

SURF ZVEZA SLOVENIJE

**PRIROČNIK ZA
UČITELJA SURFANJA 1**

KAZALO

Poglavje	Vsebina	Stran
	Uvod	3
1	Zgodovina surfanja	4
2	Plimovanje	8
3	Podnebje in veter	13
4	Valovanje in valovi	23
5	Oprema	34
6	Učenje in vadba surfanja	48
7	Učenje surfarskih elementov	55
8	Tehnike učenja	73
9	Varnost	83
10	Upravljanje surf šole	94
11	ABC učenja surfanja	108
12	Dodatek	119
13	Viri	131

Uvod

Ta priročnik je namenjen vsem, ki se pripravljajo na tečaj za učitelja surfanja v organizaciji Surf Zveze Slovenije. V njem je pokrito osnovno znanje o surfanju ter kako ga učiti. O surfanju bi se dalo napisati deset takšnih knjig, ki še vedno ne bi pokrile vsega kar surfanje pomeni. Zato je ta priročnik le nekakšen pregled surfanja, ki upamo, da bo vzpodbudil bodoče učitelje surfanja, da poiščejo še druge vire in se še bolj poglobijo v ta šport.

Poleg tega se surfanje neprestano spreminja in razvija, zato se bo moral spreminjati tudi ta priročnik. Surf Zveza Slovenije se zahvaljuje predvsem Britanski Surf Zvezi, ta priročnik je namreč nastal na podlagi njihovega priročnika za učitelje surfanja. Poleg tega pa se zahvaljujemo tudi vsem, ki so sodelovali pri prevodu, lektoriranju in oblikovanju tega priročnika.

Prevajali so:

Urška Golob

Aljaž Kajtna

Lana Mihelčič

Matej Remic

Andraž Rakušček

Javor Vogelnic Škerlj

Borut Vrhovnik

Klemen Šurk Kokalj

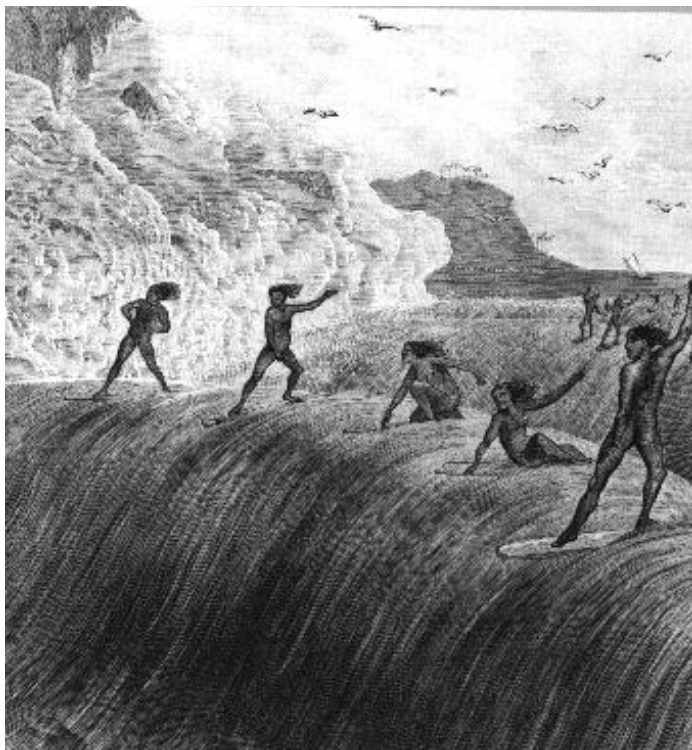
Lektoriranje:

Lana Mihelčič

1. Zgodovina surfanja

Začetki

Surfanje najverjetneje izvira iz Pacifika, iz skupine otokov znanih pod skupnim imenom Polinezija. Začetki so povezani s tamkajšnjimi ribiči, ki so si z drsenjem po valu pomagali, da so pripeljali čoln zadnjih sto metrov proti obali, kar je še vedno v uporabi v nekaterih koncih sveta.



Slika: 1.1 Surfanje v 18. stoletju na Havajih

Ne glede na to, iz kje točno izhaja surfanje, so bili Havaji tisti kraj, kjer se je kasneje surfanje najhitreje razvijalo. Vzrok so ugodne razmere - toplo podnebje in stalni, dobri pogoji za surfanje.

James Cook je na svojih potovanjih po Polineziji pristal na Havaiih leta 1777 in zapisal, da je surfanje zelo razširjena zabava domačinov, ki je živela še mnogo prihodnjih let, vse do prihoda misijonarjev.

S prihodom katoliških misijonarjev na Havaje, ki so prepovedali surfanje, ker naj bi le-to bilo povezano s poganskimi rituali in izbruhi novih "zahodnjaških" bolezni med domačimi prebivalci, je

začelo število surfarjev drastično upadati. Do polovice devetnajstega stoletja jih je bilo že tako malo, da je bil šport na robu propada. To se na srečo ni zgodilo, surfanje se je spet razživelo in v zgodnjem 20. stoletju že preseгло meje Havajev.



Slika 1.2 Waikiki Beach ob koncu 19. stoletja

Surfanje se je najprej razširilo v Kalifornijo, nato ga je leta 1915 olimpijski plavalni prvak Duke Kahanamoku predstavil Avstraliji, kjer se je kasneje počasi razvijalo. Po drugi svetovni vojni se je razširilo tudi v Evropo, južno Ameriko in drugod po svetu, za kar so bili največkrat odgovorni ameriški ter avstralski vojaki, ki so služili v različnih vojaških bazah po svetu.

Prvotne surf deske so bile izdelane iz lesa, bile so zelo težke in okorne. Razvoj lažjih votlih surfov, ter smernikov, ki so omogočili lažje manevriranje, je pripomoglo k nadaljnjemu širjenju športa.

Sedanjest

Šport je doživel splošno priljubljenost v 60. letih prejšnjega stoletja. Na trg so prišli cenejši surfi ter neoprenske obleke, v Hollywoodu so snemali filme, kjer so glavni junaki stali na deskah pred prizori valov in so se pretvarjali, da surfajo. Pojavile so se glasbene skupine kot so Beach Boys, Jan & Dean in druge, ki so s svojim vplivom pripomogle za nadaljnjo popularizacijo športa v svetovnem merilu.

V tem času so bile plaže Kalifornije polne surfarjev, šport je bil trendovski in začela se je pojavljati surf industrija. Redno so bila organizirana manjša tekmovanja, ki so doživela vrhunec s prvim svetovnim prvenstvom na Manly Beach, Sydney, Avstralija, kjer so glavnino tekmovalcev predstavljali domačini in Američani. Zmagal je lokalni surfar Midget Farrelly. Porast tekmovanj je bil povod za ustanovitev nacionalnih in mednarodnih surf zvez. Prva svetovna krovna organizacija surfanja, International Surfing Federation (ISF), je bila ustanovljena po prvem svetovnem prvenstvu v Avstraliji in je kasneje organizirala še svetovna prvenstva v Peruju (1965), Kaliforniji (1966) in Puerto Ricu (1968).



Slika 1.3 Newquay, Anglija 1964

Po zadnjem tekmovanju organiziranem s strani ISF, svetovnem pokalu v San Diegu leta 1972, je prišlo do razcepa med mnogimi novonastalimi profesionalci in amaterskimi športniki, kar je odtegnilo mnogo pokroviteljev od amaterskih tekmovanj saj brez nastopa najboljših surferjev, ki so odšli med profesionalce, niso bila več tako zanimiva. Prav tako so se v tem času pojavile krajše deske (shortboards), ki so močno vplivale na spremembo stila surfanja. Od takrat naprej je pomembnejše izvajanje trikov in zavojev (ripping, shredding...) kot pa stil vožnje (styling, riding...). Tako je prišlo do današnjega načina vožnje po valu, ki ima zelo tekmovalni priokus.

Tekmovanja profesionalnih surfarjev, ki so se začela v 70. letih, so se razvila v današnji svetovni pokal (World Professional Tour). Vzporedno s tem je potekal razvoj celotne surf kulture in industrije, ki sta se z valov preselili na ulice in modne piste. Izdelovalci surf oblačil in modnih dodatkov so namreč preko surf tekmovanj začeli promovirati svoje izdelke.

Sočasno z razvojem profesionalizma v surfanju, je prišlo leta 1976 do ustanovitve nove svetovne krovne organizacije, International Surfing Association (ISA). Le-ta je skozi leta svojega delovanja povezala številne surf zveze posameznih držav in razširila tekmovalne kategorije: bodyboard, kneebord, longboard. ISA organizira tudi svetovne surf igre (World Surfing Games, prej World Amateur Championships), ki so največji surfarski dogodek in vsakič privabijo več kot 500 tekmovalcev iz 30 držav.

Prvo evropsko prvenstvo v surfanju je bilo organizirano v poznih 60. letih, vendar pa je bila evropska surf zveza (European Surfing Federation - ESF) ustanovljena šele nekaj let pozneje. Organizirala je mnogo evropskih članskih, mladinskih in klubskih prvenstev. Danes je ESF najstarejša še delujoča mednarodna organizacija, ki vsaki dve leti organizira člansko evropsko prvenstvo ter mladinsko evropsko prvenstvo, na katerih sodeluje več kot 20 držav.

Slovenija

Surfanje se je v Sloveniji začelo širiti z ustanovitvijo Ujusansa Surf Kluba v letu 2000. Slednji je odločilno vplival na popularizacijo surfanja v Sloveniji s svojo šolo surfanja v Franciji. Število surfarjev je od ustanovitve stalno naraščalo in pojavila se je potreba po višji stopnji organizacije surfarjev v Sloveniji. Leta 2005 je tako bila ustanovljena Surf Zveza Slovenije

(SZS), ki je bila sprejeta tudi v Olimpijski komite Slovenije (OKS). Jeseni 2006 je bilo organizirano prvo državno prvenstvo pod pokroviteljstvom Surf Zveze Slovenije; prvi državni prvak Slovenije v surfanju je postal Jernej Rakušček. Surf Zveza Slovenije je v času pisanja tega priročnika tudi v procesu včlanjevanja v mednarodne surf organizacije.

Prihodnost

Ob porasti priljubljenosti surfanja so se začele porajati nove teme, ki jim bo v prihodnosti potrebno posvetiti več pozornosti. Ena izmed njih je onesnaženost morja, industrijska onesnaženost in onesnaženost s komunalnimi odpadki. V svetu so se skupine kot so The Surfrider Foundation in Surfers Against Sewage že zgodaj začele zavedati teh težav in njihova prizadevanja so že obrodila prve sadove. Ob pomoči medijske izpostavljenosti svetovnega pokala so surfarji danes obravnavani kot športniki in okoljevarstveniki.

Pričakovati je nove izboljšave na področju surf opreme, kar bo pomagalo k izboljšanju samega surfanja. (vsakič, ko mislimo, da smo prišli do zgornjega nivoja, nekdo ponovno izumi žarnico in surfanje dobi nov zalet.)

Razvoj in širitev umetnih valov in pokritih bazenov za surfanje pa bosta pripomogla k večji dostopnosti športa širšim množicam.

2. Plimovanje - bibavica

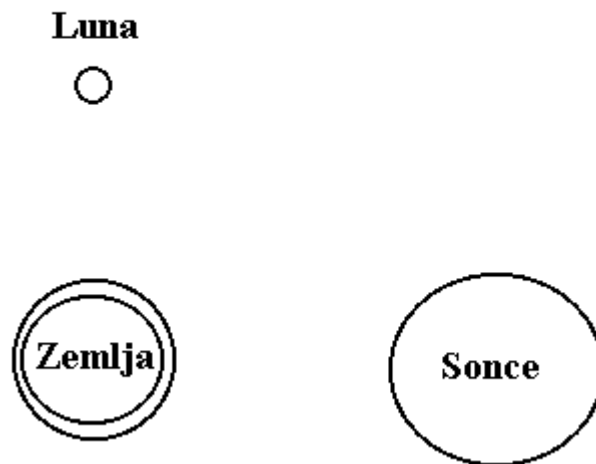
Vsebina	
Vzroki plimovanja	
Mesečni in letni cikel	
Višina plimovanja	
Plimna karta	

Vzroki za plimovanje

Plimovanje je pojav, pri katerem prihaja do periodičnega dvigovanja in zniževanja morske gladine. Vzrok za to se skriva (predvsem) v gravitacijski privlačni sili Lune. Tako kot Zemlja privlači predmete, da ne "odletijo" z nje, tudi Luna privlači posamezne predmete in tudi Zemljo. Ta gravitacijska sila je močno odvisna od oddaljenosti in pojema s kvadratom razdalje. Tako je sila na strani Zemlje, ki je bližje Luni, večja in potegne vodo stran od Zemljinega središča - pojavi se plima. Ko se Zemlja vrti okoli svoje osi, se lega Lune glede na zemeljsko površje spreminja. Presežek vode na Luni najbližji in najbolj oddaljeni strani Zemlje sledi navideznemu dnevnomu kroženju Lune, kar mi zaznamo kot lokalno dviganje in spuščanje gladine.



Na plimovanje pa poleg Lune vpliva tudi Sonce. Čeprav je Sonce veliko težje od Lune (masa Sonca je $2 \cdot 10^{30}$ kg, Lune pa $\gg 7.4 \cdot 10^{22}$ kg), je razdalja od Zemlje do Sonca toliko večja ($1.5 \cdot 10^{11}$ m, do Lune je $4 \cdot 10^8$ m), da postaneta učinka primerljive velikosti. Izkaže se, da je velikost Sončevega prispevka enaka približno polovici Luninega. Prav tako se razlikujeta periodi ponavljanja Sončne in Lunine plime. Sončeva je točno ob 12 h, Lunina pa okoli 12 h in 25 min. Pri preučevanju plime je tako potrebno upoštevati oba prispevka - tako Lune kot Sonca - vendar z ustreznimi obhodnimi časi.

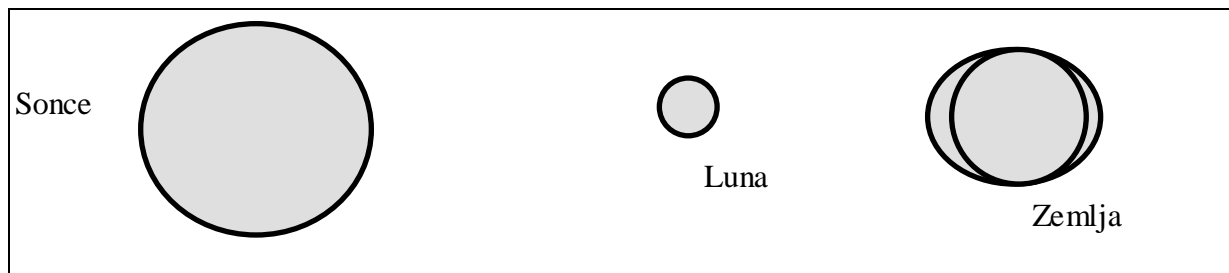


Plimovanje se pojavlja v dnevni, mesečni in letni cikli.

Opomba: Na spodnjih modelih je, zaradi lažje ponazoritve, zanemarjen vpliv kopnega.

Ščip in mlaj

Največje plime se pojavijo, ko se vpliva Lune in Sonca seštejeta. Do tega pride v primeru, ko ležijo Sonce, Luna in Zemlja na isti premici, kar se zgodi dvakrat na mesec: ob polni luni in mlaju.

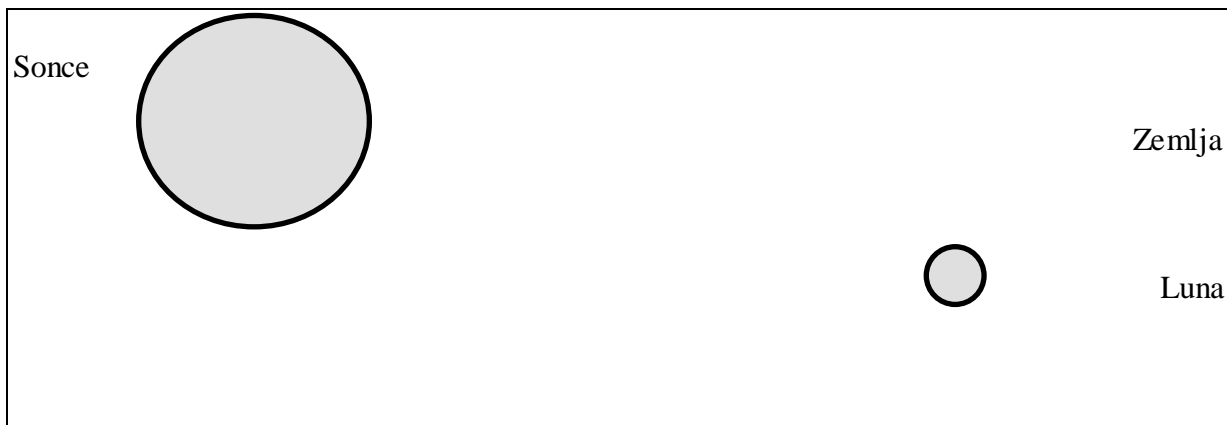


Diag. 2.2

Ob tem času se pojavi zelo visoka plima in zelo nizka oseka. Običajno se te največje vrednosti pojavijo 2 – 3 dni po koledarski polni luni in mlaju.

Prvi in zadnji krajec

Ko so Luna, Sonce in Zemlja poravnani kot na spodnji sliki, takrat lahko pričakujemo najmanjšo plimo in oseko, ker Sonce in Mesec vlečeta vodo vsak v svojo smer.



Diag. 2.3

V splošnem bosta v 24 urnem obdobju nastopili dve oseki in dve plimi. Med plimama bo preteklo približno 12 ur, med plimo in oseko pa približno 6 ur.

Ker pa plimovanje spremlja Lunino vrtenje okoli zemlje, za kar porabi Luna 24 ur in 48 minut, se za toliko tudi razlikujejo časi nastopa največjih plim v zaporednih dnevih Npr.: če je plima danes ob 11:10 danes, bo jutri približno ob 12:00.

Pri premikanju vode jo ovira kopno. Edino prosto območje je okoli Antarktike, tam se morske mase gibljejo nemoteno. Ravno tako vpliva na velikost amplitude razčlenjenost obale. Zaradi omenjenih vplivov, se dogaja, da v nekaterih območjih severne poloble, večja amplituda zamuja ob nastopu polne Lune tudi dva dni.

Prav tako zaradi vpliva kopnega nekatera območja nimajo dveh plim in oseke dnevno, lahko imajo samo eno plimo in oseko, ali pa mešane oblike.

Mesečni cikel

Relativna oddaljenost Lune od Zemlje ravno tako vpliva na višino plime in oseke. Ko je Luna v perigeju (najbližje Zemlji), takrat se amplituda poveča, in obratno, ko je Luna v apogeju (najdlje od Zemlje), se amplituda zmanjša.

$7\frac{1}{2}$ sinodičnega meseca (sinodični mesec traja ~ 29.53 dni) se pokrijeta perigej in ščip ali mlaj, in takrat nastopi največja sprememba amplitude. Efekt pa se še dodatno poveča, če ob perigeju nastopi Lunin mrk ali Sončni mrk.

Letni cikel

Prav tako je velikost plime in oseke odvisna od letnega časa. Največje razlike se namreč pojavijo ob spomladanskem (21. marec) in jesenskem enakonočju (21. september), kot posledica nagnjenosti osi, okoli katere se Zemlja vrti, glede na ravnino gibanja okoli Sonca.

Amplituda plimovanja

Amplituda plimovanja je razlika med vertikalno višino oseke in plime. Npr.: Če je oseka visoka 1.2 m in plima 4.2 m potem je amplituda plimovanja 3 m. Višina plime in oseke se meri glede na povprečno višino vodne gladine ali glede na najnižjo astronomsko oseko. To je najnižja možna računski vrednost oseke, ki se lahko pojavi, kar je pa malo verjetno.

Višina amplitude in čas nastopa največjih vrednosti se razlikujejo za različne lokacije na zemlji. Informacije o plimovanjem so zbrane v tabelah za plimovanje.

Izračuni variirajo od opazovanj in pokrivajo le standardne pogoje. Če so vremenski pogoji različni od normalnih, se tudi računski vrednosti ne ujemajo. Splošno, veter s kopna in visok zračni pritisk zmanjšujeta nivo morja in seveda obratno, veter z morja in nizek pritisk povišujeta nivo morja (Jugo in Tartinijev trg v Piranu; Pirančani v škornjih).

V splošnem hitrosti dviganja in spuščanja morske gladine ni enakomerna. Spreminjanje je najhitrejše v sredini, ko pa se začne približevati plimi ali oseki, pa se upočasni. V nekaterih delih sveta so te razlike lahko tudi do trikratne.

Tabele za plimovanje (Tide Tables)

Pri pripravi na tečaj surfanja je pomembno poznati lokalne razmere glede plimovanja. Visoka plima in oseka lahko povzročita močne tokove kljub majhnim valovom; zaradi plime se valovi lomijo neposredno na obalo; zaradi oseke se pojavijo skale in druge nevarnosti.

Tabele za plimovanje so tabelarično predstavljeni časi, amplitude in višine osek in plime za določen kraj.

*	Datum	Dan	PLIMA				OSEKA			
			Dopoldan		Popoldan		Dopoldan		Popoldan	
			Čas	Višina	Čas	Višina	Čas	Višina	Čas	Višina
	1	Čet	7:26	6.4	19:45	6.5	1:33	1.1	13:48	1.1
	2	Pet	8:03	6.3	20:23	6.5	2:11	1.1	14:24	1.2
1*	3	Sob	8:41	6.2	21:02	6.4	2:50	1.2	15:04	1.3
	4	Ned	9:23	6.2	21:47	6.3	3:31	1.3	15:47	1.6
	5	Pon	10:11	6.1	22:38	6.2	4:17	1.4	16:35	1.7
	6	Tor	11:06	5.9	23:38	6.1	5:09	1.7	17:33	1.9
2*	7	Sre	---	---	12:11	5.8	6:11	1.8	18:42	1.9
	8	Cet	0:47	6.0	13:23	5.9	7:21	1.8	19:55	1.8
	9	Pet	1:56	6.1	14:32	6.1	8:30	1.6	21:05	1.6
	10	Sob	3:04	6.5	15:37	6.3	9:35	1.3	22:08	1.2
	11	Ned	4:06	6.5	16:34	6.6	10:34	1.0	23:05	0.9
	12	Pon	5:02	6.7	17:27	6.9	11:28	0.7	23:57	0.6
	13	Tor	5:54	6.9	18:15	7.1	---	---	12:17	0.5
3*	14	Sre	6:41	7.0	19:02	7.2	00:47	0.4	13:04	0.5
	15	Čet	7:29	7.0	19:49	7.1	1:35	0.4	13:51	0.5
4*	16	Pet	8:14	6.8	20:33	6.9	2:22	0.5	14:36	0.7

Diag. 2.5

*opombe

1. V soboto 3. januarja je plima ob 8:41 in ob 21:02
2. Najnižja razlika med plimo in oseko: 3.9 m (5.8 m - 1.9 m)
3. Največja razlika med plimo in oseko: 6.7 m
4. Na oseko v petek zjutraj, naj bi bila višina vodne gladine 0.5 m nad najnižjo astronomsko višino vodne gladine.

Varnost

Pred izvajanjem učenja surfanja, mora učitelj poznati razmere na plaži v vseh pogojih plimovanja, poznati mora vse možne nevarnosti, ki jih to lahko prinese, prav tako mora biti seznanjen z vplivom močnih vetrov na plimovanje in povezane nevarnosti v zvezi s tem.

3. Podnebje in veter

Vsebina	
Uvod	
Vzroki za vremenske pojave in nastanek ciklonskih in anticiklonskih območij	
Nastanek vremenskih sistemov	
Lastnosti ciklonov in anticiklonov	
Sinoptične karte in pojmi	
Viri vremenskih napovedi	
Moč in smer vetra	
Lokalne razmere	

Uvod

Surfanje je tesno povezano z vremenom, zato udeležence tega športa zelo zanimajo vzroki za vremenske pojave, njihove posledice in napovedovanje le teh. Vremenske napovedi in napovedi valov so pogosto deležne kritik s strani surfarjev, ker se ti ne zavedajo omejitev in namena posamezne napovedi.

Najnatančnejšo napoved lahko pridobimo iz kombinacije:

- a) vremenske napovedi za določen dan ter
- b) osebnih izkušenj in znanja

Lokalni vplivi na spremembo vremenskih pojavov so lahko zelo veliki in njihov vpliv lahko ocenimo samo na podlagi izkušenj.

Od vseh vremenski pojavov nas kot surfarje najbolj zanimajo:

Veter

Njegova moč in smer sta najpomembnejša za nastanek valov. Veter prav tako vpliva na lokalne razmere, ki bodo določale katera plaža bo imela najboljše razmere za surfanje za različne nivoje znanja surfarjev.

Temperatura zraka

Ponavadi pomembne samo skrajne vrednosti. V mrzlih okoliščinah lahko pride pri tečajnikih do podhladitve, v vročih pa do vročinske kapi in sončarice.

