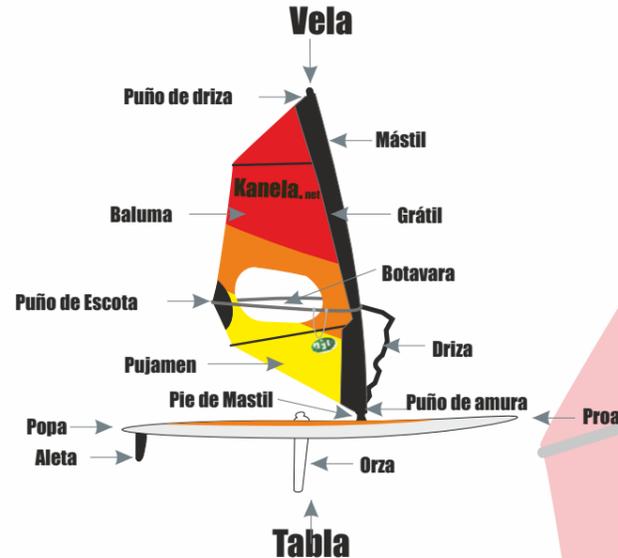


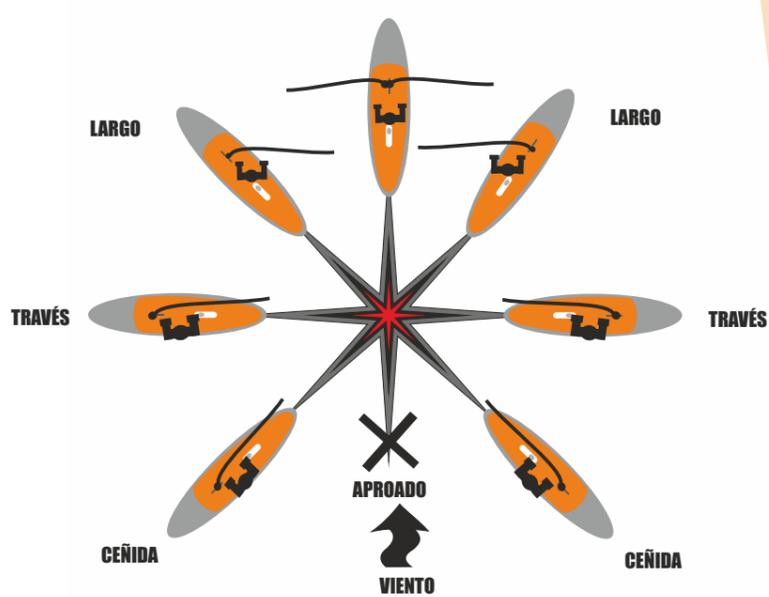
CURSO INICIACIÓN WINDSURF

1. PARTES DEL EQUIPO



- *Tabla: Es la base donde el windsurfista se coloca de pie. Puede variar en tamaño y flotabilidad según el nivel del practicante y su peso.
- *Vela: Captura el viento para propulsar la tabla. Se elige en función de la fuerza del viento y el nivel del windsurfista.
- *Mástil: Soporta la vela y la mantiene en posición vertical.
- *Botavara: Barra horizontal que permite sujetar y controlar la vela.
- *Pie de mástil: Une el mástil a la tabla y permite cierta flexibilidad de movimiento.
- *Aleta o Quilla: Situada en la parte inferior de la tabla, ayuda a mantener la dirección y estabilidad.
- *Orza: Facilita la estabilidad y el rumbo en condiciones de poco viento.
- *Puño: es una de las esquinas de la vela.

2. RUMBOS



- *La posición de los pies es fundamental y estará en función de la orientación de la vela.
- *Debemos procurar mantener una postura lo más erguida posible.
- *Cada rumbo de navegación tiene una orientación óptima de la vela.
- *Mantener siempre la espalda recta.
- *Una mala orientación de la vela se traduce en esfuerzos extras, menor velocidad, baja maniobrabilidad y posibilidad de caída.
- *El viento siempre debe entrar por el grátil y salir por la baluma.

