

Cursillo de Iniciación al

WINDSURF



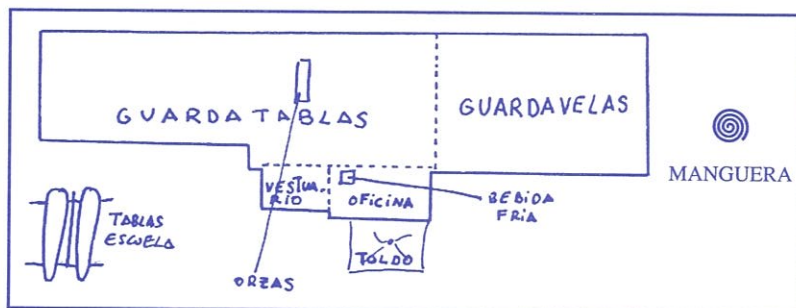
ESCUELA DE VELA
COMUNIDAD VALENCIANA



- 1.- LA ESCUELA: ¿QUÉ TE OFRECEMOS?
- 2.- PARTES DE TU EMBARCACIÓN
- 3.- ¿CÓMO FUNCIONA LA TABLA ?
- 4.- POSIBLES PROBLEMAS
- 5.- PRECAUCIÓN, SALVAMENTO Y CORTESÍA
- 6.- NUDOS
- 7.- MERCADO
- 8.- TRANSPORTE
- 9.- OTRAS ACTIVIDADES

1.- LA ESCUELA

Para empezar, te mostramos las instalaciones que, a partir de ahora, son también tuyas.



¿QUÉ TE OFRECEMOS?

¡¡Enhorabuena!!

Al apuntarte a este cursillo has abierto una nueva puerta a tus sensaciones... Y nosotros vamos a tener la suerte de enseñarte!!

Para ello, nos basaremos en el marco pedagógico homologado por nuestra federación, ofreciéndote tres niveles de aprendizaje:

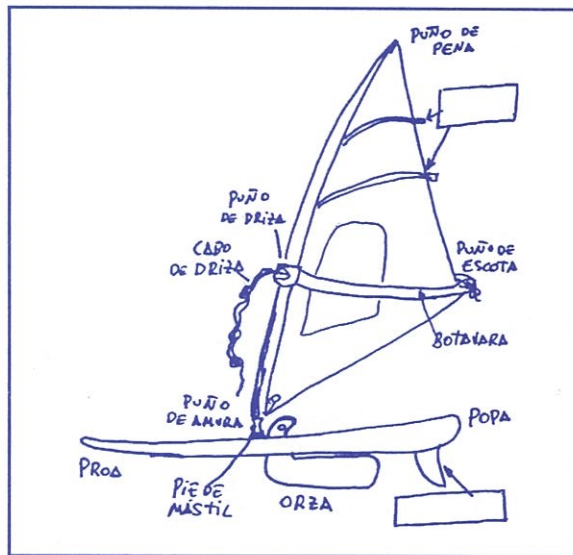
- a) *Iniciación*
- b) *Perfeccionamiento*
- c) *Regatista*

De este modo vas a poder sacarle mucho más partido a tu tabla.

¡¡ EMPECEMOS YA!!!

2.- PARTES DE TU EMBARCACIÓN

Antes de empezar, sepamos cómo se llaman y para qué sirven las diferentes partes de nuestra T.D.V. (*tabla deslizadora a vela*, traducción "castiza" del windsurf).



1. Rellena los cuadros del dibujo preguntándole al monitor los nombres de esas partes que faltan y para qué sirven.

2. ¿Por qué conviene tener el cabo de driza unido al puño de amura en las tablas?

3. ¿Puede navegar una tabla de escuela sin orza?

Claro que sí!!

Solo en algunas direcciones

Claro que no!!

Ni idea, le preguntaré al monitor

4. ¿Por qué las tablas pequeñas y el catamarán no llevan orza?

3.- ¿CÓMO FUNCIONA LA TABLA ?

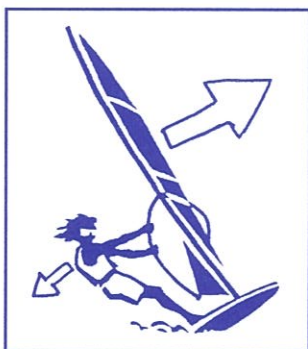
Vamos a considerar los tres factores de los cuales dependerá la navegación:

- a) *Equilibrio*
- b) *Orientación con respecto al viento*
- c) *Técnica*

Veamos, pues, cada uno de ellos.

