



World Sailing

World Sailing
Kurz pre inštruktórov

1.blok

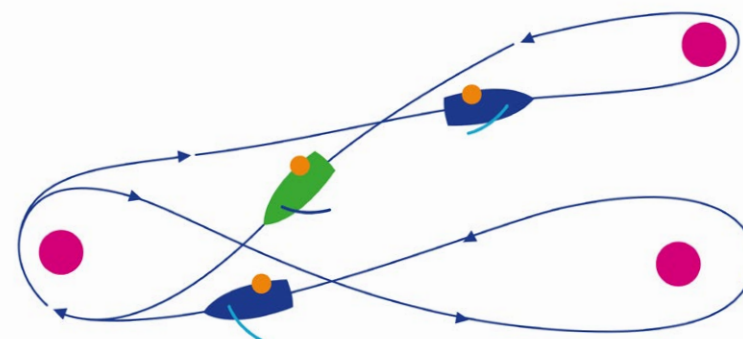
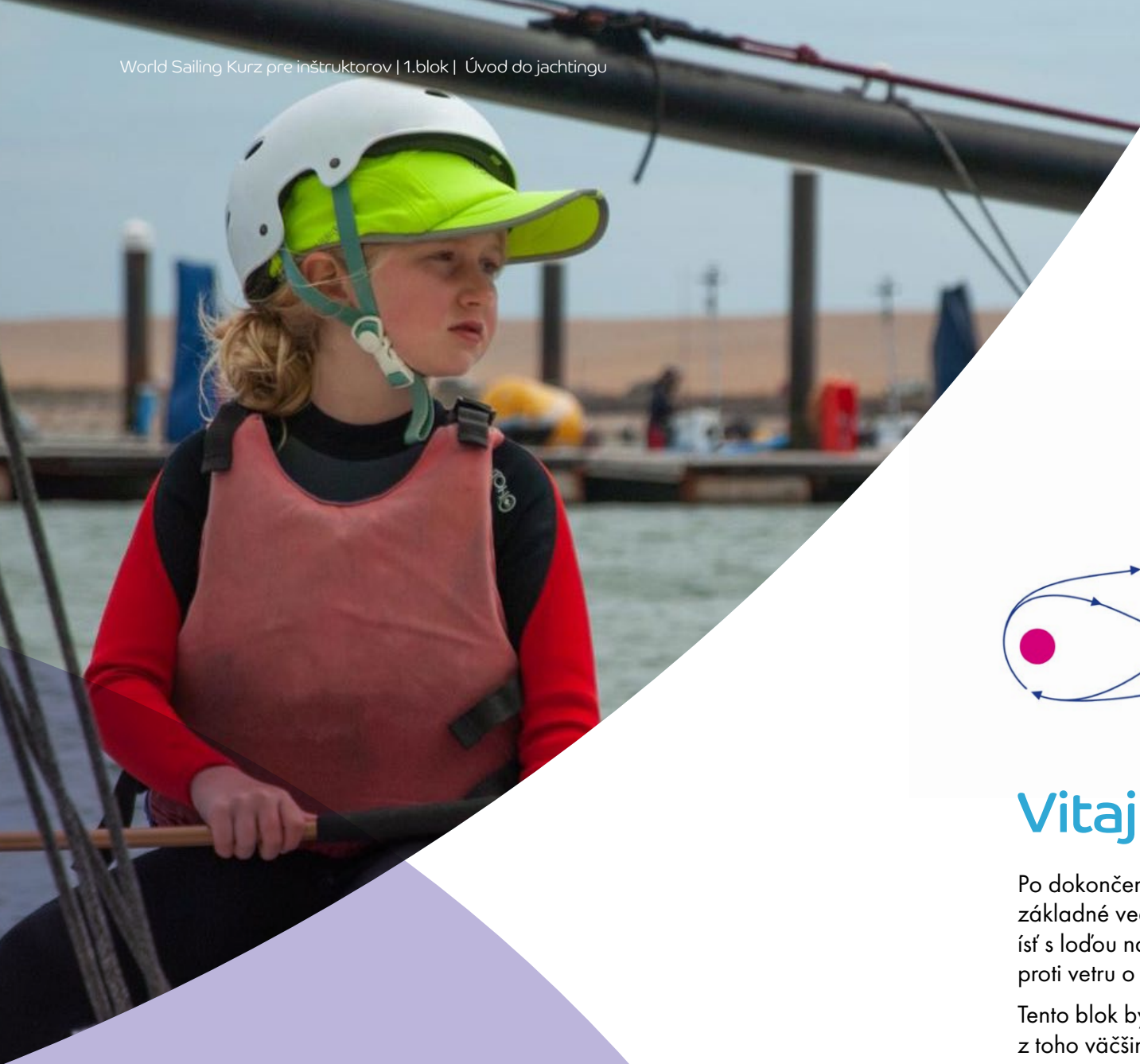
Úvod do jachtingu

Príručka pre inštruktórov

Príručka slúži hlavne novým inštruktórom športového jachtingu, ktorí hľadajú inšpirácie, ako učiť prvé kroky na plachetnici a zároveň chcú byť odborníkmi v tom, čo robia. Záleží nám na rozvoji žien aj mužov v inštruktorskej roli. Pre jednoduchosť bol v príručke v slovenskom jazyku použitý mužský rod. Vitaj v našom inštruktorskom tíme!

