE ODDYCHANIE  
MOSTEK UCISKAJ 30 RAZY, A NASTĘPNIE WYKONAJ 2 WDECHY.**

**CO KILKA MINUT PRZERWIJ CZYNNOŚĆ I SPRAWDŹ CZY POSZKODOWANY  
ODZYSKAŁ PRZYTOMNOŚĆ..**

### PAMIĘTAJ!

Czynności reanimacyjne wykonuj do momentu przybycia służb ratowniczych lub gdy poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać.



## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

### Powiadomienie służb ratowniczych:

- \_ Gdzie zdarzył się wypadek – dokładny adres.
- \_ Co się stało.
- \_ Ilu jest poszkodowanych.
- \_ Jakich obrażeń doznał poszkodowany / poszkodowani.
- \_ Kto wzywa pomocy – swoje nazwisko i numer telefonu.

Nigdy nie rozłączaj się jako pierwszy !  
Postępuj zgodnie z instrukcją dyspozytora.

### Ćwiczenie 1

Napisz numer alarmowy wybranej służby ratunkowej:

POLICJA .....  
POGOTOWIE .....  
STRAŻ POŻARNA .....  
WOPR .....

### Ćwiczenie 2

Napisz z jakich elementów powinna się składać apteczka pierwszej pomocy:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ŻEGLARSTWO - CZYSTY SPORT

Żeglarstwo i ekologia idą ze sobą w parze.

Żeglarstwo jest formą aktywności, zapewniającą nam stały kontakt ze środowiskiem naturalnym, a windsurfing jest jedną z tych konkurencji, która pozwala nam na obcowanie z naturą w sposób bezpośredni.

Uprawiając żeglarstwo współpracujesz z siłami natury, zdobywasz wiedzę na ich temat i uczysz się z nimi harmonijnie współpracować - przemierzamy się przecież na wodzie dzięki umiejętności wykorzystania siły wiatru.



Środowisko naturalne, wody rzek, jezior i mórz, są dla nas bezcennym darem. Bez nich nie byłoby w ogóle żeglarstwa. Ważne jest dbanie o nie, żeby służyły nam i kolejnym pokoleniom jak najdłużej.

Każdy z nas może zadbać o środowisko, stosując kilka prostych zasad etykiety żeglarskiej i kultury. Wystarczy świadomie zmienić swoje zachowanie i postępować w sposób, który przyczyni się do ograniczenia zanieczyszczania środowiska w naszym najbliższym otoczeniu.



## EKO ZASADY NA LĄDZIE I WODZIE

Możesz mieć wpływ na zmniejszanie zanieczyszczeń środowiska wodnego stosując poniższe zasady:

### Dbaj o czystość wody

Myjąc sprzęt windsurfingowy na brzegu, staraj się używać środków czyszczących bezpiecznych dla środowiska (patrz na zawartość etykiety). Nie wylewaj brudnej i zużytej wody do morza lub do jeziora.

### Segreguj i wyrzucaj odpady we właściwy sposób

Nigdy nie wyrzucaj śmieci do wody. Sprzątaj po sobie. Naucz się segregować odpady – umożliwia to często ich ponowne wykorzystanie.

### Szanuj zieleń

Szanuj drzewa i rośliny. Nie rozpalaj ognisk blisko lasu, pożar bardzo szybko rozprzestrzenia się.

Będąc nad morzem uszanuj zakaz wchodzenia na wydmy.

### Pamiętaj o zwierzętach zamieszkujących wody

Środowisko wodne i lądowe zamieszkiwane jest przez wiele gatunków zwierząt. Nie zabijaj ich i nie płosz – pamiętaj, że to jest ich dom.

### Nie hałasuj

Wszyscy lubimy spędzać czas na łonie natury w ciszy i spokoju

Nie płosz zwierząt

### Działaj z wyobraźnią

Nie niszczy tablic i znaków informacyjnych, mogą one uratować Ci życie!

