



LZS nacionālā burāšanas apmācību programma

Švertlaivu 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 laivas drošības aprīkojuma (āris, smeļamais kauss utml.) nozīmi un lietošanu;• zin riskus iekrītot ūdenī un nepieciešamību palikt pie laivas apgāzšanās gadījumā;• zin rīcības kārtību uz ūdens ja nepieciešama palīdzība.	<ul style="list-style-type: none">• drošības vesti lieto patstāvīgi;• saprot burāšanas apģērba pielāgošanu laika apstākļiem;• saprot saules aizsardzības krēma nozīmi.• zin kā un kur iegūt piekrastes laika apstākļu prognozi;• saprot kā prognozētie laika apstākļi ietekmētu burāšanu;• saprot vēja virziena un stipruma nozīmi.	<ul style="list-style-type: none">• spēj izvērtēt savas burāšanas prasmes, vai tās ir atbilstošas prognozētajiem/ esošajiem laika apstākļiem;• zin, ka nedrīkst pamest grupu bez trenera atļaujas;• zin, ka nedrīkst iet uz ūdens bez trenera atļaujas;• zin, ka bojāta inventāra gadījumā jāinformē treneris;• zin kā jārikojas ārkārtas situācijā;• pārzin savas akvatorijas bīstamās vietas.	<ul style="list-style-type: none">• zin kā patstāvīgi tikt galā ar laivas apgāšanos un māc to atgāzt normālā stāvoklī;• izvērtē rīcību bojāta inventāra gadījumā;• izprot iesildīšanās un stiepšanās nozīmi pirms un pēc burāšanas;• māc 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 laivas 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 laivas nostiprinot transportēšanai.

<p>Tākelēšana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zin pēc nosaukuma parādīt laivas galvenās daļas; • var atpazīt laivas un buras priekšpusi un aizmuguri; • piedalās laivas tākelēšanā uz klausot trenera norādījumus. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj ar palīdzību sagatavot laivu iziešanai uz ūdens; • spēj ar palīdzību uztākelēt buru; • spēj ar palīdzību sakārot laivu pēc atgriešanās krastā; • zin uzsiet astotnieka mezglu un kur to pielieto. 	<ul style="list-style-type: none"> • patstāvīgi spēj sagatavot laivu iziešanai uz ūdens; • patstāvīgi spēj uztākelēt buru; • patstāvīgi spēj sakārtot laivu uzglabāšanai pēc atgriešanās krastā; • zin uzsiet pāļa un plakano mezglu, un kur tos pielieto. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj sagatavot laivu atbilstoši laika apstākļiem; • spēj uztākelēt buru atbilstoši laika apstākļiem krastā. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj pierēgulēt buru uz ūdens atkarībā no faktiskajiem laika apstākļiem akvatorijā; • spēj patstāvīgi uzraudzīt inventāra tehnisko stāvokli. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj pierēgulēt buru uz ūdens ņemot vērā gan faktiskos laika apstākļus sacensību akvatorijā, gan papildus faktoros (viļņi, straume utml) • spēj analizēt un konsultēt inventāra jautājumus.
<p>Teorija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zin laivas un buras daļu terminus; • saprot kāda nozīme un pielietojums burānot ir katrai laivas un buras daļai; • zin izstāstīt kā var noteikt vēja virzienu; • var pastāstīt kas un kādi laika apstākļi būtiski ietekmē burāšanu. 	<ul style="list-style-type: none"> • zin un var nosaukt visus vēja virzienus; • saprot krasta un jūras vēja nozīmi; • zin rīcību spēcīgas brāzmas gadījumā; • saprot labās un kreisās halzes nozīmi; • zin, kur meklēt laika prognozi; • zin, ko nozīmē vēja stirpums m/s un mezglos (kn) • sāk izprast vējdiegu nozīmi. 	<ul style="list-style-type: none"> • izprot BSN pamatdefinīcijas un terminus; • zin buras regulēšanas principus dažādos vēja stirpumos; • zin darbības un to secību, lai nezaudētu laivas kontroli, ja vējš pastiprinās; • saprot kāpēc laiva jā sagāž kursā pa vējam lēna vēja apstākļos. 	<ul style="list-style-type: none"> • zin vēja maiņas un to ietekmi uz kursu; • atpazīst brīzes un zin rīcību; • izprot viļņu burāšanu; • ir iepazinies ar BSN otrās daļas A un B nodaļām; • zin sagatavošanās signālus un karogus; • saprot starta procedūras kārtību; • saprot straumes ietekmi distancē. 	<ul style="list-style-type: none"> • saprot sacensību nolikumu un burāšanas instrukcijas nozīmi un norādījumus; • ir iepazinies ar BSN 1 - 4 daļu; • izprot manevrus uz starta līnijas: izdevīgā puse, līnija pret pirmo zīmi utml.; • zin, kas ir īstais kurss uz zīmi (lay line). 	<ul style="list-style-type: none"> • pārzin protesta un rezultāta izlabošanas prasības kārtību; • spēj analizēt situācijas pie pagrieziena zīmēm un pieņemt taktiski pareizu lēmumu; • prot lietot kompasu sacensībās; • spēj veikt pēcsacensību analīzi; • saprot straumju un plūdmaiņu ietekmi uz burāšanu.