šport / príroda / terminológia





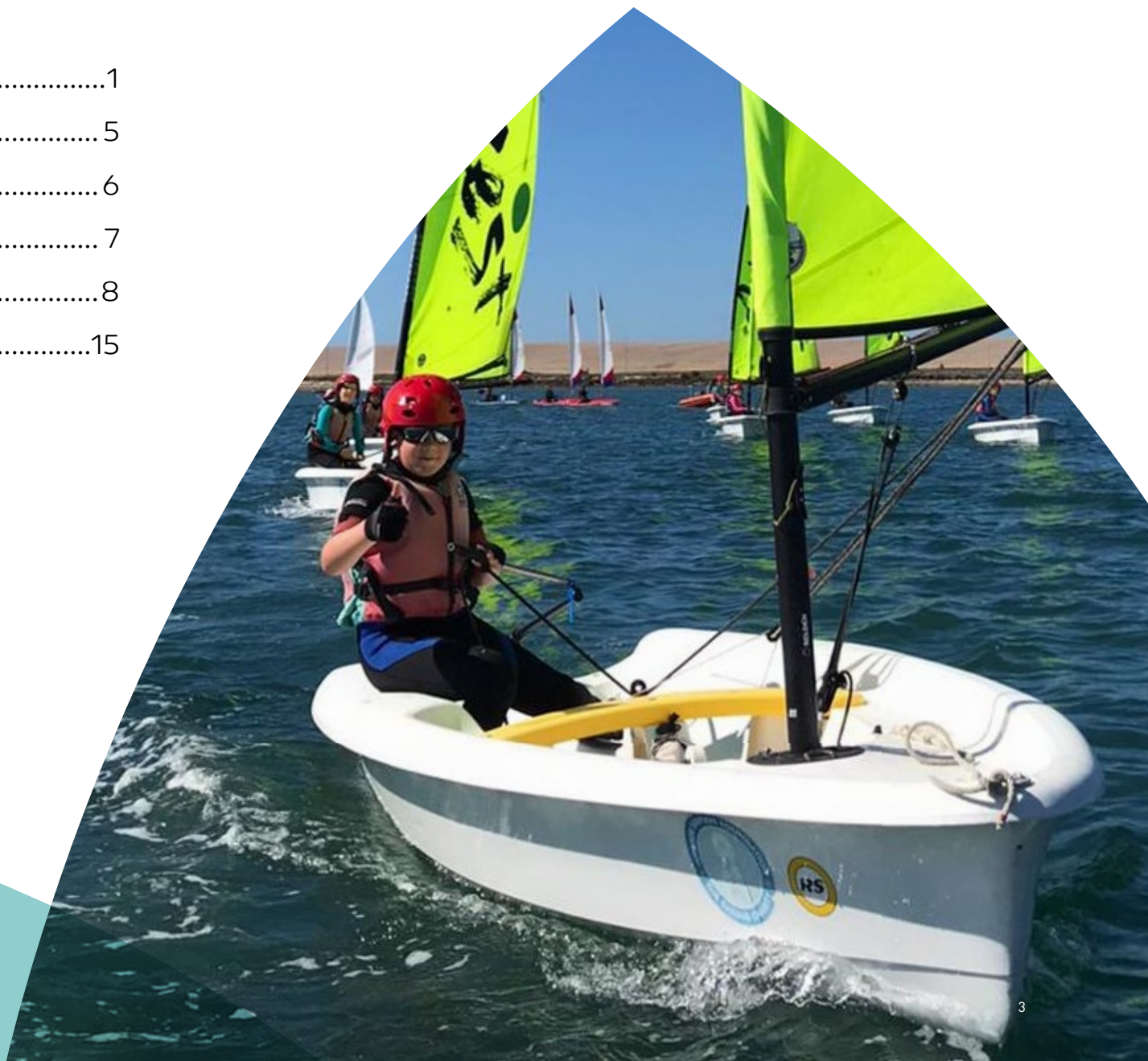
Vitajte v prvom bloku

Po dokončení tohto bloku budú mať začínajúci jachtári základné vedomosti o tom, ako loď plachtí. Budú schopní ísť s loďou na bočný vietor, vyplávať a vrátiť sa, manévrovať proti vetru o sile 5-15 uzlov a po vetre pod dohľadom.

Tento blok by mal trvať približne 6 hodín, z toho väčšinu času na vode.

Obsah

Rady pre inštruktóra	1
Bezpečnosť účastníkov	5
Uzly	6
Vystrojenie lode a vyplávanie	7
Kroky: Inštruktór na lodi	8
Kroky: Inštruktóra mimo lode	15

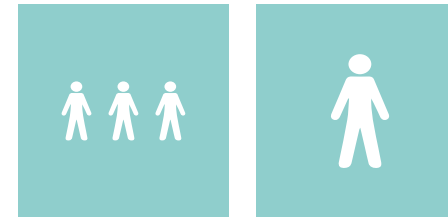


Rady pre inštruktora

- Pred začiatkom tréningu vyhodnoť dynamické a statické riziká, ktoré by mali zahŕňať predpovede počasia, zjazdy do vody, možné nebezpečenstvá na vode a v nej, iných rekreatívov nachádzajúcich sa na vodnej ploche atď.
- Uisti sa, že tvoje vybavenie vrátane plachetníc a záchranných člnov je vhodné, pripravené a v dobrom stave.
- Uisti sa, že vieš o všetkých zdravotných problémoch (cukrovka, astma, srdcové problémy atď.), ktoré môžu mať vaši študenti a prijmi príslušné opatrenia.
- Keď si na motorovom člne a motor beží, **vždy maj pripnutú trhačku.**
- Keď si na vode, vždy maj oblečenú záchrannú / plávaciú vestu.
- Časový rozsah aktivít v tejto príručke je orientačný. Rýchlosť napredovania účastníkov ovplyvní potrebný čas tréningu, skupina bude postupovať len tak rýchlo ako „najpomalší“ účastník. Dbaj na to, aby si všetkým venoval rovnakú pozornosť.

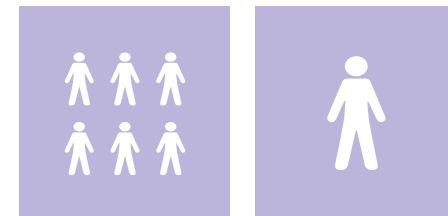
Je potrebné dodržiavať nasledovné maximálne počty v skupine:

• Inštruktór na lodi:



- 3 študenti na 1 inštruktora na jednej lodi.

