



# RÜZGAR SÖRFÜ TEMEL EĞİTİM RS1

ÖĞRENCİ VE EĞİTMEN KİTAPÇIĞI



# İÇİNDEKİLER

<b>1. TANIŞMA VE PROGRAM HEDEF VE İÇERİĞİNİN TANITILMASI.....</b>	<b>2</b>
<b>2. GÜVENLİK EKİPMANLARI VE DENİZDE GİYİM.....</b>	<b>4</b>
<b>3. RÜZGÂR SÖRFÜNÜN TANITILMASI.....</b>	<b>6</b>
<b>4. YÖNLENDİRME VE TEMEL EĞİTİM.....</b>	<b>12</b>
<b>5. DENİZCİLİK BİLGİSİ.....</b>	<b>20</b>
<b>6. YELKEN TEKNİĞİ VE MANEVRA.....</b>	<b>22</b>
<b>7. DENİZCİLİK BİLGİSİ.....</b>	<b>24</b>
<b>8. BORDU ve YELKENİ SUYA İNDİRME VE TEKNE BAKIMI.....</b>	<b>26</b>
<b>9. APAZ veya DAR APAZ SEYRİ.....</b>	<b>28</b>



# RÜZGÂR SÖRFÜ TEMEL EĞİTİMİ (RS1)

Kayıt esnasında, aile ve yelken temel eğitimine katılacak bireye kısa bir oryantasyon programı çerçevesinde, kulüp ve yelken alanı tanıtılarak, kişinin bir sonraki buluşmada yabancılık çekmemesi sağlanmalıdır.

## TANIŞMA VE PROGRAMIN HEDEF VE İÇERİĞİNİN TANITILMASI

Eğitime başlarken olumlu bir atmosfer sağlanması için yapılması gerekenler şunlardır:

### ► Katılımcının ve Eğitiminin Birbiriyle Tanışmasının Sağlanması:

- Olumlu bir grup atmosferi yaratarak, eğitmen ve katılımcı aynı zamanda katılımcı ve katılımcı arasında olumlu iletişimin sağlanması için yapılan bir grup toplantısı (U şeklinde oturma düzeni tercih edilmelidir) ile katılımcıların birbirleri ile ve eğitmen ile tanışması sağlanmalıdır.
- Eğitmen mutlaka bütün katılımcıların isimlerini öğrenerek, bireylere isimleri ile hitap etmelidir. (Çocuk yaşta katılımcıların benlik gelişimini sağlayarak, bir gruba ait olma duygusunu geliştirir ve önemsendiğini hissettirir.)



### ► Eğitimin Amaç ve Öğrenim Hedeflerinin Gözden Geçirilmesi

- Programın sonunda, temel yelken eğitiminin birinci aşamasını alan katılımcıların deniz üzerinde bir noktadan başka bir noktaya gidip gelebilmesi,
- Katılımcının rüzgâr sörfü tahtası ve yelkenini tek başına donatarak toplaması,
- Katılımcıların deniz üzerinde yol almasını sağlayacak olan bilgilere (güvenlik, bağlar, rüzgâr yönleri, seyirler vb. gibi) sahip olması,
- Grubun daha uyumlu çalışmasına ve öğrenmesine yardımcı olacağı için katılımcıların grup içerisinde sosyal ilişkiler kurması ve bu ilişkileri geliştirmesi, olumlu sosyal ilişkilerin kurulmasının sağlanması amaçlanmıştır.



### ► Eğitim Sırasında Yapılacak Etkinliklerin Açıklanması

- Karada ve denizde yapılacak aktivitelerin görsel olarak tek tek sunulması.



### ► Katılanların Eğitimden Beklentilerinin Öğrenilmesi

- Soru cevap şeklinde programın gün gün ve programın sonunda öğrencilerin beklentilerinin neler olduğunun öğrenilmesi.



### ► Eğitim programının ve sürecin aktarılması

- Hava şartlarının uygun olduğu süre içerisinde, 4 günlük belirten bir program hazırlanarak, katılımcıya yazılı olarak verilir. (Hem görsel olarak sunulması hem de yazılı olarak katılımcıya o an verilmesi daha verimli olacaktır).
- Programlarda mutlaka karada yapılan grup çalışmalarında, görsel ve işitsel olarak katılımcıya her açıdan öğrenmesini sağlayacak ve onu motive edecek sunumların hazırlanması gerekir.
- Katılımcıların yaş düzeyine göre programın içerisine sosyal aktiviteler (örneğin çocuk katılımcı ise oyunlar, büyük katılımcılar için sohbet ve aktiviteler) yerleştirilmelidir.



### ► Katılanların Sorularının Yanıtlanması

- Hem yelken aktiviteleri ile ilgili hem de diğer konuların yer aldığı sorulara yer verilmelidir.



## 1. GÜVENLİK EKİPMANLARI VE DENİZDE GİYİM

### ► Güvenlik Ekipmanlarının Önemi

Denizcilikte, her teknede bulunması zorunlu olan can yelekleri, yelkene yeni başlayan bireyler için de seyir halinde giyilmesi zorunlu ve en temel güvenlik malzemesidir. Birey denize düştüğünde, can yeleği bireyin başını su üstünde tutarak, rahat nefes almasını, su yutmasını engelleyerek su üstünde kalmasını sağlar.



### ► Yardım Çağırma

Rüzgâr Sörfü yaparken, deniz üzerinde bazı problemlerden dolayı (yorulma, malzemenin kırılması, yelkenin yırtılması vs.) eğitmenden yardım talebinde bulunabilir.

Ondan yardım istediğimizi diz üstü oturuş pozisyonun da kollarımızı sağa sola açarak ve aşağıdan yukarıya- yukarıdan aşağıya sallayarak anlatabiliriz.



### ► Kıyafet Seçimi

Yaz aylarında bu sporu yaparken, güneşten korunmak amacıyla, ince hava alabilen kumaştan imal edilmiş uzun kollu likralı (Lycralar) kıyafetler ya da wetsuit (yarı ıslak giysi) tercih edilmelidir. Bunun yanında, açıkta kalan cildimizi korumak için yüksek faktörlü güneş koruyucular kullanılmalıdır. Genelde yazın kısa kollu ve en fazla 2mm. olanlar tercih edilirken, kış aylarında uzun kollu ve 5 mm. olan ıslak elbise kullanılır.