A) EQUILIBRIO

Este factor es insignificante en el catamarán, pero en el windsurf lo desarrollaremos con ayuda de los ejercicios propuestos por el monitor sobre tabla sin vela, pues se trata de uno de los aspectos más importantes.



Aunque pensemos que mantenerse en pie es difícil, hay que tener en cuenta que en cuanto apliquemos la vela, será mucho más sencillo pues esta hará de contrapeso.

B) ORIENTACIÓN CON RESPECTO AL VIENTO

Es sin duda el factor más importante, así que, antes de navegar, será imprescindible conocer las condiciones meteorológicas. Es concretamente la dirección en que viene el viento lo que va a influir en nuestra navegación.

¿Qué elementos nos pueden indicar la dirección del viento en la playa? Marcalos con una X

Banderas	Humo	Catador viento	Otros navegantes
Telediarario	Flameo vela	Borreguitos	Percepción

Una vez sabido esto, basta saber que...

- CONTRA EL VIENTO NO SE PUEDE IR (tabla a)
- LO MÁXIMO QUE NOS PODEMOS ACERCAR AL VIENTO PARA AVANZAR SON 45° (tabla b)

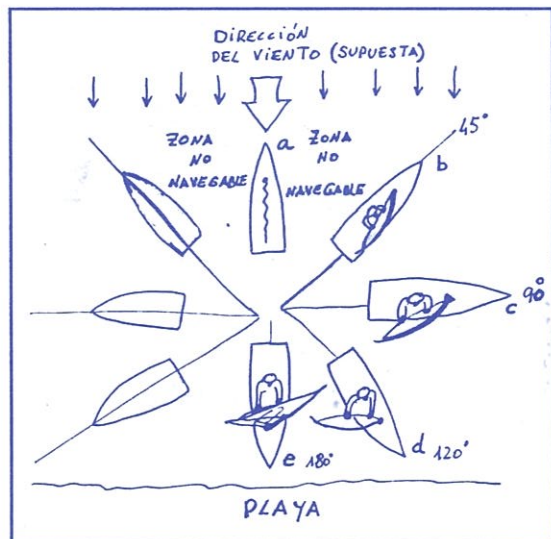
Por lo tanto, menos contra el viento, podemos seguir otras direcciones, llamadas en terminología náutica RUMBOS y que reciben los siguientes nombres:

Tabla b):
CEÑIDA, a 45° del viento
(vamos muy ceñidos al viento)

Tabla c):
TRAVÉS, a 90° del viento
(vamos atravesados al viento)

Tabla d):
LARGO, a 120° del viento
(nos largamos del viento)

Tabla e):
EMPOPADA, a 180° del viento
(el viento nos da en la popa).



¿Verdad que es fácil?.

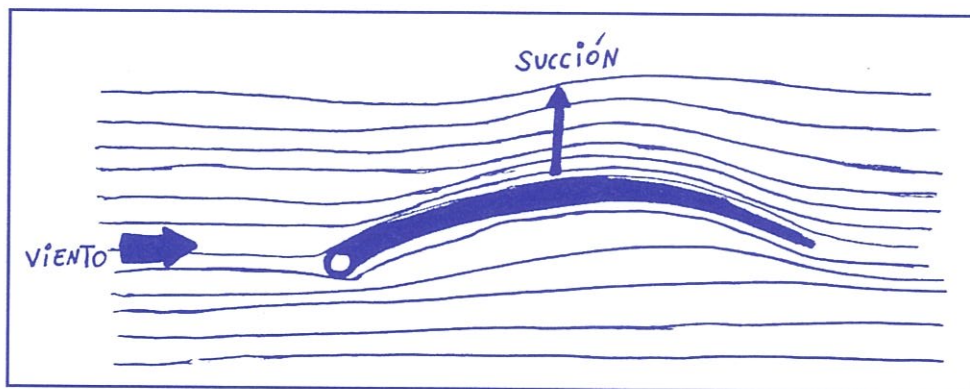
Bien, observad ahora dos cosas del dibujo:

- El viento siempre da en la espalda del navegante.
- La vela se va abriendo más a medida que nos vamos más a favor del viento.

¿Por qué?

Para aprovechar mejor el viento. Entonces; ¿cómo funciona realmente la vela?

