

DOSSIER DE L'ALUMNE

VELA LLEUGERA

INSTITUT BADALONA VII



Club Natació Badalona

CONTINGUTS DEL DOSSIER

Vela lleugera

1. Mantenir rumb constant
2. Navegació de través
3. Posició neutra
4. Control de l'equilibri amb el pes
5. Virada per avant
6. Control de l'escora amb l'escota
7. Orsar – arribar
8. Navegació de llarg
9. Navegació cenyida directa
10. Regular la velocitat de l'embarcació
11. Aparellar i desar
12. Navegació de popa
13. Virada en rodó
14. Sortida i entrada
15. Parts de l'aparell
16. Parar des de qualsevol rumb
17. Bolcar i drissar amb ajut
18. Ús de la canya del timó
19. Normes de seguretat a mar
20. Nusos
21. Rosa dels vents

Caiaç

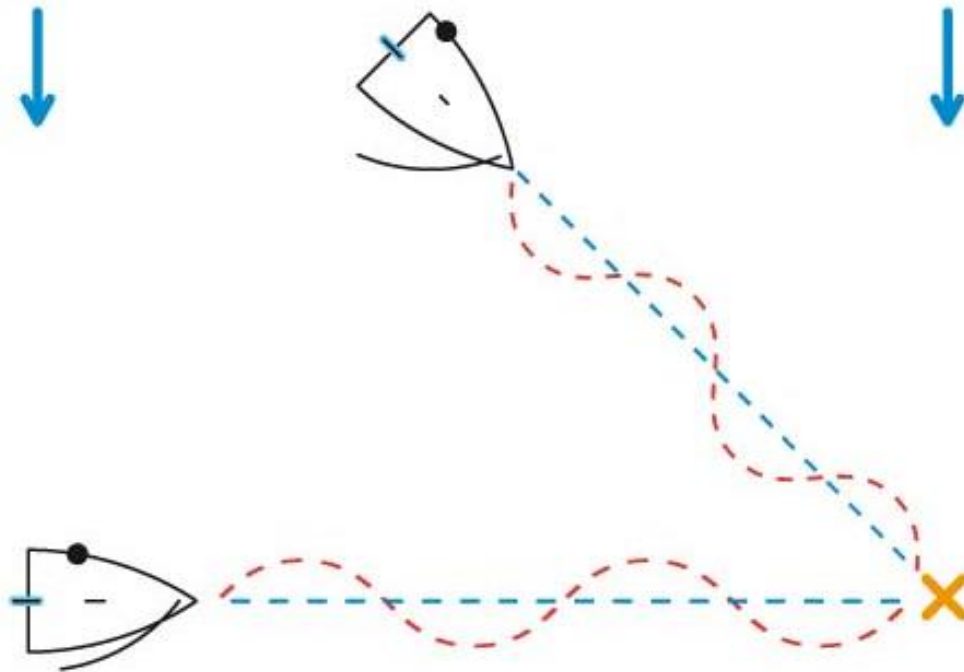
- Material
- Tècnica
- Seguretat

Paddle Surf

- Material
- Tècnica
- Seguretat

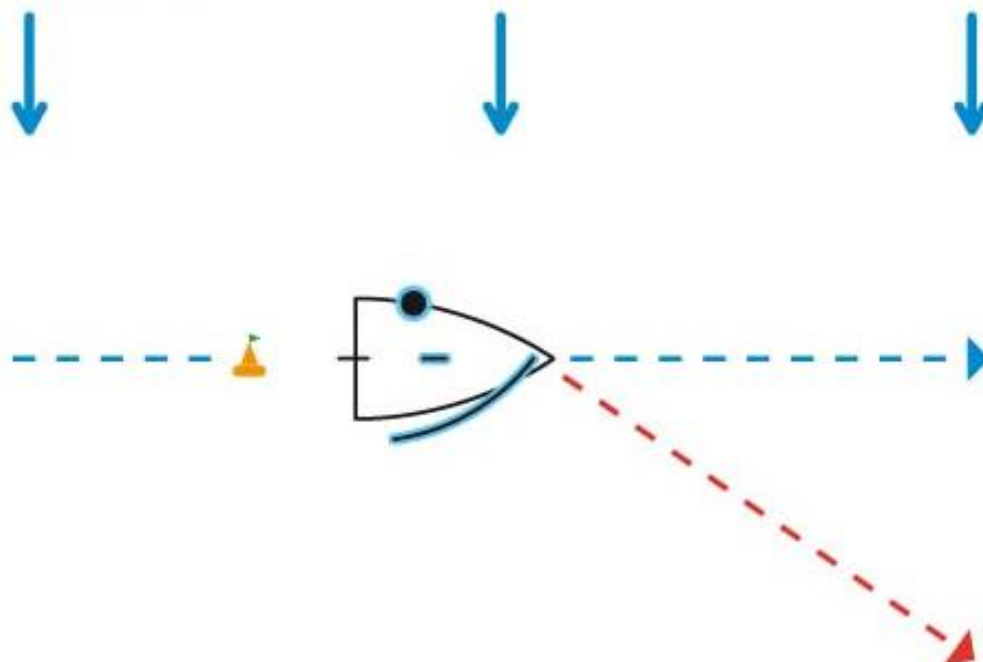
1. Mantenir rumb constant

Per mantenir el rumb utilitzem el timó, el qual ens permet controlar la direcció de l'embarcació. Buscarem un punt fix de referència, com un edifici, boies... I dirigirem l'embarcació cap a ell.



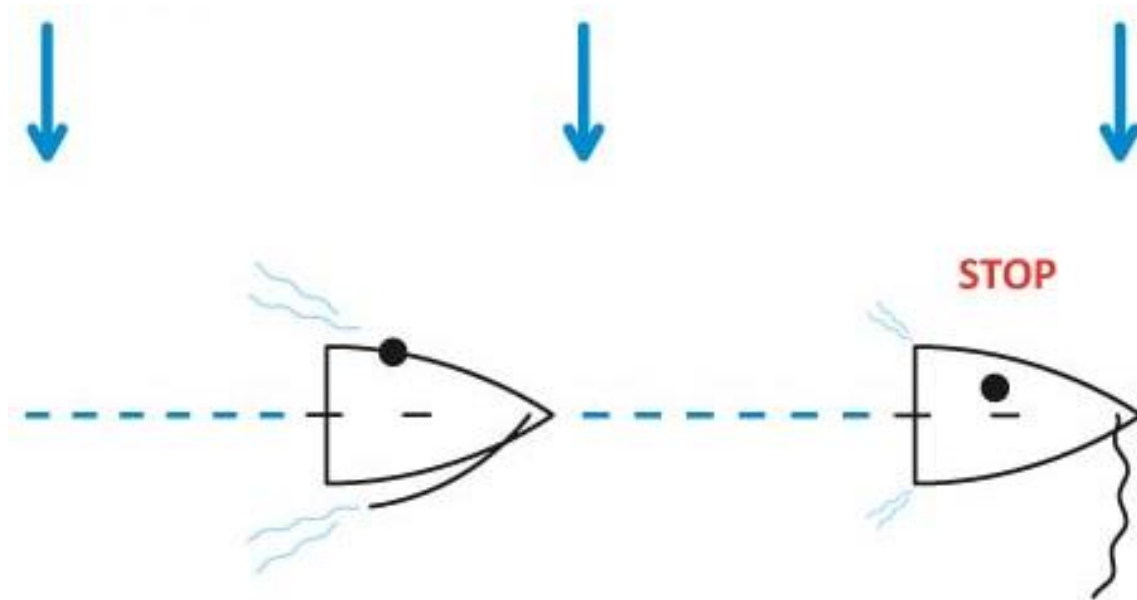
2. Navegació de través

Navegació a 90º del vent amb les veles caçades correctament.