Padavine

Padavine naj ne bi vplivale na surfanje, z izjemo, da je oblačenje in slačenje neoprena neprijetno. Močne padavine in megla lahko hitro zmanjšajo vidljivost in v takih pogojih ni varno učiti začetnikov. Poleg tega lahko vlažno podnebje v povezavi z mrazom povzroči podhladitev.

Vzroki za vremenske pojave in nastanek ciklonskih in anticiklonskih območij

Vzrok za vremenske pojave na globalni ravni je razlika med površinsko temperaturo med ekvatorjem in poloma, kar privede do dviganja in spuščanja zračnih mas.

Dvigovanje zraka na ekvatorju povzroči globalen pas nizkega zračnega pritiska. Te zračne mase se vrtijo in spuščajo na višjih in nižjih zemljepisnih širinah.

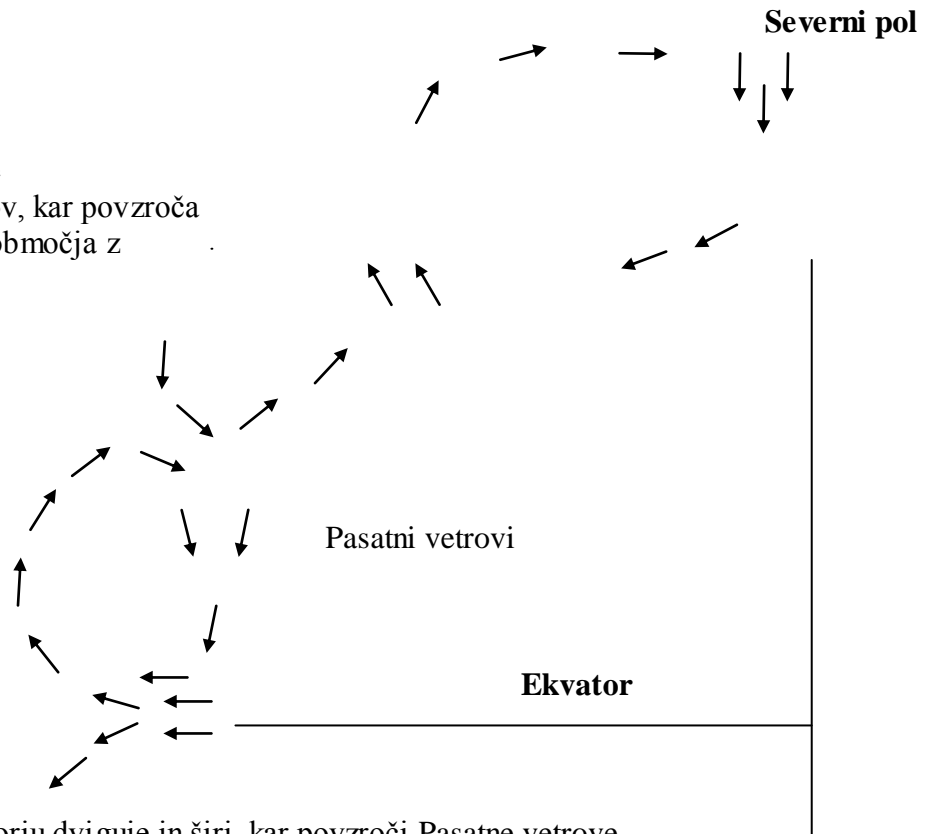
Dvigovanje zraka povzroči pritek dodatnega zraka, kar ima za posledico severno – vzhodne vetrove na severni polobli in južno – vzhodne vetrove na južni polobli (Pasatni vetrovi).

Mrzel, težek zrak, ki se spušča na obeh polih teče proti ekvatorji in se postopoma segreje in spet začne dvigovati.

Na vse skupaj dodatno vpliva tudi rotacija zemlje, kar nam da značilna območja zvečanega in zmanjšanega pritiska, kar se ponazori na vremenskih kartah.

Na polih mrzel zrak tone. Imamo visok pritisk in stabilne, suhe razmere.

Topel zrak iz tropov se sreča s hladnim iz polov, kar povzroča nestabilne razmere in območja z nizkim pritiskom.



Topel zrak se na ekvatorju dviguje in širi, kar povzroči Pasatne vetrove.

Diag 3.1

Nastanek ciklonov in anticiklonov

Globalni vremenski sistemi nastanejo kot posledica segrevanja in ohlajanja zraka. Ko se topel zrak dviga nastane območje nizkega zračnega pritiska. Zrak se v višini ohladi in, ko se potem spušča nastane območje visokega zračnega pritiska.

Množica takšnih celic visokega ali nizkega pritiska se nahaja v pasu severno in južno od ekvatorja. Na dvigajoči in spuščajoči zrak še dodatno vpliva rotacija zemlje, zaradi katere se ti stolpi zraka vrtijo. Smer vrtenja je različna glede na pritisk, tako da se ti sistemi vrtijo podobno kot zobniki v stroju. Z rotacijo pa ti sistemi premikajo zračne mase z različnimi lastnostmi in ustvarjajo fronte, ki nastajajo med zračnimi masami različnih temperatur.

Prav to vrtenje anticiklonov in ciklonov premika in vleče zračne mase preko naših krajev in nam daje naše vreme.

- V območju visokega zračnega pritiska oz v anticiklonu se zrak premika v smeri urinega kazalca in rahlo stran od središča.
- V območju nizkega zračnega pritiska oz v ciklonu se zrak premika v obratni smeri urinega kazalca in rahlo proti središču ciklona.

Opisane smeri veljajo za severno poloblo, na južni polobli so ravno obratne.

Značilnosti ciklonov in anticiklonov

Območja visokega zračnega pritiska

Anticikloni so ponavadi bolj stabilni, z majhnimi razlikami v zračnem pritisku in izobarami daleč narazen. Pričakuje se stabilno vreme, toplo poleti in mrzlo pozimi.

V anticiklonu se zrak v središču spušča in potem pomika stran od centra ter tako ustvarja ponavadi šibke vetrove. Na robu lahko najdemo tudi močne vetrove, še posebej, če je v bližini območje nizkega zračnega pritiska, ki vpliva na anticiklon. To je razvidno iz bolj skupaj stisnjenih izobar.

Anticikloni so nepredvidljivi glede oblike in gibanja, na njih se pojavljajo tudi podaljški imenovani grebeni. Nepredvidljivost gibanja anticiklonov otežuje delo vremenoslovcev, ki so zato precej konzervativni v napovedih.

Anticiklon je močan sistem, saj je sposoben blokirati pot ciklonom in jih usmeriti mimo po drugi poti. Na primer anticiklon nad Anglijo bo prisilil ciklone, da bodo šli bolj severno čez Škotsko ali pa južneje čez Francijo.

Na severni polobli vetrovi v anticiklonu pihajo v smeri urinega kazalca. Na južni polobli pihajo ravno v nasprotni smeri.

Območja nizkega zračnega pritiska

Območja nizkega zračnega pritiska – cikloni so precej manj stabilni kot anticikloni, saj so mešanica nasprotujočih si zračnih mas, ki jih označujejo koncentrične izobare, ki so pogosto zelo blizu skupaj, spremljajo pa jih močni vetrovi.

Območja nizkega zračnega pritiska nastanejo ko se topel zrak dviguje in posledično pritegne več pogosto vlažnega zraka. To ustvari nestabilno zračno maso, ki jo še dodatno destabilizira kontakt s hladnejšim zrakom. Meja med takimi zračnimi masami je fronta.

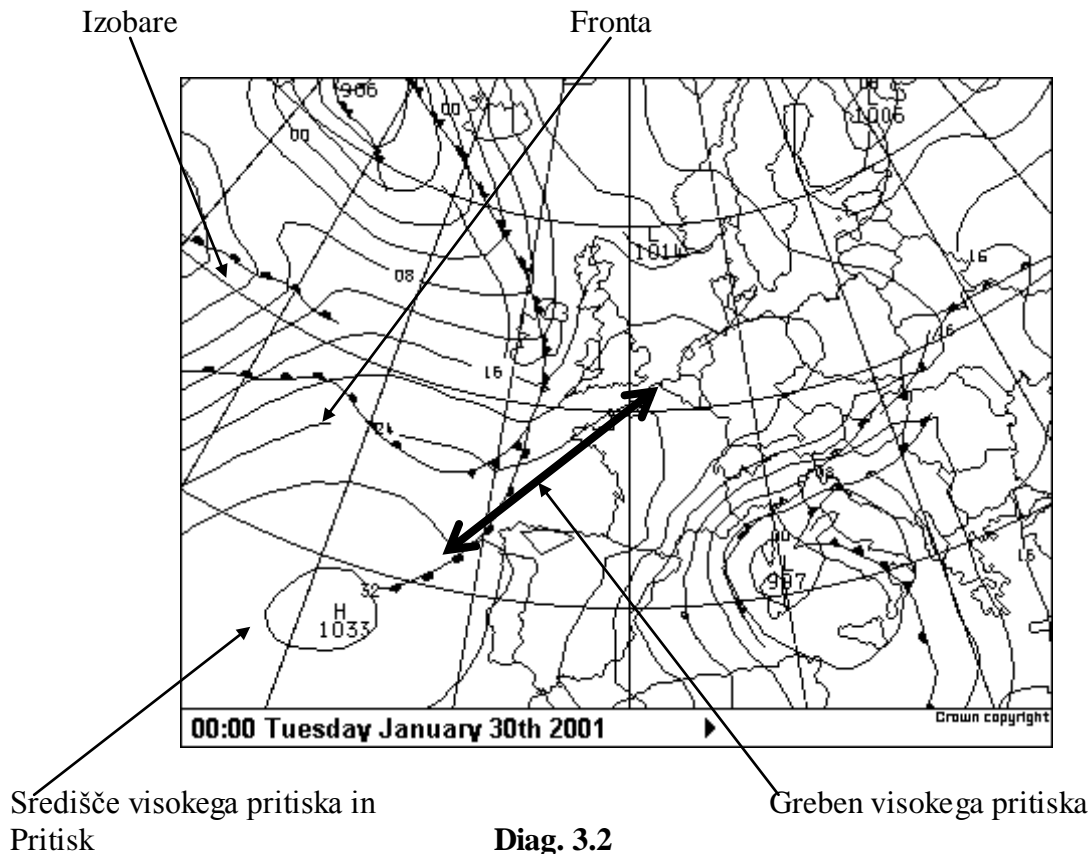
Veliko depresij razpade po nekaj dneh, nekatere pa se poglobijo in postanejo veliki sistemi, v tropskih območjih pa se lahko razvijejo tudi v orkane in tajfune. Gre za isti pojav, ki ima različno ime, glede na to na katerem delu sveta se pojavljuje.

Območja nizkega zračnega pritiska so precej predvidljiva glede njihovega gibanja in se premikajo proti vzhodu ali severovzhodu, seveda če ni na poti močnega anticiklona, ki bi jih

preusmeril drugam. Območja nizkega zračnega pritiska se nad Atlantikom pogosto poglobijo in lahko postanejo ogromne nevihte, ki ustvarijo veliko in močno valovanje.

Sinoptična karta

Je vremenska karta, ki prikazuje zračni pritisk, temperaturo in druge podatke zbrane na množici opazovalnih postaj. Je karta vremena ob določenem času in ne napoved vremena za naprej.



Diag. 3.2

Slovar izrazov

Izobare

Črte na sinoptični karti, ki povezujejo točke z enakim zračnim pritiskom. Smer vetra je skoraj vzporedna z izobarami.

Veter

Veter nastane zaradi neenakosti v zračnem pritisku. Zrak se premika iz enega kraja na drugega, da nadomesti dvigajoči se zrak. Velike razlike v zračnem pritisku so označene z izobarami, ki so blizu skupaj. Bližje kot so izobare, večja je razlika v zračnih pritiskih in močnejši veter piha.

Zračni pritisk

Meteorologi merijo zračni pritisk v MILIBARIH (Mb). Povprečni zračni pritisk na morski gladini je 1013 Mb.

Fronte

Fronte so meje med različnimi masami zraka z različnimi temperaturami.

- Topla fronta označuje prihod toplejšega zraka.
- Hladna fronta označuje prihod hladnejšega zraka.
- Okludirana fronta označuje prihod mešanega zraka.

Viri vremenskih napovedi

Obstaja cela vrsta vremenskih informacij in napovedi, vendar so le redke oblikovane tako, da podajo surfarjem želene podatke. Obstajajo določene izjeme, predvsem telefonske informacije za surfarje.

Vremensko napoved lahko pridobimo iz:

Nacionalnih TV napovedi
Regionalnih TV napovedi
Lokalne napovedi na radiju
Nacionalni in lokalni časopisi
Meteorološke pisarne
Obalne straže

Vsako od napovedi je potrebno vzeti z rezervo in je ne imeti za absolutno pravilno. Večina napovedi je splošno zanesljivih, toda vsaka je nekakšna posplošitev pričakovanih razmer na običajno večjem območju. Najboljša napoved je tista, dosežena z združevanjem večih napovedi in prilagojena lokalnim razmeram, na podlagi izkušenj in znanja o lokalnem vremenu.

Varnost

Poznavanje vremenske napovedi je zelo pomembno pri učenju surfanja. Učitelj mora predvideti mogoče spremembe vremena čez dan. Napoved močnih vetrov popoldan na primer lahko spremlja povečanje valov že pred tem in za varno učenje je potrebno šolo premakniti na drugo plažo. Tečajniki bodo bolj sproščeni, bolj bodo uživali in se hitreje učili, če bodo videli, da učitelj obvlada situacijo.

Moč in smer vetra

Merjenje hitrosti vetra

Hitrost vetra se meri z instrumentom, ki se mu reče anemometer. Obstaja več merskih enot za hitrost vetra, ki se jih splošno uporablja v napovedih.

- Meter na sekundo (m/s) – se uporablja predvsem v napovedih v Evropi, če hitrost množimo z dve dobimo hitrost v vozlih.
- Milje na uro (mph)-se uporabljajo v britanskih in ameriških napovedih
- Vozli (Kt)
- Navtična milja na uro – se uporablja pri Beaufortovi lestvici in na navtičnih napovedih.

Beaufortova lestvica

Pri Beaufortovi lestvici ne gre izključno za merjenje hitrosti vetra ampak tudi za razdelitev različnih hitrosti vetra glede na učinek, ki ga imajo na morje. Lestvica se uporablja pri napovedih za pomorce in pri drugih napovedih povezanih z morjem.

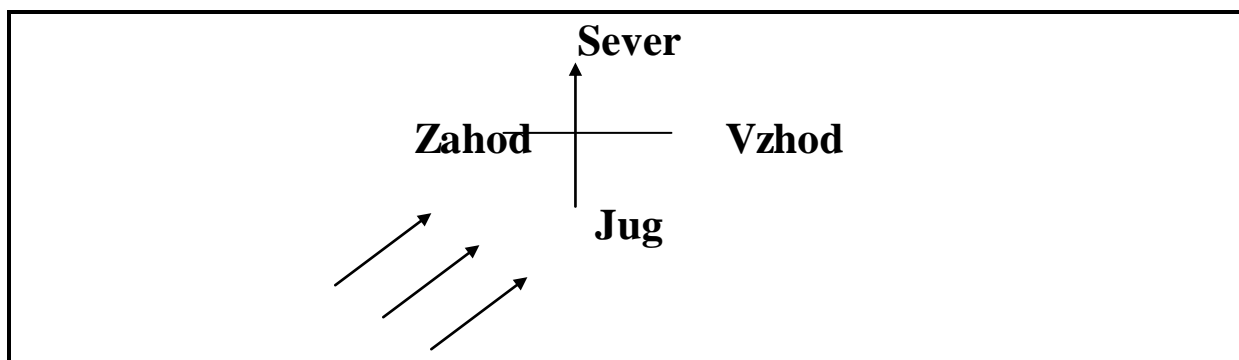
Beaufort	Opis vetra	Hitrost vetra (vozli)	Učinek na kopnem	Učinek na morju
0	tišina	0 - 1	dim se dviguje naravnost navzgor	gladko kot olje
1	lahna sapica	1 - 3	dim drsi vstran	nakodrano
2	sapica	4 - 6	listje šelesti, zastave niso do konca dvignjene	majhni valčki, vrhovi se ne lomijo
3	šibak veter	7 - 10	gibanje vejic, lažje zastave so dvignjene	večji valčki, vrhovi se začnejo podirati, prve pene na površini
4	zmeren veter	11 - 16	gibanje vej, dviga se prah in papir, vse zastave dvignjene	majhni valovi, veliko pen
5	precej močan veter	17 - 21	gibanje vrhov in manjših dreves	zmerni valovi, "grive" čez in čez
6	močan veter	22 - 27	gibanje debel	Večji valovi, prvi valovi zaprašijo
7	zelo močan veter	28 - 33	drevesa se majejo, težja hoja proti vetru	praši se večji del morja
8	viharni veter	34 - 40	veter "tuli", lomijo se veje	Visoki, dolgi valovi, vsa gladina v dimu
9	vihar	41 - 47	odnaša opeko iz streh	visoki valovi, gladina "zamegljena"
10	močan vihar	48 - 55	dviga strehe in podira drevesa	zelo visoki valovi, morje je belo, slaba vidljivost

Smer vetra

Se označuje glede na glavne smeri neba na kompasu in glede na to iz katere smeri prihaja veter (v nasprotju s plimovanjem, kjer se označuje smer kamor plimovanje gre). Na primer: veter, ki piha od Italije proti Sloveniji je zahodni ali jugozahodni veter.

Vremenske napovedi uporabljajo samo ta sistem poimenovanja vetrov, tako da je splošno poznan.

Jugozahodni veter



Diag. 3.3

Onshore

Opisuje veter, ki piha z morja na obalo.

Off shore

Opisuje veter, ki piha z kopnega priti morju (stran od obale). To je najboljši veter za surfanje.

Cross-shore

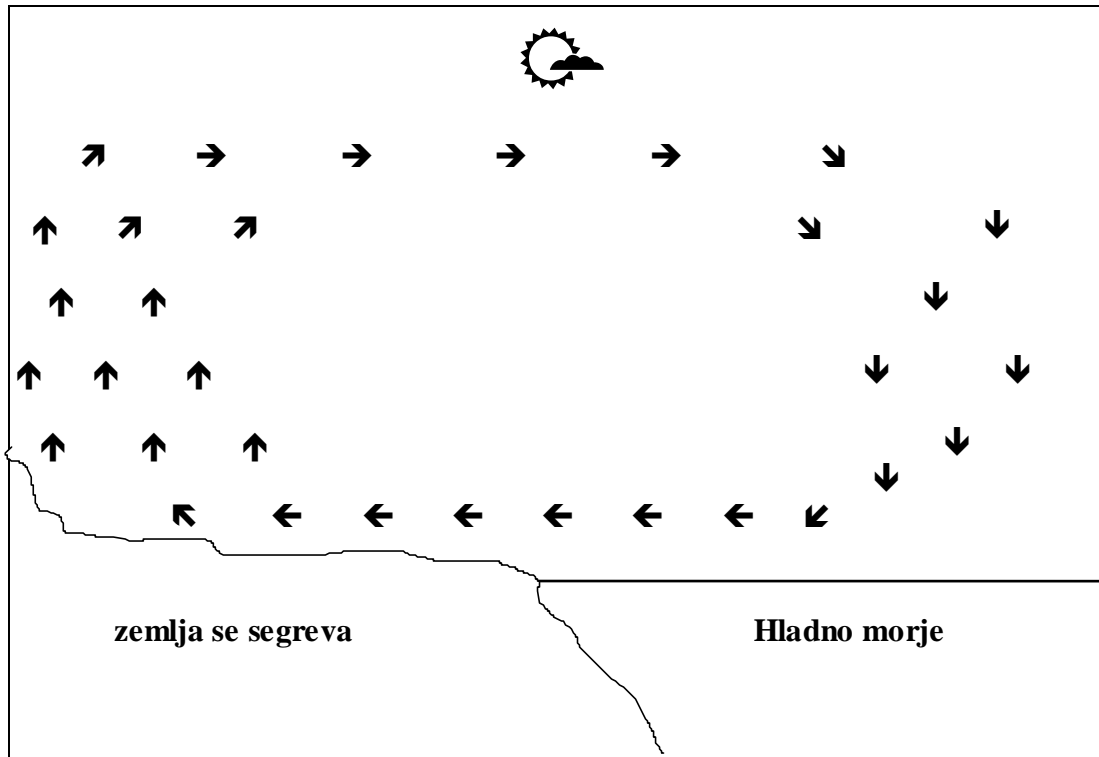
Opisuje veter, ki piha vzdolžno z obalo.

Zadnjega je mogoče še bolj natančno opredeliti ali piha rahlo stran ali rahlo proti obali, npr. veter, ki piha pod kotom 45 stopinj na obalo se imenuje Cross On-Shore veter itd.

Lokalni vremenski pojavi in vplivi

Termični veter z morja

Poleti se zaradi toplega sonca zemlja segreje hitreje kot morje. To segrevanje ustvari majhno območje nižjega zračnega pritiska, ko se topli zrak dviguje v višino. Dvigajoči zrak nadomesti zrak, ki priteče iz morja.



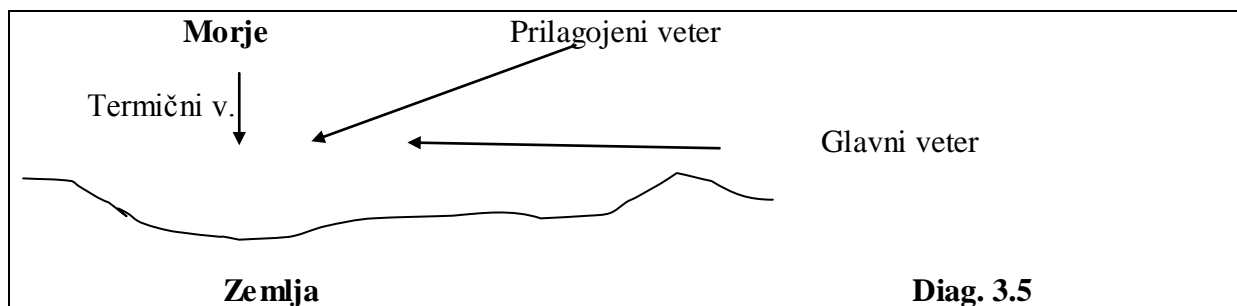
DAN – termični veter

Diag. 3.4

To gibanje zraka ustvari on-shore veter, ki je najmočnejši okoli 15. ure. Po tej točki se veter začne umirjati, saj se zemlja začne ohlajati in na koncu veter ugasne. Tak veter je bolj pogost in izrazit v bližini velikih površin kopnega. Če je kopno razmeroma majhno do pojava ne pride, npr na manjših otokih.

Prilagoditev prevladujočega vetra

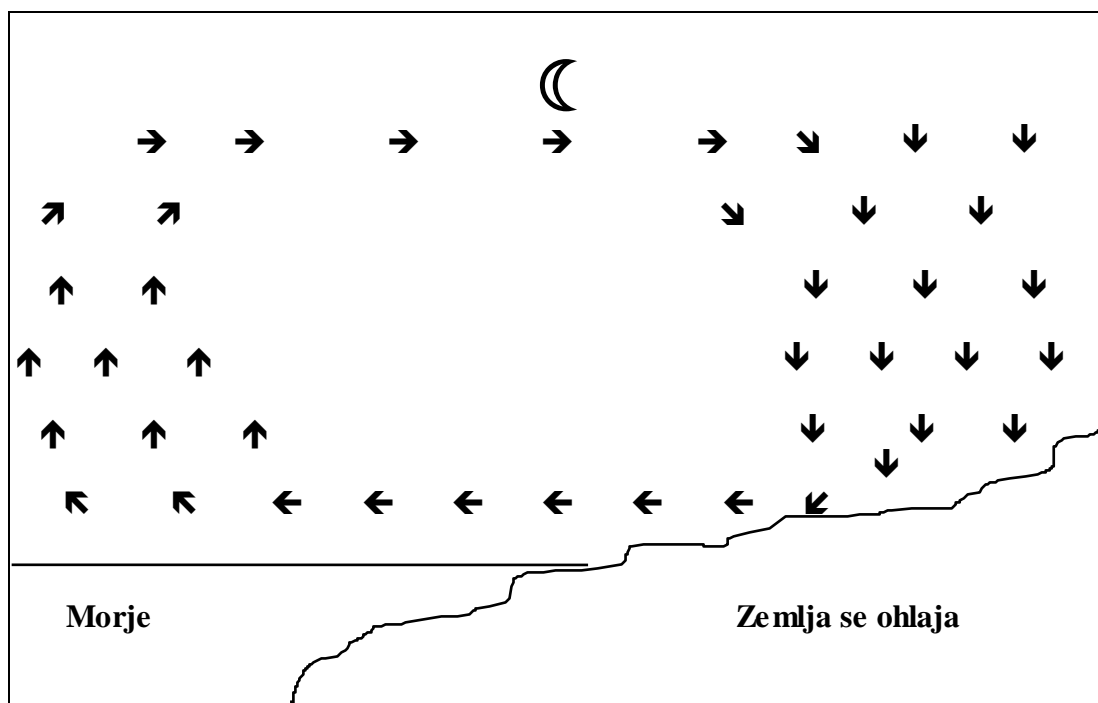
Do termičnega vetra ne pride samo v mirnem ozračju ampak tudi kadar že pihajo šibkejši glavni vetrovi. Čez dan se termični veter krepi v teoretični on-shore smeri. Končni rezultat pa je prilagoditev glavnega vetra glede na termični veter tako, da postane cross on-shore veter. Moč tega prilagojenega vetra je večja kot moč kateregakoli od posamičnih vetrov.