### Zdobywaj wiedzę

Często jest tak, że szkodliwe działania wynikają z braku wiedzy na dany temat. Przez doświadczenie i obcowanie z naturą podczas uprawiania żeglarstwa kształtuj w sobie pro-ekologiczną postawę, świadomą wobec zagrożeń i sposobów jak dbać o środowisko naturalne, którego jesteś użytkownikiem.

## EKO ZASADY NA LĄDZIE I WODZIE

Wykonując proste codzienne czynności, również możesz przestrzegać zasad ekologii.

### Oszczędzaj energię elektryczną.

Gaś niepotrzebne światło, wyłączaj urządzenia, których nie używasz, odłączaj z kontaktu urządzenia, które są naładowane lub nie potrzebują stałego zasilania. Ogranicz korzystanie z komputera, telewizora czy telefonu. Lepiej ten czas wykorzystać na aktywność ruchową.

### Oszczędzaj wodę.

Podczas mycia się i sprzątania używaj tylko tyle wody, ile jest konieczne. Staraj się unikać zbyt częstych kąpeli w pełnej wannie, korzystniejszy dla środowiska jest krótki prysznic.

### Staraj się korzystać z ekologicznych środków transportu.

Jeśli to możliwe wybieraj drogę pieszą lub np. jazdę rowerem. Zamiennie do jazdy samochodem lepiej jest, gdy wybierzesz transport publiczny.

Nie marnuj papieru, pisz na dwóch stronach wykorzystując całą ich powierzchnię.

### Gdy wychodzisz z psem na spacer, zawsze po nim sprzątaj.

Rób przemyślane zakupy tak, żeby jedzenie nie lądowało w śmietniku. Noś swoją torbę, zamiast kupować jednorazową reklamówkę. Zwróć uwagę na etykiety produktów, które kupujesz (czy nadają się do recyklingu, są testowane na zwierzętach itp.).

Co ciekawe, wyżej wymienione zasady są nie tylko korzystne dla środowiska, ale również dla zdrowia i zawartości twojego portfela!



## ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII

Zastanów się co jeszcze możesz zrobić dla ochrony środowiska naturalnego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII

Energia w różnych formach jest niezbędna w życiu każdego człowieka. Czy możesz sobie wyobrazić życie bez komputera czy telewizora, bez oświetlenia w nocy i bez ogrzewania w zimie? Awaryje sieci elektrycznej często udowadniają nam, że jesteśmy uzależnieni od prądu. Prąd daje nam nie tylko światło i uruchamia sprzęt elektryczny, ale jest również niezbędny do dostarczenia do naszych domów ciepłej wody.

Energia elektryczna wytwarzana z węgla, energia gazowa, czy energia pozyskiwana ze spalania ropy naftowej są źródłami nieodnawialnymi. Ich pokłady mogą się wyczerpać, dlatego tak ważne jest wykorzystanie odnawialnych źródeł energii.



# EKOLOGIA

## ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII

Energia odnawialna to taka, której źródła same się odnawiają, a więc nie ulegają wyczerpaniu. Energia ta jest dobrą alternatywą dla nieodnawialnych źródeł i jest przyjazna dla środowiska.

Głównymi źródłami energii odnawialnej są:

### ENERGIA SŁONECZNA

Wykorzystanie promieni słonecznych, które przechwytywane są przez kolektory słoneczne.

### ENERGIA WIATROWA

Przekształcanie przemieszczających się mas powietrza w energię elektryczną za pomocą turbin wiatrowych.

### ENERGIA WODNA

Pozyskiwanie energii, która powstała podczas spadku wody. Opiera się głównie na wykorzystaniu energii wód śródlądowych o dużym spadzie wody i szybkim przepływie..

### ENERGIA GEOTERMALNA

Wykorzystanie energii z wnętrza Ziemi.

### BIOMASY

Energia zawarta w organizmach żywych.

### BIOPALIWA

Pozyskiwanie energii z roślin.

