



Majerič Matej

## Osnove jadriranja na deski

### Izvleček

Jadriranje na deski je zelo priljubljen šport vseh generacij. Pri tem športu jadranci na deski izkoriščajo silo vetra. V prispevku smo predstavili osnove oz. začetno šolo jadriranja na deski. Predstavili smo teoretična izhodišča, ki jih mora poznati vsak začetnik, in na kratko opisali glavne mejnike razvoja tega športa. Predstavili smo tudi varnostna priporočila in nasvete, kako ravnati v primeru nepredvidenih dogodkov. Pozornost smo namenili tudi izbiri in pripravi opreme. Osrednji del prispevka je predstavitev metodike učenja osnovnih prvin jadriranja na deski (teoretična izhodišča, izrazi, vadba položajev na kopnem, nošenje opreme, dvigovanje jadra, začetni položaj, jadralni položaj, obrat proti vetru na mestu in z jadranjem, obrat z vetrom na mestu in z jadranjem). Na ta način smo predstavili osnovne informacije za varen začetek ukvarjanja s tem priljubljenim športom. Želimo si, da bi opisani metodični postopek koristil v praksi čim večjemu številu novih športnih navdušencev nad jadranjem na deski.

**Ključne besede:** jadriranje na deski, učenje, metodika.

### Basics of windsurfing

#### Abstract

Windsurfing is a very popular sport of all generations. In this sport, windsurfers use wind power for movement. We presented the basics of windsurfing, which consist of theoretical (equipment, wind, terms, safety) and practical part (exercises on the simulator on the land, carrying the equipment, starting position, windsurfing position, windsurfing, jibe, tack). We wish that the described methodical procedure for windsurfing would use as many new sports enthusiasts as possible.

**Key words:** windsurfing, learning, methodics.

### ■ Uvod

Jadriranje na deski sodi med najbolj priljubljene poletne športe. V zadnjem času zaradi iznajdbe dolgega smernika s posebnimi podvodnimi krili, ki po principu hidrodinamičnega vzgona dvignejo jadrca na deski iz vode in mu omogočajo drsenje na vodni gladini le na površini teh kril že pri zelo šibkem vetru (od 8 do 12 vozlov oz. 3 Bft), doživlja ponovni preporod.

Ne glede na to, da imamo v Sloveniji le 2,5 cm morske obale na enega prebivalca, pa imamo dovolj vodnih površin, kjer se lahko naučimo osnov tega športa.

Jadriranje na deski se je razvilo iz deskanja na valovih, ki ga pogovorno imenujemo surfanje. Ko je deskanje na valovih med leti 1940–50 na obalah oceanov doživljalo razcvet in se je iz Havajev in Kalifornije širilo tudi v Evropo, so imeli »zasvojenci« z deskanjem izziv, kaj delati takrat, ko ni primernih valov za deskanje. Iskali so alternative in pri tem »izumljali« različne športe. Eden izmed njih je tudi jadriranje na deski.

Glavni izziv pri nastajanju tega športa je bilo gibljivo povezati desko in jadro. To je med leti 1948–49 uspelo Newman Darbyu, ki je

naredil nekakšen katamaran, kjer je bila deska z jadrom povezana s kovinskim spojem. Na ta način je lahko plovilo s premikanjem jadra levo ali desno spreminjalo smer jadriranja. Omenjeni izumitelj je leta 1966 skupaj s Hoylom Schweizerjem svoj izum nadgradil, ko je desko in jadro povezal z vrtljivim kardanskim zglobo. Šport, ki je tako nastal, sta izumitelja poimenovala jadriranje na deski oz. angl. *windsurfing*. Ne glede na to pa je dejansko začetek množičnega ukvarjanja z jadranjem na deski povezan z izumom lahkih plastičnih kompozitov, iz katerih so masovno začeli izdelovati opremo. To se je zgodilo leta 1970 z iznajdbo poliuretana. Oprema je bila do takrat večinoma lesena, gumijasta, kovinska in platnena ter zato zelo težka, neobstoja in hitro kvarljiva. Novi kompoziti so slabosti teh materialov odpravili. Z izboljšanjem opreme se je začel razvoj športne industrije, ki jo je na začetku zaznamoval boj za lastništvo za patente za izdelavo opreme. Ne samo v Ameriki, temveč tudi v Evropi je nastajalo vse več podjetij za proizvodnjo in distribucijo opreme za jadriranje na deski. Ne glede na to, da je bila oprema zaradi poliestrskih kompozitov v tistem času mnogo lažja kot pred letom 1970, pa je bila ob močnejšem vetru hitro neuporabna. Jadranci zaradi sil, ki so delovali nanje ob močnem vetru, niso imeli dovolj moči v rokah za časovno daljše jadriranje. Na začetku so jadro ves

čas držali z rokami, zato je bila dolžina časa jadrnanja na deski odvisna predvsem od moči rok jadrnalca. Le-ta je moral ves čas trdno držati lok jadra v rokah in z njim krmariti. To pa je bilo (posebej v močnem vetru) zelo težko, zato so se s tem športom lahko ukvarjali le najbolj kondicijsko pripravljeni. To je spremenil leta 1975 Robby Naish, ko je imel komaj dvanajst let. Na tekmovanjih za svetovni pokal zaradi mladosti in šibkejše telesne konstitucije ni mogel biti konkurenčen starejšim in močnejšim tekmovalcem, zato je uporabljal izum Pat Lova in Kena Kleida iz leta 1974. Ker je želel biti najboljši, si je pomagal z nekakšnim pasom, na katerem je imel kljuko, s katero se je pripel na lok jadra. Da je bil bolj stabilen, je deski dodal še zanke za noge. Iz teh iznajdb je nastal trapez, s katerim se danes jadralec v višini pasu ali prsi obesi na zanke, ki so na loku jadra, in noge vpne v zanke, ki so na deski. Na ta način se lahko s silo lastne mase ustrezno upira sili vetra. Roke so s trapezom razbremenjene in z njimi jadralec na deski le še krmari jadro. Sili vetra pa se upira s silo mase telesa. Jadralec tako 90 % sile, s katero se upira sili vetra, ustvarja z maso telesa, 10 % pa z močjo rok. Jadranje na deski je s trapezom tako manj utrudljivo. Med leti 1970–80 so tudi v Evropi prirejali tekmovanja v jadrnanju na deski; priljubljene so bile množične regate, ki so jih večinoma izvajali v šibkem vetru. Z razvojem opreme so pričeli izdelovati vse manjše deske, s katerimi so lahko jadrnali tudi v močnejšem vetru in na višjih valovih. Te deske so ob močnejšem vetru drsele (oz. pogovorno »glisirale«) po vodni gladini in tako omogočile jadralcu doživetje, ki je bilo podobno drsenju na deski pri jezdenju valov. Z manjšimi deskami so odkrili drsenje na deskah po vodni gladini, kar je prvinskost deskanja, ki so ga jadralci na deski ves čas iskali. Drsenje na deskah po vodni gladini je na manjših deskah bilo možno le pri močnejšem vetru. Takšno jadrnanje je bilo mnogo bolj zanimivo kot klasično jadrnanje na deski v šibkem vetru, zato je le-to večini kmalu postalo nezanimivo in je počasi pričelo zamirati. Drsenje po vodni gladini ob večjih hitrostih na manjših deskah je omogočilo jadralcem popolnoma novo doživetje, ki je pomenilo veliko prelomnico v razvoju tega športa. S tem se je začelo obdobje t. i. fun in slalom desk, na katerih so večinoma jadrnali ob močnem vetru. Fun deske so bile kratke in nekoliko širše ter namenjene jadrnanju na valovih, slalom deske pa so bile ožje in daljše in namenjene jadrnanju na bolj mirni vodni gladini. Da bi dvignili priljubljenost tega športa, so leta 1981 v okviru Mednarodne zveze za jadrnanje na deski začeli izvajati tekmovanja za svetovni pokal, leta 1984 pa so v Los Angelesu v disciplini One design prvič tekmovali jadralci tudi na Olimpijskih igrah. Proizvajalci so pri razvoju opreme naleteli na nov izziv, prodaja klasičnih desk za jadrnanje na deski je zaradi nezanimivosti (proti fun in slalom deskam) upadla, močan veter pa je bil (posebej v Evropi) premalo pogost, da bi se množično prodajale manjše deske. Iskali so nove rešitve za dvig priljubljenosti športa in večjo prodajo opreme. V letih od 1990 do 2000 so dokaj neuspešno želeli jadrnanje na deski približati večjemu krogu novih navdušencem z organizacijo dvoranskih tekmovanj na večjih športnih sejmih v Evropi. Veter so ustvarjali z močnimi ventilatorji na elektriko. Ta ukrep ni prinesel želenih rezultatov. Prodaja opreme za jadrnanje na deski je še naprej upadala, vse do leta 2000 oz. izuma novih širokih desk; imenovanih formula. Te deske so v kombinaciji z velikimi jadrni omogočale drsenje po vodni gladini in velike hitrosti tudi v šibkem vetru (cca. 4 Bft). Prodaja opreme je skupaj z zanimanjem za ta šport ponovno narasla. Priljubljenost tega športa – tudi v krajih brez stalnih vetrov je dopolnilo še veslanje na deski stoje, t. i. SUP. Ko so leta 2005 v množično prodajo vključili še napihljive SUP deske, so rezultati presenetili tudi najbolj optimistične prodajalce. Zanimivo je, da danes

veslanje na deski stoje srečamo v toplem delu leta skoraj povsod: na rekah, jezerih, ribnikih, pa tudi na vodnih površinah večjih mest. Ob tem izumu in ponovni obuditvi veslanja na deskah stoje pa je v letih 2000–05 izumiteljem in proizvajalcem uspelo izboljšati varnostne sisteme in opremo za še en – nov šport – imenovan kajtanje. Le-ta je nastajal že od leta 1977, vendar je zaradi neustreznih varnostnih sistemov dolgo časa veljal za zelo nevaren šport. Z razvojem kajta z napihljivo tubo, sistema za nastavitev letalnega kota, sistema za strmoglavljenje in sprostitev kajta, pa je kajtanje postalo varen in zanimiv šport za širše množice. Že samo zaradi manjše prostornine opreme za prevoz je postal tako priljubljen, da so mnogi zagrizeni jadralci na deski ta šport opustili in se posvetili kajtanju. Prednost tega športa je hitro napredovanje v znanju, ki omogoča drsenje in večje skoke že pri manjši hitrosti vetra. Praktično vsi proizvajalci opreme za jadrnanje na deski so se preusmerili tudi v kajtanje, ki ima v primerjavi z jadrnanjem na deski še danes večinski tržni delež. Novosti in izboljšave pri razvoju opreme za jadrnanje na deski gredo danes v smeri iskanja čim lažjih materialov, s pomočjo katerih bi lahko jadralci na deski drseli po vodni gladini že v najšibkejšem vetru. S tem ciljem so v letu 2014 prvič izdelali napihljive (manjše) deske za jadrnanje, ki omogočajo drsenje na vodni gladini. Ta novost po zgledu kajtanja prinaša manjšo prostornino opreme, kar močno olajša transport. Novost, ki pa je v zadnjih letih omogočila ponovni preporek jadrnanja na deski, pa je t. i. hidrofoil – tj. poseben dolg smernik s podvodnimi krili, ki po principu hidrodinamičnega vzgona dvignejo jadralca na deski iz vode in omogočajo drsenje na vodni gladini le na površini teh kril že ob vetru od 8 do 12 vozlov (cca. 3 Bft).