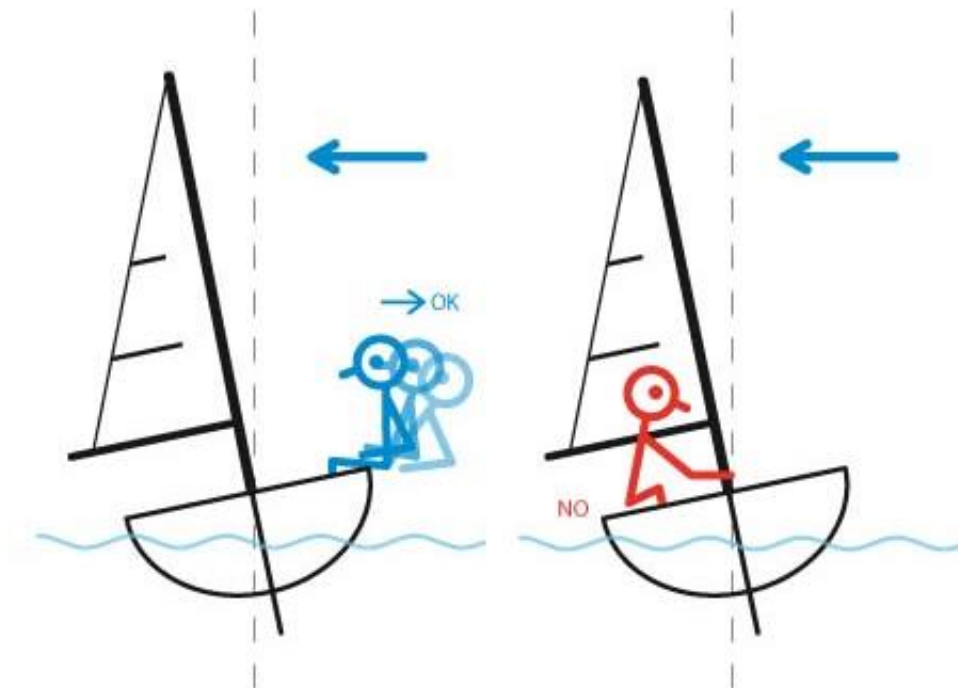
3. Posició neutra

Es tracta d'una maniobra de seguretat per aturar l'embarcació, ja que ens permet: aturar-nos sense perdre el control, la botavara queda fora de l'aparell i podem recuperar velocitat fàcilment. Posarem l'embarcació de través al vent, amollarem la vela fins al flameig i mantindrem l'equilibri en tot moment, variant la distribució del pes si fa falta.



4. Control de l'equilibri amb el pes

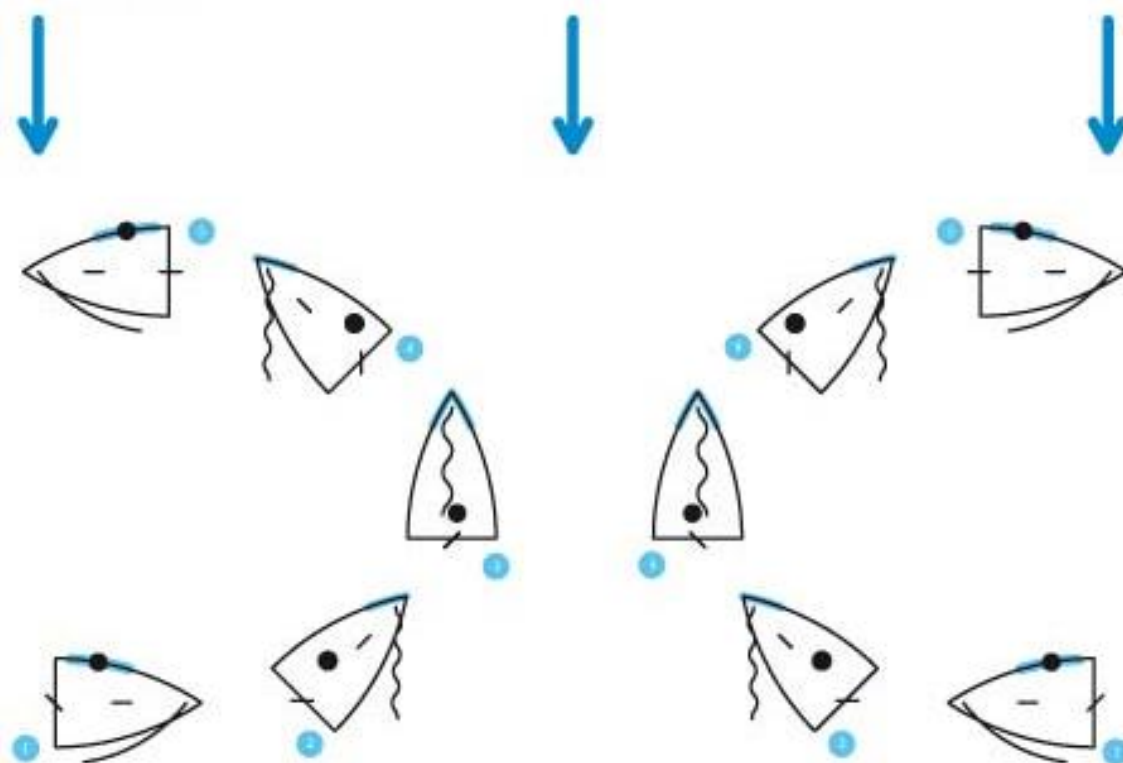
L'escora del vaixell és molt important en la navegació.



