

SEVİYE I: DENİZ KAYAĞI EĞİTİMİ

Temel deniz kayağı becerilerine giriş.

Ders Tanımı

Bu içerik, Deniz Kayağı becerileri ilerlemesinin birincil başlangıç noktasıdır. Temel becerilere ve bilgiye odaklanan Temel Deniz Kayağı Becerileri, katılımcılara sakın ve korunaklı sularda kısa kürek çekme tur ve eğitimlerine çıkma konusunda eğitmektedir.

Genel Öğrenme Hedefi

Kursu tamamladıktan sonra kursiyerler, benzer yeteneklere sahip akranlarının eşliğinde sakın, korunaklı sularda güvenle kürek çekebileceklerdir.

Önkoşul

Yüzme Bilmek.

Kurs Süresi

6 saat eğitim (1 gün); en az 4 saat su eğitimi, en az 2 saat kara eğitimi.

Kursa Katılım Oranı

1 ve/veya 2 Eğitimci / 6 Katılımcı.

Çevresel Koşullar ve Deniz Durumu

Birincil koşul su sakın olmalıdır.

Sakin Su Ortamı: Sınırlı rüzgarın etkili olduğu, çok az akıntıya sahip veya hiç akmayan, kolay iniş ve kara bazlı yardıma hazır erişim ile zorlu olmayan korunan sular. Rüzgar ve deniz durumu: sakın olmalıdır.

Öğretim Notları

Bu düzeyde öğrenilecek çok şey olsa da, faaliyetler kişisel ilerlemeye ve gelecekteki öğrenmeye duyulan ihtiyaç konusunda bir farkındalığa odaklanmaktadır. Kursiyerler, öğrenmeye devam etmek ve bireysel sınırlamalarının farkında olmak için teşvik edilerek kurstan ayrılmalıdırlar. Listelenen ve önerilen öğretim sürelerinin yeni eğitimci için bir kaynak olarak kullanılması ve deneyimli eğitimcilerin her konuya ne kadar vurgu yapılması gerektiğini anlamalarına yardımcı olması amaçlanmıştır. Eğitimci, uygun gördükleri şekilde önerilen süreleri kısaltmak veya uzatmak için kendi insiyatiflerini kullanabilir.

Değerlendirme

Değerlendirme, katılımcının gelecekteki öğrenmeye yönelik kişisel yol haritalarına ilişkin farkındalığını geliştirmeye odaklanan pratik alıştırmalar yoluyla olacaktır.

Öğrenme Konuları

1. Yeniden Biniş Becerileri;

Tipik olarak Temel Kayağa Yeniden Biniş Becerileri bölümü yaklaşık 1.5-2 saat içinde öğretilir.

Islak Çıkış;

- Katılımcı:
 - ✓ Kayak eteğini açma ipiyle serbest bırakın ve kayaktan kontrollü ve güvenli bir şekilde çıkın.
- Genel açıklama:
 - ✓ Katılımcı, güveni ve beceriyi bir dizi zorluk ile geliştirilen ve artıran, seyir halindeyken ve kokpitin içinde hazırlıksızken alabora olabilir.
- Öğretim notları:
 - ✓ Önerilen, 5 saniye tekneden çıkmadan önce su altında kalabilmeli ve yüzeye çıktıktan sonra küreği kaybetmemeli ve tekneyi tekrar yüzer hale çevirip tutunmalıdır.

Yardımlı Yeniden Biniş

- Katılımcı:
 - ✓ Islak çıkış ve başka bir kayakçının yardımıyla derin suda kayağa tekrar girebilmelidir.
 - ✓ Yeniden girişi hem yüzücü hem de yardımcı/asistan olarak gösterebilmelidir.
- Öğretim notları:
 - ✓ T-Rescue veya Stirrup gibi yardımlar kullanılabilir.
 - ✓ Alabora için eteği yerinde takılı olmalıdır.
 - ✓ Fazla su kokpitten çekildiğinde veya boşaltıldığında, yüzücü tekneye geri döndüğünde, eteği yeniden taktığında ve kayakçı etkin bir şekilde kürek çekmeye devam etmek için yeterli dengeyi yeniden kazandığında yeniden giriş tamamlanmış demektir.