La vela es un perfil aerodinámico que ni atrapa el viento ni lo embolsa a modo de paracaídas sino que lo recoge y lo deja escapar creando una depresión en su cara curva, la cual, a su vez, origina la succión de la vela. De este modo la fuerza de succión impulsa la tabla o el barco.



Así pues, es importante orientar la vela al viento correctamente de forma que éste entre por el borde del mástil, se deslice por toda la vela y escape por atrás, tal y como se ve en el dibujo. Podéis notar esta sensación pinchando la vela en la arena y no olvidéis basaros en vuestra propia percepción para orientaros.

Volviendo de nuevo al gráfico de rumbos, fijaos en que hemos de

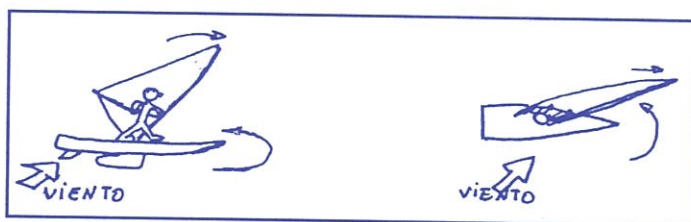
orientar la vela correctamente en cada uno de los rumbos, abriéndola (amollándola) a medida que nos alejamos del viento, o cerrándola (cazándola) según nos acercamos a él.

C) TÉCNICA

Es el tercer factor para poder navegar.

Empecemos por saber dirigir (gobernar) nuestra tabla o catamarán. ¿Cómo lo haremos girar?. Con el catamarán es sencillo, pues basta con colocar los timones en la posición correcta, pero en la tabla no tenemos timón, así que utilizaremos la fuerza de la vela aplicándola o bien a proa o bien a popa.

Cuando el viento nos dé en la espalda, inclinaremos la vela hacia adelante, haciendo que la tabla gire y se aleje del viento.



El término para esta maniobra es *ARRIBAR* pero nosotros lo llamamos *MÁSTIL ADELANTE*.

Si inclinamos la vela hacia atrás, la fuerza hará girar la tabla hacia el viento.



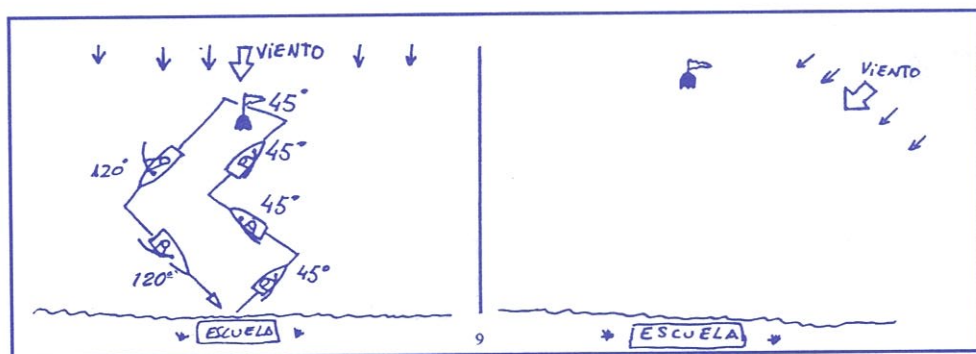
Esto es *ORZAR*, pero para nosotros será *MÁSTIL ATRÁS*.

El resto de detalles técnicos te los explicará el monitor en su momento, aunque ahora te los vamos a recordar de forma progresiva, a partir del momento en que te subes a la tabla:

- 1.- Observa la dirección del viento.
- 2.- Rema hasta donde no haya rompiente (ola)
- 3.- Pon la tabla perpendicular al viento.
- 4.- Ponte de espaldas al viento y la vela delante tuyo.
- 5.- Pon los pies a la misma distancia del pie de mástil.
- 6.- Coge el cabo cerca de tus pies para evitar una caída prematura.
- 7.- Flexiona las rodillas, pon la espalda recta y tira con las piernas.
- 8.- Cuando la vela salga del agua, hiérguete y tira con los brazos.
- 9.- Cruza las manos para coger la botavara.
- 10.- Caza la vela con la mano trasera y, si te tira mucho, amóllala con esta mano.
- 11.- Estira los brazos separando la vela del cuerpo, relájate y navega. Ejercita la arribada, la orzada y los diferentes rumbos.