3. LEVANTAR LA VELA



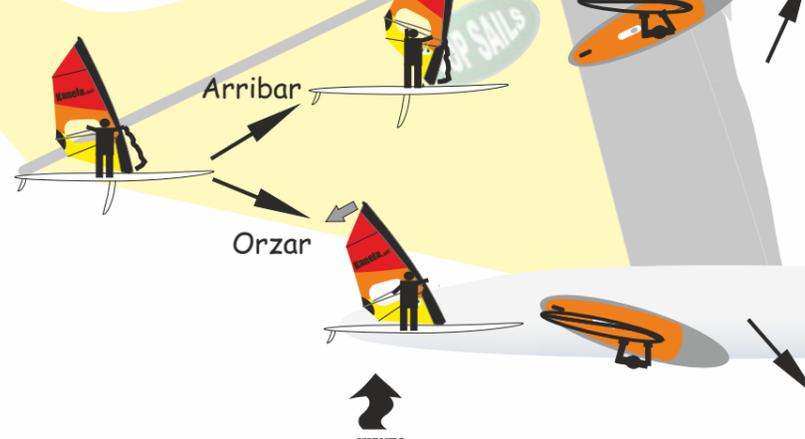
- *Mantén siempre un pie a cada lado de la base del mástil.
- *Intentar colocar el mástil perpendicular a la tabla.
- *Mantener la espalda recta.
- *Usar la driza para levantar la vela sin hacer fuerza excesiva con la espalda.
- *No intentes levantarla rápidamente, hay que esperar a que vacíe el agua.
- *Una vez que la tengamos fuera del agua, mantenla separada del cuerpo.
- *Agarra la botavara cuando la vela esté en posición vertical.
- *Tu siguiente paso: cazar la vela.

4. CAZAR LA VELA.



- *El mástil siempre queda en dirección a la proa y el puño de escota hacia la popa.
- *La primera mano que coge el mástil, es la que en un futuro estará posicionada delante.
- *Una vez que empecemos a cazar la vela, las dos manos quedarán en la botavara.
- *Cuando la tabla empiece a navegar, necesitaremos más potencia si tendemos a caer de espaldas y menos si tendemos a caer hacia la vela. compensaremos las rachas de viento abriendo y cerrando la vela.
- *Colocaremos los pies el delantero pegado al pie del pie de mástil, pero por detrás y el trasero buscando nuestra comodidad. Si el mar está inestable debemos de llevarlos más separados y si esta muy tranquilo los podremos llevar más juntos.
- *Llevar las rodillas ligeramente flexionadas.
- *Mantener la mirada al frente y la espalda recta.
- *Sujeta la botavara con ambas manos, una más cerca del mástil y la otra más alejada para mayor control.

5. CAMBIOS DE RUMBO.



- *ARRIBAR: consiste en variar nuestro rumbo hacia donde se dirige el viento. Lo realizaremos principalmente inclinando el mástil hacia la proa de la tabla. Generalmente tendremos que abrir la botavara soltando el brazo trasero.
- *ORZAR: consiste en variar nuestro rumbo en la dirección de donde viene el viento. Lo realizaremos principalmente inclinando el mástil hacia la popa de la tabla, y lo habitual es que debemos acompañar la maniobra cazando la vela.
- *Para mantener nuestro rumbo recto debemos llevar nuestra vela equilibrada.
- *Si desplazamos el peso ligeramente hacia la popa, ayudaremos a que la tabla gire más fácilmente.

