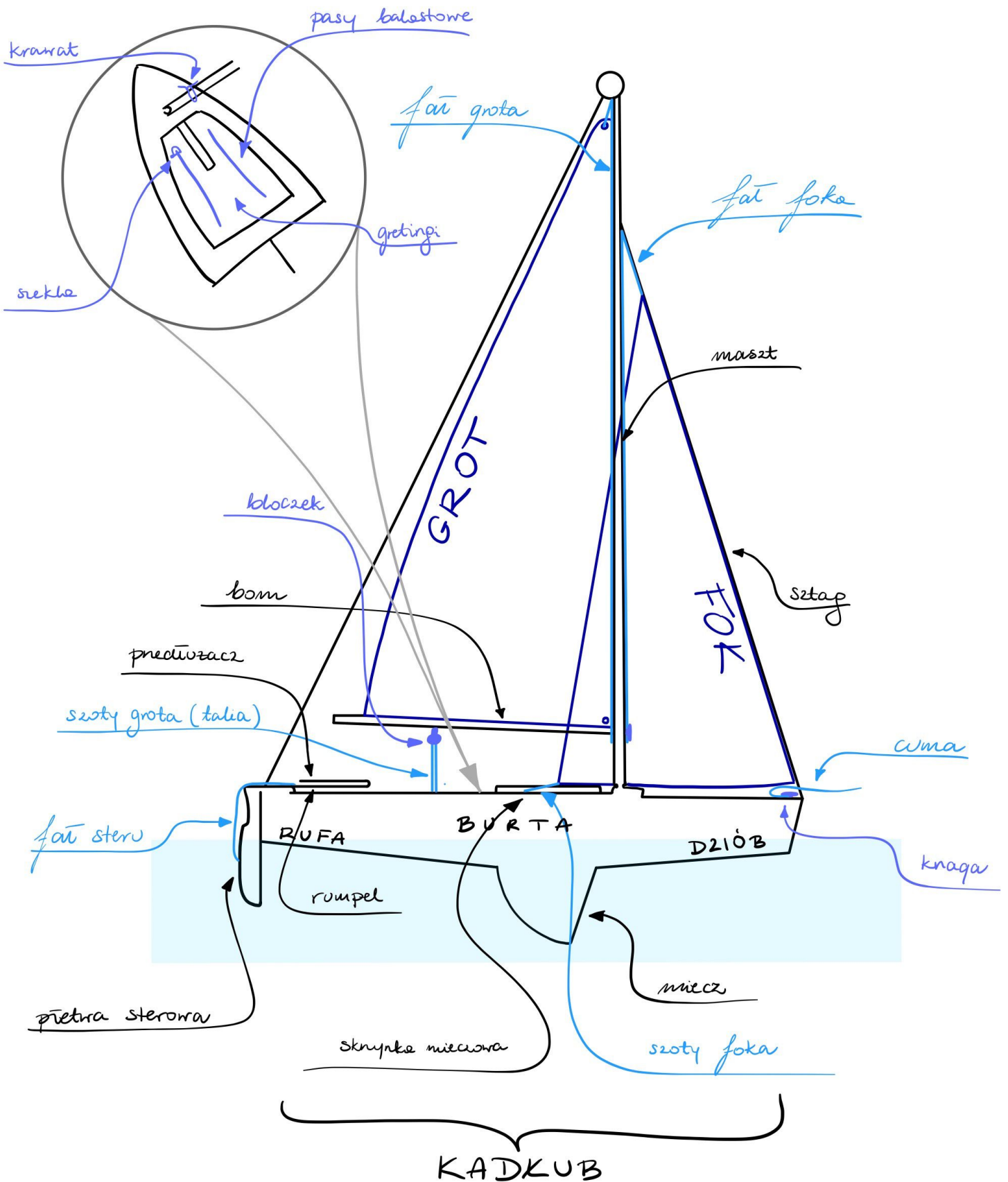


# **PROGRAM SZKOLENIA PRAKTYCZNEGO**

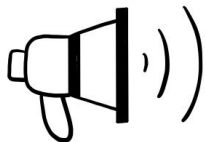
Opracowanie merytoryczne: Jędrzej Charłampowicz  
Opracowanie graficzne: Martyna Zawadzka

