



Мариупольская школа виндсёрфинга и кайтбординга

пос. Песчанка, станция WindLife

<http://vk.com/windlifecub>

Урок 1: Правила безопасности на воде, снаряжение, одежда, питание

Урок 2: Основные понятия и термины.

Урок 3: Практические занятия: движение в водоизмещающем режиме основными курсами, 2 базовых поворота, возвращение в начальную точку

Урок 4: Практические занятия: движение в глиссирующем режиме основными курсами, трапеция, петли, 2 базовых поворота (особенности для глиссирующего режима), возвращение в начальную точку



Урок 1: Правила безопасности на воде.

Оглавление: [зми ссылку на нужную главу](#)

[1.1 Первые шаги](#)

[1.2 Подготовка снаряжения к выходу в море](#)

[1.3 Спасательные средства, защита](#)

[1.4 Трезвость, хорошее здоровье](#)

[1.5 Уровень подготовки и погодные условия](#)

[1.6 Советы бывалых](#)

Эта статья написана чтобы такого не случилось:

Несчастный случай в Бердянске

14 сентября 2012 на Бердянской косе со стороны залива вышел на воду виндсерфер Дмитрий и не вернулся... Дуло 10–13м/сек, северо-восток.

Дима 42 года из Доброполя Донецкой области был добродушным, отзывчивым, весёлым, хорошо физически подготовленным спортсменом, виндсерфингом занимался около 2х лет. Донецко-Бердянские сёрферы искренне соболезнуют родным и близким.

Очень бы хотелось никогда не видеть и не слышать подобных случаев и каждый из нас должен делать соответствующие выводы: новичкам на берегу объяснять технику безопасности, на воде быть внимательным и следить друг за другом.

Всегда разумно и хладнокровно оценивать ситуацию на воде.

...

Случай не первый, буквально неделю-полторы назад (2012 год) в Коктебеле при хорошем южаке, чувак вышел в море - на берег вынесло только матчасть, через какое-то время и райдера, как оказалось инсульт, печально все это.

...

Весной чуть не утонул X, он взял себе за моду натягивать парус крюком от трапеции и слегка погнул его, потом вышел на воду с большим парусом, при падении запутался в регулируемых траплямках, так как парус был большой, то поднырнуть под мачту не получалось.....(налебался воды - если бы погода была посвежее - утонул бы) [источник >](#)



1.1 Первые шаги:

Виндсерфинг, хотя он кажется поначалу безопасным, из-за падений в "мягкую" воду, в определенных обстоятельствах может превратиться в очень опасный и рискованный вид спорта.

Это экстремальный вид спорта, и нужно прежде всего учитывать факт присутствия стихии – которая непредсказуема.

Открытое море, сильный ветер, волны, течение – всё это однажды может сыграть злую шутку с теми, кто не принимает во внимание обычную технику безопасности и правила поведения в непредвиденных ситуациях.

Виндсерфинг – спорт, связанный с большими скоростями, присутствием на воде других людей, наличие собственной мат.части, которая подчас ведет себя неконтролируемо...

Это должен знать КАЖДЫЙ :

Первоначальная оценка ситуации. Если у вас ещё не достаточно опыта, чтобы оценивать силу ветра и сопоставлять её с вашими возможностями – есть три варианта.

Первый – спросите у более опытных товарищей или работников станции, стоит ли вам выходить на воду при вашем уровне катания и с каким парусом лучше пойти.

Второй – внимательно посмотрите на людей, которые находятся на воде, оцените, есть ли среди них люди с похожим на ваш уровнем катания, в случае новичков – их легко узнать по мат.части. Посмотрите на каких парусах они катаются, на каких досках, но принимайте во внимание также их комплекцию – если вы худой и лёгкий, не стоит смотреть на упитанного и тяжеленного виндсерфера.

Третий – попробуйте выйти на воду с самым маленьким парусом и большой доской, и сделайте один галс совсем возле берега, желательно там, где вы можете стоять. Если вы почувствуете, что ветер слишком сильный для вас – лучше переждать, когда-нибудь он успокоится. Если же вы чувствуете себя комфортно – можно продолжать кататься и, в случае необходимости, поменять оборудование.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ БРОСАЙТЕ ДОСКУ – она ваш единственный шанс держаться на плаву долгое время.