# TRENING

## INFORMACJE OGÓLNE

Trening żeglarski, to nie tylko wspomniane wcześniej kształtowanie zdolności motorycznych jak: siła, wytrzymałość, koordynacja ruchowa itp. ale przede wszystkim jest to doskonalenie techniki żeglowania, a w kolejnych etapach - taktyki regatowej, dopracowywanie i trzymowanie sprzętu, przygotowanie teoretyczne, ale również psychiczne, które odgrywa tym większą rolę, im wyższy jest poziom zaawansowania zawodników.

Zajęcia odbywają się przede wszystkim na akwenu wodnym, ale treningiem wspomagającym może być wcześniej wspomniane: pływanie, bieganie, jazda na rowerze, zajęcia na sali gimnastycznej czy też inne uzupełniające formy ruchu.

Zimą bardzo często windsurfing na wodzie jest zastępowany przez icesurfing, czyli „latanie” na desce z płozami po zamrożonym lodzie.



Trening dzieci z programu Energa Sailing w Sopocie

# TRENING

## SKŁADOWE TRENINGU

Trening żeglarski obejmuje:

**Przygotowanie techniczne**, czyli doskonalenie żeglugi danym kursem, wszelkie manewry (w tym zwroty), ale również każdą czynność, która zwiększa Twoje umiejętności, a co za tym idzie, panowanie nad sprzętem we wszystkich warunkach i każdej sytuacji;

**Przygotowanie taktyczne** (taktyka i strategia podczas wyścigów). Aby realizować założenia taktyczne należy najpierw opanowywać i udoskonalać technikę. Trening taktyczny to nic innego jak połączenie wiedzy teoretycznej, znajomości przepisów regatowych i ich praktyczne wykorzystanie na wodzie, co jest szczególnie ważne, gdy startujesz w regatach.

**Przygotowanie fizyczne** – kształtowanie sprawności ruchowej / cech motorycznych jak: wytrzymałość, siła, szybkość, moc, zwinność, gibkość, koordynacja ruchowa (w tym równowaga), skoczność i inne;

Przygotowanie sprzętu, czyli wiedza teoretyczna i zastosowanie praktyczne jak przygotować, regulować (na brzegu i na wodzie) dostosowywać sprzęt do swoich potrzeb, które wynikają np. z budowy ciała, warunków atmosferycznych, umiejętności.

**Przygotowanie teoretyczne** – wiedza na temat: teorii żeglowania, meteorologii, znajomość przepisów regatowych, odpowiedniego stylu życia sportowca.

**Przygotowanie mentalne/psychiczne** – odgrywa bardzo ważną rolę na każdym etapie rywalizacji sportowej, to przecież czynnik psychiczny decyduje o twojej motywacji i wytrwałości w dążeniu do celu. Przygotowanie psychiczne jest tym ważniejsze, im wyższy jest poziom umiejętności i rywalizacji – gdy w danej grupie wszyscy zawodnicy żeglują na poziomie mistrzowskim, to właśnie psychika odgrywa kluczową rolę.

# TRENING

## ETAPY SZKOLENIA

Wyróżniamy 5 etapów procesu szkolenia w żeglarskiej:

<b>WSTĘPNY</b> (8-10 lat)	Rozwijanie zainteresowań żeglarską, oswojenie ze środowiskiem wodnym, nauka pływania, zapoznanie ze sprzętem, samodzielne żeglowanie, zapoznanie z podstawowymi przepisami prawa drogi. Elementy rywalizacji, pierwsze wyścigi i regaty w uproszczonej formie.
<b>WSZECHSTRONNY</b> (11-15 lat)	Rozwijanie sprawności motorycznej, doskonalenie technicznych i taktycznych umiejętności żeglowania, pogłębianie wiedzy teoretycznej, w tym z przepisów regatowych. Udział w regatach.
<b>UKIERUNKOWANY</b> (16-17 lat)	Ukierunkowanie zainteresowań żeglarskich, rozwój ogólnej i specjalistycznej sprawności motorycznej, doskonalenie techniki żeglowania i taktyki regatowej, udział w regatach.
<b>SPECJALISTYCZNY</b> (18-19 lat)	Rozwój specjalistycznej sprawności motorycznej, doskonalenie techniki żeglowania i taktyki regatowej w docelowej klasie olimpijskiej, pogłębianie wiedzy z przepisów regatowych.
<b>MISTRZOWSKI</b> (powyżej 19 roku życia)	Codzienny trening i starty w regatach. Utrzymywanie wysokiego poziomu sprawności motorycznej, techniki żeglowania i taktyki regatowej, trening we współpracy z zespołem wsparcia sportowego (trenerzy, psychologowie, fizjoterapeuci, lekarze, naukowcy).

