



**Escuela
Internacional
de Vela**
CLASSIC SAIL

www.esuelainternacionaldevela.es

CURSO DE INICACIÓN AL WINDSURF





INDICE:

CAPÍTULO 1:

Material de T.D.V.....página 3

CAPÍTULO 2:

Primeros pasos.....página 4

CAPÍTULO 3:

Rumbos. Posiciones relativas al viento..... página 9

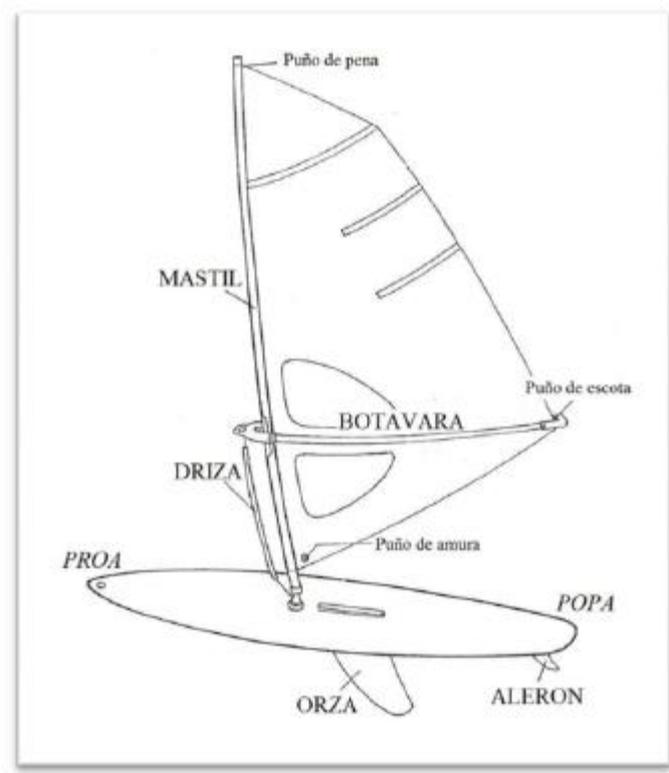
CAPÍTULO 4:

Dirigir la tabla.....página 10



CAPÍTULO I

MATERIAL T.D.V



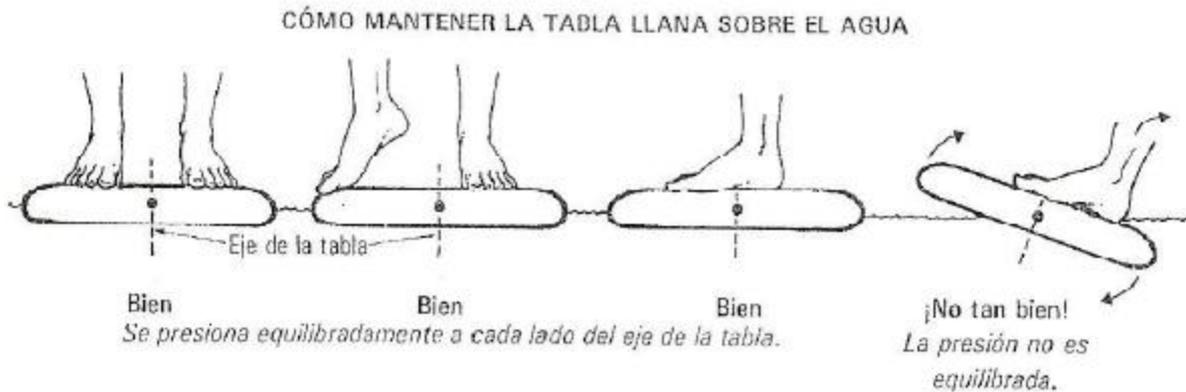
- **T.D.V.:** Tabla Deslizadora a Vela.
- **Mástil:** percha donde se iza y enverga la vela.
- **Botavara:** percha colocada horizontalmente que sujeta la vela y nos permite orientarla al viento.
- **Orza:** plancha colocada en el eje de la tabla que sobresale por debajo de la misma y sirve para contrarrestar el abatimiento y la deriva.
- **Alerón (aleta o quilla):** plancha de menor tamaño situada a popa que contribuye a la estabilidad y direccionalidad de la tabla.
- **Driza:** cabo que usamos para levantar y sacar del agua la vela.
- **Puños:** cada uno de los vértices o esquinas de una vela.
- **Puño de pena:** es el vértice superior
- **Puño de amura:** es el vértice inferior.
- **Puño de escota:** es el vértice exterior, donde finaliza la botavara.
- **Proa y Popa:** partes delantera y trasera de la tabla respectivamente.
- **Costados de Estribor y de Babor:** observando desde la popa a la proa, lados derecho e izquierdo de la tabla.
- **Amura:** parte delantera del costado.
- **Través:** parte central del costado.
- **Aleta:** parte posterior del costado.