**Yacht Club Rewa 2022**

# NAZEWNICTWO



# Bezpieczeństwo



Zawsze słuchaj poleceń sternika  
Jak nie rozumiesz, pytaj



Podczas powstawania się  
na łódce zawsze się  
czegoś trzymamy



Siedzimy na gretingach  
Na burcie siadamy tylko  
za zgodą sternika  
na burcie noga zawsze  
pod pas balastowy



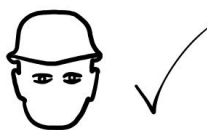
Gdy łódka jest na wodzie  
nie dotykamy żagli  
Żaglami operujemy tylko za pomocą  
lin (faliq i sroty)



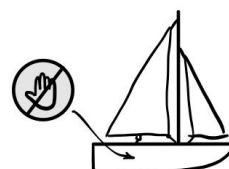
Nie kładziemy ręk  
na skrynce meczowej



Podczas zwrotów głowy nisko  
uwazamy na kam



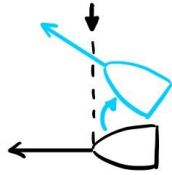
Nie wychylamy się  
(poza balastowanie),  
nie wystawiamy ręk ani nóg  
poza łódkę



# Podstawowa wiedza

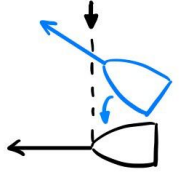
**WYBIERANIE** to uszycie lin

- "Wybieraj" - całkiem
- "Podbieraj" - lekko
- "Wybieraj" - stopniowo



**LUZOWANIE** to popuszczenie lin


- "Luz" - całkiem
- "Poluzuj" - lekko
- "Luzuj" - stopniowo




**OSTRZENIE** to zmiana kursu DO kierunku miatru

**ODPADANIE** to zmiana kursu OD kierunku miatru

Na jachcie mamy 3 kierownice:

1) **STER**    
burta namietnna = **OSTRZENIE** (jeśli prętra sterowa będzie na namietnnej (czyli rumpel na zamietnnej) to jacht będzie ostnuty)

burta zamietnna = **ODPADANIE** (prętra sterowa na zamietnnej (rumpel na namietnnej), to jacht odpada)

2) **ZAGLE**    
wybierać = **OSTRZENIE** (jeśli wybieramy zagle, jacht ma tendencje do ostrzenia)  
luzować = **ODPADANIE** (jeśli luzujemy zagle, jacht odpada)

W danym momencie, dla danego kursu jest tylko **JEDNO** idealne ustawienie zagli. W innym wypadku zagle może być przebrany lub przewzowany.

**Zagle przebrany** - najgorsza możliwa sytuacja, zagrożenie braku kontroli, a nawet wyrotki!


**Zagle przewzowane** - nie tego, tódka wolniej ptywie

Nie boimy się przewzowanego zagle - wyrabiamy sobie nawyk: coś tego się dzieje - puść srot! (i zachowaj spokój)

Przewzowane zagle się z nas "śmieje" - im większe przewzowanie, tym większy topot na zagle (zaczynając od boku przedniego). Niestety przebrany zagle trudno rozpoznać. Dlatego niezbędna jest praca zaglami

**Najważniejsze, żeby ster i zagle działały wspólnie!**

Im ostniej ptyniemy, tym zagle bardzo wybrane. W fordemindzie maksymalny luz zagli.

3) **PRZECHYK**    
zamietnna = **OSTRZENIE** (jeśli mamy przechył na burcie zamietnnej, jacht ma tendencję do ostrzenia)  
namietnna = **ODPADANIE** (jeśli przechył jest na burcie namietnnej, jacht chce odpaść)

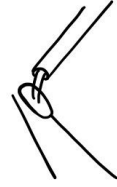
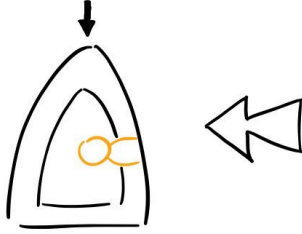
W początkowej fazie przechytem się nie zajmujemy - staramy się prowadzić jacht względnie prosto, dopuszczalny jest lekki przechył (kilka stopni) na burcie zamietnnej

Podczas zwrotów, załoga musiada się tak, by po zwrocie było jednakowe rozłożenie ciężaru (względem namietnnej i zamietnnej burty, a nie lewej i prawej!)

