

Сергей Чупров

# Виндсерфинг: обучение 2008

(часть I)

1. [Введение от автора](#)
2. [Основы](#)
  - 2.1. [История \(серфинг-виндсерфинг\), этика, философия](#)
  - 2.2. [Безопасность](#)
    - 2.2.1. [Как кататься и где кататься \(акватория- рифы, камни, течения, волны, приливы\)](#)
    - 2.2.2. [Ветер \(направления\)](#)
    - 2.2.3. [Международные правила](#)
    - 2.2.4. [Правила расхождения на воде](#)
    - 2.2.5. [Подготовка к катанию: питание, питьевой режим, оборудование, одежда](#)
    - 2.2.6. [Способы спасения и самоспасения](#)
  - 2.3. [«Кто есть кто в виндсерфинге» или уровни катальщиков](#)
3. [Новичок](#)
  - 3.1. [Первые шаги, подготовка к выходу на воду](#)
  - 3.2. [Устройство доски](#)
  - 3.3. [Устройство паруса](#)
  - 3.4. [Сбор и перенос оборудования, хранение](#)
  - 3.5. [Понятие T- position \(подъем паруса из воды\)](#)
  - 3.6. [Понятие sailing position \(начало движения\)](#)
  - 3.7. [Понятие mast foot pressure MFP](#)
  - 3.8. [Управление доской на курсе \(мачта, давление ног, разворот корпуса\)](#)
  - 3.9. [Поворот против ветра overtack](#)
  - 3.10. [Поворот по ветру gibe-gybe- fordewind](#)
  - 3.11. [Самоспасение «бабочка»](#)
  - 3.12. [Как избежать столкновения, как избежать неприятностей](#)
4. [Не новичок](#)
  - 4.1. [Глиссирование](#)
  - 4.2. [Умение пользоваться трапецией](#)
  - 4.3. [Умение кататься в петлях для ног](#)
  - 4.4. [Знание sailing position](#)
  - 4.5. [Умение управлять доской на глиссировании](#)
  - 4.6. [Умение выбирать и настраивать доску](#)
  - 4.7. [Умение выбирать и настраивать парус](#)
  - 4.8. [Умение предотвращать «катапульту»](#)
  - 4.9. [Умение «ехать на ветер» при слабом ветре](#)
  - 4.10. [Старт с мелкой воды](#)
  - 4.11. [Старт из воды](#)
  - 4.12. [Умение кататься в сильный ветер и волнах](#)
  - 4.13. [Умение прыгать](#)
  - 4.14. [Умение глиссирующего поворота overtack](#)
  - 4.15. [Умение глиссирующего поворота fordewind](#)
5. [Заключение](#)
6. [Глоссарий](#)

## 1. Введение от автора

Добро пожаловать в удивительный мир виндсерфинга!

Виндсерфинг привлекает наше внимание, когда мы впервые в жизни видим скользящую по воде доску, на которой стоит человек и управляет парусом.

Виндсерфинг вызывает интерес и мы впервые проезжаем свои первые метры- литры по

воде держа в руках непослушный парус.

Виндсерфинг манит нас вновь и вновь испытать волшебное чувство скольжения- парения над водой, когда мы уже умеем управляться с парусом и доской.

Виндсерфинг становится частью нашей жизни, занимая наше воображение и все свободное время, отвлекая наши мысли от мучительных переживаний ежедневной суеты. Виндсерфинг становится жизнью, реальным способом развивать интеллект и здоровье, продлевая нашу молодость и жизненную активность.

Я лично обязан виндсерфингу тем, что моя жизнь обрела понятное и приятное предназначение, я стал полезен и интересен людям - а люди стали интересны мне, из конкурентов они превратились в друзей по виндсерфингу.

Ощущая ежедневную радость и признательность виндсерфингу, я решил, что должен выразить свою благодарность тем, что рассказать вам про виндсерфинг все, что я знаю на сегодня.

Знания эти каждый день меняются и совершенствуются с такой скоростью, что идея написать фундаментальный серьезный учебник « на времена и годы» заранее обречена на провал и ироничную критику.

Безусловно, основы аэродинамики, гидродинамики и прочих наук незыблемы и я их не буду раскрывать, но вы можете углубиться в знания, если вам это интересно.

Я пытался написать учебник, в который всегда можно обратиться за подсказкой в случае , если какой-то элемент не получается . Краткие схемы « ключи- решения для самых нетерпеливых» и « подробные описания ключей в «чупростиле»

Я заранее признателен всем за конструктивную критику, за новые советы и подсказки, за помощь в издании учебника и вам, виндсерфингистам, за то, что вы скользите по воде под парусом, принося в мир радость и красоту!

## **2. Основы**

Любое здание состоит из элементов и построено при помощи инструментов.

Нашими инструментами в виндсерфинге являются доски и паруса, ветер и волны.

Элементов, из которых состоит виндсерфинг не очень много: умение стоять на доске, умение ходить разными курсами, умение кататься в разных условиях, умение оказать помощь самому себе и другим.

Пользуясь инструментами, мы из элементов строим наш собственный дом виндсерфинга. Какие применяются при построении инструменты и элементы, таким и будет ваш индивидуальный проект.

### **2.1 История (серфинг-виндсерфинг), этика, философия**

Виндсерфинг был изобретен как производная от серфинга.

Серфингом уже занимались в 400 году нашей эры, то есть в V веке - сохранились доски для катания на волне датированные этим возрастом.

Проблема серфинга в том, что волн, на которых можно кататься, так называемых rideable , не так уж и много. Их настолько немного, что на волны существует дефицит.

Приоритетом при ловле волны пользовались только лица королевской крови, поэтому и серфинг был признан развлечением для туземных королей.

В конце XIX века с развитием промышленности и транспорта у людей появилось желание кататься на серфинге в свободное от работы время. Моду на серфинг основал легендарный выходец из Гавайев по имени Дюк.

Серфинг стал очень популярным в Соединенных Штатах Америки, Англии, Европе, Австралии – везде, где появлялся Дюк, находилось много последователей серфинга. Первая и Вторая Мировые Войны трагедией отразились на человечестве, но после окончания войны в 1945 году американцы вместе с подъемом интереса к мирной жизни испытали настоящую серфлихорадку.

На побережьях США насчитывали до 100 тысяч людей занимающихся серфингом.

Серфер Дик Дэйл из Калифорнии, переживая заново эмоции от катания в волнах, перекинул гриф гитары из левой руки в правую даже не переставив при этом струн, и создал неповторимый звук серфмузыки.

Возникла серфкультура, с музыкой, манерой одеваться, социальным поведением - США буквально жили серфингом и об этом запели Beach Boys.

К глубокому сожалению, многие из серферов примкнули к движению хиппи и их «травке».

Остались самые преданные волне и скольжению люди, но их также было больше чем волн для катания.

Появились случаи «серфнацизма» - когда локальные серферы не пускали «неместных» на волну, порой дело доходило до драк.

Вся эта история с дефицитом волн и желанием кататься больше, заставила двух друзей из городка Санта Моника (Калифорния, США) придумать оригинальное решение: прикрепить гибким способом парус на доску для серфинга и управлять наклоном мачты и доски.

21 мая 1967 года Джим Дрейк впервые вытащил из своего гаража на воду прототип, который он называл «Skate» (имя «Windsurfer» будет официально зарегистрировано через год) – это дата рождения доски для серфинга при помощи ветра!

Решающим моментом стало то, что серферы-изобретатели «виндсерфера» были думающие и образованные люди, Джим Дрейк, например, работал для NASA.

Виндсерфингом стали увлекаться более интеллигентные люди, по сравнению с крепкими серферами, и это отразилось на общем типаже среднего виндсерфингиста.

Этика поведения виндсерфингиста: думать и чувствовать, избегать проблем и помогать попавшим в проблемы.

Те, кто катаются лучше, не должны бравировать перед новичками.

Те, кто опытнее, должны делиться опытом и подсказывать, как избежать проблем.

Философия виндсерфинга: любовь к жизни, природе, воде, ветру, движению, развитию, сотрудничеству. Позитивный, расслабленный, дружественный настрой приводит к лучшему катанию.

## **2.2. Безопасность**

Виндсерфинг не опасный вид спорта в общей своей концепции, не более опасен, чем шахматы, например.

Тем не менее, при неправильном подходе процесс катания может привести к трагедии.

Ваше катание всегда должно быть обдуманым и всегда должен быть кто-то на берегу, кто обеспечит ваше спасение в случае неприятностей.

Plan your surf and surf your plan!

### **2.2.1. Как кататься и где кататься (акватория - рифы, камни, течения, приливы, волны)**

Приезжая на новое место катания, оцените ситуацию на воде. Очень плохая манера торопиться на воду, не разобравшись, что происходит. «Не зная броду - не суйся в воду», очень актуальная поговорка в данном случае.

Про-райдеры советуют посидеть на берегу минут тридцать и понаблюдать за теми факторами, которые влияют на катание.

Если у вас не хватает опыта проанализировать ситуацию на воде, обратитесь за разъяснениями в местный серфпрокат, спасательную станцию или спросите об этом отдыхающего хорошо катающегося виндсерфингиста.

Поверьте, лучше проинформировать вас о проблемах, чем потом иметь проблемы с вами на воде.

Подводные мели, коралловые рифы, камни. Наехав на эти подводные препятствия, вы можете зацепиться плавником или доской и упасть на твердые и острые предметы, повредив себе здоровье. Оборудование также может быть повреждено и нуждаться в ремонте или замене.

Течения. Течения (current, rip) могут быть не распознаны неопытным глазом, но при этом иметь большую силу - как течение быстрой реки. Течения - это и есть реки в воде, у них есть «берега» и «дно», и если мы доберемся до «берега», то мы можем ощутить себя в обычной морской воде. Течения могут быть вдоль берега, прижимные и отжимные.

Течения прижимные и отжимные, соответственно, могут затруднять отход от берега или высадку на него. Если уметь ими пользоваться, как движущимся эскалатором, то можно сохранить силы и время. Часто течения образуются в глубоких местах после отхода волны и называются «проходы» или «каналы» (channel)

Приливы и отливы зависят от Луны и могут очень сильно влиять на состояние воды. Во время приливов или отливов вода движется очень быстро и может создавать завихрения в воде или буруны. Во время отливов вода может оголять морское дно и уходить на несколько километров.

Всегда узнавайте расписание приливов в средствах массовой информации, спрашивайте расписание приливов tide table и не катайтесь, если никто из местных не катается, мотивируя это периодом прилива-отлива.

Волны бывают разными по происхождению.

Волна, которая образуется в результате подводного землетрясения, движется с очень большой скоростью, в открытом море почти незаметна, но при встрече с сушей имеет огромную разрушительную силу. Эти волны называют «цунами» tsunami, на них никто не катается и в случае опасности появления «цунами» может быть осуществлена экстренная эвакуация людей из береговой зоны.

Волны, которые образовались после шторма с сильным и быстрым ветром, путешествуют через океан и, достигнув суши, образуют на отмелях, рифах самые лучшие волны для катания «свел» swell.

Волны, которые образуются на рифах и отмелях от приливной волны, называются обычным брейком «regular break», такие волны приходят по расписанию приливов и их используют для серфинга.

Волны, которые образуются на небольших акваториях под воздействием ветра, называются «ветровые волны» или «on shore wave». Это самые часто встречаемые на европейской части волны. Такие волны очень трудно райдить, на них можно прыгать и эти волны не имеют очень большой силы.

Если волна разрушается прямо на берег, она может затруднять выход на воду.

Волны никогда не идут подряд, обычно они идут сериями-сетями set. Можно просто спокойно подождать интервала между сетями и стартовать без проблем.

### **2.2.2. Ветер (направления)**

Ветер, который дует и который вы ощущаете, называется природный ветер или true wind. Ветер бывает разного происхождения, разного направления, силы и плотности.

Происхождение ветров описано в разных источниках, могу добавить, что самые известные ветра имеют свои собственные имена, например «Мистраль», «Леванте», и так далее. Направление ветра, откуда и куда дует ветер. Этот фактор очень важен для безопасного катания.

Безопасные для новичков направления ветра:

-Под углом на берег слева или справа (cross on shore Port tack или cross on shore Starboard tack). При таком направлении ветра кататься безопасно, так как ветер и волны им образуемые, будут подталкивать вас к берегу в случае неприятностей.

-Под небольшим углом или прямо в берег (on shore или dead on shore). Такой ветер в случае неприятностей быстро приберет вас к берегу. При этом направлении ветра трудно стартовать от берега, так как ветер создает прибойную волну, которая может обрушаться прямо на берег (dumper)

Направления ветра для опытных виндсерфингистов, катающихся в волнах (waveriding)

-Вдоль берега слева направо или справа налево ( side shore Port tack side shore Starboard tack ), при этом направлении возможно кататься по волне, скользя вниз по линии ветра и по стенке волны ( down-the-line). Неопытному виндсерфингисту нужно рассчитывать запас сил, чтобы быть способным добраться до берега с учетом того, что ветер будет уносить вас вдоль берега.

-С берега под углом слева или справа (cross off shore Port tack или cross off shore Starboard tack). Такой ветер, особенно под углом к волне в 110 градусов идеален для опытных райдеров волн, так как он разглаживает переднюю стенку волны. Неопытный виндсерфингист не должен выходить на воду при таком ветре, если у него нет возможности быть спасенным при техническом содействии ( мотолодка, водный мотоцикл, вертолет). Спасатель в данном случае должен быть опытным или сертифицированным.

Опасное для катания направление ветра- с берега (off shore) Этот ветер может быть обманчивым – сила ветра на берегу небольшая, на воде нет волн, старт с берега происходит легко. Проблемы нарастают вместе с тем, как вы отдаляетесь от берега - ветер усиливается, появляется волна, а силы не рассчитаны на то, чтобы вернуться на сушу против ветра. Запрещено выходить на воду неопытным виндсерфингистам, умеющие кататься должны быть обеспечены техническими средствами спасения и квалифицированными спасателями. Такой ветер может унести вас в открытое море и там может случиться трагедия!

Сила ветра или скорость ветра измеряется прибором анемометром и может выражаться в русском виндсерфинге в метрах в секунду, в европейском виндсерфинге в баллах по шкале Бофорта от 1 до 12, в англоязычном виндсерфинге в узлах , 1 узел = 1 морской миле в час ( 1 Knot= 1 nautical mile in 1 Hour)

Природный ветер почти всегда имеет неровную силу и направление. Усиление скорости ветра называют «порыв ветра» gust, ослабление скорости ветра называют «закисание ветра» или lull. Очень порывистый ветер называют «рваным ветром» или gusty wind. Изменение направление линии ветра называют «заход ветра» bearing, это отклонение может достигать нескольких десятков градусов.

Плотность ветра зависит от содержания влаги в воздухе и атмосферного давления.

### 2.2.3. Международные правила

В тот момент, когда вы выходите на воду покататься на виндсерфинге, вы становитесь участником движения на воде.

Движение на воде регулируется специальными правилами.

Самое распространенное из них называется Международные Правила Предотвращения Столкновений I C P R – International Collision Prevent Rules. Эти правила работают в прибрежных водах до трех морских миль от берега, в устьях рек, в судоходных каналах. Во внутренних водах движение может регулироваться местными правилами, которые взаимодействуют с Международными.

Согласно самым популярным правилам, если вы будете кататься на морском побережье, виндсерфинг относится к спортивному оборудованию, предназначен для катания с целью получения удовольствия и развлечения.

В эту же категорию относят катера для водных лыж, водные мотоциклы.

Запрещено кататься на виндсерфинге:

- там где стоит запрещающий знак «белый буй с желтым крестом»
- там, где запрещает водная полиция
- в судоходных каналах
- там где проходят пути следования паромов
- в портах, маринах
- ночью, в темное время суток, во время тумана или плохой видимости
- в местах для купания и плавания скорость движения ограничена 8 км\час
- ближе 200 метров от мест скопления птиц
- в местах где много водной растительности

Виндсерфингу должны уступать право держать курс:

- водные мотоциклы - так как они более маневренные
- катера для катания на водных лыжах - так как они более маневренные
- пловцы и купальщики - вне зон предназначенных для купания
- кайтеры – так как они имеют более сильную тягу из-за верхнего ветра

Виндсерфинг должен уступать право держать курс:

- всем промышленным, рыболовецким судам и всем тем кто «кормится от моря» (принцип «они на работу спешат, а виндсерфинг для спорта»)
- парусным судам и яхтам (принцип «парусные суда не так маневренны»)
- серферам и бугибордерам (принцип «у них нет паруса, они слабее нас»)

#### **2.2.4. Правила расхождения на воде**

Когда вы катаетесь в группе виндсерфингистов, нужно выполнять некоторые правила, чтобы избежать столкновений и травм. Главным правилом является умение думать хладнокровно и с точки здравого смысла, пытаться найти самые безопасные решения.

Сильные уступают слабым. Если вы видите на своем курсе новичка на оборудовании для новичков или виндсерфингиста, чья манера вести доску явно выдает в нем менее опытного чем вы, примите все меры чтобы объехать их, избежать столкновения с ними и не напугать их.

Наветренная доска уступает подветренной. Наветренная доска имеет более «чистый

ветер» в парусе и более сильную тягу, значит, она должна уступить более слабой подветренной доске, которая имеет «грязный ветер» в парусе.

Обгоняя, держи дистанцию. Доска, которая хочет обогнать другую доску, должна сделать это таким образом, чтобы дистанция между ними составила длину двух мачт. Если же доска, которая хочет обогнать, подошла слишком близко к корме впередиидущей доски, то впередиидущая доска должна не менять своего курса и не препятствовать обгону.

Старборд держит курс, Порт меняет курс.

Старборд Так курс называется, если доска, на которой у виндсерфингиста ближняя рука к мачте правая и ветер дует в правый борт доски .

Порт Так курс называется, если доска, на которой у виндсерфингиста ближняя рука к мачте левая и ветер дует в левый борт доски .

На встречных курсах доска идущая курсом Порт так должна заранее изменить свой курс и должна сделать это понятно и заблаговременно. Доска идущая курсом Старборд Так должна держать курс и не менять его. В случае, когда Порт так доска не меняет курс, следует оповестить криком «Старборд Так!». Если доска на курсе Порт так продолжает сближение, доске на курсе Старборд следует начать снижать скорость, но держать курс! Когда до столкновения остается мало времени, виндсерфингисту на курсе Старборд следует применить «маневр в последний момент»: резко поставить доску поперек курса, спрыгнуть в воду и, удерживая в руках парус, защищаться своей доской от столкновения.

## **2.2.5. подготовка к катанию: питание, питьевой режим, оборудование, одежда**

Продолжительность и качество вашего катания напрямую зависит от энергии вашего тела. Энергию необходимо создавать, поддерживать, сохранять и восполнять.

Основной источник энергии- питание. Если вы завтра собираетесь активно кататься, то лучшей рекомендованной пищей сегодня будут макароны, они дадут оптимальную энергию.

Кататься лучше по принципу «много коротких, но активных сессий». Вы выходите на воду, активно катаетесь и выходите на берег, чтобы передохнуть и подстроить оборудование. Каждый выход на воду забирает от вас приблизительно 40% вашей энергии. Пока вы отдыхаете, вы можете восполнить энергию достаточно быстро. Если вы выйдете и будете кататься до истощения сил, то и восстановление сил возьмет гораздо больше времени. В случае непредвиденных поломок оборудования, у вас могут быть реальные трудности чтобы добраться до берега.