CAPÍTULO 2

PRIMEROS PASOS

- Estabilidad de la tabla:

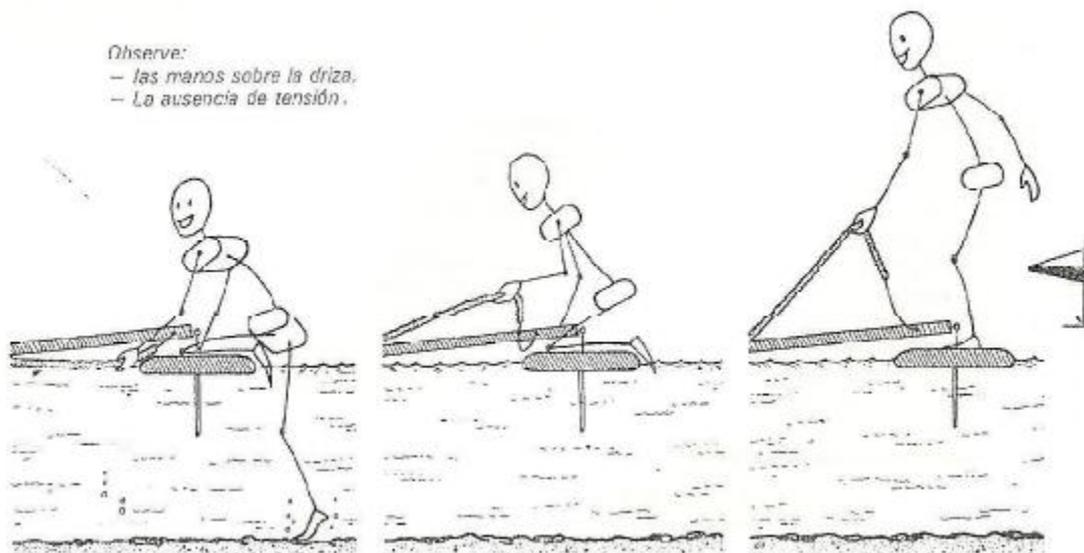


- Subirse a la tabla:

El gallardete nos indica la dirección del viento.

Las primeras veces es mejor subir a la tabla de espaldas al viento para poder luego levantar la vela con más facilidad.

Coloca los pies a ambos lados del mástil sin separarlos demasiado.





- **Levantar la vela:**

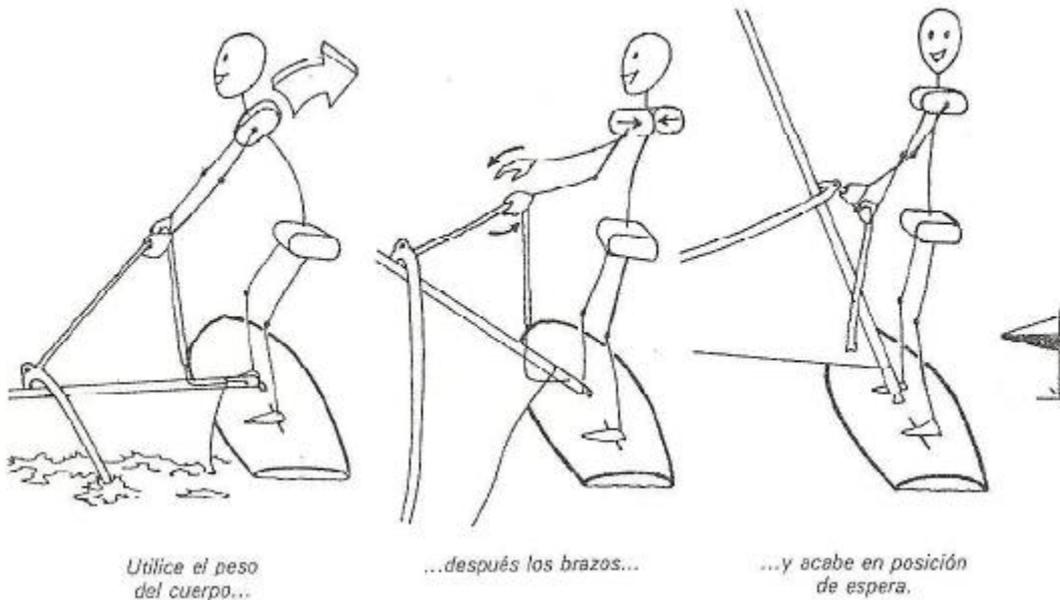
Colocados espalda al viento y con los pies a ambos lados del mástil cogemos la driza con ambas manos.