- Prilagojeni veter je dejanska smer vetra, ki jo bomo občutili na obali
- Glavni veter lahko termični veter okrepi ali oslabi
- Če je glavni veter offshore, ga lahko termični veter popolnoma ustavi. Rezultat sta vetrovna jutro in večer ter mirno ozračje čez dan oz. ob urah, ko je termični veter najmočnejši.

Termični veter iz kopnega

Zemlja, ki se je prej čez dan segrela, se bo ponoči hitro ohladila. Sedaj ohlajajoči se zrak se bo začel spuščati in teči proti zraku nad toplejšim morjem. Tako se ustvari izmenjujoča celica dvigajočega in spuščajočega se zraka. Kopenski termični veter je možno čutiti zgodaj zjutraj in zvečer.



NOČ – termični veter

Diag. 3.6

V številnih krajih obstaja reden in običajen vzorec izmenjave termičnega vetra z morja in z kopnega. Poruši ga lahko le večja sprememba v vremenu, kot je na primer prihod ciklona.

4. Valovi

Vsebina	
Nastanek in življenjski cikel	
Potovanje valov in čas	
Tipi valov	
Refrakcija valov / valovi po kotom	
Dejavniki, ki vplivajo na valove	
Tipi valov za surfanje - Beach Break	
Reef Break	
Point Break	
Tokovi	

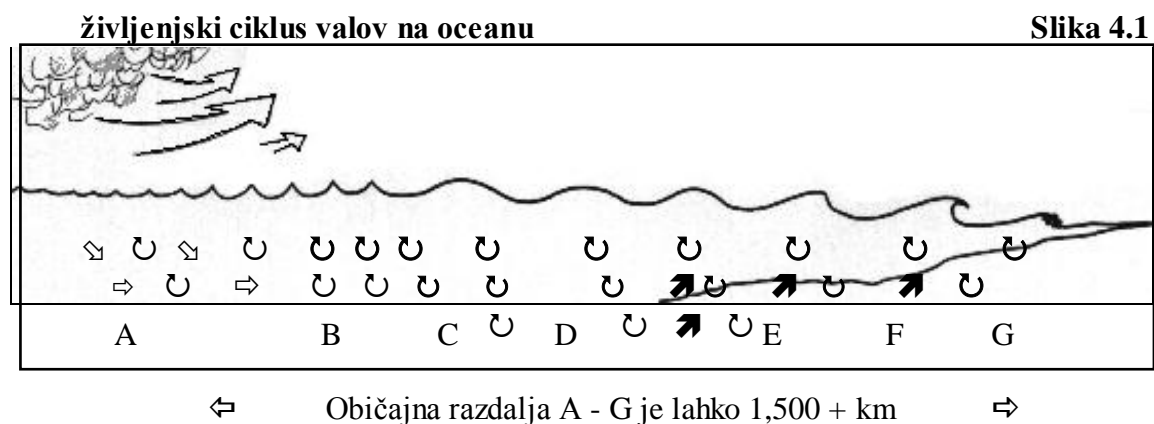
Nastanek valov

- Valove ustvari veter, ki piha nad površino morja.
- Višina nastalih valov je odvisna od treh dejavnikov:

1) **Hitrost** vetra

2) Koliko **časa** je veter pihal (trajanje)

3) **Razdalja** na kateri je veter pihal z relativno stalno hitrostjo in stalno smerjo, neprekinjena s kopnim.



- Ko veter piha čez morsko gladino se ta nakodra. Če se veter nadaljuje se to lahko valovanje dvigne in dobimo majhne valove.
- Če je veter dovolj močan in razdalja zadostna bodo nastali valovi.
- Ko valovi potujejo stran od območja najmočnejšega vetra ustvarijo valovanje (swell), ki se radialno oddaljuje od tega območja (v smeri vetra).
- Ko valovi potujejo skozi vodo, povzročijo, da delci oz. bolje rečeno molekule vode zakrožijo in orišejo krog. Te krožnice se manjšajo, ko se globina vode znižuje.
- Ko valovanje doseže plitvo vodo, se upočasni, valovna dolžina se zmanjša in valovi se dvignejo.
- Ko valovanje doseže določeno globino vode (okoli 1.3 x višina valovanja) delci v valu ne morejo več rotirati in se zlomijo naprej z vrha vala – val se zlomi.
- Gonilna sila lomečega se vala porine vodo proti obali. Ta zlomljeni val (pena) se zaradi večjega trenja precej hitro razprši.

Običajna razdalja preko katere piha veter v močnih zimskih viharjih je od 800 do 2.000 in več kilometrov, širina pa je nekaj 100 kilometrov. Z vsako kombinacijo hitrosti, razdalje in

trajanja vetra nastane specifična povprečna višina valov in povprečna perioda. Perioda je časovni interval v katerem mimo iste točke prideta vrhova dveh valov. Valovi se večajo toliko časa, dokler ne pridejo do višine, ki ji rečemo do konca razvito morje.

Upadanje valov

Takoj, ko valovi zapustijo območje na katerem so nastali, se začnejo manjšati. Odstotek znižanja valov je odvisen predvsem od prepotovane razdalje in v manjši meri tudi od njihove periode.

Valovi z daljšo periodo (ki so običajno tudi večji) se širijo običajno naravnost stran od vetra in tja se usmeri tudi večina njihove energije. So manj strmi kot valovi s kratko periodo in morebitni nasprotni veter na njihovi poti jih zmanjša manj, kot valove s krajšo periodo.

Valovi s krajšo periodo se širijo tudi do kota 90 stopinj glede na smer vetra, tako da je tudi njihova energija bolj razpršena. So bolj strmi in njihovo višino lahko opazno zniža morebitni nasprotni veter na poti.

Upadanje višine valov je sprva precej hitro, potem pa se s časom upočasni.

Čas potovanja valovanja

Čas v katerem valovanje pride iz kraja nastanka do določene točke je odvisno od periode valov.

Hitrost valovanja v vozlih je približno 1.5 kratnik periode valov v sekundah. Tako valovi z dolgo periodo potujejo hitreje in valovi s krajšo periodo ostanejo zadaj. Temu procesu se reče disperzija.

Ko se valovanje odmakne od območja na katerem je nastalo postane perioda valovanja bolj vidna in izrazita. Rezultat tega so bolj čisti in definirani valovi, taki kot jih surfarji želimo.

V točki nekaj sto milj stran od območja, kjer je valovanje nastalo, se običajno lahko opazuje naslednje dogajanje:

- Najprej pridejo valovi z dolgo periodo (pogosto 15 do 20 sekund in več), ki imajo relativno malo energije in so precej majhni. Toda ostro oko jih prepozna kot znak prihajajočega swella.
- Ko pridejo nekaj počasnejši valovi z nekaj krajšimi periodami se valovi dvignejo do njihove maksimalne višine. Ti valovi s srednje dolgo periodo (pogoste 8 – 18 sekund) imajo največ energije. Postopoma se perioda valov še skrajša in višina valov se zniža, ko pridejo valovi z manj energije.

- Valovi z zares kratko periodo (5 sekund in manj) največkrat ne pripotujejo dlje kot nekaj sto milj od kraja nastanka, saj jih izničijo nasprotni vetrovi in morje.

Trajanje valov je odvisno predvsem od tega, koliko časa je veter pihal in ustvarjal valove in od razdalje, ki so jo valovi prepotovali (disperzija). Valovi, ki so pripotovali od zelo daleč ponavadi trajajo dlje, kot valovi, ki so prišli iz bližine.

Perioda	Prepotovana razdalja	Trajanje valov
10 sekund	1000 milj	66 ur
20 sekund	1000 milj	33 ur
10 sekund	3000 milj	200 ur
20 sekund	3000 milj	100 ur

Iz zgornje tabele je razvidno, da bodo valovi, ki so prepotovali večjo razdaljo, trajali precej dlje (100 ur nasproti 33 uram, če gledamo valove s periodo 20 sekund). Seveda to velja pod pogojem, da se ti valovi med potovanjem ne bodo preveč znižali.

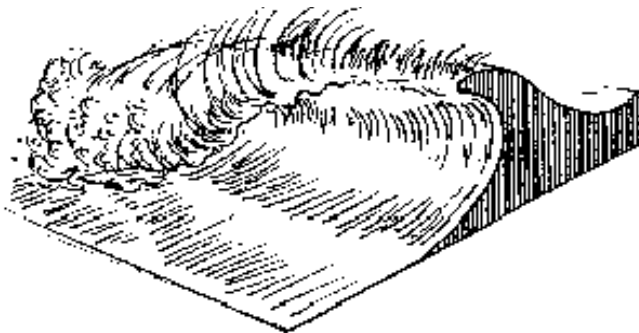
Tipi valov

Valovanje iz oceana pride v plitvo vodo

Ko valovanje iz oceana prispe do plitvega morja se valovi dvignejo in zlomijo. Več dejavnikov vpliva na to, koliko se bodo dvignili: pod katerim valovi pridejo, oblika morskega dna, naklon obale in sama strmina valov na odprtem morju (razmerje med višino in dolžino valov).

Lomeči se valovi

Valovi se dvignejo višje, če je samo valovanje položno in ima dolgo periodo, ter se približa hitro dvigajoči se plaži ali grebenu.



Npr. zimski valovi na reef breakih na North Shore, Oahu, Hawaii.

Slika 4.2

Drseči valovi

Če se obala dviga postopoma, se valovi povprečne strmine lomijo v vodi, ki je globoka okoli 1.3 krat toliko, kot je višina valov. Taki valovi so drseči valovi. Ti valovi so primerni za začetnike.



Npr. veliko peščenih beachbreakov s postopoma dvigajočim se dnom na področjih, kjer se tektonska polica celine nahaja daleč stran od obale.

Slika 4.3

Kipeči valovi

Tretji tip valov so kipeči valovi. Ti nastanejo, ko valovanje zadane zelo strmo oviro in se ne zlomi tako, da bi bilo mogoče valove surfati. Npr. valovi, ki zadenejo valolome, pomole ali zelo strme sipine (pogosto jih je videti tudi ob plimi na beachbreakih).

Valovanje, ki pride pod kotom

Valovanje, ki se obali približa pod kotom, se bo manj dvignilo kot pa valovi pri valovanju, ki prihaja naravnost na obalo. Vendar pa tudi, ko se obali približa valovanje pod kotom, se valovi zaradi refrakcije pri obali ukrivijo in zadenejo obalo skoraj naravnost.

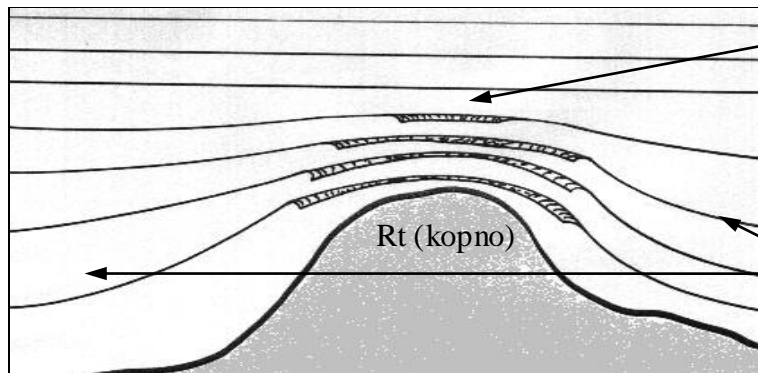
Refrakcija – učinek rtov in zalivov

Ko valovi pridejo v plitvo vodo (oceanografi označujejo plitvo vodo, ki je globoka toliko kot je $\frac{1}{2}$ valovne dolžine vala), začutijo vpliv morskega dna: valovi se upočasnijo in dvignejo ter postanejo bolj strmi.

Če oblika morskega dna ni vzporedna, kot na primer pri rtih in zalivih, se bodo različni deli enega vala gibali čez različne globine morja. Del vala v globlji vodi (v zalivu) potuje hitreje kot del vala plitvejši vodi (ob rtu). Rezultat tega je, da so linije valov pretežno vzporedne z obalo oziroma obliko dna pri obali.

Energija vala se skoncentrira na rtu, kjer nastane najvišji in najmočnejši del vala, potem pa se razprši preko večjega področja v zalivu. Val se lomi oziroma ukrivi (refrakcija) okoli rta v zaliv. S tem pojavom tudi lahko razložimo dejstvo, da se večji valovi pogosto lomijo na poudarjenih točkah obale.

Valovi se ukrivljajo okoli rta



Valovanje se upočasni, ko pride v plitvo vodo pred rtom in koncentrira svojo moč v to točko.

Na obeh straneh rta pa val potuje hitreje zaradi globlje vode, tako da je energija vala manjša.

Slika 4.4

Kaj vpliva na valove?

Tip morskega dna v plitvi vodi

Kot je že bilo omenjeno je tip vala oz.. način, kako se val zlomi, v glavnem odvisen od naklona morskega dna v plitvi vodi ob obali. Korale in skalnato dno so trdno na mestu in se pogosto tudi precej hitro dvigajo iz globoke vode. Rezultat so močni valovi.

Peščeno dno pa se neprestano premika in preoblikuje zaradi tokov in valov. Iz dneva v dan se lahko najboljše mesto za surfanje precej spreminja. Poleg tega se peščene sipine na morskem dnu postopoma spuščajo v globlje morje, zato so tu valovi pogosto šibkejši.

Plima in oseka

Večina surf spotov ima določeno globino vode pri kateri se glede na višino valov ti lomijo najbolje. V nekaterih krajih je razlika med plimo in oseko samo pol metra (npr. Havaji) in ta nima velikega vpliva na valove. Ponekod (npr. v Evropi) pa je razlika med plimo in oseko tudi do 9 metrov. Takšna razlika lahko pomeni, da se ob plimi valovi zaletijo naravnost v strmo obalo, ob oseki pa se zapirajo, zato je čas, primeren za surfanje, enkrat v mes.

Lokalni vetrovi in tokovi

Učinek vetra na spotu je znan vsakemu surfarju. Offshore veter prepreči valu, da bi se zlomil dokler ni res strm. Onshore veter pa valu pomaga, da se zlomi prej in imamo šibkejše, drseče valove. Še več, stene valov bodo poškodovane zaradi razburkanosti morja.

Če surfamo na spotu kjer teče tok stran od obale, bodo valovi zaradi toka postali strmi in se zlomili v globlji vodi. Tok, ki teče proti obali, pa bo nasprotno znižal višino valov, podobno kot onshore veter. V obeh primerih pa močan tok naredi valove bolj nemirne in razburkane.

Tok ob obali je lahko rezultat plime in oseke, vetra, ali nihanja morske gladine zaradi pene, ki jo delajo valovi.

Več kot eno valovanje (swell)

Včasih, posebej pozimi, se lahko zgodi, da na spot prideta dve ali več valovanj iz različnih viharjev. To je še posebej opazno na otokih sredi oceanov. Če istočasno pride več valovanj, ki omogočijo surfanje, nastanejo zapletene kombinacije različnih valov. Da bi ugotovili skupno višino valov, moramo upoštevati velikost, smer in periodo vsakega od različnih valovanj.

Set valovi

Kadar sta valovanji sinhronizirani eno z drugim (vrhovi valov obeh valovanj pridejo ob istem trenutku), so rezultat valovi, katerih višina je seštevek višin obeh valov. Takim valovom rečem set valovi.

Zatišje

Kadar pa so valovanja neuskklajena (vrh enega vala pride v istem trenutku kot dno drugega), so rezultat valovi, katerih višina je razlika med posameznima velikostma. Surfari prepoznajo kot zatišje med valovi. Dnevno prepoznavanje gibanja setov in zatišja lahko precej pomaga pri surfanju. Dober surfar bo izkoristil zatišje, da bo odveslal v lineup, začetnik pa se bo zagnal naravnost v vodo v set valove ali pa bo zaradi zatišja odveslal predaleč ven.

Tipi valov za surfanje

Obstajajo trije glavni tipi valov za surfanje, od katerih je ponavadi le prvi primeren za začetnike.

1. Beach Break



Slika 4.5

Surfar na sliki je uporabil moč pene za zavoj na beachbreaku. Val je položen zaradi onshore vetra in počasno dvigajočega se morskega dna.

Beach Break – nekaj skupnih značilnosti:

- a) Offshore veter in strme peščene sipine naorskem dnu lahko naredijo zelo dobre valove.

- b) Voda oziroma pena, ki potuje proti obali, pogosto ustvari močne tokove vzporedne z obalo. Ti potem vodijo v tokove, ki tečejo stran od obale (rip current), tako da se voda lahko vrne v morje.
- c) Kljub položnim peščenim sipinam so lahko valovi na beach breaku večji, če je kontinentalna polica blizu obale.
- d) Premikajoče se sipine pogosto ustvarijo vrsto mest, kjer se valovi lomijo, ta mesta pa prekinjajo kanali z globljo vodo.

Valovi na beach breaku se lomijo nad peščenim dnom in več faktorjev bo določilo, ali so primerni za začetnike. Idealno je, če se dno počasi in postopoma dviguje, valovi pa bodo zato položnejši in bolj drseči, poleg tega pa bo do obale še več linij pene.

2. Dumpers

Take valove pogosto najdemo na peščenih obalah ob visoki plimi. Takrat se valovi zaradi zelo strme obale zlomijo skoraj naravnost na pesek. Val se dvigne hitro, zlomi od vrha do tal in se zapre. Taki valovi niso primerni ne za začetnike, ne za izkušene surfarje. Nastanejo pa lahko tudi kot posledica recimo močnih tokov, ki tečejo stran od obale. Ti delujejo podobno, kot prej omenjena strma obala.



Slika 4.7

Waimea Bay Shore Break - Spektakularen in zelo fotogeničen Dumper

3. Reef Breaks

Reef ali greben je lahko skalnat ali narejen iz koral, lahko je tudi prekrit s peskom. Zaradi nagnjenosti dna na reefu navadno valovi potujejo hitro in se zlomijo z veliko močjo. Reef lahko proizvede odlične valove za bolj izkušene surfarje in ni primeren za začetnike.

Slika 4.8

Pipeline na Oahu's North Shore. Eden izmed najbolj poznanih in izzivalnih grebenov na svetu.



Reef Breaks – značilne karakteristike

- a) Vetrovi iz obale prispevajo k strmimi in konkavnosti valov.
- b) Na območjih kjer v morju ni kontinentalne police valovi obdržijo večino svoje energije vse dokler se ne zlomijo. Tam so valovi še posebej močni.
- c) Če greben leži pod kotom glede na prihajajoče valovanje, se bodo valovi lomili vzdolž grebena do njegovega konca.
- d) Valovi na reef breaku se pogosto lomijo v nizki vodi. Trdo (kamnito) dno naredi greben nevaren za surfanje.

- **Valovi na določenih reef breakih niso primerni za začetnike!**

4. Point Breaks

Na območjih kjer je morska obala in morsko dno izbočeno, se valovi lomijo vzdolž morskega dna. Rezultat so zelo dobri valovi. Čeprav se valovi lahko lomijo zelo nežno, je pogosto prisoten močan tok, ki teče vzporedno z point breakom, kar zahteva od surfarjev, da veslajo močneje, da dosežejo štartno točko. Point break valovi se lahko lomijo pred skalami in so pogosto zelo hitri in zahtevni valovi. Niso primerni za začetnike.

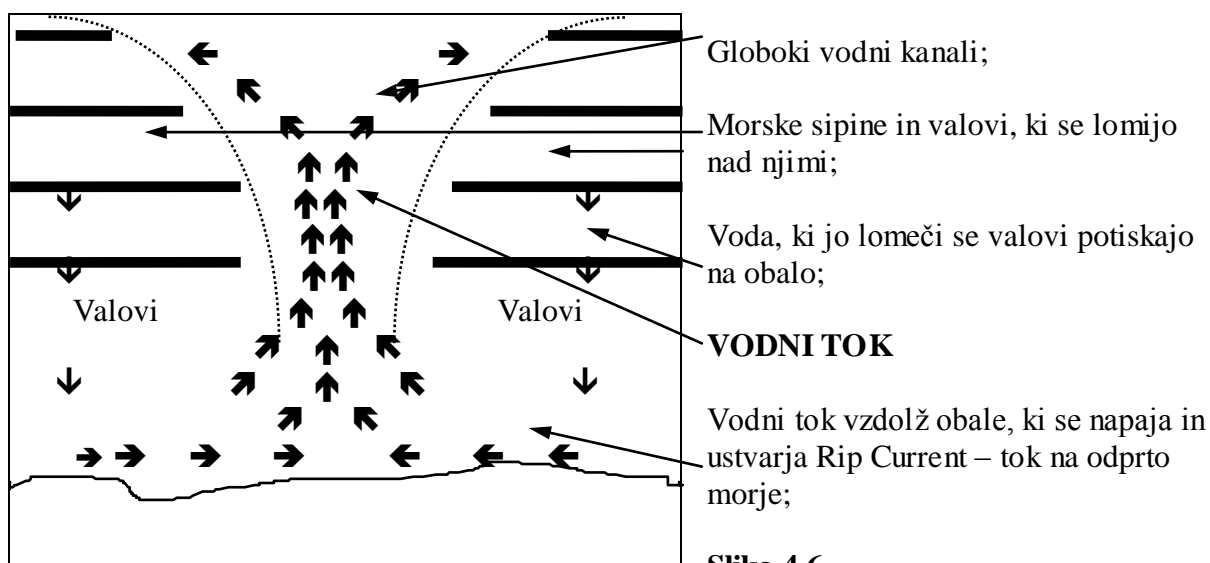
Point Breaks – značilne karakteristike:

- a) Pod vodo se morsko dno kot rt izteza v morje, kar povzroči, da se valovi tam upočasnijo in pride do refrakcije valov okoli tega rta, valovi v globoki vodi okoli rta pa se gibajo hitreje. Valovi se bodo postopoma lomili vzdolž tega rta.
- b) Tok, ki ga ustvarijo lomeči se valovi, teče vzdolžno z obalo in v globljo vodo.

Tokovi

Večina plaž ima večje število mest, kjer se lomijo valovi, ta pa so med sabo ločena s tokovi. Drug razlogi za pojav tokov so lahko tudi reke, ki se izteka v morje. Tudi skale in druge ovire lahko povzročijo morske tokove v posameznih območjih. Tok lahko povzroči lomljenje valov in za surfanje primerne stene valov.

Nastanek vodnega toka



Slika 4.6

Izkušeni surfarji bodo sicer uporabljali te tokove kot pomoč, da bodo lažje prišli v line-up, učitelj pa mora začetnike odvrniti od njih. Najprimernejše mesto za začetnike je na sredini območja, kjer se lomijo valovi, daleč stran od tokov in drugih nevarnosti.

Varnost

Od prve učne ure bi se morali začetniki zavedati morskih in drugih tokov. Če so le ti prisotni tam, kjer začetniki surfajo, jih mora učitelj opozoriti na to. To je še posebej pomembno tam, kjer so te nevarnosti z lahkoto prepoznavne in/ali celo življenjsko nevarne.

5. Oprema

Vsebina	
Surfi	
Zgodovina	
Glavni tipi	
Konstrukcija	
Dizajn	
Neoprenska obleka	
Zgodovina in Vrste	
Surfarski pripomočki	

Surfi

Predstavitev

Surfi se razlikujejo med seboj po velikosti in oblikah, te pa so odvisne od velikosti valov in potreb surfarjev. Tako imenovan popoln surf ne obstaja, ker imamo vsi različne potrebe in zahteve, kljub temu pa lahko naredimo določene zaključke:

- Večje in težje osebe potrebujejo večje, širše in debelejše surfe;
- V valovih nad 3 m, večji so valovi, večji surf potrebujemo
- Začetniki potrebujejo daljše, debelejše in širše surfe, saj so bolj stabilni.

Kratka zgodovina surfov

Prvi surfi

Prvi surfi so bili v uporabi že pred več sto leti. Njihovo uporabo je zabeležilo več popotnikov, med njimi tudi Captain Cook, ki je obiskal Havaje v letu 1777. Ti surfi so bili narejeni iz različnih vrst lesa, odvisno katera drevesa so rasla v okolici. Na Havajih so nekatera drevesa za svoje surfe lahko uporabljali le člani kraljevih družin.



Prvi surfi so bili izredno dolgi (3 do 6 m) in ekstremno težki (približno 35kg). Bili so brez smernikov in popolnoma ravni in so se lahko uporabljali zgolj za surfanje v ravni liniji. Navadno so jih uporabljali le starejši moške, v uporabi pa so bili do približno leta 1930.

Diag. 5.1

Surf z imenom "Midkiff" naj bi bil najstarejši ohranjen surf iz Havajev.