Вы должны соблюдать питьевой режим, так как во время катания организм теряет много жидкости и слишком большая потеря жидкости может привести к дегидратации.

Дегидратация может вызвать потерю сознания, с судорогами и это может привести к трагедии на воде. Если вы чувствуете, что окружающий мир «немного плывет» от усталости, немедленно выходите на берег, передохните и восполните потерю жидкости.

При катании в холодной воде, даже если окружающий воздух очень теплый, могут быть проблемы с переохлаждением, которые могут закончиться разрывом сердца.

Обязательно носите теплую гидроодежду, если вы катаетесь в холодной воде. Закаляйте организм, принимая холодный душ с головой, в этом случае вы испытаете холодный шок с кратковременной головной болью, но сердце успеет адаптироваться.

Всегда проверяйте перед выходом на воду пригодность к работе всех частей оборудования:

- цельность и герметичность доски
- крепление петель для ног
- крепление и состояние плавника
- крепление и состояние мастфута – шарнира

- цельность паруса и его настройку
- крепление и состояние веревок - шкотиков
- наличие стартшкота
- крепление и состояние бум – гика
- крепление и состояние трапеционных петель

Весь этот осмотр возьмет не более двух минут, но если этого не сделать, то исправить проблемы на воде будет гораздо сложнее и дольше по времени.

Обязательно делайте несколько минут разминку непосредственно перед выходом на воду, это «разогреет» мышцы и предотвратит от травм!

## 2.2.6. Способы спасения и самоспасения

Выполняя простые и понятные правила подготовки к катанию и самого процесса катания - серфсессии, мы получаем огромное удовольствие.

Иногда, к сожалению, происходят ситуации, когда вам нужна помощь для возвращения на берег.

Помощь нужно просить при помощи специальных сигналов о помощи distress signals:

- вы стоите или сидите на доске и делаете размеренные движения руками над головой, если вы в зоне видимости
- вы сидите или стоите на доске и делаете размеренные движения над головой трапецией или лайкрой, если вы в зоне слабой видимости
- вы поднимаете и опускаете парус с равными интервалами времени, если вы между волн больших по размеру, чем ваш рост

Обязанностью всех без исключения участников движения на воде, является приблизиться к подающему сигналы о помощи, оценить обстановку и оказать помощь.

Обязанностью заметившего с суши, что кто –то в море подает сигналы бедствия, является запомнить время и место где находится человек в море и срочно сообщить в спасательную службу или полицию\ милицию, скорую помощь. Запрещено отправляться в море для оказания помощи, если у вас нет технической поддержки или опыта спасателя.

Неприятности могут случаться в виде:

- проблем с оборудованием на воде
- проблем со здоровьем на воде.

Если вы во время катания получили травму или чувствуете себя не очень хорошо, не стесняйтесь показаться слабым или немощным. Лучше недооценить свои силы и попросить помощи со стороны других участников катания.

Если вы во время катания увидели, что другой участник катания упал и после падения ведет себя неадекватно или:

- не может продолжать катание
- потерял сознание или не двигается
- лежит на доске
- плавает в воде, держась за доску
- потерял оборудование и не может догнать его

Немедленно приблизьтесь и спросите его, в состоянии ли он вернуться на берег самостоятельно или ему нужна помощь. Если человек отвечает неуверенно, то лучше оказать помощь. Если человек уверенно отвечает, что он в состоянии продолжить катание, не настаивайте, но присмотрите за ним, пока не убедитесь что он действительно «в порядке».

Проблемы с оборудованием могут случаться, даже если вы все тщательно проверили. Иногда во время катания на воде внезапно:

- рвется резинка мастфута, при этом может произойти рассоединение доски и паруса. Следует всегда изо всех сил плыть, но догнать доску. Доска – это дополнительная плавучесть и шанс выжить. Догнав доску, можно поискать парус, который обычно минут пятнадцать лежит на воде и глубоко не утонет, Парус можно привязать к доске веревкой downhaul, предварительно закрепив узлом downhaul, затем пропустите свободный конец под крепление мастфута в мастраке и привяжите парус к доске.

Таким образом, можно самостоятельно добраться до берега, но возможно мастбэйсом повредить доску.

- трапеционный кончик. Если это произошло на курсе от берега, немедленно возвращайтесь на берег на исправном кончике. Если порвался кончик на курсе к берегу, то постарайтесь дойти до берега на руках, не используя трапецию. Если до берега далеко и вам не дойти без трапеции, можно переставить исправный кончик взамен порванного, некоторые системы позволяют сделать это, не снимая гика. Если крепление кончиков не позволяет это сделать, то можно переставить гик, но не отсоединяйте парус от доски! отвяжите outhaul, потом откройте переднюю клипсу и опустите гик вниз через доску, переверните его и снова поставьте гик и закрепите outhaul. Теперь просто проверните трапеционные кончики по направлению к доске, стартуйте и возвращайтесь на берег.

- веревка outhaul или downhaul. Не выходите на воду если веревка имеет потертости. Если веревка внезапно порвалась, попробуйте закрепить настройку оставшимся концом веревки и немедленно возвращайтесь на берег.

- порвался парус. Попробуйте вернуться на поврежденном парусе, если не удастся ехать, то придется плыть. Если плыть далеко, то можно разобрать парус и сделав его компактным, плыть. Если разобрать парус невозможно или нет сил, бросайте парус и выплывайте на доске.

- сломался бум. Попробуйте вернуться на берег на оставшейся ветви или плывите.

- снес плавник. Можно пропустить в заднюю петлю крюк от трапеции, трапеция будет цепляться за воду и не даст доске ехать боком.

- сломалась мачта. Возвращайтесь на берег на оставшейся части, если сломалась выше крепления гика. Если ниже крепления, то плывите на берег.

Если проблемы случились далеко от берега и течение не сильное, то можно попросить чтобы вам привезли замену поврежденного оборудования, и прямо на воде, плавая, восстановить способность оборудования работать. После этого следует немедленно ехать на берег и отдохнуть.

### **2.3. Кто есть кто в виндсерфинге или уровни катальщиков**

Новички ( Beginner ) все, от тех, кто сделал первый шаг на доску и до тех, кто может немного кататься. Умеет «резать» на ветер, его не уносит по ветру, а сам может держать курс «вниз по ветру» в слабый и умеренный ветер 2-6 м/сек

Недавно катающиеся ( Early Intermediate ) : от новичков до тех кто разучивает «водный

старт» и умеет кататься в трапеции и петлях.

Катающиеся ( Intermediate или Mid Intermediate ) уровень на котором уже накапливается опыт катания и даже в условиях моря, работа над улучшением манеры стоять на доске, скорости и попыток «глиссирующего и резанного фордака» Carve Gybe

Уверенно катающиеся ( Late Intermediate ) : правильная манера стоять на доске, успешное и радостное катание почти в любых условиях, возможно удовлетворительное умение «фордаков» и прыгать.

Продвинутые ( Advanced ) : умеет кататься в нормальных волнах, уверенно прыгает, не падает в «фордаке»- а выходит из него в глиссировании, возможно умеет некоторые элементы ( 360 , овертак в прыжке, вертолет/... )

Эксперты ( Expert ) : те, кто может удивить «продвинутых» ( Advanced) своим умением

### **3. Новичок**

#### **3.1. Первые шаги, подготовка к выходу на воду**

Виндсерфинг школа с хорошей репутацией - лучшее место где можно начинать свои первые шаги на виндсерфинге. Проводя обучение каждый день, инструктора работают без ошибок и в соответствии с самыми передовыми способами обучения и индивидуального подхода к каждому ученику.

Если приехать в виндсерфинг школу невозможно, то можно попробовать научиться самому.

Самое важное для первого занятия:

- слабый ветер, до 2 - 4 м\сек
- безопасная и удобная акватория
- большая швертовая доска и парус маленькой площади
- гидрокостюм
- ваш близкий друг, который сможет оказать помощь в случае проблем на воде

#### **3.2. устройство доски**

Доска для виндсерфинга имеет:

- нос, передняя часть доски, nose
- корму, задняя часть доски, tale
- палуба, верхняя часть доски, deck
- днище, нижняя часть доски, bottom или hull
- борт, боковая часть доски от кормы до носа, rail
- плавник, жестко закрепленный на днище в корме, fin
- шверт, подвешенный в центре доски, daggerfin
- петли, прикручены к палубе на корме, footstrapes
- мастрак, вклеен в палубу, masttrack

Доска имеет форму или «шейп». Сделать хорошую доску с удачным шейпом трудно. Конструктор доски или «шейпер», если он умеет делать хорошие доски - выдающийся человек и таких в мире немного.

Шейпер сделал доску способной:

- перевозить на себе груз, это объем доски в литрах, для новичка должен быть от 180 до 240 литров
- быть устойчивой, это ширина и длина доски
- держат направление движения, курс, за это отвечает плавник в корме доски
- сопротивляться движению в бок и стремиться двигаться вперед и на ветер, за это отвечает шверт или даггерфин в середине доски и специальная форма дна доски
- легко скользить по воде вперед, это комплекс форм днища доски «конкэйв»
- удобной для управления, для этого сделано покрытие и форма палубы и мастрак, позволяющий перемешать мачту

### 3.3. устройство паруса

Парус для виндсерфинга состоит:

- парус, из различных материалов в виде тонких пленок, sail
- вершина паруса, top
- задний угол clew
- нижний угол tack
- мачта, трубчатая конструкция из двух половинок mast
- удлинитель с мастбэйсом, позволяет удлинить мачту, mastextender
- гик, за него мы держим парус, boom

Паруса проектируют и делают дизайнеры парусов. Их немногие имена известны всем виндсерфингистам.

Хороший дизайнер сделает парус способным:

- иметь стабильную тягу и ярко выраженные специальные параметры
- быть легким в руках
- иметь возможность работать в широком ветровом диапазоне
- быть прочным
- удобным при настройке

### 3.4. Сбор и перенос оборудования, хранение

Прежде чем приступить к сборке оборудования, выберите место защищенное от ветра и солнца, на ровной поверхности без острых предметов, там где вы никому не мешаете и вам никто не мешает.

Сначала собираем и настраиваем тяжелые предметы, в последнюю очередь парус.

Готовим доску :

- осматриваем корпус на предмет отсутствия повреждений
- закручиваем вентиляционный клапан
- прикручиваем петли для ног
- прикрепляем плавник
- устанавливаем мастфут
- ставим доску на дно, носом на ветер

Собираем парус:

- тщательно осматриваем каждый из компонентов на отсутствие повреждений
- собираем мачту и обматываем стык лентой «скотч»
- готовим гик со стартшкотом и трапеционными кончиками
- готовим удлинитель с мастбэйсом
- готовим крюк от трапеции, чтобы настроить парус downhaul
- вынимаем парус из чехла, разворачиваем по направлению ветра
- вставляем мачту в мачткарман до упора в топе, проверяем, вошел ли топ мачты в топ паруса
- вставляем в мачту удлинитель
- протаскиваем веревку в блок удлинителя и кольцо или блок в нижнем углу паруса
- с усилием, применяя крюк от трапеции, настраиваем downhaul
- прикрепляем переднюю оковку гика, клипса должна закрыться с усилием
- протаскиваем веревку через заднюю оковку гика и кольцо outhaul
- настраиваем outhaul
- соединяем мастбэйс паруса с мастфутом на доске

Оборудование готово к катанию. По окончании серфсессии необходимо разобрать оборудование в обратном порядке.

Перенести собранное оборудование можно разными способами:

- убедитесь в том, что место куда вы планируете отнести оборудование не находится там, где оно мешает другим людям
- при переноске оборудования вы не будете беспокоить людей вокруг вас
- большую доску относим к самому краю берега, ставим на дно кормой к воде. Нести можно вдвоем или одному, спину держим прямо, сгибаем ноги
- парус несем так, чтобы ветер стремился тянуть парус от вас, но не толкать парус в вас. Старайтесь взять парус одной рукой за точку на гике на расстоянии  $\frac{1}{3}$  от мачты, другой рукой за мачту. Старайтесь взять парус как можно больше широко разведенными руками в стороны, нежели чем перед собой с усилием.
- принесите парус к доске и положите рядом с подветренной стороны, мастбэйс рядом с доской
- поставьте доску на ребро и подсоедините парус
- положите доску на днище
- переверните парус таким образом, чтобы мачта лежала рядом с кормой доски на подветренной стороне
- наденьте гидрокостюм
- сделайте несколько разминочных упражнений
- возьмите доску за корму одной рукой, другой рукой парус и аккуратно войдите в воду по пояс
- рукояткой шверта установите шверт в вертикальное положение

### **3.5. понятие T-position (подъем паруса из воды)**

Для того чтобы поднять парус из воды, нужно до автоматизма точно выполнять следующие действия:

- забраться на доску с наветренной стороны, парус лежит с подветренной стороны
- забраться на доску и сесть на пятки
- обязательно поднимите глаза в уровень горизонта и посмотрите вокруг себя, убеждаясь, что вам ничто не мешает
- поставьте одну стопу между носом доски и шарниром ( это будет в данном случае «передняя нога» по отношению к носу доски) на середину доски вплотную к мастфуту

- поставьте вторую стопу между кормой доски и шарниром (это будет в данном случае «задняя нога» по отношению к носу доски) на середину доски на ширине плеч, рядом с рукояткой шверта
- не опуская взгляд вниз, медленно встаем над доской, выпрямляем спину полностью, ноги держим полусогнутыми
- если вы чувствуете себя неуверенно, садитесь на доску, резко сгибая ноги, но не отталкивайтесь от доски и не прыгайте с доски
- после того как вы способны стоять над доской, держа баланс за счет полусогнутых ног и смотреть вокруг себя, мы переходим к этапу подъема паруса
- сгибая полностью ноги и следя за тем, чтобы спина была прямой, присаживаемся чтобы взять прямыми расслабленными руками веревку - стартшкот
- держим стартшкот двумя прямыми расслабленными руками прямо перед собой
- начинаем вставать, медленно и спокойно, глаза смотрят перед собой в горизонт, плечи отводим медленно назад, веревка стартшкота натягивается
- парус начнет медленно освобождаться от воды, не торопитесь, продолжайте понемногу тянуть парус из воды за счет медленного и неполного выпрямления ног, отводим плечи назад, спина должна быть прямой, ноги остаются немного согнутыми
- как только вода стечет с паруса, парус станет очень легким по ощущениям, и вы можете немного сбросить темп
- перебирая веревку способом «рука поверх руки», подтягиваем мачту к себе, но не тянемся к мачте
- берем парус передней рукой за гик со стороны кормы, рука расслаблена, пальцы лежат поверх гика
- задняя рука свободна, можете немного отвести ее назад и в сторону для баланса
- парус задним углом немного касается воды, вы стоите с прямой спиной, плечи немного отведены назад, бедра немного вперед, ноги немного согнуты и вес тела «висит на коленях», глаза смотрят в горизонт и по сторонам.
- если все перечисленные моменты вы выполняете, то вы научились элементу «Т-position»! Поздравляю! Это умение пригодится вам для поднятия паруса из воды, когда вы будете кататься на огромных парусах, и когда вы, стоя по колено в воде на доске для волн в слабый ветер, будете демонстрировать навык up hauling - умения вытащить парус из воды за веревку- стартшкот.

### **3.6. понятие sailing position (начало движения)**

Позиция sailing position, это манера стоять на доске и управлять движением доски. Умение правильно и удобно стоять на доске так же необходимо, как умение удобно и правильно сидеть за рулем автомобиля или мотоцикла.

Насколько правильно вы стоите на доске, настолько правильно вы сможете реагировать на происходящее и осуществлять контроль и управление.

Мы должны научиться делать переход от Т-position к sailing position точным и уверенным способом. В этом случае доска послушно и плавно начнет свое движение.

Ключи для sailing position:

- из положения Т-position, вы начинаете поворачивать голову, ища глазами то место откуда на вас дует ветер, вес тела на задней согнутой ноге
- вслед за поворотом головы поворачивают плечи и бедра, до положения пока грудь не будет развернута на нос доски, а передняя стопа развернута вдоль доски, касается мастфута внутренним сводом и пальцы ориентированы точно на нос доски
- расслабленная кисть передней руки подтягивает мачту к груди и удерживает в

вертикальном положении, локоть передней руки направлен вниз, строго вниз, вы фокусируете свое внимание на локте

-продолжая смотреть на линию ветра, вы на ощупь, не глядя на парус, спокойно поднимаете расслабленную кисть задней руки к вашему заднему плечу

- спокойно положите вашу расслабленную заднюю кисть руки сверху на гик напротив вашего заднего плеча

-обе руки лежат на гике расслабленно, как на клавиатуре компьютера, большие пальцы сверху гика, локти направлены вертикально вниз, пальцы могут шевелиться, чтобы избежать излишне сильного зажимания гика

-если ветра мало и доска еще не начала движение, можем «подтолкнуть» доску к движению: еще сильнее потянем локти вниз, передняя кисть немного подаст мачту вперед к носу и на подветренный борт, задняя кисть потянет гик к себе, ноги немного сильнее согнуться, чтобы сохранить баланс при старте

-доска начнет двигаться и наберет ход, парус станет легче, можно немного выпрямиться и встать прямо и расслабленно, не отпуская мачту и гик далеко от себя

- если вы будете все выполнять точно в соответствии с «ключами» для sailing position, вы испытаете радость от скольжения доски по воде, продолжайте смотреть вперед - мы приедем именно туда, куда развернута наша голова и смотрят глаза. Современный виндсерфинг управляется взглядом!

При этом остальные части тела не должны мешать управлению, а быть расслаблены.

Принцип виндсерфинга « стоим на доске, держим парус, не держимся за него, а держим!

Смотрим туда, куда хотим приехать. Сгибаем ноги и отпускаем заднюю руку, если теряете уверенность в ситуации.

### **3.7. понятие mast foot pressure MFP**

Ветер, обтекая мачту и парус ламинарным потоком, создает тягу в парусе, которую вы чувствуете, «парус начинает тянуть вперед». Это новое ощущение для обычного человека и нормальной ответной реакцией является тянуть парус на себя, что и делают большинство несведущих людей. Но виндсерфингисту не нужна игра «кто кого перетянет» с парусом, а нужно передать тягу с паруса в движение доски. Парус соединяется с доской гибким шарниром мастфута и именно через него передается тяга с паруса на доску. Для того, чтобы не терять силы на борьбу с парусом, но передавать всю энергию в движение доски, нам необходимо постоянно заботиться о мастфуте, оказывая на него давление мачтой и гиком вертикально вниз.

Забота о давлении на мастфут (Mast Foot Pressure MFP):

- передней рукой поддерживаем постоянное вертикальное положение мачты,

расслабленная кисть тянет гик вертикально вниз, локоть тянет гик вертикально вниз

-задняя рука поддерживает постоянное давление на гик, расслабленная кисть задней руки тянет гик вниз и вперед к носу доски, локоть тянет гик вертикально вниз, гик должен быть в горизонтальной плоскости

-спина должна быть прямой, ноги сильно согнуты

-таким образом, мы не позволяем парусу «убегать» от нас на расстоянии вытянутой руки и нарушать наш баланс

- как только доска начнет двигаться и парус станет легким по ощущениям, вы можете встать в более естественную позу и выпрямить ноги и руки, но продолжаете настойчиво тянуть гик вниз и проталкивать мачту вперед ритмичными толчками

### 3.8. управление доской на курсе (мачта, давление ног, разворот корпуса)

Доска, если мы будем стоять прямо, осуществлять MFP и смотреть немного на ветер, будет двигаться по воде курсом в пол ветра, поперек линии ветра. Этот курс называют галфинд или beam reach.