Què passaria si ens col·loquéssim com en el segon dibuix? _____

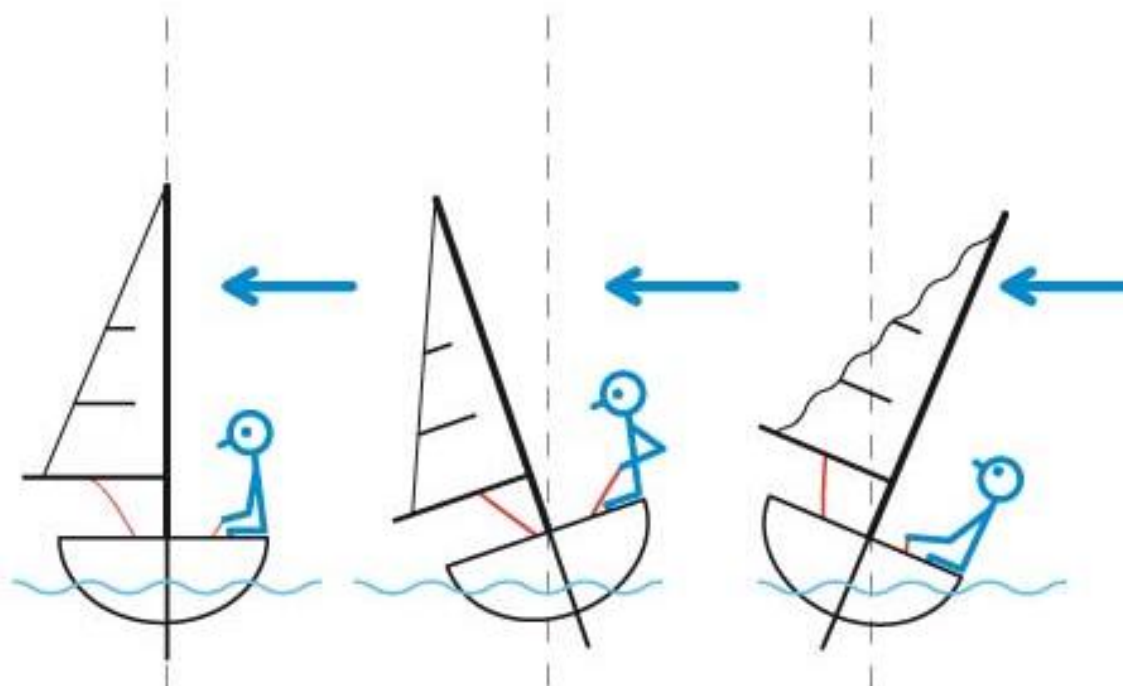
5. Virada per avant

Una virada és un canvi d'amura (canvi de sentit), passant el vent per la proa.



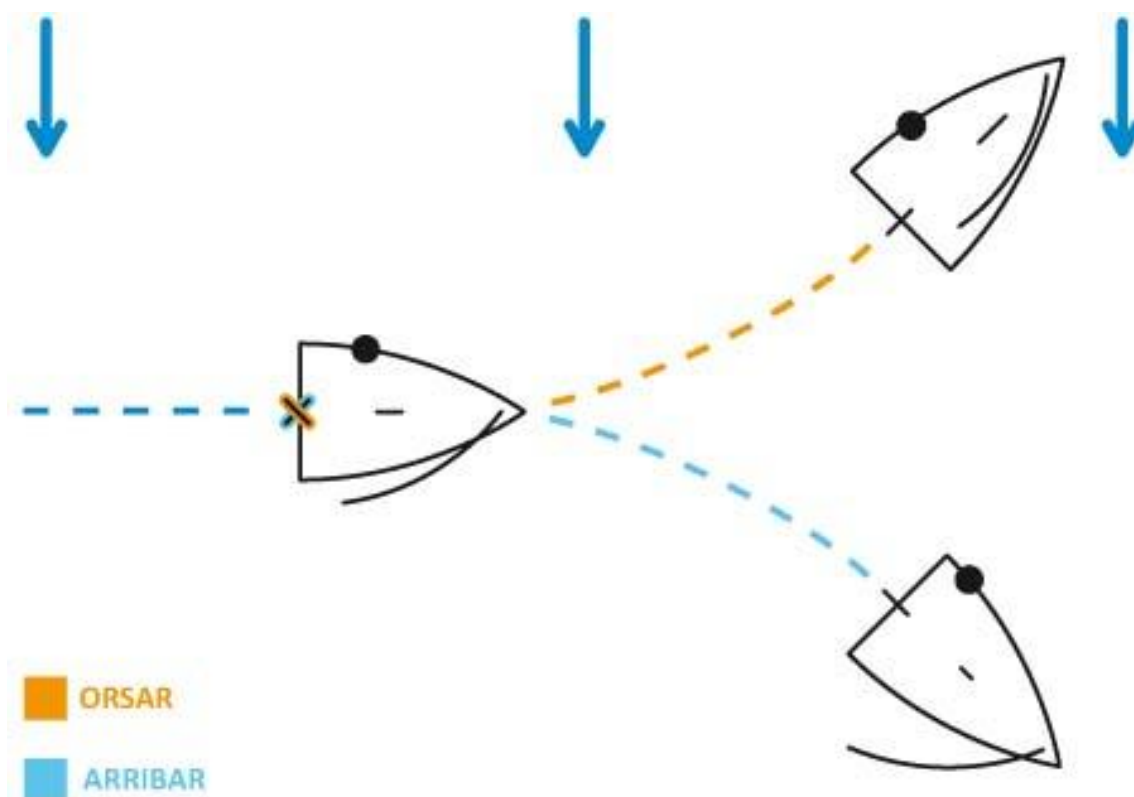
6. Control de l'equilibri amb l'escota

L'escota ens modifica l'obertura de la vela, d'aquesta manera modifiquem la resistència del vent sobre la vela. Si amollem massa la vela, el vent passarà sense donar-nos propulsió (3r dibuix).



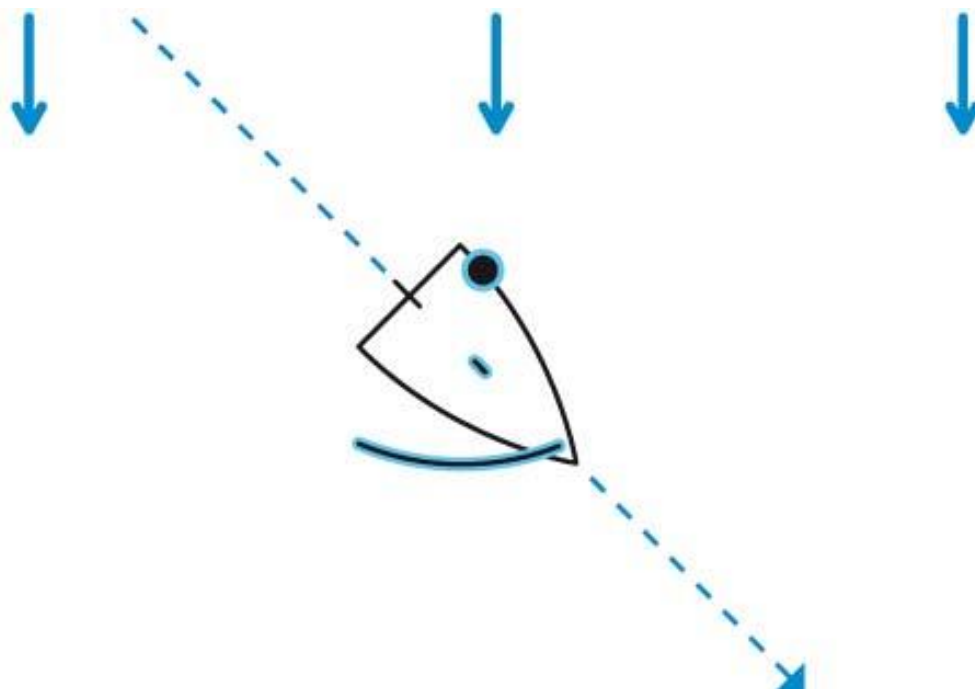
7. Orsar – Arribar

- Orsar: apropar la proa al vent
- Arribar: allunyar la proa del vent



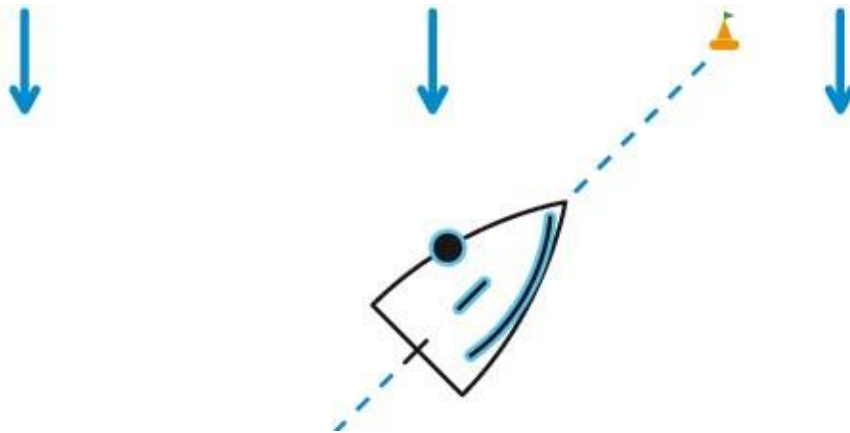
8. Navegació de llarg

Navegació a 135° del vent amb el caçat de veles adequat.