• Inštruktór mimo lode:



- 6 študentov - každý s vlastnou loďou - na 1 inštruktora v záchrannom člne alebo.
- 6 študentov v 3 dvojposádkových lodiach na 1 inštruktora v záchrannom člne.





Bezpečnosť študentov



Oblečenie:

Rozprávajte sa o možných rozdielnych klimatických podmienkach, teplejších alebo chladnejších, a tiež o vhodnej obuvi.



Záchranná / plávacia vesta (50 Newtonov):

Tento bod treba zdôrazniť a uistiť sa, že študenti vedia, ako si ju správne nasadiť. Skontroluj, či správne sedí, ak vyťahneš ramená vesty nahor, nemali by presahovať uši jachtára. U menších detí používaj popruhy v rozkroku.



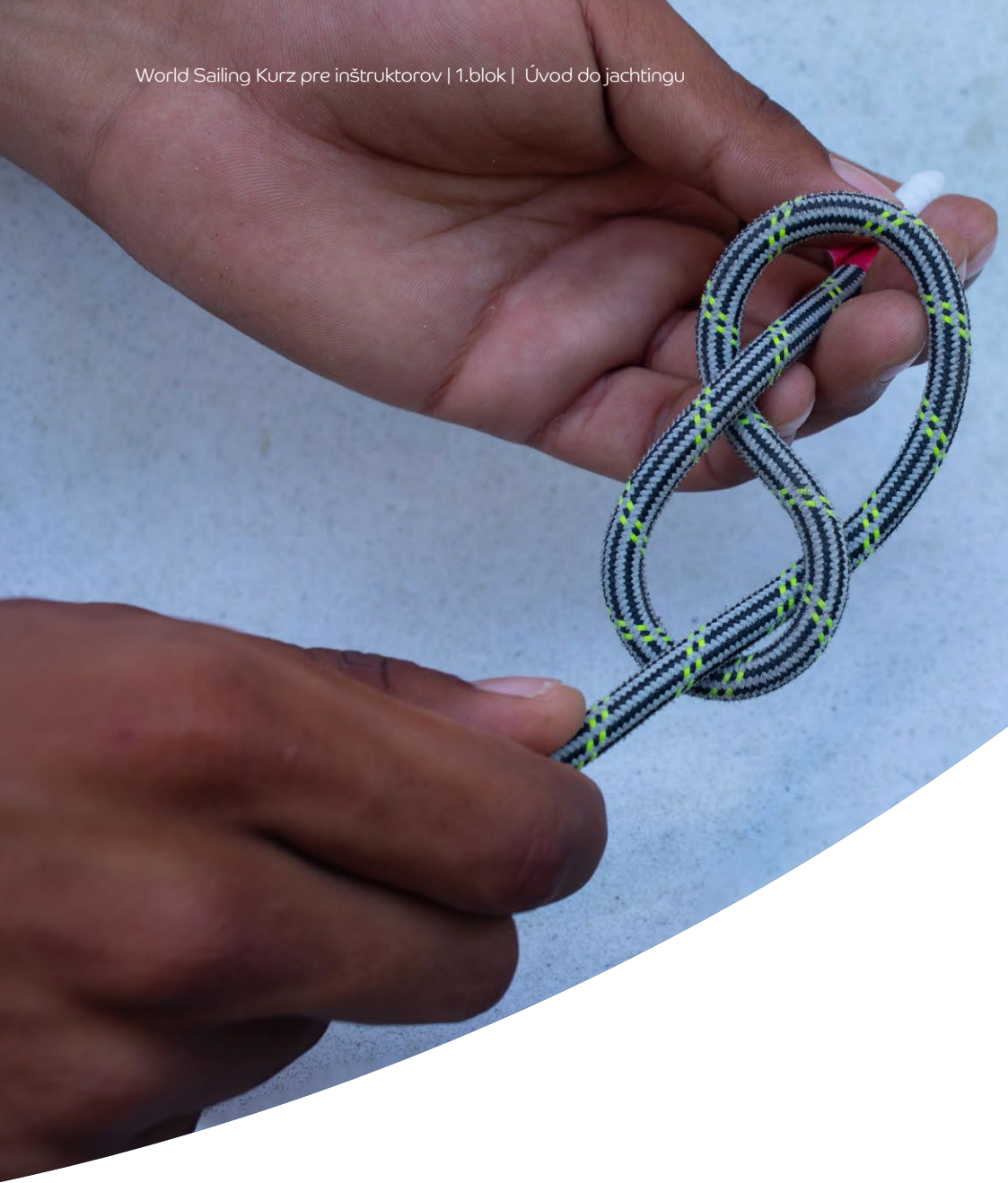
Voda/hydratácia:

Upozorni každého študenta, aby mal označenú svoju fľašu, ktorú si buď vezme so sebou alebo ju nechá na lodi inštruktora.



Ochrana pred slnkom:

Vždy sa uisti, že jachtári používajú opaľovací krém a nosia klobúk aj keď je chladnejšie a zamračené.



Uzly



Osmičkový uzol

Nauč študentov osmičkový uzol. Povedz im o jeho využití.

„Figure of eight knot“, čiže osmičkový uzol sa používa na konci lana ako zarážka. Dá sa ľahko uvoľniť aj po pevnom zatahnutí.

Vystrojenie lode a vyplávanie

V tejto fáze jachtárov naučíš, ako sa loď „vystrojuje“ (spisovný pojem) či „takeluje“ (často používaný pojem). Len upozorni študentov, že príprava lode je dôležitá a nie je to niečo, čo sa deje automaticky.

Priprav si loď skôr, ako príde skupina začínajúcich jachtárov. Plachtu nechaj v člne alebo navinutú na sťaži, prípadne na rahne. Na Optimiste vyber sťažeň z pätky a polož plachtu na zem. Po čiastočnom natakelení daj loď do zátvetria aby si umožnil tréning.