Konkavni (ukrivljeni) surfi

Napredek pomorske tehnologije, uporaba vezanega lesa in vodoodpornega lepila je hitro zamenjala dizajn starih težkih surfov. Novi surfi so imeli za osnovo leseno ogrodje, ki je bilo prekrito z vezanim lesom, za konec pa so jih premazali še z zaščitnim lakom. Surfi so tako postali veliko lažji (približno 20kg), vendar so po obliki ostali podobni starim surfom. Kljub temu, da je bilo veliko lažje ravnati z njimi se stil vožnje ni spremenil.

Moderni surfi

S prihodom steklenih vlaken leta 1940 so surfi postali veliko lažji, čerpad še vedno trdni in vodoodporni. Kot osnova je bil uporabljen lahek, zelo tanek les balsa, ki je bil nato oblikovan ročno ter prekrit z steklenimi vlakni. Balso je kasneje nadomestila poliuretanska pena, ki je dala še lažje surfe.



posledično tudi bolj priljubljen.

Diag. 5.2

La Barre, Francija 1965

S krajšimi surfi in tremi smerniki, se je močno dvignila raven surfanja, ki je temeljila na izvajanju večjih manevrov na valu. Manjša teža je omogočila, da je šport postal primernejši za širšo populacijo in

Od leta 1960 je šel razvoj surfcev skozi mnoge spremembe: od 1.8m velikih surfcev z dvojnimi smerniki, do 3.6 metra velikih surfcev - guns, narejenih posebej za Waimea Bay (uporabili so jih morda dvakrat ali trikrat letno), ter seveda vse vmesne dolžine.

Kljub temu, da je bilo preizkušenih mnogo materialov in tehnik (najpogosteje epoxy / polyester), je večina surfcev še vedno narejenih na način izpred tridesetih let - poliestrska smola prevlečena čez poliuretansko peno.

Diag. 5.3

Prvi shortboardi okoli 1970

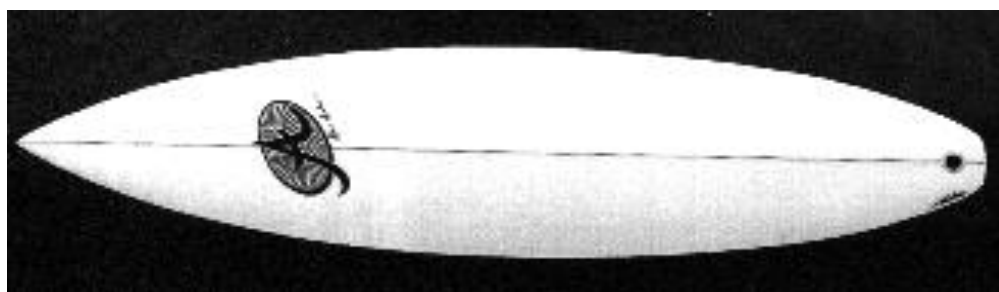


Vrste surfcev

Standardni Shortboard (kratki surf) ali Thruster

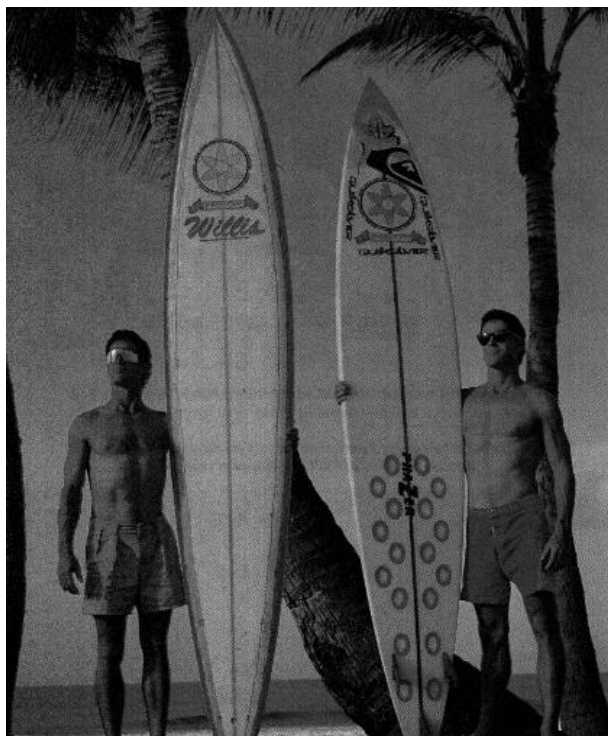
Surf s tremi smerniki je najbolj priljubljen tip surfa. Poznamo več variacij te oblike surfa, ki so uporabljene za različne surfarje z različnimi sposobnostmi.

V velikosti se gibljejo od 1.5 m, za mlade izkušene surfarje, do 2.1 m, za večje in težje osebe. Večina surfcev je za osebe z povprečnimi merami in sposobnostmi velika približno okrog 2m.



Diag. 5.4

Gun



Gun-i so oblikovani posebej za surfanje velikih valov, nad 4m. Navadno so dolgi 3m in ožji od navadnih surfov, približno 18cm, ter imajo zadosti debeline.

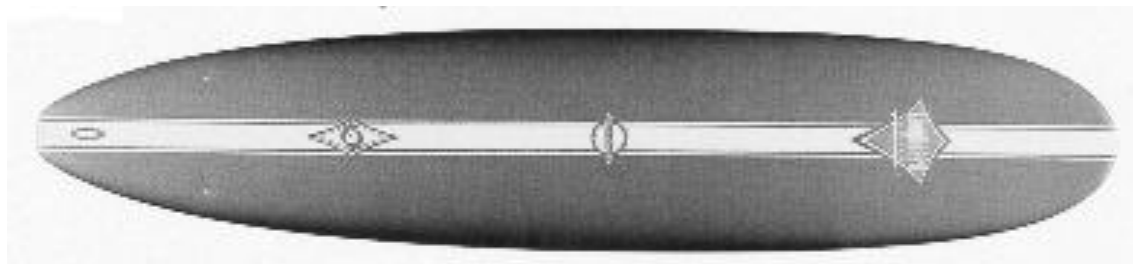
Pogoje za surfanje s takšnimi surfi najdemo najpogosteje na Havajih, v Mehiki (Todos Santos), v Kaliforniji (Maverics) in še kje. Njihova oblika je zgodovinsko bolj povezana s preživetjem, kot pa s samim surfanjem. Omogočajo namreč hitrejše in lažje lovljenje vala, večji nadzor pri vstajanju na val, z njimi pa lahko dosežemo tudi večjo hitrost.

Diag. 5.5

Longboards

To so bili predhodniki kratkih surfov in so močno pripomogli k popularizaciji tega športa v 60. letih. Čeprav so kasneje v 70. letih skoraj izginili, so se ponovno vrnil in danes so zopet zelo popularni, še posebej med starejšo populacijo. Zaradi njihove velikosti je z njimi veliko lažje veslati, vendar pa so težje obvladljivi kot manjši surfi. Takšen surf dopušča surfarju, da naredi največ, kar lahko, v majhnih valovih in v dneih, ko je v vodi veliko ljudi, prav tako pa se z njimi lahko peljemo tudi v velikih valovih.

Njihova velikost variira, vendar morajo biti za tekmovanja dolgi vsaj 2.7m.

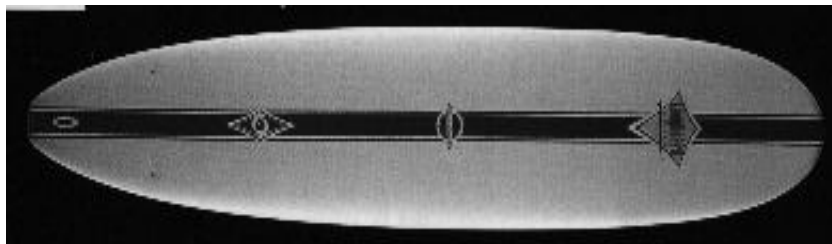


Diag. 5.6

Mini - mal (Mini Malibu)

Kot že ime namiguje, je mini-mal pomanjšana različica longboarda. Navadno imajo okrogel in širok nos ter širok rep. Njihova velikost je od 2,1 - 2,5 m in so idealni za tiste začetnike, ki so že osvojili fazo vstajanja, pa tudi za izkušene surfarje.

Diag. 5.7

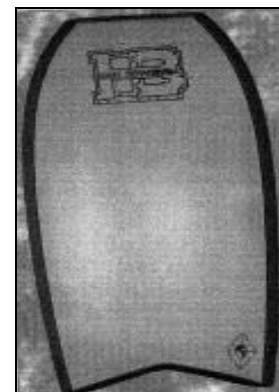


Kneeboards

Kljub temu, da kneeboarding ni toliko popularen kot druge oblike surfanja, ima dolgo zgodovino. Ti surfri so zelo kratki, okrog 1.5 m, in širši kot shortboardi in kot taki oblikovani za vožnjo na kolenih. Na njih surfar lažje pride globlje v tako imenovane tube. Vožnja po kolenih je postala manj popularna v letih, ko so začeli izdelovati surfe za bodyboarding.

Bodyboards

Ti kratki surfri so dolgi približno 1 m, namenjeni vožnji po valovih v ležečem položaju ali na enem kolenu (drop-knee). So idealni za začetnike, posebej za mlajše osebe, ki se šele učijo umetnosti lovljenja valov.



Diag. 5.8

Konstrukcija surfov

4 glavni načini izdelave surfov:

1. Custom Boards

Shaping (oblikovanje)

Poliuretanska pena je razdeljena od nosa do repa na dve polovici, ki sta zlepljeni skupaj s tankim lesenim rebrom - stringerjem (debeline približno 6mm). Stringer je pomemben zato, ker zmanjšuje možnost, da bi se surf zlomil ali ukrivil.

Taka osnovna oblika surfa je naprej oblikovana ročno, z uporabo različnih orodij ter metod. Najprej se z manjšo žago izreže zunanjo linijo surfa, nato pa se z električnim obličem odstrani

zunanji del pene. Za dokončno oblikovanje surfa se uporabi ročno brusilno orodje in fin brusni papir. Pred naslednjo fazo lahko na surf naneseemo akrilne barve.

Laminacija

Surf prekrijemo s steklenimi vlakni. Shortboardi imajo navadno 1 plast steklenih vlaken na spodnji strani surfa, ter 2 plasti na zgornji strani surfa, medtem ko so longboardi navadno narejeni močnejše in imajo več plasti steklenih vlaken. Steklena vlakna za longboarde so navadno tudi debelejša od tistih, ki se uporabljajo za shortboarde. Na steklena vlakana se nanese poliester, ki vlakna prepoji. Tako prepojena vlakna se posušijo in dobijo končno trdnost. Po tem se pritrdi smernike in vse premaže še z zadnjo plastjo poliesterske smole. Ta zadnja plast se potem brusi dokler surf dobi končne oblike. Včasih se na koncu doda še zadnji sloj smole (the gloss coat), ki se ga spolira do velikega sijaja.

- Prednosti: Surf narejen po meri lahko zadovolji točno določene potrebe surfarjev, je zelo lahek in zmogljiv.
- Pomanjkljivosti: so navadno dražji in se hitreje poškodujejo (so bolj krhki).

2. Surfi iz kalupa

Kalup iz dveh polovic je obložen s steklenimi vlakni. Obe polovici se potem spoji skupaj notranjost pa se napolni s tekočo polivretansko peno, ki se napne in zapolni kalup. Spoj obeh polovic kalupa je potem zbrusen in zaključen s posebnim trakom.

- Prednosti: Surfi iz kalupa so cenejši, bolj trdni in trpežni. Vsak surf je enak.
- Pomanjkljivosti: So težji in neprimerni za boljše surfarje. Če se poškodujejo, se lahko napijejo vode in postanejo zelo težki.

3. Mehki surfi

Narejeni so iz trde penaste sredice, ki se napiha v kalup. Ta je potem prekrita z mehkejšo zunanjo peno.

- Prednosti: Mehki surfi so zelo varni in zelo trpežni. Začetnikom dajejo zaupanje in občutek varnosti.
- Pomanjkljivosti: So primerni za izvajanje zgolj osnovnih in preprostih manevrov.

Bodyboards

Narejeni so podobno kot mehki surfi, le da so manjši – namenjeni so vožnji po valovih leže ali na enem kolenu. So idealni za začetnike, kot tudi za eksperte in jih lahko uporabljamo v najrazličnejših vrstah in velikostih valov.

4. Injection Moulded Boards

Izgledajo podobno kot surfji iz kalupa, vendar so precej bolj trdni in odporni ter precej lažji. So pa tudi dražji. Narejeni so iz zelo odporne plastike (polikarbonat).

- Prednosti: Injection moulded boards so lažji in bolj zmogljivi kot pop-out surfji iz kalupa.
- Pomanjkljivosti: So dražji od surfov iz kalupa.

Izbira primernega surfa

Ko se odločamo za pravi surf je potrebno upoštevati sledeče dejavnike

- i) Nivo znanja surfarja;
- ii) Velikost in teža surfarja;
- iii) Velikost in vrste valov, ki jih surfar namerava surfati;
- iv) Surfarski osebni stil.

- **Noben surf ne bo deloval v vseh valovih in vseh pogojih, ter za vse surfarje. Ravno zaradi tega obstaja toliko različnih vrst in oblik surfov in zato imajo nekateri surfarji več surfov.**

Oblike surfa, ki vplivajo na njegovo obnašanje

Template (oblika)

Daljši, bolj ravni surfji so boljši za hitrejše surfanje in večje valove. Bolj zaobljeni surfji so počasnejši pri surfanju naravnost, so pa zato bolj okretni.

Dolžina

Daljši kot je surf, lažji je za veslanje, bolje drsi na površini vode in lažje pridemo okoli sekcij. Kljub temu, pa je z njim težje manevrirati, kot s kratkim surfom. Začetniki normalno potrebujejo surf dolg vsaj 7¹.

Profesionalni surfarji navadno potrebujejo surf dolžine med 6'2" in 6'6" kadar so razmere za surfanje povprečne. V velikih valovih pa so lahko surfji dolgi tudi do 10ft, čeprav je običajna velikost za takšne valove 7-8ft.

¹ 1' = 1 feet = 1 čevelj = 12" = 12 inčev; 1' = 30,48cm; 1" = 2,54cm

Širina

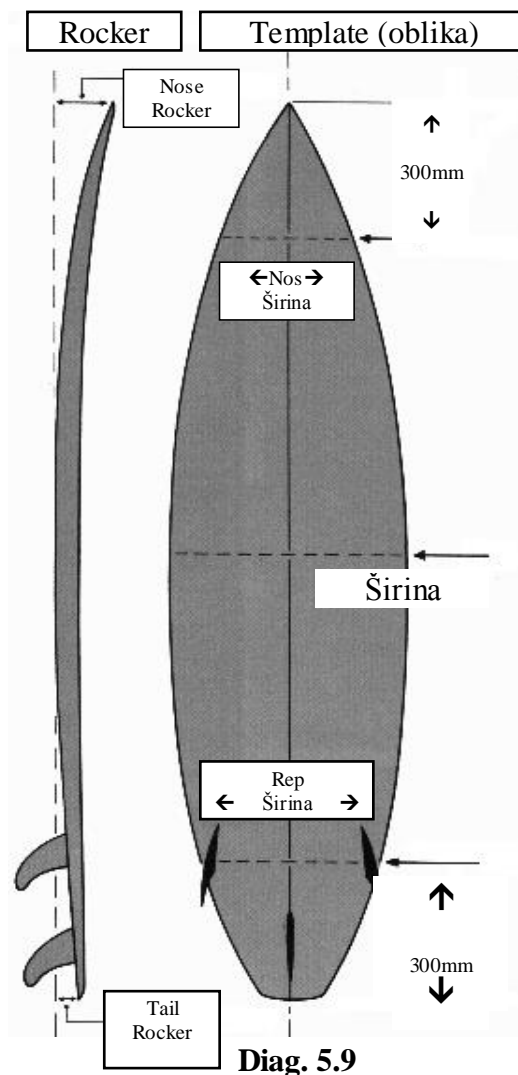
Širši kot je surf, bolj je stabilen in primeren za začetnike, ter za surfanje v slabih razmerah. 20"-22" je dobra širina surfa za začetnike. Profesionalni surfarji imajo navadno ožje surfe, 17" – 19", kar da v velikih valovih večjo kontrolo nad surfom.

Naslednji pomemben faktor pri izbiri surfa je njegova najširša točka. Surf namenjeni za velike valove imajo to točko pomaknjeno malo bolj naprej od centra, kar jih naredi hitrejše, vendar zato niso tako primerni za manevriranje.

Majhni surfki imajo najširšo točko navadno pomaknjeno nekoliko za center, kar jim da večjo možnost manevriranja.

Širina nosa se meri 1' od nosa navzdol, širina repa pa 1' od konca surfa navzgor. Bolj kot sta nos in rep široka, bolj je surf primeren za začetnike saj je stabilnejši in je z njim lažje ujeti valove.

Surfi oblikovani za večje in hitrejše valove naj bi bili ožji v nosu in repu.

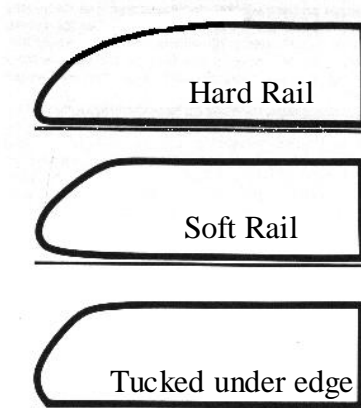


Raili

Raili so zunanji robovi surfa. Ravni robovi surfa posebno na repu omogočajo vodi, da se odmakne od robov surfa, zaradi česar je surf hitrejši in okreten. V večjih in hitrejših valovih pa je pogosto zaželeno ravno nasprotno in so robovi surfa velikokrat mehko zaobljeni, kar da boljši oprijem surfa na vodi.

Najpogosteje so raili zaobljeni tik pod robom, kar daje kombinacijo obeh lastnosti.

Volumen ali debelina robov je prav tako pomembna. Robovi z veliko volumna so bolj primerni za manjše počasnejše valove, saj pri obračanju oz. izvajanju manevrov manj potopijo. V večjih valovih pa hitrosti narastejo, zato



Diag. 5.10

potrebujemo tudi boljšo kontrolo – volumen robov je manjši, saj so lahko potopljeni robovi ob obračanju zaželjeni.

Rocker

Pomeni zakrivljenost (konkavnost) surfa in je eden najpomembnejših faktorjev, ko govorimo o obliki surfa. Splošno, manj rockerja naredi surf bolj raven in hitrejši, primeren za manjše ter bolj mehke valove. Več rockerja pa daje surfu več kontrole v kritičnih situacijah ki so pogoste v strmih in hitrih valovih. Rocker je tisti element pri oblikovanju surfa, ki najbolj vpliva na to kako se bo surf obnašal na valovih. Na splošno imajo daljši surfi več rockerja kot krajši.

Dvignjenost nosa

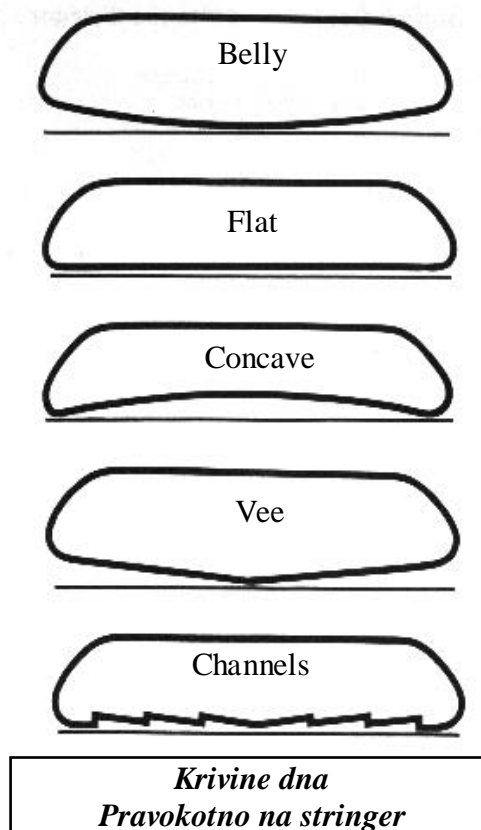
Dvignjenost nosa preprečuje surfu, da bi se potopil naravnost v vodo ob vznožju vala, kadar štartamo in tudi kadar izvajamo bolj zahtevne manevre. Bolj spuščeni nos je bolj pogost pri longboardih, kjer je stanje na nosu priljubljen element surfanja.

Dvignjenost repa

Dvignjenost repa je pri high performance surfih v zadnjem času dosegla svoj ekstrem, predvsem kot protiutež konkavnemu dnu. Večja dvignjenost repa sicer surf upočasni, a mu omogoča hkrati večjo okretnost.

Spodnje krivine surfa

- Belly (trebušasta) – konveksna drsna površina se uporablja ponavadi predvsem v sprednjem delu surfa.
- Flat (ploščata) – je hitra oblika, ki pa jo je težje nadzorovati v večjih in hitrejših valovih. Primerna za majhne in šibke valove.
- Concave (konkavna) – ta oblika prepreči vodi da bi odtekla izpod surfa čez raile in daje surfu vzgon in hitrost. Pogosto se uporablja na nosu longboardov za lažje stanje na nosu. Na kratkih surfih konkavno dno surfa zahteva več rokerja, da se obdrži okretnost surfa.
- Vee (V oblika) – ta oblika da ravno drsno ploskev na vsaki polovici surfa, kar naredi surf hiter skozi zavoje. Prav tako omogoča hitro spreminjanje smeri, ni pa tako hiter pri surfanju naravnost.
- Channels (kanali) – na dnu surfa je lahko tudi do osem kanalov in variacij na to temo. Osnovna naloga kanalov je podobna konkavnemu dnu – da usmerijo vodo od nosa proti repu in povečajo vzgon ter hitrost surfa. Če so kanali dolgi, globoki in imajo ostre



Diag. 5.11

robove lahko kanali to naredijo predobro in surf je zelo težko obrniti.

- f) Debelina – debelina surfa in porazdelitev le te skozi surf določa, kako surf plava na vodi in kako dober je za veslanje. Večina surfov je najdebelejša na sredini, proti nosu in repu pa se tanjšajo. Začetniški surf je precej debel po celi dolžini (večja plovnost).

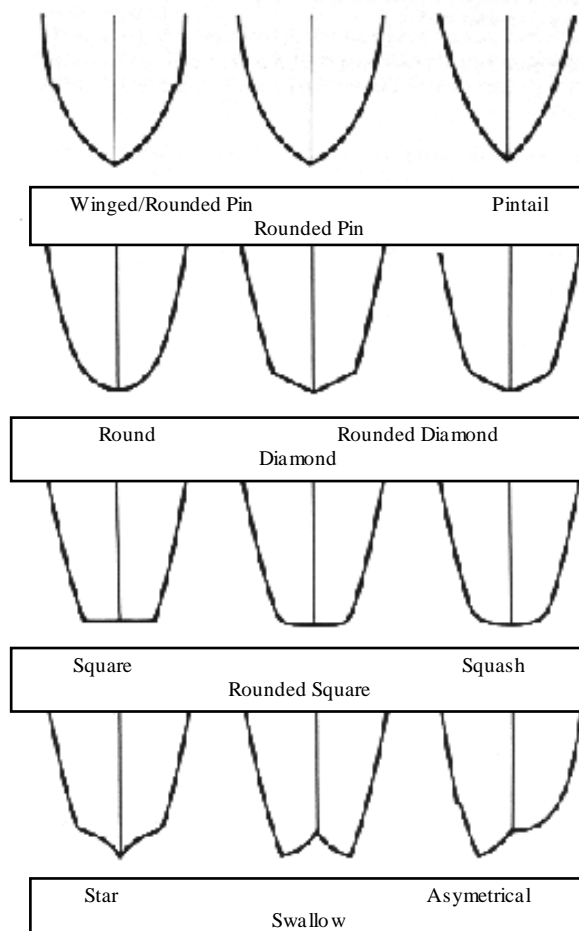
Oblike Repa (tail)

Poznamo mnogo različnih oblik taila, ki pa dajejo zelo podobne lastnosti. Najbolj značilne oblike so

a) Squash and/or Square (kvadraten rep) - To je najbolj značilna oblika repa za kratke surfe. Širina repa poveča možnosti manevriranja in je posebno primerna za majhne valove ter težje surfarje.

b) Pintail (špičast rep) – Navadno je prisoten pri surfih, namenjenih za surfanje velikih valov. Zaradi njegove majhne površine je surf lažje kontrolirati v kritičnih situacijah, saj ne zdrsi tako zlahka kot surf z širšim repom.

c) Swallow Tail (ribji ali lastovičji rep) - rep v obliki lastovke olajša zavijanje in je podoben squash tailu, čeprav v določenih situacijah lahko odreagira kot pintail.



