



LZS nacionālā burāšanas apmācību programma

Vindsērfiga apmācību līmeņu struktūra

	1. līmenis	2. līmenis	3. līmenis	4. līmenis	5. līmenis	6. līmenis
	Pirmie soļi burāšanā	Apgūsti pamatiemaņas	Apgūsti patstāvību	Patstāvīgs burātājs	Atklāj sacensības	Regulārs sacensību dalībnieks
Drošība	<ul style="list-style-type: none">• saprot, ka burājot ir nepieciešams lietot drošības vesti;• izprot pareiza burāšanas apģērba un apavu nozīmi;• zin riskus iekrītot ūdenī;• zin rīcības kārtību uz ūdens ja nepieciešama palīdzība;• zin, ka nedrīkst pamest grupu un/vai iet uz ūdens bez trenera atļaujas;• zin, ka bojāta inventāra gadījumā jāinformē treneris.	<ul style="list-style-type: none">• drošības vesti lieto patstāvīgi;• saprot burāšanas apģērba pielāgošanu laika apstākļiem;• zin kā un kur iegūt piekrastes laika asptākļu prognozi;• saprot kā prognozētie laika apstākļi ietekmētu burāšanu;• saprot vēja virziena un stipruma nozīmi;• zin saules aizsargājoša līdzekļa lietošanas nepieciešamību.	<ul style="list-style-type: none">• spēj izvērtēt savas burāšanas prasmes, vai tās ir atbilstošas prognozētajiem/ esošajiem laika apstākļiem;• spēj izvēlēties atbilstošu inventāru prognozētajiem/ esošajiem laika apstākļiem;• zin kā jārikojas ārkārtas situācijā;• pārzin savas akvatorijas bīstamās vietas.	<ul style="list-style-type: none">• izprot iesildīšanās un stiepšanās nozīmi pirms un pēc burāšanas;• prot izvērtēt rīcību, kas jā dara bojāta inventāra gadījumā;• spēj izvērtēt iespējas palīdzēt citiem, ja nepieciešams, t.sk. tikt krastā.	<ul style="list-style-type: none">• spēj savlaicīgi izpētīt meteoroloģisko prognozi jaunā sacensību akvatorijā;• iespēju robežās spēj saprast sacensību akvatorijas īpatnības un to ietekmi uz drošu burāšanu;• iespēju robežās spēj palīdzēt citiem pieņemt lēmumu, vai doties burāt ir droši;• zin drošības noteikumus inventāru ceļot un pārvietojot.	<ul style="list-style-type: none">• spēj pieņemt lēmumu, lai drošības apsvērumu dēļ izstātos no sacensībām;• zin kas un kādā secībā jāinformē, ja izstājas no sacensībām;• spēj palīdzēt citiem droši nokļūt krastā, ja nepieciešams;• spēj parādīt pamatiemaņas pirmās palīdzības sniegšanā;• zin drošības noteikumus inventāru nostiprinot transportēšanai.

Teorija

- zin vējdēļa un buras daļu terminus, saprot to nozīmi un pielietojumu;
- zin izstāstīt kā var noteikt vēja virzienu;
- spēj noteikt no kuras puses pūš vējš;
- spēj atpazīt un izprast krasta vēja ietekmi;
- saprot vējdēļa “līdzsvara” punkta nozīmi;
- saprot kā vieglā vējā kontrolēt buras jaudu;
- var pastāstīt kas un kādi laika apstākļi būtiski ietekmē burāšanu.

- saprot krasta un jūras vēja nozīmi;
- zin kā izmantot buras “spēku” un rīcību spēcīgas brāzmas gadījumā;
- zin kā darbojas bura mainot “buras spēka centru”;
- saprot burāšanas pamatnoteikumus - divi dēļi satiekas pretējās halzēs;
- zin, kur meklēt piekrastes laika apstākļu prognozi un paredzēt to ietekmi uz burāšanu;
- zin, ko nozīmē vēja stīrpums m/s un mezglos (kn).

- zin kā pareizi uztākelēt kambara un bezkambara buru, lai iegūtu maksimālu jaudu;
- zin augstas veiktspējas buras trūkumus;
- zin kā pareizi noregulēt trapečauklas;
- zin kā pareizi uzvilkt, nostiprināt un lietot sēdtrapeci vai jostas trapeci;
- zin kā iekabināties un izkabināties no trapečauklām;
- saprot glisēšanas nozīmi;
- zin “šķietama vēja” nozīmi;
- saprot pareizu kāju izvietojuma un svāra sadalījuma nozīmi;
- saprot šverta un šverta dēļa, kā arī bezšverta (*funboard*) lietošanas nozīmi, priekšrocības un izmantošanu;
- saprot laika apstākļu prognozes izmantošanu;
- izprot burāšanas noteikumus - divi vējdēļi satiekas pretējās halzēs.

- izprot vēja virziena un stipruma izmaiņas un to ietekmi;
- izprot burāšanu lielākās viļņošnās apstākļos.