# TRENING

## KONKURENCJE I KATEGORIE WIEKOWE

Windsurfing jest również konkurencją żeglarską zaliczaną do programu Igrzysk Olimpijskich.

Kolejne etapy szkolenia w olimpijskim żeglarstwie deskowym, które następują po nauce żeglowania i uproszczonej rywalizacji:

### Konkurencja młodzików:

obecnie klasa Techno 293 z żaglem o powierzchni 5,8 i 6,8 m<sup>2</sup>.

Dla dzieci do 14 roku życia.

### Konkurencja juniorów młodszych:

obecnie klasa Techno 293 z żaglem o powierzchni 6,8 i 7,4 m<sup>2</sup>.

Dla zawodniczek i zawodników do 16 roku życia.

### Konkurencja juniorów:

obecnie klasa olimpijska RS:X z żaglem o powierzchni 8,5 m<sup>2</sup>.

Dla zawodniczek i zawodników do 18 roku życia.

### Konkurencja młodzieżowa:

obecnie klasa olimpijska RS:X z żaglem o powierzchni 8,5 m<sup>2</sup> dla kobiet i z żaglem pow. 9,5 m<sup>2</sup> dla mężczyzn.

Klasyfikacja do 21 roku życia.

### Konkurencja seniorów:

obecnie klasa olimpijska RS:X z żaglem o powierzchni 8,5m<sup>2</sup> dla kobiet i z żaglem o powierzchni 9,5 m<sup>2</sup> dla mężczyzn.

Otwarta klasyfikacja wiekowa.



fol. Szymon Sikora / PZŻ

# TRENING

## ODPRAWA

**ODPRAWA** – spotkanie na brzegu, tuż przed zejściem na wodę, na którym trener omawia z zawodnikami plan działania podczas zajęć: poszczególne ćwiczenia i zadania, warunki atmosferyczne, zasady bezpieczeństwa. Sprawdza również przygotowanie sprzętu i inne ważne kwestie dotyczące zajęć.

### PAMIĘTAJ!

- Zawsze przychodź na trening punktualnie
- Przed treningiem, w odpowiednim czasie, zjedz coś pożywne
- Weź ze sobą coś do picia, najlepiej wodę lub napój sportowy
- Bądź zawsze odpowiednio przygotowany do aktualnych warunków atmosferycznych