V sedanjem času lahko jadramo na deski z različno opremo in na različne načine. Ob šibkejšem vetru še vedno lahko jadramo na večjih – klasičnih – daljših in ožjih deskah, kjer deska pluje po vodi, ali pa drsimo po vodni gladini na krajših in širših formula deskah; lahko pa jadramo tudi na podvodnih hidrodinamičnih krilih smernika; ob močnejšem vetru pa lahko po mirni vodni gladini drsimo zelo hitro na slalom deskah, malo manj hitro na deskah za križarjenje, t. i. freeride, izvajamo različne trike na deskah za prosti slog, t. i. freestyle, ali pa uporabljamo nekakšne hibride, t. i. allround deske, ki so kompromisna rešitev z značilnostmi vseh naštetih desk; na valovih pa večinoma uporabljamo deske za valove t. i. wave deske. Glede na način jadrnanja in desko izberemo temu primerna jadra, ki se razlikujejo po izdelavi, materialih, velikosti, obliki, masi in tehničnih podrobnostih, kot so kamberji (nekakšni vrtljivi plastični profili, ki izboljšajo aerodinamične značilnosti jadra in mu oblikujejo profil) ipd.

Ne glede na želje po usmeritvi bodočih jadralcev na deski, pa je metodični postopek za vse enak.

Jadralci morajo najprej osvojiti osnovne teoretične zakonitosti delovanja opreme in izraze, temu sledijo praktična znanja začetne šole, ki vključuje pripravo in nošenje opreme, dvigovanje jadra iz vode, začetni in jadrlni položaj, jadrnanje in obrat proti vetru (na mestu in z jadrnanjem), jadrnanje in obrat z vetrom (na mestu in z jadrnanjem). Prvine nadaljevalne šole jadrnanja na deski pa so štart z obale (t. i. *beach start*), vodni štart, uporaba trapeza, jadrnanje z visenjem na trapezu, drsenje z visenjem na trapezu, drsenje z visenjem na trapezu in z nogami v zankah na deski, obrat z vetrom z drsenjem (t. i. *jibe*), obrat proti vetru z drsenjem (t. i. *tack*) in osnovni skok.

Glavni namen tega prispevka je predstaviti metodični postopek osnovne šole jadrnanja na deski.

## Metodični postopek začetne šole jadriranja na deski.

### Teoretična izhodišča

Na deski lahko jadramo zaradi izkoriščanja sile vetra. Silo vetra občutimo in vidimo v različnih jakostih od rahlega piša vetra, ki nas poleti prijetno hladi in premika liste dreves, ki nam nudijo senco, do orkanske moči, ki pozimi bode s snegom naš obraz in dela snežne zamete.

Moč sile vetra so na začetku opisovali subjektivno z opazovanje pojavov na vodni gladini ali kopnem, kot prikazuje Tabela 1 (Burbles in Hosp, 2013). Prvi je te pojave standardiziral z lestvico Sir Beufort leta 1806, po katerem se danes imenuje najpogosteje uporabljana lestvica, t. i. Beufortova lestvica. Kot prikazuje Tabela 1, po tej lestvici silo vetra opišemo od 1. stopnje, ki rahlo vzvalovi vodno površino in še dopušča, da se dim dviga navpično, do 12. stopnje, kjer veter popolnoma beli vodno gladino, ruva drevje, povzroča

rušenje zgradb in ustvarja splošno opustošenje. Tabela 1 prikazuje tudi primerljivost Beufortove lestvice hitrosti vetra z drugimi enotami, ki so pri jadralskih tudi v uporabi. Jadranci na deski za izbiro velikosti jader in desk poleg stopenj po Beufortu (Bft) največkrat uporabljajo še število vozlov. Npr. jadralac z maso 85 kg bo za jadriranje pri 26 vozlih oz. 6 Bft izbral jadrarno desko s prostornino cca. 85 litrov in jadro velikosti cca. 4,7 m<sup>2</sup>. Ta oprema mu bo omogočala optimalno drsenje ter izvajanje različnih trikov ali jezdenje valov. Pri uporabi manjšega jadra (npr. 4,0 m<sup>2</sup>) in manjše deske (npr. s prostornino 75 litrov) deska nebi drsela ves čas po vodni gladini. Pri uporabi večjega jadra (npr. 5,5 m<sup>2</sup>) in večji deski (npr. s prostornino 100 l) pa bi veter »trgal« jadralcu jadro iz rok in dvigoval desko, kar bi povzročalo številne padce in nenadzorovane zdrse deske. V primeru izbire premajhne ali prevelike opreme bi jadralac porabil veliko več energije, hitreje bi se utrudil in prišel na obalo nezadovoljen. Pri izbiri prevelike opreme bi celo tvegala poškodbe. Pri izbiri premajhne deske bi rekel, da je »plutak«, pri izbiri prevelike pa, da ga je »raztegovalo«.

Tabela 1  
Lestvica hitrosti vetra s pojavi na morju in kopnem (Burbles in Hosp, 2013)

št. bft	Hitrost vetra			veter	Opis pojavov	
	vozli	m/s	km/h		na vodni gladini	na kopnem
0	0–1	0–1	0–1	tišina	gladka (0,0 m)	dim se navpično dviguje.
1	2–3	2	2–5	lahen vetrič	rahlo vzvalovana (do 0,1 m)	dim nakazuje smer vetra, vetrnice se ne vrtijo
2	4–6	3–4	6–11	vetrič	zelo majhni valovi, brez loma (do 0,2 m)	veter se čuti na obrazu, listi na drevju šelestijo, vetrnice se vrtijo
3	7–10	5–6	12–19	slab veter	manjši valovi, vrhovi se že lomijo (do 0,6 m)	listi in manjše veje se konstantno premikajo, lažje zastave plapolajo.
4	11–15	7–8	20–28	zmeren veter	daljši valovi, pojav morske pene (do 1 m)	prah se dviguje, listi z drevja odpadajo, srednje veje se premikajo
5	16–21	9–11	29–38	zmerno močan veter	izraziti valovi, vrhovi se zelo penijo (do 2 m)	manjša drevesa se nagibajo in premikajo
6	22–27	12–14	39–49	močan veter	visoki valovi, močno penjenje (do 3 m)	velike veje se premikajo, telegrafске žice žvižgajo, dežniki se težko uporabljajo
7	28–33	15–17	50–61	zelo močan veter	visoki valovi, ki se rušijo in močno penijo (do 5 m)	cela srednje velika drevesa se premikajo; težje se hodi proti vetru
8	34–40	18–21	62–74	viharni veter	umirjeno visoki valovi velike dolžine, pena se kotali z vetrom (do 7 m)	manjše veje se lomijo
9	41–47	22–24	75–88	vihar	visoki valovi, ki se lomijo, pena se kotali z vetrom, morski prš močno zmanjšuje vidljivost (do 9 m)	manjše poškodbe na stavbah (rušijo se dimniki in kritine)
10	48–55	25–28	89–102	močan vihar	zelo visoki valovi, ki se lomijo, pena se kotali z vetrom, morski prš močno zmanjšuje vidljivost (do 11 m)	redko zabeleženo na kopnem; ruvanje dreves
11	56–63	29–32	103–117	orkanski veter	izredno visoki valovi, izrazito zmanjšana vidljivost (do 12 m)	zelo redko zabeleženo na kopnem; opustošenje
12	> 63	> 33	> 118	orkan	morje se popolnoma pobeli (do 14 m)	zelo redko zabeleženo na kopnem; splošno opustošenje

Legenda: št. bft. – hitrost vetra na Beufortovi lestvici.



1.1. Pluje.



1.2. Jadra.



1.3. Drsi.

Slika 1. Značilnosti premikanja na deski glede na hitrost vetra.

Slika 1 prikazuje, da na deski lahko plujemo, jadramo ali drsimo. To je odvisno od hitrosti vetra in opreme, ki jo uporabljamo. Glede na izrazje, ki ga uporablja Slovar slovenskega knjižnega jezika (SSJK) (2018)<sup>1</sup>, lahko opišemo premikanje deske, ki se premika s pomočjo jader zelo počasi s polnim ugrezom, kot plutje (Slika 1.1.). S tem sila vetra, ki deluje na jadro, ni dovolj velika, da bi pri premikanju deske upor vode dvignil njen sprednji del iz vode. Jadralec na Sliki 1.1. pluje z uporabo 220l SUP deske z jadrom 5,4 m<sup>2</sup> pri hitrosti vetra od 6 do 8 vozlov oz. 3 Bft. Ko je sila vetra, ki deluje preko jadra na desko, tako velika, da upor vode dvigne njen sprednji del iz vode, lahko rečemo, da deska jadra (Slika 1.2.). Pri tem se jadralna deska še vedno premika relativno počasi in ostaja njen zadnji del ugrezen v vodo. Jadralec na Sliki 1.2. jadra z uporabo 220l SUP deske z jadrom 5,4 m<sup>2</sup> pri hitrosti vetra od 10 do 12 vozlov oz. 4 Bft. Pri zelo veliki sili vetra, ki deluje na jadro in se odraža v hitrem premikanju deske, se deska zaradi upora vode v celoti dvigne iz vode in deska jadra z minimalnim ugrezom. Takšno premikanje jadralne deske bi lahko opredelili kot drsenje (Slika 1.3.). Jadralec na Sliki 1.3. drsi na vodni gladini z uporabo 85 l deske za jezdenje valov z jadrom 4,7 m<sup>2</sup> pri hitrosti vetra od 24 do 26 vozlov oz. 6 Bft.