La vela se encuentra parcialmente sumergida, de modo que debemos sumar al peso del aparejo el del agua que se encuentra sobre él.

Usa primero el peso del cuerpo para sacar la vela del agua, será más eficaz y evitarás lesiones.

Cuando hayamos desplazado en agua de la superficie de la vela podemos ya acercarla hacia nosotros usando los brazos.

Termina en la posición de espera: (manos en la parte superior de la driza, cuerpo erguido y vela perpendicular a la tabla).



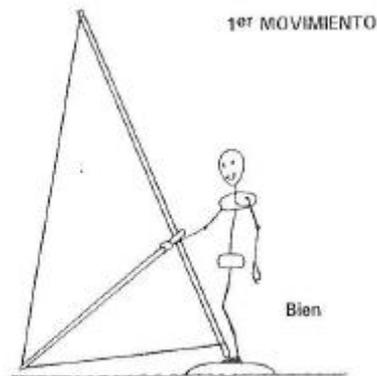


- Salida:

Sigue siempre esta secuencia para empezar a navegar y hacer una buena salida:

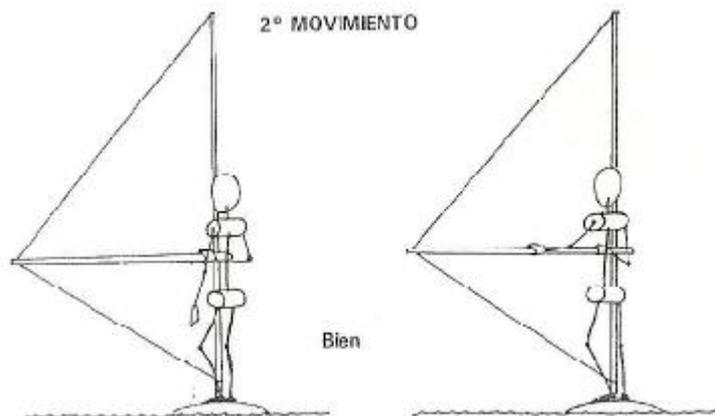
1er movimiento: coger la botavara con la mano delantera.

Colocaremos siempre en primer lugar la mano que ha de ir delante en la botavara. Esta mano es la que está más cerca de la proa de nuestra tabla. Esta mano es la más importante porque es la que sujeta la vela. Una vez cogida la botavara con la mano delantera podemos soltar la driza.



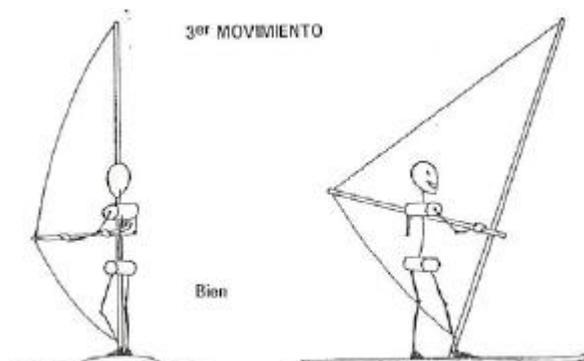
2º movimiento: colocar la mano trasera en la botavara.

Colocamos después la mano trasera. Esta mano es la que nos servirá para orientar la vela, cazándola o largándola en función del rumbo que llevemos. No separes demasiado una mano de la otra.



3er movimiento: cazar un poco la vela .

Una vez que hemos cogido la botavara con la mano trasera cazaremos la vela ligeramente y nuestra tabla comenzará a navegar.