## 1. GÜVENLİK EKİPMANLARI VE DENİZDE GİYİM

### ► Güvenlik Ekipmanlarının Önemi

- ➔ Denizde güvenlik ekipmanları deyince, ilk olarak akla can yeleği gelmektedir. .
- ➔ Denizcilikte, her teknede bulunması zorunlu olan can yelekleri, yelkene yeni başlayan bireyler için de seyir halinde giyilmesi zorunlu ve en temel güvenlik malzemesidir.
- ➔ Birey denize düştüğünde, can yeleği bireyin başını su üstünde tutarak, rahat nefes almasını, su yutmasını engelleyerek su üstünde kalmasını sağlar.

### ► Yardım Çağırma

- ➔ Rüzgâr Sörfü yaparken, deniz üzerinde bazı problemlerden dolayı (yorulma, malzemenin kırılması, yelkenin yırtılması, vs.) eğitmenen yardım talebinde bulunabilir.
- ➔ Ondan yardım istediğimizi diz ütü oturuş pozisyonun da kollarımızı sağa sola açarak ve aşağıdan yukarıya- yukarıdan aşağıya sallayarak anlatabiliriz.

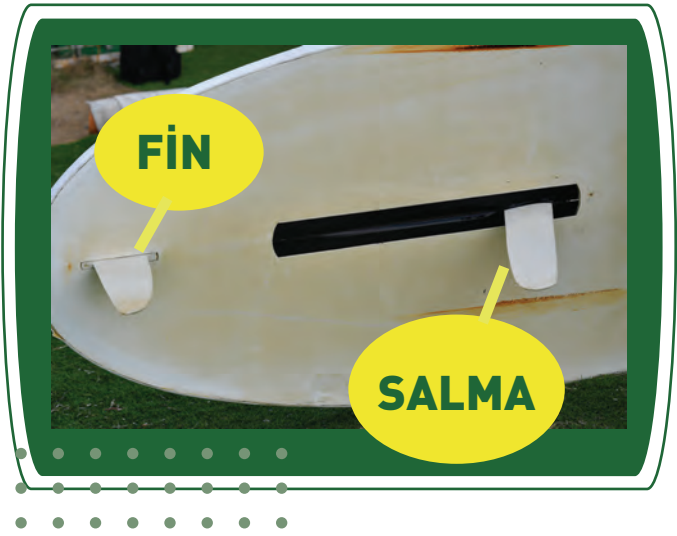
### ► Kıyafet Seçimi

- ➔ Rüzgâr sörfü yaparken, sağlık bakımından öncelikle mevsim ve hava şartlarını göz önünde bulundurarak kıyafet seçilmelidir. Yaz aylarında bu sporu yaparken, güneşten korunmak amacıyla, ince hava alabilen kumaştan imal edilmiş uzun kollu likralı (Lycralar) kıyafetler ya da wetsuit (yarı ıslak giysi) tercih edilmelidir.
- ➔ Güneşten yüzümüzü ve boynumuzu korumak için şapka kullanılması gerekmektedir. Bunun yanında, açıkta kalan cildimizi korumak için yüksek faktörlü güneş koruyucular kullanılmalıdır.
- ➔ Karada ve denizde ayaklarımızı korumak için sörf ayakkabısı giyilmesi uygun olacaktır. Kışa aylarında rüzgâr sörfü yapmayı düşünüyorsak, wetsuit (yarı ıslak giysi) tarzı giysiler giyilmesi şarttır.
- ➔ Genelde yazın kısa kollu ve en fazla 2mm. olanlar tercih edilirken, kış aylarında uzun kollu ve 5 mm. olan ıslak elbise kullanılır. Daha ileri seviye yelkenciler için sörf eldivenleri, sörf başlığı gibi malzemeler de kullanılmaktadır.

## 2. RÜZGÂR SÖRFÜNÜN TANITILMASI



Sörf Tahtasının Hacmi	80 - 330 Lt.
Sörf Tahtasının Boyu	265 cm. - 400 cm.
Yelken Alanı	1 m2 - 12 m2



### ► Sörf Tahtasının (Bordun) Parçaları



Sörf Tahtası'nın ön kısmına burun, arka kısmına kuyruk denir. Sörf tahtasının burun kısmından başlayarak, sörf tahtasının kuyruğuna doğru düz inen bir doğru hayal ettiğimizde bu çizgiye Omurga hattı denir. Sörf tahtasının sağında ve solunda ayak kayışları bulunur. Sörf tahtasının altında, suyun iç kısmına gelecek şekilde salma ve fin yer alır. Yelken ile sörf tahtasını birleştiren kısma ise Mafsal denir. Sörf tahtasına vida yardımı ile sabitlenir. Aynı zamanda, yelkenin her yöne oynamasını sağlayan bir parçadır.

## 2. RÜZGÂR SÖRFÜNÜN TANITILMASI

### ► Sörf Tahtasının (Boardun) Parçaları

- ➔ Sörf Tahtası'nın ön kısmına burun, arka kısmına kuyruk denir. Sörf tahtasının burun kısmından başlayarak, sörf tahtasının kuyruğuna doğru düz inen bir doğru hayal ettiğimizde bu çizgiye Omurga hattı denir.
- ➔ Sörf tahtasının sağında ve solunda ayak kayışları bulunur.
- ➔ Sörf tahtasının altında, suyun iç kısmına gelecek şekilde salma ve fin yer alır.



### ► Sörf Tahtası

- ➔ Rüzgâr sörfü ekipmanları içerisinde önemli bir yere sahip olan sörf tahtası, sporcu su üzerinde tutan içi köpükten, dışı ise daha sert olan ped veya jelkot gibi maddeler oluşmaktadır.
- ➔ Üretilirken sağlamlıktan ziyade hafif ve performansa yönelik malzemeler kullanılır. Malzemelerin niteliği sörf tahtasının hızını belirlemektedir.
- ➔ Yeni başlayan sporcular için daha ağır ve üzerinde daha kolay durulan sörf tahtaları tasarlanırken, orta seviye ve ileri seviye sörfçüler için daha hafif ve daha hızlı tahtalar tercih edilir.
- ➔ Kısaca, sörf tahtasının hacmi küçüldükçe üstünde durmak zorlaşır. Buna karşılık daha hızlı gidilmesini sağlar.



