

WARSZTATY ŻEGLARSKIE OPTYMISTYCZNE WAKACJE 2015



Żeglarstwo to nie sport – to charakter.
Sir F. Chichester

Podstawowym celem programu OPTYMISTYCZNE WAKACJE jest nauka żeglarstwa poprzez zabawę. Program przeznaczony jest dla dzieci w wieku 7-13 lat, których rodzice zainteresowani są aktywnością swoich pociech na świeżym powietrzu oraz rozwojem takich cech ich charakteru jak: samodzielność, współpraca w zespole, odpowiedzialność i odporność psychiczna. Uprawianie żeglarstwa rozwija nie tylko sferę fizyczną człowieka, uczy również wykorzystania wiedzy teoretycznej w praktyce.

Kurs zakończymy wspólnymi rodzinnymi regatami OPTYMISTYCZNYCH ŻEGLARZY i wręczeniem dyplomu-patentu każdemu uczestnikowi.

Program na patent STERNIKA OPTYMISTYCZNEGO

1. Cele

1.1. Cele ogólne

Poznanie wiedzy i umiejętności żeglarskich związanych z samodzielnym prowadzeniem „małego jachtu” oraz kształtowanie postaw prospołecznych na lądzie i na wodzie, wspomaganie procesu usamodzielniania się:

- Wiadomości – uczestnik zna podstawową terminologię żeglarską związaną z jachtem typ OPTYMIST oraz z poruszaniem się tym jachtem a także inne zagadnienia żeglarskie wskazane poniżej,
- Umiejętności – uczestnik potrafi przygotować z instruktorem lub samodzielnie jednostkę do wypłynięcia oraz żeglować nią zgodnie ze wskazaniami instruktora lub świadomie według własnego uznania zgodnie z prawidłami wiedzy żeglarskiej,
- Postawy – uczestnik rozumie potrzebę współpracy w zespole, a w razie pracy indywidualnej potrafi się zwrócić o pomoc jak i jej udzielić.
- zna i stosuje zasady bezpiecznego przebywania nad wodą .

1.2. Cele szczegółowe

- Potrafi rozpoznać skąd wieje wiatr i nazwać kursy względem wiatru
- Poprawnie pracuje sterem – zna właściwe komendy na ster
- Potrafi odpowiednio pracować żaglami w zależności od kursu względem wiatru
- Potrafi dopłynąć Optymistem do boi
- Potrafi dopłynąć Optymistem do brzegu
- Potrafi dopłynąć do wyznaczonego punktu – również pod wiatr
- Potrafi otakłować i sklarować Optymistę po pływaniu
- Potrafi zawiązać 5 węzłów żeglarskich, w tym węzeł ratowniczy

Wiedza żeglarska

- Zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, na wodzie i w wodzie
- Potrafi poprawnie założyć kamizelkę asekuracyjną i nosi ją w trakcie zajęć na pomostach i jachcie
- Potrafi przepłynąć w kamizelce asekuracyjnej 25m
- Zna zasady prawa drogi
- Potrafi nazwać wszystkie elementy optymisty
- Zna i rozróżnia typy jachtów znajdujące się na przystani
- Potrafi określić siłę wiatru w stopniach Beauforta

Kultura marynistyczna

- Zna podstawowe słownictwo żeglarskie takie jak mesa, kambuz, bandera, klar, ...
- W życiu codziennym stosuje zasady etykiety jachtowej
- Zna kilka zwyczajów i obrzędów żeglarskich
- Wspólnie z innymi potrafi zaśpiewać kilka piosenek żeglarskich
- Dbą o środowisko naturalne wokół siebie.

2. Sprzęt

- Zajęcia odbywają się na jachtach typu OPTYMIST, OMEGA oraz jachcie kabinowym AS 630
- Zabezpieczenie – motorówka ŻUKS FRAM

3. Miejsce i czas

- Zajęcia – Przystań Żeglarskiego Uczniowskiego Klubu Sportowego FRAM nad jez. Głębockie
- 10 spotkań po 4 godziny lekcyjne od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 – 14:00 plus regaty w ostatnią sobotę warsztatów.

4. Prowadzenie

Kapitan jachtowy, Młodszy Instruktor Żeglarstwa PZŻ Tadeusz Zięba
W zajęciach mogą uczestniczyć rodzice/opiekunowie jako osoby pomagające.

Polecam artykuł w Magazynie na str.36 ŻEGLOWANIE POMAGA W ŻYCIU.

<http://www.kusznierewicz.pl/magazyn/>