Diag. 5.12

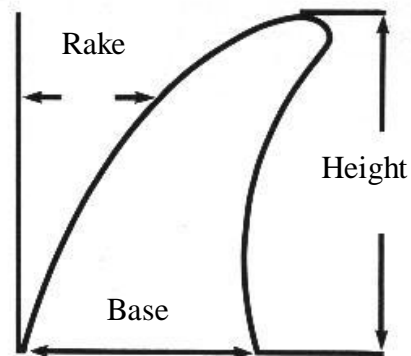
Smerniki

Smerniki so pomemben del surfa saj bi ga bilo sicer izredno težko kontrolirati. Smerniki dajejo vodi odpor, zaradi katerega lahko zavijemo in potujemo po vodni površini poševno. Surfci imajo lahko različno število smernikov, navadno enega ali tri.

Single Fin

Surf s samo enim smernikom je namenjen začetnikom, kjer je pozornost osredotočena na osvojitve osnovnih elementov kot so vstajanje in vožnja naravnost. Prav tako je samostojen smernik uporabljen na dolgih surfih ali longboardih ter na nekaterih surfih namenjenih za surfanje velikih valov.

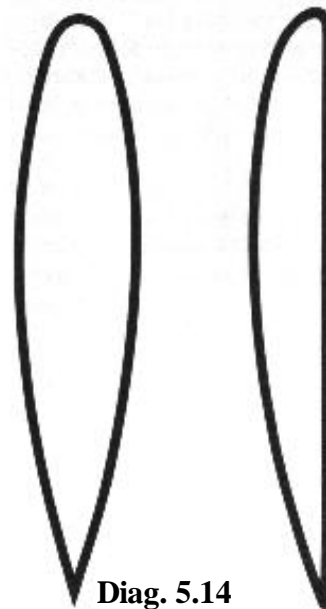
Večja kot je površina in višina smernika, večjo kontrolo ima surfar. Kljub temu pa bodo preveliki smerniki povzročili, da bo s surfom težje zavijati. Idealna velikost smernika naj bi bila 6" - 10" višine ter 6" - 8" širine.



Če je smernik postavljen navpično je s surfom lažje zavijati, če pa je smernik nagnjen, da surfu večjo stabilnost pri večjih hitrostih. Enojni smernik je ponavadi postavljen 6" - 8" stran od repa.

3 Smerniki

Večina surfov ima dandanes tri smernike. Ta dizajn naj bi ustrezal večini ljudi ter v največ pogojih in valovih. Set treh smernikov daje surfu okretnost in stabilnost. Običajno so smerniki visoki 4" in široki 3-4". Vsi trije smerniki so usmerjeni proti nosu surfa. Vrh stranskih smernikov je nagnjen navzven, kar da surfu večjo okretnost in zmanjšuje upor v vodi. Srednji smernik je zaobljen na obeh straneh, stranska pa samo na zunanji strani (glej Diag. 5.14).



2 in 4 Smerniki

Surfi imajo lahko tudi dva ali štiri smernike. Dvojni smerniki naredijo surf zelo poskočen, vendar ga je zato v določenih situacijah težje nadzorovati (predvsem v večjih valovih). Postavitev s štirimi smerniki je najboljša saj najmanj upočasnuje surf obenem pa ohranja stabilnost surfa. Kljub temu pa nima veliko uporabnikov. To gre pripisati dejstvu, da se je pojavila kmalu za tem, ko je bil odkrit thruster (trije smerniki) in ob velikem uspehu thrusterja ni bila postavljena v ospredje vse do danes.

Neoprenske obleke

Zgodovina

Neoprenske obleke (v nadaljevanju wetsuiti) so razvili v 40. in 50. letih prejšnjega stoletja, kar je precej olajšalo surfanje v hladnih razmerah. Sprva so bili wetsuiti trdi, slabo prilagajoči se telesu in neudobni. Uporabnik si ga je lahko nadel le s pomočjo pudra, sicer se je neopren preveč zatikal ob kožo in se je lahko strgal. Novodobni wetsuiti so pravo nasprotje svojih predhodnikov in so pripomogli k razširitvi surfanja po vsem svetu.

O wetsuitu

Na svetu je malo krajev, kjer se lahko surfa brez wetsuita skozi vse leto. Wetsuiti so narejeni iz na gumi osnovanega materiala, ki mu pravimo neopren. Na notranji strani je prevlečen z nylonom, kar omogoča enostavno oblačenje in slačenje. Nylon tudi precej zmanjša trenje med obleko in človekom med samim nošenjem in uporabo wetsuita. Večina wetsuitov je prevlečenih z nylonom tudi po zunanji strani zaradi večje trpežnosti. Skozi odprtine pri nogah, rokah, vratu ter šive pride med telo in wetsuit nekaj vode- Le ta se v notranjosti prerazporedi po celotni površini telesa in se tam zadrži. Telo to vodo segreje, da deluje kot nekakšna toplotna obloga.

Različice

Seveda obstaja mnogo različnih vrst wetsuitov, tako po obliki kot tudi izdelavi. Vsak posameznik si mora najti pravo debelino in obliko, ki naj se kar najbolj prilaga telesu in kar se da služi svojemu namenu. Najbolj razširjene oblike so:

- Brezrokavnik - Vest: Zgornji del telesa ščiti pred nezaželenimi učinki hladnih vetrov v toplejših vodah.
- Kratek rokav - Shortie: Namembnost je enaka kot pri brezrokavniku, dodane pa so še kratke hlače in kratek rokav (uporaben v malce hladnejših razmerah). Kratki rokavi omogočajo več svobode v gibanju kot pri dolgih rokavih.
- Dolg rokav – Steamer: Uporaben je v zelo različnih temperaturah vode in zraka – odvisno od debeline neoprena. Pokrivajo celotno telo, razen stopal, dlani in glave. Če so dobro ukrojeni in izdelani, so lahko zelo udobni za nošenje. Oblačenje in slačenje olajša zadrga, ki je največkrat na hrbtni strani, lahko pa tudi ob ramenih ali spredaj.

Sestava wetsuita

Večina wetsuitov je izdelanih kot kombinacija neoprenov različnih debelin. Največkrat 3 ali 4mm za noge in telo ter 2mm za roke. To ohranja surfarja toplega in omogoča neovirano gibanje ter prožnost. V zahtevi po kar se da najboljšem prilaganju telesu in ekonomični proizvodnji, so wetsuiti sestavljeni iz različnih slojev. Le-ti so med seboj sešiti, šivi pa so največkrat še lepljeni (predvsem pri kakovostnejših izvedenkah), kar pripomore k še boljšemu ohranjanju toplote. V zelo hladnih pogojih si mora surfar nadeti še neoprenske čevlje, rokavice in kapuco.

Pripomočki

Varnostna vrstica – Leash

Priporočljivo je, da vsak surfar uporablja varnostno vrstico (v nadaljevanju leash) ves čas surfanja. En del leasha je pripet na konec deske (rep), drug pa okoli gležnja (pri dolgih deskah ali longboardih tudi pod kolenom). Pri bodyboardu je malce drugače in sicer je en del pripet na sprednji del bodyboarda, drug pa na zapestje.

Večina leashev je narejenih iz poliuretana, blago raztegljive in močne plastika. Ne more se zlomit, a se ob večji sili ali stiku z ostrim predmetom lahko strga. Zaradi udobja je leash pri delu, ki pride v stik s telesom, oblazinjen z neoprenom.

Dolžino leasha določa dolžina deske – od približno 2m za krajše deske do 3m in več za daljše. Daljši leashi se uporabljajo tudi za večje valove. Dolžina leasha za bodyboard je približno 1m za vse razmere. Leash preprečuje, da bi surfar izgubil desko, kar naredi ta šport varnejši tudi za ostale surfarje. Priporočljivo ga je redno pregledovati in zamenjati takoj ko opazimo kakšno poškodbo materiala.

Vosek – Wax

Vosek je zelo pomemben pripomoček, ki zmanjša število zdrsov z gladkih desk ali jih celo prepreči. Voski so odporni na vodo in povzročijo, da le-ta spolzi z njih. Pri višjih temperaturah in izpostavljenosti soncu se začne topiti in ga je potrebno vedno znova nanašati.

Potrebo po voskanju lahko omejimo z gumijasto plastjo (deckgrip), ki jo prilepimo na desko. Je precej dražja od voska, vendar je življenjska doba lahko zelo dolga. Precej surfarjev uporablja kombinacijo deckgripa in voska.

Zaščitna majica – Lycra

Lycra se uporablja se kot podloga wetsuitu, da prepreči odrgnine na vratu in rokah ali pa le kot zaščita proti škodljivim učinkom sončne svetlobe. Njihova uporaba je zelo priporočljiva.

Čelada

Največkrat se uporablja kajakaške čelade, obstajajo pa tudi že čelade namenjene posebej surfarjem. Na določeni surf spotih je uporaba čelade vsekakor priporočljiva.

Zaščita špice surfa – Nose guard

Nose guard je še eden izmed varnostnih pripomočkov. Namenjen je deskam s špičastimi nosovi. Narejen je iz poltrde plastike in varuje surfarja in druge v vodi pred srečanjem z nevarnim špičastim nosom surfa.

Rešilni jopič

Poznamo dve vrsti rešilnih jopičev:

- Mehki ali pol - napihljivi: Vsebujejo dovolj polnila, da človeka ohranijo na gladini vode. Pol - napihljive lahko ročno po želji napihnemo.
- Trdi ali polno napihljivi: Napolnimo jih lahko ročno ali s plinsko bombo.

Polno napihljivi rešilni jopiči niso primerni za surfanje, saj bi zelo otežili ležanje na deski in pedlanje. Namenjeni so ljudem s posebnimi potrebami in željami.

6. Učenje in vadba surfanja

Vsebina	
Učenje in treniranje	
Vloga učitelja	
Učni načrt	
Surf tečaj – primer	
Druge ideje za organizacijo surf tečaja	

Kdo je učitelj?

Če uporabimo zelo preprosto razlago v stilu »smo kar počnemo«, potem je učitelj surfanja tisti, ki poučuje surfanje. Kar moramo vprašati je, kaj pomeni poučevanje.

- **Poučevanje definirajmo kot »razlaganje aktivnosti ali zaporedja dogodkov v obliki napotkov«. Bistvo usposobljenosti je, da ima učitelj izkušnje, znanje in sposobnost predvideti zaključek posameznega dejanja učenca – kako bo nekaj izvedel.**

Očitno je, da mora učitelj nuditi učencu veliko več kot le inštrukcije. Poznati mora glavne napake in težave, ki se pojavljajo in jih uspešno tudi odpraviti.

Poučevanje

Čeprav poznamo običajne metode urjenja in treninga, ki so vnaprej določene in jih učitelj uporablja pri vsakem učencu za doseg določenega cilja, so te le del veliko širšega pristopa. Učitelj ima zelo pomembno vlogo pri učenju stvari, ki so za učenca nove. Dober učitelj morajo učencu ponuditi zadostno mero entuziazma, optimizma in vzpodbuditi posameznika, da doseže določen cilj z lastnim treningom, izven šolskega časa. Učenje se ne sme prenehati, ko se konča posamezna lekcija.

- **Učenca ne sme mo le naučiti, kako se nekaj naredi, ampak predvsem zakaj je to stvar potrebno izvesti na tak način in kako je to povezano v celoto. Razumevanje teh novih področij bo izboljšalo nadaljnje učenje.**

Trening

Učitelj učencem najprej predstavi nove stvari, koncepte, ideje ter jim da napotke glede posameznih elementov. Sledi utrjevanje pridobljenega znanja. Ne moremo natančno definirati kdaj posameznik zna npr. zaviti, saj mu lahko enkrat uspe, ne doseže pa ponovljivosti z neko višjo stopnjo zanesljivosti. Učenci ponavadi ponavljajo element, ko dobivajo stimulacijo od učitelja – treniranje, vse z namenom, da postane izvedba elementa avtomatska.

Učitelj surfanja je zadolžen tako za podajanje novih informacij učencu kot tudi za nadaljni trening. Razmerje med inštrukcijami in treningom variira glede na stopnjo znanja posameznika oziroma skupine. Naloga učitelja torej ni samo učenje, temveč tudi trening učencev.

Trener

Kot smo videli obstaja očitna razlika med učenjem in treningom. Čeprav so pravila podobna, ne smemo zamenjevati učitelja s trenerjem. Primarna naloga učitelja je učenje (začetki, rokovanje z desko itd), šele nato stopi v veljavo trening naučenega.

Trenerji ponavadi skrbijo za izpopolnjevanje prvin, ki jih učeči že obvladuje, a bi jih bilo treba še izboljšati, ukvarjajo pa se tudi z učenjem posameznih novih elementov. Obvladati morajo precejšnji del informacij, povezanih s tekmovalnimi temami, kot sta npr. taktika in sojenje.

Vloga trenerja variira glede na raven znanja, ki ga učenec želi doseči (npr. tekmovalna raven). Ponavadi poskuša izboljšati nastop vsakega posameznika v skupini. Ker traja njegovo delo z učenci večinoma precej dlje kot učiteljevo, se med njimi lahko ustvarijo trdnejše vezi. Te vezi se sploh otdijo na višjih ravneh, npr. v neki ekipi.

Učitelj

Kaj je glavna vloga učitelja in katere posebne prvine naj bi razvijal?

Vloga učitelja

Učitelj ali trener?

- Če želimo poučevati surfanje uspešno, varno in razvijati različne elemente, moramo biti oboje.

1. Učitelj surfarskih elementov

- Tehnično znanje – Dobro poznavanje oblike, izdelave in namembnosti vseh različnih delov surfarske opreme je prav tako bistveno za dobrega učitelja kot poznavanje elementov samega surfanja.
- Usposobljenost poučevanja – Obstaja veliko različnih tehnik poučevanja. Vsak naj izbere tisto, ki najbolj odgovarja njemu, učencem in situaciji, v kateri se znajde.
- Sposobnost komuniciranja – Razviti mora zmožnost komuniciranja z najrazličnejšimi ljudmi (starost, cilji, osebnost, spol, okolje iz katerega posameznik prihaja).
- Usposobljenost za demonstracijo – Visoka raven učiteljeve lastne usposobljenosti bo pripomogla k zaupanju, avtoriteti in samozavesti njegovih učencev.
- Razumevanje začetnikovega razmišljanja – Znati mora oceniti, razumeti in odpraviti tako osnovne, kot tudi zahtevnejše težave v glavah učencev (npr. izguba motivacije).

2. Trener – Izboljševalec izvedbe

- Znati mora analizirati napake in težave ter jih reševati z različnimi ustreznimi trenerskimi metodami.
- »Poznati občutek« je vedno prednost. Občasno se mora tudi trener učiti in se vrniti na raven šolanja – obiskati različne seminarje za obnovitev in izboljšanje znanja in sposobnosti.
- Če hoče izboljšati tehniko učencev, mora najprej sam biti dober surfar.

3. Upravljevec z ljudmi

Učitelj mora iz učenca izvleči kar želi, imeti pa mora različne lastnosti:

- Entuziazem – To je najbrž najpomembnejša lastnost, ki naj jo ima učitelj. Če ga zna prenesti na učenca se možnost uspeha poveča. To ni vedno enostavno, še posebej, če vsak dan poučuje eno in isto.
- Motivacija – Učitelj ne sme vnaprej predvidevati, da je učenec, ki se želi naučiti (ima motivacijo) nekega elementa, tega tudi sposoben. Učitelj je lahko učenčev prvi kontakt s tem športom in prvi vtisi so zelo pomembni.
- Učenje na primerih – Pomaga dvigniti samozavest učenca.
- Diplomacija – Učitelj mora znati ravnati z različnimi in tudi težavnimi učenci.
- Učiteljev odnos z učenci se bo vedno odražal v njihovem trudu in rezultatih.

4. Nadzornik varnosti

- Učitelj mora zelo dobro poznati obalo, na kateri uči.
- Obvladati mora tehnike reševanja življenja z oživljanjem in prvo pomočjo.
- Nujni so redni pregledi opreme.
- Pomembnost varnosti mora vsiliti v glave učencev in jih naučiti varnostne tehnike (surfanje v družbi ali parih – eden zunaj, eden v vodi).
- Dobra organizacija bo naredila nalogo enostavnejšo, zabavnejšo in varnejšo.

5. Osebne lastnosti

- Učitelj mora biti primerno dober surfar in plavalec ter se znajti v vodi.
- Pozitivna osebnost učitelja bo vedno dvigovala motivacijo in izboljševala rezultate.
- Znati mora vlivati samozavest učencu.
- Učitelj ima velik vpliv na učenca, tako da morajo biti njegovi standardi prilagojeni stopnji znanja učenca.
- Imeti mora občutek za potrebe učencev – če se ne učijo, naj se vpraša kaj dela narobe in ne takoj kriviti njih.
- Biti mora potrpežljiv in ohranjati smisel za humor. Učenje ne more biti prehitro, poučevanje mora biti zabavno.
- Učitelj je predstavnik surfanja in ostalih učiteljev, zato mora ohranjati profesionalnost v vsakem trenutku.

6. Moralni premisleki

- Odnos z učenci – učitelj naj bo dostopen, a z jasno začrtano mejo profesionalnosti.

- Odnosi s člani ekipe – potrebno je dobro poznavanje treniranja in posameznikov v ekipi – z njimi ne sme biti preveč domač.
- Odnosi z ostalimi učitelji – primerjanje in iskanje razlik ter morda skupno postavljanje ciljev.
- Poznati mora pravila, pravice in dolžnost, ki jih ima.

7. Načini treniranja

Vsak posameznik se bo drugače odzval na različne načine treninga. Potrebna je velika mera discipline in ustvarjanje prijaznega vzdušja.

Individualna filozofija in način učenja

Iz zgoraj opisanega je razvidno, da bo imel vsak posameznik pri poučevanju tako prednosti, kot tudi pomanjkljivosti. Mnogi so dobri govorniki in tehnično slabše podkovani, drugi obvladajo tehniko, manjka pa jim sposobnost organizacije itd.

Niti dva učitelja si nista enaka. Lahko imata podobne poglede in prijeme, izvajanje pa je vedno stvar posameznikovih osebnostnih lastnosti. Tako kot obstaja mnogo napačnih pristopov, tako tudi nikoli ne bo obstajal tisti pravi.

- **Kar nam lahko da ta priročnik ali katerakoli druga knjiga o tehnikah poučevanja, je nek okvir, kako narediti izkušnje čim bolj uporabne. Vse pa je odvisno od osebne domišljije in ustvarjalnosti, ki jo učitelj doda v ta okvir. To potem določa kakovost posameznega učitelja in trenerja.**

Bistvo poučevanja je pomaganje in spodbujanje učenca pri učenju, način poučevanja pa je odvisen od osebnostnih lastnosti učitelja oz. kako zna graditi odnose z drugimi. Način učenja potrebuje za svoj razvoj veliko časa in izkušenj. Temu času je treba popustiti in ga ne smemo preskočiti, saj to lahko zelo vpliva na kasnejšo kakovost učitelja.

Učni načrt

Ko načrtujemo učno uro, moramo imeti kar največ informacij:

1. Obala

Zelo dobro moramo poznati plažo, na kateri bomo učili ter ostale plaže, za izhod v sili.

- Ali so v vodi skale, razbitine ali ostale skrite nevarnosti?
- Ali so kakšni stalni vodni tokovi in kako na njih vpliva veter, velikost valov, plimovanje oz. drugi vzroki?
- Ali so v bližini reševalci? Če so, je treba upoštevati njihove nasvete.
- Ali je na plaži kakšno zavetje, prostor za počitek, sladka voda ali druga oblika osvežitve?
- Ali poznaš (in ostali člani ekipe) lokacijo reševalcev, telefona, najbližje bolnišnice, ...?

2. Oprema

Oprema mora biti primerna stopnji znanja skupine, vremenskim razmeram in razmeram v vodi na dan učenja.

- Ali imaš (in tvoji učenci) pravo opremo (vključno s prvo pomočjo) za brezskrbno poučevanje?
- Si preveril, če je oprema v dobrem stanju?

3. Skupina

Poznavanje želja in zahtev posameznih učencev, njihovih osebnosti ter zmožnosti, bo pomagalo narediti tečaj uspešnejši in prijaznejši za njih in zate.

- Pozanimaj se, če ima kateri od učencev kakšno posebno bolezen (astma, epilepsija, diabetes,...), za katero moraš vedeti.
- V kakšnem razponu fizične in psihične moči je skupina?
- Kakšna je družbena sestava skupine (leta, spol, etnična pripadnost,...)

4. Tečaj

Vsak tečaj posebej prikroji času, ki je na razpolago, razmeram na dan tečaja in zmožnostim učencev. Ne moreš do potankosti vsega predvideti in načrtovati. Nauči se prilagoditi tečaj različnim spremenljivim okoliščinam.

Vsekakor poskusi, kar se da natančno, določiti naslednje:

- Pravo razmerje med lekcijami v vodi in na kopnem;
- Kakšne tehnike učenja boš uporabil in približno koliko časa boš porabil za posamezno stvar;
- Z vidika varnosti je vedno priporočljivo imeti dva učitelja. Tako imata vedno možnost razdeliti skupino na dve stopnji (glede na znanje, zagnanost,...);
- Ko so poučeni o osnovah in če ostane kaj časa, lahko predstavimo naprednejše tehnike (veslanje ven skozi valove, izbiranje pravih valov, različne manevre itd.);
- Poučevanje težjih tehnik naj bo podprto z demonstriranjem, video analizo, grafi, popravki, razpravami itd.;
- Za daljše tečaje (npr. 5 dnevne) je dobro vključiti ideje, ki bodo opisane v nadaljevanju.

Spremljaj tako učenčev razvoj kot tudi uspehe in šibke točke. Pomembno za vse nadaljnje lekcije je osvojitev prejšnjih.

Primer 5-dnevnega surfarskega tečaja

Lekcija 1: Globina do pasu – izključno pene

(za popoln opis ABC lekcij glej prilogo)

- Del A: na plaži – pogovor o varnosti in reševalcih, zastavicah, učiteljevih znakih, obsegu lekcije;
- Del B: na plaži – razlaga in demonstracija – deli deske, odprava v vodo, lovljenje valov, vstajanje s potiskom, poskusne vožnje, priprava deske, načini padanja, pregled varnosti, nadzor nad desko, ogrevanje;

V vodi – vaje;

- Del C: na plaži – razlaga in demonstracija – vstajanje s pedlanjem, poskusi tehnik stanja, vožnja stoje, pregled varnosti in nadzora nad desko;
V vodi – vaje;

Lekcija 2: Globina do pasu - izključno pene

Na plaži – Pogovor o varnosti, ogrevanje in raztegovanje (10 min), ponovitev vstajanja, ponovitev stanja, nadzor nad desko in dolžina vožnje, učinek različnih postavitev stopal – prenos teže naprej nazaj in razbremenitev za pospeševanje in zaustavljanje, izboljšave pedlanja;
V vodi – vaje;

Lekcija 3: Globina od pasu do prsi - pene in ustrezni valovi

Vse iz lekcije 2 za okrepitev znanja in nadzora nad desko. Prstni in petni elementi, slogovni razvoj za tekočo vožnjo, prožnost telesa, gibanje telesa, splošno poznavanje surfanja;

Lekcija 4: Globoka voda - pene in ustrezni valovi - izboljšave

Vse iz lekcije 3 in praktične vaje za izboljšanje vseh elementov ter surfanja na splošno. Nadzorovano zavijanje, »S« zavoji na licu vala oz. kombinacija dveh manevrov, start na val pod kotom, izbira ustreznih valov in »timing«, uporaba zahtevnejših desk;

Lekcija 5: Pene, odprto morje, globoka voda, ustrezni valovi – izboljšave

Vse iz lekcij 3, 4 in praktične vaje za izboljšanje vseh naučenih elementov. Pedlanje na odprto skozi valove, sedenje na deski in obračanje le-te v obe rotaciji, čakanje na valove, ohranjanje položaja med čakanjem, prepoznavanje setov valov in izbira najustrežnejšega vala, vožnja ustreznega nezlomljenega vala (po prstih in peti);

Surfarsko znanje in razumevanje lekcij: (obnavljamo vsak dan sproti)

- Varnost pri surfanju (sebe in drugih), zavedanje nevarnosti;
- Vremenska napoved in napoved valov (vremenske karte in znanje branja le-teh);
- Oblike desk in izbira pravilne, zgradba in način izdelave neoprenskih oblek in uporaba primerne glede na letni čas;
- Surfarsko izrazoslovje in pravilna uporaba le-tega, surfarski vodniki (Svet, Evropa, zgodovina surfanja, pripovedovanja,...);

Zelo priporočljivo je tudi deljenje različnih nagrad in priznanj (certifikat o opravljenem tečaju, komplet smernikov za najboljše, posterji, nalepke,...).