НЕ СНИМАЙТЕ ГИДРОКОСТЮМ – он ваш единственный шанс сохранить тепло при долгом нахождении в воде.

НЕ ПАНИКУЙТЕ – трезво оценивайте ситуацию. С одной стороны море – не космос, и вероятность что вас «выловят» больше, но море и не ванна... поэтому **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

Виндсерфинг – безопасный вид спорта, если знать и уметь предотвратить возможные опасные ситуации.

Поэтому лучший вариант – сначала думайте, потом делайте, и катание принесет вам лишь приятные ощущения и удовольствие!

Наша команда, сделает всё, чтобы ваше катание было безопасным и запомнилось лишь приятным ощущением эйфории!



1.2 Подготовка снаряжения к выходу в море :

Снаряжение должно быть исправно и соответствовать вашему уровню подготовки и погодным условиям.

Говорить об этом можно долго, но самое правильное - обратиться к хорошему инструктору, а для долгих зимних вечеров вот вам видео-урок:

<http://www.youtube.com/watch?v=hYoGTlHYQac>

Подготовка к выходу на воду : Прежде всего – начните с настроек, если вы не умеете настраивать оборудование – попросите работников станции, друзей или инструктора показать вам основные вещи по настройке.

Если на воде у вас что-то собьется, вы будете в состоянии починить это без вызова спасательной лодки.

Не выходите на воду не проверив: плавник, шарнир, гик, старт-шкот – всё должно быть закреплено прочно, не болтаться, шкотики не должны быть перетертыми.

Ещё одна серьёзная вещь, касаемо мат.части – большинство травм случаются от столкновения со своей собственной мат.частью. Уберечься от этого крайне сложно, поэтому необходимо защищать себя от ударов. Старайтесь не выпускать гик из рук, падайте на спину, накрываясь парусом или на гик в упор лёжа – таким образом, и вы, и оборудование останутся целыми.

Однако, если парус всё таки вырвало - Запомните самое главное – ГОЛОВА! Всегда защищайте голову! Даже если вы видите, что парус падает в другую сторону – один порыв ветра, и он снова летит на вас. При падениях всегда держите обе руки над головой крест-накрест, защищая её. Если вы ушли под воду – первые выныривают руки – потом голова, прикрытая руками.

Многие виндсерферы катаются в шлеме – ничего зазорного в этом нет. Подойдет, в принципе, любой шлем для водных видов спорта или обычный для роликов.

Ещё одна частая причина ран – плавник. Плавник достаточно острый и может легко рассечь кожу. Поэтому всегда следите за плавником и вашим положением возле доски. Не стоит сильно дергать возле него ногами и толкать посредством него доску (частая проблема водностартующих), также не стоит ронять его на ноги, передвигаясь по берегу – любые рассечения кожи очень долго заживают при постоянном нахождении в соленой воде и оставляют, как правило, не приятные шрамы.

Чтобы защититься от порезов об оборудование – надевайте гидрокостюм. Чаще всего страдают ноги, поэтому гидрокостюм с длинными ногами – будет отличным способом для защиты коленей и голеней. Многие виндсерферы также катаются в гидра-тапочках, из тех же соображений.

Ну что же... Вы оценили ситуацию, настроили оборудование, разобрались как правильно падать, надели гидрокостюм и, возможно, даже тапочки и шлем – пора идти на воду!

Вы уже на воде - не отъезжайте далеко!
Особенно, если у вас не достаточно опыта катания!

Особенно в одиночку! Как правило, виндсерф-станции находятся в заливах или, по крайней мере, в местах с хорошей видимостью, где спасатели могут наблюдать за катающимися и, в случае необходимости, выслать спасательную лодку.

Как только вы покидаете безопасную зону катания – вы берете на себя огромный риск, который может закончиться печально. Обязательно ознакомьтесь с зонами катания – они всегда доступны на станции, представляют из себя рисунок береговой полосы, разделенный на зоны где кататься безопасно, где кататься опасно и где кататься нельзя. Рисуют их не просто так.