# POSTAWA STERNIKA

Zawsze zachowujemy kąt  
pomiędzy rumpem a przedwzajem

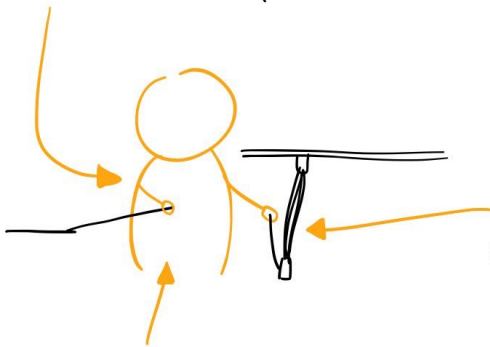
Sternik siedzi  
na burcie zewnętrznej



Sternik zawsze patrzy gdzie płynie



W ręce bliżej rufy  
sternik trzyma za koniec  
przedwzajem steru nachwytem



W drugiej ręce  
trzymamy siodełko grotu  
(w dalszym etapie nauki)

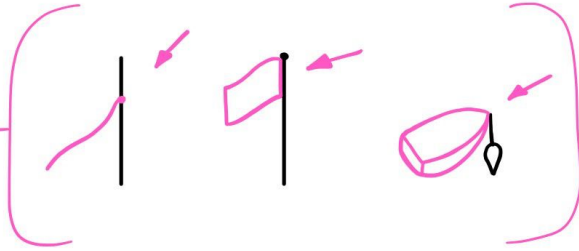
Ręka lewa  
na wysokości pępka



# TRZYMANIE KURSU

W każdym momencie zglowania sternik musi być świadomy 2 rzeczy:

1. Skąd wieje wiatr?
2. Dokąd płyniemy?



→ Jeśli punkt docelowy jest w kącie martwym (konieczność halsonowania)

- Płyniemy kajdemindem
- Żagle wyłone „na blachę”
- Precujemy sterem, tak aby płynąć na krawędzi Topotu:

Patrzemy na icki na fok - jeśli są równoległe, to mamy **idealny** kurs do **aktualnego** ustawienia foka

- 1) jeśli icki zamiernie opada, to należy lekko wyostnić lub poluzować foka
- 2) jeśli icki namiernie „tańczy”, to należy lekko odpaść lub mocniej wyłorać foka

→ Jeśli punkt docelowy jest poza kątem martwym

- Trzymamy kurs
- Precujemy żaglami

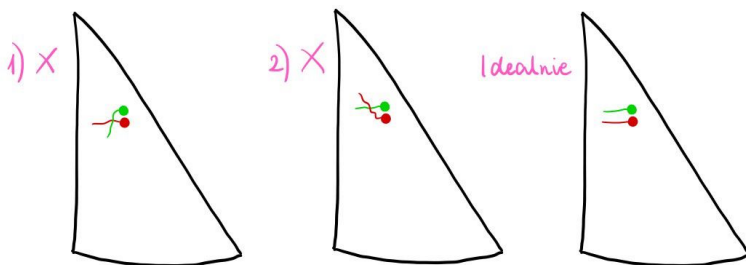
Fok - jeśli icki są równoległe, to mamy **idealne** ustawienie foka do **aktualnego** kursu

- 1) jeśli icki zamiernie opada, to należy lekko poluzować foka lub wyostnić
- 2) jeśli icki namiernie „tańczy”, to należy mocniej wyłorać foka lub odpaść

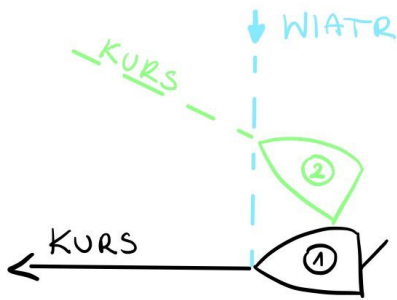
Grot - łwujemy grotu dopóki na łuku przednim nie zauważymy lekkiego drgania (przy zafalowaniu ciężkie do zauważenia, szczególnie na początku - wówczas w razie potrzeby bardziej łwujemy) - kiedy to oznaczyło, iż mamy prawie **idealne** ustawienie żagla do **aktualnego** kursu

## WAŻNE!

Początkującemu sternikowi należy zawsze zmacać uścisk na konieczność pracy grotem - nawet jeśli będzie to **przesadnie częste** - celem jest wyuczenie **namyku** pracy żaglami



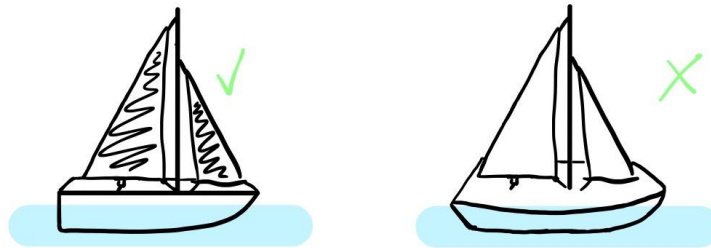
# ostrzenie



## OSTRZENIE

zmiana kursu DO kierunku wiatru

Pamiętajmy, że żagiel pełnowronny jest ok, żagiel pełbrenny jest be!