Ostali premisleki in ideje

1. Dva učitelja za različne stopnje znanja učencev.
2. Ustrezne začetniške deske (npr. softboard, minimalibu,...).

3. Pogovori in lekcije o ustreznih s surfanjem povezanih temah (varnost, zavedanje nevarnosti, tipi valov, vremenske karte, surfarske napovedi).
4. Tekmovanje začetnikov – prilagojeno znanju skupine (npr. 2 točki za uspešno vstajanje, 4 točke za vožnjo naravnost po penah, 8 točk za vstajanje pod kotom na nezlomljenem valu z nadzorovano vožnjo).
5. Vaje pedlanja («Kdo bo prej?» dirke) – to je zelo pomemben element surfanja in zelo važno področje tudi za začetnike.
6. Tehnike reševanja.
7. Nagrade in priznanja.
8. Surfariji in možnost surfanja na različnih obalah.
9. Video analize – prikaz napredka v času tečaja.
10. Surf filmi, posnetki in revije – Za boljši vpogled v surfanje kot šport, način življenja, kultura.
11. Zabavna tekmovanja za učence enakih stopenj znanja.
12. Uporaba grafov za prikaz napredka posameznika.
13. Dan za surfari na drugo plažo ali (če ni valov) v surfarske trgovine ali tovarne desk.

Ne pozabi!

Ljudje se učimo hitreje, če se pri tem zabavamo in smo motivirani! Zato je pomembno, da kot učitelj učencu zadamo posebne cilje, ki naj bi jih dosegel v posameznem tečaju.

7. Učenje surfarskih elementov

Naloga učitelja je zelo spremenljiva. Če jo omejimo izključno na poučevanje, jo lahko povzamemo kot:

- **Stimulacija in spodbujanje posameznika za učenje novih elementov in ustvarjanje okolja, kjer je napredek največji.**

Beseda poučevanje se v tej definiciji ne pojavi. Zmožnost osvojitve novih znanj je v rokah učenca. Učitelj pomaga kot vodnik do zelenega cilja.

Zakaj imamo ljudje željo po učenju?

Nihče se ne bi hotel ničesar učiti brez ustrezne spodbude. Naši učenci imajo zelo različne razloge, da se hočejo naučiti surfanja in so po navadi dobro motivirani. Učitelj surfanja ima potemtakem na prvi pogled relativno lahko delo. Najti je potrebno razlog zakaj se nekdo želi nečesa naučiti, si ta razlog zapomniti in nuditi ustrezno spodbudo, če bodo s športom nadaljevali.

- Poznavanje in razumevanje učenčevih ciljev bo pripomoglo k boljšemu sodelovanju med vama.

Velja si zapomniti, da surfanje ni le niz različnih elementov, povezanih med sabo. Za večino je povsem novo in izzivov polno razvedrilo, ki ponuja možnost spoznanja mnogih novih ljudi in prijateljstev. Za mnoge je to tudi večja vzpodbuda za obiskovanje surfarskih tečajev kot samo surfanje.

- Motivacija je bistvena, če so učenci željni učenja.

Enostaven primer: Če me želiš nekaj naučiti, a se jaz ne želim, se tudi ne bom. Enako je, če sem zelo motiviran in se želim nečesa naučiti, a nimam nikogar, ki bi me poučil, se bom po vsej verjetnosti vseeno tega naučil. Npr. samouki – ljudje, ki nikoli niso bili deležni učnih ur, a so se vseeno naučili sami. Takih je ogromno. Dejstvo, da lahko tak način učenja vzame mesece namesto dneve, pove veliko o vrednosti poučevanja. Ena ključnih stvari učitelja je torej vzdrževanje motivacije na visoki ravni, da vzpodbudi učence k nadaljnjemu učenju in vztrajanju v športu.

- Motiva pri surfanju sta lahko tako glavni (samo surfanje) kot tudi postranski (za druge stvari).

Kako se ljudje naučijo?

Da bi res razumeli, kako izvesti proces poučevanja, si moramo najprej ogledati kaj to je in kako se zgodi. Recimo da si želimo naučiti se cutback (zavoj od vala). Osvojiti je potrebno nova znanja, ki nam bodo omogočila izvedbo te prvine. Ne govorimo zgolj o tehniki izvedbe te prvine ampak o zmožnosti izbire in izvedbe pravilnega giba, ki nam bo omogočil realizirati dano prvino v različnih okoliščinah in situacijah.

Pri učenju in izvedbi cutbacka moramo biti:

- **Učinkoviti**

Cilj mora biti dosežen. V tem primeru moramo surf obrniti za 180 stopinj. Če nam to ne uspe, pomeni da naš maneuver ni bil izveden dovolj učinkovito.

- **Zmogljivi**

Mnogi surfarji izvedejo cutback dobro, mnogi pa slabše. Slab položaj na deski ali prekomerno lovljenje ravnotežja v zavoju upočasnijo desko, kar potopi njen zadnji del; posledica je težja izpeljava zavoja in večja poraba energije. Ko zavoj dobro izgleda, je navadno tudi dobro izveden.

- **Dosledni**

Učenci naj se skušajo učiti dosledno in naj ne bodo nezadovoljni, če te prvine ne zmorejo izvesti od vala ampak samo k valu. Pri učenju novih prvin je potrebno biti orientiran k cilju in v tem primeru je cilj cutback.

Cilji morajo biti realni in postavljeni glede na učenčeve začetne motorične sposobnosti in predispozicije. Zelo pomembno je, da se učitelj tega zaveda in učencu pomaga pri izbiri realnih ciljev.

PROCES UČENJA

Kaj je dobro izveden gib in kako doseči njegovo optimalno izvedbo?

Psihologi uporabljajo uporaben model o tem kako ljudje nadzorujemo svoja gibanja, ko želimo doseči določen cilj. S pomočjo tega modela, si lahko ogledamo posamezne faze nekega gibanja in ugotovimo, kje se pojavljajo morebitne težave.

- **Zaznavanje (percepcija):**

Vseskozi sprejemamo določene informacije in dražljaje iz okolja.

Če nadaljujemo s primerom cutbacka. Ko opazimo, da se val pred nami končuje, moramo spremeniti smer vožnje, če želimo ostati na valu. Položaj svojega telesa in položaj deske vseskozi popravljamo, glede informacije, ki jih vseskozi prejemamo iz okolja. V kolikor napačno preberemo prispelle informacije oziroma napačno ocenimo svoj položaj to privede do napačne odločitve o izvedbi gibanja v nadaljevanju.

Prejete informacije je potrebno natančno organizirati in oceniti, to pa lahko storimo na naslednje načine:

Sprejemanje odločitve:

Iz lastnih izkušenj in prejetih informacij se zavemo, da val po katerem se peljemo, pojenja. Izberemo si odgovor na nastalo situacijo. Kakšen bo naš odgovor, pa je odvisno predvsem od našega znanja in izkušenj. Torej je sprejemanje odločitev zelo kompleksno.

Organizacija gibanja:

Ko smo sprejeli odločitev, natančno organiziramo izvedbo giba. V našem primeru želimo znižati težišče telesa (počep), prenesti težo na zadnjo nogo, da bi nekoliko potopili rep deske, in pričeti z nagibom v zeleni zavoj. Medtem, ko se deska obrača, se bomo vzravнали; tako dosežemo, da bomo na desko pritiskali skozi cel zavoj. Pogled naj bo usmerjen v smer, kamor želimo obrniti desko. Ta faza zahteva izvedbo gibov v točno določenem zaporedju.

Učinek:

Ko smo gib končno izvedli, lahko ocenimo njegovo učinkovitost. Učitelj nam lahko v veliki meri nudi povratne informacije in tako pomaga izboljšati naše sposobnosti ter doseči zadani cilj.

Pri učenju novih motoričnih nalog moramo učenca vzpodbujati pri izvajanju pravilnih gibov ob pravem času in pri sprejemanju pravilnih odločitev. Učenje iz lastnih napak je tu pravilo in ne izjema.

Ko se učimo nečesa novega, v bistvu treniramo naš spomin, našo podatkovno bazo, da nam omogoči pravilno interpretacijo sedanosti, pravilno predvidevanje prihodnosti in uporabo vizualnih modelov za izdelavo potrebnega sporočila.

Učitelj lahko pomaga na naslednje načine:

1. Razloži učencu bistvo zadane naloge;
2. Razdeli nalogo na več bistvenih delov in poudari pomembne vidike le teh;
3. Poskrbi za najoptimalnejše pogoje dela in zagotovi primerno opremo;
4. Učencem podaja povratne informacije in opozarja na napake;
5. Učencem pomaga razviti pozitiven miselni pristop.

Podrobneje bi si morali ogledati vseh 5 točk, za začetek pa si pogledjmo kako deluje učenčev um.

Pravilni miselni pristop

Čeprav obstaja veliko psiholoških ovir pri učenju, se jih v večini da odpraviti brez večjih težav. Učenci imajo v lasti miselne ključne, ki jim odpirajo vrata k pridobivanju novih znanj. Učitelj pa mora zagotoviti, da bodo ključavnice teh vrat čiste.

Model gibalne kontrole, ki je sicer zelo preprost, se največkrat sesuje na predelu sprejemanja odločitev. Na naše odločanje vpliva več faktorjev; naša osebnost, naša motivacija in emocije, največjo oviro pa predstavljata strah in napetost. Gre za skupnega sovražnika, predvsem pri športih, kjer je ravnatežje ključnega pomena. Odražata se v togosti in zakrčenosti, kar onemogoča izvedbo tudi tistih najenostavnejših manevrov.

Strah

Navadno nas postane strah, ko mislimo, da so naše znanje in sposobnosti pod nivojem, ki naj bi ga zahtevale določene okoliščine.

Vsak se lahko spomni situacije, ko ga je bilo nečesa strah. Strah nas je tistega, kar bi se nam lahko zgodilo. Težko ostanemo mirni in pojavijo se simptomi, kot so suha usta, mokre dlani... Lahko nam postane celo slabo. Mnogi bodo zaradi strahu težje sprejemali odločitve, oziroma bo proces učenja pri njih otežen.

Obstaja nekaj metod, s katerimi lahko zmanjšamo stopnjo stresa in nastalega strahu. Najboljša rešitev je soočenje s strahom in pogovor učitelja z učencem o stresni situaciji.

V nekaterih primerih je strah posledica naloge, ki je bila učencu zastavljena. Tudi v takem primeru lahko učitelj pomaga.

Učenca je lahko strah iz različnih razlogov: strah pred padcem, strah zaradi pomanjkanja samozaupanja v vodi, strah pred mrazom, strah pred izgubo nadzora (stalna potreba po kontroli je pogosto lastnost določenega tipa osebnosti), strah zaradi nezaupanja v opremo, nelagodnost pred tem, da te drugi opazujejo...

Če poenostavimo: strah nas postane, ko stres, pod katerim smo, naraste do take mere, da se počutimo ogrožene. Dokler se ne počutimo ogrožene, stres vpliva na nas pozitivno. Ko stres preseže določeno mejo, nas postane strah in želene naloge ne zmoremo več realizirati v polni meri.

Učitelj mora biti prilagodljiv, saj obstaja več načinov, kako nekoga nekaj naučiti. Učiteljeva naloga je, da glede na posameznika najde ustrezen pristop k učenju.

Zelo pomemben je odnos učitelj-učenec, ki naj bo popolnoma enakovreden in prijateljski.

Strah in stres sta do neke mere koristna, saj povečata koncentracijo in zaznavanje surfarja. Cilj je, da strah in stres obdržimo na določenem nivoju, ki bo omogočil učencu pozitiven miselni pristop in ne negativnega.

Komunikacijske sposobnosti

Uvod

Ena najpomembnejših sposobnosti, ki naj bi jo učitelj imel, je sposobnost učinkovitega komuniciranja. Učitelj surfanja, lahko odlično surfa, zna analizirati vsako tehniko do potankosti, je odlično organiziran, vendar je osnovna sposobnost za komunikacijo z ljudmi daleč v ospredju pred vsemi ostalimi.

Odličnost v vseh ostalih sposobnostih ne more nadomestiti šibkosti v sporazumevanju z učenci. Če se učitelj ne zna sporazumeti z učenci, je odveč ali točno prepozna določeno napako in pozna ustrezno korekcijo.

Prvotni izraz, ki je v uporabi za sposobnost komuniciranja je KOMUNIKACIJSKA ZADOSTNOST V UČENJU.

Sporazumevanje je nekaj kar počnemo vsak dan skozi celo naše življenje. Tako kot vsako drugo sposobnost se da tudi sporazumevanja naučiti in izboljšati. Dejstvo je, da imajo nekateri ljudje več možnosti, za uporabo določene sposobnosti, kot drugi. Nekateri so prisiljeni uporabljati svoje komunikacijske sposobnosti na svojih delavnih mestih. To velja na primer za učitelje v šolah.

Če vzamemo, da smo osnovna znanja že osvojili, jih lahko s pomočjo prakse razvijemo in poglobimo. Vsekakor pa se moramo zavedati, kaj si želimo doseči in kaj je dobra in kaj slaba komunikacija.

Pomembnost dobre komunikacije ne more biti nikakor zapostavljena, saj predstavlja komunikacija 70% učiteljevega dela. Lahko gre za komunikacijo na plaži, v vodi, lahko gre za podajanje povratnih informacij, za napotke v slačilnici; kakorkoli že, od trenutka, ko se učitelj sreča z učenci, prične z njimi komunicirati.

Učitelj mora upoštevati neko razmerje med tem, kar govori, in med tem, kar dela, saj ima to svoje posledice.

Da bi lahko ustrezno razvili svoje komunikacijske sposobnosti, je pomembno, da razumemo, kaj komunikacija je in kako deluje. Zapomniti si moramo 3 stvari:

Zlata pravila komuniciranja

- Komunikacija je lahko verbalna in neverbalna;
Ni pomembno le kaj povemo, temveč tudi kako to povemo.
- Govorica telesa in očesni stik sta poglobljena v procesu komunikacije;
Le približno 20% tega, kar povemo, naši sogovorniki res slišijo. Naš izraz, naše geste in gibanje našega telesa med govorjenjem so bistveni in lahko vplivajo na učenca tekom celotnega tečaja.
- Komunikacija poteka v dveh smereh

Ni dovolj le, da neko informacijo podamo, pomembno je, da jo oseba s katero komuniciramo tudi sprejme. Pre pogosto se dogaja, da učitelj nekaj razloži in nato nadaljuje z razlago v upanju, da je učenec vsaj nekaj razumel. Ne potrudi pa se toliko, da bi preveril ali je sporočilo res prišlo do učencev. Vse zglada očitno in jasno, a v resnici ni.

- **Učitelj mora biti pozoren na verbalno in neverbalno povratno informacijo, mora pa se znati prilagoditi različnim potrebam svojih učencev;**
- Kako nekaj povemo, je ravno tako pomembno kot, kaj povemo;

Naša čustva, ki jih vključujemo v sporočilo, učencu veliko povejo. Iz tega kako nekaj povemo, lahko učenci razpoznajo marsikaj; npr. da nam je dolgčas, da smo nezainteresirani, oziroma najslabše, da smo zaskrbljeni zaradi počasnega napredovanja učencev. Če želimo vzpodbuditi in motivirati naše učence, je način, kako z njimi komuniciramo, pot do uspeha.

Kako deluje

Proces komunikacije je dokaj enostaven, vendar se zlahka poruši. Za primer si predstavljajmo, da sta učitelj in učenec dva majhna televizijska sprejemnika, oba sposobna oddajati in sprejemati sporočila.

Kaj vse gre lahko narobe?

- **Eden od sprejemnikov ni prižgan:**

Preprosto, učitelj ali učenec ne poslušata!

Kadarkoli podajamo neko sporočilo, se moramo prepričati, ali smo pridobili učenčevo pozornost. Poslušajmo in glejmo, kaj učenec dela in govori, to nam pomaga ugotoviti ali je učenec sporočilo prejel. Če ga ni prejel, moramo temu ustrezno spremeniti način podajanja sporočila oziroma, če je učenec sporočilo razumel, nadaljujemo po istem postopku.

Zapomniti si moramo, da če bodo ljudje začutili, da jih ne poslušamo, bodo tud nas prenehali poslušati. Veliko učiteljev slabo poslušajo svoje učence!

- **Sprejemnika sta nastavljena na različnih frekvencah;**

V tem primeru si učenec ne uspe interpretirati sporočila, ki mu ga je učitelj poslal. Do napake je lahko prišlo tako na eni, kot na drugi strani povezave. Frekvenco lahko spremenimo tako, da poiščemo drugi način pošiljanja sporočila učencu.

Z izkušnjami se bomo lažje odločili, kakšen pristop je primernejši. Stalno podajanje informacij na enak način bo imelo za posledico enak napačen rezultat in frustracijo tako pri učitelju kot pri učencu.

- **Sprejeto sporočilo je poškodovano;**

Podano sporočilo je tehnično nepravilno. Učitelj mora poznati surfanje in premisliti vse, kar bo rekel. Le tako lahko zagotovi, da bodo njegove razlage pravilne in ne bodo interpretirane narobe.

- **Kanal se vseskozi spreminja;**

Učenec vseskozi preskakuje iz kanala na kanal. Nekaj sekund gleda nogomet, nato preskoči na kolesarjenje. Učitelj mora biti dosleden glede tega, kar govori, še posebej takrat, ko je z učencem na pravi frekvenci.

- **Eden od sprejemnikov na pol poti ugasne;**

Učenec je najverjetneje zdolgočasen z vsebino programa in predstavitvijo. Potruditi se je potrebno, da bo predstavitev ure živa in zanimiva in da bo način vašega poučevanja pritegnil učenčevo pozornost.

- **Na kanalu je preveč hrupa;**

Slušne in vizualne motnje, ki se pojavljajo na plaži medtem, ko učitelj podaja sporočilo, le-tega uničijo. Zagotoviti je potrebno mesto na plaži, kjer komunikacija poteka nemoteno.

- **Učenec preprosto ne razume programa:**

Izogibati se moramo žargonu, še posebej pri začetnikih. Uporabljati moramo preprost jezik, kolikor je to le mogoče. Pri surfanju zlahka zaidemo na pogovorni surfarski jezik. Uporaba strokovnega izrazoslovja učencu ne pomaga pri učenju.

Poskušajte doseči, da se bodo učenci med seboj, kolikor se le da opazovali. Naučite se njihovih imen in se izogibajte kasanju s prstom na njih. Govorite učencem, in ne mimo njih ali v svoje noge. Uporabite metodo vprašanj in odgovorov, da si zagotovite, njihovo prisotnost.

Razvoj dialoga

Da bi razvili uspešen in konstruktiven dialog, morajo biti naša vprašanja jasna, natančna in celotna skupina jih mora razumeti. Posamezniki morajo imeti možnost odgovarjati na učiteljeva vprašanja.

ZAPOMNITE SI!

- 1. Postavi vprašanje;**
- 2. Premor za razmislek (morebiten odgovor posameznika);**
- 3. Prosi za odgovor;**

Razvoj verodostojnosti

Verodostojnost učitelja je močno povezana z načinom komunikacije z učenci. Začetna verodostojnost bo temeljila na dejstvu, da si kvalificiran učitelj. Temu pravimo VSEBOVANA VERODOSTOJNOST. Resnična verodostojnost pa se rodi iz spoštovanja, ki ga učitelj pridobi s strani učencev tekom tečaja. To spoštovanje se zlahka uniči.

Verodostojnost in uspeh lahko razvijemo na različne načine.

Zavedaj se kaj učiš! Ne laži o svojem znanju. Spoštovanje v surfanju in v poučevanju surfanja je pridobljeno in ne kupljeno!

Dobri učitelji, bodo imeli široko bazo znanj, katera bodo uporabljali pri svojem delu. Ko te nekdo vpraša nekaj, o čemer nisi siguren, povej da tega ne znaš in se čim prej pozanimaj o tej stvari. Učenci bodo bolj spoštovali tak pristop, kot pa, če bi kasneje ugotovili, da je bil odgovor, ki si jim ga nudil napačen.

Nihče ne pozna odgovorov na vsa vprašanja!

Postavljanje trditev

Ko postaviš trditev, naj ta temelji na nečem pomembnem in vrednem. Bodi pazljiv na informacije, ki si jih že podal. Mnogokrat se zgodi, da so učenci zmedeni zaradi nepotrebni, nepomembnih informacij ali informacij, ki jih ne razumejo. Če neprestano govoriš, je težko oceniti, kdaj poveš kaj pomembnega.

Osebna zagnanost

Bodi iskren v tem, kar govoriš in zavedaj se, kako nekaj poveš. Učiteljev pristop veliko pove učencem. Zdolgočasenost je nalezljiva. Poskušaj se izogniti mašilom kot so: »Hmm«, »OK«, »Vidite« itd. Uporablaj pozitivno povratno informacijo. Hvali učenčev napredek, podajaj nasvete za odpravo napak in vzpodbujaj vadbo s pozitivnim miselnim pristopom.

Osebni zgled

Ko podajaš neko sporočilo, je pomembno, da se oziraš na svoj osebni videz. Je tvoj videz primeren, ali bo zmotil učence. Cigareti, žvečilni gumiji in sončna očala so gotovo odveč pri učenju. Če izgledaš in deluješ, kot da si to stvar počel že 1000 krat, ne pričakuj dobrega odziva s strani učencev.

Kvalifikacije

Ne skrivaj se za svojim statusom učitelja. Verodostojnost in spoštovanje se odražata v dejstvu, da si dober učitelj. Vzvišenost zaradi naziva, ki ga imaš, bo ustvarila prepreke med učenci in teboj in zmanjšala učinkovitost tvojega dela. Vedno bodi na istem nivoju z učencem in ne govori z vzvišenega položaja. Tako boš dosegel, da se bodo učenci raje pogovarjali s tabo. Večina ljudi se ne odziva dobro na avtoritativni pristop.

Stil

- Predvsem je pomembno, da osvojite pozitiven stil;

O tem govorimo predvsem, ko podajamo povratne informacije. Cilj je vzpodbuditi dober nastop ter po potrebi odpravljati napake. To pripomore k izgradnji učenčeve samozavesti in izboljša njegov nastop.

- Izogibaj se sarkazmu in nesramnosti;

V vsaki skupini se bo pojavil fant ali punca, ki bo imel težave. Razlogi za neuspeh so lahko različni, učenci pa se ne bodo dobro odzvali na nezaželeno pozornost s strani skupine.

- Pri učenju uporabljaj humor le spontano;

Vsiljen humor je neuspešen.

Postavljanje cilja

Videli smo, da strah izhaja iz predstave o tem, kaj smo sposobni, in predstave o tem, kaj se od nas zahteva. Postavljanje pravih ciljev svojim učencem je zato zelo pomembno.

Samozaupanje lahko razvijemo na različne načine, kot npr.: opominjamo učenca na pretekle uspehe, vzpodbujamo in opazujemo ostale, ki napredujejo, predvsem pa učencu nudimo verbalno vzpodbudo.

Najpomembnejša stvar je, da učenci sami pri sebi uspejo.

Uspeh pomeni osvojitve cilja in večji kot je uspeh, večjo samozaupanje si pridobiš. Od tod pomembnost izbire pravih ciljev. Če je cilj prelahak, učenec ne bo izzvan oz. stimuliran in se bo pričel dolgočasiti. Če bo zastavljen cilj pretežek, ga učenec ne bo zmožen doseči, samozaupanje se bo zmanjšalo in ponovno se bo pojavila zaskrbljenost.

»Go for it« metoda

Ni še bilo napisane knjige o surfanju (ali posnetega videa), ki se ne bi nanašala na »Go for it« metodo. Ta priročnik ne bo izjema. Vzpodbujanje posameznih manevrov pri surfanju ima na učence velik vpliv.

Pravilen pozitiven odnos je navadno rezultat pristopa in entuziazma učitelja. Če se ljudje resnično odločijo za metodo GO FOR IT, potem morajo imeti pravilno zastavljene cilje. To metodo bodo uporabili, ko bodo imeli dovolj samozaupanja in sposobnosti za dosego cilja. Brez zaupanja bo taka metoda peljala le k temu, da bo vsak videl kako spektakularno lahko pade.

Metoda GO FOR IT je ključnega pomena, če želi surfar obdržati strmo naraščajočo krivuljo učenja in če si želi izogniti se frustracijskemu in demotivacijskemu učnemu platoju.

Kdaj postaviti cilje za nas in za učence?

- Zagotoviti je potrebno, da je cilj dosegljiv;

Cilj mora bazirati na stopnji sposobnosti učenca. Morda bi si želel surfati na valovih in ne več na peni, ampak če ne zna pravilno veslati, ne more uspeti pri osvojitvi svojega cilja. Potrebno bo postaviti več manjših ciljev in tako postopoma napredovati proti zelenemu, višje zastavljenemu cilju.

- Cilj naj bo znotraj nadzora učenca;

To je navadno primer, ki zadeva motorične in spretnostne sposobnosti učenca.

Če je naš cilj surfati tube, ga gotovo ne moremo osvojiti na polmetrskem valu. Ne glede na pogoje (višina valov), je veliko manjših (lažje dosegljivih) ciljev, ki jih je smiselno najprej doseči, ti pa nam pomagajo doseči glavni cilj.

- Sama tehnika ne predstavlja nujno cilja;

Majhen gib pri izvedbi nekega manevra lahko zelo veliko pripomore k izvedbi celotnega manevra in dosegu zelenega cilja. Eden od ciljev pri cutbacku je naučiti učenca, da se pokrči v kolenih pri vstopu v zavoj. To lahko dosežemo tako, da predlagamo učencu, naj se poskusi z roko dotakniti deske, ko se pripravlja na zavoj.

