



MANUAL DE WINDSURF



CONTENIDO DEL CURSO

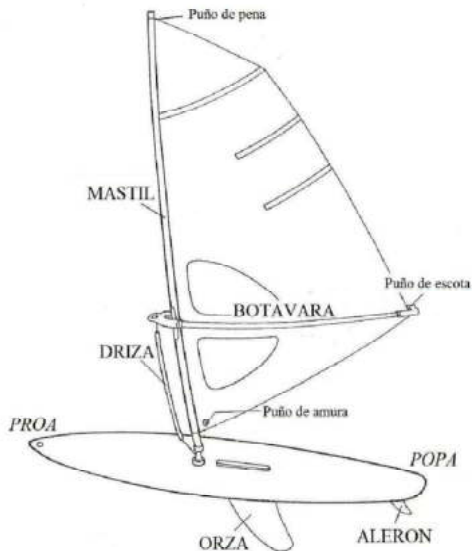
1. TEORÍA
 - Nuestro equipamiento
 - Rumbos Y posiciones relativas al viento
 - Primeros pasos
 - Dirigir la tabla
 - Seguridad
 - Prioridades en el mar
2. PRÁCTICA
 - Aparejar Windsurf
 - Salida sin rompietes
 - Virada y trasluchada
 - Parar la tabla
 - Llegada a la playa sin rompietes
 - Transporte del material

Bienvenidos al curso de windsurf de la Escuela de Vela y Surf EVS

El objetivo del curso de iniciación es que el alumno adquiera los conocimientos necesarios para montar correctamente el equipo, levantar la vela del agua sin esfuerzo, fijar y mantener un rumbo y cambiar de sentido de las dos maneras posibles (viradas y trasluchadas) para disfrutar de este deporte y del contacto directo con el mar.



NUESTRO EQUIPAMIENTO



Mástil: percha donde se iza y enverga la vela

Botavara: percha colocada horizontalmente que sujeta la vela y nos permite orientarla al viento.

Orza: plancha colocada en el eje de la tabla que sobresale por debajo de la misma y sirve para contrarrestar el abatimiento y la deriva.

Alerón (aleza o quilla): plancha de menor tamaño situada a popa que contribuye a la estabilidad y direccionalidad de la tabla.

Driza: cabo que usamos para levantar y sacar del agua la vela.

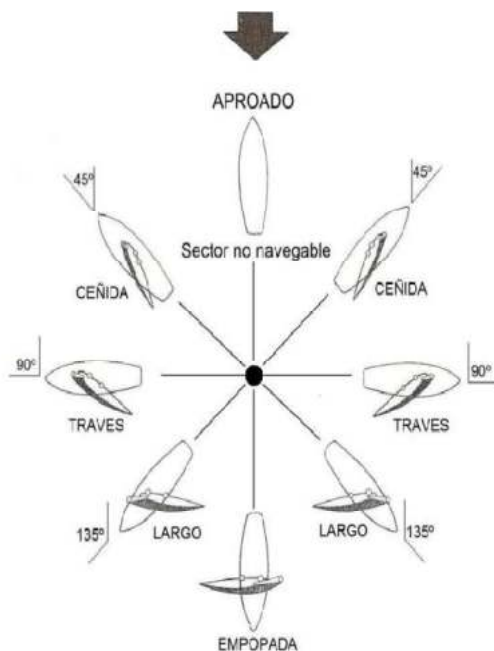
Puños: cada uno de los vértices o esquinas de una vela

Puño de escota: es el vértice exterior, donde finaliza la botavara.

Proa y Popa: delantera y trasera de la tabla respectivamente

Estribor y de Babor: observando desde la popa a la proa, lados derecho e izquierdo de la tabla

RUMBOS. POSICIONES RELATIVAS AL VIENTO



Aproado: Proa al viento es imposible avanzar navegando a vela.

Ceñida: Rumbo a 45° del eje del viento real. Recibimos el viento por la amura y se navega casi contra la ola. Varias ceñidas en forma de zig-zag nos ayudan a realizar un recorrido contra el viento

Través: Rumbo a 90° del eje del viento real. Recibimos el viento por el centro del costado y se navega paralelo a la ola.

Largo: Rumbo a 135° del eje del viento real. Recibimos el viento por la aleta y navega casi en dirección de la ola.