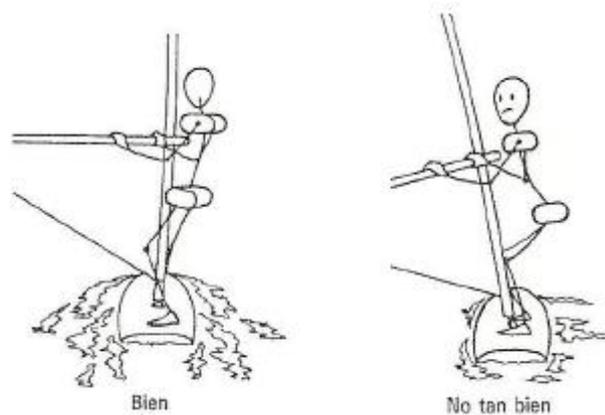




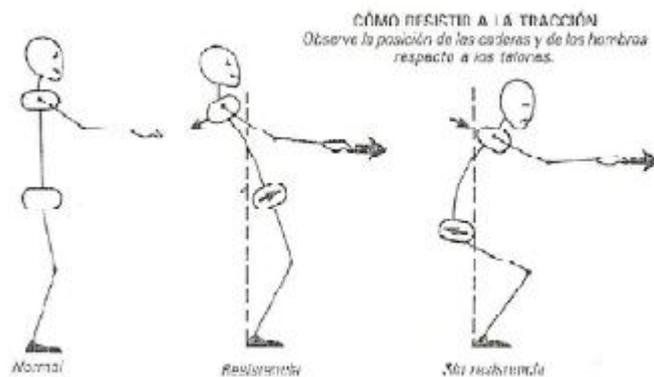
POSICIÓN DE NAVEGACIÓN:



Una buena posición del cuerpo al navegar es fundamental, tanto para sentirnos cómodos y evitar sobreesfuerzos que puedan ocasionarnos lesiones, como para que la navegación sea lo más eficaz posible obteniendo el máximo rendimiento de nuestro aparejo y de nuestra tabla.



Con vientos suaves y un aparejo poco pesado es suficiente con mantener nuestro cuerpo erguido, el mástil en posición vertical y apoyar el peso sobre el pié trasero. Cuando el viento sube el aparejo tira de nosotros hacia delante (a sotavento). Debemos entonces adoptar una posición que nos permita resistir la tracción de la vela: piernas flexionadas, caderas hacia dentro y los hombros hacia afuera.

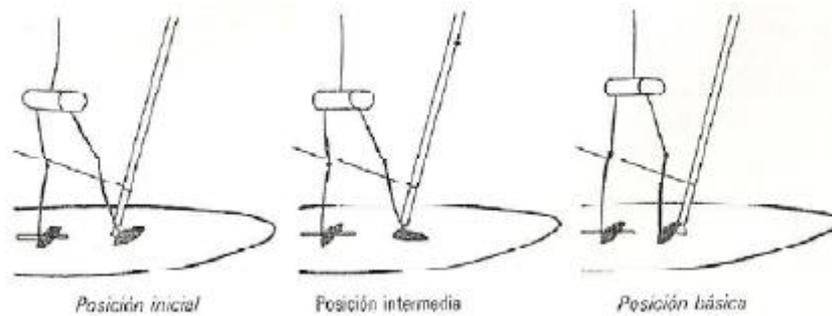


Es importante que el mástil vaya en posición vertical para soportar mejor la tracción de la vela. Si dejamos que el mástil caiga a sotavento el peso del aparejo tirará también de nosotros en esa dirección. La tracción será también más fuerte cuanto más cazada vaya la vela. Si no podemos resistirla, antes de dejar que la vela caiga al agua y nosotros tras ella lo mejor es largarla soltando sólo la mano trasera.



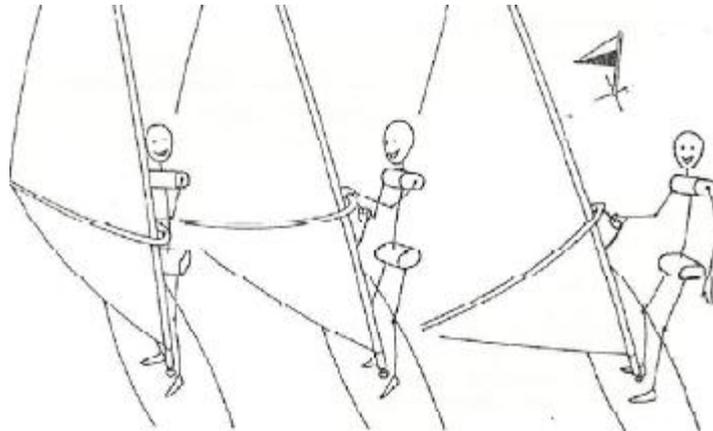
Posición de los pies:

Lo habitual es empezar navegando con un pié a cada lado del mástil, tal y como habíamos subido a la tabla y habíamos sacado la vela del agua, pero poco a poco, conforme vayamos adquiriendo más destreza, debemos ir llevando ambos pies detrás del mástil como indica el dibujo.