Čeprav se morda ne bo zares dotaknil deske, bo zelen učinek dosežen. Na tak način bomo učencu omogočili, da bo dosegel zelen cilj, in da bo razvil ustrezne sposobnosti za zaključek manevra. Tak način poučevanja se imenuje učenje po delih oz. parcialno analitična metoda učenja.

Ko učencu predlagamo izvedbo manevra, kot je omenjeno zgoraj, ga prisilimo, da pri izvedbi giba pretirava. Pretiravanje z izvedbo določenega gibanja je lahko močno orodje pri poučevanju. Obstaja velik razlika med tem, kar nekdo misli, da počne, in kar dejansko počne. S pretiravanjem lahko učenci osvojijo zelen položaj oziroma gib.

Predhodno postavljanje ciljev:

Zapomniti si je potrebno, da ni enakih posameznikov. Postavljene cilje, bo morda potrebno prilagoditi, da bodo ustrezali posameznikovim potrebam. Vredno je predebatirati cilje, ki so realni, z učenci, še posebej, kadar so učenci na nadaljevalnem tečaju. Pri boljših surfarjih na tak način vzpodbudimo razvoj preciznega in pravilnega samoocenjevanja lastnih sposobnosti.

Sprejemanja učencev v tečaj:

Ko sprejemamo učence v tečaj, moramo upoštevati njihove motorične sposobnosti in cilje. Nekaj ključnih vprašanj preko telefona lahko olajša, obogati in zagotovi varnost tako učitelja kot učenca tekom tečaja. Poskušajmo zagotoviti, da bodo na določenem tečaju ljudje s podobnimi cilji. Bolje kot bo delovala skupina, več bodo odnesli od tečaja.

Učenje surfanja je postopno. Če učenci ne bodo najprej razumeli in osvojili osnov, ne bodo mogli napredovati. Postavljeni cilji s strani inštruktorja morajo omogočiti to postopnost.

Postavljanje stabilnih ciljev predstavlja pomemben del pri učenju in poučevanju. Potrudimo se zavoljo posameznika in skupine.

Ostale mentalne sposobnosti

Obstajajo še druge miselne sposobnosti, ki so uporabne pri poučevanju. Ena od teh je razumevanje mehanizmov učnega procesa in uporaba le teh z maksimalno učinkovitostjo. Nekateri ljudje jih lahko bolje uporabljajo kot drugi, in dokler učitelj ne pozna svoje skupine dovolj dobro, bo težko ugotovil kakšen pristop naj izbere glede na posameznike v skupini.

Vizualizacija-predstavljanje

Vizualizacija posameznega elementa marsikomu pomaga, da ga bolje in lažje izvede. Veliko športnikov si uspešno pomaga z miselno vadbo. Takšne tehnike pridejo bolj v poštev pri delu s posamezniki in pri vrhunskih športnikih.

FAKTORJI, KI VPLIVAJO NA PRIDOBIVANJE NOVIH SPOSOBNOSTI

Soudeleženeec:

- telesne sposobnosti (moč, vztrajnost, gibljivost);
- miselne sposobnosti (osebnost, zaznavanje, strah, motivacija, ohranjanje informacij);
- socialne sposobnosti (leta, spol, etično ozadje in ostale razlike med posamezniki v skupini).

Zaznavanje (percepcija)

Sposoben surfar zazna spremembo dražljajev iz okolja in se nanjo primerno odzove. Vendar se je teh sposobnosti težko oz. nemogoče naučiti in nasploh je dvomljivo, da bi jih učitelj pri svojem učencu uspel izboljšati.

Timing in anticipacija (pravočasnost in predvidevanje)

To sta poglavitna vidika pri osvajanju novih sposobnosti in oba sta pogojena z dobrim zaznavanjem. Predvidevanje je v pomoč pri pravočasni izvedbi nekega giba.

Popolno zavedanje in zbranost sta zelo pomembna in povezana z zgoraj naštetim.

Motivacija

- Učenca mora zanimati to kar se uči!
- Samo motivirani učitelji lahko dosežejo, da so učenci popolnoma skoncentrirani in najboljše motivirani;
- Predstavitev športa mora biti zanimiva in privlačna, saj bo v nasprotnem primeru ljudi odvrnila;
- Hvala lahko izboljša samozaupanje in proces učenja;
- Učitelj mora biti pazljiv in selektiven pri uporabi prisile (prisilnega vzpodbujanja);
- Tekmovanje lahko pripomore k izboljšanju surfanja in motivacije, vendar moramo paziti na to, da ne bi učenci v želji po zmagi razvili negativne oblike vedenja(fairplay);
- Vsak surfar mora izkusiti uspeh, da bi ostal motiviran (relativnost uspeha glede na sposobnosti učenca);
- Doseg cilja: za nekatere to pomeni stati na deski, za druge pa zmaga na turnirju;
- Motivi so lahko zunanji (za voljo zmage, pokala, nagrade) in notranji (za svojo dobro voljo).

Razporeditev vadbe:

Upoštevati je potrebno:

- Pogoje (vreme, valovi...);
- Opremo (deske, neoprenske obleke);
- Starost in znanje učencev;
- VARNOST!!! Vključuje vse našteto in opremo za reševanje iz vode (prva pomoč in učiteljeva usposobljenost).

Potek dobro pripravljenega in polnega učnega dneva zavzema:

- 30 min teorije;
- 1-2 ure praktične vadbe;
- Kosilo;
- 30 min teorije;
- 1-2 ure praktične vadbe;
- Čaj/večerja;
- 1 ura teorije.

Stremimo k temu, da analiziramo vsakega posameznika po koncu vsakega praktičnega dela (session) surfanja

- Motivacijo skupine ohranimo z različnimi vajami;
- Če učenec določenega manevra ne uspe izvesti, morda lahko pomaga počitek/odmor;
- Prenasičeni treningi so del »surf drillov«, uporabni za surfarje višjega ranga.

Hitrost in preciznost

- Hitrost naj ne bo zanemarjena pri učenju določenega manevra, saj bo ta izveden drugače pri manjši hitrosti.
- Sposobnost nadzora in uporabe hitrosti z namenom lažje izvedbe različnih manevrov;

Vodenje in inštruiranje

Z inštrukcijami ali brez?

Dobre rezultate je mogoče doseči brez inštrukcij (šolanja), vendar lahko napačno naučena tehnika in navade ovirajo kasnejše napredovanje.

Pravilna izvedba novega giba je pospešena, če imamo dobra in kvalitetna navodila.

1. Vizualno vodenje:

- Praktični prikaz;

Demonstrira učitelj ali drug sposoben surfar.

- Video;

Video posnetki se morajo nanašati na stopnjo znanja, ki jo dosega učenec, razen če se ga želi vzpodbuditi (njegovo predstavo) k višjemu cilju.

Pri začetnikih, naj bi se omenjeni tehniki uporabljali le minimalno. K njima se bomo vrnili kasneje.

- Stenske skice;
- Oznake na surfih (za pravilno postavitev nog);
- Oznake v pesku (prikaz vala, plaže...).

Vse naštetu lahko pripomore k boljšemu kinestetičnemu zaznavanju surfarja.

2. Mehanično oziroma ročno vodenje:

Tak način vodenja je pri surfanju omejen (lahko gre za pomoč začetniku pri lovljenju vala, pri vodenju deske čez val...) Na pravilen način mu skušamo asistirati.

Verbalno vodenje:

- Uporablja se za učenje preprostejših elementov (v pravem trenutku učitelj zakliče naj učenec vstane ali izvede določen gib);
- Verbalna navodila je bolje podajati, ko so učenci že poskusili izvesti določen manever;
- Izogibajmo se podajanju dolgih in natančnih navodil; ohranjajmo kratkost in jedrnatost!
- Poznavanje osnovnih principov izvedbe določenega elementa lahko pomaga pri učenju, saj se učenec lahko nanaša na svoje teoretično znanje, ko mu ne uspeva (večina učencev tega sicer ni znožna);

Cilj je doseči, da učenci ne bodo preveč razmišljali (kognicija), temveč bodo surfali čimbolj instinktivno (avtonomno).

Poznavanje rezultatov:

- Bistvenega pomena pri izboljševanju surfanja;
- Omogoča učencu, da razbere, kaj je dobro in kaj slabo v njegovem surfanju;
- Lahko je očitno (lahko vstaneš na deski, ali pa ne);
- Analiza rezultatov naj bo kar se da točna;
- Uporablaj dobljene rezultate za izboljšanje tehnike surfanja.

Fizična pogojenost/ telesna priprava v surfanju

Trener bi moral:

- Razumeti pomembno vlogo fizične priprave oz. posledice pomanjkljive priprave pri razvoju surfarskih sposobnosti;
- Zavedati se faktorjev, ki vplivajo na fizično pripravo (notranji in zunanji);
- Prirediti tečaj tako, da bodo učenci tekom tega pridobili ustrezne fizične sposobnosti;
- Biti sposoben napisati ustrezne fitnes programe za posameznike.

Zaradi same fizične narave športa in potencialno nevarnega okolja, v katerem se šport odvija (ocean), surfar potrebuje:

Moč

- Ko veslaš delujejo spodnje in zgornje hrbtne mišice, vrat, roke in ramenski obroč;
- Ko se pelješ po valu, delujejo že naštete mišične skupine ter trebušne mišice in noge.

Hitrost

Hitrost reakcije, fizična in mentalna hitrost so ključnega pomena, če želi surfar razviti svoj potencial. Hitrost je pomembna pri zahtevnejših manevrih, kot pozno vstajanje (late take-off) ter pri izvedbi manevrov na kritičnih predelih vala.

Vzdržljivost

Sposobnost obdržati ustrezno stopnjo fizične aktivnosti dalj časa je pri surfanju vitalnega pomena, saj povprečni session traja 2-3 ure. Dolgotrajna vzdržljivost pride do izraza še posebej pri surfanju velikih valov, saj je od nje odvisno surfarjevo življenje .

Spretnost

Prožnost in gibljivost sta ključna pri izvajanju začetnih pa tudi težjih elementov. Ti dve sposobnosti preprečujeta, da bi se surfar poškodoval.

Zmogljivost srčno žilnega sistema

Je pomemben del splošne vzdržljivosti, hkrati pa pomaga pri zmanjševanju srčnih obolenj.

STOPNJA ZADOVOLJSTVA, KI JO SURFAR DOSEŽE MED JEŽO VALOV, JE ODVISNA OD NJEGOVE PSIHOFIZIČNE PRIPRAVLJENOSTI!!!

Trening fitnesa (telesnih sposobnosti)

Redna vadba je nujna pri vzdrževanju visoke stopnje fizičnega fitnesa, kar bo omogočilo, da bomo lažje pridobili nove surfarske sposobnosti, saj nam telesna pripravljenost ne bo več predstavljala ovire. Redna vadba izboljšuje mišično moč, kapaciteto srčno žilnega sistema in še druge vidike zdravja, poveča pa nam tudi odpornost pred boleznimi.

Pretreniranost oziroma treniranje ob napačnem času je lahko težava, ki pa se pojavlja večinoma le pri vrhunskih surfarjih. Večina surfarjev premalo trenira. Za vse surfarje je pomembna fitness vadba, še posebej ob dnevih, ko ni valov ali pa ko nimajo možnosti surfati.

Idealno je kombinirati več različnih vrst vadbe: kolesarjenje, gimnastične vaje, tek, plavanje, trening z utežmi, trening za povečanje mišične mase in seveda samo surfanje. Vsak posameznik bo imel drugačne potrebe.

Pozitiven miselni pristop

Fizična priprava je močno povezana z ohranjanjem pozitivnega psihičnega počutja. Samozavest in dobro počutje sta lahko posledica dobrega fizičnega počutja in fizične pripravljenosti ter zmožnosti premagati zastavljeni izziv. To je »lahko zmorem - bom zmogel pristop«.

Ogrevanje za fizično aktivnost

Del dobre učiteljske prakse je tudi skrb učitelja, da se učenci pred vsako fizično vadbo tako na plaži ali v vodi, prej primerno ogrejejo.

- Ogrevanje je pomembno tako pri začetnikih, kot pri vrhunskih surfarjih (morda celo bolj pri začetnikih, saj ti niso vajeni takega načina gibanja);
- Z ogrevanjem na začetku vadbe boš vzpodbudil začetnike k dobrim delovnim navadam, katerim bodo sledili tudi v prihodnje;
- Če bomo ogrevanje izvedli pravilno, bomo tako zmanjšali nevarnost morebitnih poškodb, učencem bomo omogočili razvoj motoričnih sposobnosti, hitrejši napredek pri učenju in večji užitek;
- Za merilo naj bo 5-10 min ogrevanja za skupino začetnikov, 10-15 min pa za skupino nadaljevalcev in posameznike;
- Ob koncu večine aktivnosti, naj bi sledilo umirjanje.

Zakaj naj se ogrevamo?

- Da zmanjšamo možnost nastanka poškodb;
- Ogrevanje služi kot fizična in miselna priprava.

Z dobro izvedenim ogrevanjem bomo dosegli 3 stvari:

- Povečali pretok krvi v mišicah in segreli telo, še posebej globlje predele, kot so mišice, sklepi, vezi in kite;
- Ustrezno raztegnili mišične skupine, vezi in ligamente, še posebej tiste, ki jih bomo najbolj uporabljali;
- Osredotočili naše misli (zavedanje) in dosegli miselni nadzor nad telesom.

Ti trije faktorji bodo povečali sposobnost in zmožnost surfarja in zmanjšali možnost nastanka poškodb specifičnih za surfanje (krči, izpahi in nategi mišic).

Kako se ogreti?

Pravilen postopek ogrevanja v treh fazah

1. rahla rekreacija

- Povečaj krvni pretok in zvišaj temperaturo v mišicah z npr. rahlim tekom po plaži.
- Čas trajanja:
 - 2-3 minute za začetnike;
 - 3-4 minute za rekreativce.

2. stretching

- Raztegni mišice, da povečaš fleksibilnost. Z vsakim nategom povečaj kot, za katerega si raztegnil sklep;
- Ne nategni preveč (prenategni) in vedno zadrži nateg ter šele nato spusti (ne nihaj);
- Vsak nateg naj bi zadržal od 10 -30 sekund;
- Ves čas kontrolirano dihaj in bodi sproščen;
- Nasprotne si mišice vedno razteguj z isto intenziteto in enako časa; levo in desno, nato spredaj in zadaj;

- Čas trajanja:
 - o 3-5 minuti za začetnike;
 - o 5-7 minuti za rekreativce.

3. simulirane vaje

- Specifični gibi, ki jih izvajaš med surfanjem;
- Kroženje z rokami kot pri veslanju;
- Počepi kot pri vstajanju na surf;
- Kroženje z boki kot pri zavijanju na valu;
- Čas trajanja:
 - o 1-2 minuti za začetnike;
 - o 2-3 minuti za rekreativce.

Namen ogrevanja je, da pripraviš mišice in osrčje na akcijo in se psihično pripraviš na gibe, ki jih boš izvajal.

Tehnike učenja

Zakaj, kdaj in kako jih uporabljamo?

Nekoga naučiti vse veščine določenega športa je lahko:

- Zelo težavno;
- Zahteva veliko motivacije s strani učenca;
- Za učenca utrujajoče, kadar kljub veliko treniranju le počasi doseže vidne rezultate.

Učenje posameznih faz takšnega športa npr.(veslanje, vstajanje, zavijanje) ima lahko velike prednosti:

- Posamezne vaje se je lažje naučiti;
- Uspeh pri eni veščini pomaga motivirati učence za nadaljevanje.

PRIMER- pri vstajanju surfar najprej poklekne le na eno koleno, preden popolnoma vstane.

Možen pozitiven razplet:

- Reči surfarju naj se skoncentrira le na vstajanje in šele nato, ko že stoji, poskuša zaviti na val;
- S tem, ko bo treniral le vstajanje, se bo lahko popolnoma skoncentriral na pozicioniranje nog na surf in mu bo v nadaljevanju ta gib postal refleksen in o njem niti ne bo razmišljal.

Možne negativne strani:

- Lahko nastanejo težave, kako povezati vse v celoto;
- Vplivamo lahko na celoten ritem veščine;
- Lahko je zelo moteče (za sicer v celoti dobrega surfarja) ponavljati vstajanje, brez da odvozi val do obale.

Uporabljalj delno in celotno učenje:

- Reči učencu da 3 do 4 krat vstane na valu, a naj ga ne odsurfa; nato pa naj 3 do 4 krat ujame val in ga tudi odsurfa;

- To ponavljaj približno uro (odvisno od telesne pripravljenosti učenca in vremenskih pogojev);
- Učenec bo opazil napredek v tehniki vstajanja, jo podzavestno povezal v celotno rutino in užival v surfanju.

8. Tehnike učenja

Vsebina	
Model za praktični pouk	
Uvod	
Predstavitev	
Vaja	
Povratne informacije	
Učenje surf teorije	
Vizualni pripomočki za učenje	

Uvod

Kako učenci osvajajo veščine in kako z njimi najbolj učinkovito komunicirati je zelo pomembno, zato moramo razmisliti o načinu, kako učiti in predstaviti informacije v dani situaciji.

Učenje razdelimo na dva dela:

1. učenje praktičnih veščin;
2. učenje teorije, ki stoji za veščinami.

Učenje veščin lahko dodatno razdelimo na:

- učenje na plaži;

- učenje v vodi.

Model učenja praktičnih veščin:

1. predstavitev,
2. demonstracija,
3. vaja,
4. odziv.

Predstavitev

Ko učitelj dela z učenci, se mora zavedati glavnih principov komunikacije (glej poglavje o komunikacijskih veščinah), in se jih držati ves čas. Pri učenju kakršne koli tehnike si je potrebno zapomniti nekaj pravil:

- Preveri, če imaš pozornost vseh in te vsi lahko slišijo in vidijo. Okolje v katerem učiš je lahko zelo moteče, zato zmanjšaj moteče faktorje kolikor se le da.
- Zberi skupino okoli sebe, ozadje naj bo čim manj moteče (npr. zid ali ograja). Upoštevaj položaj sonca, če učencem sije v oči, ne moreš vzpostaviti očesnega stika.
- Izberi mesto, kjer te slišijo brez, da bi povzdignil glas. Zvoki iz ozadja namreč delujejo moteče. Če te redno zmotijo mimoidoči glasovi (čolni, avioni), jih ne poskušaj preglasiti, ampak počakaj, da gredo mimo.
- Pridobivanje pozornosti. Glede teg pri odraslih običajno ne boš imel težav. Čim prej vzpostavi očesni stik z vsakim učencem posamično. Prosi vsakega, da se predstavi. To naj bo na hitro, ti pa si poskušaj zapomniti imena tvojih učencev. Z otroci je pridobivanje in ohranjanje pozornosti težje. Pozornost boš pritegnil, če jih boš nagovarjal z njihovimi imeni ali jih spraševal preprosta vprašanja. Najbolje je skupino postaviti v polkrog okoli učitelja. Tako vidiš vsakega učenca, vsi te slišijo in lahko izbereš vsakega posameznika, brez da bi naredil, zmedo koga misliš.
- Predstavi tehniko in razloži njen pomen. Ko se ukvarjaš z začetniki, je ime tehnike ali kosa opreme nepomembno. To pomeni, da ni pomembno da se reče npr. zgornji strani deske »deck«. Na tej stopnji je to tista stran, na kateri ležijo.
- Na začetni stopnji se izogibaj, da bi učencu dajal preveč informaciji (»overload«). Učenec namreč vsrka le določeno količino novih podatkov, zato naj bodo le-ti pazljivo izbrani.

Demonstracija

Razloži učencem, kaj se bo tekom demonstracije zgodilo. Nikoli ne poskušaj z besedami razložiti vaj, ki jih boš demonstriral; s tem boš dosegel le zmedo. Raje preprosto reči: »Pokazal bom kako se vstane na surfu. To bom nekajkrat ponovil, da boste lahko vse videli.« Dodaj, da bodo za tabo sami poskušali ponoviti; s tem boš dodatno pritegnil njihovo pozornost. Spodbudi jih do tega, da bodo tehniko trenirali tudi, ko bodo na plaži sami.

Postavitev skupine

Pomembno pri demonstraciji je, da te vsi dobro vidijo in da lahko z učenci komuniciraš tekom demonstracije.

Na obali

Postavi vse učence tako, da te vidijo in s tabo lahko komunicirajo (polkrog). Med demonstracijo poskrbi, da ti skupine ne bo potrebno nagovarjati in s tem prekinjati demonstracije. Skupina naj ostane skupaj; vsi morajo slišati, kaj se dogaja. Poskrbi, da

skupina ni v nevarnosti da in je vsem udobno. Bodi vztrajen, potrpežljiv in nadzoruj dogajanje.

Poskrbi, da se učenci počutijo dobro (dodatna oblačila v mrazu, dostop do sanitarij, itd.).

V vodi

V vodi so demonstracije otežene. Očitna razlika med demonstriranjem na plaži in v vodi je, da si na plaži stacionaren, v vodi pa se prestavljaš in zato učenci manj vidijo. Demonstracija v vodi mora zato biti, kar se da, blizu učencem. S tem je vzpostavljena komunikacija in vsi lahko vidijo, kaj delaš. Če te opazujejo z obale (kar je pri začetnikih običajno), je to lahko še bolj pomembno. Na obali te ne bo nihče slišal. Če je ob tebi še en učitelj, naj ta komentira tvoja dejanja, lahko pa ti komentiraš druge surfarje, ki že surfajo.

Moteče je tudi odbijanje sočnih žarkov na vodi, zato poskrbi, da gledajo surfarja, ki je dobro viden.

Demonstriranje z učenci v vodi

Običajno boš najprej demonstriral v vodi, učenci pa te bodo opazovali iz obale. Pri naprednih skupinah pa je bolje, da jim določene stvari pokažeš, ko so s tabo v vodi. Vendar mora biti to demonstriranje koristno za učence in ne le prosto surfanje za učitelja.

Učinkovito demonstrirati

Mnogi instinktivno mislijo, da imajo demonstracije pozitivni učinek na učence. Ko se učimo novih motoričnih spretnosti, je logično, da ima demonstracija najboljši učinek na učenje.

Tudi sam dobro veš, da lahko ena slika pove tisoč besed. Če si kdaj bral navodila za določen manever, dobro veš, da bi si brez dodanih fotografij le s težavo predstavljal, kaj želijo povedati. Vendar ti slike ne dajo podatkov o časovni usklajenosti gibov. Če si manever ogledaš na posnetku dobiš predstavo, kako uskladiti posamezne gibe. Zato je v začetni fazi učenja vizualizacija zelo pomembna.

Efektivnost demonstracije je odvisna od mnogo faktorjev

Izvedena mora biti profesionalno. Ni dovolj, da le nakažeš gibe. Navedli smo že, da je vizualni faktor velik, in da slaba demonstracija vodi do slabe izvedbe vaje s strani učencev. Učitelj mora biti dober surfar, ki je zmožen surfati učinkovito. Vsak učitelj, na kateri koli stopnji, mora znati surfati varno in kompetentno.

Če si nesiguren v svojo demonstracijo, posamezne vaje vadi, dokler ti ne gre bolje, ali prosi za demonstracijo kakšnega surfarja. Če uporabiš nekoga drugega, je to lahko prednosti saj s tem opozoriš učence na pomembne stvari. Takšen način je primeren tudi za učenje otrok. Video playback je zelo učinkovita metoda, vendar na žalost na plaži običajno ni možna.

Če nisi zmožen demonstrirati tehnike in ne najdeš surfarja, ki bi ti pomagal, resno premisli, če si kvalificiran za učenje.

Učenci morajo ponoviti vaje za učiteljem, zato je nesmiselno demonstrirati kako odvoziti tubo, če so učenci začetniki. To bo zanimiv del surfanja, vendar ne bo pripomoglo k učenju.

Ustna navodila naj opozorijo na pomembne dele. To pomeni, da z nasveti varčuj. Preveč govorjenja (ali celo kričanja) bo zmotilo njihovo pozornost. Z besedami poudari ključne stvari, vendar, če jih boš ponavljal ves čas, bodo nasveti zgubili pomen. Kljub temu ključne besede služijo kot sprožilci, s katerimi učence opozorimo na pomembne informacije.

Ne uporabljaj besednih zvez kot so »ne delaj tega«, saj učence zmedejo. Raje predlagaj, kako napako popraviti.

Kako dobro boš predal informacijo, je odvisno od tega, kako dobro znaš pridobiti in obdržati pozornost. Slaba demonstracija bo pozabljena že naslednjo minuto. Zmožnost komuniciranja

in predajanja informacij sta ključni za dobrega učitelja. Demonstracijo boš moral ponoviti večkrat, da bo učenje učinkovitejše.

Demonstracijo poveži z že naučenim. Pogosto lahko novo veščino povežeš z staro. Ko tehnika napreduje, vedno obstaja povezava med že naučenim in tem kar nas še čaka. Na to lahko opozoriš še pred demonstracijo. Prav tako lahko gibe (veščine) iz drugih športov preneseš v surfanje, npr. gibe iz gimnastike.

