



İLERİ SEVİYE EĞİTİMİ RS3

EĞİTİM KİTAPÇIĞI



İÇİNDEKİLER

PUPA SEYRİ KISA BİR ÖZETİ.....	3
YELKEN TEKNİĞİ VE MANEVRA III.....	3
DENİZDE TEMEL HIZLI KAVANÇA EĞİTİMİ.....	4
RÜZGAR SÖRFÜ BİLGİSİ.....	4
ORSA VE APAZ SEYİRLERİNDE SERBEST ÇALIŞMA.....	6
METEOROLOJİ BİLGİSİ	8
KURAL BİLGİSİ.....	10
RÜZGAR SÖRFÜ BİLGİSİ.....	11
START PROSEDÜRÜ VE BAYRAKLAR.....	12
KARADA KULLANILAN BİLİNMESİ GEREKEN BAYRAKLAR.....	12
START ÇIKIŞ İŞLEMLERİ.....	13
SINIF ÇIKIŞINDA KULLANILAN BAYRAKLAR.....	13

PUPA SEYRİ KISA BİR ÖZETİ

Temel Duruş Pozisyonu

Pupa seyrinde, rüzgâr üstünden bakıldığı zaman yelkenimizin pozisyonu 'V' harfi gibi olmalıdır. Ellerimiz bumbanın ortasına yakın noktalarda olmalıdır. Ayak pozisyonu ise sağ veya sol ayak biraz önde diğer ayak biraz arkada olacak pozisyonda olmalı ki dengemiz daha güvenli olsun. Rüzgâr tam arkamızdan gelmeli ve ani rüzgârlara dikkat edilmelidir.

► Salmanın görev ve pozisyonu

- Salma, pupa seyrinde mutlaka kapalı durumda olmalıdır.



YELKEN TEKNİĞİ VE MANEVRA III

Karada Temel Hızlı Kavança Eğitimi

Rüzgâr sörfünde sörfçünün performansı ilerledikçe, sörf tahtası ve yelken boyutları da değişmektedir. Yeni başlayanlara daha büyük ve hacimli sörf tahtası kullanılırken, bir seviye üstte geçmiş sporcularda daha küçük ve daha hafif sörf tahtaları kullanılmaya başlıyor. Tabi bu da, tramola ve kavança dönüşlerinde daha seri olmayı gerektirmektedir.



► Hızlı kavança Basamaklaması:

1. Sörfçü seyir halinde iken, rüzgâr altı dönüşe geçmeden önce ellerini bumbanın üzerinden biraz geriye alır, ve geniş apaza doğru yöneliriz.
2. İlk olarak var ise trapezden çıkış, sonra arka ayaklıktan çıkararak ayağımı tahtanın diğer tarafına basarız ve yelkenimizi hafifçe öne doğru yatırız, bununla birlikte tahta pupa seyrine doğru dönmeye başlar.
3. Pupa seyrine döndükten sonra ön ayaklıktan çıkarız ve ayağımızı diğer taraftaki ayağın yanına getiririz.



RS3 | İLERİYE SEVİYE EĞİTİMİ

4. Direği biraz yatırıncaya yelken boşlayamaya başlar ve yelken kavança etmeye hazır olacaktır.
5. Ön elimiz direk dibine alarak, elinizle ve rüzgârın etkisiyle diğer tarafa yelkeni itiniz. Diğer taraftan yelkeni bumbadan çekerek, kontrada seyrinize devam ediniz.



Denizde Temel Hızlı Kavança Eğitimi

- Karada uygulanan hızlı kavaça dönüş çalışmasının uygun hava koşullarında denizde de uygulanması sağlanmalıdır. Bu çalışma yapılırken, ilk önce tek bir rüzgâr sörfünün üzerinde uygulanmalı ve sırasını bekleyen sporculara yapılan yanlış ve doğrular anlatılarak, hataların en aza indirilmesi sağlanmalıdır. Bütün sporcular kavança dönüş çalışmasını bir kere denedikten sonra, rüzgâr sörfü sayısını arttırarak, sporcuların tek başlarına alıştırmaya başlaması sağlanmalıdır.



3) RÜZGAR SÖRFÜ BİLGİSİ

Kara Çalışması



Trapez Tekniğini Geliştirme

Trapez tekniğini öğrenmek ve geliştirmek için öncelikle karada rüzgâr alan bir yerde trapez çalışması yapmak en doğrusudur.