DETENERSE:

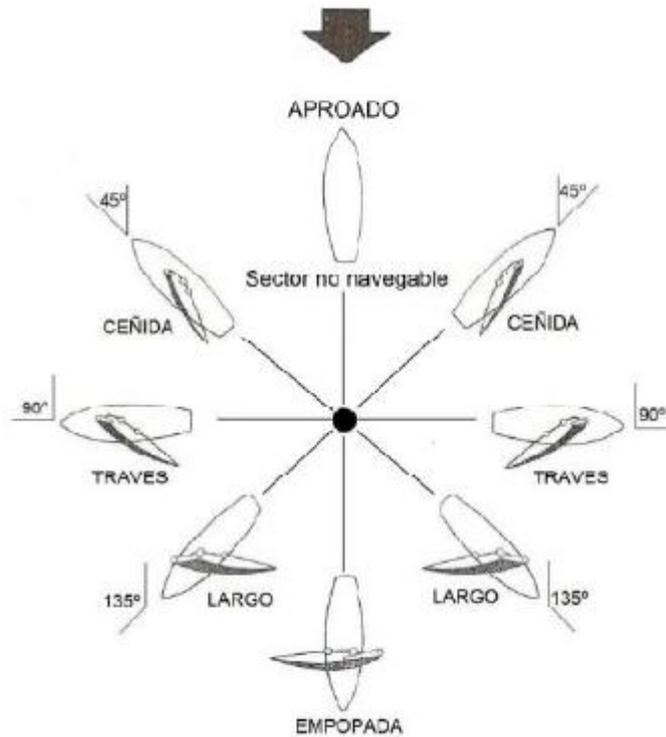
Para detener la tabla navegando suelta la mano trasera y coge con ella la driza. Coge después también la driza con la mano delantera y adopta la posición de espera. Para reanudar la marcha vuelve a coger la botavara con la mano delantera, coloca luego la mano trasera y vuelve a cazar la vela.





CAPÍTULO 3

RUMBOS. POSICIONES RELATIVAS AL VIENTO



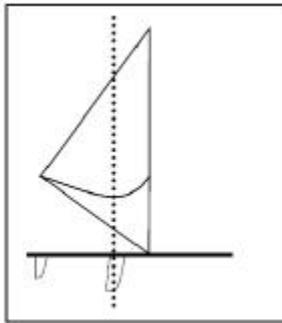
APROADO: Proa al viento es imposible avanzar navegando a vela.

- **CEÑIDA:** Rumbo a 45° del eje del viento real. Recibimos el viento por la amura y se navega casi contra la ola. Varias ceñidas en forma de zig-zag nos ayudan a realizar un recorrido contra el viento.
- **TRAVES:** Rumbo a 90° del eje del viento real. Recibimos el viento por el centro del costado y se navega paralelo a la ola
- **LARGO:** Rumbo a 135° del eje del viento real. Recibimos el viento por la aleta y se navega casi en la dirección de la ola.
- **EMPOPADA:** Rumbo a 180° del eje del viento real. Se recibe el viento justo por la popa.

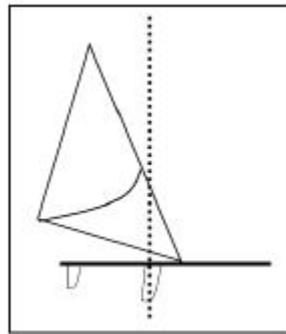


CAPÍTULO 4

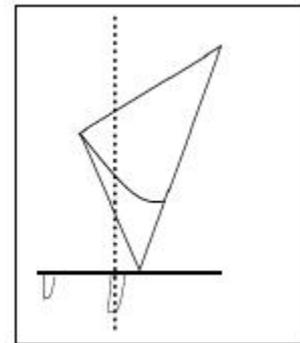
DIRIGIR LA TABLA



(1)



(2)



(3)

1. Con el aparejo en el centro la tabla sigue un rumbo recto.
2. Retrasando el centro vélico la tabla **ORZA**.
3. Adelantando el centro vélico la tabla **ARRIBA**.