Мы можем изменить направление движения доски по отношению к ветру или развернуть доску в обратную сторону, если мы хотим вернуться на берег.

У доски есть точка, вокруг которой доска поворачивает.

Эта точка называется CLR - Центр Латерального Сопротивления (Centre of Lateral Resistance )

Находится эта точка в районе шверта.

Если мы нагрузим доску между носом и CLR, то доска под давлением будет стараться не утонуть, но повернуть нос вниз по направлению ветра.

Если мы нагрузим доску между кормой и CLR, то доска под давлением будет стараться повернуть нос вверх на ветер.

Нагружать доску можно парусом, вернее точкой, в которой сфокусирована вся тяга в парусе. Эта точка – фокус тяги называется CE Центр Парусности (Centre of Effort)

Находится эта точка напротив гика на  $1/3$  от мачты.

Если фокус парусности CE находится над CLR Центром Латерального Сопротивления, то доска будет двигаться прямо, курсом поперек линии ветра, под углом 90 градусов к линии ветра.

Если мы понемногу будем продвигать руками за гик точку CE вперед, то доска плавно начнет менять направление своего движения вниз по ветру. Этот маневр называют «уваливанием от ветра» или Broad Reach.

Если мы понемногу будем продвигать руками за гик точку CE назад к корме, то доска плавно начнет менять направление своего движения вверх на ветер. Этот маневр называют «приведением к ветру» или Closed Hauled.

Во время обучения, для краткости можно назвать эти элементы «мачту вперед» и «мачту назад».

Вес нашего тела также может и должен участвовать в процессе управления доской. Мы знаем, что ноги должны стоять в положении sailing position и никуда не убежать, но сгибаться при желании убежать с доски. Таким образом, наш главный центр тяжести располагается над CLR.

Если мы плавно перенесем вес тела на переднюю ногу, то мы загрузим нос и доска плавно начнет менять направление своего движения вниз по ветру. Этот маневр называют «уваливанием от ветра» или Broad Reach

Если мы плавно перенесем вес тела на заднюю ногу, то мы загрузим корму и доска плавно начнет менять направление своего движения вверх на ветер. Этот маневр называют «приведением к ветру» или Closed Hauled

Во время обучения, для краткости можно назвать эти элементы «вес на переднюю ногу» и «вес на заднюю ногу».

Попробуйте управлять движением доски за счет перемещения мачты, перемещения веса тела и совместного перемещения мачты и веса тела.

### 3.9. поворот против ветра overtack

Поворот, при котором доска поворачивает на ветер и при пересечении линии ветра вы переходите на новый борт доски между носом доски и мачтой, называется оверштаг или overtake.

Этот поворот можно выучить, как таблицу умножения в средней школе, и потом успешно применять, не раздумывая, «на автомате» в любых ветровых условиях и на досках самых разных размеров.

Современная версия поворота овертак основана на trigger effect, принцип «спускового крючка»- стреляем или не стреляем, категорично «да» или «нет».

При выполнении перехода на новый борт вы должны решительно прыгать на ваше новое положение ног, вместо того чтобы нерешительно переступить. Это звучит несколько авантюрно, но это самый лучший способ избежать неуверенного топтания и последующего падения с доски! Попробуйте освоить, и у вас не будет проблем с поворотом доски на новый курс.

Поворот «овертак»:

Подготовка к повороту:

- выбираем удобное и безопасное место
- одновременно разворачиваем голову и плечи на линию ветра
- сгибаем ноги в коленях до образования угла 90 градусов
- переносим вес тела на заднюю ногу
- тянем мачту назад на корму

Вход в поворот:

- внимательно смотрим на линию ветра
- нос доски начинает приближаться к линии ветра
- переносим переднюю руку на мачту ниже гика
- переднюю ногу стараемся продвинуть за мастфут на новый борт
- немного переносим вес тела на переднюю ногу
- пытаемся задней рукой перетащить парус через корму доски

Выход из поворота:

- как только мы перетащили парус через корму доски
- скользните задней рукой по гикю вокруг передней оковки на гик на новой стороне
- перенесите вес тела на переднюю ногу
- подтяните заднюю ногу к мачте, пятки вместе носки врозь вокруг мастфута
- отпустите мачту рукой и расслабьте руку
- сделайте разворот тела в новом направлении на носках ног
- разворот начинайте с поворота головы на новый курс
- за головой последуют плечи, бедра и стопы

Прыжок на новую сторону доски:

- сильно согните ноги и прыгайте задней ногой как можно дальше на корму на новом борту
- передняя нога приземлится возле мачты
- передняя рука проводит мачтой в направлении носа доски, только передняя рука! Парус в этом случае представляет собой флажок, имеет минимум тяги
- задняя рука тянется как можно дальше к задней оковке гика

Уваливание доски на новый курс:

- как только задняя рука схватила гик, начинаем уваливание на новый курс, для чего очень сильно тянем гик вниз, очень сильно сгибая ноги- ваши глаза должны быть на уровне ниже гика!
- задняя рука тянет гик на себя, а передняя от себя, подставляя под ветер парус на новом направлении
- ноги аналогично вращают доску, задняя нога тянет корму под себя, передняя нога толкает нос от себя

Завершение поворота, начало движения на новом курсе:

- как только доска повернула на новый курс, отпускаем парус задней рукой, парус сбросит чрезмерную тягу и восстановит ламинарный поток, мы встаем в sailing position и начинаем ехать на новом направлении - курсе

### **3.10. поворот по ветру gibe-gybe- fordewind**

Для того чтобы доска повернула нос по ветру, нам нужно нагрузить нос доски весом паруса и весом тела.

Чтобы доска пересекла линию ветра и повернула на новый курс, нам нужно перетащить парус на другую сторону, перейти в sailing position на новом курсе .

Ключи:

Подготовка к повороту :

- выбрать место для разворота доски
- убрать шверт внутрь доски, так как он будет мешать ехать доске вниз по ветру
- сильно согнуть ноги и потянуть гик вниз обеими руками

Вход в поворот:

- повернем голову в направлении ниже курса движения доски, взгляд проходит рядом с мачтой
- плавно перемещаем вес тела на переднюю сильно согнутую ногу
- скользнуть назад по гикю задней рукой до выпрямления задней рукой, легко взять гик прямой задней рукой
- плавно перемещаем мачту передней рукой по направлению «нос- подветренный борт»
- очень широко держим гик задней рукой, тянем гик вниз и к своей голове, задняя рука при этом сгибается, передняя распрямляется

Поворот:

- как только доска поедет вниз по ветру, поверните голову в сторону нового курса, взгляд проходит рядом с задней оковкой
- отпустите парус задней рукой и проведите руку вперед, к носу доски
- вслед за движением задней руки начинайте разворачивать плечи
- с разворотом плеча одновременно шагайте задней согнутой ногой к мачте и переносите вес на эту согнутую ногу
- бывшая передняя нога, делает шаг назад и как только встает на доску, вес тела переносится на эту ногу, преимущественно на пятку
- мачтовая рука под воздействием ветра отлетает на подветренный борт, не отпускайте мачту на выпрямленной руке, держите мачту согнутой в локте рукой
- проведите мачту немного назад, к корме и начинайте подтягивать задней рукой мачту к своему заднему плечу, затем к груди и к переднему плечу
- как только задняя рука с мачтой оказалась напротив груди, передней рукой скользните вверх задней руки на новую сторону гика, легко возьмите гик
- отпустите гик на старой стороне и проведите мачту вперед вашей новой мачтовой рукой, вперед по направлению носа доски и положения мачты в вертикаль -небольшой наклон на корму

Выход из поворота:

- сильно согните ноги и посмотрите вперед по курсу движения доски, вес тела преимущественно на пятке задней ноги
- потяните передней рукой гик вниз и не глядя на гик, но продолжая смотреть вперед,

нащупайте гик прямой задней рукой

-теперь прямая задняя рука возьмет гик легким «верхним хватом» и потянет гик вниз, затем к себе и вперед к носу

-плечи могут немного откинуться на ветер, вес тела на пятках

-как только доска выйдет из дуги поворота и наберет скорость, вы почувствуете, что парус стал «легким», можно встать в обычную sailing position и продолжить катание

### **3.11. Способы само спасения «бабочка» и «черепашка»**

Новичка от опытного виндсерфингиста отличает не только умение управляться с оборудованием, но и умение контролировать процесс катания, не забывая про свое местонахождение на акватории, про изменения погоды.

Новичок, в азарте обучения и катания, может неожиданно для себя заметить, что оказался в месте, откуда трудно или невозможно выйти на парусе.

В таком случае нужно срочно спасти самого себя и оборудование, применив мускульную силу и навык приемов самоспасения.

Доска может легко скользить по поверхности воды в любом направлении и перевезти виндсерфингиста и парус, если парус не плавает в воде и тормозит движение.

Способ «Бабочка» или Butterfly.

Ключи:

-сидя или стоя на доске, за веревку шкотового блока немного поднимите только мачту из воды и натащите парус на корму доски

- расположите парус на корме таким образом, чтобы передняя и задняя части гика не были в воде

-прижмите парус к доске открытой ладонью в районе нижнего угла паруса

-не снижая давления на парус рукой, осторожно повернитесь к парусу спиной и придавите парус обеими ногами, равномерно, чтобы парус не упал с доски

-уберите руку с паруса и лягте животом на нос доски таким образом, чтобы голова была близко к носу доски, обе руки могли свободно грести вдоль бортов, а ноги продолжали удерживать парус на корме

-приподнимите голову в вертикальное положение за счет изгиба спины, таким образом, вы сможете легче дышать

-начинайте спокойно грести поочередно руками, как делают серферы, не спешите, делайте спокойный гребок, но не «взбивайте воду» частыми, но малоэффективными ударами

-следите за дыханием, дышите равномерно и спокойно, не сбивайте ритм

- выполняя все спокойно и точно, вы сможете выгребать даже против лобового несильного ветра и доставить себя и оборудование самым эффективным способом

Способ «Черепашка».

Ключи:

-сидя на доске, отсоедините парус от доски

-разместите гик поперек доски, парус не должен касаться воды

-залезайте между парусом и гиком, живот прижимает гик к доске, голова у носа доски, парус прикрывает вас как панцирь черепахи

- ритмично грести поочередно руками, гребки должны быть спокойными

-держите голову высоко, чтобы грудная клетка не была прижата к доске

-следите за дыханием, не сбивайте ритм дыхания

### **3.12. Как избежать столкновения, как избежать неприятностей**

Катаясь и обучаясь на воде, пожалуйста не забывайте выполнять правила безопасности! К сожалению, иногда на курсе вашей доски могут внезапно возникать препятствия, с которыми лучше не сталкиваться.

В таком случае, если вы не успеваете среагировать или изменить курс доски, начинайте экстренное торможение!

Ключи:

Способ «торможение парусом»:

-сильнее обычного согнуть ноги, чтобы в случае столкновения сесть на доску, а не свалиться с доски

-сильно потяните переднюю мачтовую руку вниз

-сильно выпрямляйте по направлению «вперед- к носу доски» вашу заднюю руку вместе с парусом

-толкайте заднюю руку с парусом вперед, до тех пор пока парус не встанет в положение перпендикулярно к доске

-удерживайте руки в таком положении и сильно сгибайте ноги, до тех пор пока доска не остановится или даже не начнет ехать кормой вперед

Способ «парус-якорь»

-сильно сгибайте ноги и садитесь на доску

-отпустите заднюю и переднюю руки с гика, передней рукой придерживайте мачту и контролируйте падение паруса в воду

- как только парус упадет в воду, доска резко затормозит и изменит свой курс вниз по ветру

Секреты безопасного катания:

- смотри только туда, где хочешь оказаться

-никогда не смотри на предмет, в который ты не хочешь въехать

-куда смотришь, там и окажешься

-контролируй направление своего взгляда, дыхание, эмоции, состояние сил

-не катайся в условиях, которые не можешь контролировать

-до катания: лучше недооценить свои возможности, чем переоценить

-во время катания: не сдавайся эмоционально, ищи решение и спасай себя сам

-не пытайся произвести впечатление своим катанием на друзей, твое катание нужно только тебе, «все аплодисменты в твоей голове»

-хороший виндсерфингист тот, кто катается долго и без проблем

Удачи на воде во время катания и обучения!

## **4. Не новичок**

Отличить новичка от не новичка очень просто – движения новичка неловкие, неуклюжие и неуверенные.

Уверенность приходит со знанием ключей- техник- методик и личным опытом и умением эти техники применять.

Как только вы освоили навыки для новичка, вас не пугают перспективы мчаться на доске с дикой скоростью, вы чувствуете себя капитаном, а не пассажиром, значит, вы уже не новичок и вам можно пускаться в бесконечное самостоятельное плавание, во время которого вы будете непрерывно совершенствовать свой уровень катания и понимания.

Тест: попросите сфотографировать или снять на видео вас во время катания на доске под парусом.

Если у вас на фото:

- руки лежат на гике легко и большие пальцы поверх гика, а не обхватывают гик «мертвым хватом»;
- если кисти рук лежат на гике напротив плеч или немного шире, а не расставлены очень широко
- если локти ваших рук смотрят вертикально вниз и создают постоянное и плавное MFP, а не отставлены в стороны «по- гусарски» и не играют с парусом в игру «кто кого перетянет»

поздравляю! Вы демонстрируете навыки new school в виндсерфинге, новой школы, которая родилась вместе с новыми досками и парусами не более пяти лет назад. Следующие методики также из new school, изучайте и применяйте!  
Удачи на воде и берегу!

#### 4.1. Глиссирование

Глиссирование или planning доски, процесс быстрого движения доски на границе двух сред: воды и воздуха.

Глиссировать по поверхности воды могут, например, плоские камешки, когда вы их запускаете по поверхности воды.

Качество и продолжительность глиссирования зависят от факторов, которыми занимаются науки гидродинамика и аэродинамика.

Мы тоже будем изучать факторы, влияющие на качество и продолжительность глиссирования нас, виндсерфингистов, под парусом на воде.

Различают в виндсерфинге неуверенное глиссирование или маргинальное, и уверенное быстрое глиссирование или бластинг

Правило первое: доска должна ехать по воде плоско.

Если доска будет задирать нос по причине, что у нее перегружена корма, то доска будет толкать воду перед собой и этот процесс трудно держать под контролем.

Если доска будет стремиться носом под воду по причине, что у нее перегружен нос, то доска будет тормозить, а виндсерфингиста будет выбрасывать по инерции « в катапульту»

Правило второе: доска должна перейти в режим глиссирования, это можно сделать, приложив к мастфуту силу тяги с паруса.

Если ветра достаточно и парус тянет вперед, то можно сильно потянув гик вертикально вниз, выйти на глиссирование. Доска при этом поедет очень легко, по ощущениям, полетит над водой.

Ключи:

- следим за давлением MFP и положением своих центров тяжести
- мы стоим правильно в sailing position и реагируем на усиление тяги в парусе усилением тяги гика вниз, но не на себя

## 4.2. Умение пользоваться трапецией

Создавать гиком давление мачты на шарнир MFP можно за счет мышечных усилий рук, которые локтями вниз тянут гик.

Сгибая ноги в коленях, мы можем всем весом тела повиснуть на гике на руках, и тогда MFP будет передаваться максимально эффективно.

Проблема этого способа состоит в том, что на руках мы долго висеть не можем.

Но если мы наденем на себя специальный плотно прилегающий вокруг талии пояс, который называется трапецией, на этой трапеции крепко прикреплен металлический крюк и этим крюком мы зацепимся за гик и повиснем на нем, то тогда мы будем создавать MFP не столько руками, как активным давлением нашего центра тяжести, который расположен в районе пупка и там же торчит крючок трапеции!

Цепляться крюком за гик неудобно, применяют специальные прочные петли, их называют трапеционные петли.

Назначение трапеции в том, чтобы помогать нам создавать постоянное MFP за счет гравитации, мы просто сгибаем ноги и висим в трапеции, как в люльке. Ноги и руки выполняют контролирующую функцию, но не несут нагрузки, а значит, мы можем кататься дольше и легче.

## 4.3. Умение кататься в петлях для ног

Доска выходит на глиссирование, скорость возрастает и при встрече с мелкими волнами доску потряхивает, при этом на доске довольно трудно удержаться. Набегающая на палубу вода также может смыть ноги с доски.

Для того, чтобы наши ноги не сваливались с доски, придумали специальные регулируемые по размеру ремни – петли для ног, footstraps.

Принцип прост, засовываешь стопу в петлю и теперь доска прикреплена к твоей стопе. Состояние, в котором ступни закреплены и не могут двигаться, может быть несколько дискомфортным с точки зрения психологии.

Преодолеть это состояние и привыкнуть к нему, помогает положение петель для ног «плацебо». Петли прикручивают там, где обычно должны стоять ноги при sailing position, немного назад на корму.

Ключи:

- вы начинаете движение в обычной sailing position, как только ветер усиливается и увеличивается тяга в парусе, вы сильно тянете парус за гик вниз-вперед, сильно сгибая колени и немного отходите назад к корме, на полшага, отходите на полусогнутых в коленях ногах
- вы не поднимаете ноги в воздух и не теряете контакт стопы с доской, вы протаскиваете ноги по палубе, чередуя перенос веса тела с одной ноги на другую
- сначала перенесите вес тела на заднюю ногу и проташите переднюю стопу по палубе на ошупь, не глядя вниз, до контакта с передней петлей и скользните в нее
- теперь перенесите вес тела на переднюю ногу и проташите заднюю стопу по палубе на ошупь, не глядя вниз, до контакта с задней петлей и скользните в нее
- все это движение должно быть сделано плавно и без рывков паруса
- гик все время тянется кистями рук вниз и немного вперед, чтобы удерживать мачту вертикально, а не утащить ее с собой назад, что может привести доску на ветер
- эту технику можно отработать на берегу, до состояния когда вы не глядя входите в петли, также, как бы вы нащупывали ногами тапочки под своей кроватью
- всегда первой входит в петли передняя нога, потом задняя; выходит из петель первой

задняя, потом передняя. Никогда не пытайтесь нарушать этот порядок, если не хотите получить «кривую» технику и травмы. Сделайте усилие, преодолите страх и выполните вход-выход правильно, это поможет управлять доской!

-петли должны быть отрегулированы по размеру ноги таким образом, чтобы стопа легко входила в петлю и вы могли видеть все свои пальцы на ноге

Как только вы научитесь кататься в петлях в положении «плацебо» при ветре до 8 м\сек и на парусе не больше 5.5 кв.метров, вы обязательно должны переставить петли назад и на края, если вы хотите кататься в более сильный ветер или с парусами большей площади!

Доска глиссировует на участке дна под названием «метр глиссирования», который находится между масттраком и передними петлями для ног в крайнем заднем положении. Если вы не уйдете назад в петли, то вы будете мешать доске подняться из воды на глиссирование

#### **4.4. Понятие sailing position**

Умение кататься в положении sailing position означает комплекс навыков и техник:

- пользоваться петлями для ног footstrapes
- пользоваться трапецией harness
- пользоваться трапеционными кончиками harness lines
- создавать давление на мастфут MFP
- выводить доску в режим глиссирования planing
- управлять направлением движения доски steering
- управлять скоростью доски
- делать повороты в режиме глиссирования

Содержание ключей:

-пользоваться footstrapes вы должны уметь не глядя вниз, спокойно и в правильном порядке. Вес тела распределяется равномерно.