Izraz jadrnanje na deski je bil uveden v zgodnjem času razvoja tega športa, ko so jadralne deske večinoma plule oz. jadrle. Z razvojem manjših in lažjih desk so le-te začele drseti po vodni gladini. To je v sodobni šoli jadrnanja na deski njena temeljna prvina. Jadrnanje na deski brez drsenja je počasno in jadralcem kmalu nezanimivo. Zato je cilj začetne šole jadrnanja na deski, da začetnik čim prej pridobi znanje, da lahko z desko drsi po vodni gladini. Prva drsenja (pa tudi kasnejša) večini začetnikov povzročijo neizmerno zadovoljstvo. Pogosto jih slišimo pri tem kričati od veselja. Občutek imajo, da se po vodi premikajo zelo zelo hitro, pa čeprav je njihova hitrost pri prvih drsenjih v resnici majhna.

Naše razmišljanje o izrazih kaže, da bi bilo treba izraz jadrnanje na deski spremeniti, ali pa izrazje, ki se uporablja, najmanj dopolniti še z izrazom drsenje na deski po vodni gladini. V praksi se za to premikanje deske uporablja izraz »glisiranje«.

Jadralna deska se glede na veter lahko premika v različnih smereh. Smeri poimenujemo glede na smer vetra na obalo (Slika 2). Veter lahko piha a) čelno na obalo (pod kotom ali blizu kota 90° na obalo) – jadrnanje pri tem vetru je relativno varno, saj je majhna <sup>1</sup>SSJK (2018) opredeljuje: plúti – premikati se po vodi (po morju plovejo čolni, jadrnice, ladje; pluti k bregu, z vetrom; pluti z razpetimi jadri); jádrati – pluti s pomočjo jader (jadrati z razpetimi jadri; učiti se jadrati); drsétí – premikati se s tesnim dotikanjem, navadno po gladki podlagi (namazane smuči rade drsijo, pero drsi po papirju); drsenje opredeljuje tudi lahkotno premikanje po gladki površini (čoln neslišno drsi po gladini).

verjetnost, da bi jadralca pri nepredvidnosti odneslo stran od obale, vendar pa je ob močnem vetru zelo zahtevno, saj sila vetra povzroča valove, ki so lahko tudi zelo visoki – ob obali nastanejo valovi zaradi plitvine obale še višji in začetniku lahko otežijo ali celo onemogočijo vstop v vodo; b) čelno z obale (pod kotom ali blizu kota 90° iz obale) – jadrnanje pri tem vetru je relativno varno, saj obstaja večja verjetnost, da jadralca zaradi neznanja, utrujenosti ali neprevedljivih dogodkov (lom opreme, poškodba ...) odnese stran od obale; c) vzporedno z obalo, kar jadralcu omogoča relativno nezahteven vstop in izstop iz vode ter relativno varno jadrnanje, v kolikor se nauči jadrati in obračati proti vetru, zaradi česar se lahko vrne na izhodiščno točko.

Slika 2 prikazuje primer optimalnega območja za učenje začetnikov. Območje predstavlja »zaprt« zaliv z valobranom, ki ustavi večje valove. Za valobranom je voda rahlo vzvalovana. Na začetku je najbolje, da se začetniki učijo v zalivu z nizko vodo, kjer veter piha na obalo. Pri tem ni nevarnosti, da bi jih veter odnesel na odprto morje. Najbližja točka za jadrnanje na deski, ki ustreza temu opisu je Marina Julija pri Trstu.



Slika 2. Točka za jadrnanje na deski v Marini Juliji in veter glede na obalo.

V kolikor piha veter vzporedno na obalo je verjetnost, da začetnika odnese stran od obale manjša, vendar pa ga pogosto odnese na nižje mesto na obali. Zato je cilj začetne šole, da jadralca čim prej nauči jadrati proti vetru, da zna pridobiti oz. ohranjati višino glede na izhodiščno točko (njegov vhod v vodo). Kombinacije smeri vetra so lahko različne. Optimalna smer za učenje jadrnanja na deski je pod manjšim kotom (z leve ali desne) čelno na obalo.

Ob tem mora jadralec poznati tudi relativno smer vetra glede na njegov položaj ali glede na položaj opreme. To prikazuje Slika 3, ki



kaže, da se lahko jadralec na deski glede na veter premika naprej, nazaj, proti vetru in z vetrom. Stran jadrarca na strani, od koder piha veter, imenujemo privetrna stran (stran proti vetru); nasprotno pa zavetrna stran (stran od vetra). Pri tem lahko glede na veter jadramo naprej, nazaj, proti vetru, stran od vetra ali pa z vetrom. Roka, ki drži lok bližje sprednjemu delu deske, je prva roka; roka, ki je bližje zadnjemu delu deske, je druga roka. Enako (prva, druga) poimenujemo tudi noge.



Slika 3. Jadralec glede na veter.

## Sile

Na jadro in desko pri jadraniu delujejo različne sile. Jadro ima aerodinamične značilnosti letalskega krila. Zaradi tega mora veter glede na površino jadra vedno pihati z leve ali desne strani. Kadar z zadnjo roko vlečemo lok proti oz. bližje k telesu, jadro zapiramo (glej Sliko 3). Pri tem povečamo površino jadra, na katero deluje sila vetra in sila se poveča. To ustvarja določeno dodatno stransko silo. Ker sta jadro in deska preko zgloba povezana in ker ima deska smernik (in nekatere tudi gredelj), se ta sila odraža kot premikanje deske naprej. Bolj kot zapiramo jadro in bolj močno kot piha veter, hitreje se jadralec premika naprej.

Slika 4 prikazuje nadzorovanje hitrosti in zaustavljanje. Za zmanjšanje hitrosti jadravanja ali za zaustavljanje lahko preprosto popustimo drugo roko ali z drugo roko odmaknemo lok od telesa. Jadro delno odpremo (Slika 4.1). Pri tem zmanjšamo površino jadra, na katero deluje sila vetra, in ta sila se zmanjša. Zato se zmanjša hitrost jadravanja. V kolikor se želimo ustaviti hitreje, preprosto izpustimo lok z drugo roko in jadro (v celoti) odpremo (Slika 4.2.). Lahko pa tudi spustimo rob jadra z lokom v vodo (Slika 4.3.). Tako spuščeno jadro deluje kot zavora.



4.1. Delno odprto jadro.



4.2. Odprto jadro.



4.3. Zaustavljanje.

Slike 4. Nadzorovanje hitrosti in zaustavljanje.



Slika 5. Koti jadravanja glede na smer vetra.

Zakonomitosti delovanja vetra na jadro in upora vode na desko pogojujejo, da lahko jadramo le pod določenim kotom proti– ali z–vetrom. Kote vetra, kjer lahko jadramo, prikazuje Slika 5. Kote delimo na a) jadravanje proti vetru – pri tem je sila vetra, ki deluje na površino jadra največja, odvisna pa je od velikosti kota, s katerim jadramo proti vetru. Fizikalne zakonitosti nam omogočajo izkoriščati silo vetra oz. jadrati od kota  $91^\circ$  do kota  $45^\circ$  (in od kota  $271^\circ$  do  $315^\circ$  v drugo stran) glede na veter. Kako ostro glede na kot proti vetru bomo jadrati, je odvisno od hitrosti vetra, značilnosti deske (gredlja in smernika) ter velikosti površine jadra. Pri jadraniu proti vetru pridobivamo višino – to pomeni, da lahko dosežemo točko na obali, ki je glede na veter višja od našega izhodišča (glej Sliko 6). Pri jadraniu b) bočno na veter jadramo pod kotom  $90^\circ$  glede na smer vetra. Pri tem ne moremo pridobivati višine, pa tudi izgublamo je ne. Pri jadraniu c) z vetrom od  $181^\circ$  do  $269^\circ$  (in od kota  $91^\circ$  do  $179^\circ$  v drugo stran) lahko jadramo najhitreje, vendar le od  $225^\circ$  do  $269^\circ$  (in od kota  $91^\circ$  do  $135^\circ$  v drugo stran) glede na smer vetra. Pri kotu od  $225^\circ$  do  $181^\circ$  (in od kota  $135^\circ$  do  $179^\circ$  v drugo stran) je jadro vse bolj odprto in sila vetra, ki deluje na površino jadra, se zmanjša. Pri jadraniu z vetrom izgublamo višino, kar pomeni, da lahko dosežemo točko na obali, ki je glede na veter nižje od našega izhodišča. Pri jadraniu želimo zaradi možnosti spremembe sile ali smeri vetra vedno ohranjati višino glede na veter in zato jadramo nekoliko višje od točke našega izhodišča. Pri jadraniu d) z vetrom jadramo točno pod kotom smeri vetra pod kotom, tj.  $180^\circ$ . Pri tem je deska vzporedna s smerjo vetra, položaj jadra pa je pravokotno (pod kotom  $90^\circ$ ) glede na veter. Položaj jadrarca je dokaj nestabilen, na jadro in desko ter njene dele pa deluje le sila vetra, brez stranske sile. Kadar jadramo tako, rečemo, da jadramo z vetrom v krmo.



Slika 6. Križarjenje proti vetru in pridobivanje višine.

Na začetku je osnovni cilj, da začetnik kar najhitreje osvoji jadranje in obrat proti vetru. To mu omogoča, da lahko glede na izhodiščno točko ohranja ali še bolje – pridobi višino. Slika 6 prikazuje križarjenje proti vetru in pridobivanje višine glede na izhodiščno točko; jadrallec se lahko vrne na izhodiščno točko z jadranjem in obrati z vetrom.



7.1. Proti vetru.



7.2. Bočno na veter.



7.3. Z vetrom.



7.4. Z vetrom v krmo.

Slike 7. Krmarjenje z jadrom – proti vetru, bočno na veter, z vetrom, z vetrom v krmo.



8.1. Dvigovanje jadra.



8.2. Osnovni položaj.



8.3. Jadralni položaj.



8.4. Jadro naprej.



8.5. Jadro nazaj.



8.6. Odpiranje jadra.



8.7. Zapiranje jadra.



8.8. Proti vetru.



8.9. Z vetrom.

Slike 8. Osnovni položaji jadra in deske na kopnem.



Kot prikazuje Slika 7, jadralca s spreminjanjem položaja jadra glede na veter krmari in lahko jadra proti vetru (nagne jadro proti zadnjemu delu deske) (7.1.); bočno na veter (deska je pravokotno na smer vetra, jadro je v jadrlnem položaju) (7.2.); z vetrom (nagne jadro proti sprednjemu delu deske) (7.3.); z vetrom v krmo (jadro je pravokotno na smer vetra) (7.4.).