Öğretme İpucu:

- ❖ Yeni katılımcılar genellikle ıslanmaktan korkarlar, bu yüzden onlara basit denge egzersizlerinde meydan okuyun. Eğlenceli şekilde ıslanırlar ve ilk kurtarma girişimleri için çok daha az korkar hale getirirler.

Öğrenme Konuları

2. Kürek Çekme Becerileri

Kayağı kaldırmak ve taşımak;

- Katılımcı:
 - ✓ Bir başka kişiyle birlikte güvenle kayağı kaldırma ve taşıma becerisini gösterir.
- Öğretim notları:
 - ✓ Etkili görsel ve sözlü iletişim teşvik edilmelidir.
 - ✓ Sırtla değil bacaklarla kaldırmaya ve engebeli veya kaygan zeminde dikkatli olmaya önem verilmelidir.

Denize indirme ve suya iniş;

- Katılımcı,
 - ✓ Rampadan, sahilden; alçak veya orta yükseklikteki rıhtımdan kayağa güvenli şekilde girip çıkabilmelidir.

İleri kürek çekiş;

- Katılımcı:
 - ✓ Kısa mesafede (200 metre veya daha fazla) dümen veya skeg kullanmadan, kontrol altında düz bir çizgide ileriye doğru kürek çeker.
- Genel açıklama:
 - ✓ Kürek palası suya ayak parmaklarından veya yakınlarından girmeli, tamamen suya daldırılmalı ve suyu kalçalarda veya hemen geçerken bırakmalıdır.
 - ✓ Uygun tekniği erkenden geliştirmek için gövde rotasyonunun bu seviyede tanıtılması ve teşvik edilmesi önemlidir. Ancak, tüm yeni katılımcılar, etkili gövde rotasyonunu tutarlı bir şekilde kullanma becerisine veya özgüvenine sahip olmayacaktır.

Kayağı durdurma

- Katılımcı:
 - ✓ Orta hızda kürek çekerken kayağın yönünü değiştirmeden kayağı durdurur.
- Genel açıklama:
 - ✓ Değişen taraflarda küçük ters vuruşlar (ileri doğru hareket ederken) kullanın.

Geri çekiş

- Katılımcı:
 - ✓ Kısa mesafede (50 metre veya daha fazla) dümen veya skeg kullanmadan düz bir çizgide geriye doğru kürek çeker.
 - ✓ Periyodik olarak arkalaya bakılmalıdır.
- Genel açıklama:
 - ✓ Pala suya kalçaların hemen arkasından girmeli ve suyu dizlerin hizasında bırakmalıdır.

- ✓ Kürek çekiş boyunca palanın arkasını kullanarak maksimum verimlilik için tam kürek palasının daldırılmasını sağlayın.
- ❖ **Öğretme İpucu:** Geri çekiş, bazı yeni başlayan kayakçılar için sırasında ileri çekişten daha kolay bulunduğundan gövde dönüşünü vurgulamak için etkili bir aktivitedir.

İleri tarama çekişi (dönüşler için);

- Katılımcı:
Kayağı her iki yönde döndürmek için ileri ve geri çekiş hareketlerini kullanır.
- Genel Açıklama:
 - ✓ Kürek palası yüzeyin hemen altına tamamen daldırılmalı ve ayak parmaklarında botun yakınına yerleştirilerek su tutuş sağlanmalıdır.
 - ✓ Minimum dirsek esnemesi ile her iki kolu uzatılmış bir pozisyonda tutarak, pruvanın hareket ettiği yöne dönün ve bir yay çizerek palayı tekmeden uzaklaştırın.
 - ✓ Pala çıkışı, orta bir ritim sürdürmenin yanı sıra ne kadar dönüş gerektiğine bağlıdır. Katılımcılar, palayı sudan kalçadan veya kalçanın hemen arkasından çıkarmaya teşvik edilmelidir.