ORZAR: Es la acción de alterar el rumbo dirigiendo la proa a barlovento. Se logra retrasando el centro vélico (inclinando el mástil hacia popa con la mano delantera mientras mantenemos una presión moderada en la vela con la mano trasera.) hasta llegar al rumbo deseado, por ejemplo del largo al través o del través a la ceñida.

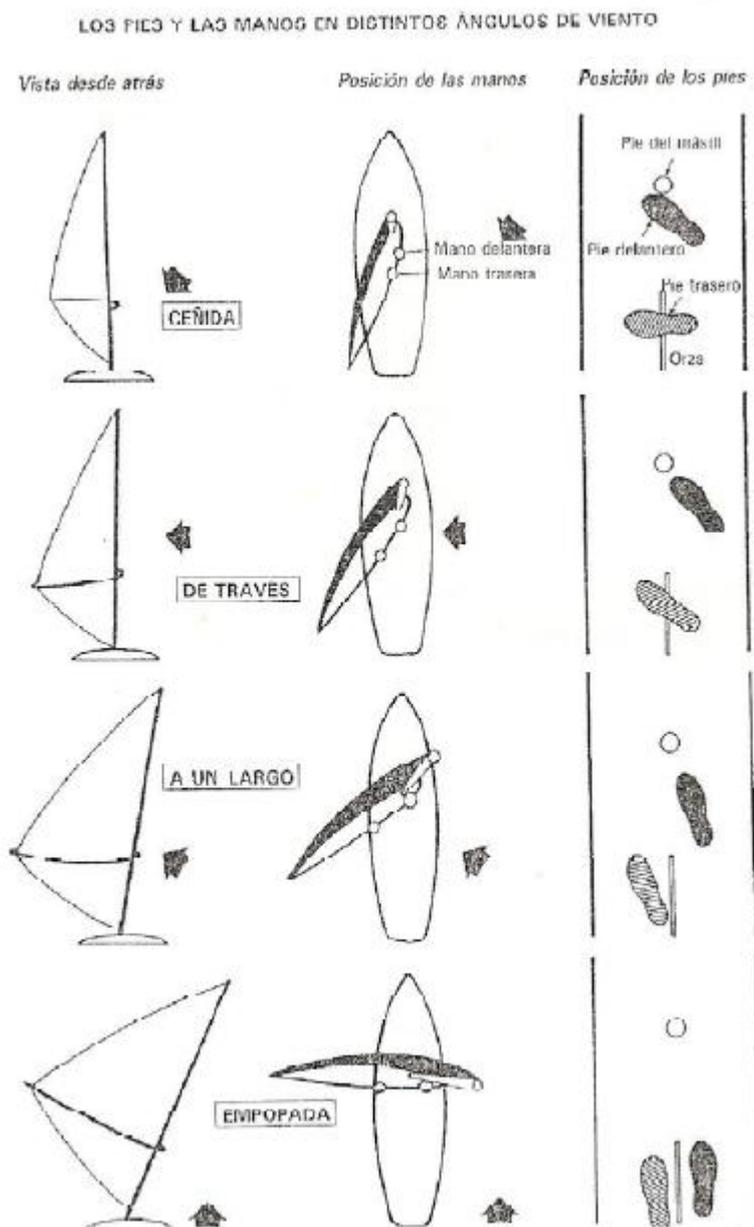


ARRIBAR: Es la acción de alterar el rumbo dirigiendo la proa a sotavento. Se logra adelantando el centro vélico (inclinando el mástil hacia proa con la mano delantera mientras cazamos la vela con la mano trasera) hasta llegar al rumbo deseado, por ejemplo de la ceñida al través o del través al largo.