9. Navegació de cenyida

Navegació a 45° del vent amb el caçat de veles adequat.



10. Regular la velocitat de l'embarcació

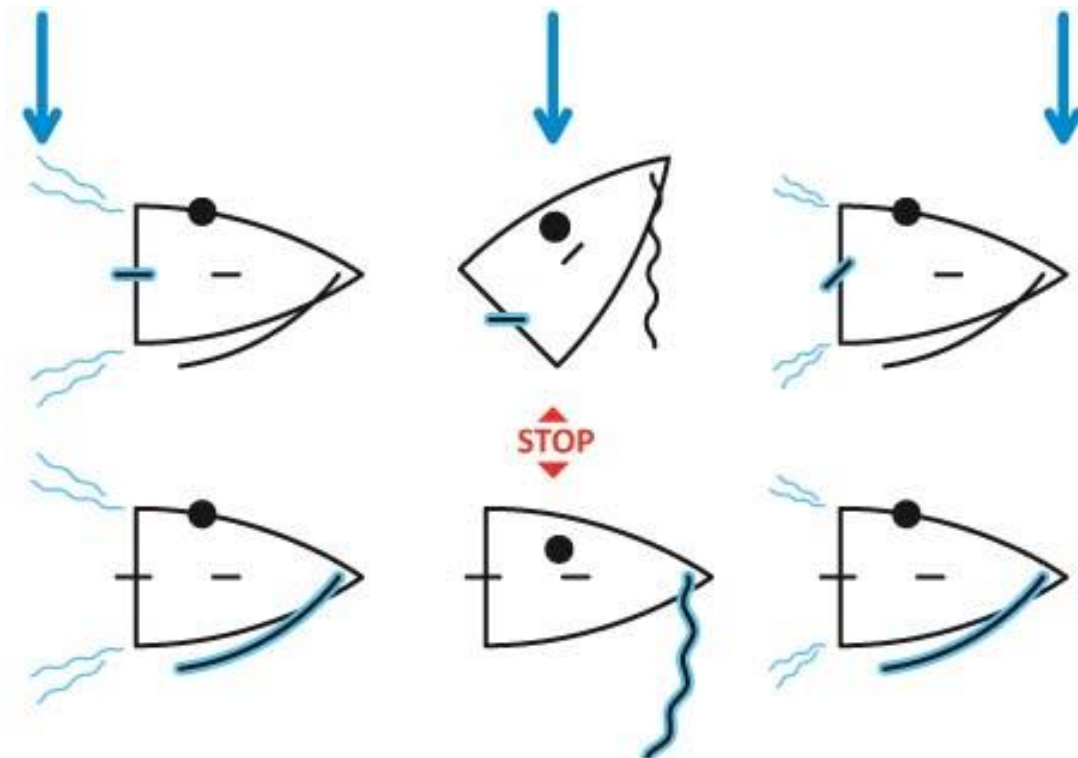
La velocitat es pot controlar utilitzant el timó i/o les veles.

Per perdre velocitat:

- Orsarem mantenint el caçat de les veles
- Amollarem mantenint la direcció del timó

Per recuperar velocitat:

- Arribarem utilitzant el timó
- Caçarem la vela



11. Aparellar i desapparellar

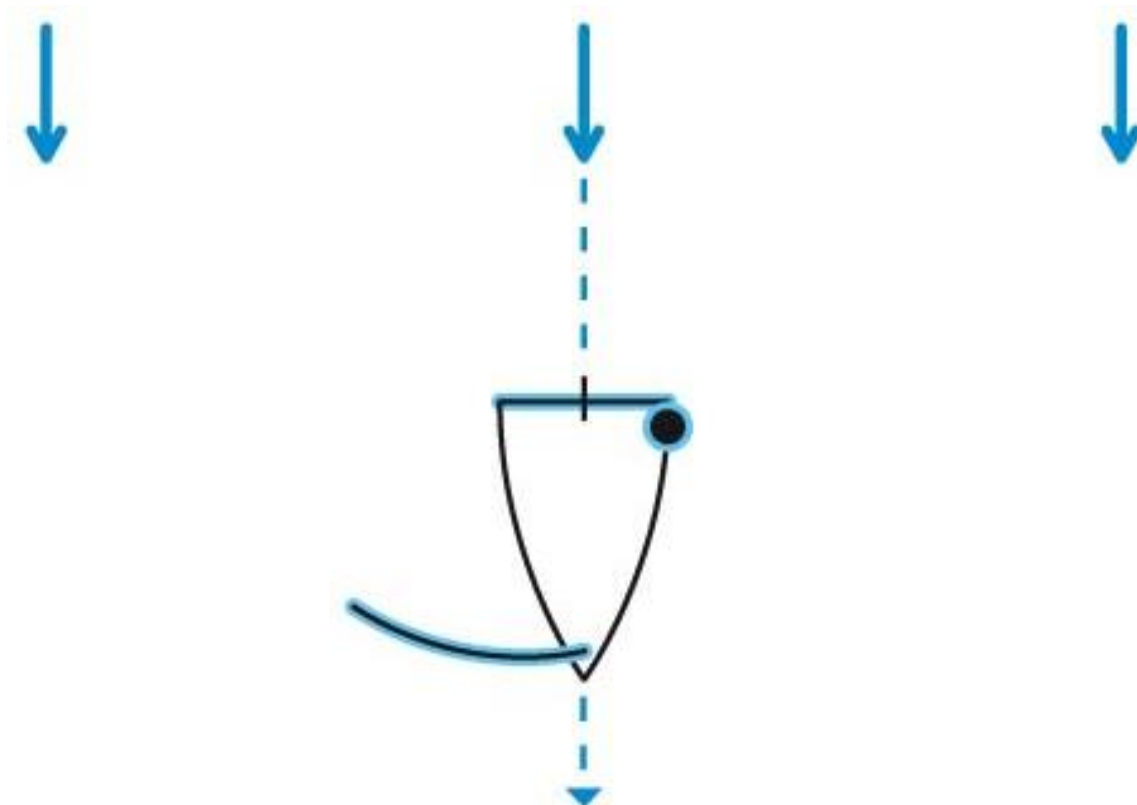
Preparar el vaixell per sortir a navegar: saber on es guarda el material, col·locar l'embarcació correctament per hissar les veles, utilitzar els nusos adients, etc.