Trapez nasıl takılır?

Trapezi kolay bir şekilde takmak ve çıkarmak için, trapez ipinin boyu uygun bir şekilde olması gerekmektedir. Trapeze girmek veya çıkarmak için ayak parmaklarımız üzerinde hafifçe yükselmek gerekmektedir.



RS3 | İLERİYE SEVİYE EĞİTİMİ

► Karşılaşılabilecek kazalar

- Trapeze takılı durumdayken rüzgârın kullanan sporcuyla birlikte yelkenin üzerine düşebiliriz. Bu durumda bumbayı bırakmıyoruz ve yelkenin üzerine şınav pozisyonunda düşmemiz gerekmektedir aksi taktirde yelkenimize zarar verebiliriz. İkinci olarak, geriye doğru düşebiliriz ve bu durumda yelkenin altında kalırız. Bu durumdan kurtulmak için yine hiçbir şekilde bumbamızı bırakmıyoruz, düştüğümüz anda derin bir nefes alıyoruz, düşmemize rağmen hala trapez ipine takılıysak tek elimizle trapezi çıkarıyoruz ve diğer elimiz ile direği tutarak en yakın yerden su yüzeyine çıkıyoruz.



► Ayaklık Tekniği ve Pozisyonları

- Ayak tekniği ve pozisyonları, seyir tiplerine göre farklılık göstermektedir. Ayaklık öğrenimini kazanmak için, rüzgârlı hava koşullarında kademeli olarak öğrenilmelidir. Kademeli olarak ilk önce ön ayaklık kullanımı, daha sonra çift ayak kullanımı olmalıdır.



► Deniz Çalışması

- Karada uygulanan Trapez ve ayaklık tekniğinin çalışmasının uygun hava koşullarında denizde sporcuların tek başlarına alıştırmaya yapması sağlanmalıdır.

4) ORSA VE APAZ SEYİRLERİNDE SERBEST ÇALIŞMA (ŞAMANDIRASIZ)

Orsa ve Pupa Seyri ile ilgili Örnek Çalışma 1-2;

Çalışmalar:

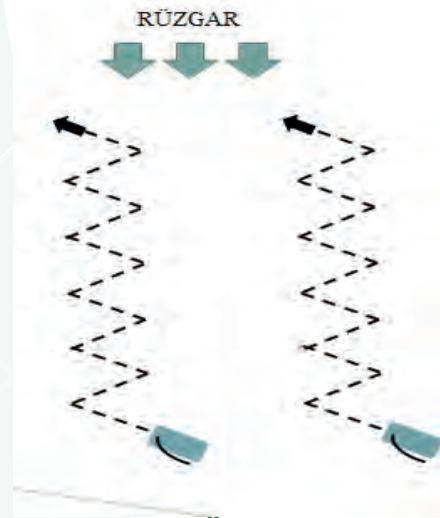
Birbirini takip eden düzenli tramolalar
Birbirini Takip eden düzenli kavançalar

Amaçlar:

Tramola ve kavança manevrasını geliştirmek.
Tramola ve kavança süratini arttırmak.
Tramola ve kavança da dengeyi sağlamak.

Rotanın Atılışı:

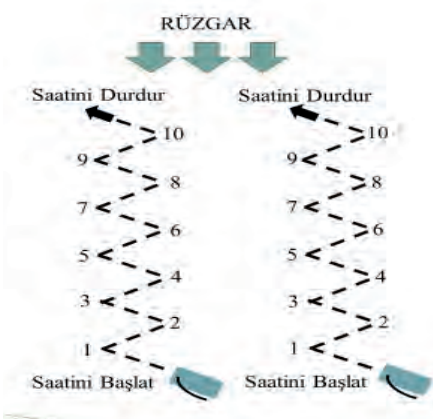
Tekne veya tekneler iskele/Sancak kontra başlarlar.
Birden fazla tekne varsa aralarının açık olmasına dikkat edin.