## ■ Učenje položajev na kopnem

Začetnik mora razumeti in osvojiti položaje jadra in deske že na kopnem. To mu bo omogočilo hitrejše pridobivanje znanja na vodi. Položaje učimo na kopnem na simulatorju gibanja, ki ga pripravimo tako, da desko položimo na vrečo za desko ali pa na tanjšo blazino (»armafleks«). S tem preprečimo poškodbe površine deske. Deska mora biti brez smernika in gredelja. Na desko pritrdimo jadro. Na tako pripravljene deski lahko vadimo položaje jadra in deske na kopnem.

Na kopnem vadimo dvigovanje jadra (Slika 8.1.); osnovni položaj (Slika 8.2.); jadrlni položaj (Slika 8.3.); nagibanje jadra proti sprednjemu delu deske (Slika 8.4.); nagibanje jadra proti zadnjemu delu deske (Slika 8.5.); odpiranje jadra (Slika 8.6.); zapiranje jadra (Slika 8.7.), jadrnje proti vetru (8.8.) in z vetrom (8.9.).

## ■ Varnost

Poznati moramo točko, kjer jadramo. O lokalnih posebnostih (npr. plimovanje, podvodne čeri, spreminjanje smeri in hitrosti vetra ...) se je treba pozanimati pri lokalni šoli za jadrnje na deski ali pri lokalnih jadrlnih. Za učenje moramo vedno izbrati varno točko. Primer takšne točke smo opisali pri Sliki 2. V kolikor upoštevamo varnostna priporočila ter vas čas opazujemo okolico ter vremenske pojave, je jadrnje na deski varen šport. Pred jadrnjem moramo preveriti stanje opreme. V kolikor opazimo natrgane vrvi ali gume pri zglobov, jih moramo takoj zamenjati z novimi. Pri jadrnju pazimo na varnostno razdaljo med ostalimi udeleženci. Le-ta ne sme biti manjša od dolžine jambora. Vedno moramo biti seznanjeni z vremensko napovedjo na lokaciji (smeri in hitrosti vetra, plimovanje, tokovi ...). Po možnosti ne jadramo sami in domače vedno obvestimo o času odhoda in prihoda, točni lokaciji ter opišemo opremo, ki jo bomo uporabljali. Ob nepredvidenih dogodkih ali nevarnosti ostanemo mirni. Vedno ravnamo preudarno. Najprej ugotovimo, kaj se je zgodilo, kakšno je stanje (opreme, tokov, vetra ...) ali kakšne so poškodbe. Po oceni načrtujemo in predvidimo ukrepe. Ne ravnamo v paniki. V kolikor se z jadrnjem ne moremo vrniti na izhodiščno mesto na obali, poskušamo plavati ali veslati s tokom ali vetrom in poiskati primerno mesto za izhod na obali. V kolikor smo v resnih težavah in rabimo pomoč, uporabimo mednarodni znak za pomoč v nevarnosti – klečimo na deski in soročno zamahujemo iz vzročnja v odročnje dol. Dobro je tudi, da imamo še pred odhodom v vodo »varnostni načrt«, o katerem obvestimo znanca ali prijatelje na obali.

## ■ Oprema

Za učenje osnov jadrnja na deski so najprimernejše velike šolske deske (s prostornino od 160 do 220 l in širino 80–100 cm), katerih prednost je večja stabilnost, plovnost in odpornost na poškodbe; slabost pa večja masa in lastnost, da ob močnejšem vetru zaradi velike mase ne drsijo po vodni gladini. Uporabljamo lahko tudi manjše deske za križarjenje (t. i. freeride) (s prostornino od 140 do 160 l in širino 70–80 cm). Prednost teh desk je manjša masa, dobre jadrlnne in drsne značilnosti ter uporabnost za večji razpon hitrosti

vetra (uporabne so tako pri manjši, kot pri večji hitrosti vetra), slabost pa manjša stabilnost, plovnost in odpornost na poškodbe. Te deske lahko uporabimo pri učenju prvin nadaljevalne šole jadrnja. Odločitev za izbiro deske je odvisna od mase jadrlnca, njegovih gibalnih sposobnosti, telesne kondicije, pa tudi od točke, kjer se bo učil jadrnje na deski. Šolske deske imajo za večjo stabilnost in boljšo vodljivost še gredelj. To jadrlncem na začetku omogoča manjše bočno odnašanje in lažje jadrnje proti vetru.

Sestavni deli jadra so: jadro, jambor, podaljšek za jambor, dvizna vrv in lok (z zankami za trapez, ki jih pri začetni šoli ne rabimo). Ko je jadro sestavljeno, mu rečemo jadro oz. pogovorno "rig". Osnovni material jadra je plastična masa imenovana monofilm, za večjo odpornost pred udarci in večjimi silami je dodatno ojačeno še s steklenimi ali ogljikovimi vlakni. To jadru daje tudi dodatno stabilnost in mu skupaj z letvicami oblikuje aerodinamični profil. Poznamo različne vrste jader, ki imajo različno velikost in obliko. Podobno kot deske se glede na namen uporabe v praksi imenujejo: šolska, slalom, freeride, freestyle in wave jadra. Velikost jader je lahko od 0,5 m<sup>2</sup> do 12,5 m<sup>2</sup>. Za učenje otrok večinoma uporabljamo jadra v velikosti 1,5–3,0 m<sup>2</sup>, za učenje odraslih pa 4,0–5,5 m<sup>2</sup>. V osnovi je izbira jader za učenje odvisna od višine in mase jadrlncev, kondicijske pripravljenosti in hitrosti vetra.

Jambori so narejeni večinoma iz steklenih vlaken, z manjšim (30 %) ali večjim (60–90 %) deležem ogljikovih vlaken. Lahko pa so v celoti iz ogljikovih vlaken (100 %). Večji delež ogljikovih vlaken pomeni manjšo maso; pa tudi manjšo odpornost na poškodbe. Da so jambori za začetniška jadra bolj odporni na poškodbe, imajo manjši delež ogljikovih vlaken (cca. 30 %).

Jambori so glede na velikost jader dolgi od 370 cm do 520 cm. Za lažji transport so jambori narejeni iz dveh delov. Poznamo jambore s standardno (*standard diameter mast* – SDM) in tanjšo debelino (*reduced diameter mast* – RDM). Za manjša jadra do velikosti 7 m<sup>2</sup> se večinoma uporabljajo RDM jambori, za večja pa SDM.

Za optimalno nastavitvev jadra uporabljamo tudi podaljšek. Ta je lahko narejen iz aluminija ali pa iz ogljikovih vlaken. S pomočjo podaljška lahko jadro po dolžini natančno nastavimo in napnemo na točno predpisano dolžino.

Lok je elipsaste oblike in se uporablja za napenjanje jadra po širini. Loki so glede na velikost in značilnost jadra različnih dolžin. Sprednji del s plastično zaponko in čeljustmi lok pripenja na jambor. Sprednji del loka je narejen iz trde plastike in gume, srednji in zadnji del pa sta lahko narejena iz ogljikovih vlaken ali aluminija. Zaradi boljšega oprijema z rokami je lok prevlečen z neoprenom oz. tršo peno. Ker ga med vožnjo držimo z obema rokama in se z njim upiramo sili vetra, ki deluje na jadro, nanj namestimo zanki za trapez. Teh zank v začetni šoli jadrnja na deski ne rabimo. Pri drsenju v nadaljevalni šoli pa se bomo nanje obesili s trapezom.

Slika 9 prikazujeta desko za začetnike (prostornina: 160 l, dolžina: 258 cm, širina: 80 cm, masa: 12 kg). Na slikah je vidno, da ima deska še smernik in gredelj ter zaščitno transportno vrečo. Slika 9.2. prikazuje zgornjo stran deske. Na sprednjem in zadnjem delu ima ročaj za lažje nošenje. Zgornji del je iz mehke gume, ki preprečuje poškodbe vadečih. Na sprednjem delu ima še plastični ščitnik, ki ščiti desko pred poškodbami zaradi udarcev jambora. Pri začetnikih so pogosti padci z jadrom naprej v smeri premikanja. Pri tem – pri deskah brez zaščite – jambor zaradi udarca prelomi zgornjo plast deske in povzroči vdor vode v notranjost. Deska ima tudi zanke za noge, ki pa jih začetnik v osnovni šoli jadrnja ne rabi. Slika 9.2. prikazuje desko s spodnje strani. Vidna sta smernik, ki drži smer



9.1. Zgornja stran deske za začetnike.



9.2. Spodnja stran deske za začetnike.

Sliki 9. Deska za začetnike iz zgornje in spodnje strani.



11.1. Zgornja stran rekreativne deske.



11.2. Spodnja stran rekreativne deske.

Sliki 11. Rekreativna jadralna deska, uporabna za učenje osnov jadrnanja na deski.



10.1. Otroško jadro 2,5 m<sup>2</sup>.



10.2. Otroško jadro 3,2 m<sup>2</sup>.



10.3. Otroško jadro 3,7 m<sup>2</sup>.

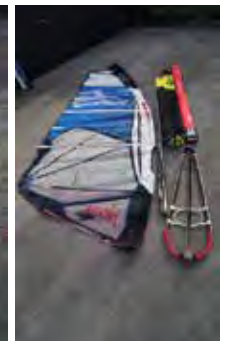
Slika 10. Otroška jadra za začetnike.



12.1. Jadro za valove 4,0 m<sup>2</sup>.



12.1. Jadro za prosti slog 5,0 m<sup>2</sup>.



12.1. Jadro za križarjenje 6,2 m<sup>2</sup>.

Slika 12. Rekreativna jadra, uporabna za učenje osnov jadrnanja na deski.

jadrnanja, in gredelj, ki omogoča večjo stabilnost deske ter preprečuje bočno drsenje. Tovrstne deske so primerne tako za otroke, kot tudi za odrasle.