Body, ktoré treba prejsť a takelovanie lode študentmi:

- **Vnímanie vetra:** Opýtaj sa skupiny, odkiaľ vietor fúka a nechaj ich, aby otočili loď smerom k vetru.
- **Oplachtenie/vystrojenie lode:** Vytiahni plachtu, rozviň ju alebo vlož sťažeň do pätky, urob názornú ukážku.
- **Zapoj skupinu:** Nechaj študentov vyskúšať vyťahovanie plachty - učia sa všetkými zmyslami.
- **Základné časti plachetnice:** Vysvetli to čo najjednoduchšie – prova (predok), korma (zadok), ľavý, pravý bok, kormidlo, páka, pina a oťaže hlavnej plachty.
- **Bezpečnostné inštrukcie:** Čo robíš v prípade prevrátenia plachetnice; minimalizuj „strašenie“ prevrátením, uisti ich, že sú v bezpečí, ty si blízko a pomôžeš, ak bude treba. Povedz jachtárom, aby skočili do vody, preplávali ku zadnej časti lode a niečoho sa chytili. Vysvetli im, kde v lodi majú.
- **Vyplávanie:** Inštruktor musí riadiť loď a mať ju neustále pod kontrolou. Zväz smer vetra, ak fúka od brehu (OFFSHORE wind), rozhodni sa radšej pre vyplávanie len na kosátku a hlavnú plachtu vytiahni až na otvorenej vode.
- **Zdôrazni vnímanie vetra a odkiaľ fúka.**



Časový rozsah:
10-15 minút



Cieľ tréningu:
Orientácia v lodi



Kroky: Inštruktor v lodi





🕒 Časový rozsah:
10-15 minút

🎯 Cieľ tréningu:
Orientácia v lodi

Prvá plavba

- Inštruktor plachťí opatrne a udržuje loď v pokoji.
- Podpor sebadôveru študentov, nech sú uvoľnení a nadšení. Pamätaj, že možno ešte nikdy neboli na lodi.
- Zdôrazni vnímanie vetra, opýtaj sa ich, odkiaľ fúka.
- Buď pokojný, uvoľnený a maj situáciu v rukách.
- Aby sa jachtári uvoľnili a nemysleli na loď, ukáž im orientačné body na pevnine a smer vetra.
- Jazdi na osmičkovej dráhe s obratom proti vetru na každej strane, vyhni sa obratu po vetre (halze), ak to nie je absolútne nevyhnutné.
- Začni im ukazovať, ako sa loď ovláda (plachty, trup, kormidlo). Naplň a vypusti plachty.
- Z povolenej plachty pritiahnutím hlavnej plachty loď vyostri.
- Pritiahnutím kosatky sa loď natočí smerom od vetra (odpadne).
- Ukáž im, čo sa deje, keď vytiahneš plutvu.
- Ukáž skupine mŕtvu zónu (No-Go zónu).
- Zdôrazni dôležitosť smeru vetra a to, že vnímanie vetra je pre všetkých jachtárov veľmi dôležité. Podnecuj preto študentov, aby vnímali vietor aj v ich každodennom živote mimo vody.
- Počas návratu na breh zväž smer vetra. Ak fúka vietor k brehu (onshore wind), rozhodni sa radšej pre stiahnutie hlavnej plachty na otvorenej vode a pristávanie na kosatku.



Časový rozsah:
30-90 minút



Cieľ tréningu:
Pochopenie a precvičenie
krokov na vykonanie
bezpečného obratu

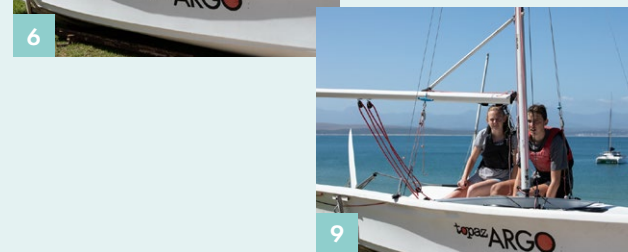
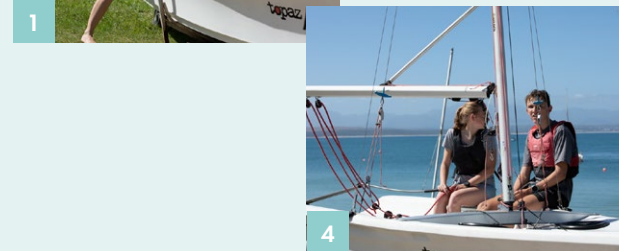
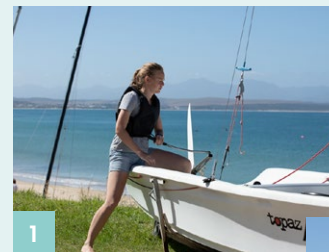
Nácvik obratu na brehu (z bočného vetra na bočný)

Pamätaj, že pri akomkoľvek tréningu na brehu je dôležitejšie to, čo robíš, ako to, čo hovoríš. Požiadaj jedného zo skupiny, aby ti pomohol s presúvaním rahna z jednej strany na druhú - „buď vietor“.

Predveď túto zručnosť aspoň dvakrát a potom pomôž začínajúcim jachtárom, aby to urobili správne, oprav maximálne tri chyby naraz. Uvedom si, že túto zručnosť nebudú vykonávať dokonale; chceme len naštartovať proces svalovej pamäte.

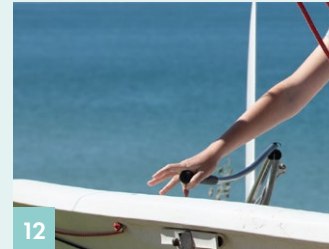
Nácvik obratu na brehu

- 1 Vstúp do lode najprv zadnou nohou.
- 2 Sadni si tak, aby chodidlá boli pri sebe a kolená smerovali dopredu.
- 3 Drž oŕaže a pinu ako mikrofón, s palcami smerujúcimi nahor k sebe.
- 4 Kormidelník kontroluje oblasť, do ktorej sa bude točiť, tak, že sa obzerá ponad obe ramená.
- 5 Kormidelník hovorí: „pripravený na obrat“.
- 6 Posádka uvoľní kosátkové oŕaže a skontroluje okolie.
- 7 Keď je posádka pripravená, povie „pripravený“.
- 8 Kormidelník znovu skontroluje okolie ponad ramená.
- 9 Kormidelník zavolá „obrat“ a uvoľní kormidlo, odtlačí ho od seba (odstrčí od seba).
- 10 Keď je rahnó v strede lode, kormidelník prejde na druhú stranu lode, najprv zadnou nohou, otočený smerom dopredu. Uisti sa, že „zadná noha“ ide krížom a dopredu na úroveň pôvodnej „prednej nohy“.