Если вы собираетесь учиться кататься в петлях для ног, кататься в волнах, делать фристайл, то вы должны находиться над доской. Установите три петли: две вперед к носу доски и внутрь к середине доски, заднюю петлю сместите вперед в соответствии со своим ростом.

Если вы собираетесь кататься на гладкой воде, принять участие в гонках, использовать большие паруса, то вы должны задавливать борт доски. Установите четыре петли: две назад к корме доски и снаружи доски, задние петли сместите назад в соответствии со своим ростом.

-пользоваться harness вы должны в зависимости от размера паруса или задачи катания. Вы берете трапецию нижнюю seat harness в случае если собираетесь принять участие в гонках с большими парусами от 7.0 кв. метров и больше или если вы хотите прыгать выше других с волн, во всех остальных случаях вы выбираете поясную трапецию belt harness. Трапецию следует надевать таким образом? чтобы крюк трапеции находился напротив пупка при использовании поясной трапеции и немного ниже пупка при использовании сидячей трапеции. Поясная трапеция имеет свойство сползать вверх на ребра и мешать дыханию, всякий раз? когда вы падаете в воду, возвращайте трапецию на место.

-пользоваться harness lines умение означает, что вы должны выбирать правильный размер петель и устанавливать их в правильное место. Если вам нужно много мощности от паруса, вы собираетесь делать фристайл, вы не хотите ловить «катапульту», то вы должны применить длинные кончики и/или сдвинуть их вместе.

Если вы собираетесь кататься в сильный порывистый ветер, бороться с парусом огромной площади, то вы можете применить короткие концы и/или раздвинуть их на ширину двух

ваших кулаков.

Нормальной длиной кончиков считается, если ваш локоть оттягивает трапеционный кончик, а основание ладони или большого пальца совпадает с гиком.

Установить кончики предварительно следует на место СЕ паруса, если оно отмечено производителем или на центр равновесия. При первом же выходе на воду следует точно подстроить положение кончиков: если вас сильно тянет вперед и доска зарывается в воду- переставьте кончики немного вперед; если вам не закрыть парус, задняя рука сильно тянет и доска едет на корме- переставьте кончики немного назад

-создавать MFP и поддерживать вы должны постоянно. Это ваша самая главная задача, именно через MFP происходит передача тяги с паруса в движение доски. Все внимание на то, чтобы мачта оставалась вертикальной по отношению к доске!

-выводить доску в режим глиссирования можно пассивно и активно.

Пассивный способ означает, что вы вовремя реагируете на условия, которые несколько велики или сложны для вас: парус большого размера, большая доска, сильный ветер, волны, большое скопление других участников движения на воде.

Вы делаете все действия, но как реакция на происходящее, как приспособление, а не инициатива. Большие доски от 135 литров начинают выводить на глиссирование на курсе «на ветер», при этом парус уже «закрыт» или находится близко к доске. Вы уже в трапеционных кончиках и создаете MFP, пристально вглядываетесь на ветер в ожидании порыва и как только порыв ударяет в переднюю панель паруса, еще сильнее тянете гик вниз и вперед, сильно сгибая ноги. Переведите взгляд на курс галфинд, доска начнет уваливаться на этот курс и ускоряться. Спокойно и быстро входите в петли для ног и выходите в режим бластинга.

Активный выход на глиссирование применяют для маленьких и легких, менее 100 литров досок. Вы входите в обе петли для ног еще до глиссирования, сохраняя горизонтальное положение доски на воде за счет активного контроля за MFP. При малейших признаках усиления давления ветра на переднюю панель паруса, доска уваливается по ветру и с применением скатывания с волны или/и активного пампинга, ногами выталкивается на режим глиссирования. Пампинг также можно применять пассивный, на подвешенной трапеции, или активный, на руках без применения трапеции.

По достижении режима глиссирования, следует продолжать активно разгонять доску ногами, MFP и пампингом на курсе галфинд до достижения режима бластинг.

#### **4.5. Умение управлять доской на глиссировании**

Умение управлять доской на глиссировании подразумевает активное пользование центрами тяжести виндсерфингиста и использование конкэйва и рэйла. Днище доски имеет конкэйв: сложной формы профиль, который позволяет доске повышать сопротивление движению вбок, так называемое латеральное сопротивление доски.

Благодаря конкэйву и плавнику, доска стремится держать курс в пол-ветра или галфинд.

Виндсерфингист при этом стоит равномерно на обеих стопах в петлях для ног, парус удерживается весом тела через трапецию, руки лежат на гике в районе СЕ и контролируют MFP. Нижний центр тяжести виндсерфингиста, расположенный в районе пупка, работает пассивно, так как зафиксирован трапецией. Верхний центр тяжести виндсерфингиста, расположенный в плечевом поясе, работает активно, компенсируя изменения тяги в парусе.

При необходимости изменить курс движения доски в режиме глиссирования, мы должны

начать активно использовать эффект карвинга, поворота по дуге. Для этого мы должны заставить работать всю длину рэйла, погружая рэйл в воду от носа до кормы под весом верхнего центра тяжести виндсерфингиста.

Рэйл, это специальной формы боковая поверхность доски.

Курс «на ветер» выполняется за счет загрузки наветренного рэйла, вследствие чего доска начинает стремиться поворачиваться на ветер. Технически это выполняется по схеме «мальчик, выглядывающий из-за дерева»:

- переднее плечо виндсерфингиста- «мальчика» стремится обогнать мачту, как если бы вы хотели заглянуть за мачту «дерево». Разумеется, что «дерево» - мачта остается на месте, ее не нужно задвигать на корму, такое действие перегрузит корму и приведет доску слишком сильно на ветер. Слишком сильное приведение на ветер закончится падением на спину под парусом.

- работа кистей рук очень расслаблена, локоть передней руки может быть прижат к груди
- работа стоп ног очень расслаблена, передняя нога может очень сильно сгибаться в колене, задняя нога может сильно выпрямляться и на очень острых курсах тащить заднюю петлю вверх

- работа нижнего центра тяжести очень расслаблена, перемещение верхнего центра ведет за собой перемещение нижнего центра с трапеционным крюком, парус немного сам закроется, не нужно вмешиваться руками

- MFP производим очень активно

- направление взгляда на ветер, голова развернута на ветер, подбородок над передним плечом

- скорость доски станет меньше, доска будет медленно и уверенно идти на ветер

Курс «по ветру» выполняется за счет загрузки подветренного рэйла, вследствие чего доска начинает стремиться поворачивать по ветру. Технически это выполняется:

- посмотреть в направлении движения, повернуть голову и плечи

- скользнуть задней рукой к заднему углу на 30 см и сильно потянуть гик обеими руками вниз и вперед

- обе ноги в коленях сильно сгибаются, под углом 90 градусов и колени активно подаются вперед, по направлению желаемого курса

- обе пятки отрываются от палубы, колени «висят» на носках ног и петлях для ног

- MFP в этом случае должно осуществляться с особой тщательностью, в противном случае потеря контроля и жесткое падение

- доска начнет ускоряться и может обогнать природный ветер, после чего парус перестанет «тянуть»

Главной особенностью управления доской на глиссировании является иницирующая роль направления взгляда, буквально, мы управляем взглядом, куда мы посмотрим, туда повернется голова и плечи, изменяя баланс на доске. Смотрите только туда, куда хотите приехать!

#### **4.6. Умение выбирать доску**

Это не так сложно, как вам может показаться на первый взгляд, уверен, что выбрать подходящую пару обуви в магазине значительно сложнее!

Для меня в доске важны два свойства: как быстро она может ехать и насколько комфортно она может везти меня.

Доска, которая может ехать быстро, не может быть широкой, иначе она будет тормозить.

Узкую доску трудно вывести на глиссирование, но потом она «полетит».

Широкие доски выбираем тогда, когда нужно быстро выйти на глиссирование и потом не

очень быстро ехать.

Узкие доски выбираем, когда нужно ехать очень быстро и когда дует сильный ветер. Комфортность доски зависит от разных параметров шейпа и от того, как размещен объем доски. Длинные доски быстрые и неустойчивые в боковом триме, так как объем вытянут вдоль доски; широкие доски медленные и устойчивые в боковом триме, так как объем собран в районе мачты и петель для ног.

Про разные параметры шейпа доски вы можете прочитать в специализированных источниках, но могу вам заявить однозначно - вы сами должны попробовать доску и решить, нравится ли вам на ней кататься или нет. Не стоит слишком доверять «экспертам из журналов» и «опытным виндсерфингистам», это всего лишь их мнение. Не бойтесь составить свое мнение, независимое от других, но основанное только на ваших ощущениях! Это будет поступок виндсерфингиста, а не «жертвы виндсерфинг маркетинга».

Объем доски вы также определяете сами, исходя из вашего опыта катания. Ваш опыт показывает вам «ваш средний ветер» и подходящую доску для этого в литрах. Если ветер сильнее «вашего среднего ветра», то берите доску меньше объемом или ставьте меньший плавник. Соответственно поступайте, если ветер слабее нормы.

Самые разные «калькуляторы» веса, объема доски, длины плавников и размера парусов также есть в специализированных источниках, они не лишены смысла, но всего лишь усредненные показатели.

Выбрав доску, не забудьте проверить ее герметичность. Осмотрите тщательно доску и если найдете дырки, то не катайтесь, а заклейте пробоину. Заклеить можно или быстросохнущей двухкомпонентной замазкой, она называется «динг» и продается во всех серфмагазинах. Вы отрезаете небольшой кусочек, плюете на него, а не жуете., и разминаете в однородную массу руками, затем заклеиваете дырку в доске и через десять минут доска готова к выходу на воду. После каталки, отдерите замазку и сделайте нормальный ремонт с применением материалов, из которых была построена доска. Почти все доски имеют вентиляционный клапан рядом с мастраком, не забывайте закрывать его специальным болтом перед выходом на воду и следите за состоянием резиновой прокладки. Прокладку можно купить в магазине сантехники, если не окажется в серфмагазине или цена будет равна стоимости колеса для джипа. Клапан обязательно нужно открывать если вы перевозите доску на самолете или храните длительное время, оберните клапан лентой «скотч» и запихайте в масттрак.

Масттрак позволяет нам двигать мастфут ближе к носу или ближе к корме. Мастфут передает тягу с паруса в движение доски. Могу предложить аналогию: мастфут вперед-доска ведет себя как «переднеприводной автомобиль», мастфут назад- доска ведет себя как «заднеприводной автомобиль». Новичкам и с большими парусами лучше сдвинуть мастфут вперед, это повысит курсовую устойчивость и ускорит выход на глиссирование. Прыгунам и любителям маневров можно рекомендовать сдвинуть шарнир немного назад. На вопрос «с какой точки отсчета», могу рекомендовать сделать ряд попыток и выяснить для себя, что является нормой для вас лично, так как этот параметр зависит от особенностей вашего тела. Замерьте рулеткой расстояние от кормы до нормального и удобного для вас положения шарнира и запомните эту длину. На некоторых досках рядом с масттраком вы можете увидеть цифры «135, 130, 125» и так далее, это обозначает длину в сантиметрах от кормы и разметка сделана для удобства.

Размер петель сделайте по размеру ноги, когда стопа вошла в петлю, вы должны видеть все свои пальцы на этой ноге.

Петли устанавливайте для контроля внутрь и вперед, для скорости назад и наружу.

#### **4.7. Умение выбирать и настраивать парус**

Парус наш двигатель, мастфут передает тягу с паруса в движение доски. Эффективность работы паруса может сделать ваше катание наслаждением, неправильно выбранный или настроенный парус может осложнить ситуацию.

Принцип «много паруса не бывает» нелогичен по причинам:

-большой парус означает большой вес, который потребует большего объема доски

-большой парус имеет большие габариты и с ним сложнее управляться, делать водный старт, повороты

-большой, чем необходимо, парус может создавать избыток тяги, с которым нужно уметь справиться

Парус должен быть подобран по ситуации, вы должны быть хорошо снабжены тягой на воде, но без избыточной тяги- «передоза». Спросите любого выходящего с воды виндсерфингиста вашей комплекции и с доской вашего объема, какой парус он использовал и как себя чувствовал при этом.

Ответ может быть точкой отсчета.

Внимательно посмотрите на настройки паруса у виндсерфингиста, которого вы спросили.

Состояние настроек подскажет вам окончательный ответ при выборе паруса.

Самая главная настройка осуществляется по «нижнему углу» или downhaul. Обязательно тяните парус до провисания задней кромки между верхними латами до указанных производителем меток! В случае, если меток нет, тяните пока складка не провиснет до половины или ближе к мачте. Если ваш вес меньше 100 кг, ваш принцип «downhaul не бывает много!». Эти складки выполняют роль предохранителей от избыточного и внезапного для вас количества тяги в верхней части паруса. Именно такая ситуация с избытком тяги в верхней части паруса приводит к «катапульти», примерно 90% случаев «катапультирования» происходит из-за неправильно настроенного «downhaul». Иногда я слышу, что парус с верно настроенным «downhaul»:

-«становится меньше площадью». Это неверно, площадь паруса не изменилась.

-«стал хуже тянуть». Если вы в состоянии активной работой и специальной техникой перевести избыток тяги в движение доски, а не в полет вашего тела в «катапульти», то я могу согласиться. В остальных случаях, я бы сказал, что парус стал работать более точно, самостоятельно срезая пики максимумов ветра и тяги, и предлагая мягкую и ровную тягу. Вторая настройка паруса осуществляется по «заднему углу» или «outhaul». Эта настройка отвечает за «пузо паруса» или «reshaped camber». Более «пузатый» парус создает больше тяги, более плоский парус создает меньше тяги. Тяните парус по заднему углу на ваш выбор «пузатости» паруса, здесь все зависит от ваших ощущений и от задач катания. Если парус под нагрузкой касается немного гика, это не проблема. Если парус «лежит» на гике или гик «врезается» в парус под нагрузкой, парус следует подтянуть по заднему углу.

Высота гика может влиять на параметры :

-высокий гик, выше уровня плеча, приведет в выпрямленной стойке и быстрому выходу на глиссирование в слабый ветер

-низкий гик, ниже уровня плеча, приведет к собранной стойке и контролю во время сильного ветра и прыжков

Настройки паруса являются предметом бесконечных споров и мнений.

Экспериментируйте с настройками. Составьте свое мнение для себя, основываясь на своей личной манере кататься и своих ощущениях.

#### **4.8. Умение предотвращать «катапульти»**

«Катапульти» это невероятный по остроте ощущений полет виндсерфингиста с доски.

«Катапульти» переживают все, даже самые великие райдеры иногда зарывают нос доски слишком сильно в волну и тяга паруса швыряет их вперед.

Причиной «катапульты» может быть:

- в 90%, это неверно настроенный по downhaul парус
- психологический фактор
- технологический фактор

Про настройки паруса можно прочесть и посмотреть в Интернете на сайтах производителей парусов.

Психологический фактор заключается в неготовности виндсерфингиста к рывку паруса, рассеянное состояние или чрезмерная эйфория. Ослабленный контроль за линией ветра; взгляд, направленный на парус; все эти ошибки поведения могут приводить к «катапульте». Выходя на воду, вы должны быть собраны и спокойны, сфокусированы на выполнении технических навыков, у вас должен быть план вашего катания с пониманием возможных трудностей. Вы должны быть активным «капитаном» на доске с парусом, а не пассивным «пассажиром». Ваше состояние должно быть: «готов к любым вариантам; знаю, что нужно делать, чтобы выйти с наименьшими потерями».

Технологический фактор сводится к некоторым простым приемам:

- выбор, проверка и настройка оборудования перед выходом на воду
- акватория: представление о зонах турбулентности, подводных течениях, мелях, камнях
- навык стояния над доской и создания MFP в условиях нестабильной тяги
- навык адекватной реакции на плавное увеличение тяги в парусе
- навык «ухода от проблем» при резком увеличении тяги в парусе
- умение реагировать повышением MFP при резком увеличении тяги в парусе
- умение контролировать взгляд на линию ветра, а не в парус. «куда смотришь- там и окажешься!»
- умение не отпускать гик при невозможности удержать парус, «отжимание от паруса»
- умение не вцепляться в гик, но скользить передней рукой к мачте
- умение группироваться в воздухе и не бросать мачтовую руку
- умение без паники всплывать, защищая голову руками

#### **4.9. Умение «ехать на ветер» при слабом ветре**

Проблема не умения ехать на ветер при слабом ветре пугает желающих кататься на маленьких досках. Им кажется, что если ветер немного ослабнет или «скиснет», они не смогут вернуться и их унесет.

Проблема состоит в том, что неопытные виндсерфингисты смутно представляют себе способности паруса и доски и их функциональные возможности, ограничиваясь только глиссированием в сильный ветер. Привычка кататься по схеме «ветер тянет парус, я тяну парус на себя и упираюсь в плавник» играет злую шутку. Как только ветра не хватает для того чтобы «отвисать с парусом» и «упереться в плавник» невозможно, неопытные виндсерфингисты из всех сил пытаются либо глиссировать вниз по ветру, либо тянут парус на себя и создают боковой дрифт, доска соскальзывает вбок.

Доска небольшого объема вполне может ехать на ветер не глиссируя. Нужно лишь встать в sailing position, переднюю ногу сместить на наветренный борт настолько, чтобы борт полностью утонул в воде от носа до кормы. Рэйл доски начнет процесс «карвинга» на ветер, и доска будет медленно, но верно набирать высоту.

Парус нужно держать очень деликатно, не нужно сильно тянуть парус на себя, разрывая ламинарный воздушный поток. Парус работает как парус, если ламинарный воздушный поток обтекает мачту с двух сторон. На выпуклой стороне паруса образуется зона

разрежения воздуха, на вогнутой стороне паруса образуется зона повышенного давления. Разница давлений создает тягу в парусе, которую вы ощущаете. Направление тяги перпендикулярно умозрительной линии между передней и задней оковкой гика. Мы начинаем тянуть парус вниз, создавая MFP и передавая тягу в движение доски. Доска и парус начинают двигаться и сразу же начинают ощущать сопротивление встречного ветра, который мешает нам разогнаться и мы немного закрываем парус, уменьшая угол атаки. Встречный ветер в сумме с природным ветром создают новый ветер, который обдувает парус с двух сторон и создает тягу. Направление этого нового «вымпельного» ветра зависит от того, какая составляющая сильнее. Важно понимать, что мы не должны слишком сильно «отрывать» или «закрывать» парус, чтобы не лишать парус ламинарного потока. Просто держите парус цепко, но не зажимайте его с силой, когда парус сам закрывается-открывается при изменениях слабого ветра. Лучше тяните гик вниз, если хотите применить силу.

Правила просты:

- когда мы ускоряемся, вымпельный ветер смещается вперед и мы должны закрыть парус
- когда мы замедляемся, вымпельный ветер смещается назад и мы должны открыть парус

Ключи:

- когда невозможно глиссирование на ветер или в галфинд, не пытайтесь вывести доску в глиссирование в увал
- выйдите из петель, встаньте в sailing position, загрузите наветренный борт по всей длине
- откройте парус, тяните его вниз и проталкивайте вперед
- смотрите только на ветер

#### 4.10. Старт с мелкой воды

Старт с мелкой воды для неискушенного наблюдателя выглядит следующим образом: виндсерфингист приносит оборудование на воду, глубина воды по колено или по пояс, поднимает вверх руками парус, ногой подтягивает доску под себя и заходит на нее как на ступеньку, после чего уезжает кататься.