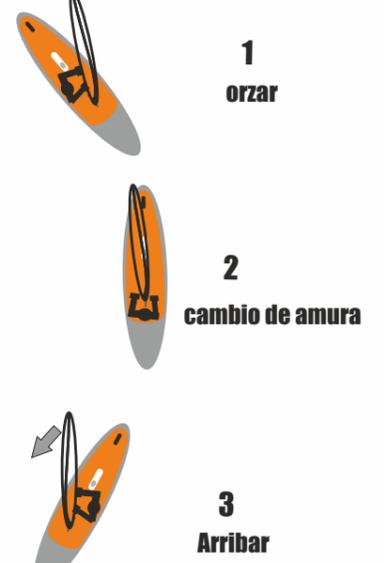
6. VIRADAS

TRANSLUCHADA



- *La TRANSLUCHADA o virada por redondo consiste en arribar hasta que el viento nos entra por la popa. Momento en el que cambiamos el lado por el que le entraba el viento por la vela y se considera que la vela ha transluchado. Una vez que ocurre, el siguiente paso consiste en orzar para buscar el nuevo rumbo.
- *La VIRADA o virada por avante consiste en orzar, iremos perdiendo velocidad hasta que la tabla queda parada en el momento que nos quedamos a proados. El siguiente paso consistiría en arribar hasta que encontremos el nuevo rumbo deseado.
- *Con la virada ganamos terreno al viento. Con la transluchada perdemos terreno al viento.
- *Si vamos de una ceñida y pretendemos pasar a otra ceñida lo más efectivo es realizar una virada.
- *Si vamos a un largo y pretendemos pasar a otro largo lo más efectivo es realizar una transluchada.
- *Si retrasamos ligeramente el peso hacia la popa ayudaremos a que el giro se produzca más rápidamente.

VIRADA



7. CONSEJO ÚTIL

- *En las entradas y salidas al mar mantén la vela por encima del agua, ya que esta es muy frágil frente a las olas.
- *Cuando estes siendo remolcado por la embarcación de apoyo recuerda que las velas van sobre la embarcación con nosotros y las orzas abatidas.
- *Usa siempre el chaleco salvavidas.
- *Protegete del sol, aunque no te excedas en el uso de cremas ya que provocan deslizamientos en la tabla.
- *Asegurate de estar hidratado antes de entrar en el agua. No bebas alcohol antes de navegar.
- *Verifica siempre el material antes de salir al agua: que la vela esté bien arbolada, altura correcta de la botavara, pie de mástil bien conectado...
- *Conoce el parte meteorológico antes de salir al agua, evita las condiciones adversas.
- *Manten la distancia de seguridad con otros windsurfistas y embarcaciones.
- *Se prudente, no te arriesgues.
- *Sigue siempre las instrucciones de tu monitor, aunque pienses que no tiene la decisión correcta, piensa que el tiene mayor experiencia que tu. Hazle caso.
- *Con la practica y paciencia mejorarás rápidamente tu técnica y disfrutarás al máximo del windsurf.