Как только вы пропадаете из зоны видимости спасателя, или из зоны, куда, по водным условиям, может доехать лодка – вы рискуете больше не вернуться оттуда – произойти может всё, что угодно, а плыть в условиях волны и течения бывает иногда просто невозможно. Вас уносит, засасывает всё дальше и дальше в море. Вам очень повезет, если где-нибудь там будет проплывать какая-нибудь яхта. Это того не стоит.

Но, всё-таки это случилось...

Вас стремительно относит в море, волны становятся всё больше и больше, вы уже не в состоянии поднять парус, или оборудование сломано. Что делать? Первое – ни в коем случае не паникуйте!

Посмотрите на сколько далеко вы находитесь от берега – если вы всё ещё совсем рядом, то причин для волнения абсолютно нет, отдышитесь, придите в себя, попробуйте ещё раз спокойно поднять парус. Если же сил совсем нет, но вы рядом с берегом – просто слезьте с доски, возьмите её за нос и плывите к берегу. Но не забывайте – чем дольше вы сидите на доске, тем дальше вас относит, и оттуда уже будет крайне сложно вернуться вплавь.

Если же вас уже достаточно далеко отнесло, но вы всё ещё в зоне видимости спасателей – просто встаньте или сядьте на доску и начните подавать сигнал S.O.S. – поднимите ОБЕ руки над головой и машите – за вами приедет спасательная лодка.

Хуже с ситуацией, когда вы каким-то образом оказались вне зоны видимости спасателей, вокруг нет людей и береговая линия уже очень слабо просматривается. Стоит сразу сказать, что такая ситуация вряд ли произойдет «случайно», скорее всего вы пренебрегли положениями, описанными ранее. Но, всё же она произошла. Что делать? Самый лучший способ, если оборудование всё ещё функционирует и вы не получили серьёзную травму – сделайте всё, но поднимите парус и едьте в сторону берега из последних сил. Падаете – вставайте и поднимайте парус! Вы туда заехали – вам оттуда и выбираться – там вам никто не поможет. Организм и тело имеют свойство поразительно работать, преодолевая лимиты, как только они понимают, что существует угроза для жизни – а она существует – поэтому, боритесь.

Самая плохая ситуация – вы находитесь далеко, со сломанным оборудованием или сильной травмой, лишаящей вас возможности передвигаться на доске. Во-первых, оцените реальную ситуацию – возможно ваше оборудование всё ещё пригодно к использованию. Допустим, если у вас просто вылетел шарнир или распустился парус – это чинится в течение минуты (вы можете потренироваться чинить такие поломки возле берега в воде, чтобы потом быть способным справиться с этим на глубине).

Оцените вашу травму, возможно вы всё ещё в состоянии ехать. Если же нет... Внимательно оглянитесь вокруг, возможно где-то вокруг будут люди, лодка, или другой берег, до которого реальнее доплыть.

Используйте сигнал S.O.S. и кричите, чтобы вас услышали и помогли, позвали помощь или взяли на борт.

Если никого нет – отстегните парус от доски, бросьте его, снимите шарнир, лягте на доску и плывите в сторону берега, или, по меньшей мере, старайтесь сократить снос, чтобы вас легче было найти потом.

Внимательно оглядывайтесь вокруг в поисках людей или лодок. Если вы катаетесь с друзьями или на прокатном оборудовании – рано или поздно обнаружат, что вас нет, и вышлют спасателей на поиски. Если вы катаетесь в одиночку на своем оборудовании в диком месте – вы знали на что шли.



1.3 Спасательные средства, защита :

Шлем - нужен, даже когда дует хотя-бы 6 м\сек, особенно когда вы разучиваете новый для себя элемент фристайла. **Запомните присказку: "кто-то думает что в шлеме \ (защите) я выгляжу не "круто" ? ну так подумай как ты будешь выглядеть с выбитыми зубами и перебинтованой головой"**

Спас-жилет необходим, не только для получения положительной плавучести, но и при ударе о снарягу (падение на доску, мачту, гик, соседа :) он уберезёт ваши рёбра от переломов.

Защита (жилет Body-Guard, наколенники, налокотники)

нужны когда вы разучиваете новый для себя элемент фристайла или в период реабилитации после травм.

Обратите внимание что **жилет Body-Guard хотя и имеет положительную плавучесть - НЕЛЬЗЯ использовать как спас-жилет.**

Если вы потеряли сознание этот жилет утопит вас !