Старт с мелкой воды может быть сделан:

- затрудненный, на глубине по пояс,
- обычный, на глубине по колено, на такую высоту нам не трудно взойти на доску, как на ступеньку. Нам лишь следует поставить мачту вертикально, при этом доска приблизится к нам, и мы можем взойти на доску.

Ключи:

- доска на глубине по колено, мачта лежит на центральной линии доски, на корме
- курс доски в «пол ветра», галфинд, 90 градусов по отношению к линии ветра
- вы стоите у кормы доски, боком к доске и ветру, ваши плечи на линии ветра, смотрим по курсу галфинд
- берете ладонью вверх подветренной рукой, мачту снизу на высоте 30 – 50 см выше от гика, пальцы кисти расслаблены и эластично начинают поднимать мачту вверх на уровень плеча и немного на ветер
- поверх кисти подветренной руки, ладонью вниз наветренной рукой перехватываете мачту, пальцы кисти расслаблены и интенсивно начинают поднимать мачту вверх- выше головы и максимально на ветер- рука полностью выпрямлена
- зафиксируйте момент выпрямления руки с мачтой, парус будет «лететь», станет легким по ощущениям и начнет тянуть вперед и вверх. Никогда не опускайте переднюю руку, держите ее выше головы! Если вы неосторожно опустите переднюю руку, парус сразу же превратится в «анти-крыло» и начнет давить в вас, что может привести к падению или «ножницам» между мачтой и доской.

- скользните задней рукой максимально назад по гик, рука должна быть выпрямлена, пальцы руки расслаблены и легко берут гик, не зажимаем пальцы, зафиксируйте в сознании, что пальцы держат гик легко
- вы должны чувствовать небольшую тягу в парусе, но парус полностью открыт, вы сохраняете минимальную тягу в парусе, особое внимание на переднюю прямую руку с мачтой
- перенесите вес тела на наветренную ногу
- поднимите и полностью выпрямите по направлению к доске подветренную ногу, опустите стопу на палубу в районе передних петель
- задняя стопа должна встать на доску посередине, между передними петлями, если это не удастся с первой попытки, подтяните доску к себе ногой и переставьте стопу на ее место, там где стоит ваша задняя нога при sailing position, Этот момент чрезвычайно важен! Нога должна встать на свое место!
- начинаем тянуть задней ногой доску под себя, одновременно начинаем скользкими движениями рук по мачте вниз и по гик к мачте, отталкивать мачту от себя в вертикальное положение
- как только доска окажется под вами, вы это должны почувствовать – доска должна упереться бортом в вашу наветренную ногу
- перенесите переднюю руку с мачты на гик, при этом мачта встанет вертикально или даже немного наклониться от вас
- сбалансируйте себя, парус и доску, не спешите, посмотрите вперед, если вы случайно опустили взгляд
- осознано, переносим вес тела на ногу на доске, расслабляем мышцы бедра
- спокойно и уверенно толкаем мачту, только мачту вперед, прямой передней рукой, сильно наклоняемся вперед и, опуская глаза вниз на шарнир, подаем голову вперед
- как только голова окажется над шарниром, поднимаем голову и подтягиваем переднюю ногу, ставим ее сразу же рядом с мастфутом
- согните ноги в коленях, чтобы стабилизировать ваше положение на доске, смотрите только вперед, не смотрите в парус
- откройте парус задней рукой, нужно восстановить мягкий ламинарный поток на парусе, после того как вы инстинктивно потянули на себя заднюю руку при восхождении на доску
- начинайте создавать MFP и разгоняйте доску

Иногда берег обрывается в воду очень круто или у вас длинный плавник на доске и вы не хотите зацепиться им за дно при старте с берега. Нормальный старт с берега затруднен и можно применить технику затрудненного старта. Принцип тот же, стараемся поставить мачту вертикально любым способом, в этом случае парус начнет работать и мы можем вскочить на доску.

Советы:

- можно стартовать кормой вперед, наступайте на нос доски задней ногой и контролируйте положение доски на курсе «галфинд», под углом 90 градусов к линии ветра. Переднюю ногу ставьте прямо к шарниру, пытайтесь ехать как при обычном катании, только активнее работайте задней ногой. Нет необходимости ехать так долго, как только вы на достаточной глубине, перенесите вес тела к мачте и проверните доску ногами в нормальное положение. Все внимание на вертикальную мачту!
- можно стартовать при глубине по пояс, если сначала стоя на дне поставить мачту вертикально. Перехватите парус передней рукой с гика на мачту ниже гика, задней рукой схватите за кромку паруса. Немного отклоните мачту от положения вертикали, как только вы почувствуете что мачта «падает» от вас на подветренную сторону доски, сразу же перемещайте на доску колено задней ноги и потом колено передней ноги. Перехватите руки на гик в нормальное положение и вставайте на ноги с колен, смотрите при этом по курсу движения доски.

#### 4.11. Старт из воды

Старт из воды для неискушенного наблюдателя выглядит следующим образом: виндсерфингист плавает с парусом в руках рядом с наветренной частью доски у кормы на глубокой воде, глубина воды по грудь и глубже, поднимает вертикально вверх руками парус, ногой подтягивает доску под себя и забирается на нее как на очень высокую ступеньку, после чего уезжает кататься.

Старт из воды считается первым по значимости из двух самых волнующих виндсерфингиста умений, которые позволят кататься «в любую погоду и в любых условиях». Вы можете не уметь делать пока глиссирующий поворот, но если вы умеете делать старт из воды, любой менеджер проката выдаст вам оборудование без возражений в любую погоду, когда катание возможно.

Так складывается ситуация в мире нормального виндсерфинга для отдыха и развлечения, хотя в мире более сложного виндсерфинга опять очень важным становятся умение вытащить парус из воды за веревку и сделать овертак!

Старт из воды представляет собой некоторую сложность тем, что вам нужно перейти на новый уровень мышления и контроля ситуации. Физические усилия не столь велики, сколько технологичны.

Идея водного старта заключается в постепенном перемещении веса вашего тела на доску в район между мачтой и передними петлями. Это не может произойти рывком, который вас «оторвет от воды и поставит на доску». Логично, что после того как вас поставит на доску, вас мгновенно перекинет через нее. Если у паруса хватило сил оторвать вас от воды на минимальной мощности, когда мачта наклонена к воде, то в момент максимальной мощности паруса при вертикальной мачте, нам «куда деваться?!»

Здравый смысл подсказывает, что нам нужно очень много мощности в момент пока мы плаваем в воде и нормальная мощность, когда мы окажемся на доске. Работа с парусом решает все, именно здесь весь секрет водного старта!

Сам вход на доску желателен по схеме, но не критичен. Если у вас не гнутся ноги или вообще с природной гибкостью «не очень», это не проблема. Главное, не отталкивайте доску от себя прямыми ногами и не упирайтесь в нее. Лезьте на нее любым способом, который вам удобен. Вспомните детство, если вы лазали по заборам, или другой этап жизни, когда вы залезали на что-нибудь или на кого-нибудь... Цель- переместить как можно больше вас, то есть вашего тела, на доску!

Существуют два типа водных стартов:

- затрудненный, когда ветра не хватает
- обычный, когда ветра хватает и с избытком и мы рассмотрим эту версию.

Подходящие условия для обучения водному старту:

- умение уверенно делать старт с мелкой воды
- неглубокая вода, желательно уровень «по грудь»
- небольшого объема доска, у нее тоньше борт и не так трудно на нее заходить, так как она немного притопится под вашим весом
- ветер на «5.3» или «5.5», в более слабый ветер придется брать большие и тяжелые паруса, в сильный ветер вы будете не успевать за порывами ветра
- гик можете поставить немного ниже нормы, это поможет увеличить угол выноса мачты
- легкая мачта реально облегчит вашу жизнь! Карбон 75 -100 позволит вам сделать все быстрее в два раза, чем карбон 25-30
- много терпения и оптимизма, водный старт не освоить «с наскока»!

Ключи для обычного водного старта:

-доска на глубине по грудь и глубже, гик лежит на корме доски, на корме- как во время самоспасения «бабочка», задняя оковка гика не должна быть в воде. Если доска короткая по корме, можно опустить гик ниже и сдвинуть мастфут в масттраке к носу

-курс доски носом «против ветра», левентик, на линии ветра

-вы плаваете у кормы доски, боком к доске и ветру, ваши плечи на линии ветра, смотрим на ветер и по курсу галфинд, переводя взгляд с курса на курс

- одновременно отталкиваясь ногами от воды в ритм, берете ладонью вверх подветренной руки, мачту снизу на высоте 30 – 50 см выше от гика, пальцы кисти расслаблены и эластично начинают легкими толчками поднимать мачту вверх на уровень плеча и немного на ветер. Толчки должны быть именно легкими, если вы попытаете сразу же оторвать парус от воды, то вместо этого вы сами уйдете под воду с головой. Это движение можно назвать «потряхивание» паруса, такими движениями вы постепенно освободите весь парус от воды и ветер начнет поступать между поверхностью воды и мачтой. Не нужно пытаться поднырнуть под парус или мачту и вытолкнуть парус, оторвав его от воды! Толкаясь ногами от воды и методично и спокойно подталкивая мачту вверх, вы заставите работать ветер к своей выгоде.

-поверх подветренной кисти руки, ладонью вниз наветренной рукой перехватываете мачту, пальцы кисти расслаблены и интенсивно начинают поднимать мачту вверх - выше головы и максимально на ветер- рука полностью выпрямлена

-зафиксируйте момент выпрямления руки с мачтой, парус будет «лететь», станет легким по ощущениям и начнет тянуть вперед и вверх

-скользните задней рукой максимально назад по гик, рука должна быть выпрямлена, пальцы руки расслаблены и легко берут гик, не зажимаем пальцы, зафиксируйте в сознании, что пальцы держат гик легко

-вы должны чувствовать небольшую тягу в парусе, но парус почти полностью открыт, вы сохраняете минимальную тягу в парусе, особое внимание на переднюю прямую руку с мачтой. Поддерживайте это состояние «летающего паруса»

- если вам трудно справиться с парусом и вы нуждаетесь в передышке, можете опустить нижнюю кромку паруса на доску между петлями для ног

-мы все время смотрим на ветер, на линию ветра, туда, откуда к нам приходит ветер

-переведите взгляд на мастфут доски

-нос доски немного может увалиться по ветру, это нам и нужно. Не позволяйте доске увалиться слишком сильно , иначе вас будет перекидывать через нос. Оптимальный курс входа на доску галфинд. Ориентируйте доску плавательными движениями ног в воде.

-нам нужно поставить мачту вертикально, для этого буквально прыгайте в воде на шарнир, руки с гиком вверх и вперед, сделайте энергичное плавательное движение в воде ногами, одновременно подтяните колени к груди и оттолкнитесь ногами от воды

- мачта начнет вставать более вертикально и тяга в парусе начнет увеличиваться, контролируйте тягу скользящими движениями рукам по гик и открыванием-закрыванием паруса

- полностью выпрямите по направлению к доске заднюю, подветренную ногу, опустите стопу на палубу между передними и задними петлями

-задняя стопа должна лечь на доску посередине, между передними петлями и задними петлями, если это не удастся с первой попытки, подтяните доску к себе ногой и передвиньте стопу, как можно больше ноги должно быть на доске. Нога не должна свешиваться с доски на подветренный борт, но должны цепляться за палубу. Этой ногой мы будем заводить доску под себя. Этот момент чрезвычайно важен! Нога должна встать на свое место!

-начинаем тянуть задней ногой доску под себя в направлении «корму-за спину», одновременно отталкивать мачту от себя в вертикальное положение, в направлении носа доски

-спокойно и уверенно толкаем мачту, только мачту вперед, прямой передней рукой, сильно наклоняемся вперед и, опуская глаза вниз на шарнир, подаем голову вперед

- как только голова окажется над шарниром, поднимаем голову и подтягиваем переднюю ногу, ставим ее сразу же рядом с мастфутом
- как только доска окажется под вами, вы это должны почувствовать, тяга будет почти максимальной, толкните мачту еще раз вперед и втягивайте на доску переднюю ногу
- сбалансируйте себя, парус и доску, не спешите, посмотрите вперед, если вы случайно опустили взгляд
- согните ноги в коленях, чтобы стабилизировать ваше положение на доске, смотрите только вперед, не смотрите в парус
- откройте парус задней рукой, нужно восстановить мягкий ламинарный поток на парусе, после того как вы инстинктивно потянули на себя заднюю руку при восхождении на доску
- начинайте создавать MFP и разгоняйте доску

Катаясь на небольших досках и парусах, вы получаете огромное удовольствие от контроля в сильный ветер. В случае, когда ветер внезапно ослаб «drop» или вам нужно сделать водный старт и быстро уехать и, как назло, ветер ослаб, примените технику затрудненного водного старта.

Ключи для затрудненного водного старта:

- Недостаток ветра на парусе можно компенсировать, если активно провести парус навстречу ветру за счет мышечного усилия, по принципу «веера»
- безостановочно и ритмично толкайте мачту вперед короткими «тычками»
- отведите голову назад и резко бросьте голову вперед за счет усилия мышц, как будто вы хотите «укусить мастфут от злости»
- поворачивайте гик над головой словно рукоятку «Г-образного» ключа, переднюю руку от себя, заднюю руку к себе
- руки немного шире плеч и держат гик на кончиках пальцев, пытаюсь как можно более вертикально поставить мачту
- в случае, если все эти действия не принесли успеха, можно применить технику «с разгона». Немного опустите гик вниз, согните руки в локтях под прямым углом, отведите осторожно переднюю руку с гиком на уровень заднего плеча. Задняя рука при этом полностью выпрямится. Передняя рука работает активно, «ведущая». Задняя работает над поддержанием гика в горизонтальном положении, следит за тем, чтобы задняя часть паруса не касалась воды немного. Как только вы готовы к решительному штурму или вдруг ощутили усиление ветра на парусе, из всех сил бросайте переднюю и заднюю руки вперед к носу доски, вдоль доски, до полного выпрямления передней руки на ветер и над головой, задняя рука окажется у вас перед передним плечом. Парус, который вы разогнали относительно слабого ветра, усилит тягу. Масса паруса, которую вы разогнали относительно доски, по инерции втащит вас на доску.
- «гавайский старт» применяют на досках, которые легко тонут под вашим весом. Плавая в воде с наветренной стороны доски, установите парус вертикально. Держите парус вертикально по отношению к горизонту, передняя рука на мачте ниже гика, задняя держит парус за нижнюю кромку. Подтяните рывком обе колени к груди и упритесь стопами в доску. Доска может немного утонуть и наклониться к вам, давите носками ног, колени держите прижатыми к груди. Немного выпрямите руки, парус немного отклониться на подветренную сторону и вы почувствуете, что парус «падает» от вас. Поднимайтесь вертикально, перехватывайте руки на гик. Смотрите на курс движения

#### **4.12. Умение кататься в сильный ветер и волнах**

Ветер, который дует со скоростью 10- 13 м\сек считается самым лучшим в условиях

европейских акваторий, на океане ситуация немного другая. Такой ветер позволяет использовать виндсерфингисту весом 75-85 кг, паруса площадью 5.0- 4.5 и доски объемом равным весу виндсерфингиста или меньше.

Это оборудование компактно и им очень легко и приятно управлять.

Ветер сильнее чем 15- 20 м\сек считается очень сильным и катание в такой ветер требует парусов размером 4.0- 3.0 и досок минимального объема, так как сама доска начинает «парусить».

Проблему с оборудованием решить несложно, но навык использования такого оборудования представляет собой проблему по двум причинам:

-психологическая подготовка. Сильный ветер вызывает возмущение в природе, виндсерфингисты также испытывают нервную перегрузку, волнение, так как такой «праздник ветра» случается не часто. Очень важно держать свои эмоции под контролем и фокусироваться на обычных процессах. Не нужно излишне напрягаться и сдерживать дыхание, попробуйте расслабиться и адаптироваться к виду волн и летящих по воздуху тяжелых предметов. Улыбайтесь, расслабленные мышцы лица смогут расслабить мышцы плечевого пояса, пальцы будут работать с гиком, а не судорожно сжимать.

-техническая подготовка. Делайте все тоже самое, что и в слабый ветер, но немного побыстрее и пораслабленнее. Чем лучше вы будете выполнять все «ключи» элементов и приемов, тем быстрее вы сможете приспособиться к стихии. Не нужно «покорять» стихию, это невозможно. Покоряйте самого себя, свои эмоции, будьте точны в технике. Сильный ветер сложен тем, что разница между порывами и затишьями может составлять несколько метров в секунду. Шквалы ветра нужно отрабатывать ногами, MFP, и верно настроенным по downhaul парусу.

Скорость движения доски может возрастать до максимумов, не бойтесь скорости, скорость наш друг, парус становится легким и доской легче управлять.

Ветер создает волны, попытайтесь воспринимать волны не как препятствия на вашем пути, но как увлекательный аттракцион. Попробуйте использовать волны для удовольствия, прыгайте через них или скатывайтесь по склону, как с горки, практикуя простейший райдинг.

Волну можно использовать для поворота, скатываясь по склону.

Маневры и повороты логично делать по такой схеме:

- в слабый для вас ветер: повороты «так» во время затишья, «джайбы» на ускорениях
- в сильный для вас ветер: повороты «так» на ускорениях, «джайбы» на затишьях

#### **4.13. Умение прыгать**

Прыжки приносят много новых радостей и реально тешат амбиции виндсерфингиста, нацеленного на улучшение качества и умения катания.

Прыгать начинать нужно на небольших досках, так как большая доска может неожиданно для вас стать «очень большой» и неудобной во время полета и приводнения. Большая доска в воздухе может начать сильно и быстро уваливаться по ветру из-за своей площади, которая начнет парусить. При приводнении, большая доска не погрузится в воду смягчая удар, напротив, останется на воде очень жестким предметом, на который очень больно натолкнуться.

Доска должна быть меньше 130 литров, желательно 100-115 литров и плавник не должен быть длинным и прямым. Петли должны быть поставлены вперед и внутрь, сзади должна быть одна петля, размер петель должен быть свободным.

Погода должна быть на 5.7- 5.3, в более сильный ветер вам будет труднее управлять полетом. Попробуйте прыгать с «кочек», не заходите сразу на волны, вашему мозгу нужно дать время на адаптацию и отработку навыков действий.

Вы должны быть в хорошем физическом состоянии, не нужно быть нервным и суевливым. Если все пойдет хорошо, то вы прыгните и приводнитесь, испытав

адреналиновую бурю в крови. Если все пойдет плохо, вы ударитесь об оборудование, получив «катапульти» на приводнении. Если вам вдруг станет очень страшно в полете, можете оттолкнуться от оборудования и упасть в воду, оборудование улетит вниз по ветру.

План «полета»: разгон, заход на волну, отрыв с волны, полет вверх, полет вниз, приводнение.

Ключи:

-разгон. Скорость наш друг. Привыкайте к скорости, любите скорость, учитесь ездить быстро и ускоряться когда нужно. Катитесь на средней скорости, ища и прицеливаясь волну. Как только «ваша волна» попадет в поле вашего зрения, осмотрите окрестности на предмет других прыгунов, претендующих на эту же волну, райдеров, которые едут по этой волне, и валяющихся под волной неудачно приводнившихся прыгунов, отдыхающих после встречи головой с мачтой. Никого нет?! Вперед, на волну! Скорость! Взгляд прикован к волне, только периферийное зрение может отслеживать то, что может помешать полету тела и духа!