Na Slikah 10 so prikazana otroška jadra. Njihova glavna značilnost je majhna masa in prilagojenost antropomorfičnim značilnostim otrok. Oster kot spodnjega roba jadra (plitek žep) omogoča lažje rokovanje. Zato so jadra v vetru zelo stabilna in lahko vodljiva. Jadra za otroke od 6 do 9 let so iz monofilma brez ojačitev (1,0–2,5 m<sup>2</sup>) (Slika 10.1.). Za večjo stabilnost v vetru imajo 1–3 prečne plastične letve. Jambori in lok so večinoma iz aluminija. Ker želijo proizvajalci izdelati čim lažjo opremo, so tovrstna jadra manj odporna na poškodbe; še posebej v primeru, če jo uporabljajo starejši, ki imajo večjo maso in moč. Otroška jadra večjih velikosti (3,0–4,0 m<sup>2</sup>) so namenjena otrokom od 9 do cca. 15 let. Ta jadra so iz kvalitetnejših materialov, ki so na vseh pomembnih delih: spodnji in zgornji del ter robovi ojačena. Na ta način so bolj odporna na poškodbe. Za večjo stabilnost jadra v vetru imajo 2–4 prečne plastične letve. Jambor in lok so iz steklenih in iz manjšega deleža ogljikovih vlaken (30 %) (sliki 10.2. in 10.3.).

Sliki 11 prikazujeta rekreativno desko za križarjenje (t. i. freeride) (prostornina: 135 l, dolžina: 246 cm, širina: 77,5 cm, masa: 7,5 kg), ki jo je možno uporabiti tudi za učenje osnov. Slika 11.1. prikazuje, da takšne deske nimajo gredlja (imajo le smernik) in so iz lažjih materialov, ki so bolj občutljivi na poškodbe. Učenje osnov jadrnanja na deski na takšni deski je zahtevnejše. Deska je pri učenju osnov manj stabilna; z njo je na začetku težje jadrati v veter. Večje ali manjše težave začetnikom povzročata tudi bočno odnašanje, saj nimajo gredlja. To je razvidno na Sliki 11.2., ki prikazuje spodnjo stran deske. Učenje osnov je na začetku na teh deskah res zahtevnejše, vendar se nekateri začetniki raje odločijo za takšne deske, saj so uporabne v večjem vetrovnem razponu in omogočajo tudi drsenje po vodni gladini (težje začetniške deske z večjo prostorni-

no tega ne omogočajo). Tovrstne deske se uporabljajo za učenje prvih nadaljevalne šole ter za rekreativno jadrnanje (t. i. freeride oz. križarjenje). Zaradi dobrih drsnih lastnosti drsijo po vodni gladini že v manjši hitrosti vetra.

Slike 12 prikazujejo jadra, ki so primerna za nadaljevalno šolo jadrnanja na deski, pa tudi za učenje osnov jadrnanja na deski. Na Sliki 12.1. je prikazano manjše jadro za valove (t. i. wave jadro), ki je namenjeno jezdenju večjih valov ne glede na smer, s katero valovi prihajajo na obalo. Značilnost jader za valove je dobra stabilnost, elastičnost in odpornost na poškodbe (po celi površini so ojačena s posebnimi steklenimi vlakni), daljša življenjska doba (večja odpornost na UVA žarke), vendar nekoliko večja masa (imajo debelejšje materiale). Za dobro stabilnost v vetru imajo jadra od 3 do 4 plastične prečne letvice. Jadra za prosti slog (t. i. freestyle) (Slika 12.2.) so zelo stabilna in imajo odlične vozne lastnosti, vendar imajo manj ojačitev in so iz lažjih (tanjših) materialov. Zato so manj odporna na poškodbe. Njihova značilnost je, da omogočajo deskam hiter prehod v drsenje (t. i. hitro »zglisirajo«); zaradi manjše širine in ostrega kota spodnjega roba (plitek žep) omogočajo izjemno dobro rokovanje pri izvajanju trikov na deski (skokov, drsenj, vrtenj ...). Za dobro stabilnost imajo jadra od 4 do 5 prečnih plastičnih letvic. Nekateri uporabljajo za učenje osnov tudi večja jadra za križarjenje (t. i. freeride) (Slika 12.3.). Ta jadra so iz podobnih (tanjših) materialov kot jadra za prosti slog. So lahka, vendar brez ojačitev in zato manj odporna na poškodbe. Glavna značilnost je, da omogočajo deskam nekoliko počasnejši prehod v drsenje (v primerjavi z jadrni za prosti slog), vendar večjo končno hitrost drsenja. Zaradi tanjših materialov so manj obstojna za UVA žarke in udarce npr. s kljuko trapeza. Za dobro stabilnost imajo jadra od 4 do 6 prečnih plastičnih letvic. V zadnjem času je trend pri izdelavi jader čim manjša masa. To naj bi v kombinaciji z lažjimi jambori in loki, ki so 100 % iz ogljikovih vlaken, vplivalo na hitrejši prehod z desko v drsenje po vodni gladini. Na ta račun morajo proizvajalci varčevati pri materialih. Kom-



promis je manjša masa, vendar tudi krajša življenjska doba. Zaradi tega imajo tudi večja sodobna jadra le 4 prečne plastične letvice.



Slika 13. Podaljški, zglobi, ščitniki, imbus ključi in napenjalec.

Slika 13 prikazuje podaljške, zgloba, ščitnik za zglob, imbus ključa za nastavitve profila jadra in napenjalec, s katerim jadro napnemo. Za optimalno nastavitve jadra po dolžini se uporabljajo podaljški (na sliki tri aluminijaste »palice z leve«); desko spojimo z jadrom z zglobom; zglob zaščitimo s ščitnikom; imbus ključ uporabimo za nastavitve »gladkega« profila jadra; z imbus ključem privijemo prečne letvice in tako napnemo »gube«, ki se pojavijo med letvicami; napenjalec uporabimo za napenjanje jadra.

K osebni opremi spadajo rešilni jopič, čelada, obleka, rokavice in čevlji ter trapez. Debelino neoprena si izberemo glede na temperaturo vode. Bolj mrzla kot je voda, debelejši mora biti neopren. Vloga neoprena je, da sprejme vodo in jo drži na isti temperaturi znotraj obleke in tako ohranja našo telesno temperaturo. Neopren izboljša tudi plovnost jadrarca ter ga ščiti pred soncem in poškodbami.

Čevlji in rokavice pripomorejo tako k ohranjanju telesne temperature kot tudi k zaščiti. Čevlji nudijo začetnikom boljši oprijem na deski, še posebej, če je deska brez zaščitne pene in gladka. Varujejo jih pred ostrimi skalami in morskimi ježi. Rokavice pa preprečijo nastanek žuljev, ki pogosto pri začetnikih nastanejo zaradi vlečenja vrvi. Začetnikom priporočamo, da v primeru učenja v močnejšem vetru uporabljajo rešilni jopič in čelado.

Trapez je del osebne opreme, ki omogoča optimalno drsenje z desko po vodni gladini. Z njim se obesimo na trapezne vrvice, ki so na loku. Poznamo sedeči in ledveni trapez. Sedeči je namenjen daljšemu in hitremu drsenju na deski, ledveni pa je bil zasnovan za prosti slog, ker omogoča lažje manevriranje jadra ter hiter prehod v visenje na trapezni vrvi. Začetnik trapeza pri učenju osnov ne rabi.

## Izbira opreme

Pri izbiri deske in jadra moramo upoštevati telesno maso, raven gibalnega znanja in gibalnih sposobnosti ter značilnosti točke, kjer se želimo učiti. V kolikor se bomo učili v šoli za jadranje na deski,

lahko zaupamo izkušenim učiteljem; če pa se želimo učiti sami, je dobro upoštevati nekaj napotkov. Na začetku se bomo hitreje učili na širših deskah z veliko prostornino in z manjšimi jadri.

Tabela 2 prikazuje priporočljivo prostornino, širino in dolžino deske za začetnike glede na maso jadrarca. Začetniki se bodo osnov najlažje naučili na širokih in stabilnih deskah z gredljem, ki bo dobro držal smer in omogočal lažje jadranje proti vetru.

Začetniki naj bodo pri izbiri deske pozorni predvsem na prostornino in obliko deske. Težjim začetnikom priporočamo zaradi boljše stabilnosti in vodljivosti desko z gredljem. Prostornina deske mora biti dovolj velika. Če seštejemo maso začetnika, jadra, jambora, loka in osebne opreme in to pretvorimo v litre ter temu dodamo 100 litrov, dobimo optimalno prostornino deske za začetnika (npr. 80 kg (jadrlec) + 10 kg (jadro z vsemi deli in ostala oprema) = 90 kg oz. 1 l + 100 l = 190 l. Deska mora biti dovolj široka, da je začetnik na njej stabilen in da ima dovolj prostora za gibanje. Širina je odvisna od velikosti oziroma mase začetnika, priporočljivo pa je, da je za težje od 60 kg široka najmanj 80 centimetrov. Na splošno je dobro, da ima deska za začetnike gredelj. S tem so začetniki na deski bolj stabilni in na začetku lažje ohranjajo smer jadrnanja. Pri nakupu rabljene deske naj bodo začetniki pozorni na površino zgornje strani deske. Le-ta naj ne bo preveč gladka, saj bodo imeli težave z oprijemom stopal (jim bo drselo). Priporočamo celo, da začetniki kupijo desko, ki je na zgornji strani prevlečena s posebno peno (t. i. *foam* deske). Ta površina prepreči poškodbe kože, praske ter udarce, ki so na začetku pogosti zaradi padcev v vodo ali vzpenjanja na desko. Pri nakupu rabljene deske naj bodo pozorni še na razne razpoke in luknje na deski. To je lahko znak, da je bila deska poškodovana in je prepuščala vodo. Če ima deska zanke za noge, je za začetnike celo boljše, da jih odstranijo.

Dobra izbira za začetnike za učenje je tudi napihljiva deska za vslanje stoje (t. i. SUP), na katero lahko privijemo zglob. Te deske so namenjene le učenju osnov; na njih ne moremo jadrati ob močnem vetru, saj zaradi sil, ki delujejo na desko in jadro (posebej pri težjih jadrarcih), lahko uničimo sistem za pripenjanje zgloba. Najnovejši trendi kažejo, da proizvajalci že razvijajo napihljive deske tudi za t. i. freeride, freestyle in celo wave. Trend razvoja opreme je njena čim manjša masa in prostornina za transport ter uporabnost za drsenje že pri manjših hitrostih vetra.

Ob optimalnih pogojih učenja lahko začetnik zelo hitro napreduje in osvoji osnovne vrvine. Optimalni pogoji so ustrezna hitrost vetra, čim bolj mirna vodna gladina (minimalno vzvalovana), uporaba široke deske z veliko prostornino z gredljem ter ustrezna izbira velikosti jadra glede na hitrost vetra. Tabela 3 prikazuje priporočljivo izbiro velikosti jadra glede na njihovo telesno maso (v kg) in hitrost vetra (v vozlih).