### ► Mafsal

- ➔ Yelken ile sörf tahtasını birleştiren kısımdır.
- ➔ Sörf tahtasına vida yardımı ile sabitlenir.
- ➔ Aynı zamanda, yelkenin her yöne oynamasını sağlayan bir parçadır.



## ► Salma ve Fin

Salma genellikle yeni başlayanlar için tasarlanmış eğitim sörf tahtalarında bulunur ve sörf tahtalarının ortasında yer alır. Sörf tahtasının sallanmasını azaltarak, bireyin daha dengeli olmasını sağlar. Aynı zamanda, sörf tahtasının yana doğru sürüklenmesini engeller. Orta ve ileri seviye sörfçülerde sörf tahtalarında salma kullanılmaz. Fin ise sörf tahtasının en arka kısmının alt tarafında su içerisinde yer alır.



## ► Ayak Kayışı



Ayak kayışları, sörf tahtasının arka kısmında sağda ve solda bulur. Sörfçüler, seyir esnasında ayaklarını geçirerek, denge sağlarlar. Ancak, başlangıç seviyesindeki bireylerin kullandıkları sörf tahtalarında ayak kayışları bulunmaz. Orta ve ileri seviye sörfçüler, hız yapmaya başladıklarında ayak kayışlarını da kullanmaya başlarlar.

## ► Yelken Parçalarının Tanıtımı

Rüzgâr sörfünde yelken direk, bumba, ve bumbaya takılan trapez ipinden oluşmaktadır. Hava şartlarına göre yelken büyüklüğü de değişmektedir. Sert havalarda yelken metre karesi daha küçük, yumuşak havalarda yelken metre karesi daha büyük yelkenler tercih edilir.



## ► Salma ve Fin

- ➔ Salma genellikle yeni başlayanlar için tasarlanmış eğitim sörf tahtalarında bulunur ve sörf tahtalarının ortasında yer alır. Sörf tahtasının sallanmasını azaltarak, bireyin daha dengeli olmasını sağlar.
- ➔ Aynı zamanda, sörf tahtasının yana doğru sürüklenmesini engeller. Orta ve ileri seviye sörfçülerde sörf tahtalarında salma kullanılmaz.
- ➔ Fin ise sörf tahtasının en arka kısmının alt tarafında su içerisinde yer alır. İstenilen rota da düzgün bir şekilde yol almak için gereken önemli bir parçadır.



## ► Ayak Kayışı

- ➔ Ayak kayışları, sörf tahtasının arka kısmında sağda ve solda bulur. Sörfçüler, seyir esnasında ayaklarını geçirerek, denge sağlarlar. Ancak, başlangıç seviyesindeki bireylerin kullandıkları sörf tahtalarında ayak kayışları bulunmaz. Orta ve ileri seviye sörfçüler, hız yapmaya başladıklarında ayak kayışlarını da kullanmaya başlarlar.



## ► Yelken Parçalarının Tanıtımı

- ➔ Rüzgâr sörfünde yelken direk, bumba, ve bumbaya takılan trapez ipinden oluşmaktadır. Hava şartlarına göre yelken büyüklüğü de değişmektedir. Sert havalarda yelken metre karesi daha küçük, yumuşak havalarda yelken metrekaresi daha büyük yelkenler tercih edilir.



## ► Direk

Rüzgâr sörfünde direk bir veya iki parçadan oluşur. Genellikle, sörfçüler taşıma kolaylığından dolayı iki parçalı direkleri tercih ederler. Direk yelkenin dik durmasını sağlayan parçadır.



## ► Çekme İpi

Yelkeni sudan kaldırmamıza yarayan parçadır, bu parça bir ucundan direk dibine diğer ucundan bumbaya bağlanır.



## ► Bumba

Bumba yelken üzerinde denize paralel olarak duran, elips şeklinde bir ayardır. Buna çatal da denilmektedir. Bumba aracılığıyla, sörf tahtamızı yönlendirebiliriz.



## ► Direk

- ➔ Rüzgâr sörfünde direk bir veya iki parçadan oluşur. Genellikle, sörfçüler taşıma kolaylığından dolayı iki parçalı direkleri tercih ederler.
- ➔ Direk yelkenin dik durmasını sağlayan parçadır. Alüminyum, fiberglas ya da karbon birleşenleri gibi farklı maddelerden yapılır.
- ➔ Karbon oranı artıkça, direklerin ağırlığı ve esnekliği değişir. Genelde Sörfçüler karbon direk kullanırlar.



## ► Çekme İpi

- ➔ Yelkeni sudan kaldırmamıza yarayan parçadır, bu parça bir ucundan direk dibine diğer ucundan bumbaya bağlanır.



## ► Bumba

- ➔ Bumba yelken üzerinde denize paralel olarak duran, elips şeklinde bir aparatır. Bunaçatal da denilmektedir.
- ➔ Bumba aracılığıyla, sörf tahtamızı yönlendirebiliriz. Rüzgârı ne kadar alacağımızı ve sörf tahtamıza nasıl yön vereceğimizi bumbayı kullanarak belirleriz.
- ➔ Bumbalar da direkler gibi alüminyum ve karbon bileşenlerinden yapılır. Ayrıca bumbaların üzeri kauçuktan bir materyalle kaplanır. Bu da sörfçünün bumbayı rahat kullanmasına yardımcı olur.
- ➔ Bumba yelken boyutlarına göre ve kişisel seçime bağlı olarak ayarlanabilir.



## ► Trapez ve Trapez İpi

Trapez, kuvvetli rüzgârlarda sörfçünün yorulmadan sörf tahtasının hızlanmasını sağlar. Sörfçü trapezi beline takar ve bir kanca yardımı ile bumba üzerinde bulunan trapez ipine geçirerek vücut ağırlığını arkaya verir. Böylece vücut ağırlığını kullanarak, yelkeni taşımış olur.



## 4. YÖNLENDİRME VE TEMEL EĞİTİM

### 4.1. KARADA UYGULAMA

#### ► Board ile Yelkenin Birleşimi (Mafsal)



Yelken ile tahtanın birleşimi mafsal yardımıyla gerçekleşmektedir. Mafsal'ın alt bölümünde bulunan pul açılarak tahta üzerinde bulunan mafsal kasanına yerleştirilir ve ortaya doğru kaydırılır. Mafsal kasanın ortasına getirildiğinde saat yönünde çevrilerek sıkılır ve mafsal ile tahtanın birleşimi gerçekleşir.