в "правильном" спас-жилете плавучесть распределена таким образом, что ваше лицо-голова будет всегда вверху.

Жилет Body-Guard предназначен только для защиты рёбер (спереди и со спины) а не для того чтобы ваша голова всегда была над водой. не поленитесь - прочитайте статью ["Спасение жизни фридайвера при потере сознания \(black out\)"](#)



1.4 Трезвость, хорошее здоровье :

Основные причины смерти или серьёзных травм - это сердечно-сосудистые заболевания,

не только ваши, но и тех с кем вы можете встретиться - например водитель автомобиля потеряв сознание за рулём может погубить не только себя но и других.

В море потеря или временное затуманивание сознания может закончиться плохо.

Особенно часто возникают нарушения мозгового кровообращения:

ортостатический коллапс, гипертонический криз и инсульт.

Даже совершенно здоровый человек знает что в "глазах темнеет" если резко встать после пребывания в покое

- это ортостатический коллапс, гипертонический криз или микро-инсульт, который при определённых условиях может закончиться плохо.

Как распознать инсульт:

Реальная история:

"Во время отдыха на природе, моя подруга споткнулась и упала - она заверила всех, что с ней все хорошо и что она просто споткнулась о камень т.к. еще не привыкла к своей новой обуви. Она продолжала наслаждаться отдыхом, несмотря на то, что она казалась немного взбудораженной. Позже позвонил её муж и сообщил всем, что его жену забрали в больницу - в 6 часов вечера её не стало. Во время пикника у нее случился инсульт.

Если бы ее друзья знали, как установить признаки инсульта, может, она была бы с нами сегодня.

Врач невролог в последствии заявил, что если бы он мог добраться до пострадавшего в течение трех часов, он бы мог полностью устранить последствия инсульта.



Запомните 3 основных шага в распознавании инсульта, так называемые **"УЗП"**

Прочитайте и запомните!

- **У** - Попросите пострадавшего **УЛЫБНУТЬСЯ**.
- **З** - Попросите **ЗАГОВОРИТЬ**. Попросить выговорить простое предложение. Связно, например: «За окном светит солнце»
- **П** - Попросите его или ее **ПОДНЯТЬ** обе руки.

Внимание!

Еще один способ распознать инсульт помимо вышеупомянутых: попросите пострадавшего высунуть язык.

И если язык кривой или неправильной формы и западает на одну или другую сторону, то это тоже признак инсульта.

Если Вы отметили у пострадавшего проблему с каким-то из этих заданий, немедленно вызывайте скорую и опишите симптомы прибывшим на место медикам.

Инсульт не имеет ничего общего с тем, что люди называют судьбой, или роком - даже в тех случаях, когда к нему имеется наследственная предрасположенность.

Эта болезнь связана с образом жизни, а образ жизни всегда можно изменить – если, конечно, сама жизнь вам дорога.

Как предупредить инсульт

Предупредить инсульт не так сложно, как может показаться, решающее значение имеет питание.

Конечно, состояние нашего здоровья зависит и от экологии, стрессов, вредных привычек, двигательной активности и многого другого, **но питание - это основной фактор !**

Инсульт - это резкое нарушение кровоснабжения некоторых участков головного мозга.

Бывают **ишемические** и **геморрагические**.

Ишемический инсульт - возникает от закупорки сосудов тромбами или сужения просвета сосудов, по разным причинам.

Закупорка сосудов может произойти в мозгу или в конечностях, это наиболее уязвимые для ишемического инсульта части тела.

В результате мозг или конечности лишаются кровоснабжения и обеспечения кислородом и питанием. Происходит это внезапно. Основная причина ишемического инсульта - атеросклероз, а причина атеросклероза - неправильное питание (обилие животных жиров), употребление спиртных напитков, курение.

От спиртного склеиваются клетки крови, которые имеют жировую (липидную) оболочку, гроздья склеенных клеток крови закупоривают мелкие кровеносные сосуды в мозгу, курение и кофе вызывает сужение сосудов, что всё вместе может вызвать **облитерацию** - склеивание стенок сосудов по причине резкого снижения давления крови в сосудах, нарушение двигательной функции в пальцах рук и ног, нарушения кровоснабжения конечностей, что само по себе очень плохо и в тяжёлых случаях приводит к омертвлению и ампутации конечностей.