ÖRNEK 1



ÖRNEK 1



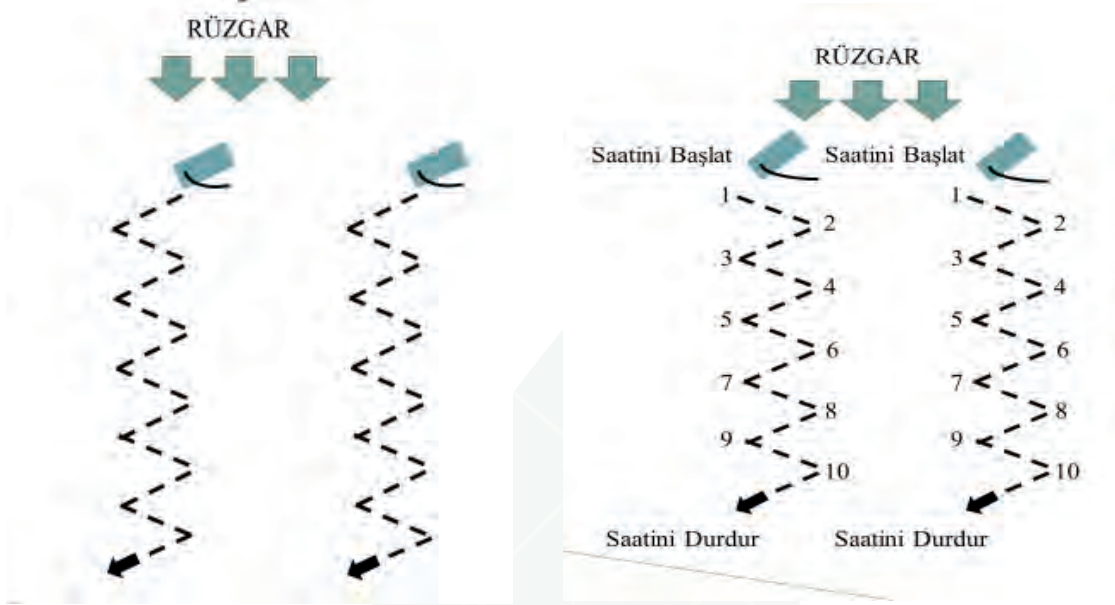
► Karşılaşılabilecek kazalar

- Antrenör Eşliğinde: Sporcular aynı kontrada seyir etmeye hazır olduğu zaman, antrenör, düdük çalarak sporcuların orsa seyirinde ilerlemelerini sağlar. Antrenör her düdük çaldığında sporcular tramola atarak, kontra değiştirirler (Örnek Şekil 1). Belli bir mesafe kat ettikten sonra sporculara bir dinlene arası verilir.



- Dinlenme arasından sonra sporcuların aynı kontralarda tekrar seyir etmesi sağlanarak, antrenörün verdiği işaretlerle, sporcuların pupa seyirinde dönmeleri sağlanır. Antrenör verdiği komutla, sporcular kavança atarak, kontra değiştirirler (Örnek Şekil 3).

RS3 | İLERİYE SEVİYE EĞİTİMİ



► Sporcu Kendisi

- Sporcu antrenör gözetiminde, hazır olduğu zaman saatine basarak, orsa seyrinde ilerler. Her 1dk.'da Tramola atarak kontra değiştirir. 10. Tramoladan sonra saatini durdurur. Dinlenip tekrar eder (Örnek Şekil 2). Daha sonra aynı çalışmayı pupa seyrinde kavança dönüşü yaparak gerçekleştirir. (Örnek Şekil 4).

Orsa ve Seyri ile ilgili Örnek Çalışma 3

Tekne Sayısı: 2 veya daha fazla

Şamandıralar: 4

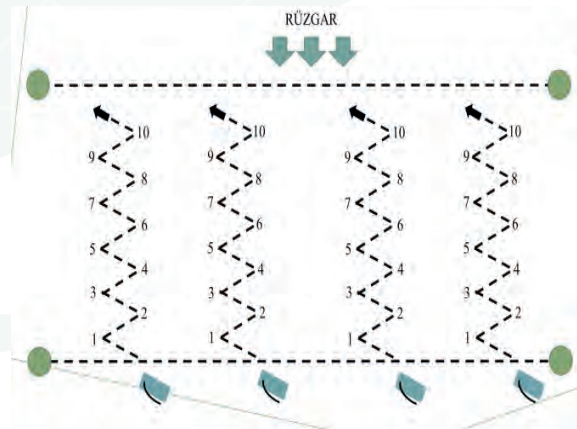
Çalışmalar: Sürekli Tramola

Amaçlar:

Tramola süratini arttırmak.