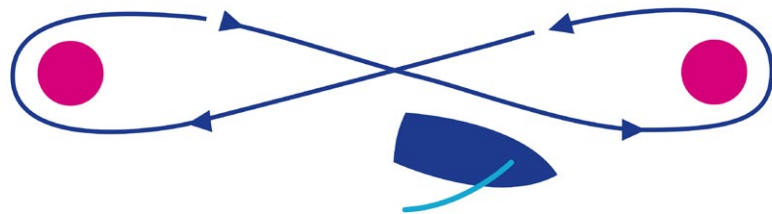
Nácvik obratu na brehu - pokračovanie

- 11 Posádka sa začína presúvať na druhú stranu.
- 12 Kormidelník natočí pinu dopredu a pred seba na druhý bok lode. Druhú ruku, v ktorej stále drží oŕaž, naťahuje ponad odierku nového boku lode (pomocná veta „zamávaj rybám!“).
- 13 Kosatník/posádka chytí voľný koniec novej kosatkovej oŕaže a presunie sa na druhý bok.
- 14 Kým sa plachta plní, kormidelník si sadá na nový bok lode, kormidlo.
- 15 Kormidelník vycentruje kormidlo, stále kormidluje za chrbtom.
- 16 Kormidelník chytí kormidlo rukou, ktorou drží oŕaž tak, že palec smeruje ku koncu piny, čím sa uvoľní predná ruka. Potom kormidelník chytí oŕaž hlavnej plachty prednou rukou tesne nad kladkou a potom posunie pinu popod pazuchu pred seba.
- 17 Posádka nastaví kosatku.
- 18 Kormidelník plachtí k novému cieľu.



Nácvik obratu proti vetru na vode

- Inštruktor predvedie dva kontrolované obraty.
- Neočakávaj dokonalé prevedenie obratu, stačí ak sa loď len obráti „cez polohu proti vetru“.
- Obrat z bočáku na bočák (osmičková trať).
- Uisti sa, že loď ide dostatočne rýchlo na obrat.
- Skontroluj posádku a polohu kosatky.
- Upozorni na smer vetra.
- V prípade potreby zopakuj nácvik na brehu.
- Dobrý obrat je založený na rovnováhe a umiestnení chodidiel.



Časový rozsah:
60-120 minút



Cieľ tréningu:
Obrat proti vetru
z bočného vetra (bočáku)
na bočný vietor (bočák)



Otáčanie smerom k vetru a preč od vetra

- Predveď techniku príťahovania a povoľovania plachty.
- Urob ukážku spomalenia lode povolením oŕaží.
- Predveď, ako sa trepoce (flatruje) plachta, keď sa otočíš smerom k vetru a ako musíš pritiahnúť oŕaže dovtedy, kým loď nie je ostro proti vetru.
- Ukáž, že plachta sa pri otáčaní od vetra netrepece, ale musíš oŕaže povoľovať počas manévra. Nepovoľuj oŕaže príliš rýchlo, inak sa bude plachta trepať.
- Otoč sa smerom k vetru a od neho a zdôrazni, že najprv pracujeme s oŕažami, až potom s kormidlom.
- Nechaj študentov zvyknúť si na prácu s oŕažami otáčaním sa k vetru (vyostrením) na hranicu mŕtvej zóny (No-Go zóna) a otáčaním sa od vetra (odpadnutím) mierne pod hranicu „bočáku“, ale nie až na „zadobočák“ alebo „zadák“.
- Nerob si starostí, ak obraty nie sú dokonalé.
- Použi trepotanie lemu kosatky ako indikátor prechodu do „No-Go zóny“.
- Upozorni na smer vetra.

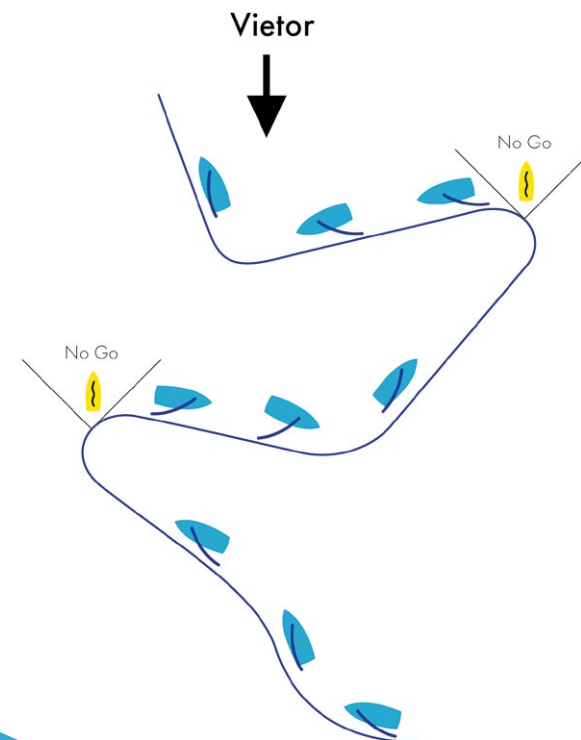
Neurýchľuj túto fázu tréningu, teraz si jachtári zvykajú na ovládanie lode a musia trénovať obrat



Časový rozsah:
30-120 minút



Cieľ tréningu:
Pritiahnutie plachty pri otáčaní proti vetru,
povoľenie plachty pri otáčaní od vetra



Kroky: Inštruktor mimo lode



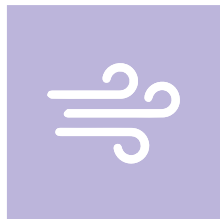
Prvá plavba

Pri výučbe týchto krokov musia študenti byť mimoriadne opatrní, keďže v lodi už nemajú inštruktora. Dbaj na nasledovné body:



Vybavenie:

Uisti sa, že loď je vhodná pre daného začínajúceho jachtára ana aktuálne podmienky.