#### ► Malzeme Taşınması

Katılımcının malzemesini denize gidiş ve dönüş sırasında kolay bir şekilde taşınması için rüzgârı arkasından veya sağ-sol omzundan gelecek şekilde almalıdır. Bu şekilde malzeme taşınması daha güvenli ve kontrollü olur.



## ► Trapez ve Trapez İpi

- Trapez, kuvvetli rüzgârlarda sörfçünün yorulmadan, sörf tahtasının hızlanmasını sağlar.
- Sörfçü trapezi beline takar ve bir kanca yardımı ile bumba üzerinde bulunan trapez ipine geçirerek vücut ağırlığını arkaya verir. Böylece vücut ağırlığını kullanarak, yelkeni taşımış olur.
- Yeni başlayan sörfçülerde, yelkenin üzerine düşerek yelkeni yırtabileceğinden trapez kullanılmaz.



## 4. YÖNLENDİRME VE TEMEL EĞİTİM

### 4.1. KARADA UYGULAMA

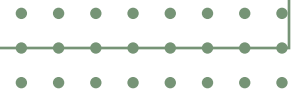
#### ► Board ile Yelkenin Birleşimi (Mafsal)

- Yelken ile tahtanın birleşimi mafsal yardımıyla gerçekleşmektedir.
- Mafsal'ın alt bölümünde bulunan pul açılarak tahta üzerinde bulunan mafsal kasanına yerleştirilir ve ortaya doğru kaydırılır.
- Mafsal kasanın ortasına getirildiğinde saat yönünde çevrilerek sıkılır ve mafsal ile tahtanın birleşimi gerçekleşir.



#### ► Malzeme Taşınması

- Katılımcının malzemesini denize gidiş ve dönüş sırasında kolay bir şekilde taşınması için rüzgârı arkasından veya sağ-sol omzundan gelecek şekilde almalıdır. Bu şekilde malzeme taşınması daha güvenli ve kontrollü olur.



## ► Rüzgâr Tanıtımı

Öncelikle rüzgârın nereden geldiğimizi anlamamız gerekmektedir. Çevremizde rüzgârın nereden geldiğini anlamamıza yardımcı olacak birçok materyal bulunmaktadır. Bunlar:

- Bayraklar ve flamalar
- Rüzgârgülü
- Dalgalar
- Rüzgârın yüzümüze çarpışı



## ► Deniz Kenarında Rüzgâra Göre Malzeme Duruş Pozisyonu



Rüzgâr sörfü yaptıktan sonra karaya dinlenmek veya başka bir sebep için geldiğinizde malzemenizi deniz kenarına park etmelisiniz. Malzemenizin güvenli bir şekilde durması, rüzgâra maruz kalıp, uçmaması için yelken direk kısmının yere paralel ve mutlaka rüzgârın geldiği yöne doğru olması gerekmektedir.

## ► Yelkenin Pozisyonu ve Yelkeni Kaldırmak

Rüzgârın yönünü belirledikten sonra, rüzgâr arkamızda, yelken önümüzde olacak şekilde pozisyon alırız. Önce suda olduğumuzu hayal edelim. İlk önce ellerimizi sörf tahtasının önünden arkasına doğru uzanan hayali omurga hattına koyuyoruz. Sonra sörf tahtasının üzerine dizlerimizi koyarak çıkıyoruz.



## ► Rüzgâr Tanıtımı

➔ Öncelikle rüzgârın nereden geldiğimizi anlamamız gerekmektedir. Çevremizde rüzgârın nereden geldiğini anlamamıza yardımcı olacak birçok materyal bulunmaktadır. Bunlar:

- Bayraklar ve flamalar
- Rüzgârgülü
- Dalgalar
- Rüzgârın yüzümüze çarpışı

➔ Rüzgâr sörfünde direk rüzgâra doğru seyir yapmamız mümkün değildir. Rüzgârın geliş yönünü sıfır derece kabul ettiğimizde, sağdan ve soldan 45 derece rüzgâra doğru seyir yapamayacağımızı düşündüğümüzde, 90 derece içerisinde seyir yapmamız mümkün olmayacaktır. Bu bölgeye girilmeyen bölge ya da kör bölge denilmektedir.



## ► Deniz Kenarında Rüzgâra Göre Malzeme Duruş Pozisyonu

➔ Rüzgâr sörfü yaptıktan sonra karaya dinlenmek veya başka bir sebep için geldiğinizde malzemenizi deniz kenarına park etmelisiniz.

➔ Malzemenizin güvenli bir şekilde durması, rüzgâra maruz kalıp, uçmaması için yelken direk kısmının yere paralel ve mutlaka rüzgârın geldiği yöne doğru olması gerekmektedir.



## ► Yelkenin Pozisyonu ve Yelkeni Kaldırmak

➔ Rüzgârın yönünü belirledikten sonra, rüzgâr arkamızda, yelken önümüzde olacak şekilde pozisyon alırız. Önce suda olduğumuzu hayal edelim. İlk önce ellerimizi sörf tahtasının önünden arkasına doğru uzanan hayali omurga hattına koyuyoruz. Sonra sörf tahtasının üzerine dizlerimizi koyarak çıkıyoruz.

➔ Geriye düşmemek için yelken çekme ipini tutarız ve sırtımız dik, dizlerimiz bükük bir şekilde yavaş yavaş çekme ipini çeker ve aynı anda bizde dik duruş pozisyonuna geçeriz. Yelkenin duruş pozisyonu ile vücudumuz arasında bir 'V' pozisyonu oluşur.



## ► Temel Duruş ve Yol Alma Pozisyonu

Sörf tahtasının üstünde kollar gergin, eller direkte, dizler hafif bükük, ayaklar omurga hattının tam ortasında (direğin iki yanında) olacak şekilde duruyoruz. Bu duruşumuzda, rüzgâr arkadan geliyor. Yelkenin sağından ve solundan geçiyor. Yelkende hiçbir kuvvet yok. O yüzden, biz bu duruşa güvenli duruş ya da temel duruş diyoruz.