Procediment:



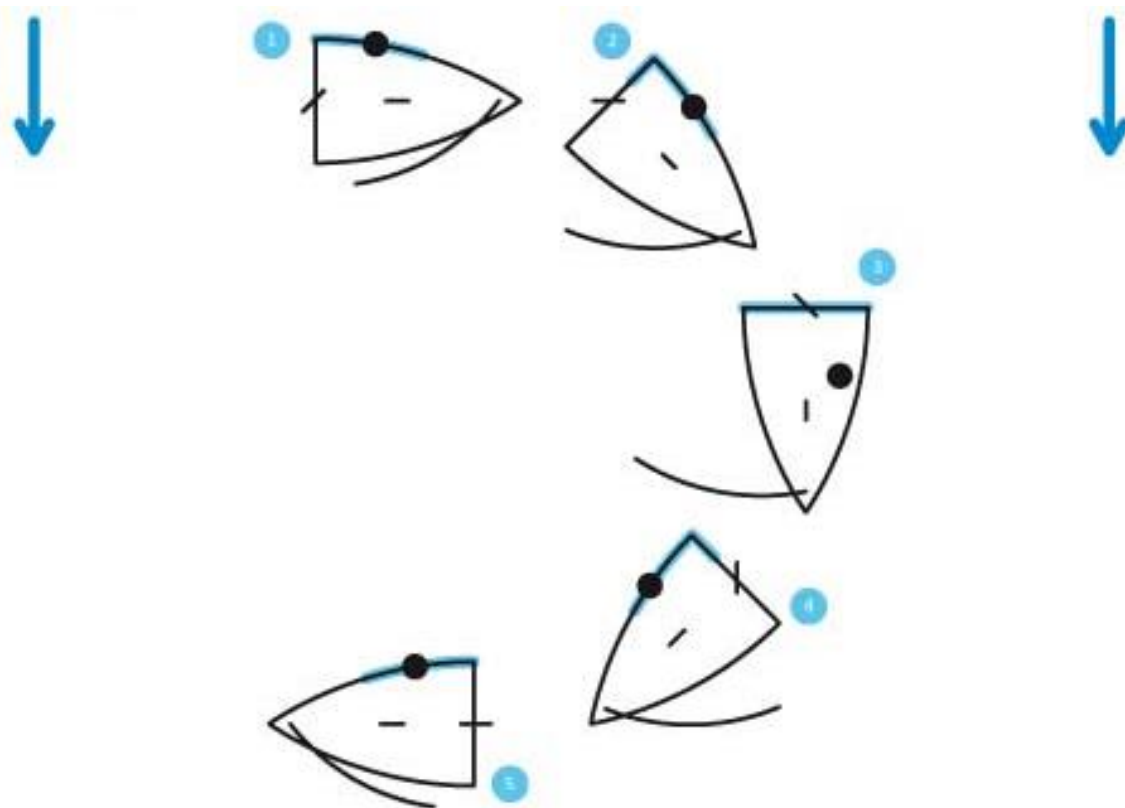
12. Navegació de popa

Navegació a 180º del vent amb el caçat de veles adequat.



13. Virada en rodó

Una virada és un canvi d'amura (canvi de sentit). En aquest cas, passarem el vent per la popa.



14. Sortida i entrada

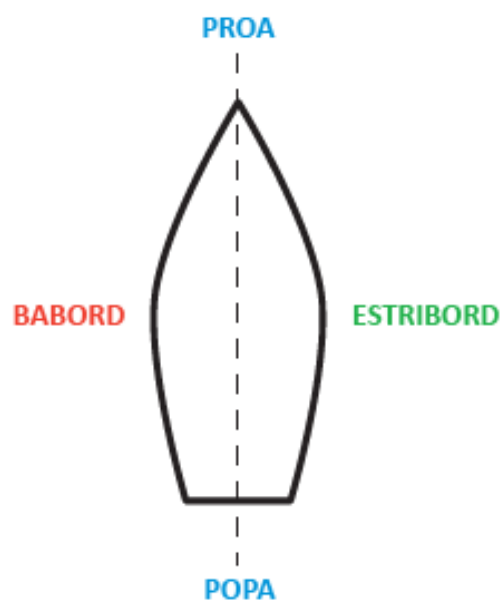
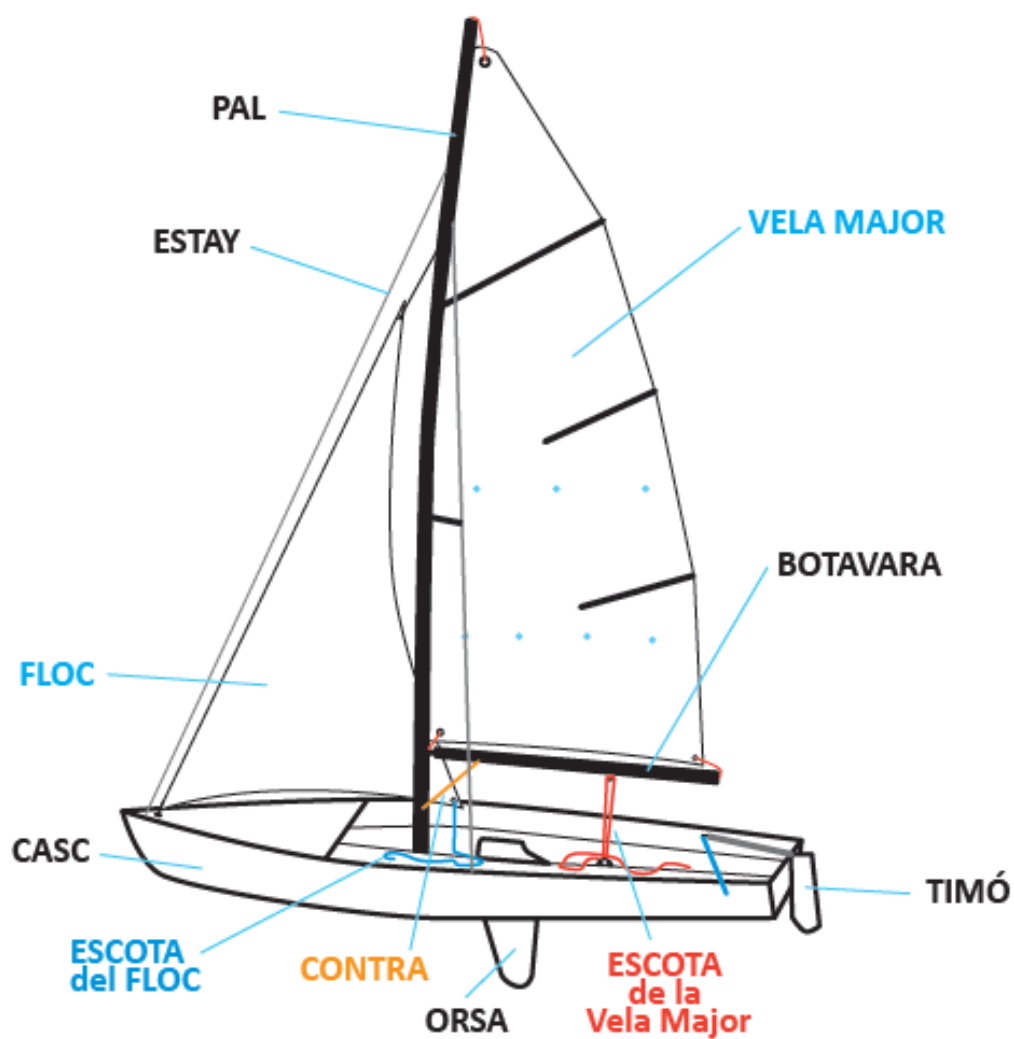
Elements que ens poden dificultar l'entrada i la sortida de platja:

- Elements de l'entorn: moll, boies, etc.
- Direcció i intensitat del vent
- Velocitat de l'embarcació
- Estat del mar: trencant

Quines condicions creieu que són més favorables per entrar i sortir amb el vaixell?