Sila vetra:

Potrebuješ zmenšiť plochu plachiet (zrefovať) alebo je príliš slabý vietor (obzvlášť dôležité na tečúcich vodách)?



Smer vetra:

Kde je najlepšie miesto na tréning a ako sa tam dostaneme.



Plavebná oblasť

Je bez prekážok a **BEZPEČNÁ**.



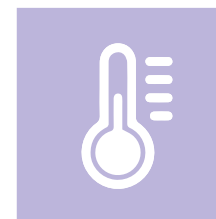
Miesto vyplávania

Pláž, slip, pontón alebo záchranný čln.



Dĺžka tréningu

Jednopsádkové plachetnice sú náročnejšie ako dvojpádkové, preto by tréning pre jednopsádkové plachetnice mal byť kratší.



Teplota

Posúď teplotné podmienky, na studenej vode alebo vzduchu by mali byť tréningy kratšie a ak sa niekto prevráti, bude sa možno museť zohriať.

Prvá plavba - pokračovanie

Riadenie tréningovej skupiny

- Kým študenti neplachtia samostatne, inštruktór priamo riadi skupinu. Rozhodni sa, či vedia študenti dosť na to, aby sa sami doplavili do oblasti tréningu alebo či ich treba dotiahnuť.
- Každé cvičenie jasne vysvetli.
- Nech sú tvoje signály jasné, uisti sa, či im tvoji študenti rozumejú.
- Nedovoľ študenti, aby sa dostali príliš ďaleko, neustále dôsledne kontroluj skupinu.
- Overuj si porozumenie, aby si si bol istý, že jednotlivci jasne chápu úlohu, signály a bezpečnosť.

Čo ak? (príprava na neočakávané situácie a zmeny)

- Vždy plánuj to najhoršie.
- Vždy „spochybňuj“ svoj plán.
- Neustále prehodnocuj plán aj riziká.

Bezpečnosť na vode a prevrátenie lode

- Ak sa nedá vyhnúť tomu, aby boli študenti mokří, najprv zväž teplotu vody a vzduchu a čas tréningu počas dňa.
- Ak trénuješ prevrátenie plachetnice a plávanie, urob to podľa možnosti na konci dňa.
- Uisti sa, že sa jachtári cítia v plávacích vestách vo vode komfortne.
- Ukáž skupine, že prevrátenie môže byť zábava.
- Ukáž študenti, že postavenie plachetnice po prevrátení je jednoduché (predveď prevrátenie lode).
- Neklad' dôraz na prevrátenie – začínajúci jachtári sa prišli učiť jazdiť na plachetnici, nie prevracať sa.
- Povedz celej skupine, že im pomôžeš, ak sa prevrátia, takže je to úplne v poriadku.





Časový rozsah:
30-90 minút



Cieľ tréningu:
Pochopenie a precvičenie
si krokov na vykonanie
bezpečného obratu
proti vetru

Nácvik na brehu (z bočáku na bočák)

Pamätaj, že pri akýchkoľvek cvičeniach na brehu je dôležitejšie to, čo robíš, ako to, čo hovoríš. Požiadaj jedného zo skupiny, aby ti pomohol s presúvaním rahna z jednej strany na druhú - „bud' vetrom“. Predveď túto zručnosť aspoň dvakrát a potom pomôž študentom, aby to urobili správne, oprav maximálne tri chyby naraz. Nezabúdaj, že túto zručnosť nebudú vykonávať dokonale; chceme len naštartovať proces svalovej pamäte.

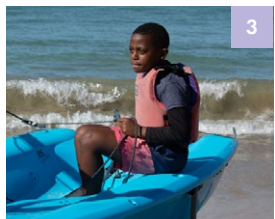
Nácvik na brehu



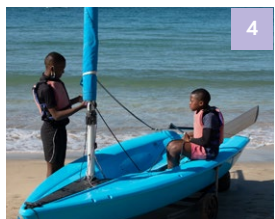
1 Vstúp do lode najprv zadnou nohou.



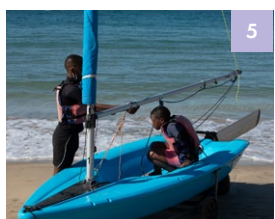
2 Posad' sa tak, aby si mal nohy pri sebe a kolená smerujúce dopredu. Drž oŕaže a pinu ako mikrofón, s prstami smerujúcimi nahor k sebe.



3 Kontroluj si oblasť, kam sa budeš točiť tak, že sa obzrieš ponad obe ramená.



4 Uvoľni kormidlo, odtlač ho od seba (odtlač).



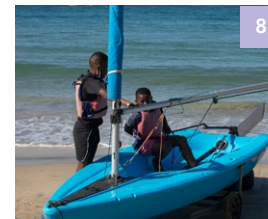
5 Keď je rahnó v strede lode, prejdí na druhý bok, najprv zadnou nohou, buď otočený smerom dopredu. Uisti sa, že zadná noha ide krížom dopredu na úroveň pôvodnej prednej nohy.



6 Pinu natoč dopredu a na druhý bok lode. Druhá ruka stále drží oŕaž a natiahne sa až na odierku nového boku lode (pomocná veta: „Zamávaj rybám!“).



7 Keď sa plachty plnia, sadáš si na nový bok lode, kormidlo držíš za chrbtom. Vycentruj kormidlo, stále kormidluj za chrbtom. Vysvetli študentom, aby si sadli na nový bok lode predtým, ako si vymenia ruky.