Geri tarama çekişi (dönüşler için);

- Katılımcı:
 - ✓ Kayağı her iki yönde döndürmek için ters süpürme kullanın.
 - ✓ Dönmeye yardımcı olması için kenarları kullanmayı deneyin.
 - ✓ Kılıcını izlemek yerine nereye gittiklerine bakmaya çalışın.
- Genel açıklama:
 - ✓ Kürek çekiş, kürekle pupa tarafından rahat bir mesafeden başlamalıdır.
 - ✓ Gövde dönüşünü kullanarak, kürek palasını kayağın pupa tarafına yakın bir yere yerleştirin ve geniş bir yay çizerek su yüzeyinin hemen altındaki ayak parmaklarına doğru ileriye doğru kaydırın. Kürek palası dizlerden veya biraz ilerisinden sudan çıkmalıdır.

Yana çekiş;

- Katılımcı:
 - ✓ Kayağı 2 metre yana doğru hareket ettirmek için yana doğru çekme darbesi kullanır.
- Öğretim notu:
 - ✓ Katılımcılar kürek şaftını dikey tutarak ve etkili gövde rotasyonu ile vuruşu göstermeye teşvik edilmeli, bu seviyede odak noktası tekne hareketine verilmelidir.

Denge için destek vuruşu (Low Brace);

- Katılımcı:
 - ✓ Bir alabora simülasyonu yapıp ve suya düşmekten kurtulmak için uygun 'low brace' tekniğini gösterir.

- Genel açıklama:
 - ✓ Dirsekler doğrudan bileklerin üzerinde olacak şekilde palanın arkası su yüzeyine yaslanmalıdır.
 - ✓ Su yüzeyindeki palanın itilmesi, suya daha fazla eğilirken dengenin geri kazanılması, kayağın alt gövdesinin tekrar düzeltilmesiyle sağlanır.

Ek Bilgiler

Kayak donanımı, ekipman ve giysileri;

- Katılımcılar şunlara aşına olmalıdır:
 - ✓ Kişisel uyum, kontrol ve güvenlik için kayağın parçaları ve temel donanım.
 - ✓ Kürek, can yeleği ve kayağa uygun bakım ve temizlik.
 - ✓ Farklı su sıcaklıklarında ve hava koşullarında kürek çekmeye uygun giysiler.
 - ✓ Kayak için gerekli temel kürek çekme ve güvenlik ekipmanlarının doğru kullanımı.
 - ✓ Yaygın yaralanmaları önleyebilecek farklı ısınma prosedürleri.
 - ✓ Kayak parça isimleri ve teçhizatı
 - ✓ Kayak tekneleri güverte üstü donanım ve bununla ilgili olmadığı veya eksik olduğu durumlarda ihtiyacı gösteren potansiyel riskler
 - ✓ Kayak turunda taşınması zorunlu olan güvenlik ekipmanları
 - ✓ Yaygın yaralanmaları ve bunları önlemeye yardımcı olabilecek çeşitli ısınma prosedürleri
 - ✓ Şapkalar, güneş gözlükleri ve güneş kremi de dahil olmak üzere güneşten korunma giysilerinin olumlu etkileri
 - ✓ Deniz kayakçıları ve diğer denizcilik işletmecileri arasındaki etkileşimlerle ilgili temel çarpışma önleyici kurallar
 - ✓ Kayakla tura veya eğitime çıkmadan önce gerekli yargılama ve karar verme sürecini anlamalıdır.
 - ✓ Yerel çevre koşulları nasıl değerlendirilir?
 - ✓ Bir kürek çekme planı geliştirmenin ve tura gitmeden önce sorumlu birine söylemenin önemi.
 - ✓ Yerel hava tahmini nereden alınır?
 - ✓ Sakin suda kürek çekmek için uygun diğer yerler.
 - ✓ İyi bir muhakeme geliştirmek esastır ve her düzeyde teşvik edilmelidir.

Katılımcı: Eğitim seyir ve denizcilikle ilgili bu konular genel kalıplara ve kabul edilmiş kurallara odaklanmalı ve sürekli eğitim ve ek deneyim ihtiyacını vurgulamalıdır.