EJERCICIO

Cierra los ojos y visualiza todo el proceso. Ahora dibuja otro recorrido como el del ejemplo, para que la tabla vaya a la baliza y vuelva a la escuela. Coloca las maniobras y las velas en la posición correcta.

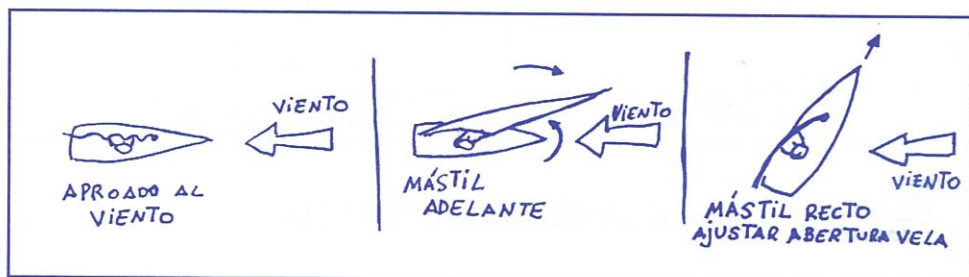


4.- POSIBLES PROBLEMAS

1) Notamos que nos detenemos, la vela no se hincha, perdemos el equilibrio y caemos.

¿Por qué?: Nos hemos *aprodado* al viento, (viento en contra) y así no podemos navegar.

SOLUCIÓN: Inclinar el mástil hacia adelante, (arribar) para salir de esa posición y ponerlo recto de inmediato.



2) Para ir hacia adentro, voy bien, pero ¿cómo vuelvo?

La primera solución ante este problema tan habitual es aprender a *virar* (girar) para volver, cosa que os enseñará el monitor en su momento.

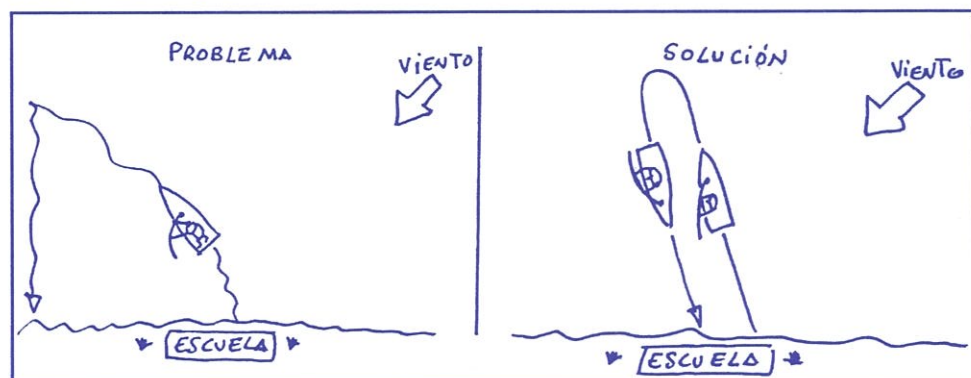
Pero esta no es la solución real al problema. Ocurre que, al navegar hacia adentro, olvidamos tomar un punto de referencia en el horizonte y nos desviamos lateralmente de la escuela, sobre todo cuando los vientos son laterales.

Tened en cuenta que no existen ni carreteras ni raíles que nos orienten si nos desviamos, y la verdad es que no se nos ocurre mirar atrás. Por ello, cuando queremos volver no llegamos exactamente a la escuela y hemos de caminar un buen trecho.

Segunda solución: Cuando entres, toma como punto de referencia la *dirección del viento* (importante).

Al ir ceñido a ella (recordad: 45º) echando la vela ligeramente atrás y cerrando la vela, iremos y volveremos sin problemas.

Observad el gráfico:



5.-PRECAUCIÓN, SALVAMENTO Y CORTESÍA

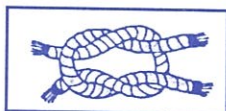
Pon atención a los siguientes consejos, pues te van a librar de más de un susto.

- 1.- Observa siempre las condiciones del viento. ¡No salgas nunca con viento de tierra!
- 2.- Habla con los locales antes de navegar y hazte vigilar por alguien.
- 3.- Ante cualquier problema no abandones **NUNCA** la tabla o el catamarán, pues serían tu flotador.
- 4.- Si surge algún problema, desapareja la vela, enróllala y súbela a la tabla. Haz señales de auxilio aspeando los brazos sobre la cabeza.
- 5.- No olvides calentar antes del ejercicio.
- 6.- En invierno usa un traje de neopreno.
- 7.- Respeta la preferencia de paso. La tiene siempre aquel que le viene el viento por la derecha.
- 8.- Cuidado con la gente que pasea por la orilla cuando entres o saques tanto el catamarán como la tabla.

