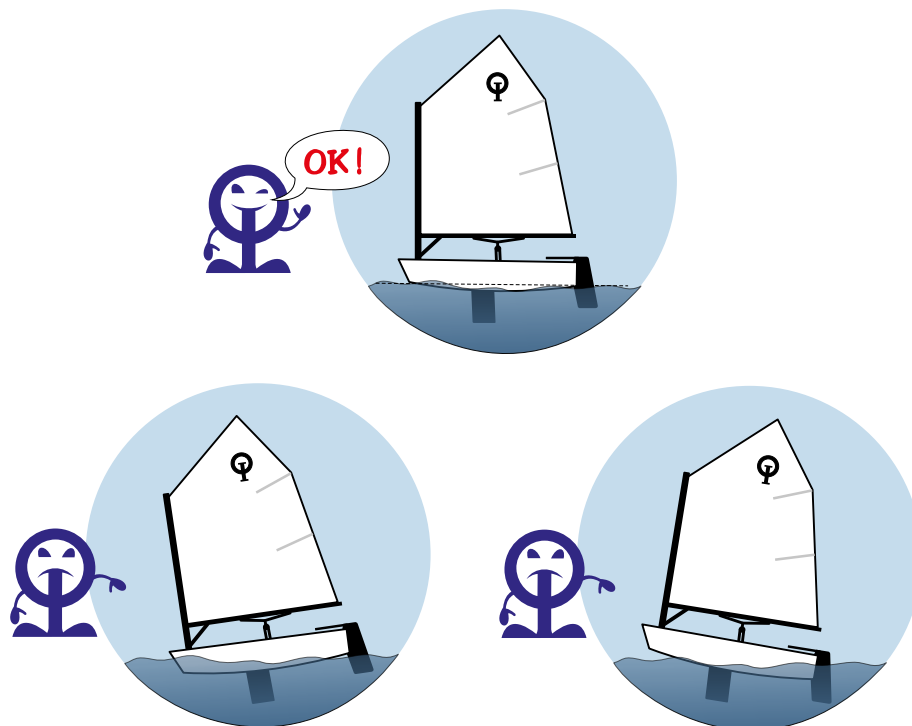


## POZYCJA ŁÓDKI NA WODZIE

Rysunek przedstawia najważniejszą zasadę: „PŁASKA ŁÓDKA”. Pamiętaj również, że zmieniają się twoje warunki fizyczne, a to ma wpływ na sposób prowadzenia łódki.



Pozycja łodzi na powierzchni wody



Musisz wyprzedzać wiatr. Gdy nie będziesz obserwować wody, szkwał cię zaskoczy, a wtedy łódka przechyla się na zawietrzną i zwalnia. W części podwodnej łodzi powstają duże opory, w efekcie łódka nie płynie do przodu, tylko w bok. Jednocześnie żagiel nie wytwarza optymalnej siły ciągu

Zawsze staraj się, aby łódka była prowadzona płasko, zarówno w płaszczyźnie poprzecznej, jak i podłużnej. Dlaczego?

Najłatwiej wytłumaczyć to przez porównanie kształtu naszego kadłuba do szuflady. Jeśli łódka będzie przeciążona z boku, przodu lub z tyłu, nie będzie płynnie przesuwała się po wodzie.

Inna sytuacja jest na kursach pełnych, kiedy staramy się prowadzić łódź w pozycji „wysoki bom” („kancik”).

## POZYCJA ZAWODNIKA

Najważniejsze jest dostosowanie pozycji ciała do zmieniających się warunków. Nie istnieje jeden model pozycji regatowej. Trzeba wypracować swoją optymalną pozycję, która pomoże w prawidłowym prowadzeniu łodzi (płasko na bajdewindzie, wysoki bom na kursie pełnym). Należy też uwzględnić pracę na fali, czyli zmieniać pozycję w zależności od fali. Nie da się dokładnie opisać w książce, jak to robić.



Warunki wiatru silnego – płaska łódka

W warunkach wiatru średniego trzeba czuwać nad prawidłowym zrównoważeniem w prowadzeniu łodzi.



Dobrze prowadzona łódka dzięki właściwej pracy tułowiem



Warunki bardzo silnego wiatru, widać wodę odrywaną, a łódki są dobrze balastowane i prowadzone

## ZWROT PRZEZ SZTAG

**Rada trenera:** Pamiętaj, że największym hamulcem w żeglowaniu na Optimie jest ster, i to na każdym kursie.

Zwrot przez sztag możemy podzielić na trzy fazy.

**Faza I.** Mocne dobranie żagla – pozwoli to łódce wyostrzyć.



Jeśli nie trzymasz płetwy sterowej prosto, hamujesz – tak ustawiona płetwa powoduje duże zawirowania



Zwrot przez sztag – wybranie żagla

**Faza II.** Wyluzowanie żagla i przeskok na drugą burtę, kontra sterem.



Zwrot przez  
sztag – faza II

**Faza III.** Dobranie żagla, obranie właściwego kursu.



Pozycja  
po zwrocie  
i dobraniu  
żagla

Najczęstsze błędy przy zwrotach przez sztag to:

- ▶ nadmierny ruch sterem
- ▶ niedostosowanie ruchów do siły wiatru lub fali
- ▶ wybranie złego momentu zwrotu.

## ZWROT PRZEZ RUFĘ

Musisz pamiętać, że do każdego zwrotu trzeba się przygotować, nie możesz też wykonywać zbędnych ruchów. Zdjęcia obok pokazują poszczególne fazy zwrotu: od zainicjonowania manewru szotami, poprzez lekkie pociągnięcie szotami, po przeskok na drugą burtę i przyjęcie prawidłowej pozycji w łódce.



Zwrot przez rufę – faza przygotowania



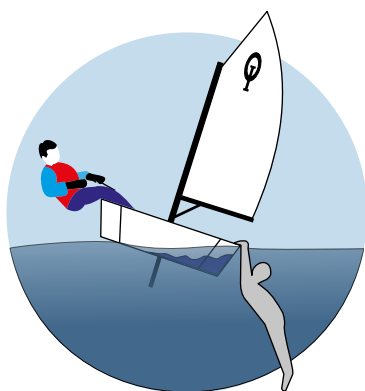
Zwrot przez rufę – faza ruchu sterem, aby zainicjować zwrot



Zwrot przez rufę – faza chwytu za szoty i przetrzucenia żagla

## WYLEWANIE WODY

**Rada trenera:** Woda w łódce to dodatkowy ciężar mający kolosalne znaczenie dla uzyskania prędkości.



WYBIERANIE WODY

Wyobraź sobie, że ktoś trzyma się za burtę po zawietrznej stronie twojej łódki. Nie ma szans, abyś wybalastował łódkę i prowadził ją płasko. Rysunek obok przedstawia tę sytuację wyraźnie.

Nie zatrzymuj się w celu wybierania wody. Poluzuj żagiel, aby przechylić łódkę na stronę nawietrzną, i lekko cofnij się na burcie, by zrobić miejsce na ruchy czerpakiem. Pochyl się i nabieraj wodę, czerpiąc ją do przodu w kierunku grodzi.