Rotanın Atılışı:

Tekne Sayısına ve hava şartlarına göre bir start hattı ve sporcuların 10 tramola atacak şekilde bir finiş hattı(Rüzgara doğru yaklaşık 150 metre) kurunuz.



Uygulama Şekli:

Start hattı üzerinde aynı kontra giden 2 sporcunun antrenör botunu takip etmesini sağlayın. Antrenörün vereceği bir işaretle, sporcuların orsa seyrine dönerek, 10 tramola ile finişe ulaşmalarını sağlayın. Finişe ilk varan kişi yarışmayı kazanacaktır. Çalışmayı 2'li, 3'li, 4'lü gruplar halinde yapabilirsiniz.

► Yardımcı Bilgiler

- Çalışmada 2 bot kullanılırsa, biri çıkışı diğer bot ise sporcuların tramola atışlarını ve bitirme anını görebilir.
- Çalışmada 2 bot kullanılırsa, birinci çıkan sporcu grubundan 2dk. Sonra ikinci sporcu grubunun çıkışını sağlayabilir.



METEOROLOJİ BİLGİSİ

• Akıntı

Akıntı, denizlerdeki suların karşılıklı olarak yer değiştirmesidir. Akıntıların Farklı oluşum sebeplerinden dolayı 5 ana grupta toplayabiliriz.

1- Rüzgâr Akıntıları: Yüzey akıntıları şeklinde görülür. Fakat belli bir derinlikte de etkileri sürer. Yüzeydeki akıntının hızı fazla olduğu için akıntı hızına bağlı olarak yüzeyden derine doğru bir dönüş ve su sirkülasyonu oluşur.

2- Termohalin Akıntıları: Rüzgârın etkisi olmadan meydana gelen sıcaklık ve yoğunluk farklarının oluşturduğu akıntılardır. Bu farkların oluşmasıyla beslenir.

3- Boğaz Akıntıları: Yoğunluk ve seviye farkı ile oluşan akıntıların çoğu en belirgin olarak boğazlarda görülür. En çok bilinen akıntıların başında, yoğunluk farkıyla oluşan akıntılar gelir. Sıcaklık ve tuzluluk oranları birbirinden farklı olan iki denizin karşılaştığı alanlarda daha çok görülür. Sıcak ve tuzluluk oranı yüksek olan denizden, sıcaklığı düşük ve tuzluluğu az olan denize doğru olan akıntı alttan gerçekleşir. Üst akıntı ise sıcaklık ve tuzluluğu düşük olan denizden sıcak ve tuzluluğu fazla olan denize doğru oluşur. Ülkemizde Akdeniz'den Ege- Marmara ve Karadeniz'e doğru bu şekilde gerçekleşen bir üst ve bir alt akıntı vardır.

Seviye farkı nedeniyle oluşan akıntılara baktığımızda, boğazlar aracılığı ile aralarında bağlantı bulunan denizlerde görülür. Bu denizleri besleyen kaynakların, buharlaşma oranları birbirinden farklı olması nedeniyle aralarında seviye farkı oluşur. Seviyesi fazla olan denizden az olana doğru bir üst akıntı meydana gelir. Türkiye'de Karadeniz'i besleyen kaynakların fazla olması, buharlaşmanın az olması vb. nedenlerle Marmara Denizi'ne doğru bir üst akıntı vardır.



4 - Dalga Akıntıları (Rip Akıntısı): Dalgaların sahildeki kırılmalarından sonra su, kırılma hattına taşınarak kıyı boyunca bir su hareketi oluşur ve bu oluşumun sonunda bir akıntı meydana getirir. Kıyıya ulaşan dalgaların kırıldıktan sonra geriye dönüşleri sırasında oluşan güçlü ve tehlikeli akıntılardır. Bunlara Rip akıntısı (Çeken akıntı) da denir.

Birçok sahilde rip akıntısı kıyıya dik olarak gelir. Rip akıntıları oldukça güçlü bir akıntıdır. İnsanlar için tehlikeli olabilir. Ülkemizde, Karadeniz sahillerinde oluşan bu tip akıntılar, Rüzgârlı, Fırtınalı ve dalgalı havalarda daha çok görülür. Dalga boyu arttıkça, Rip akıntılarının gücünde artar.