8 Chyť kormidlo rukou, ktorou držíš oŕaže tak, že palec smeruje ku koncu piny, čím sa uvoľní predná ruka. Chyť oŕaže hlavnej plachty prednou rukou tesne nad kladkou a potom presuň pinu popod pazuchu pred seba.



9 Plachti smerom k novému cieľu.



Časový rozsah:
60-120 minút



Cieľ tréningu:
Obrat proti vetru
z bočáku na bočák

Nácvik obratu na vode

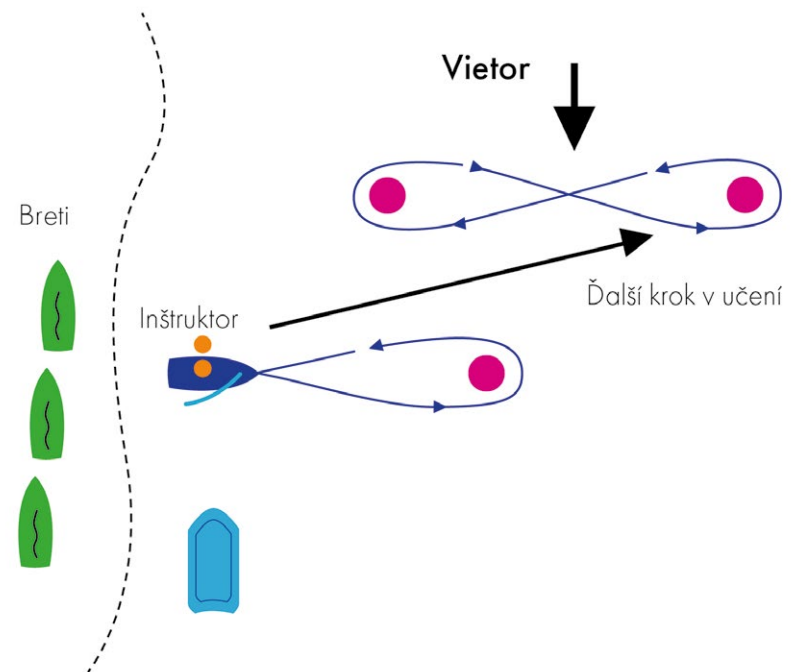
- Inštruktór predvedie dva ukázkové obraty.
- Neočakávaj dokonalé prevedenie obratu, stačí ak sa loď obráti „cez pozíciu proti vetru“.
- Obrat z bočáku na bočák (osmičková trať).
- Uisti sa, že loď má dostatočnú rýchlosť na obrat.
- Upozorni na smer vetra.
- V prípade potreby zopakuj nácvik na brehu.
- Dobrý obrat je založený na rovnováhe a umiestnení chodidiel.

Obrat na vode – pokračovanie: Vyplávanie z pláže

(Nevhodné pri vetre od brehu, ale môže fungovať vtedy, ak fúka vietor k brehu alebo pozdĺž brehu (sideshore wind))

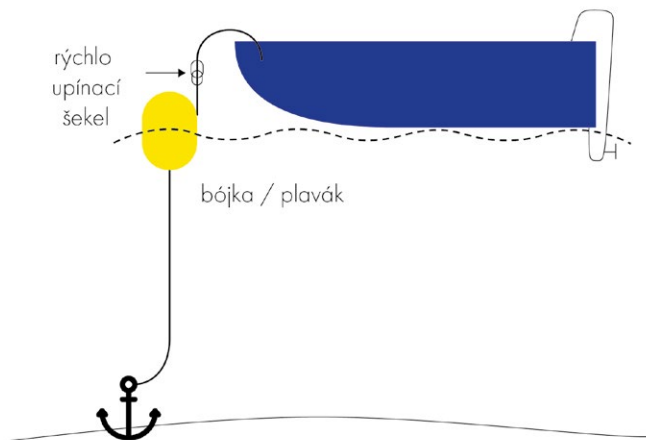
Postav trať (s vodiacou bójou), ktorá je dlhá asi 5 dĺžok lode, je pripravená na plavbu na bočný vietor z pozície inštruktora, osmičkovú trať, ktorá meria 5-8 dĺžok lode medzi bójami, 3-5 dĺžok lode proti vetru z pozície inštruktora. Uisti sa, že od inštruktora k najvzdialenejšej bójke osmičkovej dráhy je čo najkratšia vzdialenosť.

- Záchranný čln zakotvi na zúveternej strane od inštruktora v plytkej vode (uisti sa, že vám v ten deň naštartoval motor a je spoľahlivý).
- Usad' v ukotvenom zúchrannom člne časť skupiny, ktorá teraz nie je na plachetniciach, aby si mal skupinu pod kontrolou (vyber kľúč alebo trhačku).
- S inštruktórom stojacim vo vode precvič polohu v lodi pri plachtení (sed' vpredu obratom proti vetru, odtlač a pritiahni kormidlo).
- Použi signál „odtlač a pritiahni“ („push-pull“) ako diaľkové ovládanie inštruktora.
- Pošli študenta smerom k bójke na bočný vietor (bója je vzdialená +/- 5 dĺžok lode).
- Keď je študent v lodi vzdialený +/- 3 dĺžky lode, povedz „odtlač a obrat“.
- Nehovor to príliš neskoro, komunikácia musí byť bez křiku.
- Hovor so študentmi v lodi počas obratu.
- Hovor so študentmi aj počas plavby naspäť, chyť loď a pochváľ ich za dobre vykonanú prácu.
- Toto cvičenie opakuj, nechaj jachtárov ísť stále ďalej, už nechytaj loď pri návrate, nechaj ich urobiť obrat blízko pri tebe.
- Nechaj ich urobiť 5 - 6 kôl a keď im to pôjde a budú si veriť, pošli ich na osmičkovú trať.
- Povedz im, aby urobili obrat pri bójke a nehovor, aby ju obchádzali (nie je potrebné, aby ju obchádzali).