Геморрагический инсульт - возникает обычно в мозгу из-за разрыва кровеносных сосудов: из повреждённого сосуда вытекает кровь, и работа головного мозга нарушается.

Причиной разрыва сосудов обычно является высокое артериальное давление, причём на фоне атеросклероза сосуды повреждаются гораздо чаще, чем в его отсутствие.

Что препятствует возникновению инсульта

Возникновению инсульта препятствуют многие вещества, содержащиеся в обычных продуктах питания. Например, магний, на 15% снижает вероятность возникновения ишемического инсульта.

Магний содержится в цельнозерновых продуктах, орехах, семечках, зелёных овощах, морской капусте, черносливе и т.д.

Специалисты сравнивали цельнозерновой хлеб по эффективности с лекарствами, и выяснили, что он оказывает аналогичное профилактическое действие.

Оказалось, что диета, содержащая много пищевых волокон, не уступает лекарствам по эффективности, и при этом она гораздо безопаснее.

Питание против инсульта

В целом питание должно быть таким, чтобы суточная норма калорий не превышала той, которая необходима для выработки достаточного количества энергии – проще говоря, не надо переедать.

Продукты, богатые пектинами, должны всегда присутствовать в рационе: это соки с мякотью, свежие овощи, фрукты, ягоды, натуральный мармелад. Эти же продукты, а также цельные крупы и хлеб грубого помола способствуют быстрому выведению токсинов из организма, и предупреждают развитие атеросклероза, а значит, и возникновение инсульта.

Для построения белков требуется 20 аминокислот, и 8 из них – незаменимые, которые не могут синтезироваться в организме. Поэтому их необходимо получать с пищей: это жизненно важно – как для всего организма, так и для головного мозга.

Для быстроты реакции требуются гормоны адреналин и норадреналин - они образуются в присутствии **фенилаланина**: он содержится в яйцах, твороге, сметане, молоке, рыбе, мясе птицы.

Триптофан – вещество, поддерживающее в норме наше психическое состояние, и позволяющее мозгу нормально работать.

Есть даже предположения, что эта аминокислота замедляет старение – так считают многие учёные. Триптофаном богаты виноград, бананы, курага, инжир, финики, орехи, творог, рыба, птица – особенно мясо индейки.

Лизин до самых преклонных лет позволяет сохранить чёткое и ясное мышление, поэтому для мозга он тоже важен.

Содержится в мясе птицы, овсянке, семечках, орехах, бобовых, кукурузе, какао, горьком шоколаде.

Лейцин укрепляет память и активизирует мозговую деятельность; чтобы получать его, надо есть нежирное мясо, печень, творог, кефир, йогурт, молоко, гречку, люцерну – её молодые ростки можно добавлять в салаты.

Метионин поддерживает в норме холестериновый обмен:

он есть в яичном желтке, бобовых, рыбе, зелёном горошке, моркови, капусте, гречке, апельсинах, дынях и арбузах.

Продукты против инсульта

Существуют определённые продукты питания, которые предотвращают образование склеротических бляшек, и даже разрушают их.

Это овощи семейства крестоцветных:

брюква, репа, редис, хрен, кресс-салат, но особенно полезна капуста – белокочанная, брокколи, цветная и др. Если постоянно включать их в свой рацион, то риск инсульта снижается почти на треть.

Цитрусовые тоже ощутимо снижают риск заболевания: если часто есть апельсины, мандарины, лимоны, пить сок этих плодов, то шансы получить инсульт уменьшаются на 25%.

Зелёные листовые овощи тоже обладают похожим действием.

В странах, расположенных на побережье Средиземного моря, люди редко страдают заболеваниями сосудов.

Дело в том, что в этом регионе очень популярно оливковое масло – ведь там и выращивают оливы, и масло это содержит много ненасыщенных жиров. Эти жиры отвечают за здоровье многих органов и систем нашего организма, в том числе и за здоровье сосудов, а также поддерживают в организме баланс холестерина, поэтому оливковое масло нужно любить, и чаще использовать его в своём питании.