## ► Yol Alma Pozisyonu



- ➔ Öndeki elimizi direktten bırakıp, diğer elimizin üzerinden geçirerek, çapraz bir şekilde bumbayı tutuyoruz.
- ➔ Arka elimizi direktten bırakıyoruz
- ➔ Arka ayak, salmanın arkasına, ön ayağı direğin yanına getiriyoruz .
- ➔ Direği sörf tahtasına dik pozisyona getiriyoruz.
- ➔ Arka elimizi bumbaya koyuyoruz ve yavaşça arka elimizle bumbayı çekiyoruz.

## ► Temel Duruş ve Yol Alma Pozisyonu

- ➔ Sörf tahtasının üstünde kollar gergin, eller direkte, dizler hafif bükük, ayaklar omurga hattının tam ortasında (direğin iki yanında) olacak şekilde duruyoruz. Bu duruşumuzda, rüzgâr arkadan geliyor. Yelkenin sağından ve solundan geçiyor. Yelkende hiçbir kuvvet yok. O yüzden, biz bu duruşa güvenli duruş ya da temel duruş diyoruz.



## ► Deniz Kenarında Rüzgâra Göre Malzeme Duruş Pozisyonu

- ➔ Öndeki elimizi direktten bırakıp, diğer elimizin üzerinden geçirerek, çapraz bir şekilde bumbayı tutuyoruz.
- ➔ Arka elimizi direktten bırakıyoruz.
- ➔ Arka ayak, salmanın arkasına, ön ayağı direğin yanına getiriyoruz.
- ➔ Direği sörf tahtasına dik pozisyona getiriyoruz.
- ➔ Arka elimizi bumbaya koyuyoruz ve yavaşça arka elimizle bumbayı çekiyoruz. Bu da seyir pozisyonumuzdur.
- ➔ Hızlanmak istediğimizde, arka taraftaki elimiz ile bumbayı kendimize doğru çekiyoruz.
- ➔ Yavaşlamak istediğimizde ise, arka elimizi yavaş yavaş bırakıyoruz. Yeni başlayan sörfçüler rüzgâr yelkene fazla etki yaptığı zaman, dengeyi kaybetmeye başladıklarında arka elini yavaş yavaş bırakarak, güvenli pozisyona geçiş sağlamalıdır.
- ➔ Seyir pozisyonundayken, ön bacak her zaman düz, ayak parmak uçlarımız her zaman sörf tahtasının önünü göstermelidir.
- ➔ Ön kol düz olmalıdır. Rüzgâr sizi çektiği zaman vücut ağırlığınızı arkaya doğru vererek denge sağlanmalıdır.

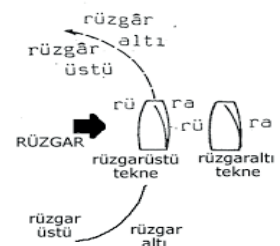


## ► Karada Temel Rüzgâr Üstü Dönüş ve Manevra

Sörf seyir halinde iken, gideceği mesafeye ulaşabilmek için bazı manevralar yapmak zorundadır. Buldukları, seyirlere göre kullanılan iki çeşit dönüş mevcuttur. Bu dönüşlerden, yeni başlayanlar için öğretilmesi en kolay ve en güvenli olan rüzgâr üstü dönüş dediğimiz tramoladır. Tramola dönüşü genellikle, orsa ve dar apaz seyirlerinde, rüzgâr üstüne dönüp yön değiştirmemizi sağlar. Tramolayı başlatmak için önce orsalanır, sörf tahtasının başı rüzgâr üstüne çevrilir. Tramola bitince sörf tahtası yeni kontraya geçer.



## ► Tramola Dönüşünün Basamakları



## ► Karada Temel Rüzgâr Üstü Dönüş ve Manevra

- ➔ Sörf seyir halinde iken, gideceği mesafeye ulaşabilmek için bazı manevralar yapmak zorundadır. Buldukları, seyirlere göre kullanılan iki çeşit dönüş mevcuttur. Bu dönüşlerden, yeni başlayanlar için öğretilmesi en kolay ve en güvenli olan rüzgâr üstü dönüş dediğimiz tramoladır. Tramola dönüşü genellikle, orsa ve dar apaz seyirlerinde, rüzgâr üstüne dönüp yön değiştirmemizi sağlar. Tramolayı başlatmak için önce orsalanır, sörf tahtasının başı rüzgâr üstüne çevrilir. Tramola bitince sörf tahtası yeni kontraya geçer



## ► Tramola Dönüşünün Basamakları

- ➔ Seyir halinde bir rüzgar sörfü
- ➔ Rüzgâr sörfü yönünü değiştirmek için bumba üzerindeki arka taraftaki elimizi yavaşça bırakıyoruz.
- ➔ Yelkenimizi sörf tahtasının arkasına doğru yatırıyoruz.
- ➔ Arka elimiz ile bumbayı tutup çektiğimizde, yelkeni arkaya yatırdığımızda sörf tahtasının ön kısmı yavaş yavaş rüzgar üstüne doğru döner.
- ➔ Sörf tahtasının ön kısmı rüzgâra doğru döndüğü zaman ayaklarımızı mafsallın sağına ve soluna doğru alırsınız.
- ➔ Sörf tahtasının arka taraftan yelkenimizi yeni tarafa doğru çekerken, ayaklarımızı da diğer tarafa alırsınız.
- ➔ Güvenli pozisyondan, seyir pozisyonuna doğru geçişimizi tamamlarız.
- ➔ Karada bir eğitmen aracılığıyla, temel duruş, yol alma pozisyonu ve rüzgâr üstü dönüş anlatıldıktan sonra, yeni başlayan sörfçülerin tek tek karada uygulama yapması sağlanmalıdır.
- ➔ Karada yelkenin konumu açıklanırken, sporcuya rüzgâr altı ve rüzgâr üstü terimleri de anlatılmalıdır.
- ➔ Denizcilikte en basit anlatım şekliyle, rüzgârın teknemize geldiği tarafa RÜZGÂR ÜSTÜ, gittiği tarafa da RÜZGÂR ALTI denmektedir.



## 5. DENİZCİLİK BİLGİSİ

### ► Yelkende Gerekli Bağlar

Yelken branşında, yelkenin direk takımı ile yelkenin tekne arasında birçok donanımın bağlar aracılığıyla kontrol edildiği bilinmektedir. Yelkene yeni başlayan için tekne donatılırken kullanılacak bazı temel bağlar bulunmaktadır. Bunlar, Sekiz (Kropi) bağı, Camadan bağı, İzbarço bağı.