Bu akıntılar, genelde dibe çekmezler, akıntıya kapılan kişilerin kıyından uzaklaştırarak, açığa doğru sürükler. Bundan dolayı, Akıntıya maruz kalan kişinin, kıyıya doğru yüzerek, kendini yorması yerine akıntının seyrine göre bir süre izin vermelidir. Daha sonra akıntı zayıfladığı zaman kıyıya değil, yanlara doğru yüzerek akıntıdan kurtulmalıdırlar.

5-Gel-Git Akıntıları: Adından da anlaşılacağı üzere gel-git sırasında oluşan akıntılardır. Ay ve Güneş'in konumlarındaki değişimler ile kütle çekimindeki farklılıklar nedeniyle meydana gelen su kütlelerinin hareketidir. Gelgit zamanı kıyı boyunca su seviyesi değişimleri meydana gelir.



RÜZGAR SÖRFÜ BİLGİSİ

- Sporculara bütün seyir ve dönüşler öğretildikten sonra, bu çalışmaların hepsini kapsayan basit bir üçgen rota kurularak, sporcuların pratik yapmaları sağlanır. Sporcu bu eğitimin, sonunda mutlaka tek başına üçgen rotayı tamamlayacak, konuma gelmelidir.

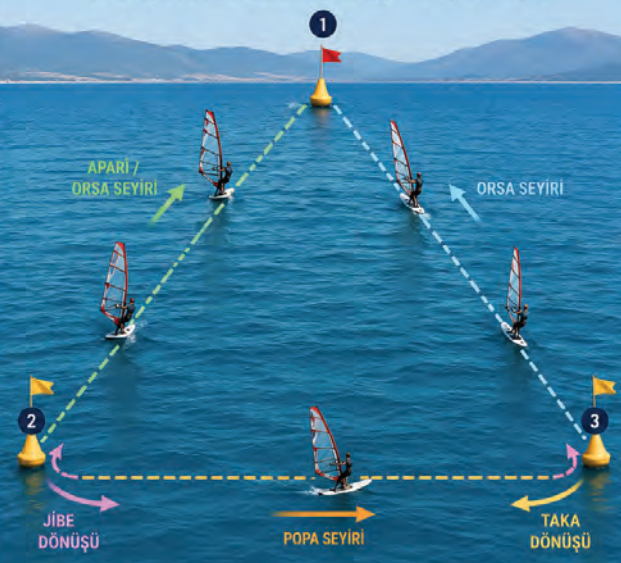
ÖĞRETİLEN SEYİR VE DÖNÜŞLER

- 1. APARİ (RÜZGARA KARŞI SEYİR)**
Rüzgara karşı düz gider.
- 2. ORSA SEYİRİ**
Hafif açıyla ileri gider.
- 3. POPA SEYİRİ**
Rüzgarı arkadan alarak süzülür.
- 4. JİBE DÖNÜŞÜ**
Rüzgarı arkadan alırken sancaktan iskeleye dönüş.
- 5. TAKA DÖNÜŞÜ**
Rüzgara karşı yönde dönüş yapar.

★ Tüm seyir ve dönüşler ayrı ayrı öğretilir ve pekiştirilir.

ÜÇGEN ROTA – PRATİK ÇALIŞMA

Tüm seyir ve dönüşlerin birlikte uygulandığı basit rota



APARİ / ORSA SEYİRİ
ORSA SEYİRİ
JİBE DÖNÜŞÜ
POPA SEYİRİ
TAKA DÖNÜŞÜ

1 → 2: Apari / Orsa seyri + Jibe dönüşü
2 → 3: Popa seyri
3 → 1: Orsa seyri + Taka dönüşü

EĞİTİMİN HEDEFİ

Sporcu bu eğitimin sonunda tek başına üçgen rotayı tamamlayabilecek konuma gelecektir.

↓

HEDEF: TEK BAŞINA ÜÇGEN ROTAYI TAMAMLAMAK



BAŞARI!
Sporcu tek başına üçgen rotayı tamamladı.

KURAL BİLGİSİ

Yol Hakkı Kuralları

- **Kural 10 Ayrı Kontralarda**

Tekneler ayrı kontralarda ise, iskele kontra tekne sancak kontra teknedeki uzak duracaktır.

- **Kural 11 Aynı Kontrada Kapatmalı**

Tekneler aynı kontrada ve kapatmalı ise, rüzgarüstü tekne rüzgaraltı teknedeki uzak duracaktır.