- Onades / mar pla. Per què? _____
- Vent moderat / vent fort. Per què? _____
- Sortir prop de l'espigó per tenir-lo controlat / sortir lluny de l'espigó per no xocar. Per què? _____
- Sortir de través / sortir de cenyida. Per què? _____

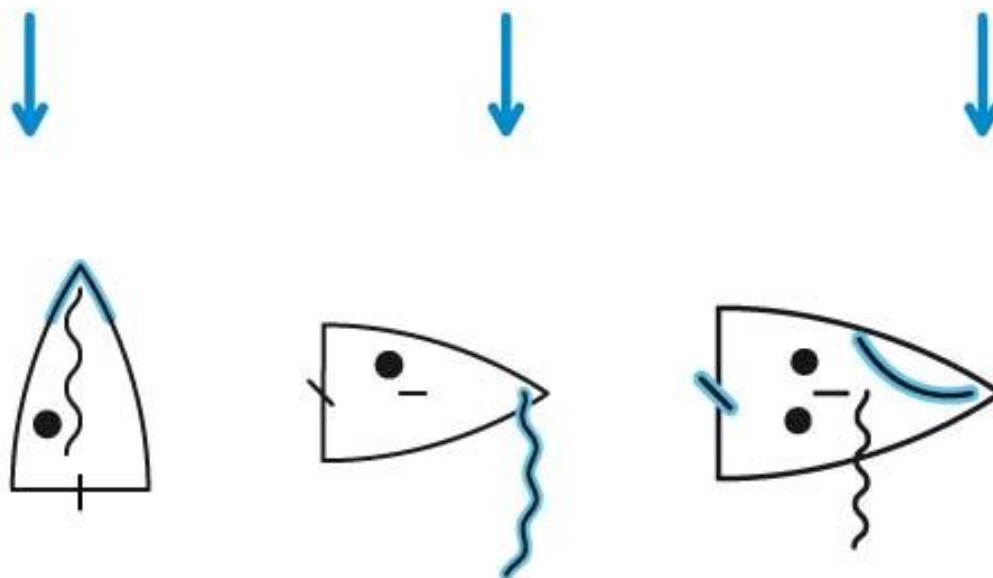
15. Parts de l'embarcació



16. Parar des de qualsevol rumb

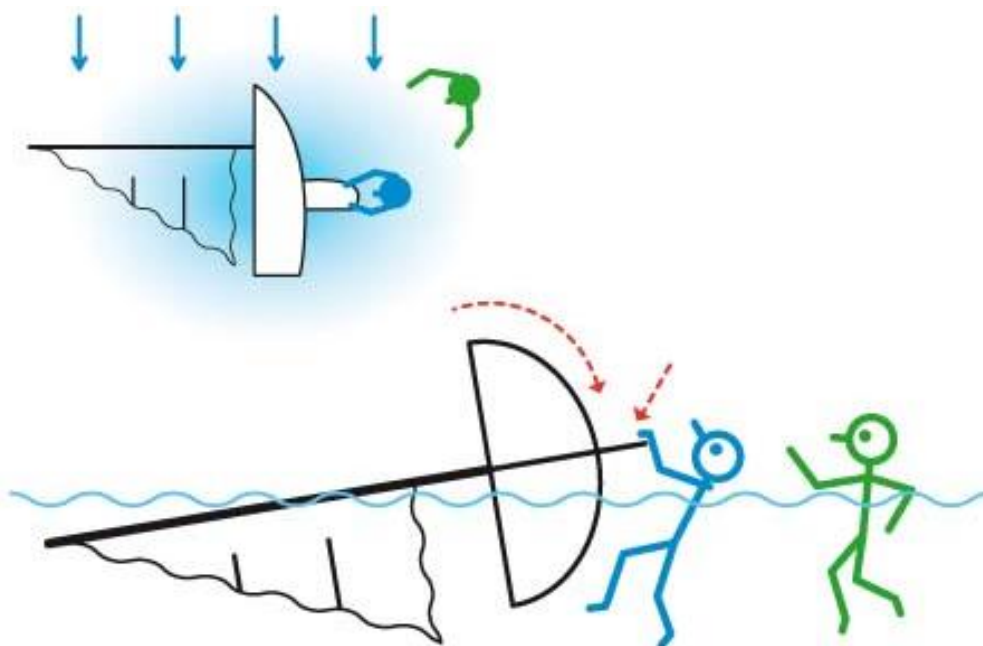
Les diferents opcions que tenim són:

- Posar el vaixell proa al vent
- Posició neutra: vaixell en posició de través al vent amb les veles amollades
- Aquartelar el floc: vaixell en posició de través al vent amb el floc caçat per sobrevent



17. Bolcar i drissar amb ajut

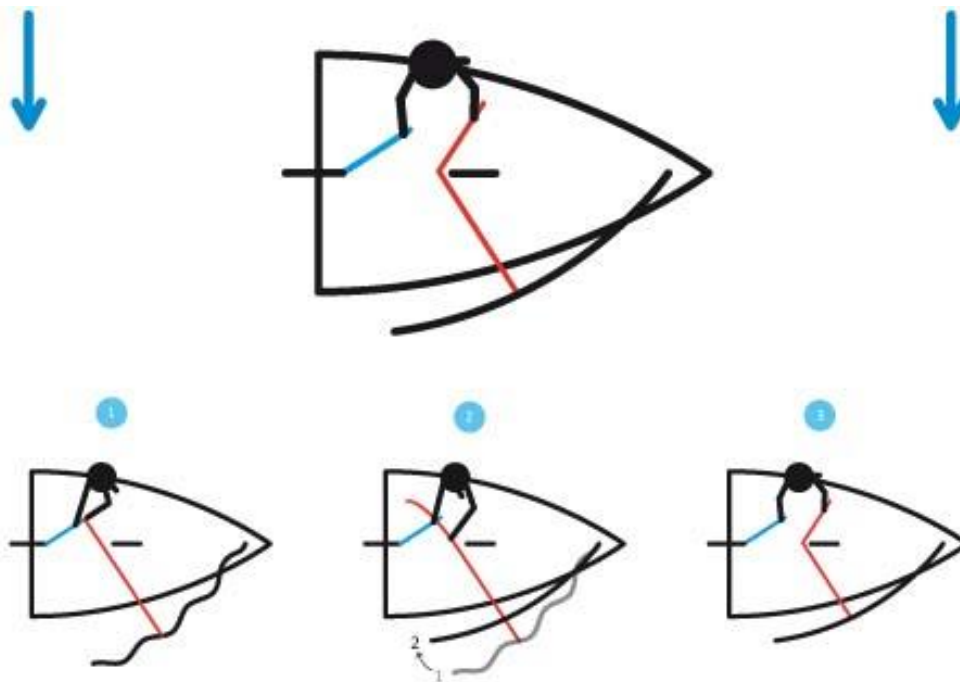
1. Revisar que les escotes estiguin lliures, sense amordaçar
2. Pujar al casc, situar els peus per la borda i agafar l'orsa
3. Mentre l'embarcació es posa de costat, enfilar-se per l'orsa i pujar
4. Revisar que tot estigui correcte i treure l'aigua del casc si n'hi ha