- волна это естественная рампа, трамплин. Жизнь этой рампы коротка, но полна красоты и гордости. Поверхность не имеет жестких конструкций, но может иметь мощь гравитации, если волна начнет падать и рушиться. Если на вершине волны появился белый гребешок и быстро увеличивается в размерах, то такая волна может «закрыться», разрушиться, превратившись в пену. Не заходите на пену, доска зароется и вы упадете. Ищите любой не разрушенный участок волны и выскакивайте на него. Перед тем как вы начнете заезжать на волну, немного приоткройте парус, только для того чтобы встать вертикально над доской. Доска начнет задирает нос, переносите вес на заднюю ногу, расслабьте переднюю ногу и когда доска начнет выходить на вершину волны, подтягивайте ногу к животу за счет мышц.

-Корма начинает сходить с волны, просто начинайте подтягивать заднюю ногу с доской под свою ... в общем, на чем сидите на стуле! Тяните очень интенсивно, при этом передняя нога может выпрямиться и доска примет горизонтальное положение в полете! Вы летите! Совершенствуясь или прыгая с малых кочек, можете толкнуться задней ногой при спуске с волны для более агрессивного вылета.

-В полете начинайте действовать как «складной перочинный ножик», складывайтесь в компактную и аэродинамичную фигуру. Тяните гик к себе, но локтями вниз!

Растопыренные в стороны локти выглядят ужасно на фото и дают плохой контроль в воздухе. Тяните заднюю ногу под себя, выпрямляя переднюю ногу. Смотрите вперед, поверх переднего плеча, но не вниз. Ваше тело может начать выходить на ветер, вывешиваясь с доски, парус может принять горизонтальное положение и полет будет приятным и зыбким. «Держитесь глазами» за горизонт.

-Полет не может быть долгим, к сожалению. Вы почувствуете, что гравитация потянула вас вниз. Начинайте высматривать место приводнения. Нос доски может начать уваливаться по ветру, не поддавайтесь панике и не открывайте парус, если не хотите жесткой посадки! Смотрите вниз и, когда до воды останется мгновение, выпрямляйте заднюю ногу. Задняя нога встретит с узкой кормой воду, корма утонет, смягчая удар. Сразу за задней ногой коснется воды середина доски и передняя нога, по инерции вес тела может немного перейти на переднюю ногу. Если высота была большой, то вас может начать втягивать на доску, начинайте открывать парус, это поможет сбалансировать силы. Первые прыжки лучше приводнять на спину, нежели перелетать через доску и влетать в парус и мачту. Потом вы начнете контролировать приводнения и, активно работая парусом, научитесь приводняться и продолжать глиссирование.

Удачных полетов и мягких приводнений!

#### 4.14. Умение глиссирующего поворота **overtack**

Поворот против ветра «оверштаг» или **overtack** незаслуженно считается не очень «крутым». В действительности, этот поворот может выручить вас в любой ситуации. Учить его просто, можно банально вызубрить движения и делать их на «автомате». Важно научиться делать его на глиссирующей доске, и это будет отличным фундаментом в вашей серфкарьере.

Движения можно «отшлифовать» на берегу, прыгая на берегу на доске без плавника в безветренные дни или на большой доске в слабый ветер на воде. Главное- уверенные, а значит быстрые движения. Время поворота составит 3-5 секунд.

Ключи:

Подготовка к повороту:

- выбираем удобное и безопасное место, желательно там где поменьше волн
- одновременно разворачиваем голову и плечи на линию ветра
- сгибаем ноги в коленях до образования угла 90 градусов

Вход в поворот:

- тянем мачту назад на корму
- вынимаем заднюю ногу из петли, переносим заднюю ногу на наветренный борт, между передними и задними петлями,
- вес тела на заднюю ногу, пяткой задавливаем наветренный борт
- внимательно смотрим на линию ветра
- нос доски начинает приближаться к линии ветра
- переносим переднюю руку на мачту ниже гика и тянем мачту назад
- переднюю ногу вынимаем из петли и ставим к мастфуту, стараемся продвинуть стопу за мастфут на новый борт
- немного переносим вес тела на переднюю ногу
- пытаемся задней рукой перетащить парус через корму доски

Выход из поворота:

- как только мы перетаскили парус через корму доски, доска пересечет линию ветра
- скользните задней рукой по гикю вокруг передней оковки на гик на новой стороне
- подтяните заднюю ногу к мачте, пятка к пятке
- отпустите мачту рукой и расслабьте руку
- сделайте разворот тела на носках ног, нам нужно посмотреть на новый курс доски
- разворот начинайте с поворота головы на новый курс
- за головой последуют плечи, бедра и стопы

Прыжок на новую сторону доски:

- сильно согните ноги и прыгайте задней ногой как можно дальше на корму на новом борту
- передняя нога приземлится возле мачты
- передняя рука проводит мачтой в направлении носа доски, только передняя рука, задняя не должна хвататься за середину гика
- задняя рука тянется как можно дальше к задней оковке гика

Уваливание доски на новый курс:

- как только задняя рука схватила гик, начинаем уваливание на новый курс, для чего очень сильно тянем гик вниз, сгибая ноги, задняя рука тянет гик на себя, а передняя от себя, подставляя под ветер парус на новом направлении, ноги аналогично вращают доску,

задняя нога тянет корму под себя, передняя нога толкает нос от себя

Завершение поворота, начало движения на новом курсе:

- как только доска довернула на новый курс, отпускаем парус задней рукой, парус сбросит чрезмерную тягу и восстановит ламинарный поток, мы встаем в sailing position и начинаем ехать на новом направлении - курсе

#### 4.15. Умение глиссирующего поворота fordewind

Поворот по ветру «фордевинд джайб» или «фордак» на сленге виндсерфингистов, является вторым по значимости умением после водного старта.

Сложность поворота фордевинда заключается в том, что его нельзя «вызубрить до автоматизма», как овертак. В повороте вам придется постоянно следить за :

- состоянием воды по траектории поворота
- корректировать тягу в парусе активной работой рук
- корректировать доску активной работой ног
- корректировать положение тела активной работой мышц
- корректировать своевременные переходы и смены фаз поворота,
- быть сфокусированным, но не «зажатым»

Глобально- статистически: все проблемы случаются во 2\3 поворота.

Это происходит, по моему мнению потому, что мозг не успевает реагировать на происходящее и «отключается», а «телу без мозга» остается подчиниться законам гравитации, сохранения движения и сопротивления с эффектом «удара о твердую поверхность».

Чем помочь и что делать?

1. Приучаем мозг и тело не бояться скорости. Чем выше скорость, тем «легче» парус, тем больше инерции - по которой вы и проедете дугу поворота.
2. К скорости нужно привыкать - до эффекта. Эффект должен выражаться в том, что на новом современном оборудовании вы можете ехать на передней ноге, в активной и агрессивной манере победителя, а не на задней ноге в оборонительно- пассивной манере прошлых лет.
3. Как только привыкли к скорости, нужно научиться глиссировать без трапеции. Вы можете на скорости подтянуть бедра вверх и сняться с трапеционных кончиков, потом сильно повиснуть на гике – вниз, и при этом доска и парус не изменят своего положения и продолжат глиссирование метров 30-50
4. Теперь учимся входить в дугу. Понемногу, по «чуть-чуть». Приучаем мозг не «выключаться» от ощущения ускорения при входе в дугу и впрыска адреналина в кровь. Тянем гик вниз и вперед. Все мысли об MFP! Смотрим вперед и глаза не закрываем от ужаса... учимся терпеть!
5. Вход в поворот осуществляется за счет того, что вы **ВЫСТАВЛЯЕТЕ ВПЕРЕД ПЕРЕДНЮЮ РУКУ КАК СУПЕРМЕН В КОМИКСАХ И «НЫРЯЕТЕ»**. ЭТОЙ РУКОЙ ВПЕРЕД- ВНУТРЬ ПОВОРОТА. Вам должно быть страшно- аналогично тому, если вы должны разбежаться по пирсу и вытянув руку вперед, нырнуть в воду. При этом создается эффект «втягивания в поворот», как у переднеприводных автомобилей. Если вы из осторожности начнете тянуть парус к себе - вы перегрузите корму и **ОБЯЗАТЕЛЬНО И ОЧЕНЬ БОЛЬНО УПАДЕТЕ!** Можно упасть не очень больно, если тянуть гик вниз, а не к себе и согнуть колени.
6. Можно вообще не падать, если ваши телодвижения будут аналогичны тому, как если бы вы решили зимой разбежавшись по снегу, прыгнуть на полоску со льдом и прокатится на ногах : ноги расставлены шире плеч и **ОЧЕНЬ СИЛЬНО СОГНУТЫ**, коленки - почти 90

- градусный «прямой» угол, вы смотрите вперед- в горизонт и управляете положением тела.
7. Доску в повороте нужно **КАРВИТЬ ВСЕ ВРЕМЯ**, а не зажав один раз «намертво», просто ехать на ней в повороте. Это аналогично тому, что вы в повороте не просто держите руль авто, а постоянно подруливаете им, корректируя ситуацию.
8. Взгляд всегда **ОПЕРЕЖАЕТ** движение доски. **КУДА СМОТРИМ-ТУДА И ПРИЕДЕМ!** Голова должна быть над шарниром, в худшем случае- над передней петлей...
9. Не передерживаем парус и не держимся за него. Держите парус кончиками пальцев. Если вы чувствуете, что парус рвется из задней руки- отпускайте его, дайте ему идти. Современный правильно настроенный парус будет рваться у вас из рук именно тогда, когда нужно - просто не зажимайте его. Современный парус «умнее» вас, аналогично современному компу - для «непродвинутого юзера». Парус (заднюю руку) отпускаем, когда парус «делит» доску поперек на «нос» и «корму».
10. Перехват рук- если вы только начинаете учить фордак, лучше отпускайте заднюю руку как можно раньше, на счет «раз-два- отпусти!» от входа в поворот, после этого «пустой» парус тяните выпрямленной расслабленной передней рукой мачтой наружу поворота и **ЗА СЕБЯ**- это поможет повернуть доску при неуверенном карвинге (эффект Pivot Gybe), при этом смотрите вдаль на **ВЫХОД ИЗ ПОВОРОТА**, а не на руки; ноги сильно сгибайтесь и сгибайтесь- до боли в коленях! Потом не глядя на парус а глядя вперед, **НАОЩУПЬ**. подтягиваем мачту к себе : сначала до упора! к заднему плечу, потом протягиваем мачту вперед- к переднему плечу, потом перед собой и перехватываем парус **НАОЩУПЬ**. на новый курс
11. Если вы «шлифуете» фордак, то все время сохраняем тягу в парусе спокойной и расслабленной реакцией, активно работаем глазами и ногами. На слабом ветру стараемся выходить шкотовым углом вперед, потом активно толкаем задней рукой парус от себя и активно работаем мачтой и ногами - делаем компактную дугу.
12. Если при этом вы не будете выглядеть так, как будто от этой вашей попытки поворота системы «Фордак» зависит жизнь и судьба многих людей, а напротив, будете спокойно – сосредоточены, то вы можете избежать ненужной суеты и у вас может появиться вдруг много времени в процессе поворота для контроля и понимания того, что происходит вокруг!
13. Кататься и ржать! Упал- заржал- понял почему упал- больше так не делай- еще попытка. Следим за дыханием и за сердцебиением, не нужно доводить себя до состояния «непонимания происходящего». Если вы все будете воспринимать как игру- процесс будет более быстрым и интересным! Не нужно делать «марафонские» разбеги для того чтобы попытаться сделать фордак, разогнался- выбрал место и фордак!

## 5. Заключение

Уважение к традициям и тем, кто уже катался под парусом, когда я лишь впервые в своей жизни увидел виндсерфинг, переполняет меня благодарностью и признательностью. Те, кто были раньше меня, и у кого я учился, все они повлияли на мою судьбу и теперь я в виндсерфинге!

Чувство признательности и желания привнести свой вклад в виндсерфинг заставили меня написать этот учебник.

Много разных школ имеют свои «фирменные» методики, во многих странах есть организация государственного уровня, занимающаяся виндсерфингом и обучением. Программы обучения и учебники этих организаций и школ могут являться эталоном подхода к виндсерфинг образованию. Обучение теории там представлено в полном объеме и по уровням.

Уровень 1.

- переносить оборудование по частям, начинать движение, выходить на берег
- двигаться поперек ветра, на ветер и по ветру, контролировать тягу паруса, уметь держать курс
- разворачивать доску на обратный курс, простейшие повороты через нос и корму доски
- умение собрать и разобрать парус, хранение оборудования, умение завязывать узлы на веревках
- контроль за ситуацией на воде и подготовка к выходу на воду, правила расхождения на воде, правила безопасности, сигналы бедствия
- источники информации о погоде и приливах, направления ветра по отношению к берегу, действия приливов
- различные курсы движения доски, курсы на которых невозможно движение доски, как управлять доской, умение держать курс
- специальная одежда для виндсерфингиста и спасательные жилеты, покупка оборудования, транспортировка

#### Уровень 2

- выход на воду и возвращение на берег с соединенными вместе доской и парусом, введение в «бич старт», умение безопасно расположить оборудование на берегу
- улучшение способа стоять на доске- «стойки» на всех курсах движения, умение пользоваться швертом
- продвинутый способ поворачивать доску по ветру и на ветер, умение переносить вес тела и распределять его
- умение выбирать парус и знание компонентов паруса
- правила безопасности, умение разобрать парус на воде и спасти самого себя, борьба за плавучесть
- погодные факторы, приливы и их особенности
- теория работы паруса, настройка паруса, центр парусности
- теория работы доски, объем, размеры, настройка доски, центр латерального сопротивления
- гидрокостюмы и аксессуары

#### Уровень 3.

- переноска доски и паруса вместе, умение «бич старта» в разных условиях, умение поднять парус за веревку в сильный ветер
- трапеция и настройка, умение стоять в трапеции, использование петель в положении «тренировочные», умение стоять при глиссировании, умение пользоваться масттраком
- овертак в сильный ветер, упражнения в поворотах по ветру, катание со швертом и без шверта
- различные паруса и их настройка, система лат, типы мачт, трапеционные кончики и настройка, петли для ног и настройка
- умение буксировать другого виндсерфингиста, умение самоспасения способом «черепаха»
- погодные факторы, опасности приливов, выбор места катания
- понимание «апарент винд» или «вымпельный ветер», эффекты, умение использовать рэйл доски при курсе на ветер, положение мастфута, навыки глиссирования
- введение в маленькие доски, подготовка и настройка оборудования

#### Уровень 4.

- умение стартовать и выходить на берег в небольших волнах, разные размеры досок, упражнения водному старту, умение выкинуть парус из воды на ветер, водный старт
- детали умения ехать быстро, совершенствование стойки, использование петель для ног, масттрака и трапеции
- умение овертак на коротких досках, умение повернуть доску не на глиссировании, карвинг повороты на различных досках
- умение пользоваться парусами с камберными упорами
- спасение: умение спасти самого себя, спасти других
- погодные изменения, приливы, волны

-умение ездить быстро, «спин аут» причины и умение выходить из него  
-различные формы досок и плавников, выбор лучшего оборудования

Уровень 5.

-самые разные способы переноски оборудования, старт в волнах, умение вытащить парус за веревку на короткой доске, умение делать водный старт шкотовым углом вперед и в слабый ветер

-умение выбирать стойку в зависимости от силы ветра и состояния воды, умение контролировать порывы ветра и чрезмерную тягу в парусе, катание в волнах, прыжки и райдинг волн

-поворот «карвинг» на короткой доске, слаломный джайб, «дак джайб», «слам джайб», овертак на короткой доске

- настройка рига- паруса в сборе, точная подстройка, настройка петель для ног , разные типы досок

-самоспасение на короткой доске, быстрый ремонт доски, умение помочь другим, правила расхождения в волнах

-катание на короткой доске, эффекты ветра и приливов, умение пользоваться предсказаниями погоды, происхождение волн, течения в волнах

-умение прыгать и типы прыжков, «апарент винд» в волнах, физическая и психологическая подготовка

-дизайн и характеристики слаломных и вэйвдосок, кастомные доски, умение кататься в шлеме

-различные соревнования на скорость и в волнах, умение делать различные маневры

Я не стал добросовестно переводить и копировать чужие методики и опыт, лучше вы самостоятельно обратитесь к первоисточникам в поисках ответов на перечисленные темы. Учебник, в этом виде, является концентрацией всего самого передового в виндсерфинге на этот момент.

Через пару лет это будет обыденностью, через пять лет станет архаизмом. Так стремительно меняется оборудование и навыки пользователей.

Берите то, что вам нужно, применяйте и катайтесь! Совершенствуйте свое умение и понимание виндсерфинга!

Кататься и ржать!

## СНурег Глоссарий

А

Айлет (eyelet- англ) металлическое кольцо в парусе, предназначенное для настройки-оттяжки паруса «по низу» down haul и «по заднему углу» out haul ( в российском виндсерфинге говорят «люверс»)

Ай оф зе Винд (Eye of the Wind-англ) точное направление, откуда дует ветер. "смотри на ветер!" от СНурег, или "смотри прямо в глаза ветру !" -))))

Алоха ( Aloha!- полинезийское) приветствие местного населения на островах Гавайи, обозначающее радушие и доброжелательность. Используется выражение «Aloha State»- для обозначения Гавайских островов, как одного из штатов Соединённых Штатов Америки.

Андерпауред (Underpowered англ) очень неприятное состояние, когда паруса «не хватает» или парус «не тянет», чтобы выйти на глиссирование и вы вынуждены большую часть времени ползти еле-еле, вместо того чтобы носиться без остановки. Необходимо поменять

парус на больший по площади.

Апхол (Uphaul англ) толстая веревка, привязанная одним концом к передней оковке гика, а другой конец привязан эластичным шнуром к основанию мачты, за которую можно вытащить парус из воды. В русском парусном деле говорят «старт шкот»

Аппарэнт Винд (Apparent Wind- англ) в России говорят «Вымпельный Ветер» - ветер, получающийся от взаимодействия двух ветров: «истинного ветра» (True Wind- англ) и «курсового ветра» (Induced Wind-англ).

«истинный ветер»- направление и сила ветра, зависит от природных свойств акватории.  
«курсовой ветер»- встречный ветер, который ощущается только благодаря движению. (например, встречный ветер, который вы чувствуете, высунув руку из окна едущего автомобиля в абсолютно безветренный день )

Вымпельный ветер ощущается парусом и виндсерфингистом.

Чем быстрее вы едете на доске, тем сильнее встречный «курсовой ветер» и тем сильнее становится «вымпельный ветер»- как сумма взаимодействия двух ветров.

Ассиметричные (Asymmetric-англ) доски и плавники, а также положения петель для ног делают специально для катания в волнах с одинаковым направлением ветра, так чтобы максимально использовать одну сторону доски для райдинга (едем вниз по ветру), а другую сторону доски для «набора высоты» (едем на ветер)

Аспект Ратио (Aspect Ratio-англ) термин из аэродинамики, который применяют для характеристики паруса, плавника или шверта (соотношение длины к ширине ) Длинный и узкий – дает высокий показатель, короткий и широкий-низкий.

