

Program szkolenia w trakcie zajęć sportowych, zakres merytoryczny zajęć:

Historia żeglarstwa w skrócie:

- rozwój żeglarstwa, jako dyscypliny sportowej
- słynni żeglarze
- krótkie filmy i zdjęcia z naszymi patronami, ambasadorami, starszymi zawodnikami oraz innymi klasami

Budowa Jachtu:

- podział jachtów ze względu na: konstrukcje kadłuba, sposób użytkowania, rodzaj ożaglowania
- nazewnictwo podstawowych części jachtu
- określenie funkcji poszczególnych elementów
- klarowanie żagla
- przygotowanie sprzętu
- lista kontrolna – przygotowanie sprzętu do zejścia na wodę

Budowa sprzętu windsurfingowego:

- nazewnictwo poszczególnych części sprzętu
- określenie funkcji poszczególnych elementów
- klarowanie jachtu

Teoria żeglowania:

- określanie kierunku wiatru
- kursy względem wiatru
- hals
- praca żaglem
- ostrzenie i odpadanie
- nawietrzność i zawietrzność
- zwroty przez sztag i rufę
- pozycja w łódce/desce i poruszanie się na niej

Regaty

Podstawowa wiedza na temat regat:

- procedura startowa, start, trasa, meta

Dodatkowo w ramach urozmaicenia zajęć w formie filmów, zabaw, gier:

- rodzaje tras
- klasy regatowe
- znane regaty
- formy współzawodnictwa

Uświadamianie w postaci gier, zabaw, quizów na temat przepisów:

- przepis 26 Procedura startowa 5 minutowa wraz z sygnałami dźwiękowymi
- przepis 28.1 Przebycie trasy

Dodatkowo w przypadku zajęć na jachtach załogowych: omówienie i przydzielenie ról w załodze.

Przepisy:

Podstawowa wiedza na temat przepisów regatowych związanych z:

- przepis 10. Na przeciwnych halsach
- przepis 11. Na tym samym halsie w kryciu
- przepis 12. Na tym samym halsie, gdy nie ma krycia
- przepis 13. Podczas wykonywania zwrotu na wiatr
- przepis 14. Unikanie kontaktu

Uświadamianie w postaci gier, zabaw, quizów na temat przepisów:

- 1, 1.1 Bezpieczeństwo, Udzielanie pomocy
- 1.2 Wyposażenie ratunkowe i osobiste środki wypornościowe

- 2 Żeglowanie fair

Bezpieczeństwo

- zasady bezpieczeństwa nad wodą, w lato i zimę
- zasady bezpieczeństwa na wodzie
- zachowanie po wywrotce

Prace bosmańskie

Podstawowe węzły:

- prosty
- ósemka
- ratowniczy w rękę
- ratowniczy na sobie
- węzły cumownicze
- buchta

Zdrowy tryb życia

- aktywność fizyczna
- zasady zdrowego żywienia sportowca
- ekologiczna postawa
- odnawialne źródła energii