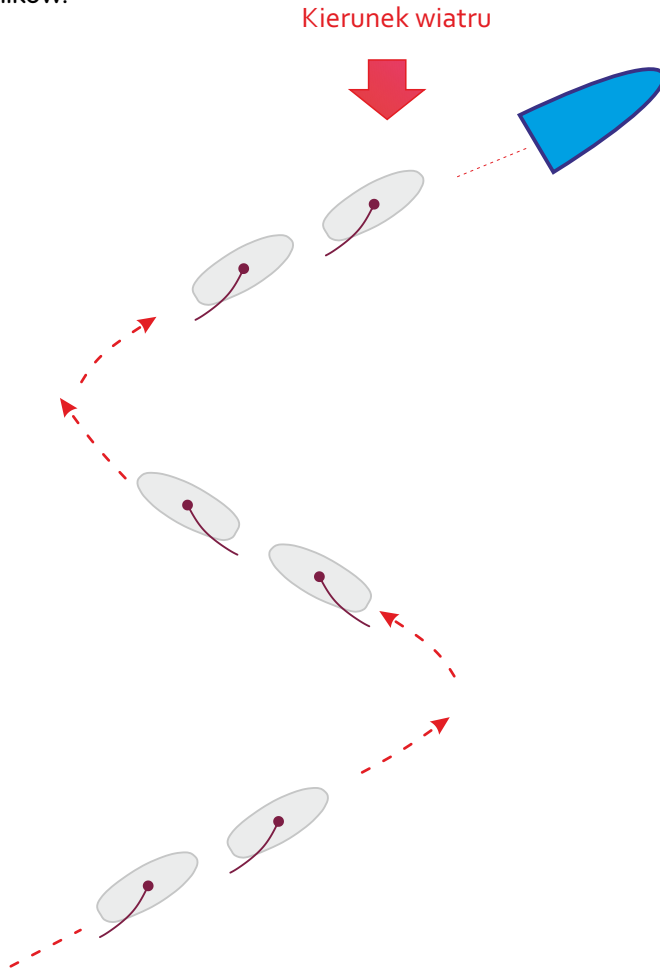
# TRENING

## ĆWICZENIA

Kilka przykładowych ćwiczeń, które mogą pojawić się na twoim treningu.

### ŻEGLUGA ZA LIDEREM (LUB ZA MOTORÓWKĄ TRENERSKĄ)

Zawodnicy pływają śladem wyznaczonym przez motorówkę trenera lub wyznaczonego zawodnika. Żeglują jeden za drugim utrzymując tą samą odległość pomiędzy sobą, równając poziomem do lepiej wyszkolonych zawodników.





# TRENING

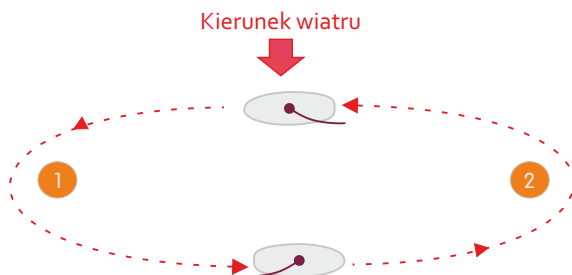
## ĆWICZENIA

### ZATACZANIE KÓŁ PO TRASIE NP. PÓŁWIATROWEJ

Zawodnicy okrążają boje lewą burtą, jeden za drugim.

Trasa może być ustawiona dowolnie względem wiatru

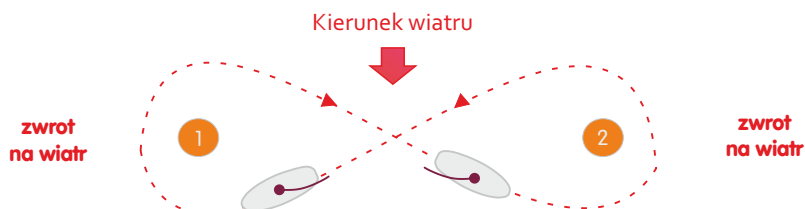
ŚLEDŹ



### ÓSEMKA

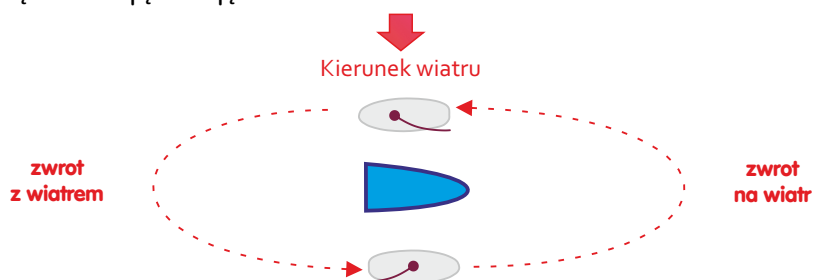
Zawodnicy po kolei okrążają boje lewą burtą, wykonując zwrot przez sztąg (zwrot na wiatr) przy każdej z nich.