Tabela 2

Priporočljiva prostornina, širina in dolžina deske za začetnike glede na maso jadrarca (v kg)

Mere deske	Masa jadrarca (v kg)					
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Prostornina (l)	145	160	175	190	205	220
Širina (cm)	70	80	85	90	95	100
Dolžina (cm)	285	290	300	305	315	320

Tabela 3

Priporočljiva velikost jadra za začetnike glede na njihovo telesno maso (v kg) in hitrost vetra v (vozljih)

Masa jadrca (v kg)	Moč vetra (v vozljih)				
	5	7	10	13	15
50	3,6 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>
55	3,6 m <sup>2</sup>	3,3 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>
60	4,0 m <sup>2</sup>	3,6 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>
65	4,4 m <sup>2</sup>	3,6 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>
70	4,8 m <sup>2</sup>	4,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>
75	4,8 m <sup>2</sup>	4,0 m <sup>2</sup>	3,3 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>
80	5,3 m <sup>2</sup>	4,4 m <sup>2</sup>	3,6 m <sup>2</sup>	3,3 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>
85	5,3 m <sup>2</sup>	4,4 m <sup>2</sup>	3,6 m <sup>2</sup>	3,3 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>
90	5,8 m <sup>2</sup>	4,8 m <sup>2</sup>	4,0 m <sup>2</sup>	3,6 m <sup>2</sup>	3,0 m <sup>2</sup>
95	6,4 m <sup>2</sup>	5,3 m <sup>2</sup>	4,4 m <sup>2</sup>	3,6 m <sup>2</sup>	3,3 m <sup>2</sup>
100	6,4 m <sup>2</sup>	5,3 m <sup>2</sup>	4,4 m <sup>2</sup>	4,0 m <sup>2</sup>	3,3 m <sup>2</sup>

## ■ Nekaj nasvetov za začetnike

Začetnikom svetujemo, da se pred nakupom lastne opreme naučijo jadrati na deski v kakovostni šoli jadriranja na deski na točki s stalnimi (ali najmanj lokalnimi) vetrovi. Primer takšne šole je Šola jadriranja na deski Big Blue na Bolu na Braču. V takšni šoli bodo lahko pri učenju osnov preizkusili veliko različnih desk in jader ter ugotovili, kakšna oprema jim najbolj ustreza.



14.1. Zaključek praktičnega dela predmeta Jadriranje na deski leta 2017.



14.2. Pedagoški proces v zalivu pod Zlatnim ratom v Bolu na Braču leta 2017.

Sliki 14. Primer dobre prakse: Sodelovanje Fakultete za šport in Šole jadriranja na deski Big Blue pri izvedbi praktičnega dela predmeta Jadriranje na deski za študente Fakultete za šport in učenje jadriranja na deski v zalivu pod Zlatnim ratom v Bolu na Braču.

Na Sliki 14.1. so študenti Fakultete za šport pri predmetu Jadriranje na deski, ki so se leta 2017 udeležili tečaja jadriranja na deski. Fakulteta

za šport in Šola jadriranja na deski Big Blue na Bolu na Braču uspešno sodelujeta že od leta 2008. Slika 14.2. prikazuje študente pri učenju jadriranja na deski v zalivu pod Zlatnim ratom v Bolu na Braču.

Pred nakupom lastne opreme je dobro, da začetniki ugotovijo, kje in koliko dni na leto želijo jadrati na deski. Po tem naj pri poznavalcih preverijo, katera vrsta opreme, znamka in model najbolj ustreza njihovim zahtevam. Preverijo naj tudi, kakšni so pogoji uveljavljanja garancij v primeru morebitnih napak pri opremi, ki se lahko pokažejo čez čas. Predlagamo, da pri tem izbirajo med preverjenimi ponudniki, ki imajo veliko število zadovoljnih strank. Primer tovrstne dobre prakse je trgovina z veliko opreme za jadriranje na deski, prijaznimi in strokovnimi prodajalci, hitro dobavo in dobrimi pogoji uveljavljanja garancij – Surf shop na Kodeljevem v Ljubljani (Sliki 15).

Pri nakupu rabljene opreme je treba biti pozoren na nekaj pomembnih dejavnikov. Jadra so na vodi (še bolj pa na obali) izpostavljena UV žarkom. Le-ti škodujejo monofilmu. Jadra, katerih površina je motna, spraskana ali ima vidne vdolbine, ki so posledice udarcev kljuke trapeza na površino, niso najbolj pameten nakup. Pri tovrstnih jadrjih je le vprašanje časa, kdaj bo monofilam počil. Jadra, katerih hrbtna stran je na robovih vidno poškodovana, imajo za seboj veliko število sestavljanj. Sicer pa naj bodo začetniki pri izbiri jadra pozorni na optimalno velikost, obliko, kakovost izdelave in material, pa tudi na blagovno znamko; izbirajo naj med najbolj uveljavljenimi blagovnimi znamkami, saj bodo jadro tovrstnih znamk lažje prodali. Optimalna velikost jadra za učenje je odvisna od višine, mase, gibalnih sposobnosti, telesne kondicije začetnika pa tudi od vremenskih pogojev ter značilnosti točke, kjer bodo jadrili. Za začetnika mora biti jadro lahko in vodljivo. Začetnikom priporočamo, da kupijo vse sestavne dele jadra hkrati. Še enkrat, pri nakupu rabljenega jadra naj bodo najbolj pozorni na ohranjenost prozornega dela jadra. Prav tako naj namenijo pozornost tudi jamboru, podaljšku in loku, ker zaradi vročinskih razlik in udarcev velikokrat počijo. Pri loku naj bodo posebej pozorni pri plastičnih komponentah, saj so po navadi najbolj izpostavljene soncu in poškodbam. Pri nakupu desk naj ne kupijo desk, starejših od treh let (enako priporočilo velja za vso opremo). Preverijo naj zgornjo površino, ali je le-ta mehka in se vdaja večji sili pritiska. Če se to zgodi, pomeni, da je notranja struktura poškodovana. Preverijo naj tudi, ali je bila deska kje poškodovana in popravljena. Seveda pa morajo tudi vedeti, kakšno desko točno želijo imeti; predvsem z vidika jadrlnih značilnosti in uporabnosti glede na točko, kjer bodo največ jadrili.





Sliki 15. Primer dobre prakse: Trgovina z veliko opreme za jadranje na deski Surf shop na Kodeljevem v Ljubljani.

Spletna stran z največjo ponudbo rabljene opreme za jadranje na deski v Sloveniji je <https://www.slosurf.com/>.

## ■ Sestavljanje in nastavitev opreme

Slike 16 prikazujejo sestavljanje in nastavitev opreme za jadranje na deski. Uporaba napihljive SUP deske za učenje osnov jadranja na deski je lahko dobra izbira. Za transport in hrambo doma ne vzame veliko prostora. Ima podobne jadralne lastnosti kot velike deske (s prostornino cca. 220 l) in je uporabna za veslanje na deski stoje, če je vetra za učenje premalo (16.1.). Ob tem pa nudi zabavo za celo družino. Sodobna oprema se hitro sestavi. Priprava deske in jadra ne vzame več kot 15 minut časa (16.2.). Opremo sestavimo blizu vode na območju obale, ki je namenjeno učenju jadranja. To pomeni, da to ne sme biti na plaži, kjer se sončijo kopalci ali v bližini kopališča (16.3.). Najprimernejše mesto je v območju lokalne šole jadranja na deski. Seveda pa je za dovoljenje treba vprašati tamkajšnje osebje. Opremo vedno sestavimo vzporedno na smer vetra (16.4.). Postavimo se tako, da je oprema izpostavljena vetru z najmanjšo površino. Najprej s tlačilko za zrak napolnimo desko z zrakom in jo postavimo vzporedno z vetrom, nato sestavimo dvodelni jambor in ga položimo na tla zraven deske. Temu sledi razvijanje jadra vzporedno z desko. Čim hitreje nato vtaknemo jambor v spodnjo odprtino jadra in ga potisnemo čim globlje. Dolžino podaljška nastavimo na predpisano. Primer napis MAST 400 cm + 22 pomeni, da uporabimo jambor dolžine 400 cm in podaljšek nastavimo na 22 cm. V kolikor na podaljšku ni možno nastaviti dolžine na točno določeno, nastavimo podaljšek na 5 cm natančno (za primer torej na 25 cm). Vrvico odenemo v škripec, ki je na jadru in ga pravilno prepletemo s tistim, ki je na podaljšku. Za nastavitev po dolžini uporabimo napenjalec (16.5.). Vrvico odenemo v napenjalec in se s peto noge upremo v spodnji del jambora, z roko pa močno povlečemo napenjalec ter tako vrvico močno napnemo (16.6.). Jadro mora biti po dolžini močno napeto, tako, da se vse letvice na notranji strani stikajo z jamborom (ne smejo ga prekrivati). Lok nastavimo na predpisano dolžino. Primer napis BOOM 156 pomeni, da lok nastavimo na to dolžino (16.7.). V kolikor na loku ni natančne mere nastavimo na 5 cm natančno (za primer torej na 160 cm). Plastično čeljust loka tesno nastavimo na jambor. Vrvico tesno (vendar ne preveč, saj jambor lahko počni, če pretiravamo) in pravilno prepletemo s sistemom zaponke. Zaponko zapnemo z glasnim in votlim »KLIK« (16.8.). Vrvico na loku odenemo v odprtino



16.1. Manj je več.



16.2. Hitra priprava.



16.3. Sestavljanje blizu vode.



16.4. Postavitev glede na veter.



16.5. Uporaba napenjalca.



16.6. Nastavitev po dolžini.





16.7. Nastavitev po širini.



16.8. Nastavitve po višini.



16.9. Nastavitev profila.



16.10. Lok v višini ramen.



16.11. Preverjanje višine loka.



16.12. Spajanje jadra in deske.

Slike 16. Sestavljanje in nastavitev opreme.

(obroček) na jadrju in jo pravilno prepletemo. Vrvice se ne smejo križati, saj medsebojno drgnjenje vrvic povzroča trenje, ki vrvico lahko strga. Optimalno napnemo vrvico po širini loka tako, da jadro nima gub (16.9). Lok nastavimo na pravilno višino, kar pomeni,

da z roko sežemo med jadrju in lok, pri tem pa nam mora višina loka segati do pazduhe (16.10). Preverimo višino loka. Višina loka je optimalna, ko je pri navpičnem jamboru lok v višini ali malenkost nižje od ramen (16.11.). Spodnji del zgloba privijemo, tako da se



17.1. Najprej desko, nato jadro.



17.2. S »KLIK« spojimo desko.



17.3. Nosimo hrbtno na veter.



17.4. Vlečemo hrbtno na veter.



17.5. Pazimo na smernik/gredelj.



17.6. Jadro dvignemo iz vode.



17.7. Jadro obrnemo.



17.8. Privetno in vzporedno.



17.9. Štartamo, ko smo do pasu v vodi.