Аутхол (Outhaul англ) веревка, которой оттягивают задний угол паруса к задней оковке гика и настраивают полноту паруса. Слишком сильная настройка приводит к плоскому, нестабильному парусу, слишком слабая настройка приводит к чрезмерной "пузатости" паруса и слишком большой тяге в парусе.

Аэриал (Aerial-англ.) маневр, сделанный на короткой доске в воздухе. Чаще всего применяют при катании в волнах, когда доска перелетает во время райдинга.

Б

Баг ин «bug in» (англ) внезапное, несанкционированное, агрессивное влезание на волну, которую уже райдит другой райдер

Батенс (Battens- англ), в русском языке называют «латы»- длинные и гибкие вставки разной геометрической формы в профиле, из стекловолокна и/или угля, которые поддерживают форму паруса (the shape of the sail) упираясь в переднюю часть паруса (leading edge) и в заднюю кромку паруса,

Биаринг Эвэй (Bearing Away-англ), по-русски «уваливание», изменение курса движения на новый курс- который больше отклоняется от линии ветра

Битинг (Beating-англ) по-русски « резаться на ветер»- ехать на максимально возможном близком курсе к линии ветра

Биллабонг (Billabong- австралийск.) Брэнд серфового и виндсерфового оборудования и одежды.

Бич Брейк (Beach Break-англ) место, где волны создаются или меняют форму на песчаной отмели

Бич старт (Beach Start-англ) старт с мелкой воды (до пояса), при котором можно встать на доску с парусом и начать движение

Бластинг (Blasting-англ) глиссирование на «полном ходу», когда доска очень быстро едет по поверхности воды, издавая характерный звук, от которого виндсерфингист впадает в эйфорию. В народе применяют термин «прохватить», «гонять трамвай», «катацца»

Блэйд Фин (Blade Fin-англ) плавник прямой и вытянутой формы. Очень легко втыкается в ногу виндсерфингиста при неловком водном старте, шрамы остаются на долгую память.

Боди Драг (Body Drag-англ) на глиссировании вынуть из петли для ног и опустить в воду переднюю и заднюю ноги, протаскать их по поверхности воды и потом вернуть ноги на доску в заднюю и переднюю петли и продолжать глиссировать. При этом создается много брызг и радостных эмоций для бодидрагера и для зрителей.

Боттом Терн (Bottom Turn-англ) при катании в волнах уваливание на основание волны и разворот для повторного захода на волну, при этом развивается жуткая скорость и райдер чувствует себя очень хорошо видя нависшую над ним переднюю стенку волны. «Сколько райдеров- столько и стилей в боттом терне!».

Бофорта Шкала (Beaufort Scale-англ) измерение ветра в баллах от 1 (практически нет ветра) до 12 (ураган)

Брейк (Break-англ) место, где волна начинает рушиться

Брод Рич (Broad Reach-англ) в русском парусном деле употребляют староголландский термин «бакштаг». Доска едет вниз по ветру, любые курсы между курсом поперек линии ветра «галфинд»-староголл. (beam reach-англ) и между курсом вдоль линии ветра (полный фордевинд) . На этом курсе доска может глиссировать быстрее всего. Самый любимый курс «унесённых ветром».

Бум (Boom-англ) по –русски «гик». То, чем мы держим парус- состоит из алюминиевых или угольных труб ( tube), покрытых мягкой оболочкой (grip) соединенных передней оковкой ( front head) с клипсой для прикрепления к мачте, и задней оковкой на удлинителе, для прикрепления к заднему углу и оттягивания заднего угла. Все гики делают разными по длине труб в соответствии с размерами парусов. Каждый гик может менять свою длину в пределах выдвижного удлинителя.

Бэк Луп (Back Loop-англ) вращение в воздухе назад на 360 градусов доски- паруса и райдера между ними

Бэк Сайд (Backside-англ) при катании в волнах, доска едет на ветер, райдер спиной к волне

В

Вайп Аут (Wipe Out- англ) свалиться с доски, катаясь в волнах.

Ватерстарт (Waterstart англ) старт на глубокой воде, при котором парус не тянут за веревку стоя на большой доске, а разгоняя парус в воздухе, создают тягу, при помощи которой входят на короткие и маленькие по объему доски

Вентиляционный или воздушный клапан ( Air Valve)- закручивающийся в вентиляционное отверстие металлический или пластиковый болт небольшого диаметра, герметизирует внутреннюю воздушную камеру в доске. При перевозке самолетом обязательно выкручивайте клапан, если не хотите чтобы доску разорвало при разнице давлений.

Вентиляция плавника (Ventilation -англ) при высоких скоростях поверхность плавника может захватывать воздух содержащийся в воде и на поверхности плавника образуется «воздушный пузырь», который приводит к «спин аут»

Виндвард (Windward англ) наветренная часть, та, в которую дует ветер.

Вишбоне (Wishbone англ) устаревшее название гика (boom)

Ворлд Кап (World Cup англ) Кубок Мира или еще называют Про-тур ( Pro Tour) или Ворлд Тур (World Tour), комплекс соревнований по разным дисциплинам в разных странах, проводимый Professional Windsurfers Association (PWA) в течении каждого года.

Вулкан (Vulcan-англ) фристайл маневр на короткой доске, перелетающей на небольшой высоте на новый курс, райдер остается в петлях для ног и перехватывает парус вокруг мачты на новом галсе.

Вэйв борд ( Wave board англ) доска , предназначенная для катания в волнах- с сильным рокером, который дает маневренность и не зарывается носом в волне.

Вэйв Перформанс (Wave Performanse англ) форма соревнований, при которых в заезде участвуют два или три райдера, которые показывают своё умение выбирать волны, райдить волны, поворачивать ( и прыгать- в некоторых соревнованиях, например Smack Fest, прыжки не считают). Судьи сидят на высокой платформе и наблюдают за действиями участников заезда и выставляют баллы на панели.

Г

Гик (русский парусный термин), бум (boom) у англоговорящих, габельбаум - у немцев, вишбон- у французов. смотри "бум (boom)" для подробного описания.

Глиссирование (planing- англ.) процесс, когда доска едет на волне, которую сама же и создает. бывает маргинальное (нестабильное, слабое, неуверенное, неустойчивое) и уверенное, полный ход, blasting- (это "когда доска летит по вершинам волн").

Гойтер (Goiter- америк.) экстремально трудный для выполнения элемент при катании в волнах, при котором райдер выезжает на гребень волны шкотовым углом вперед и вбрасывает себя в переднее вращение «штопор» приводняясь опять на стенку волны. Изобретение «гойтер» приписывают Марку Ангуло / Mark Angulo

Гу Скру (Gu screw- америк.) продвинутый маневр при катании в волнах изобретен Марком Ангуло ( Mark Angulo.) Настоящий ( The original Gu-screw) делается - выезжаешь на гребень, оказываешься в воздухе, вращаешь доску и парус на 360 градусов в

горизонтальной плоскости и приводняешься за волной так, чтобы доска смотрела на берег.

## Д

Дабл Форвард (Double Forward- англ) два вращения переходящие один в другой на 360 градусов вперед . Вращается парус доска и серфер с ними. Двойной форвард сложнее приводнить, чем обычный .

Даггербоард (Daggerboard -англ) в русском виндсерфинге говорят «шверт» , в больших досках и в досках для новичков, выдвижной из корпуса доски длинный «плавник» для повышения устойчивости на курсе и на воде. При слабом ветре и при курсах на ветер Даггербоард-шверт необходимо выдвигать из доски, при сильном ветре или при курсах вниз по ветру Даггербоард-шверт необходимо убрать внутрь доски, так как он будет создавать слишком большую подъемную силу и доской будет трудно управлять.

Дак Джайб (Duck Gybe- англ) «поворот нырком» , поворот по ветру при котором вы не отпускаете парус лететь задним углом по ветру при перехлопывании паруса, а подныриваете под ним и перехватываете парус на новом галсе.

Дакрон (Dacron-англ) материал- полиэстр для изготовления парусов

Дампер (Dumper- англ) тип волны, которая рушится на мель или берег, сквозь нее трудно пройти и легко поломать оборудование, особенно при ветре на берег. Могут быть опасные нижние- обратные течения. (rip)

Даун Хол (Downhaul-англ) настройка паруса «по низу», путем оттягивания нижнего угла паруса к основанию мачты (mast base) или удлинителю (mast extention) веревкой через блок роликов ( pulley). Парус при этом принимает форму и на задней стенке (leech) появляются складки (folders, looseness) которые играют роль предохранительных клапанов, сбрасывающих избыток ветра. Если ваш вес меньше 100 кг, то ваш метод должен быть :«Даунхола не бывает много!»

Джайбинг (Gybing- англ, Jibing- Америк.) способ повернуть доску на 180 градусов, при котором линия ветра пересекается движением доски вниз по ветру, а серфер переходит с борта на другой борт между мачтой и кормой

Джампинг (Jumping- англ) умение прыгать с доской и парусом с рампы- волны, контролировать поведение в воздухе и приводняться , с возможностью продолжить движение и дальнейшее катание.

ДжиТен (G10 –англ) материал для производства плавников, изготавливается путем склеивания стекловолокна под высоким давлением в 10G. Обычно бывает прозрачно зеленого или красного цвета.

Донки Кик (Donkey Kick- англ) буквально «осёл лягается». Резко лягнуть- отвести доску от себя на вершине прыжка и почувствовать себя... крутым парнем!

Дроп Ин (Drop In- англ) в серфинге и виндсерфинге термин обозначающий «влезание» на волну для дальнейшего катания на ней. Если на волне уже кто –то едет, то «влезать» на эту волну очень плохо- это равнозначно преступлению против человека! Могут и в морду дать! Такое несанкционированное подлое «влезание» называют еще «bug in» и за это, по мнению райдеров, «убивать надо!»

## Ж

Жагель ( польский) парус.

Жэглование на кратких дэсках ( польский) катание на коротких парусных досках

## З

Зегель ( segel -немецкий) парус

## И

Индьюсед Винд (Induced Wind- англ) ветер, который создается движением тела сквозь неподвижный воздух, например автомобиль в безветренный день едет со скоростью 10 км\час, высунув в окно анемометр -прибор измеряющий ветер, вы увидите скорость ветра на приборе 10 км\час.

Интермедиэйт (Intermediate- англ) все виндсерфингисты, чей уровень катания находится между уровнем новичка beginner и экспертом expert.

И-Эм-Си-Эс (IMCS- англ) Indexed Mast Check System система для определения гибкости мачты. Мачту закрепляют горизонтально на крайних точках низа и верха и привязывают груз , под весом которого мачта прогибается. Значение способности мачты гнуться важно для правильной настройки паруса. Тем не менее, производители мачт делают мачты с одинаковым значением IMCS, но мачта может гнуться в другом месте. Паруса конструируются шейперами парусов под «родные» мачты и на мачте конкурента парус будет работать не совсем так, как на «родной» мачте.

## К

Кавитация (Cavitation- англ) на высокой скорости плавник испытывает такой процесс, приводящий к спин аут и потере курсовой устойчивости.

Камбер (Camber-англ) «пузо» паруса, глубина выпуклости паруса.

Камбер Индьюсер (Camber Inducer- англ) Камберный упор пластиковый упор в мачту, в который вставляется передний конец латы (batten), помогает держать постоянный профиль «пузатости» на парусе. Чем больше камберных упоров, тем лучше парус держит форму и тем быстрее может ехать, но это приводит к утяжелению, потере маневренности, удорожанию и реальной физической нагрузке. Паруса с камберными упорами применяют для спортивных результатов, обычному человеку с ними лучше не связываться.

Карв (Carve- англ) принцип поворота доски, при котором доска на высокой скорости наклоняется на один борт и поворачивает на всей длине закреплённого борта ( как лыжи). Повороты такого принципа называют «карвинг джайб»( carving a gybe- англ)

Кастом (Custom – англ) доска сделанная вручную и в небольшом количестве специально под заказ и под условия катания, «штучное» изделие

Катапульта (Catapult- англ) очень эффектно выглядящий со стороны полёт

виндсерфингиста через нос доски в воду. Причиной катапульти в 90 % является неправильная настройка паруса по мачте, при этом парус не сбрасывает порыв и энергия порыва и служит причиной для полёта. Оставшиеся 10% причин- не готовность к порыву ветра или встречной волне и слишком рассеянное внимание. Катапульти испытывали абсолютно все в своей жизни, но можно свести к минимуму риск катапульти.

Кат Бэк (Cutback- англ) разворот доски на верху волны и направление доски вниз, на основание волны

Клит (Cleat – англ) стопор с зубчиками внутри, для фиксирования веревки при настройке паруса по низу ( down haul) или сзади (out haul)

Клоз Аут (Close Out - англ) волна, которая «закрывается»- рушится и падает сразу по всей своей длине и делает трудным или невозможным катание на ней или даже опасным.

Клоз Холд (Close Hauled –англ) курсы близкие к линии ветра, ехать на ветер,

Клю (Clew- англ) задний угол паруса, который привязывают и оттягивают к задней оковке гика

Клю фёст (Clew-first - англ) катание или элемент фристайла выполняемый со шкотовым углом вперед

Конкэйв (Concaves- англ) разного рода шейперские изменения формы днища доски для улучшения скорости и легкости глиссирования. Могут быть один, два и три конкэйва на днище одной доски, но в основном это применялось раньше и на длинных досках. На коротких досках часто нет конкэйва, так как современные улучшенные паруса и плавники легко решают все проблемы

Крингл (Stringle- англ) в русском парусном деле говорят «люверс», металлическое кольцо или блок на нижнем или заднем углу паруса, через который осуществляют оттяжку паруса

Кросс Шор (Cross-Shore-англ) направление ветра под углом на берег слева или справа. Если ветер дует слева на берег то это Cross-Shore Port Tack Wind Direction, если ветер дует справа на берег под углом то это Cross-Shore Starboard Tack Wind Direction, Ветер такого направления безопасен для катания.

Курс Рейс (Course Racing – англ) гонки по назначенному маршруту-дистанции в средний и сильный ветер и включающие разные курсы ведения доски.

## Л

Лайф Джакет (Lifejacket- англ) спасательный жилет. Предохранит от того, чтобы голова осталась под водой, если случайно собьет с доски и потеряешь сознание. Кататься неудобно, но если есть риск для жизни- лучше потерпеть неудобства.

Ламинэйшн (Lamination- англ) склеивание материалов и слоев вместе для изготовления доски, создание верхнего защитного слоя доски из стеклоткани пропитанной эпоксидкой

Ли / Ли вард (Lee/Leeward- англ) подветренная сторона, та часть, куда дует ветер.

Лип (Lip- англ) часть волны (crest), где волна начинает рушиться.

Лич (Leech-англ) задняя часть паруса, задняя кромка паруса между вершиной паруса the head и задним углом the clew

Лого Хай (Logo-High -англ) в райдинге волн, термин для определения высоты волны путем сравнения с высотой паруса или лого производителя на парусе, обычно это 2/3 или 3/4 от высоты матчи

Лэфт Брэйк (Left Break –англ) в серфинге и райдинге- волна рушится слева от райдера, но райдер смотрит на берег с моря. . Если волна рушится справа, то соответственно Райт Брэйк (Right Break)

Лэй Даун (Laydown –англ) разновидность поворота по ветру, применяется при высоких скоростях во время гонок, при повороте парус прижимается вниз параллельно воде для уменьшения лобового сопротивления , райдер должен сильно наклониться внутрь поворота- «лечь на парус» на несколько секунд. Разработан Андре Брингдалом чтобы заставить повернуть слаломные доски старых и несовершенных моделей.

Люф (Luff- англ) передняя часть паруса от вершины до нижнего угла.

## М

Маргинал (Marginal- англ) неустойчивое, нестабильное состояние ветра, недостаточное для нормального глиссирования

Маст (Mast- англ) в русском языке говорят «мачта». Трубчатая конструкция из двух стыкующихся частей «верх» и «низ», изготавливается из стекловолокна и эпокси с добавлением карбона. Чем выше содержание карбона , тем легче, жестче и дороже по себестоимости мачта. Самая легкая мачта Viper Aero длиной 430 весит 980 грамм. Стандартные мачты бывают длинной в см : 370 400 430 460 490 520 550 Мачты могут иметь разную форму: стандартную- коническую, каплевидную- Drop Shape,цилиндрическую – RDM. Самые быстрые мачты- стандартные SDM, самые прочные- RDM.

Маст Трак (Mast Track- англ) в русском виндсерфинге говорят «погон», вклеенный в палубу пластиковый блок с щелью, в которую вставляют и закрепляют болт и гайку шарнира. Служит для возможности двигать парус ближе- дальше к носу доски, для возможности контроля постоянного горизонтального положения доски на воде

Мастфут (Mastfoot -англ) в русском виндсерфинге говорят «шарнир», соединяет парус с доской через эластичный UJ (Ю-Джойнт) или металлический\пластиковый кардан и болт с гайкой встроенный в «шайбу» starplate

Маст Экстеншн (Mast Extension- англ) в русском виндсерфинге говорят «удлинитель». Трубчатая конструкция из алюминия или карбона для увеличения длины мачты под высоту паруса, с интегрированным устройством для настройки по низу down haul

Монофилм (Monofilm – англ) прозрачная пленка применяемая при производстве парусов,

очень прочная, но тем не менее находятся атлеты способные пробить парус головой во время катания. Пленка не выдерживает колюще-режущие воздействия, иногда пленку усиливают карбоновыми или кевларовыми нитями X-Ply. УльтраФиолетовое излучение солнца разрушает пленку, пленка становится мутно-непрозрачной и хрупкой, начинает крошиться и ломаться- вот почему паруса нельзя оставлять на солнце.

## Н

Неопрен (Neoprene- англ) эластичный материал, применяемый при изготовлении гидрокостюмов

Нон Слип (Non-slip англ) в русском виндсерфинге говорят «нескользкая». Шершавое покрытие на палубе доски в виде микрократеров, для повышения сцепления. Со временем «нескользкая» изнашивается и ее необходимо восстановить. Крем для загара стекая с кожи, забивает микрократеры и доска становится скользкой, ей трудно управлять и очень легко с неё падать.

Нот (Knots-англ) в русском мореплавании говорят «узел». Мера измерения скорости использующая соотношение дистанции в одну морскую милю (1650 метров) к одному часу.

## О

Объем (литраж) доски (Volume –англ) определяется способностью плавать и перевозить груз

Оверпауэред (Overpowered- англ) в русском виндсерфинге говорят «передоз» или «перегружен». Ситуация, когда парус явно велик для данной силы ветра и парус необходимо сменить на парус меньшего размера, чтобы чувствовать себя комфортно. Тем не менее, большинство новичков и спортсменов в гонку берут заведомо больший парус, чем нужно, желая всегда иметь тягу в парусе, даже во время случающихся «закисонов» или провалов ветра. Такой подход к выбору паруса у новичков формирует пассивную, оборонительную манеру катания, «тяжелый ход» на воде и позднее глиссирование.

Овертак (over tack- англ) в русском парусном деле говорят «оверштаг»- это староголландский термин.

так (tack- англ.) это "нижний" угол паруса, он привязывается к основанию мачты. овертак (over tack - англ.) поворот, при котором серфер переходит с одного борта на другой **ВОКРУГ МАЧТЫ** и ,очень близко к нижнему углу- таку (серфер проходит между мачтой

и носом доски, доска при пересечении линии ветра "смотрит" вверх, на ветер - в отличие от джайба (gybe/jibe) когда серфер переходит с борта на другой борт между мачтой и кормой и нос доски при пересечении линии ветра "смотрит" вниз, по ветру)

Он Шор Винд (Onshore Wind - англ) ветер, который дует с моря на берег. Катание при таком ветре безопасно с точки зрения того, что райдера будет выбрасывать на берег, а не в море. Ветер может быть под углом на берег Cross On Shore и прямо на берег Dead On Shore, последний может быть очень опасным, создавая волны, падающие на берег и закрывающие ветер от райдера, лишая его возможности двигаться под парусом.