8. SEÑALES



WINDSURFING INITIATION COURSE



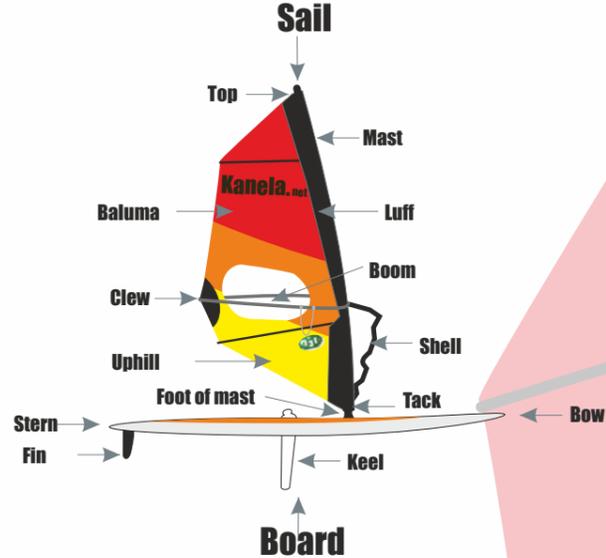
Kanela.net
Sailing School

673418222 Isla Canela
673415110 Punta del Moral
KANELA@KANELA.NET

60 años de EXCELENCIA

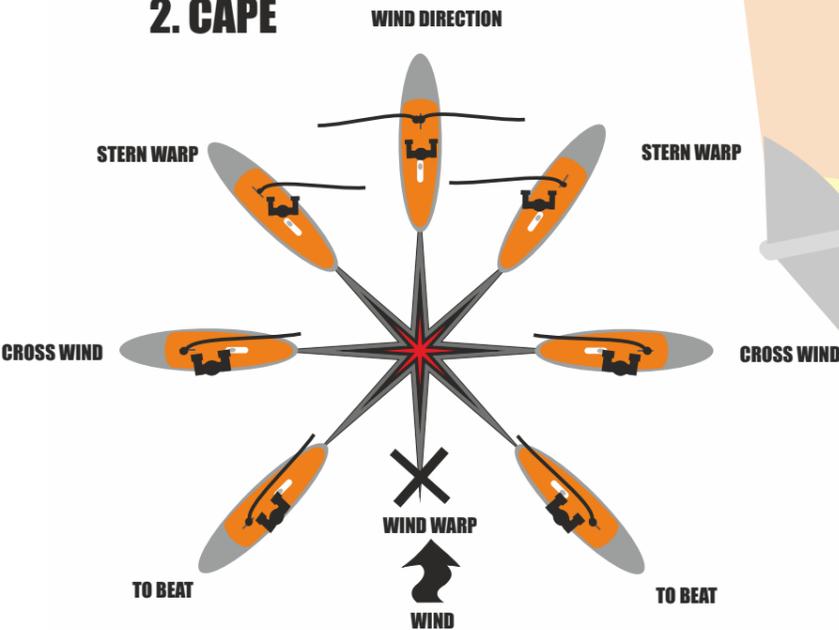
Facebook, YouTube, Instagram, TikTok, Pinterest, X, Flickr

1. PARTS OF THE EQUIPMENT



Board: It is the base where the windsurfer stands. It can vary in size and buoyancy according to the level of the practitioner and his weight.
Sail: Captures the wind to propel the board. It is chosen according to the strength of the wind and the level of the windsurfer.
Mast: Supports the sail and keeps it in a vertical position.
Boom: Horizontal bar that allows to hold and control the sail.
Mast foot: Joins the mast to the board and allows some flexibility of movement.
Keel: Located at the bottom of the board, it helps to maintain direction and stability.
Carlock: Facilitates stability and heading in light wind conditions.
Fist: It is one of the corners of the sail.

2. CAPE



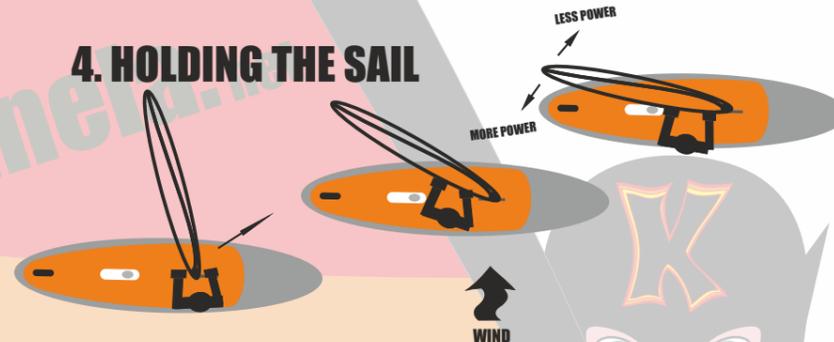
*The position of the feet is fundamental and will be in function of the orientation of the sail.
 *We must try to maintain a posture as upright as possible.
 *Each sailing course has an optimal sail orientation.
 *Always keep your back straight.
 *A bad sail trim will result in extra effort, slower speed, poor maneuverability and the possibility of falling.
 *The wind should always enter through the luff and leave through the leech.