Slike 17. Nošenje opreme in štart v vodo.

tesno spoji z desko. Pravilno nastavimo ščitnik zgloba in odprtino v podaljšku spojimo z zgornjim delom zgloba. Pri tem se morata spojiti z glasnim »KLIK« (16.12).

## ■ Nošenje opreme in štart v vodo

Slike 17 prikazujejo nošenje opreme in štart v vodo. Desko prinesemo čim bližje vodi. Jadro nesemo bočno tako, da je vetru izpostavljeno z najmanjšo površino (17.1). Z glasnim »KLIK« spojimo z zglobom jadro in desko (17.2). SUP je lahek, zato ga lahko nesemo bočno na smer vetra (17.3) tako, da z eno roko primemo desko za ročaj, z drugo pa držimo lok jadra. V kolikor nam je pretežko, desko in jadro lahko vlečemo hrbtno na smer vetra (17.4). Če ju vlečemo po kopnem, tvegamo, da desko na spodnji strani poškodujemo na kamenju ali skalah. Zato po možnosti izberemo obalo, ki ima prod, pesek ali mivko. Desko vlečemo po vodi s sprednjim delom, pri tem pa zadnji del nosimo nad vodo. Tako smernik ščitimo pred poškodbami zaradi skal. Zadnji del deske s smernikom spustimo v vodo šele, ko nam le-ta sega do kolen (17.5). Jadro primemo za lok in ga dvignemo iz vode (17.6). Jadro obrnemo (17.7) tako, da je deska na privetni, jadro pa na zavetrni strani (17.8); deska je pri tem vzporedna z valovi in bočno (pravokotno) na smer vetra. Desko vlečemo po vodi do globine pasu. Če ima deska gredelj, ga potisnemo iz reže tako, da služi svojemu namenu. Z rokami se potegnemo na desko (17.9).

## ■ Dvigovanje jadra iz vode in začetni položaj



18.1. Z rokami se potegnemo na desko.



18.2. Primemo dvižno vrstico.



18.3. V polčepu napnemo vrstico/koristimo lastno maso.



18.4. Jadro »dviguje« iz vode z nogami.



18.5. Počakamo/veter nas postavi pravilno.



18.6. »Narobe V« – pravilni začetni položaj.

Slike 18. Dvigovanje jadra iz vode in začetni položaj.

Slike 18 prikazujejo dvigovanje jadra iz vode in začetni položaj. Z rokami se primemo za zavetrni rob deske in se potegnemo na desko (18.1). V kleku poiščemo dvižno vrstico in jo primemo (18.2). Na sredini deske, v polčepu, z jamborom med nogami, s stegnjenimi rokami držimo napeto dvižno vrstico in se s trupom nagnemo na privetno stran (18.3). Masa telesa povzroči, da jadro delno dvignemo iz vode; če to storimo počasi, voda odteče iz jadra. Trup je pokončen, roke so stegnjene, jadro dvigujemo z iztegovanjem nog (18.4). Ko je jadro iz vode, ga lahko držimo za dvižno vrstico ali primemo s prvo roko za jambor in počakamo, da nas veter postavi z desko bočno (pravokotno) na veter (18.5). Položaj, kjer je deska vzporedno z valovi, bočno na veter, jambor navpično, jadro pa pravokotno na veter imenujemo začetni položaj. Začetni položaj ima obliko »narobe V« (18.6). Začetni položaj imenujemo tudi osnovni položaj, saj vse prvine izvajamo iz tega položaja. Pogosto se zgodi, da začetniki ne prepoznajo natančne smeri vetra in tako ne vedo, kam jadrati. Takrat je najbolje, da jadro postavijo v položaj, kot ga prikazuje Slika 18.5. in veter jih bo obrnil v pravilni začetni položaj.

## ■ Jadralni položaj

Slike 19 prikazujejo prehod iz začetnega v jadralni položaj. Vzpostavitev pravilnega jadralnega položaja nam omogoča optimalni prehod v jadranje na deski. V jadralni položaj preidemo iz začetnega položaja. Prva roka drži jambor nad ali pod lokom v začetnem položaju (19.1). Počakamo, da nas veter postavi tako, da je deska vzporedno z valovi, jambor pa pravokotno na veter. Noge so rahlo pokrčene in ohranjajo ravnotežni položaj telesa na sredini deske. Prvo roko pokrčimo in s tem primaknemo jambor k telesu, z drugo roko pa primemo za lok v širini ramen (19.2). Prvo roko iztegnemo v smeri naprej (proti sprednjemu delu deske). Ko preidemo v jadranje, z njo primemo za lok. Jadro zgoraj odpremo, tako da z lokom postavimo jambor nekoliko naprej (proti sprednjemu delu deske) (19.3). To obrne desko z vetrom, zato začnemo jadrati nekoliko z vetrom. Ko dobimo primerno hitrost, z zadnjo roko počasi zapremo jadro v smeri dol in nazaj (proti zadnjemu delu deske) (19.4). To povzroči, da deska začne jadrati proti vetru. Pri tem poiščemo optimalni kot jadranja glede na hitrost vetra. Stojimo v širini ramen. Težišče ohranjamo na sredini deske. Jambor je med nogami (neko-



19.1. Vedno je prav »narobe V«.



19.2. S prvo roko primaknemo jambor k telesu.



19.3. Z drugo roko primemo lok in prvo roko iztegnemo.



19.4. Zgoraj odpremo/nato spodaj zapremo.

Slike 19. Prehod iz začetnega v jadralni položaj.



liko bližje prvi nogi). Pri močnejšem vetru s prvo nogo stopimo za jambor proti zadnjemu delu deske. Stojimo v širni bokov. Pogled je usmerjen v smeri jadrnanja. Krmarimo z jadrom – bolj kot zapremo (pritegnemo) jadro k sebi z zadnjo roko, več vetra bomo zajeli in hitreje bomo jadrani. Če želimo hitrost upočasniti, popustimo jadro z zadnjo roko (jadro odpremo).

## ■ Obrat proti vetru na mestu (počasni obrat)

Za spremembo smeri jadrnanja na deski se najprej učimo obrat v veter, saj z njim lahko ohranjamo optimalno višino jadrnanja glede na izhodiščno točko. Pri nizki hitrosti in na mestu je izvedba enostavna.

Slike 20 prikazujejo obrat proti vetru na mestu. V jadralnem položaju delno odpremo jadro in zmanjšamo hitrost (20.1). V celoti odpremo jadro, da se zaustavimo (20.2). Jadro postavimo v začetni položaj (20.3). Druga roka prime jambor. Jadro potiskamo dol in nazaj – proti zadnjemu delu deske. Veter povzroči obračanje deske proti vetru. Počasi prestopamo okoli jambora na sprednjem delu deske (20.4). Prestopamo toliko časa, da nas veter obrne v začetni položaj, z desko bočno na veter (20.5). Iz začetnega položaja pričnemo jadrati v novo smer v jadralnem položaju (20.6).

Pri tej prvini je pomembno, da imamo hrbet ves čas obrnjen proti smeri od koder piha veter. Pogosto se zgodi, da začetniki prehit-



20.1. Jadralni položaj.



20.2. Odpremo jadro in se zaustavimo.



20.3. Postavimo jadro v začetni položaj.



20.4. Jadro nazaj, prestopamo okoli jambora.



20.5. Prestopamo toliko časa, da deska obrne bočno.



20.6. Začetni položaj.

Slike 20. Obrat proti vetru na mestu.

vajo z obračanjem in telo postavijo bočno na veter. Takrat izgubijo ravnotežje in padejo v vodo. Začetniki pogosto prehitro postavijo jadro v jadralni položaj. Za pridobivanje dobrega občutka za veter je najbolje, da vedno postavijo jadro v začetni položaj. Učimo jih, da jadro postavijo v jadralni položaj, ko je deska bočno (pravokotno) na smer vetra. Jadro pa je vetru izpostavljeno z najmanjšo površino, to je z jamborjem. Temu v praksi rečemo, da »veter piha mimo jadra«.

## ■ Obrat proti vetru z jadrnanjem (hitri obrat)

Slike 21 prikazujejo obrat proti vetru z jadrnanjem. Bistvo tega obrata je, da deska ne izgubi hitrosti in ves čas jadra oz. se ne zaustavi, jadralec pa ves čas ohranja ravnotežni položaj in težišče na sredini



21.1. Jadralni položaj.



21.2. Zapremo jadro, jadramo proti vetru.



21.3. Obrat, ko je deska s sprednjim delom proti vetru.



21.4. Prestopimo okoli jambora/druge roka križno pod prvo.



21.5. Iztegnemo roko v predročje/močno odpremo jadro.



21.6. Počakamo, da obrne desko bočno na veter.



21.7. Jadro zapremo.



21.8. V jadralnem položaju jadramo proti vetru.

Slike 21. Obrat proti vetru z jadrnanjem.



deske. Obrat mora narediti z usklajenimi gibi, zelo hitro. Obrat v veter brez zaustavljanja je ena izmed najbolj pomembnih in zahtevnih prvin, saj z njim pri jadranju na deski ohranjamo ali pridobivamo višino. Mnogo težje kot na veliki šolski deski (npr. 220 l) ga je narediti na majhni – potopljeni deski (npr. 85 l). Pri nadaljevalnih prvinah jadrnanja ga največkrat izvajamo pri mejnem vetru, ko želimo ves čas drseti z desko po vodni gladini, vendar je hitrost vetra premajhna, da bi drseli proti vetru, zato višino izgublamo. Izgubljanje višine rešujemo tako, da delamo hitre obrate proti vetru. Z izvajanjem obratov proti vetru lahko tako ohranjamo višino, kljub temu da jo med drsenjem delno izgublamo. Obrate v veter izvajamo tudi pri jezdenju valov, ko želimo hitro pridobiti višino in ujeti val. Zelo pomembno je, da obrat naredimo hitro in tekoče. Zaradi tega v začetni šoli tej prвинi namenimo posebno pozornost.