- **Kural 12 Aynı Kontrada Kapatmasız**

Tekneler aynı kontrada ve kapatmasız ise, arkadan neta tekne önden neta tekneden uzak duracaktır.

- **Kural 13 Orsa Tramola Atarken**

Bir tekne rüzgara baş verdikten sonra borina rotasına kadar diğer teknelerden uzak duracaktır. Bu zaman içinde kural 10, 11 ve 12 uygulanmaz.

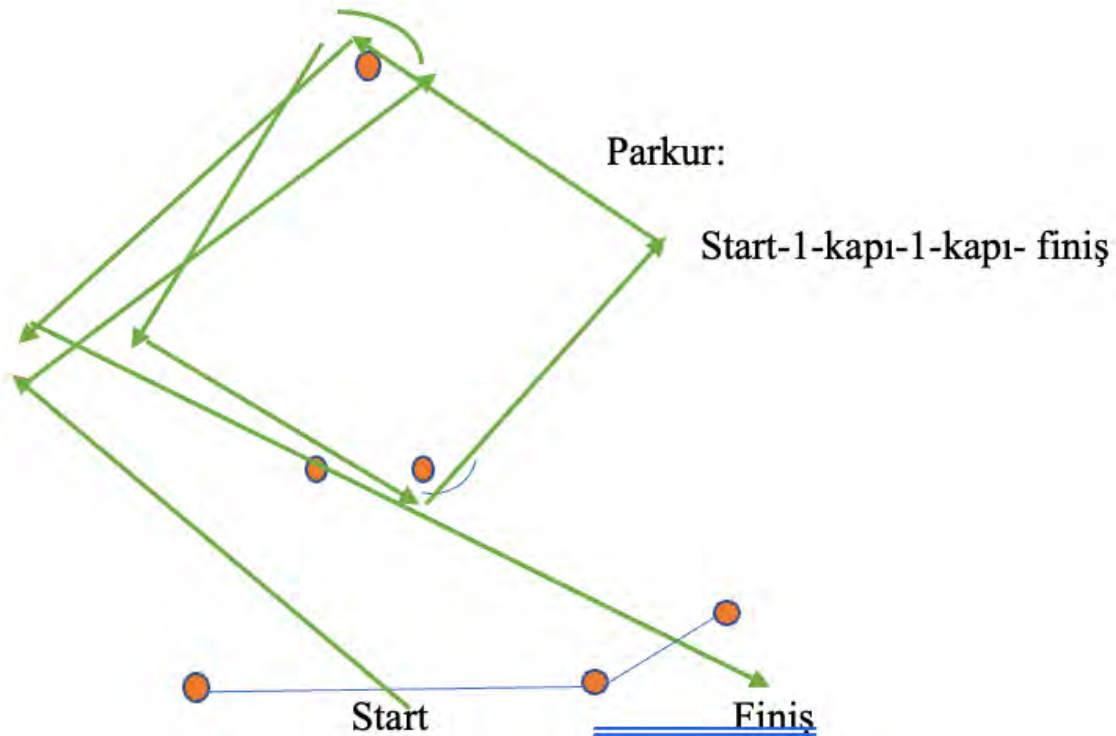


RÜZGAR SÖRFÜ BİLGİSİ

Kara Çalışması

Yarış Parkurları

Genellikle kullanılan yarış parkuru şu şekildedir.



► Start Prosedürü ve Bayraklar

- Start önce sınıf bayrağı toka edilerek başlar. Rüzgar Sörfü Sınıf Bayrakları,



Techno 293



iQFoil

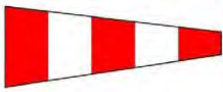
5. Dakikada sınıf bayrağı toka
4. Dakikada ceza bayrağı toka
1. dakikada ceza bayrağı arya
0. dakika sınıf bayrağı arya ve start

Karada Kullanılan Bilinmesi Gereken Bayraklar



L Kod Bayrağı:

Kıyıda: Yarışçılara ilan asılmıştır.
Denizde: Bu tekneyi takip ediniz anlamındadır.



CF Kod Bayrağı:

Startı verilmemiş yarışlar tehir edilmiştir.