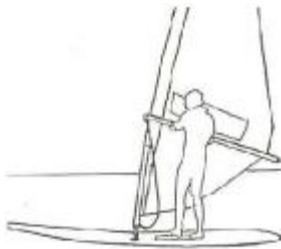
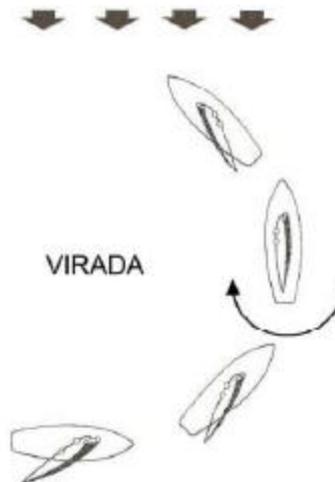
Al cambiar de rumbo debemos cambiar el ángulo de orientación de la vela, cerrándola al pasar a rumbos cerrados y abriéndola cuando pasamos a rumbos abiertos, y cambiar nuestra posición en la tabla: Cuando navegamos de ceñida o de través nuestra posición es prácticamente idéntica, salvo porque la vela debe ir algo más abierta en el segundo. Al llegar al largo sin embargo colocaremos los pies a uno y otro lado del eje de la tabla, la vela irá más abierta y el mástil ligeramente a barlovento. De empopada la vela irá perpendicular a la tabla, con el mástil inclinado a barlovento, y ambos pies detrás del mástil, paralelos a la orza y mirando hacia proa.



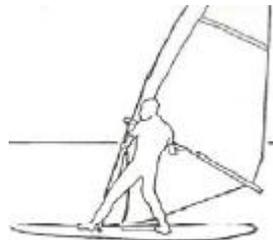


MANIOBRAS

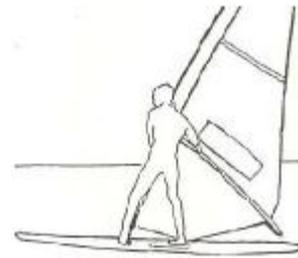
VIRAR: la virada es la maniobra de cambiar de sentido en contra del viento. Navegando de **través** comienzo a **orzar** (inclinando la vela hacia atrás) para que la tabla inicie un giro a barlovento hasta quedar proa al viento. Coloco entonces mis pies paralelos delante del pie de mástil y paso la vela de un lado al otro **por encima de la popa** de la tabla para que termine el giro. Al girar coloco mis pies y las manos en la botavara para poder arrancar de nuevo y ya estoy navegando en la dirección opuesta.



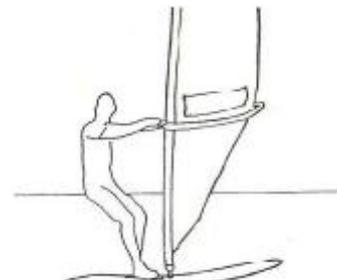
Navegando de través.



Empiezo a orzar...



...y adelanto mis pies.



Proa al viento y con ambos pies hacia el otro lado y me coloco Navego ya en la dirección opuesta
delante del pie del mástil empujo para arrancar de nuevo.
la vela por encima de la popa...



TRASLUCHADA: la trasluchada es la maniobra de cambiar de sentido a favor del viento. Procura no tener obstáculos alrededor porque las primeras veces necesitarás mucho espacio para realizar esta maniobra. Navegando de **través** empiezo a **arribar** y la tabla inicia un giro a sotavento (echando el mástil hacia delante, atención, con el brazo delantero extendido pero el trasero flexionado para dejar la vela cazada). Navego ahora al **largo** y retrocedo los pies hasta colocarlos juntos y paralelos a la orza. Al llegar a la **empopada** la vela debe estar perpendicular a la tabla con el mástil inclinado a barlovento por encima del canto de la tabla. Llega el momento más crítico: he de hacer girar la vela de un lado al otro de la tabla **por encima de la proa**. Para lograrlo suelto primero la mano trasera de la botavara y agarro con ésta la botavara por el otro lado (pasando a ser ahora la mano delantera). Coloco seguidamente la otra mano sobre la botavara para poder ir cazando la vela y colocarme correctamente para el nuevo rumbo.

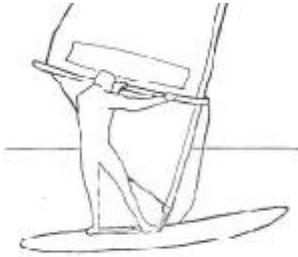




Navegando de través empiezo a arribar.

Llegando al largo coloco los pies juntos, paralelos a la orza.

Popa al viento la vela debe quedar perpendicular a la tabla.



Hago girar entonces la vela hacia el otro lado.

comienzo a cazar la vela...

y me coloco para el nuevo rumbo.