V jadrlnem položaju (21.1.) zapremo jadro in pod ostrim kotom jadramo proti vetru (21.2.). Obrat proti vetru začnemo, ko je deska s sprednjim delom obrnjena čelno proti vetru (postavljena je vzporedno z vetrom) (21.3.). Prvo (sprednjo) nogo postavimo na privetrno (drugo) stran jambora (faza 1), nato z drugo roko (zadnjo) križno pod prvo roko primemo za jambor pod lokom (faza 2) (ta roka na privetrni strani »postane« prva roka) (21.4.), s prvo roko (na zavetrni strani) primemo za lok na privetrni strani v širini ramen (faza 3) (ta roka na privetrni strani »postane« druga roka), prestopimo z drugo nogo čim bližje jamboru in telo prenesemo na privetrno stran (težišče ohranjamo na sredini deske), prestopimo še z drugo nogo tako, da stojimo v širini ramen in je jambor med nogami; nato iztegnemo prvo roko v predročnje in potisnemo jambor v smeri proti sprednjemu delu deske (naprej) (faza 4), s tem močno odpremo jadro (21.5.). Vse faze 1–4 morajo biti narejene v ritmu 1–2–3–4. Po fazi 4 nekoliko počakamo. Če smo storili vse faze optimalno, nas veter na deski postavi v jadrlni položaj, kjer je deska bočno – pravokotno na veter in vzporedna s smerjo valov. Ko nas veter postavi v jadrlni položaj, s prvo roko preprimemo na lok v širini ramen (21.6.). Jadro zapremo – nagnemo ga nazaj – dol, proti zadnjemu delu deske (21.7.). V jadrlnem položaju odjadramo proti vetru (21.8.).

Drugo (2) fazo hitrega obrata proti vetru najprej izvajamo s prijemom za jambor (druga roka križno pod prvo roko prime za jambor pod lokom). Ko to izvedemo tekoče, brez napak, izvajamo hitri obrat še s prijemom za lok na sprednjem delu (za glavo loka). Ta izvedba je še nekoliko zahtevnejša.

## ■ Obrat z vetrom na mestu (počasni obrat)

Obrat z vetrom na mestu je ena od lažjih prvin osnovne šole jadrnanja na deski. Pri začetnikih to prvino učimo, ko znajo ohranjati in pridobivati višino glede na izhodiščno točko. Znanje obrata z vetrom na mestu je osnova za učenje obrata z vetrom z jadranjem.

V jadrlnem položaju odpremo jadro (22.1.) in zmanjšamo hitrost tako, da jambor nekoliko nagnemo proti sprednjemu delu deske in se z zavetrno stranjo jadra »upremo« v veter. Pri tem z drugo roko na privetrni strani primemo za jambor pod lokom (22.2.). Obrat z vetrom začnemo, ko se popolnoma zaustavimo in se deska ne premika (22.3.). Jambor nagnemo naprej. S površino jadra na zavetrni strani se upremo v veter, to pa povzroči obračanje deske z vetrom. Na sredini blizu jambora prestopamo z majhnimi koraki.



22.1. V jadrlnem položaju odpremo jadro.



22.2. Zaustavljamo se z »opiranjem v veter«.



22.3. Obrat začnemo na mestu.



22.4. Stojimo hrbtno na veter, prestopamo in obračamo.



22.5. Počakamo, da veter obrne desko bočno.



22.6. Štartamo iz začetnega položaja.

Slike 22. Obrat z vetrom na mestu.

Težišče ohranjamo na sredini deske. Pri tem ves čas stojimo hrbtno na veter (22.4.). Počakamo, da veter obrne desko bočno na smer vetra (22.5.). V jadrlni položaj postavimo jadro vedno iz začetnega položaja (20.6.). Začetnikom pogosto rečemo, naj »ne prehitvejavo« s postavljanjem jadra v jadrlni položaj. Temveč naj počakajo, da je deska pravokotno na veter, jadro pa vzporedno z njim.

## ■ Obrat z vetrom z jadranjem (hitri obrat)

Obrat z vetrom z jadranjem je osnova za najtežjo prvino nadaljevalne šole jadrnanja, tj. obrat z vetrom z drsenjem na deski (t. i. *jibe*). Bistvo tega obrata je ohranjanje ustrezne hitrosti, ki omogoča drsenje deske v vseh fazah obrata (ves čas obrata). Pri dobro izvedenem obratu se hitrost le deloma zmanjša. To je prvina, ki je zelo zahtevna in jo jadralci na deski do popolne izvedbe vadijo vrsto let. Glavni cilj obrata z vetrom z jadranjem je pridobitev občutka za upor vetra na jadrju, ki omogoča ohranjanje hitrosti jadrnanja ves čas med obratom.

Slike 23 prikazujejo obrat z vetrom z jadranjem. V jadrlnem položaju (23.1.) jambor nagnemo čez desko na privetrno stran (23.2.).



23.1. Jadralni položaj.



23.2. Jambor nagnemo čez desko na privetrno stran.



23.3. Jadramo z vetrom/s prvo nogo se upremo v desko.



23.4. Deska vzporedna z vetrom/ obrat jadra.



23.5. Z drugo roko križno pod prvo primemo za lok.



23.6. Zapremo jadro, počakamo.



23.7. Obrnemo desko bočno na veter.



23.8. Jadro postavimo v jadralni položaj (jambor navpično nad desko) (23.8.).

Slike 23. Obrat z vetrom z jadranjem.

Jadramo z vetrom in se s prvo nogo upremo v desko (23.3). Počakamo, da se pri jadrnanju z vetrom deska obrne vzporedno glede na smer vetra (23.4). S prvo nogo se upiramo v desko, težišče ohranjamo na sredini deske in ga prenašamo na zadnjo nogo; V trenutku, ko deska preide vzporednico (glede na veter), z drugo roko spustimo lok in križno pod prvo roko primemo za lok na drugi (sedaj privetrni) strani (23.5). Z drugo nogo prestopimo blizu jambora na privetrno stran. S prvo roko preprimemo lok v širini ramen. Jadro počasi zapiramo in počakamo (23.6), da veter obrne desko vzporedno z valovi in bočno (pravokotno) na smer vetra (23.7). Jadro postavimo v jadralni položaj (jambor navpično nad desko) (23.8.).

## Sklep

Razvoj jadrnanja na deski se je v Evropi začel okoli leta 1970. Izraz za ta šport je takrat ustrezal premikanju desk po vodni gladini. Zaradi večje mase so deske takrat večinoma plule oz. jadrle. V sedanjem času zaradi izboljšanih materialov (manjše mase, boljših hidrodinamičnih lastnosti ...) deske že v šibkem vetru začnejo drseti po vodni gladini. To je danes osnovna značilnost sodobnega jadrnanja na deski in njena temeljna prvina. Jadrnanje na deski brez drsenja je počasno in dolgočasno. Zato je cilj začetne šole jadrnanja na deski, da začetnik čim prej pridobi znanje, da lahko z desko začne drseti po vodni gladini.

Občutki pri tem večini začetnikov povzročijo neizmerno zadovoljstvo. To je tudi trenutek, ko se večina začetnikov »zaljubi v ta šport«.

Ker danes deske drsijo po vodni gladini, izraz jadrnanje na deski več ne ustreza opisu premikanja deske na vodi. Zato bi bilo dobro izrazje pri jadrnanju na deski spremeniti oz. najmanj dopolniti še z izrazom drsenje z desko po vodni gladini. V praksi se za takšno premikanje deske uporablja izraz »glisiranje«.

Predstavljene osnove jadrnanja na deski so osnova tudi za učenje najnovejšega trenda na področju jadrnanja na deski, to je t. i. foila nja. Foilanje je drsenje z desko na vodni gladini z uporabo smernika s posebnimi vzgonskimi hidrodinamičnimi krili. Ta krila omogočajo drsenje po vodni gladini že pri zelo šibkem vetru (cca. 3 Bft).

Opisani metodični postopek je pripravljen na osnovni izkušnji, ki so bile pridobljene pri 25-letnemu ukvarjanju s tem športom in 20-letnemu poučevanju različnih starostnih skupin, večinoma mladih, študentov.

Pri metodiki, smo sledili sodobnim trendom, zato smo namesto šolske deske uporabili napihljivo SUP desko. Deska ima večino značilnosti šolskih desk. V primerjavi s klasično šolsko desko pa vzame malo prostora, saj jo lahko priročno zložimo v nahrbtnik. Zato je za posameznike, ki se želijo samostojno učiti jadrnanja na deski, še bolj priročna.

Metodični postopek je zasnovan na ideji, da začetnik kar najhitreje pridobi znanje, ki mu bo omogočalo samostojno ukvarjanje v šibkem vetru (cca. 2–4 Bft) na večjih deskah, ki imajo prostornino cca. 160–220 litrov. Bistvo je, da se začetnik pri tem počuti varno, ker zna ohranjati višino glede na izhodiščno točko z jadrnanjem in obrati proti vetru, ki jih najprej naredi na mestu, nato pa med jadrnanjem. Znanje obratov z vetrom na mestu in najpomembneje med jadrnanjem, pa je osnovno znanje, ki mu bo omogočilo hitrejše učenje in napredovanje pri izvajanju prvin nadaljevalne šole jadrnanja. Te prvine pa izvajamo v nadaljevalni šoli jadrnanja na deski na manjših deskah, ki imajo prostornino cca. 130–160 l. Prvine nadaljevalne šole jadrnanja na deski so štart z obale (t. i. *beach start*), vodni štart, uporaba trapeza, jadrnanje z visenjem na trapezu, drsenje z visenjem na trapezu, drsenje z visenjem na trapezu in z nogami v zankah na deski, obrat z vetrom z drsenjem (t. i. *jibe*), obrat v veter z drsenjem (t. i. *tack*) in osnovni skok.

Želimo si, da bi opisani metodični postopek koristil v praksi čim večjemu številu novih športnih navdušencev nad jadrnanjem na deski.

Iskrena hvala g. Marku Rolcu – fotografu, slikarju, umetniku, potopniku in surfaču iz Gorenjske – za potrpežljivost in odlične fotografije.

## ■ Literatura

1. Burblies, T., Hosp, J. (2013). *Kiteboarding tricktionary twintip supreme edition*. Mieders: Tricktionary Publishing.
2. Rossmeier, M. in Schennach, S. (2008). *Tricktionary II: the ultimate windsurfing Bible*. Mieders.
3. Rossmeier, M., Schennach, S. (2012). *Tricktionary II: the ultimate windsurfing Bible*. 5th enlarged and revised edition. Mieders – Austria.
4. *Slovar slovenskega knjižnega jezika* (2018). Pridobljeno s [http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj\\_testa&expression=glisiranje&hs=1](http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=glisiranje&hs=1)

doc. dr. Matej Majerič  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
matej.majeric@fsp.uni-lj.si