Оф зе Лип (Off the Lip- англ) продвинутый маневр в райдинге, когда райдер скатывается с рушащейся вершины волны. Если райдер спрыгнет с рушащейся вершины волны на пока еще не обрушившуюся часть этой же волны, то это называют aerial off the lip.

Оффшор Винд (Offshore Wind- англ) ветер, который дует с берега на море. Кататься при таком направлении опасно, так как ветер будет уносить райдера в море.

## П

Пампинг (Pumping -англ) способ увеличения скорости воздушного потока на парусе, путем раскачивания паруса вперед-назад ( по принципу веера), предназначен для ускорения процесса вывода доски на глиссирование.

Пауэр Бокс (Power Box- англ) самый распространенный способ крепления плавника к доске, болтом прикручивают плавник, вставленный в место крепления плавника стандартной формы ( Fin Box )

Плайн/ Плэйнинг (Plane/Planing- англ) в русском языке говорят «глиссирование». Режим движения, при котором доска быстро движется на поверхности воды, в отличие от кораблей, которые двигаются в водоизмещающем режиме, раздвигая воду.

Пойнт Брейк (Point Break- англ) место, где волна начинает ломаться, образуя «гребешок», обычно обусловлено внезапной преградой на пути волны в виде песчаной отмели, кораллового рифа, или резкого изменения рельефа дна

Порт (Port - англ) термин в парусном деле, для ориентации в пространстве. Переводится буквально «слева от наблюдателя». Соответствует красному цвету в навигации. Ехать на курсе «порт так» port tack, значит что ветер дует слева на левый борт доски, ваша мачтовая рука - левая. Направление ветра «порт», если ветер дует слева, а вы при этом смотрите с берега на море, При опасности столкновения на равных курсах, порт так обязан изменить курс, а старборд так обязан держать курс..

## Р

Радикал (Radical- англ) радикальный. Термин выражающий превосходную степень, Радикальная доска- доска, с ярко выраженными характеристиками. Радикальные условия катания- большие и опасные волны, сильный и порывистый ветер.

Раннинг (Running –англ) езда вниз по ветру, курс «полный фордевинд», доска на этом курсе идет очень медленно и нестабильно, поэтому курс не пользуется популярностью.

Редьюсед Диаметр Маст (Reduced Diameter Mast (RDM)- англ) мачты «худышки» (skinnies) или «иголки» (needle masts) , мачты с уменьшенным диаметром , изобретены в середине 80-х в США , распространены на Гавайях. В Европе не столь популярны из-за того, что быстрее тонут в воде и труднее делать водный старт. Стандартной толщины мачты SDM дают лучшую аэродинамику, несмотря на кажущееся противоречие в логике. Тем не менее, есть понимание, что RDM мачты предпочтительнее при катании в волнах из-за их лучшей выживаемости.

Ринз Сайкл ( Rinse Cycle –англ) буквально «простирнуть в машине» или «стиральная машина» (wash mashine). При падении в волнах райдера захватывает во вращательно поступательное движение волны и может несколько раз «провернуть- простирнуть», как в барабане стиральной машины. Если волна большая, то райдера может стирать до 10 секунд во времени. Решением проблемы может быть нырнуть поглубже и тогда волна пройдет над вами или не паниковать и терпеливо ждать, когда волна «выпустит».

Рип (Rip- англ) оригинально- быстрое течение. Может быть опасным, когда течение против отлива или прилива, то возникает волнение на поверхности воды. При падении и разрушении волны на берег, возникает опасное сильное и быстрое течение (rip current) , которое уносит воду обратно в море.

Риф Брейк (Reef Break англ) «волна встает на рифе». Если океанский свел (волна после шторма) встречает на своем пути подводный риф, то она начинает «вставать»- увеличиваться в высоте и формироваться. Если риф находится под углом к направлению движения свелла, то волна начинает заворачивать гребешок постепенно по всей своей длине, напоминая кожуру на яблоке, которую срезают аккуратно длинной лентой – peel/ Такая волна называется peeling wave и это самые лучшие условия для райдинга. Самые лучшие волны встают на самых известных рифах и имеют свои имена: Но"окира, Теахиро, Jaws. Катание на таких волнах требует умения и удачи, в случае падения волна выбросит и протащит неудачника по острому коралловому рифу.

Ричинг (Reaching – англ) самое популярное направление катания по отношению к ветру, когда ветер дует в бок доске.

Если вы едете перпендикулярно линии ветра, то курс beam reach , в русском парусном деле употребляют термин «галфинд» -от староголландского « половина ветра».

Если вы едете немного вниз по ветру, то курс broad reach , в русском парусном деле употребляют термин «бакштаг» -от староголландского « половина ветра», при глиссировании это самый скоростной курс.

Рокер (Rocker- англ) линия днища, профиль днища, небольшой загиб на корме и на носу доски. Если доска будет без рокера, плоская, то такая доска будет зарываться в волну. Слишком большой рокер- похожий на банан , делает доску медленной.

Рэйл (Rail- англ) буквально , форма борта доски. В зависимости от формы борта доска проявляет различное поведение на курсе и в повороте.

С

Сайд шор (Sideshore англ) ветер который дует вдоль берега и волны, выглаживая

переднюю стенку волны. Лучше него считается только сайд – сайд оффшор side-side offshore, ветер немного с берега и вдоль волны

Сандвич Констракшн (Sandwich Construction- англ) высокотехнологичный способ производства досок, при котором доска собирается из многочисленных слоев, слои делаются из самых разных материалов: фибerglass, уголь, кевлар, пенопласт разных жесткостей, дерево фанера и шпон.

Сет сэйл (Set (sail) англ) настройка паруса, в русском виндсерфинге говорят «набить парус».

Парус не должен иметь морщин и иметь соответствующую настройку по мачте.

Собственно настройка паруса подразумевает «парус настроен пузатым»- для лучшей тяги или «парус настроен плоским»- для лучшего контроля

Сет вэйвс (Set (waves) англ) волны обычно идут сетями- сериями из трех до восьми волн в сете. Самую большую волну в сете называют «волна сета» (Set wave)

Сёрф Рэт ( Surf Rat англ) буквально- «серфовая крыса», человек торчащий на берегу все свое время, в ожидании возможности покататься.

Стимулятор (Stimulator англ) доска без плавника на берегу , на которой показывают наглядно приемы виндсерфинга. Применяется в Школах виндсерфинга и в центрах проката виндсерфингов.

Слалом ( Slalom англ) вид соревнования на коротких досках на курсе вдоль ветра или по ветру, в заездах принимают группы по 8-10 человек, дистанция ставится ввиду у зрителей и заезды идут быстро и интересно.

Соул Серфер ( Soul Surfer англ) серфер, катающийся для себя, для своего удовольствия в удобное для себя время и условия. Профессиональный спортсмен использует возможность выступать в любых соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, соулсерфер не принимает участия во всех соревнованиях. В отличие от «катальщиков по выходным дням или каникулам», соулсерфер очень хорошо катается, на уровне про-райдеров. Этот термин не обозначает принадлежность к «элите» или «отбросам» виндсерфинг социума.

Софт Сэйл (Soft Sail англ) паруса, в которых мало или совсем нет лат жесткости (batten). Эти паруса очень легкие и в слабый ветер очень удобны и маневренны, в сильный ветер такие паруса становятся нестабильными.

Спин Аут (Spin Out англ) на высоких скоростях и в случаях, когда давят в плавник, плавник внезапно может потерять сцепление и корма может начать скользить вбок. Решением проблемы может быть правильная современная манера вести доску, а в случае «спин аута» нужно тянуть плавник под себя.

Старборд (Starboard англ) справа, если смотреть вперед. В навигации обозначается зеленым цветом. Вы находитесь на курсе старборд так starboard tack, если ветер дует в правый борт, ваша мачтовая рука правая. В русском парусном деле говорят «правый галс» При опасности столкновения на равных курсах, старборд так обязан держать курс, а порт так обязан изменить курс.

Стекловолокно (Glassfibre-англ) Стеклоткань пропитанная эпоксидной смолой, применяется для создания прочной оболочки вокруг пенопластовой заготовки для доски. Также применяют для производства мачт.

Стрингер (Stringers англ) длинная полоса из дерева, карбона или кевлара, которую встраивают в доску для увеличения прочности.

Т

Тайд (Tide англ) прилив. Перемещение воды относительно берега, вызванное влиянием – притяжением луны и солнца. Приливные и отливные эффекты могут быть очень сильными и вызывать большие и опасные своими течениями волны, или вынудить вас сделать длительную прогулку домой с оборудованием по внезапно обмелевшему дну. Всегда интересуйтесь расписанием приливов и тем, какие последствия это носит в данной местности

Так (Task англ) нижний угол паруса возле мачты, в русском парусном деле называют «нижний» угол

Такинг (Tacking англ) поворот доски, при котором нос доски смотрит на ветер и доска при этом пересекает линию ветра.

Тандем (Tandem англ) доска, на которой можно поставить два паруса и есть петли для двух гонщиков.

Татл Бокс (Tuttle Box англ) разновидность способа крепления плавника к доске, плавник вставляется в щель на дне доски на корме и прикручивается двумя болтами для того чтобы длинные плавники не выламывало на скорости от перегрузок. Существуют еще более глубокие боксы для крепления плавников на «Формулу» Deep Tuttle Box

Твикд (Tweaked англ) термин для обозначения и подчеркивания особой крутости выполнения элемента в воздухе, это происходит когда райдер в кураже отводит доску от себя на максимально возможное расстояние, а не «быстро и боязливо лишь обозначает намерение быть крутым»

Твист (Twist англ) задняя кромка у современных парусов и плавников сделана так, чтобы при порывах сгибаться- скручиваться и сбрасывать чрезмерную нагрузку.

Топ Тёрн (Top Turn англ) поворот на вершине волны, вниз к основанию волны. То же самое что и Кат Бэк (Cut Back)

Транзишн (Transition англ) общее название для всех переходов с одного направления движения на другое.

Три Сиксти (Three-Sixty англ) карвинг доски на скорости, при которой доска делает полный поворот на 360 градусов и продолжает ехать дальше

Трю Винд (True Wind англ) природный ветер, реальный ветер, ветер который вы почувствуете стоя без движения на берегу, в русском парусном деле «истинный ветер»

Тьюб (Tube англ) когда волна встает на быстро мелеющем участке, то вершина волны может закручиваться в трубу, внутри которой могут прокатиться серферы, Виндсерфингисты не помещаются в «трубу» из –за высоты мачты.

Тэйбл Топ (Table Top англ ) элемент в воздухе, при котором на вершине прыжка райдер выталкивает ногами доску над собой.

Тэйбл Топ Форвард (Table Top Forward англ) комбинация прыжка (table top) переходящего во вращение вперед (forward loop). Впервые продемонстрирован судьей во время этапа Кубка Мира на Позо виндсерфингистом Стивом Аленом из Австралии, но судьи не смогли оценить уровень сложности, а Стив Аллен от расстройства пошел гонять в «Формулу»

У  
Ф

Фин (Fin-англ) плавник. В устаревшем варианте англичане говорят skeg.

Плавник придает доске устойчивость на курсе, не позволяя корме обгонять нос. Плавник повышает контакт кормы с водой. Плавник - подводное крыло hydrofoil и на скорости он поднимает корму вверх из воды. Плавники бывают разных размеров и форм. Чем больше площадь плавника, тем больше его подъемная сила. Чем более прямой плавник, тем быстрее плавник выйдет на глиссирование и тем сильнее будет доска ехать на ветер, но маневренность уменьшается с размером плавника. Чем более загнут плавник, тем лучше доска будет маневрировать. Обычно в доске достаточно одного плавника, но бывают доски с двумя плавниками стоящими рядом и параллельно. Для катания в волнах применяют доски с тремя плавниками «tri-fin», в которых есть один основной большой плавник и два маленьких «thruster» по бокам , для улучшения сцепления в волнах.

Флоатер ("Floater"- англ) термин в серфинге и вэйврайдинге, обозначающий скольжение доски и райдера по белой воде (white water) на вершине рушащейся волны, с приводнением на основание этой же волны .

Флэре Джайб (Flare Gybe- англ) способ повернуть длинную швертовую доску по ветру, райдер стоит на корме и задавливая весом подветренный борт. Доска поворачивает вокруг оси, которая виртуально находится в районе шверта.

Форвард Луп (Forward Loop- англ) , в русском виндсерфинге говорят «фронт луп» или «форвард». Вращение вперед в воздухе на 360 градусов виндсерфингиста с оборудованием. Очень эффектный трюк, если сделан технично и правильно. Всего 5% от общего числа виндсерфингистов могут сделать правильно форвард луп. Впервые сделан Марком Ангуло, как более сложной версией чиз-ролл.

Фри Райд (Free Ride- англ) термин обозначает короткие доски, предназначенные для быстрой езды по прямой линии, но стараниями шейперов способные поворачивать и довольно «живые». Идеальны для «скоростного трамвая»- монотонного катания от берега в море и обратно на протяжении длительного времени, без малейшего желания сделать живительный маневр или прыжок но с целью обгонять, если удастся , других участников движения. Очень важно при этом иметь надменное и «каменное» выражение лица, обозначающее невероятную значимость «трамвая»

Фристайл (Freestyle – англ) свободное расслабленное катание, демонстрирующее полный контроль над оборудованием, например езда на ребре доски или держа парус с обратной стороны - так называемая «старая школа». Любителя фристайла в отсутствие волн на Гавайях и немецко-австрийских озерах изобрели «вулкан»- разворот доски в воздухе и

это стало моментом рождения «новой школы» Фристайла. В наши дни различают Фристайл уже как отдельную дисциплину виндсерфинга со специальным оборудованием, задачей которого ставится быстрый набор глиссирования и немедленного трюка или комбинации трюков. Чем сложнее и зрелищнее программа трюков во время соревновательных заездов, тем выше оценка выступления судьями.

Фронтсайд (Frontside- англ) в райдинге способ катания в волнах, при котором райдер развернут корпусом к волне и смотрит вдоль волны, доска едет вниз по волне и вниз по ветру.

Фут (Foot- англ) в русском парусном деле говорят «нижняя шкаторина», нижняя часть паруса от заднего шкотового угла clew до нижнего угла паруса the tack

Фут Страпс (Footstraps- англ) петли для ног, прикрепляются к доске и в сильный ветер нужно засовывать ноги в петли, чтобы не соскользнуть с доски. Петли ставят в комбинации: четыре петли назад и на края доски- для скорости и для больших досок; три петли внутрь и вперед- для контроля и для маленьких досок

## Х

Хавайи (Hawaii- Америк.) в русской географии «Гавайи» или «Гавайские острова». Являются Меккой виндсерфинга из-за уникальных климатических условий: постоянные ветра, волны, теплая вода и воздух. Самые популярные острова Мауи Maui и Оаху Oahu.

Харнес (Harness- англ) в русском виндсерфинге употребляют слово «трапеция». Различают три типа трапеция : сидячая seat , пояс waist и нагрудная chest. Трапеция надевается на виндсерфингиста и фиксирует трапеционный крючок или ролик. Предназначена для частичной передачи тяги с паруса через ноги в движение доски. На гике установлены трапеционные петли напротив Центра паруса и за эти петли цепляемся крючком трапеции, весом тела компенсируем тягу паруса и передаем через ноги в доску, разгружая руки. Руки только контролируют положение паруса и могут работать более длительное время. Трапеция- лучший друг виндсерфингиста!

Харнес Лайн (Harness Line –англ) в русском виндсерфинге употребляют словосочетание «трапеционные кончики» или «трапеционные петли». Представляют из себя прочную веревку в пластиковой оболочке против истирания, которая прикрепляется к гикю напротив Центра паруса и за эту петлю цепляются крючком трапеции. Различают фиксированные и регулируемые петли.

Хеликоптер (Helicopter- англ) , в русском виндсерфинге часто говорят Хеликоптер Так, Хели Так или Вертолет. Поворот против ветра, при котором парус проносится через линию ветра увлекая нос в поворот. Очень эффектен при развороте в слабый- умеренный ветер и пользуется популярностью. Элемент «старой школы» фристайла

Хипотермия (Hypothermia- англ), в русском языке говорят «гипотермия» или «переохлаждение». Очень опасное для жизни организма понижение температуры тела, вызванное длительным нахождением на холоде. Катание в холодной воде может приводить к смерти из-за переохлаждения .

## Ц

Центр оф Латерал Резистанс (Centre of Lateral Resistance (CLR)-англ) центр бокового сопротивления доски. точка на доске, вокруг которой доска поворачивает. У швертовых досок эта точка находится в районе шверта (daggerboard-англ), у бесшвертовых досок- в

районе плавника.

Центр оф Эффорд (Centre of Effort (CE)-англ) место на парусе, где по ощущениям находится концентрация давления ветра

## Ч

ЧизРолл (Cheese Roll -англ) вращение виндсерфингиста вместе с оборудованием на небольшой высоте вперед на 360 градусов, изобретено итальянцем Чезаре Кантагали (Cesare Cantagalli). Считается самым первым из многочисленных сегодня форвард лупов  
Чил Фактор (Chill Factor-англ) ветер срывает тепло и уносит , поэтому в ветреную погоду кажется холоднее. Чем сильнее ветер, тем быстрее происходит потеря тепла .

Чоп (Chop-англ) маленькая волна-кочка сформировавшаяся от ветра.

Чоп Хоп (Chop hop-англ) полет в воздухе, прыжок с маленькой волны-кочки.

## Ш

Шейпер (Shaper- англ) тот, кто создает форму доски. «Конструктор досок». Выстрагивает из пенопласта болванку – заготовку, обклеивает ее стеклотканью с эпокси, клеивает закладные для петель для ног, масттрак, финбокс и продает дрожащим от нетерпения виндсерфингистам за 15 -20 зеленых бумажек с портретом президента США. Хороших Шейперов в виндсерфинге немного, их имена легендарны и от них зависит, будем мы кататься или страдать.

Шолдер (Shoulder- англ) буквально- плечо волны. Та часть волны, которая пока не разрушена. Катание на плече безопасно, но настоящей радости от райдинга не получишь.

Шорбрейк (Shorebreak – англ) волны падающие близко от берега или прямо на берег.

Реальная проблема войти, пройти и выйти обратно. Одна ошибка и оборудование ломается.

## Э

Эпокси (Epoxy Resin- англ) в русском языке «эпоксидка», двухкомпонентная текучая пластичная масса из смолы и отвердителя, при смешивании со временем отвердевает и образует очень прочный и водостойкий твердый материал. Пропитывая эпоксидкой стеклоткань или ткань из карбона или кевлара, можно получить очень прочные и нужные для изготовления доски слои. Достаточно вредное вещество, работать осторожно, внутрь не принимать, эпоксидкой зубы не пломбировать!

## Ю

Юниверсал Джойнт )Universal Joint (UJ) англ) резиновый или пластиковый цилиндр или механическое карданное металлическое или пластиковое соединение, которым крепят парус к доске и позволяющее мачте с парусом свободно наклоняться в любые стороны.