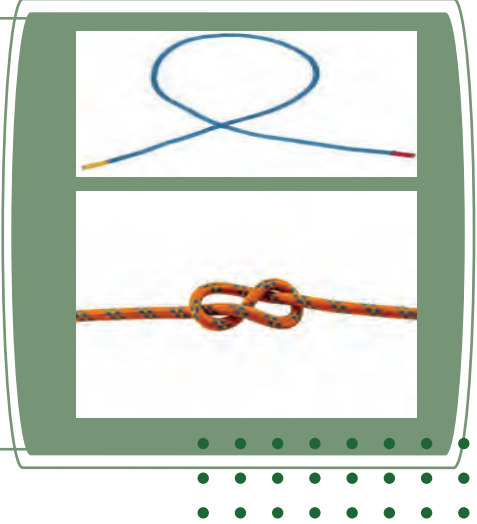
### Bağlara geçmeden önce Halatımızın bölümlerini tanıyalım:

**Çıma:** Halatın uç kısmına denir.

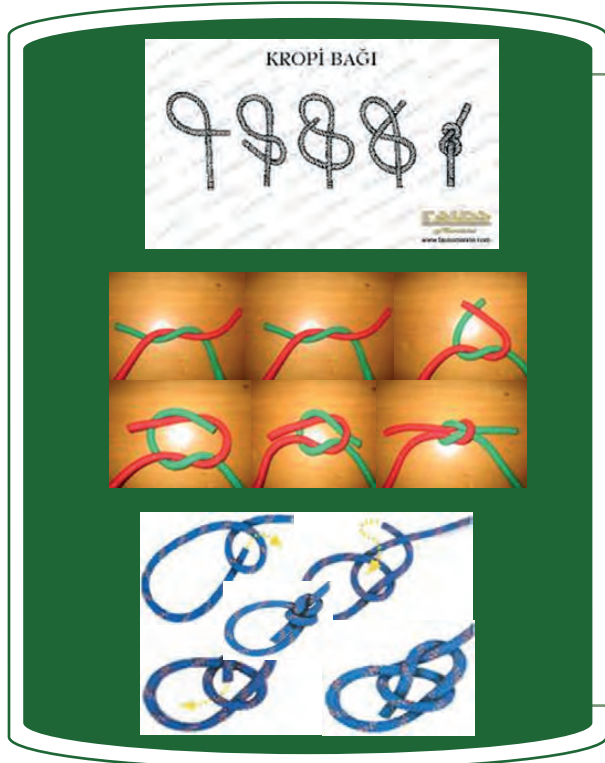
**Beden:** İki çımanın arasında kalan kısma denir.

**Kroz:** Bir halatın kendi bedeninin üstünden geçerek bir halka oluşturmasına denir.

**Kropi Bağı:** Kropi bağı genelde, iskota ucunun makaradan çıkmasını önlemek amacıyla, iskotanın uç kısmına atılır.



### ► Yelkende Gerekli Bağlar



➔ **Kropi Bağı:** Kropi bağı genelde, iskota ucunun makaradan çıkmasını önlemek amacıyla, iskotanın uç kısmına atılır.

➔ **Camadan Bağı:** Camadan bağı, yelkenli teknelerde kullanılan temel ve oldukça önemli bir denizcilik düğümüdür. Genellikle yelken küçültmek (camadan vurmak) için kullanılır.

➔ **İzbarço Bağı:** İzbarço bağı, kayıp, sıkışmayan bir bağ olduğu için denizcilikte yaygın olarak kullanılır. Bu bağ, kullanıldıktan sonra çok sıkışsa bile kolayca açılabilir bir bağlıdır.

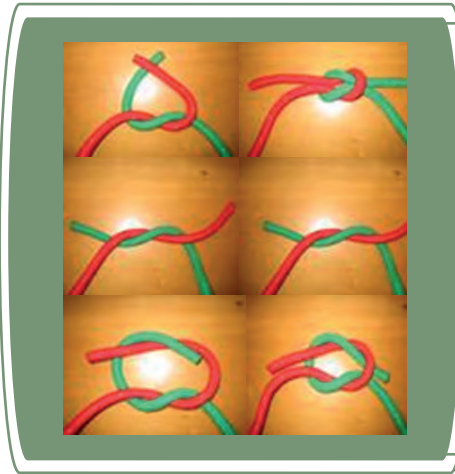
## 5. DENİZCİLİK BİLGİSİ

### Kropi Bağının Yapılışı:

- ➔ İskotayı Makaradan geçirin
- ➔ İskotanın ucuyla (çımasıyla) üstten krozu yapın. Krozu bir elinizle tutun.
- ➔ Çımayı bedenden (ipin iki ucu arasında kalan kısım) geçirip döndürün.
- ➔ Ucu Krozun içinden geçirip sıkıştırın.
- ➔ Sonunda sekiz sayısına benzer bir baş oluşacaktır.



### Camadan Bağının Yapılışı:



- ➔ Sağ taraftaki yeşil çıma sol taraftaki kırmızı çımanın altından iki kez dolandırılır ve üst şekilde de gözüktüğü gibi çımalar yeşil altta kırmızı üstte olmak üzere birleştirilir.
- ➔ Sol taraftaki yeşil çıma sağ taraftaki kırmızı çımanın üzerinden dolandırılır ve her iki taraftan çımalar zıt yönlere çekilerek gerilir.

### İzbarço Bağının Yapılışı::

- ➔ Küçük bir üstten krozu yapın. Sol eliniz ile krozu tutun.
- ➔ Çımayı sağ elinizle alıp alttan krozun içinden geçirin.
- ➔ Çımayı (halatın uc kısmı) bedenin altından geçirin.
- ➔ Beden altından geçirdiğiniz çımayı ilk yaptığınız küçük krozun içinden geçirerek sıkıştırın. Bağınız kaymamalıdır.