Start Çıkış İşlemleri

Start İşaretinden Önce Dakika	Görsel İşaret	Seda İşareti	Anlamı
5	Sınıf Bayrağı	Bir	Uyarı İşareti
4	P, I, Z, U veya Siyah Bayrak	Bir	Hazırlık İşareti
1	Hazırlık Bayrağı Arya	Bir Uzun	Bir Dakika
0	Sınıf Bayrağı Arya	Bir	Start İşareti

Sınıf Çıkışında Kullanılan Bayraklar



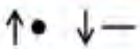
P Kod Bayrağı :

Startın 4 dk.'sın da Hazırlık İşareti olarak çekilir.



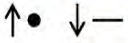
I Kod Bayrağı:

Eğer 'I' bayrağı toka edilmiş ise ve start işaretinden önceki son dakika içerisinde teknenin gövdesinin, ekibinin veya ekipmanının herhangi bir parçası start hattının veya uzantılarından birinin rota tarafında ise, tekne artık, start etmeden önce rota tarafından bir uzatmanın üzerinden start öncesi tarafına geçecektir.



Z Kod Bayrağı:

Eğer 'Z' bayrağı toka edilmiş ise, start işaretinden önceki son dakika içerisinde teknenin gövdesinin, ekibinin veya ekipmanının herhangi bir parçası start hattının uçları ile ilk şamandıra arasındaki üçgenin içinde olmayacaktır. Bir tekne bu kuralı ihlal eder ve belirlenirse, duruşmasız olarak %20 Puan Cezası verilecektir. Startın yenilenmesi veya yarışın tekrarı halinde de bu ceza geçerli olacaktır. Yarış start işaretinden önce tehir veya abandone edilirse ceza geçerli olmaz.



U Kod Bayrağı:

Eğer U Bayrağı toka edilmiş ise, start işaretinden önceki son dakika içerisinde teknenin gövdesinin, ekibinin veya ekipmanının herhangi bir parçası start hattının uçları ile ilk şamandıra arasındaki üçgenin içinde olmayacaktır. Bir tekne bu kuralı ihlal eder ve belirlenirse, startın yenilenmesi veya yarışın tekrarı haricinde, duruşmasız olarak diskalifiye edilecektir. Bir tekne bu kuralı ihlal eder ve belirlenirse, startın yenilenmesi veya yarışın tekrarı haricinde, duruşmasız olarak diskalifiye edilecektir.



Siyah Bayrak:

Eğer Siyah Bayrak toka edilmiş ise, start işaretinden önceki son dakika içerisinde teknenin gövdesinin, ekibinin veya ekipmanının herhangi bir parçası start hattının uçları ile ilk şamandıra arasındaki üçgenin içinde olmayacaktır. Bir tekne bu kuralı ihlal eder ve belirlenirse, startın yenilenmesi veya yarışın tekrarı halinde dahi, duruşmasız olarak diskalifiye edilecektir.



X Kod Bayrağı: Ferdi Geri Çağırma

Eğer bir teknenin, start işaretinde gövdesinin, ekibinin veya ekipmanının herhangi bir parçası start hattının rota tarafında ise yarış kurulu derhal X bayrağını bir seda işareti ile toka edecektir. Bu bayrak, ihlal eden bütün tekneler start hattının veya uzantılarından birinin tamamen start öncesi tarafında olana kadar basılı kalacaktır. Start öncesi tarafa geçtikten sonra tekrar start edildiğinde, bayrak arya edilecektir.



Birinci Tekrar Bayrağı: Genel Geri Çağırma

Bir start işaretinde yarış kurulu, start hattının rota tarafında olan tekneleri belirleyemezse veya start uygulamasında bir yanlışlık olmuşsa, yarış kurulu genel geri çağırma yapabilir (1.Tekrar bayrağı, iki seda işaretiyle). Geri çağrılan sınıfın yeni startı için uyarı işareti 1.Tekrar bayrağının arya edilmesinden (bir seda işaretiyle) bir dakika sonra verilecektir ve takip eden sınıfların startları bu yeni startı takip edecektir.

Kaynakça

- Barbaros Gönençgil. “Klimatoloji”. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Ders Notu.
- <https://www.afad.gov.tr/denizdeki-gizli-tehlike-ceken-akinti>.
- Doğan, U. Jeomorfolojinin Temelleri. Nobel Yayınevi, 2016. (translate Editor: Huggett R.J. Fundamentals of Geomorphology. Routhledge, Third Edition, 2011.)