Odmianą ćwiczenia jest wykonywanie zwrotów rzez rufę (zwrotów z wiatrem).



### DOKOŁA MOTORÓWKI

Zawodnicy pływają wokół dryfującej motorówki trenera, wykonując zwroty na wiatr i zwroty z wiatrem. Zawodnicy pływają i manewrują tym bliżej im większe mają umiejętności.



# TRENING

## ĆWICZENIA

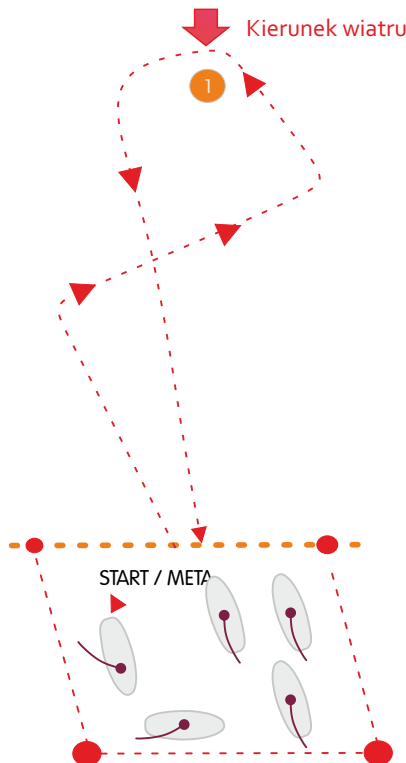
Ćwiczymy również elementy żeglugi na wiatr i z wiatrem, obroty o 360°, zatrzymywanie się, cofanie i inne manewry.

Ćwiczenia możemy wykonywać: na liczbę powtórzeń, na czas oraz na wiele innych sposobów.

Częstym elementem treningów są ćwiczenia startów i żeglowanie oraz ściganie się po trasie regatowej (przykłady pojawiły się w poprzednim rozdziale).

### START Z OGRANICZONEGO POLA / „PUDEŁKA”

Zawodnicy przed startem muszą zgromadzić się w strefie wyznaczonej 4 bojkami, po rozpoczęciu procedury startowej nie można przekroczyć wyznaczonej strefy.

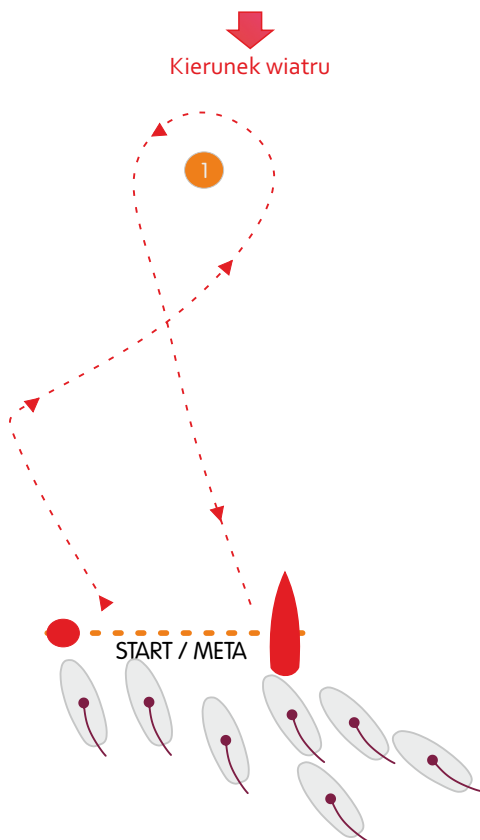


# TRENING

## ĆWICZENIA

### WĄSKI START

Zawodnicy muszą przekroczyć bardzo wąsko ustawioną linię startu.



### PAMIĘTAJ !!!

Po skończonym treningu zawsze dokładnie umyj sprzęt (jeśli żeglujesz nad morzem, ważne aby umyć zestaw słodką wodą). Następnie, po przeschnięciu, poprawnie złoż go zgodnie z zaleceniami trenera.

# NOTATKI

# NOTATKI