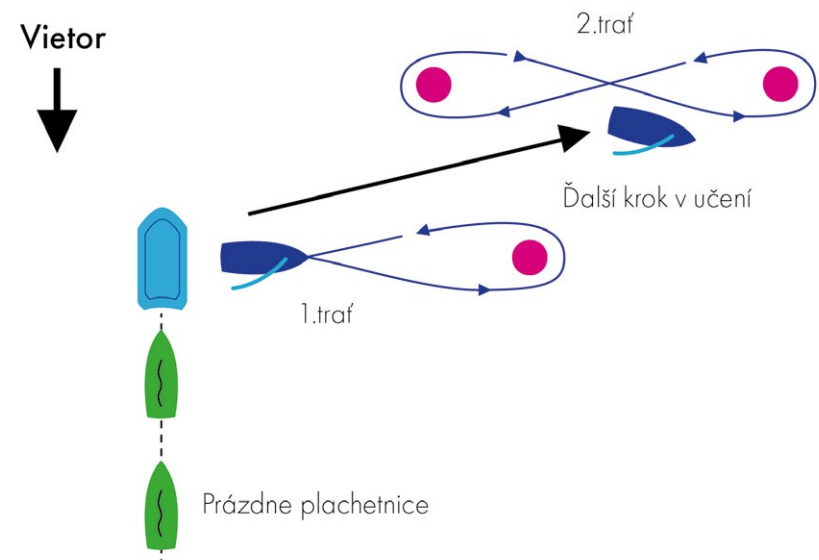
Obrat na vode – pokračovanie: Vyplávanie od záchranného člna

- Postav trať podľa obrázku so vzdialenosťami podobnými ako pri vyplávaní z pláže.
- Odťahni lode do tréningovej oblasti s jachtármi v záchranom člne alebo ešte pred ich príchodom.



- S jachtárom na plachtenci vedľa záchranného člna precvič polohu v lodi pri plachtení (sadni si dopredu), obrat, „odtlač a pritiahni“ kormidlo („push-pull“).
- Použi signál „odtlač a pritiahni“ ako diaľkové ovládanie inštruktora.
- Pošli študenta na dosah smerom k bóji na bočný vietor (bója je vzdialená +/- 5 dĺžok lode).
- Keď je vzdialený na +/- 3 dĺžky lode, povedz „odtlač-obrat“. Nepovedz to príliš neskoro (tak, aby ťa mohol dobre počuť), komunikácia musí byť bez kriku.
- Hovor so študentom počas obratu.

- Zavolaj plachtiaceho jachtára pomocou „push-pull“, aby pristál vedľa teba bez toho, aby narazil priamo do záchranného člna, chyť loď a pochváľ jachtára za dobre vykonanú prácu (ak študent vyzerá sebaisto, netreba, aby pristával pri člne).
- Opakuj tento manéver a nechaj študentov ísť stále ďalej, nechytaj loď pri návrate, nechaj ich spraviť obrat blízko pri tebe.
- Nech urobia 5 - 6 obratov a ak sú si potom istí, pošli ich na osmičkovú trať.
- Povedz skupine, aby robili obraty pri bójke, nehovor im, aby bójku oboplávali.



Otáčanie k vetru a od vetra

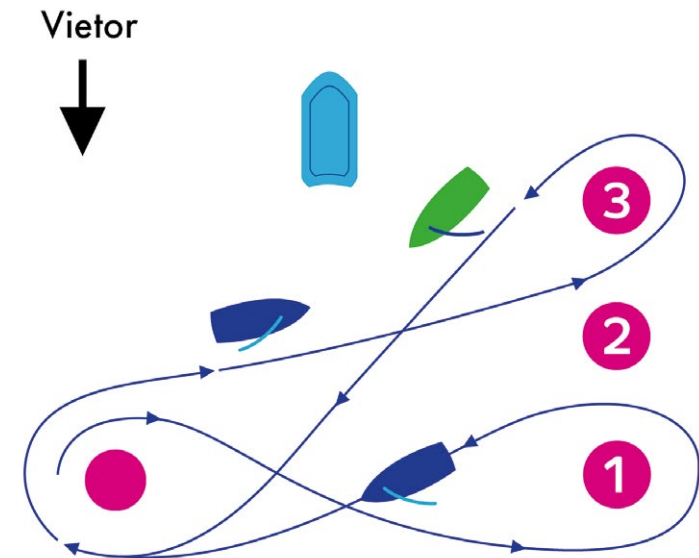
- Postav osmičkovú trať na bočák s dvoma bójami navyše, náveterne od pravého konca trate.
- Značku 3 umiestni tesne pod kurz ostro proti vetru, aby si uľahčil prácu s loďou pri akýchkoľvek zmenách vetra.
- Pokyny dávaj stručne a jasne, používaj nákres na flipcharte alebo magnetickej tabuli.
- Predveď spôsob priťahovania oťaže na brehu.
- Predveď na brehu alebo na vode polohu plachty, keď sa loď otáča smerom k vetru a od vetra.
- Pri otáčaní zdôrazni, že najprv pracujeme s plachtou a potom s kormidlom.
- Upozorni na smer vetra.
- Zopakuj tréning 4, potom ich nechaj plachtiť k prvej náveternej bóji a potom k ďalšej, až kým neplachtia do návetría.
- Vyhodnoť tréning na brehu (debrief).



Časový rozsah:
30-120 minút



Cieľ tréningu:
Pritiahnúť oťaže na manéver smerom k vetru, povoliť oťaže na manéver od vetra



World Sailing by chcel poďakovať
Nadácia Andrewa Simpsona a Topper International
za poskytnutie obrázkov použitých v tejto príručke.

International Olympic Committee a Slovenský olympijský
a športový výbor financovali projekt na rozvoj
inštruktórov a trénerov slovenského jachtingu
a umožnili preklad tejto príručky.



Slovak Sailing
Federation
www.sailing.sk

World Sailing
20 Eastbourne Terrace
London W2 6LG, UK
Tel: + 44 (0)2039 404 888
www.sailing.org

šport / príroda / terminológia

Official Partners