## 5. DENİZCİLİK BİLGİSİ

### ► Rüzgâr Hakkında Bilgi

Yelken sporunun yapılabilmesi için malzeme ve teknik koşullar yanında, uygun (elverişli) hava koşullarının olması da çok önemlidir. Bu branşın yapılabilmesi için önemli bir faktör olan hava koşulları yelken yapan katılımcılar, sporcular ve eğitimciler tarafından mutlaka öğrenilmelidir. Karada ve denizde her zaman hem katılımcıların güvenliği, hem de yelken yapmak için uygun olan hava şartlarını takip etmek gerekmektedir.



## 6. YELKEN TEKNİĞİ VE MANEVRA

### ► Karada Temel Rüzgâr Altı Dönüş ve Manevra

Kavança dönüşü hem teorik hem de video görüntüsü olarak sunulduktan sonra, similatör üzerinde bir rüzgâr sörfü üzerine sörfçüleri tek tek bindirerek, basamaklamalarını ince ayrıntısına kadar karada tekrarlanıp, uygulanması sağlanmalıdır.



### ► Kavança Dönüş Basamakları:

- ➔ Seyir halinde bir rüzgâr sörfü
- ➔ İki elimizi birden çok az bumbanın arkasına kaydırır ve yelkeni tahtanın sağına ve soluna kalçamızı da tam aksi tarafa doğru götürürüz.
- ➔ Sörf tahtasının yönü değişmeye başladığı zaman pupa seyrine doğru döndüğünde, ön ayağımızı arka ayağımızın yanına hareket ettiririz arka ayağımızı ise mafsala yakın götürürüz.
- ➔ Aynı anda bumbadaki arka elimizi bırakır ön elimizi bumba kelepçesine yakın yere kaydırır ve yelkenin rüzgârın etkisiyle ön taraftan dönmesini sağlarız.
- ➔ Diğer taraftan dönen yelkeni ilk bıraktığımız elimizle diğer kolumuzun altında utarız ve diğer elimizi de bırakırız.
- ➔ Ayaklarımızın ve ellerimizin de yeni konumunda direk ve bumbayı tutarak, seyir pozisyonuna geçeriz.











## 6. YELKEN TEKNİĞİ VE MANEVRA

### ► Denizde Temel Rüzgâr Altı Dönüş ve Manevra




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



### DENİZDE TEMEL RÜZGÂR ALTI DÖNÜŞ VE MANEVRA

<b>1</b> Seyir halinde iken rüzgâr altına doğru yönelmeye başla.	<b>2</b> Yelkeni rüzgâr altına doğru aç ve hızını azaltmaya başla.	<b>3</b> Yelkeni suya doğru yatır ve arka ayağını döndürmeye hazır ol.	<b>4</b> Arka ayağını mafsalları üzerinden geçir ve diğer tarafa geç.	<b>5</b> Geçiji tamamla ve her iki eline bumbayı kontrol et.	<b>6</b> Yelkeni hafifçe yatır ve tahtayı yeni yönde hizala.	<b>7</b> Yeni rotanda dengeni koru ve seyirine devam et.
						
						

#### EĞİTİMİN UYGULANMASI


-  İlk olarak tek bir rüzgâr sörfü üzerinde uygulanır.
-  Sırasını bekleyen sporculara yapılan yanlış ve doğrular anlatılır.
-  Hataların en aza indirilmesi sağlanır.

#### UYGULAMA SÜRECİ



1 2 3 4 5 6 7

#### ALİŞTİRMA VE GELİŞTİRME

-  Tüm sörfçüler kavaçça dönüş çalışmasını bir kere dener.
-  Rüzgâr sörfü sayısını arttırılır ve sporcuların tek başlarına alıştırmaya başlaması sağlanır.





23

## 7. DENİZCİLİK BİLGİSİ

### ► Seyirler

Yelkenli teknelerde seyir, teknenin bir noktadan diğerine gitmesidir. Bu hareket, yelkenin rüzgârı belirli açılarla almasıyla gerçekleşir.

Yelkenciler, rüzgârla tekne/yelken arasındaki açıyı sürekli izler ve bu açıya göre yelken ayarlarını değiştirir.



### ◀ Apaz Seyri

#### APAZ SEYRİ

Rüzgârı yandan alan teknelerin yaptığı apaz seyri, 50°-150° arası açılarda gerçekleşir.



Apaz seyri, en rahat ve dengeli seyir türüdür; tekne az yatar, dümen kolay kontrol edilir.

Rüzgârı yandan alan teknelerin yaptığı apaz seyri, 50°-150° arası açılarda gerçekleşir. Bu seyir üçe ayrılır: dar apaz (50°), apaz (90°), geniş apaz (120°-150°).

Apaz seyri, en rahat ve dengeli seyir türüdür; tekne az yatar, dümen kolay kontrol edilir.

### ► Orsa Seyri



Orsa seyri, yelkenlinin rüzgâra en yakın açıyla seyrettiği, yani en dar açıda yol aldığı seyirdir. Rüzgâr üstündeki bir noktaya gitmek için yapılır. Apaz seyrine göre daha zordur, çünkü rüzgâr ve dalgaya karşı mücadele gerekir.



### ◀ Pupa Seyri

#### Rüzgâr



Rüzgârı tamamen ya da birkaç derece farklı olarak arkadan alan yelkenli teknenin yaptığı seyre pupa seyri denir.



## 7. DENİZCİLİK BİLGİSİ

### ► Seyirler

Bir teknenin su üzerinde bir noktadan başka bir noktaya gitmesine “seyir etmek” denir. Yelkenli bir tekne ise su üzerinde seyredebilmesi için yelkenine belirli açılarla vuran rüzgârın kuvvetinden yararlanması gerekir. Yelkenciler, seyir halinde teknenin veya yelkenin rüzgâr ile yaptığı bu açığı sürekli olarak, gözlemleyerek değerlendirirler. Değerlendirme yapmalarındaki temel amaç, teknenin veya yelkenin rüzgârı aldığı açığa göre, her seyirde yelken ayarlarının yeniden düzenlenmesi gerekliliğidir. Bir yelkenli teknenin yaptığı seyir, rüzgârın tekneye veya yelkene geliş açısına göre farklı isimler alır. Bunlar; Apaz Seyri (dar apaz, apaz, geniş apaz), Orsa Seyri ve Pupa Seyri’dir.