## NAPIERW RUCH STEREM, POTEM RUCH ŻAGLEM

1) ruch sterem (płetwa na namierną)



Delikatny (max. 30°) ruch sterem („od siebie” - czyli rumpel na kurcie zamietnej, a płetwa sterowa na namierną), ciągle patrząc w kierunku płynięcia, żagle zaczyneją topotać

2) obrócić kurs (prostowanie steru)



Po osiągnięciu odpowiedniego kursu (np. wcześniej określonego punktu, na który ostrymy), prostujemy ster, żagle nam topoczą

3) wybieranie żagli (do zaprestania topotu)



Wybieramy żagle do momentu zaprestania topotu, następnie krujemy na tyle, aby łik przedni nam lekko drogął oraz delikatnie dobieramy, aby przestać

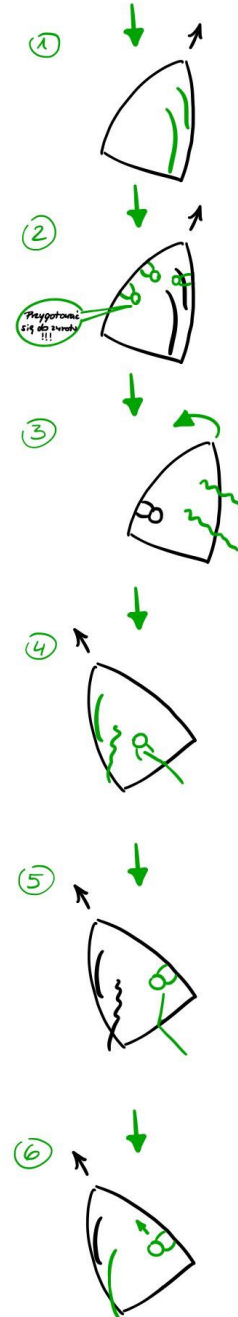
## UWAGA!

Jeśli żagle są wybrane na maxa („na blade”), a ciągle topoczą, to jesteś w kącie mortymu i musisz lekko odpaść

# Złoty przez sztafę

Złoty trudniejszy do wykonania (w szczególności przy drugiej fali), ale na zagłach nie opiera się szta, więc jest **bezpieczniejszy**. Swoim dnobem będziesz przechodził linię wiatru zeglując pod falkę, czyli musisz mieć optymalną prędkość, bo w przeciwnym razie staniesz pod wiatr!

- 1) Upewnij się, że jesteś w bajdermindzie (zagła pracują będąc maksymalnie wybramymi, każde lekkie powrócenie zagła przynajmniej się początkiem topotu)
- 2) Nabierz prędkości i przygotuj żaglowe do zwrotu
- 3) Zdeklarowanym nosem wypstn (max. 30°) i schył głową, jednocześnie zamietnij fokę szoty wż i pozwij grotka - popuść ze 30-40cm szoty
- 4) Kiedy bom puleci Tobie nad głową, wstań, jednocześnie energicznie prostując ster. W tym czasie żaglowa wybiera (nowy) zamietniony szot foka
- 5) Przejdź na drugą burkę (będąc skierowanym kolanami - biodrami - barkami i głową do produ), przekaz sobie ze plecami ster do dłoni, w której trzymasz szoty i usiądź na burcie
- 6) Patrz przed siebie i zweryfikuj jakim kursem płyniesz, w tym momencie wybramy fokę ponownie pracować, a grotka topotać (wówczas wiesz, że jesteś w bajdermindzie). Wybierz grotka tak, aby przestał topotać



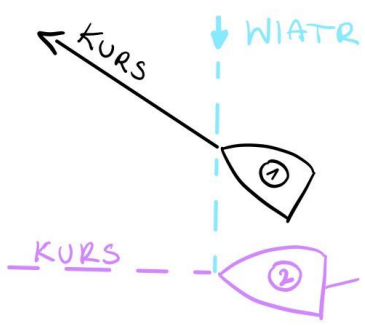
**PAMIĘTAJ!** im mocniej skreśisz ster, tym szybszy (i trudniejszy do kontrolowania) będzie zwrot! Z kolei zbyt mały ruch sterem może sprawić, że wytracisz całą prędkość zanim przejdiesz linię wiatru i staniesz w kącie martwym!