18. Ús de l'allargador del timó

Avantatges de l'allargador (stick):

- Flexibilitat del moviment
- Posició correcta del patró
- Control de l'escora del vaixell
- Camp de visió més ampli

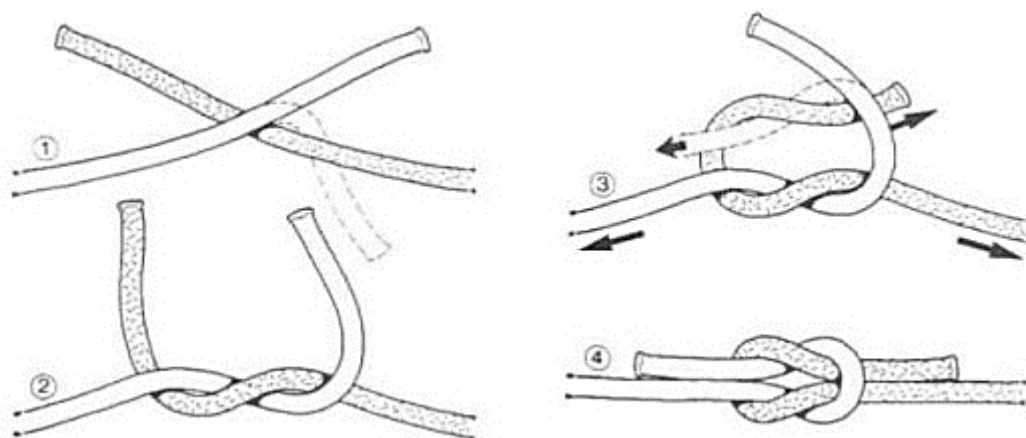


19. Normes de seguretat a mar

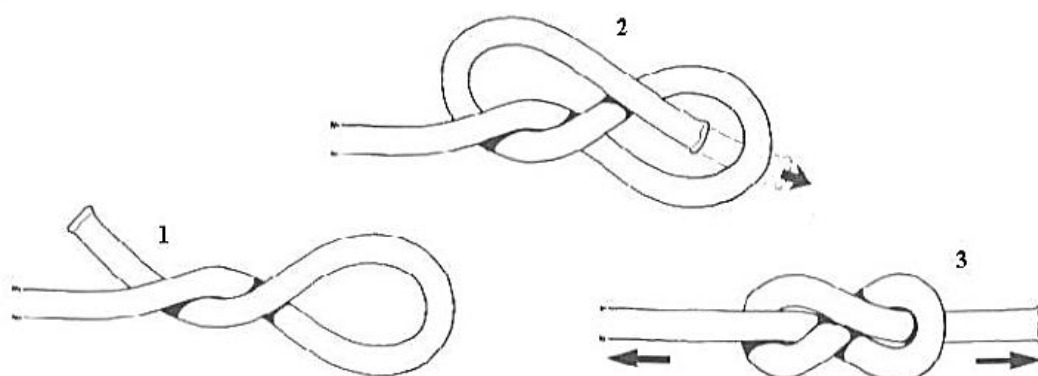
- No sortirem a navegar:
 - Sense haver mirat la previsió meteorològica
 - Si les condicions són desfavorables: tempesta, vent fort (més de 15 nusos en el nostre cas), onades (superiors a 1m en el nostre cas)
 - Si no tenim un nivell de navegació suficient (determinat per un instructor)
- Material que hem de dur:
 - Armilla salvavides
 - Un dispositiu per comunicar-nos amb terra si tenim algun problema (ràdio, mòbil amb funda submergible...)
 - Vestimenta adequada: neoprè si fa fred, tallavents, escaupins, protecció solar (ulleres, crema...).