<p>Burāšanas iemaņas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • saprot kā uzsākt gaitu; • burā lēnā vējā; • spēj burāt sānu vējā starp divām bojām; • māc noturēt kursu sānu vējā; • māc lietot stūres pagarinātāju; • spēj krastā noteikt vēja virzienu pēc taktīlajām sajūtām un objektiem dabā(koki, karogi, viļņi); • māc atgriezties krastā. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj nolīdzsvarot laivu; • māc burāt kursā cieši pie vēja un pavēja kursos; • spēj apgāzt un atgāzt laivu trenera uzraudzībā; • spēj vadīt laivu sakabē aiz motorlaivas; • spēj pieiet pie motorlaivas no zemvēja puses; • spēj noteikt vēja virzienu pēc buras stāvokļa attiecībā pret vēju. 	<ul style="list-style-type: none"> • burā lēnā un mērenā vējā; • pielieto vējdiegus praksē; • spēj patstāvīgi apgāzt un atgāzt laivu; • spēj apņemt pagrieziena zīmes dažādosursos; • spēj manevrēt starta zonā; • spēj pieiet pie motorlaivas no virsvēja puses; • ir piedalījies kluba sacensībās; • spēj atkarībā no laivas kursa balansēt to; • spēj izpildīt soda apgriezienus. 	<ul style="list-style-type: none"> • var burāt visos vēja apstākļos, zinot kā pielāgot laivu savām spējām; • saprot kā noturēt starta vietu; • māc burāt bez stūres palīdzības; • spēj trimmēt laivu gaitā; • spēj izmantot vējmaiņas savā labā; • izprot finiša taktiku; • veido iemaņas burāšanai pa viļņiem; • piedalījies valsts līmeņa sacensībās. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj precīzi startēt pilnā gaitā; • māc noturēt starta vietu; • efektīvi spēj apņemt pagrieziena zīmes dažādosursos; • efektīvi burā viļņos; • piedalījies Latvijas čempionātā; • patstāvīgi izpilda vingrinājumus ar sparinga partneri; • saprot kas jādara dažādos starta apstākļos; • spēj efektīvi izpildīt soda apgriezienus. 	<ul style="list-style-type: none"> • var piedalīties starptautiskās sacensībās; • spēj izstrādāt brauciena stratēģiju; • spēj realizēt savus taktiskos lēmumus.
<p>Došanās uz ūdens un atgriešanās krastā</p>	<ul style="list-style-type: none"> • piedalās savas laivas ielaišanā; • saprot kā ielikt stūri, švertu un pielikt šotis; • saprot kā izņemt stūri, švertu, noņemt šotis; • piedalās savas laivas izvilkšanā un notākeļēšanā. 	<ul style="list-style-type: none"> • spēj ar palīdzību ielaist laivu; • māc uzsākt gaitu – pievilkt buru, saprast vēju; • nākot krastā māc zaudēt gaitu, apstāties; • zin kad jāizņem stūre un šverts nākot krastā. 	<ul style="list-style-type: none"> • pārbauda pirms dodas ūdenī vai ir kārtībā laivas aprīkojums; • pārbauda vai bura ir uztākelēta atbilstoši laika apstākļiem; • spēj novērtēt kā visdrošāk un pareizāk ielaist/izvilkt krastā laivu attiecīgajos laika apstākļos. 	<ul style="list-style-type: none"> • patstāvīgi, izvērtējot apstākļus spēj iziet uz ūdens; • palīdz citiem ielaist/izvilkt laivu; • novērtē kā pareizāk un drošāk tuvoties krastam, ja ir viļņi vai/ un stiprs vējš. 	<ul style="list-style-type: none"> • saprot karogu signālus krastā, un kad drīkst iet uz ūdens; • novērtē patstāvīgi situāciju kā labāk ielaist laivu ūdenī, izvērtējot vēja virzienu un citus faktorus; • ejot ūdenī un nākot krastā ievēro kārtību un pieklājību pret citiem sportistiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • ievēro sacensību organizatoru norādījumus par laivu uzglabāšanu, pārvietošanu, ielaišanu ūdenī un izvilkšanu krastā.