3. LIFTING THE SAIL



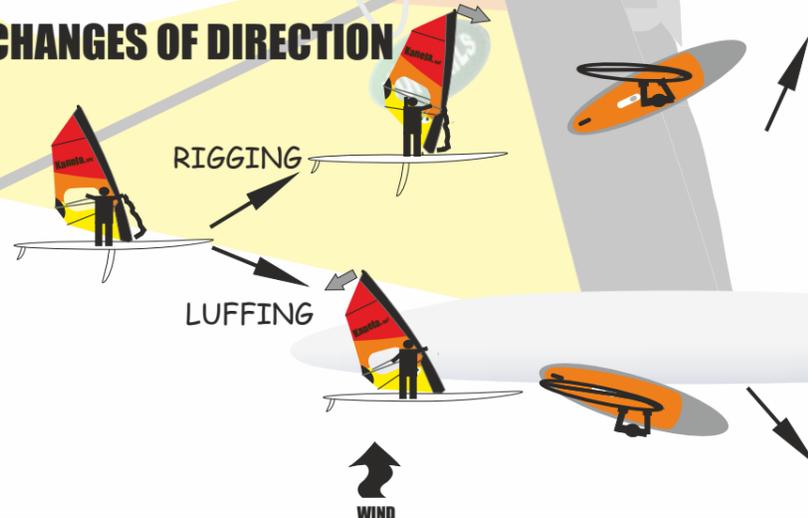
*Always keep one foot on each side of the mast base.
 *Try to position the mast perpendicular to the board.
 *Keep your back straight.
 *Use the halyard to raise the sail without using excessive force on your back.
 *Do not try to raise it quickly, wait for it to empty the water.
 *Once the sail is out of the water, keep it away from the body.
 *Grab the boom when the sail is in the upright position.

4. HOLDING THE SAIL



*The mast always faces the bow and the clew always faces the stern.
 *The first hand to grasp the mast is the one that will be positioned in front of the mast in the future.
 *Once we start to hunt the sail, both hands will be on the boom.
 *When the board starts to sail, we will need more power if we tend to fall backwards and less if we tend to fall towards the sail. We will compensate for wind gusts by opening and closing the sail.
 *We will place the front foot close to the foot of the mast foot, but behind, and the back foot looking for our comfort. If the sea is unstable we should keep them further apart and if it is very calm we can keep them closer together.
 *Keep your knees slightly bent.
 *Keep your eyes straight ahead and your back straight.
 *Hold the boom with both hands, one closer to the mast and the other further away for greater control.

5. CHANGES OF DIRECTION



***RIGGING:** this consists of varying our course towards the direction of the wind. We will do this mainly by tilting the mast towards the bow of the board. Generally we will have to open the boom by releasing the back arm.
 ***Luffing:** this consists of varying our course in the direction the wind is coming from. We will do this mainly by tilting the mast towards the stern of the board, and we will usually have to accompany the manoeuvre by chasing the sail.
 *In order to keep our course straight we must keep our sail balanced.
 *If we shift our weight slightly towards the stern, we will help the board to turn more easily.

6. JIBES

TRANSLUCH

3 LUFFING

2 CHANGE OF TACK

1 RIGGING

*The **TRANSLUCH** or round tack consists of arriving until the wind comes in from the stern. At this point we change the side on which the wind was coming through the sail and the sail is considered to have gybed. Once this happens, the next step is to luff to find the new course.
 *The tacking or tacking forward consists of luffing, we will lose speed until the board comes to a standstill at the point where we are tacking. The next step is to tack until we find the desired new course.
 *With the tack we gain ground to the wind. With the gybe we lose ground to the wind.
 *If we are going upwind and we intend to move to another upwind, the most effective way is to tack.
 *If we are on a reach and intend to move to another reach, the most effective way is to gybe.
 *If we delay the weight slightly towards the stern we will help the turn to take place more quickly.

7. USEFUL ADVICE

*When entering and leaving the sea, keep the sail above the water, as it is very fragile in the waves.
 *When you are being towed by the support boat remember that the sails go on the boat with us and the daggerboards down.
 *Always wear a life jacket.
 *Protect yourself from the sun, but don't overdo it with sunscreen as it can cause the board to slip.
 *Make sure you are hydrated before entering the water. Do not drink alcohol before surfing.
 *Always check the equipment before going out on the water: that the sail is well rigged, correct height of the boom, mast foot properly connected...
 *Know the weather forecast before going out on the water, avoid adverse conditions.
 *Keep a safe distance from other windsurfers and boats.
 *Be cautious, do not take risks.
 *Always follow the instructions of your instructor, even if you think that he has not the right decision, think that he has more experience than you. Listen to him.
 *With practice and patience you will quickly improve your technique and enjoy windsurfing to the fullest.

8. SIGNAL