### ► Apaz Seyri

Rüzgârı yandan alan bir tekne, apaz seyirinde yol almaktadır. 50-150 dereceler arasında değişen bu seyir, geniş bir açığı kapsadığından, kendi içerisinde üç ayrılır: rüzgârın tekne geliş açısı 50 derece iken “dar apaz”, 90 derece iken “apaz” ve 120-150 derece arasında ise “geniş apaz” diye adlandırılır. Apaz seyri en kolay ve en rahat seyirdir. Tekne fazla yana yatmaz ve dümene çok yük binmez.

### ► Orsa Seyri

Bir yelkenli teknesinin rüzgâra en yakın seyridir. Başka bir deyişle, Rüzgârı en dar açı ile yol aldığı seyirdir. Rüzgâr üstündeki bir noktaya ulaşmak için orsa seyri yapılır. Bu seyir apaz seyre göre, biraz daha zor bir seyirdir. Rüzgâr ve dalgaya karşı mücadele etmek gerekir.



### ► Pupa Seyri

Rüzgârı tamamen ya da birkaç derece farklı olarak arkadan alan yelkenli teknenin yaptığı seyire pupa seyri denir.

## 8. BORDU ve YELKENİ SUYA İNDİRME VE TEKNE BAKIMI

### ► Karadan Ayrılma

Rüzgâr sörfüne başlarken, sörf tahtasının baş kısmı rüzgârın geldiği yöne döndürülerek yelkenin kontrolsüz şekilde rüzgâr alması önlenir. Sporcu, ellerini tahtanın ortasından arkasına uzanan hayali omurga hattına yerleştirerek dizlerinin üzerinde tahtaya çıkar. Dengesini sağlamak için yelkenin çekme ipinden tutar ve ardından ayağa kalkar. Ayağa kalktıktan sonra yelken yavaşça kaldırılarak sörf başlanır.



### ► Karaya Dönüş

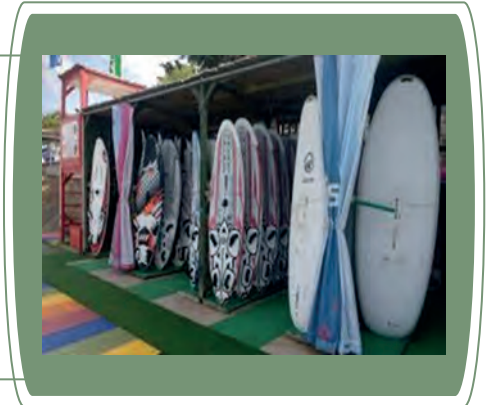


Karaya yaklaştığımızda ilk olarak eğer açık ise salmamızı kapalı pozisyona getiririz. Sonra yelkenimizi rüzgâr altına doğru yavaşça suya bırakırız. Kendimizi rüzgâr üstüne doğru çeker, tahta üzerinde dizlerimizin üzerine çökerek yavaşça denize ineriz.



### ► Yelken ve Bordun Bakımı

Yelken ve sörf tahtasının bakımı, ekipmanın ömrü için oldukça önemlidir. Kullanım sonrası malzemeler mutlaka tatlı suyla yıkanmalı, tuz, güneş ve rüzgârın yıpratıcı etkisinden korunmalıdır. Sörf tahtası güneşten uzak, branda altında veya kapalı alanda saklanmalıdır. Yelkenler ise düzgünce katlanarak torbasında ve kapalı bir mekânda muhafaza edilmelidir.



## 8. BORDU ve YELKENİ SUYA İNDİRME VE TEKNE BAKIMI

### ► Karadan Ayrılma



Rüzgâr sörfü yapan birey kıyı şeridinden ayrılırken, suda olan sörf tahtasının baş kısmı, rüzgârın geliş yönüne döndürerek yelkeni kaldırdığında sağdan veya soldan rüzgâr almasını önler. İlk önce ellerimizi sörf tahtasının önünden arkasına doğru uzanan hayali omurga hattına koyuyoruz. Sonra sörf tahtasının üzerine dizlerimizi koyarak çıkıyoruz. Geriye düşmemek için yelken çekme ipini tutup ve daha sonra ayağa kalkıyoruz. Ayağa kalktıktan sonra yelkenimizi yavaş yavaş kaldırıyoruz.

### ► Karaya Dönüş

Karaya yaklaştığımızda ilk olarak eğer açık ise salmamızı kapalı pozisyona getiririz. Sonra yelkenimizi rüzgâr altına doğru yavaşça suya bırakırız. Kendimizi rüzgâr üstüne doğru çeker, tahta üzerinde dizlerimizin üzerine çökerek yavaşça denize ineriz.

### ► Yelken ve Bordun Bakımı

Yelken ve sörf tahtasının bakımı, diğer konular kadar oldukça önemlidir. Denizden dönükten sonra mutlaka, gerekli malzemelerin bakımı yapılmalıdır. Bu bakımlar yapılmadığı takdirde, malzemeler tuzlu su, güneş ve rüzgârın etkisi ile daha çabuk yıpranacaktır. Malzemelerin bu etkilere maruz kalmaması için korunması gerekmektedir. Genel olarak, sörf tahtası ve yelkenlerin kullanıldıktan sonra tatlı suyla yıkanması gerekmektedir. Sörf tahtalarının kullanılmadığı zamanlarda, güneş ışınlarına maruz kalmayacak şekilde branda ile örtülmeli ya da kapalı bir yerde muhafaza edilmelidir. Yelkenler ise denize çıkılmayacaksa, düzgün bir şekilde katlanıp, torbasında muhafaza edilmeli, kapalı bir mekânda korunmalıdır.

## 9. APAZ veya DAR APAZ SEYRİ

Apaz seyri, rüzgârı tam arkadan aldığı için katılımcı için zorlayıcı bir seyir olabilir. Dar apaz ise apaz seyrine göre daha kolay bir seyir olmakla birlikte güven vericidir. Ayrıca, yeni başlayan bireylerin eğitici eşliğinde ilk öğrendikleri seyir orsa ve dar apaz seyirleridir.



### ► Salmanın Görev ve Pozisyonu

Salma, tahtanın daha dengeli olması ve rüzgâr üstüne doğru ilerlememizi sağlamaktadır. Salma, sadece orsa seyrinde açık diğer seyirlerde kapalı konumdadır. Ayrıca salma orsa seyrinde tam olarak açılmalı, diğer seyirlerde de tam kapatılmalıdır.