<p>Pretvēja pagrieziens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • var izpildīt halzes maiņu sānu vējā 	<ul style="list-style-type: none"> • var izpildīt halzes maiņu ciešā kursā (kreicējot) 	<ul style="list-style-type: none"> • var izpildīt halzes maiņu kursā cieši pie vēja 2-5 m/s 	<ul style="list-style-type: none"> • izpilda pagriezienu ar vēja maiņu, nepazaudējot augstumu; • saprot kā efektīvi pielietot savu svaru pagriezienu laikā. 	<ul style="list-style-type: none"> • māc izpildīt pagriezienu ar vēzienu (<i>roll tack</i>); • var izdarīt pagriezienu viļņos. 	<ul style="list-style-type: none"> • izpilda pretvēja pagriezienu visos burāšanas pieļaujamajos laika apstākļos.
<p>Pavēja pagrieziens</p>		<ul style="list-style-type: none"> • var izpildīt halzes maiņa sānu vējā; • var izpildīt halzes maiņu pa vējam. 	<ul style="list-style-type: none"> • māc halzes maiņas 1-3 m/s vējā visosursos. 	<ul style="list-style-type: none"> • izpilda halzes maiņu 2-5 m/s. vējā visosursos. 	<ul style="list-style-type: none"> • saprot kā efektīvi pielietot vēja maiņas; • zin novērtēt, kad vislabāk veikt pagriezienu; • saprot kā efektīvi lietot savu svaru veicot pagriezienu. 	<ul style="list-style-type: none"> • veic pagriezienus visos pieļaujamajos laika apstākļos.
<p>Kurs attiecībā pret vēju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • var burāt sānu vējā 	<ul style="list-style-type: none"> • var burāt sānu vējā, cieši pie vēja un pa vējam 	<ul style="list-style-type: none"> • māc burāt diagonālajā sānu vējā; • māc virzīt laivu atpakaļgaitā. 	<ul style="list-style-type: none"> • var burāt kursā zemāk par pavēja kursu (<i>by the lee</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • veic distances - cilpa, trijstūris, trapece. 	<ul style="list-style-type: none"> • burā visosursos burāšanai pieļaujamajos laika apstākļos.
<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.

Brīvprātīgie

- atbildīgi izpildot nelielus uzdevumus, palīdz trenerim un citiem burātājiem.

- atbildīgi izpildot nelielus uzdevumus, palīdz trenerim un citiem burātājiem.

- palīdz citiem iziet uz ūdens un atnākt krastā.
- palīdz citiem novietot laivas;
- piedalīties kluba regates rīkošanā.

- palīdz jaunākajiem vai mazāk pieredzējušākajiem burātājiem sagatavoties treniņam;
- palīdz pārvietot laivas;
- palīdz sakārtot un apkopt inventāru.

- palīdz uzturēt Jahtklubu kārtībā;
- palīdz pārbaudīt inventāru;
- palīdz trenerim jauno burātāju apmācībā;
- palīdz kluba sacensību rīkošanā;
- palīdz pārvietot laivas transportēšanai, ievērojot drošības noteikumus.

- līdzdarbojas nacionāla līmeņa sacensību rīkošanā;
- līdzdarbojas jauno burātāju apmācībā;
- līdzdarbojas kluba plānotajos pasākumos un to organizēšanā;
- palīdz nostiprināt laivas transportēšanai, ievērojot drošības noteikumus.