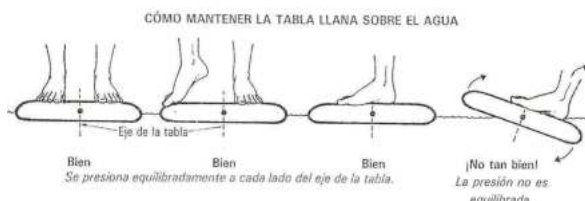
Empopada: Rumbo a 180° del eje del viento real. Se recibe el viento justo por la popa.

Barlovento: es de donde viene el viento. Si navegamos hacia el viento lo hacemos hacia barlovento, la parte del barco a la que le llega antes el viento es la de barlovento

Sotavento: es hacia donde va el viento. Las velas están en sotavento del barbo y una pelota que flota se desplaza a sotavento

PRIMEROS PASOS

Estabilidad de la tabla:

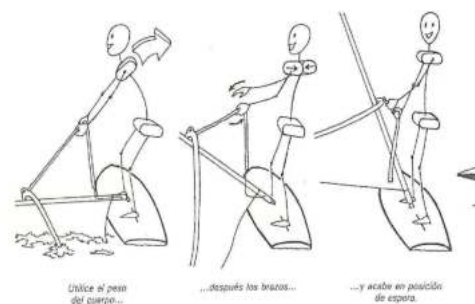
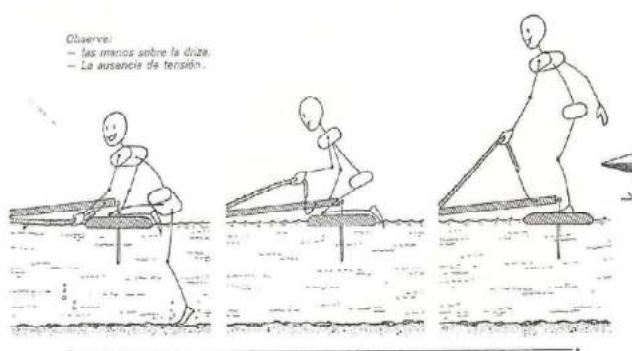


Subirse a la tabla:

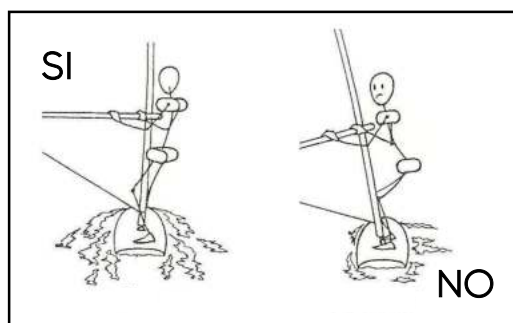
- Las primeras veces es mejor subir a la tabla de espaldas al viento para poder luego levantar la vela con más facilidad
- Coloca los pies a ambos lados del mástil sin separarlos demasiado

Levantar la vela:

- Colocados de espaldas al viento y con los pies a ambos lados del mástil cogemos la driza con ambas manos
- La vela se encuentra parcialmente sumergida, de modo que debemos sumar al peso del aparejo el del agua que se encuentra sobre él.
- Usa primero el peso del cuerpo para sacar la vela del agua, será más eficaz y evitarás lesiones
- Cuando hayamos desplazado el agua de la superficie de la vela podemos ya acercarla hacia nosotros usando los brazos.
- Termina en la posición de espera (manos en la parte superior de la driza, cuerpo erguido y vela perpendicular a la tabla).



Posición de navegación



Con vientos suaves y un aparejo poco pesado es suficiente con mantener nuestro cuerpo erguido, el mástil en posición vertical y apoyar el peso sobre el pié trasero.

Cuando el viento sube el aparejo tira de nosotros hacia delante (a sotavento). Debemos entonces adoptar una posición que nos permita resistir la tracción de la vela: piernas flexionadas, caderas hacia dentro y los hombros hacia afuera.

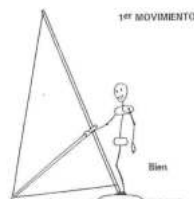


Es importante que el mástil vaya en posición vertical para soportar mejor la tracción de la vela. Si dejamos el mástil que caiga a sotavento el peso del aparejo tirará también de nosotros en esa dirección.