- saprot sacensību nolikumu un burāšanas instrukcijas nozīmi un norādījumus;
- zin sagatavošanās signālus un karogus;
- saprot starta procedūras kārtību;
- saprot straumes ietekmi distancē;
- saprot kā iegūt izdevīgāku startu: izdevīgā puse, līnija pret pirmo zīmi utml.;
- zin, kas ir īstais kurss uz zīmi (lay line).

- pārzin protesta un rezultāta izlabošanas prasības kārtību;
- spēj analizēt situācijas pie pagrieziena zīmēm un pieņemt taktiski pareizu lēmumu;
- spēj veikt pēcsacensību analīzi;
- saprot straumju un plūdmaiņu ietekmi uz burāšanu.

<p>Takelēšana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zin pēc nosaukuma parādīt vējdēļa galvenās sastāvdaļas; • var atpazīt vējdēļa un buras priekšpusi un aizmuguri; • piedalās buras takelāžā, kā arī spēj pievienot buru pie dēļa, uz klausot trenera norādījumus. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj salikt un izjaukt buras takelāžu; • spēj pievienot buru pie dēļa; • prot ielaist švertu un piestiprināt masta pēdu; • zin uzsiet plakano jeb jūrnieka mezglu un buliņa mezglu, zin kur tos pielieto. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj salikt un izjaukt buras takelāžu pareizi novelkot buru pa mastu un bomi atbilstoši vēja stiprumam; • patstāvīgi spēj iestatīt masta pēdu pareizajā attālumā no dēļa aizmugures atbilstoši vēja stiprumam. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj patstāvīgi trimmēt inventāru vēja, mērena un stipra vēja apstākļiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • zin <i>free ride</i> un <i>race</i> inventāra atšķirību un to trimmēšanas īpatnības. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj trimmēt inventāru sacensību režīmā; • spēj analizēt un konsultēt inventāra jautājumus.
<p>Burāšanas iemaņas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prot pacelt buru no ūdens un noturēt to burāšanai; • prot burāt sānvējā prom no pludmales; • prot droši atgriezties pludmalē/krastā. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj veiksmīgi patstāvīgi burāt sānvējā; • māc burāt pret vēju, kā arī pavējā; • pieaugušie burātāji spēj neatkarīgi burāt kluba pārredzamā akvatorijā; • māc burāt visos virzienos mierīgos laika apstākļos; • zin kā efektīvi vadīt dēli, izmantojot buru un švertu. 	<ul style="list-style-type: none"> • zin straumes ietekmi uz vējdēli un spēj to noteikt; • spēj veiksmīgi patstāvīgi burāt visos virzienos pie vēja stipruma 10 m/s (20 mezgli); • spēj izmantot trapeci un kājsaites; • spēj veikt pavēja pagriezīnu stūrēšanai izmantojot buru un dēli izejā jaunajā halzē ar šotstūri pa priekšu pirms buras pārmešanas. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj jebkādos apstākļos ūdenī sakārtot inventāru burašanai uz krastu un nokļūt krastā. 	<ul style="list-style-type: none"> • prot patstāvīgi veikt sacensību distanci trenera virsvadībā. 	<ul style="list-style-type: none"> • prot patstāvīgi veikt sacensību distanci kopā ar citiem dalībniekiem.

<p>Došanās uz ūdens un atgriešanās krastā</p>	<ul style="list-style-type: none"> • spēj atsevišķi pienest vējdēli un buru pie ūdens, droši novietot tos un sastiprināt kopā; • atgriežoties krastā droši pienākt krastam, iznest vējdēli krastā un novietot tos droši uzglabāšanai. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj ieiet ūdenī un iziet krastā ar buru un dēli vienā vienībā. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj uzsākt gaitu ar pludmales startu (<i>beach start</i>) neizmantojot startšoti. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj ieiet ūdenī un iziet krastā ar buru un dēli vienā vienībā lielu viļņu gadījumā; • pārzin kā rīkoties uz ūdens, lai tiktu krastā ar bojātu inventāru (lūzis masts, bomis, spura, masta pēda, trapece u.t.t.). 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj tikt krastā ar izvēlēto inventāru mainīga vēja apstākļos (straujš vēja pastiprinājums, bezvējš, u.t.t.). 	<ul style="list-style-type: none"> • ņemot vērā laika apstākļus un prognozi, spēj pieņemt optimālu lēmumu inventāra izvēlē.
<p>Pretvēja pagrieziens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pirmais pagrieziens (<i>1st tack</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj veikt pretvēja pagriezienu, no cieša pretvēja kursa pārejot otrā halzē; • māc pagriezienu ar garo dēli (<i>Longboard tack</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • stipra vēja pagrieziens (<i>tack</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • zin ātro pagriezienu (<i>Fast Tack</i>) izpildes secību.; • saprot ātrā pagriezienu (<i>Fast Tack</i>) nianšes dažādos vēja un viļņu apstākļos; • prot uztaisīt ātro pagriezienu (<i>Fast Tack</i>) uz vējdēļa, kura litrāža nepārsniedz 150% no burātāja svara (vai burātājiem kuru svars mazāks par 60 kg uz dēļa kura nav lielāks par 90 litri). 	<ul style="list-style-type: none"> • māc pretvēja pagriezienu “no bomja līdz bomim” (<i>Boom to boom tack</i>) • māc pretvēja pagriezienu “bomis-masts” (<i>Boom mast tack</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • saprot halzes maiņa sacensībās, zin analizēt kur, kad un kāpēc to veic