20. Nusos

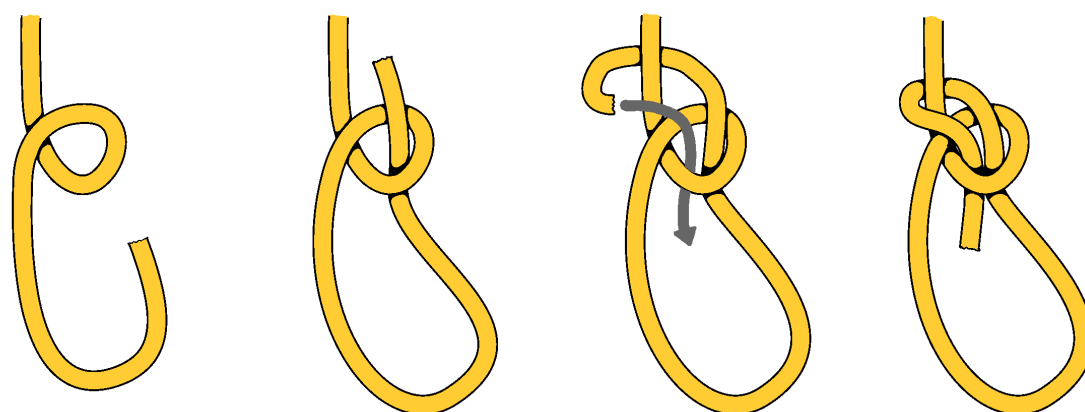
Nus pla



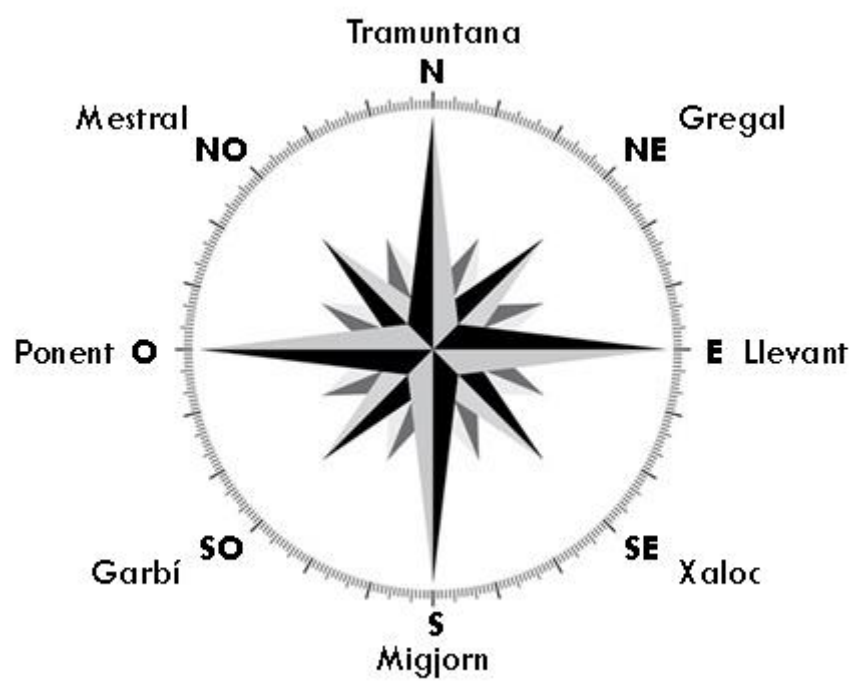
Vuit simple



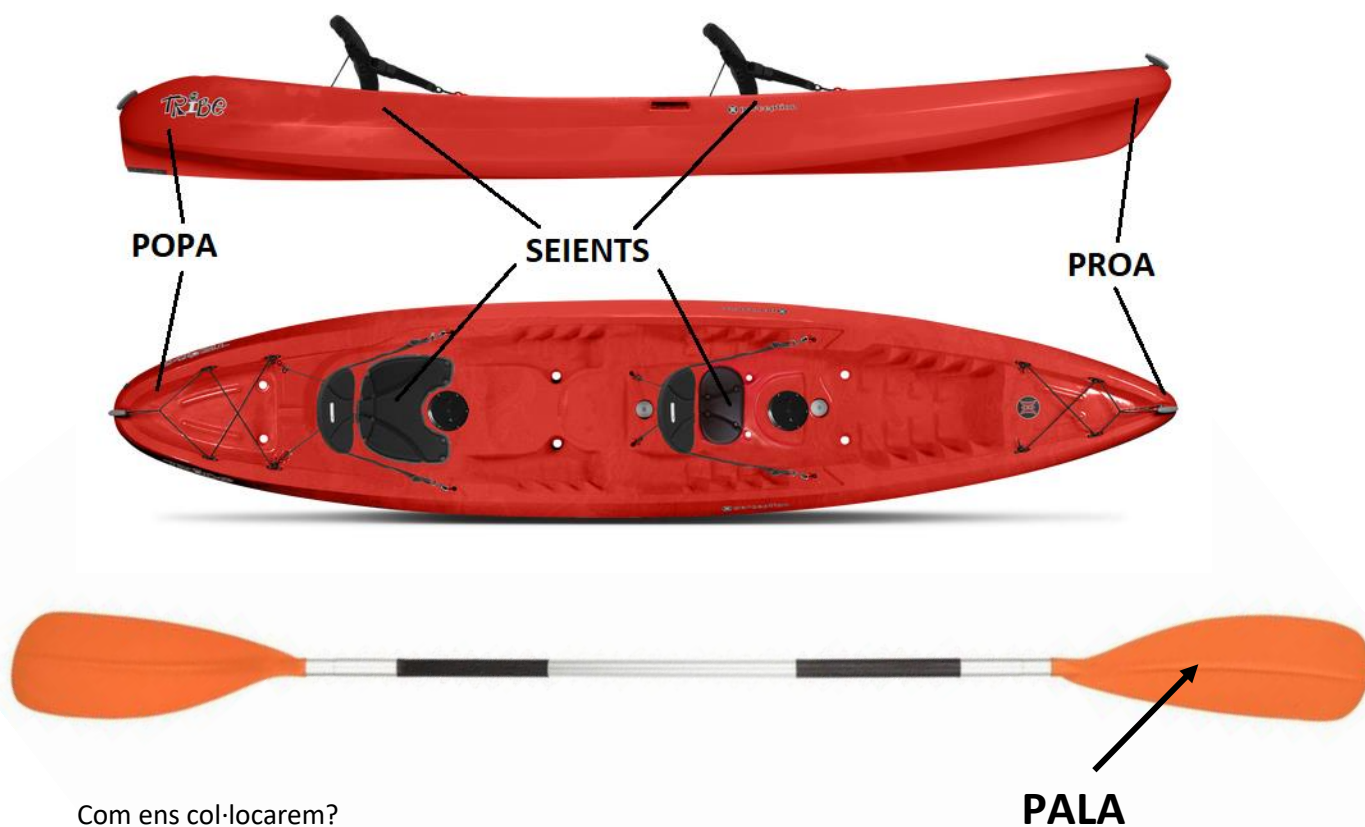
As de guia



21. Rosa dels vents



Caiaç



Com ens col·locarem?

- Posició de les mans: separades a l'alçada de les espatlles
- Posició de l'esquena: a 90° (anirem asseguts, no estirats)

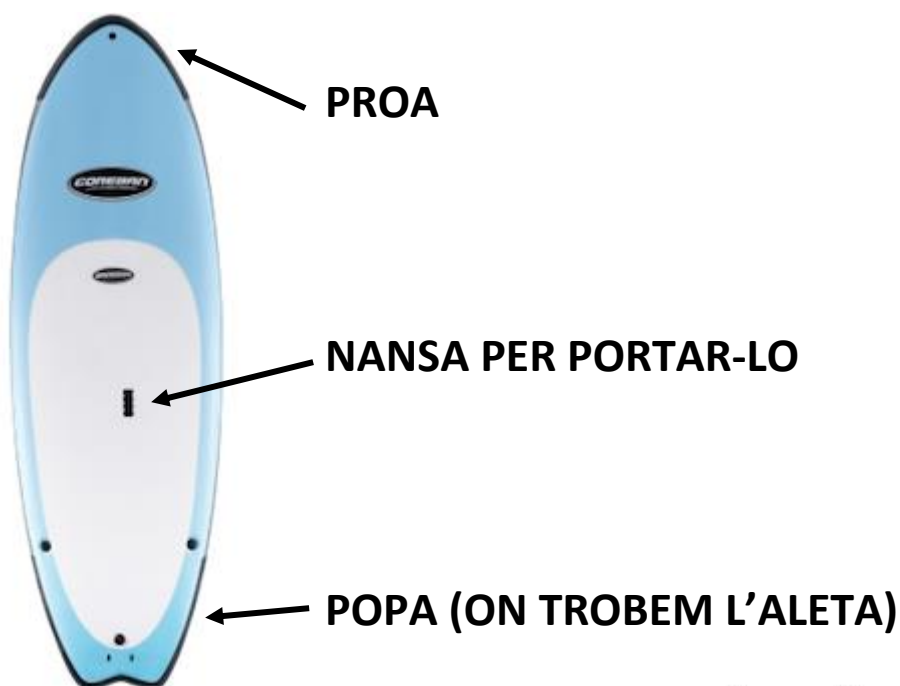
Com es rema?

- Palades àmplies, llargues
- Submergim la pala sencera, perpendicular a la superfície de l'aigua
- Per girar la proa cap a la dreta remarem per l'esquerra, i al revés
- Per girar més ràpidament podem fer marxa enrere pel mateix costat al que volem girar

Per seguretat:

- No bolcarem els caiacs, ja que es podrien omplir d'aigua
- Remarem sempre cap a sobrevent, és a dir, en contra del vent. D'aquesta manera tornarem a favor de vent i de corrent
- Portarem armilla salvavides

Paddle Surf



Com ens col·loquem?

- El cos mirant endavant (a diferència del surf)
- Els peus oberts a l'alçada de les espatlles
- Genolls semi flexionats per tenir més equilibri
- No flexionarem els colzes per remar

Com es rema? (Igual que en el kayak)

- Palades àmplies, llargues
- Submergim la pala sencera, perpendicular a la superfície de l'aigua
- Per girar la proa cap a la dreta remarem per l'esquerra, i al revés
- Per girar més ràpidament podem fer marxa enrere pel mateix costat al que volem girar



Per seguretat:

- Remarem sempre cap a sobrevent, és a dir, en contra del vent. D'aquesta manera tornarem a favor de vent i de corrent
- Portarem armilla salvavides
- Vigilarem amb l'aleta, ja que si no anem amb compte ens podria fer mal
- No saltarem a l'aigua des del paddle si hi ha companys a l'aigua a prop, ja que en saltar, la taula podria donar-los un cop a la cara