## UWAGA!

Jeśli staniesz pod wiatr i łódka zaczyna płynąć wstecz - **BEZ PANIKI**, skreć lekko ster w dowolną stronę i ciekaj na wyjście z kąta martwego.



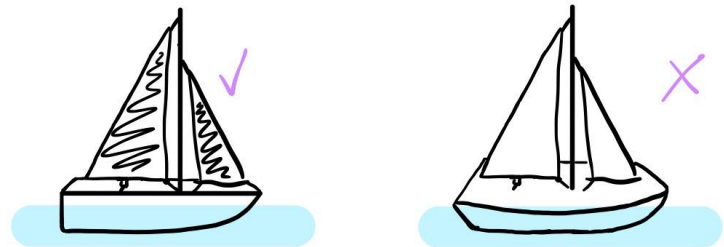
# odpadanie



## ODPADANIE

zmiana kursu OD kierunku wiatru

Pamiętajmy, że żagiel pełnowronny jest ok, żagiel pełbromny jest be!



## NASPIERW RUCH ŻAGLEM, POTEM RUCH STEREM

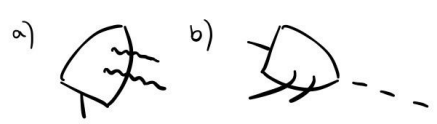
1a) „zdjąć” balast z namiotnej (lub przesunąć na zamietną)

1b) luzowanie żagla (grot) - MOCNO! na początku kompletnie



Luzuj żagle (grot i foka!) i jednocześnie zmniejsz balast na burtach namiotnej (pełnowronnie żagle sprężni, że łódka „złapie” pręchyt na namiotną)

2) odpadanie do kursu docelowego (piętrowa na zamietną do chwili osiągnięcia kursu)



Ruch sterem bardzo delikatny (im większy wiatr i fala, tym mniejszy ruch sterem jest potrzebny, żeby mieć kontrolę nad odpadaniem), uważaj, żeby ster Ci nie uciekł. Odpadając masz bardzo dużo ciśnienia na żaglu (coś więcej wiatru będzie się „opierać” na żaglu, przyspieszając Ciebie), więc bardzo kontroluj ster

3) wybieranie żagli do momentu ustania topota



Jeśli jesteś w fondewindzie, nie możesz dalej odpadać! Jeśli osiągniesz swój zamierzony kurs, a żagle topotać, to wybierz grot na tyle, aby przestać topotać

## UWAGA!

Pamiętaj, żeby zawsze był zachowany kąt pomiędzy rumpem a przedstutaczem

# Złot przez rufę

Złot prostszy do wykonania, ale **bardziej niebezpieczny**. W każdym momencie momentu wiatr opiera się z pełną siłą na żaglach, przez to np. grot przelatuje z dużą siłą.

- 1) Sprawdź, czy jesteś w fordemindzie (grot na zawietrznej, jak chce pracować po nawietrznej „na motyla”)
- 2) Trzymając kurs (patrz na dziób, czy „nie wieka” do którejkolwiek ze stron), lekko przesunij się do przodu na tyle, aby koniec przedłużacza mógł przejść przy biodrze (pamiętaj: przyniesz na fordemindzie, w jednej ręce masz przedłużacz, a druga jest pusta! Szoty grotu są całkiem nie wyzowane!)
- 3) Skręć ciało - kolana, biodra, barki w stronę dziobu, rękę będącą bliżej dziobu podajesz za plecami (wętnie dłońi ku górze, kciuk skierowany w stronę dziobu): Tapiesz przedłużacz. Następnie przysiądź się na drugą burzę (przodem!) - jest to **jedyny moment, kiedy sternik siedzi na burcie zawietrznej!**
- 4) Zrętyfikuj, czy przyniesz w fordemindzie oraz czy przyniesz prosto!
- 5) Wolną ręką tapiesz za talią grotu na wysokości głowy i energicznym ruchem przesuwasz żagiel na drugą stronę
- 6) Sprawdź, czy wciąż przyniesz prosto oraz czy wciąż jesteś w fordemindzie!