Ненасыщенные жиры содержатся и в других растительных маслах: подсолнечном, соевом, льняном, кукурузном и т.д., только выбирать надо нерафинированные масла холодного отжима.



1.5 Уровень подготовки и погодные условия:

Любые физические нагрузки, должны соответствовать уровню вашего здоровья и подготовки\опыта.

Медицинская статистика говорит о том, что в начале и конце летнего сезона травм и смертельных случаев бывает больше – случается настоящий всплеск, причём это происходит не только с пожилыми людьми, но и с людьми среднего, работоспособного возраста.

ГОТОВЬТЕ СЕБЯ К СЕЗОНУ ЕЩЁ ДО ЕГО НАЧАЛА.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ ЗИМОЙ - ПОСЕЩАЙТЕ ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ, БАССЕЙН, СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ

Конечно опыт невозможно повысить, если не ставить перед собой задачи которые вы пока не можете выполнять,



СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ЗАДАЧИ КОТОРЫЕ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ СЕЙЧАС,

но подходите к решению поэтапно - прислушиваясь к советам тех, кто уже умеет это делать.



1.6 Советы бывалых :

*Был случай, когда при катапульте на волне,
я залетел между гиком и парусом,
при этом оказался ногами к топу (верхушке мачты)
спиной к парусу и зацепленный в трапецию...*

*Сначала вообще не понял куда плыть и где я нахожусь,
оттолкнувшись от гика уперся спиной в парус,
не понял вообще где я и каким образом оказался в таком положении....*

*Спокойно без паники, не отпуская гик,
одной рукой снялся с трапеции и выплыл... точнее вылез.
А если бы запаниковал, то кто знает, как бы это закончилось.*



Чаще всего виной всему становится паника,
которая отбирает значительное количество кислорода....

Главное не паниковать!

При любом падении удержать в руках гик, хотя бы одной рукой, гик будет ориентиром-направлением куда выплывать из под паруса.

Нужно тренироваться выплывать из под паруса в комфортную погоду.

В волновых, прибойных условиях, когда заканчивается воздух, можно даже глотать пену,
после этого в легких появляется воздух и это может спасти жизнь-
НО !!! глотание пены - это нужно уметь - посещайте бассейн и учитесь плавать под водой на задержке дыхания.

Про спас-жилет из личного опыта:

*моя гидра мистик 5/3 создаёт отличную плавучесть,
можно лечь и лежать на воде (даже если в поясице вода)
трапеция "мистик дарк райдер" тоже хорошо плавает.
Могу поспорить с тем, что гик надо держать в руках при падении.*

НУЖНО ПОНИМАТЬ: ДЛЯ ЧЕГО И КОГДА НУЖНО ПРИ ПАДЕНИИ ДЕРЖАТЬ ГИК В РУКАХ.



Если ты зацеплен в траплямках - это очень желательно,

Если лямка перекрутилась, а ты под парусом,
то спасжилет будет очень мешать манипуляциям с лямками,
и доп плавучесть будет лишней.

Рёбра: я сломал ребро....

*подошёл уже к самому берегу, в водо-измещающем режиме,
без глиса, не в трапеции, на руках,
бросаю парус, в этот момент лямка (торчала вперёд)
зацепилась за крюк трапеции,
руки были не в том положении чтобы успеть схватиться за гик,
налетел "лёгкий ветерок" -
парус в одно мгновение наполнился ветром и меня вместе с парусом
прихлопнуло к воде
(ребро сломалось при ударе корпусом о гик)*

Катапульта В ТРАПЕЦ ЛЯМКЕ без рук на гике - частая причина поломки гика и травм.

Удерживая гик амортизируешь удары при падении на парус и на доску,
сохраняешь позицию относительно мачты, легче сориентируешься под водой.

Удержание гика сделает беспорядочное падение более организованным.

Тренируйтесь падать опираясь на гик

ОТЖИМАЙТЕСЬ ОТ ЗЕМЛИ !

**При падении удерживайтесь за гик хотя бы одной рукой
это сократит время на поднятие паруса из воды.**

Автор: Павлов О.В. ioioio@yandex.ru

tel: +38 099 250 44 32, +38 067 662 333 8

последняя редакция:

20.07.2015 20:49:09

wind_tuition_1_[2015]WindLife.sxw