6.- NUDOS

Veamos aquí cuales son los tres nudos más utilizados y su función.

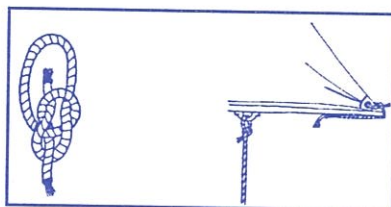
NUDO LLANO



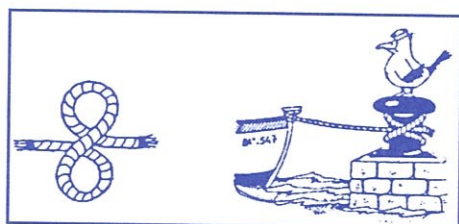
Sirve para unir el cabo de driza al puño de amura en la tabla

AS DE GUÍA

Sirve para unir un cabo a cualquier cosa.



BALLESTRINQUE



Sirve para fijar cabos a barros, como los cabos de escota que sobran a la botavara.

7.- MERCADO

Para un óptimo aprovechamiento de los conocimientos impartidos en el cursillo, lo ideal, siempre que esté dentro de tus posibilidades, sería comprarte tu propia tabla.

Por norma general, las características de la tabla que interesan a un ex-cursillista son las siguientes:

Eslora (longitud)

de 3,20 a 3,30 metros o una tabla corta y muy ancha.

Superficie vélica (vela)

de 5 a 5,5 metros cuadrados.

Evidentemente existen en el mercado innumerables marcas y modelos. Aconsejamos que os aprovechéis del mercado de segunda mano y, una vez hayáis progresado, os compréis una tabla más corta.

MERCADO DE SEGUNDA MANO

- En la propia escuela
- En la web www.gandiasurf.com
- En revistas del sector

8.- TRANSPORTE

Con una simple baca para el coche y un lugar en tu cuarto trastero, puedes disfrutar de este deporte, sin necesidad de amarres en ningún club náutico.

Para transportar tu tabla debes tener en cuenta lo siguiente:

- Colocar unos protectores de baca (espuma).
- Poner la tabla con la proa hacia delante y el alerón hacia arriba.
- El mástil será de dos piezas y lo colocaremos a un lado.
- La botavara sobre la tabla.
- La vela dentro del coche.
- Apretarlo todo con dos cinchas, pero cuidado no abolles la tabla.

9.- OTRAS ACTIVIDADES

Aparte del windsurf te ofrecemos otras actividades en la escuela:

- Cursos y alquiler de catamarán.
- Parking guardatablas (verano e invierno).
- Cursillos de multiactividad con alojamiento en apartamentos tipo albergue.

No olvides pedir nuestro dossier de rutas, senderos y excursiones de la zona, totalmente gratuito, para conocerla al completo.

Y ahora ¡A disfrutar!

TEST FINAL WINDSURF

Este test está pensado para comprobar si habéis entendido los conceptos básicos. Si hay algo que no sabéis, preguntad a los monitores y estarán encantados de ayudaros.

1. ¿En qué nos debemos fijar siempre antes de empezar a navegar?
2. ¿A cuántos grados con respecto al viento se navega en rumbo de ceñida?
3. ¿Cuál es el rumbo que se navega a 180° con respecto al viento?
4. ¿Por qué no es conveniente navegar con viento que sopla de tierra?
5. ¿Cómo se llama la parte delantera de la tabla?
6. Enumera los pasos que hay que seguir antes de empezar a levantar la vela.
7. ¿Hacia dónde gira la tabla si echamos el mástil hacia atrás?
8. ¿En qué rumbo es más importante tener toda la orza sacada?
¿Por qué?
9. ¿Cómo puedo salir de una posición de "aproyado a viento" en la que la tabla se ha quedado parada totalmente?
10. ¿Cómo vuelvo a la escuela si me he derivado mucho hacia Xeraco (norte de la playa) el viento sopla de sur (paralelo a la costa)?



GANDIA SURF. FINAL PLAYA DE GANDIA
www.gandiasurf.com