La tracción será también más fuerte cuanto más cazada vaya la vela. Si no podemos resistirla, antes de dejar que la vela caiga al agua y nosotros tras ella lo mejor es largarla soltando solo la mano trasera

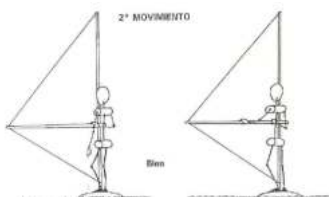
Salida

Sigue siempre esta secuencia para empezar a navegar y hacer una buena salida:



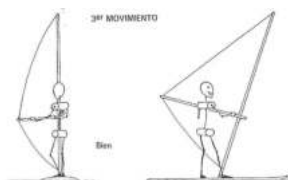
Coger la botavara con la mano que queda delante

Colocaremos siempre en primer lugar la mano que ha de ir delante en la botavara. Esta mano es la que está más cerca de la proa. Una vez cogida la botavara con la mano delantera podemos soltar la driza.



Colocar la mano trasera en la botavara

Esta mano es la que nos servirá para orientar la vela, cazándola o largándola en función del rumbo que llevemos. No separes demasiado una mano de otra.

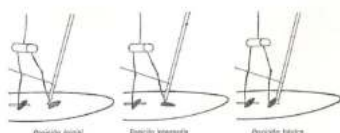


Cazar un poco la vela

Una vez que hemos cogido la botavara con la mano trasera cazaremos la vela ligeramente y nuestra tabla comenzará a navegar!

Ya lo tienes!!

Posición de los pies:

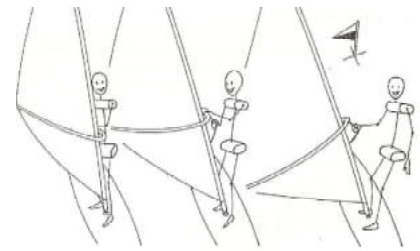


Lo habitual es empezar navegando con un pié a cada lado del mástil, tal y como habíamos subido a la tabla y habíamos sacado la vela del agua, pero poco a poco, conforme vayamos adquiriendo más destreza, debemos ir llevando ambos pies detrás del mástil como indica el dibujo.

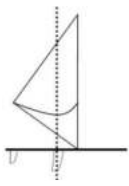
Detenerse:

Para detener la tabla navegando suelta la mano trasera y coge con ella la driza. Coge después también la driza con la mano delantera y adopta la posición de espera.

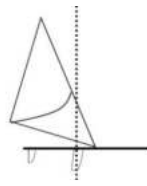
Para reanudar la marcha vuelve a coger la botavara con la mano delantera, coloca luego la mano trasera y vuelve a cazar la vela.



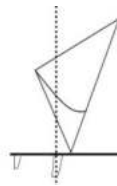
DIRIGIR LA TABLA



Con el aparejo en el centro la tabla sigue un rumbo recto



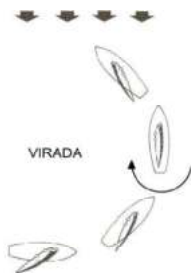
Retrasando el centro vélico la tabla **ORZA**



Adelantando el centro vélico la tabla **ARRIBA**

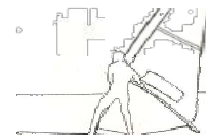
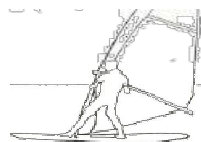
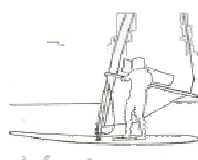
ORZAR: Es la acción de alterar el rumbo dirigiendo la proa a barlovento. Se inclinando el mástil hacia la popa con la mano mientras mantenemos una presión en la vela con la mano trasera hasta llegar al rumbo deseado, por ejemplo del largo al través o del través a la ceñida.

ARRIBAR: Es la acción de alterar el rumbo dirigiendo la proa a sotavento. Se logra inclinando el mástil hacia proa con la mano delantera mientras cazamos la vela con la mano trasera hasta llegar al rumbo deseado.



Virar: La virada es la maniobra de cambiar de sentido en contra del viento.

Navegando a través comienzo a **orzar** (inclinando la vela hacia atrás) para que la tabla inicie un giro a barlovento hasta quedar proa al viento. Coloco entonces mis pies paralelos delante del pie de mástil y paso la vela de un lado al otro **por encima de la popa** de la tabla para que termine el giro. Al girar coloco mis pies y las manos en la botavara para poder arrancar de nuevo y ya estoy navegando en la dirección opuesta.