<p>Pavēja pagrieziens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • veic pagriezienu pa 180 grādiem pretējā virzienā. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj pagriezt dēli brīvā kursā • spēj veikt pavēja pagriezienu un nomainīt halzi. 	<ul style="list-style-type: none"> • māc pavēja pagriezienu ar garo dēli (<i>Longboard jibe</i>), ar īso dēli (<i>shortboard jibe</i>); • māc pavēja pagriezienu stipra vēja apstākļos (<i>Strong wind jibe</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • māc spēka pavēja pagriezienu (<i>PowerJibe</i>) un zin tā izpildes secību; • zin spēka pavēja pagriezienu (<i>PowerJibe</i>) nianšes dažādos vēja un viļņu apstākļos; • prot uztaisīt spēka pavēja (<i>PowerJibe</i>) uz vējdēļa, kura litrāža nepārsniedz 150% no burātāja svara (vai burātājiem kuru svars mazāks par 60 kg uz dēļa kura nav lielāks par 90 litri). 	<ul style="list-style-type: none"> • prot <i>Carve jibe</i> • prot <i>LayDown Jibe</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • prot pavēja pagriezienu (<i>Jibe</i>) distancē, zin analizēt kad, kur, kāpēc.
<p>Kurss attiecībā pret vēju</p>		<ul style="list-style-type: none"> • spēj burāt taisnā kursā, nenokrītoties pa vējam; • māc stūrēt dēli izmantojot buras palīdzību. 	<ul style="list-style-type: none"> • sekmīgi un pārliecinoši burā sānvējā nezaudējot augstumu burājot ar bezšverta dēli; • burā pret vēju cieši pie kursa; • spēj apgriezt dēli pret vēju burājot pretvējā un izejā no pagriezienu turpināt burāt pretvējā; • spēj burāt pavējā (<i>dead downwind</i>); • spēj manevrēt vējdēli burājot pavējā (<i>dead downwind</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj nezaudējot ātrumu brīvi manevrēt izvairoties no šķēršļiem un citiem dalībniekiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • saprot starta līniju; • māc apņemt bojas dažāda vēja stiprumā; • prot veikt gan kursa gan slaloma distanci. 	<ul style="list-style-type: none"> • izstrādātas iemaņas precīzas starta līnijas noteikšanā, izvēlē un laika atskaitē startā; • prot izvēlēties pareizu braukšanas taktiku.

<p>Apkārtējā vide</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zin, ka nedrīkst piesārņot apkārtējo vidi. 	<ul style="list-style-type: none"> • burājot izvēlas nelietot vienreizēji izmantojamus traukus. 	<ul style="list-style-type: none"> • izmanto videi draudzīgus līdzekļus inventāra sakopšanai. 	<ul style="list-style-type: none"> • atrodies uz ūdens, zin, ka atkritumi jāsavāc un jānodod trenerim; • izmantot videi draudzīgus personīgos saules aizsargkrēmus. 	<ul style="list-style-type: none"> • piedalījies Jahtkluba sakopšanas talkā; • māca rūpēties par apkārtējo vidi citiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • piedalījies nacionāla mēroga sakopšanas talkā; • rīkojas atbildīgi pret apkārtējo vidi pats un veicina ar savu piemēru darīt to citiem.
<p>Brīvprātīgie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • atbildīgi izpildot nelielus uzdevumus, palīdz trenerim un citiem burātājiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • atbildīgi izpildot nelielus uzdevumus, palīdz trenerim un citiem burātājiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • palīdz citiem iziet uz ūdens un atnākt krastā. 	<ul style="list-style-type: none"> • palīdz jaunākajiem vai mazāk pieredzējušākajiem burātājiem sagatavoties treniņam; • piedalījies kluba regates rīkošanā. 	<ul style="list-style-type: none"> • palīdz uzturēt Jahtkluba kārtībā; • palīdz pārbaudīt inventāru; • palīdz trenerim jauno burātāju apmācībā; • palīdz pārvietot inventāru transportēšanai, ievērojot drošības noteikumus. 	<ul style="list-style-type: none"> • līdzdarbojas nacionāla līmeņa sacensību rīkošanā; • līdzdarbojas jauno burātāju apmācībā; • līdzdarbojas kluba plānotajos pasākumos un to organizēšanā; • palīdz nostiprināt inventāru transportēšanai, ievērojot drošības noteikumus.