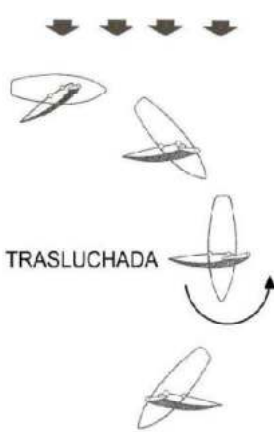
Proa al viento y con ambos pies delante del pie del mástil empujo la vela por encima de la popa...



...hacia el otro lado y me coloco para arrancar de nuevo



Navego ya en la dirección opuesta



TRASLUCHADA

Trasluchar: la trasluchada es la maniobra de cambiar de sentido a favor del viento. Procura no tener obstáculos alrededor porque las primeras veces necesitarás mucho espacio para realizar esta maniobra. Navegando de **través** empiezo a **arribar** y la tabla inicia un giro a sotavento (echando el mástil hacia delante, atención, con el brazo delantero extendido pero el trasero flexionado para dejar la vela cazada). Navego ahora al **largo** y retrocedo los pies hasta colocarlos juntos y paralelos a la orza. Al llegar a la **empopada** la vela debe estar perpendicular a la tabla con el mástil inclinado a barlovento por encima del canto de la tabla. Llega el momento más crítico: he de hacer girar la vela de un lado al otro de la tabla **por encima de la proa**. Para lograrlo suelto primero la mano trasera de la botavara y agarro con ésta la botavara por el otro lado (pasando a ser ahora la mano delantera). Coloco seguidamente la otra mano sobre la botavara para poder ir cazando la vela y colocarme correctamente para

el



Navegando de través empiezo a arribar



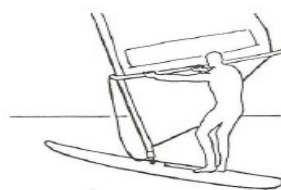
Llegando al largo coloco los pies juntos, paralelos a la orza



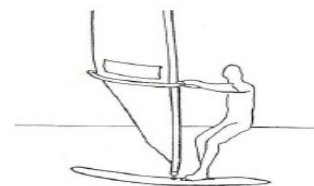
Popa al viento la vela debe quedar perpendicular a la tabla



Hago girar entonces la vela hacia el otro lado.



Comienzo a cazar la vela...



...y me coloco para el nuevo rumbo

NORMAS DE SEGURIDAD:

- Utilizad siempre chaleco salvavidas.
- Comprobad el correcto estado de la embarcación.
- Navegad siempre a barlovento del lugar al que queráis regresar.
- Utilizad ropa adecuada y llevad abrigo de sobra.
- Nunca salgáis sin avisar a alguien de tu zona de navegación y hora prevista de llegada.
- Utiliza protección solar incluso en invierno. Siempre gafas de sol incluso con nubes.
- Lleva contigo algún elemento de comunicación con tierra.
- Es aconsejable disponer de silbato, navaja, compás (brújula), luz, reloj, comida energética (barritas), agua, grilletes y mosquetones de respeto (de por si acaso).
- Infórmate de tu zona de navegación (rocas escondidas, zonas de tráfico marítimo, regatas...)
- Consulta los partes meteorológicos y observa la meteorología mientras navegas.
- Asegúrate de que tu nivel de navegación es el adecuado para la embarcación y las condiciones meteorológicas. No arriesgues.
- Conoce las normas del lugar en el que vas a navegar; zonas prohibidas, normas de puertos o playas...
- El pelo largo debe ir bien recogido.
- Evita siempre el riesgo de abordaje aunque tengas preferencia.
- Nunca abandones la embarcación. Aunque no pueda navegar te mantendrá a flote y seco.
- Utiliza el sentido común.

PRIORIDADES EN EL MAR

- 1- Una embarcación situada a sotavento tendrá preferencia sobre una a barlovento.
- 2- La embarcación que alcanza a otra es quien debe maniobrar.
- 3- Una embarcación a vela tiene preferencia sobre otra a motor salvo si esta es un pesquero, realiza un remolque o tiene algún problema para maniobra.

Y recuerda que nunca sabrás tanto como lo que te falta por aprender. Cuanto más sepas y mejor navegues lo harás de forma más segura y te divertirás más. No dudes en tomar clases de forma periódica con una persona especialista.

Desde la Escuela de Vela y Surf EVS te deseamos buen viento y buena navegación.