Po demonstracij si vzemi čas za vprašanja. Odgovarjaj na vprašanja, ki se nanašajo na temo. Ko učenec postavi vprašanje, ga ponovi in odgovori brez dolgozejenja. Poskusi izvedeti kaj so se učenci naučili. Izogni se retoričnim vprašanjem kot so »ali ste videli«, ker sta možna odgovora na takšna vprašanja le DA ali NE. Vprašanje postavi previdno, tako da vodi učence k razmišljanju. S takšnimi vprašanji učitelj vidi, ali je bil namen predstavitve razumljen.

Vadba

Vedno imej v glavi:

- Slišim in pozabim;
- Vidim in si zapomnim;
- Naredim in znam.

Najpomembnejši čas v procesu učenja je tisti, ki dovoli učencem, da ponovijo demonstracijo takoj, ko jo vidijo, in ko je informacija še sveža. To daje najboljše rezultate. Kar se tiče organizacije, je vaja na plaži je lahka. Vendar bo skupina vadila tudi v vodi in pred tem je potrebno upoštevati varnost.

Ali imajo učenci primerne neoprene? Ali jih imajo pravilno oblečene? Ali imajo leash? Ali razumejo pravila zastavic in zvočnih signalov ter pravila surfanja? Preden gredo v vodo ponovi kaj od njih zahtevaš, ter se prepričaj ali so razumeli.

Spodbujaj jih; tako jim daš motivacijo. Zavedaj se, da je večina prvič na deski in bodo zato v dvomih. Tako bodo tvoja motivacija, spodbujanje in zagnanost zelo vplivali na njihovo učenje in veselje pri vaji. Vaja na tej stopnji mora biti namreč predvsem zabava. Ni pomembno, kaj delajo, le da so varni, in da se zabavajo. V takšnem okolju bo napredovanje naravno.

Bodi pozoren na »pretirano-učenje«. Učenec verjetno ve, kaj od njega zahtevaš in kaj mora izvesti, ampak tega preprosto ne zmore. Zato je zadnje, kar rabi, učitelj, ki ves čas ponavlja, kar že ve. Daj mu čas.

Bodi pozoren na potrebe učencev. Nauči se prepoznavati med učencem, ki dela prav, vendar še ne dovolj dobro, in učencem, ki mu gre odlično, vendar je tehnika nepravilna. Obema sicer uspeva, vendar moraš drugemu nameniti več pozornosti in ga preusmeriti. Poskrbi, da bodo učenci uspešni. Če je vaja prezahtevna, jo naredi preprostejšo ali pa jo razdeli v več delov in poskrbi, da bodo dele, ki jih osvojijo, povezali v celoto.

Uspeh požene nov uspeh, pa tudi, če je uspeh le del celote.

Odziv

Vaja sama pogosto ni dovolj za učenca. Da bi se učil pravilno, mora biti pospremljena s povratno informacijo, s katero učitelj pripomore k izboljšanju izvedbe. Povratna informacija pride od obeh - od učenca in učitelja. V tem delu učenja je učitelj nepogrešljiv, saj učenec ne more dobiti povratnih informacije nikjer drugje.

Ta del je za učitelja najbolj zahteven, a da hkrati tudi največ zadovoljstva. Bistvo učenja je, da učitelj popravi napako ali opazi nenadno izboljšanje pri učencu. Tako kot smo identificirali, kateri faktorji so pomembni za dobro demonstracijo, lahko najdemo tudi faktorje, ki so pomembni za napredovanje.

Napaka mora biti pravilno, diagnosticirana preden podamo nasvet.

Ob vsaki napaki obstajata vzrok in posledica.

Posledico napake je ponavadi lahko prepoznati, saj je očitna. Vzrok napake pa je težje odkriti. Učitelj se mora naučiti prepoznati vzroke kot tudi posledice. Ni slabšega, kot učitelj, ki le opozarja na napako brez, da bi dal konkreten nasvet, kako jo odpraviti.

Opazuj, kaj je narobe in se posveti najpomembnejši napaki. Pogosto je za neuspeh krivih vrsta napak, ki pa lahko nastajajo zaradi istega vzroka. Le en učiteljev nasvet lahko reši problem. Če pa napake ne izvirajo iz istega vzroka, se osredotoči na tisto, ki bo pripomogla k največjim izboljšavam. Tako ostane motivacija učenca višja.

Vzemi si čas za vsakega posameznika in premisli, kaj jim boš svetoval. Potreboval boš veliko analitičnih sposobnosti; te pridejo s časom in izkušnjami.

Zapomni si, da je napačen nasvet slabši kot nikakršen, pa še tvojo kredibilnost lahko uniči

Ključni sta časovna usklajenost in pogostost odziva.

Če je učenec padel, ne začni govoriti takoj, ko pogleda iz vode. Učenec potrebuje nekaj časa, da ugotovi, kaj dela narobe. Prav tako potrebuje nekaj časa, da se skoncentrira, preden postane pozoren na nasvete.

Vendar ne čakaj pa predolgo. Izogni se komentarjem, kot so: »Peti val, ki si ga ujel je.....« Tudi če se spominja, je to le delno in na nasvet mu ne bo koristil.

Prej kot se odzovemo, bolje bo, saj tako učenec ne bo ponavljal napak, ki jih bo s časom težko odpraviti. Če si z njimi v vodi, moraš biti blizu, da se lahko odzoveš.

Zaradi okoliščine se ne boš mogel vedno pravočasno odzvati, vendar to ni slabo, saj ne pomaga, da učencu svetuješ prav vsakič, ko mu odleti. Malo premišljeno ponujene pomoči je najboljši pristop. Učenec rabi čas in vajo, da ima tudi korist od lastnega odziva.

Bodi pozitiven in efektiven, ko se odzoveš na napako.

Bodi prepričan v to, o čemer govoriš.

Pohvali učenca, ko mu gre dobro.

Bodi odkrit. Če je tvoj nasvet napačen, bo učenec to vedel, in ne bo imel koristi.

S komentarji bodi kratek in preprost.

Poskusi iz učenca izvleci kaj on misli, da dela narobe in reši problem skupaj z njim.

Primerjaj, kaj učenec počne in kaj naj bi počel. Dodaj le informacije, ki so potrebne za rešitev problema, saj se le tako lahko skoncentrirajo.

Preveri če razumejo. Lahko jih povprašaj kar v vodi, da ponovijo, kar si rekel.

Spodbujaj učence, da ostanejo motivirani.

Učenje teorije surfanja

Učenje otrok:

Otroci so prihodnost vsakega športa. Do aktivnosti lahko kažejo veliko zanimanje in moramo jim ponuditi možnost, da iz tega naredijo več. Že zgodnja pripadnost surfanju je pomembna, da se ne posvetijo drugim športom. Pripadnost zagotovi prihodnost športu in večja njegov ugled in standard.

Pogovor z učenci:

Ni dvoma, da je najboljši način učenja praktične veščine, kot je surfanje, s prakso. Vendar pa mora učitelj narisati celotno sliko, to pa vključuje tudi teorijo. Slednjo je najboljšje razlagati kar v vodi, saj jo učenci lahko takoj preizkusijo v praksi.

So pa poglavja, ki jih lahko razložimo le teoretično, ker izkušenj iz prve roke ni na voljo. Večino informacij, ki se tičejo varnosti in udobja učencev, moramo obravnavati teoretično.

Predstavitev:

Predstavitev, ki spominja na šolsko predavanje, kjer komaj čakaš, da se pouk zaključi, je lahko velika napaka pri predajanju nekega znanja. Vendar pa lahko z dobro prezentacijo, ki vključuje dober časovni razpored, predmete o katerih govorimo in zanimivosti, dosežemo veliko.

Stvari, ki se jih vključi v predavanje:

Razmisli, kako boš obravnaval temo; pripravi si načrt. Potek je pomemben. Učenci si bodo namreč lažje zapomnili, kaj govoriš, če si bodo zadeve sledile v logičnem zaporedju. Preden začneš novo temo, na to opozori.

Pri nekaterih poglavjih je pristop preprost. Če na primer govoriš o vremenu, lahko začneš z trenutno situacijo vremena in nato nadaljuješ na globalno situacijo in njene vplive.

Vsaka prezentacija mora slediti osnovnemu vzorcu:

- Uvod (začetek): vključuje namen prezentacije in kratko vsebino;
- Osnove (nadaljevanje): obravnavamo in obdelamo vse različne teme;
- Zaključek (konec): kratka obnova vseh glavnih točk in zaključki.

Predstavitev

Predstavitev si olajšamo, če upoštevamo:

- Pred predstavitvijo vadi sam (vaja dela mojstra);
- Posluži se vseh vizualnih pripomočkov, ki so na voljo (tabla);
- Bodi kratek. 20 do 30 minut je maksimalni čas pozornosti večine ljudi;
- Če rabiš več časa, razdeli prezentacijo v več delov in med prekinitvami pokaži kaj praktičnega;
- Izberi si mesto, kjer boš predaval. Če stojiš za mizo, izgledaš bolj formalen (avtoritativen) in to med tabo in učenci ustvari neke vrste oviro. Če pa poležavaš v stolu poleg njih, bo učinek ravno nasproten in te učenci ne bodo jemali resno;
- Izogni se motnjam;
- Stole postavi v polkrog, da vidiš vse učence. Če je okoli skupine veliko aktivnosti, poskrbi da bodo obrnjeni v drugo smer in proč od oken;
- Ali je soba čista in udobna. Stare zgradbe ali garaže lahko bistveno izboljšamo, če jih polepimo z barvitimi slikami;
- Soba naj bo primerne temperature in dobro prezračena;
- Če boš razdelil kakšne predmete, stori to na koncu predstavitve, razen če učenci predmet potrebujejo med predstavitvijo, ker boš sicer izgubil njihovo pozornost;
- Tvoj nastop in manire so ključnega pomena za uspeh, z njimi jih ne smeš znesti;
- Ker je surfanje povezano tudi z modo, se raje izogni, da bi izgledal najbolje (ne šminkiraj);

- Uporabi tehniko spraševanja in odgovarjanja. Z vprašanji boš dosegel, da bodo učenci sodelovali in bodo tako bolj osredotočeni na temo. S tem pa boš tudi preveril ali so razumeli snov. Postavljaljaj vprašanja, ki bodo vodila do hitrega odgovora.

Vprašanja lahko razdelimo v dve skupini;

- Bližnja: hiter odziv s katerim preverimo ali učenci dojemajo snov;
- Odprta: pozivajo k razmišljanju in tako boljšemu učenju. Od tebe je odvisno ali bodo vprašanja res takšna, da bodo vodila k razmišljanju.

Ko postavljaš vprašanja bodi pozoren

- Postavi vprašanje, počakaj da učenci razmislijo o odgovoru, in nato izberi nekoga, da odgovori. Tako bodo vsi osredotočeni na temo. Če bos vprašanje takoj postavil določeni osebi, bodo ostali nezainteresirani in boš izgubil njihovo pozornost;
- Če izbrana oseba ne zna odgovoriti, povprašaj nekoga drugega;
- Če ne zna nihče odgovoriti si vprašanje postavil napačno ali pa slabo razložil snov in jo moraš razložiti še enkrat, na drugačen način.

Vprašanja učencev:

- Na koncu vsakega poglavja povabi učence da povprašajo. Če je vprašanje podobno prejšnjim vprašanjem, na katera si že odgovoril, poskusi to povedati še enkrat, na drugačen način;
- Na nepomembna vprašanja odgovori na hitro.

Vprašanja učencev se bodo delila na dva dela:

1. Snov, ki je nisi predelal:

Razloži, da se bo to obravnavalo kasneje (in poskrbi, da se bo), ali pa odgovori na hitro, če si siguren, da jih z odgovorom ne boš zmedel.

2. Snov, ki s temo ni povezana:

Na kratko razloži in nadaljuj.

Pripomočki za vizualizacijo

Videli smo že, kako pomemben je vidni medij pri učenju.

Delež vidnega zaznavanja je pri učnem procesu v primerjavi z ostalimi načini zaznave kar 75-80%, zato so vizualni pripomočki pomembno orodje učinkovitih učiteljev.

Vizualni pripomočki imajo številna področja uporabe, načeloma pa vsi služijo za okrepitev sporočila učitelja. Še posebej so uporabni za podporo k predstavitvam, na katerih imamo omejen čas govora. Sluh je zaslužen le za 10% naučene vsebine.

Za vse vizualne pripomočke je potrebno upoštevati:

- **Relevantnost:**
Tudi najbolje pripravljen vizualni pripomoček je brez prave vrednosti, če ni povezan s temo ali pa je predstavljen ob napačnem času.
Če jih predvajamo predčasno, ali pa pustimo na ogled predolgo (ko smo že pri drugi temi), bodo pozornost učencev odvracali od bistva.
Bolj ko se jim bomo posvetili pri njihovi predstavitvi, bolj bodo učinkoviti, saj si jih bo lažje zapomniti.
- **Natančnost:**
Informacija, ki jo sporočamo, mora biti natančna in nedvoumna. Nikoli jih ne uporabljamo za poudarjanje napačnega sporočila.
- **Jasnost:**
Zagotovite, da je celotna skupina v vidnem polju. Vsebina naj bo odebeljena in količinsko omejena, kar bomo dosegli z uporabo ključnih besed. Z barvo pa poudarimo povezave med njimi. V kolikor si za produkcijo vizualnih pripomočkov vzamemo čas, izgledajo mnogo bolj profesionalni.

Tipi vizualnih pripomočkov

Najboljši vizualni pripomoček je oprema sama. V čem je poanta predstavitve različnih tipov desk z uporabo natančno izrisanih slik, ko se predmeti debate nahajajo manj kot 30 cm stran. Lahko pa se zgodi, da so nekateri bližnji predmeti neprimerni za tako predstavitev.

Takrat uporabimo naslednje načine predstavitev:

- **Tabla in pisalo:**
Ni idealni vizualni pripomoček. Lahko ga uporabljamo za preproste risbe, a ima veliko omejitev - karkoli narišemo obstane le do naslednje uporabe table. Uspešna uporaba je odvisna od prakse in detajlno delo z njo je težko v prisotnosti učencev. Izogibajte se govoru v tablo namesto skupini.
Pišite v višini oči in kar se da naravnost. Najboljše je, če imamo skice pripravljene že prej. Prednosti table so predvsem v tem, da jo lahko uporabljamo neprekinjeno in skoraj kjerkoli.

- Sekvenca slik ali diagramov:
Prej napisani ali improvizirani, prednost je njihova večkratna uporaba. Če jih laminiramo s plastiko, čas njihove uporabnosti še bolj podaljšamo, poleg tega pa omogočimo risanje/pisanje čez že obstoječ tisk z markerji, ki se zlahka odstranijo. Prav tako lahko nanje s svinčnikom narahlo označimo pomembne informacije, ki nas diskretno opozarjajo, da pokrijemo vse točke.
Glede na naravo področja, s katerim se ukvarjamo, so to verjetno najuporabnejši vizualni pripomočki.
- Grafoskop:
Ponuja številne prednosti. Med njegovo uporabo ostanemo v vidnem kontaktu z učenci, za predstavitev pa lahko uporabljamo že vnaprej pripravljene prosojnice, ali pa po njih rišemo med predavanjem. Večina trenerjev ima rajši prvo možnost, tisti z umetniško žilico pa drugo.
Določene koncepte lahko predstavimo tudi s prekrivanjem dveh prosojnic.
Izogibajte se uporabi odvečnih besed na prosojnici. Ko kažete, počnite to na grafoskopu in ne na platnu, svinčnik lahko temu namenu služi zelo dobro. Dodatno lahko poudarite vsebino s tem, da je v momentu vidna le potrebna vsebina (to lahko storite s pokrivanjem teksta in s pravočasnim prižiganjem in ugašanjem projektorja).
- Diaprojektor:
Diapozitivi imajo prednost, ker so v nasprotju s shematskimi prikazi realni, lahko pa potrebne za podporo neke teme posnamemo tudi sami s primerno opremo. Slabosti diaprojektorja in grafoskopa so potrebovanje električnega vira in temnega prostora. Priporočljivo je, da imamo pri sebi napisane komentarje in ustrezno zaporedje diapozitivov ali prosojnic
- Video:
V kombinaciji z video kamero je verjetno najmočnejše orodje, ki je na voljo učitelju. Kot vsa taka orodja ima lahko njegova napačna uporaba tudi negativne posledice.

Obstajata dva načina aplikacije videa kot učnega pripomočka :

1.) Predstavitev tehnike:

Material je lahko profesionalnega ali lokalnega izvora. Ponavadi so takšni videi namenjeni ogledu postopoma (po delih) in ne naenkrat v celoti, saj vsebujejo veliko informacij in zato lahko pri učencih povzročijo popolno zmedo in preplah. Preden si s skupino ogledamo detajle je pomembno, da vsi dobro razumejo osnovo.

Ta način deluje zelo dobro znotraj nekaterih omejitev in je še posebej učinkovit, če si skupina med praktičnim učenjem lahko vzame odmor za ogled tehnike na videu.

Tu je še nekaj napotkov, ki jih moramo upoštevati za dobro predstavitev:

- Uporabljajte števec, da se hitro lahko vrnete na želeno mesto;
- Za detajlnejše analize manevrov uporabite počasni posnetek ali pavzo;
- Video lahko le okrepi demonstracijo učitelja v živo, ne more pa jo zamenjati.

2.) Video-analiza:

Najbolj vznemirljiv del učenja z videom je verjetno možnost, da učence posnamemo med njihovo vožnjo in jim kasneje pomagamo s komentarji.

Za dobre posnetke je potrebno, da:

- Če je mogoče snema nekdo drug. Vloga inštruktorja in snemalca hkrati je prezahtevna za večino smrtnikov.
- Pridete akciji čim bližje. Če razdaljo kompenziramo s povečavo objektiva, se slika bolj trese, prav tako pa se oži polje snemanja.
- Veste, če je mikrofón prižgan. Ko komentirate, ne smete biti nikoli žaljivi. Boljše je, da komentar podate osebno, kasneje.
- Ste preračunljivi pri snemanju. Če snemate ves čas, boste veliko časa zapravili za vrtenje naprej.

Pri sami analizi morate pozornost učencev prenesti na ključne trenutke svojega početja. Pomembno je, da vedo, kaj takrat počno narobe in kako to popraviti. Zato je video-analiza bolj primerna za nadaljevalno učenje. Popolni začetniki bodo imeli od tega manj koristi.

Možno je tudi, da bo nekaterim učencem neprijetno, da jih celotna skupina gleda na posnetku. Zato jih morate pred snemanjem vedno vprašati za dovoljenje in jim razložiti, da je video za dobrobit celotne skupine in, da individualne napake ne bodo kritizirane.

S tako obliko povratnih informacij lahko učencem idealno prikažemo razliko med tem, kar dojemajo, da počnejo in med tistim, kar počnejo v resnici, kar pa sta dostikrat zelo različni stvari. Nekateri lahko celo ne bodo verjeli, da so oni na posnetku. Video je ključni medij, ki ga je treba uporabljati skrbno.

Povzetek

Če želi biti učitelj učinkovit v svoji vlogi, se mora zavedati velikega razpona vseh orodij, ki so na razpolago. Ko se enkrat zaveda vseh možnih pristopov k situaciji, se odločitev za najboljši način pristopa porodi zlahka. Vedno se porajajo nove metode, za katere mora biti učitelj konstantno odprt, drugače pride do stagnacije.

9. Zagotavljanje splošne varnosti

Vsebina	
Zagotavljanje splošne varnosti	
Poškodbe in prva pomoč pri deskanju	
Varnost pri surfanju – Načela	
Reševalne tehnike s surfom / bodyboardom	
Reševalno informacijski znaki	
Normalni Operativni Postopki (NOP) - primer	
NOP posebej za trenerje - primer	
Krizni akcijski načrt (KAN) - primer	

Zagotavljanje splošne varnosti

Trener

Pred začetkom lekcije se mora zavedati številnih stvari, ki jih mora upoštevati in opraviti nekaj pripravljalnega dela.

Vsi trenerji morajo biti dobro seznanjeni s tem priročnikom in morajo poznati NOP in KAN surf šole, v kateri so delujoči.

Njuna primera sta podana na koncu tega odseka.

Oprema

Vse deske, leashi, neoprenske obleke, itd. morajo biti pregledani vsak dan. Vsak defekt mora biti odpravljen že pred uporabo opreme.

Trener mora biti opremljen z ustrezno prvo pomočjo, piščalko, megafonom in ostalimi učnimi oz. varnostnimi pripomočki. Tudi te pripomočke ter trenerjevo ostalo opremo je treba vsakodnevno pregledati.

Vremenske napovedi

Vsak trener mora biti seznanjen z vremensko napovedjo za sledeči dan, da lahko izbere najboljši čas in kraj za lekcijo. Lahko tudi prikroji ostale dnevne aktivnosti tako, da bolj ustrezajo vremenu, npr. začne z lekcijo prej, da se izogne napovedanemu slabemu vremenu.

Izbira plaže

Z uporabo lokalnega znanja, vremenske napovedi in podatkov o velikosti valov si inštruktor olajša izbiro plaže. Drugi pomembni dejavniki so tudi stanje plime oz. oseke, prisotnost drugih uporabnikov plaže in reševalcev, dostop, možnost uporabe telefona in sposobnost učencev.

Če je na voljo le ena plaža, mora trener zagotoviti, da je varnost učencev na prvem mestu, tudi pred finančnimi vprašanji.

Na vsaki plaži, ki se uporablja, mora trener poznati dostopnost in lokacijo reševalcev, telefonov in njene specifične nevarnosti (npr. tokovi).

Individualne sposobnosti učencev

Trener mora oceniti sposobnosti vseh članov v njegovi skupini, da lahko:

- Prikroji lekcijo vsakemu posamezniku;
- Zagotovi varnost vseh;
- Poskuša izpolniti pričakovanja učencev in čim bolj izkoristiti njihove potenciale
- Dela primerno ravni najmanj izkušenega v skupini ali pa uvede še eno skupino, če je razpon med učenci prevelik za enega trenerja.

Lahko pričakujemo, da bodo mlajši in telesno bolj pripravljeni dalj časa v vodi kot ostali. Tako bodo ujeli več valov in hitreje napredovali. Če so povrh vsega še dobri plavalci, bodo imeli več samozaupanja in bodo potrebovali manj naše pozornosti. Tisti, ki pa so telesno slabše pripravljeni, slabi plavalci in imajo strah pred vodo, potrebujejo veliko pozornosti in vzpodbujanja s strani trenerja.

Ženske imajo ponavadi manj moči v ramenskem obroču in se jim zato sprva deskanje zdi težak šport. Njihova lahkotnost in čut za ravnotežje jim omogočata, da hitro obvladajo vožnjo po peni, največ težav jim povzroča veslanje in vstajanje. Za vstajanje je potrebna relativna moč (razmerje moči glede na telesno težo), ki se lahko sorazmerno hitro pridobi s treningom.

Poškodbe in prva pomoč pri deskanju

Resne poškodbe pri deskanju so na srečo zelo redke, tudi blažjih je malo, torej je ena od trenerjevih nalog vzdrževanje takšnega stanja. Za tretma hujših poškodb (npr. zlomi, izpahi, srčni zastoj, zadušitev) je priporočljivo, da se vsi trenerji udeležijo primernih tečajev prve pomoči, ki jih prirejajo za to pristojni organi.

Vsi inštruktorji deskanja morajo:

- Imeti veljaven izpit iz prve pomoči / reševanja iz vode (po standardu, odobrenem s strani Surf zveze Slovenije) in biti sposobni in pristojni za reševanje kateregakoli člana svoje skupine;
- Biti seznanjeni z reševalnimi tehnikami s surf desko, opisanimi na koncu tega dela.

Večina poškodb pri deskanju je lažjih, pripetijo pa se lahko tako v vodi kot izven nje. Učinkovit trener bi moral vedeti, kako ravnati, če se pojavijo:

- Ureznine (globlje in površinske), odrgnine in udarnine (modrice);
- Premraženost in podhladitev. Trener mora prepoznati, če je učencu premrzlo in ustrezno ukrepati preden nastopi podhladitev;
- Krči. Lahko prizadenejo številne mišične skupine. So boleči, a ponavadi niso življenjsko nevarni. Primer je lahko zelo resen, če so prizadete trebušne mišice;
- Nategnjene mišice (najpogosteje v dimljah zaradi obračanja), zvini in izpahi;
- Ugrizi in piki (sršenov, os, čebel, meduz, rib);
- Sončne opekline in vročinski udar;
- Šok (lahko ga sprožijo našteti ali drugi dejavniki);
- Zastrupitev (s hrano, plinom, idr.) / električni šok. Čeprav se težko verjetno pojavijo v okviru surf lekcije, se mora dober trener vseeno znati odzvati nanje, prav tako pa tudi na druge, osebne zdravstvene probleme, kot so astma, diabetes idr.

Varnost pri surfanju – Načela

Vedno večje število surfarjev in ostalih navdušencev vodnih športov čedalje bolj obremenjuje reševalne službe. Zato je zelo pomembno, da se trenerji in njihovi učenci poslužujejo vseh varnostnih ukrepov in s tem zagotovijo varnost zase in za vse ostale uporabnike morja.

Nadaljnja načela morajo biti dobro znana vsem trenerjem, le-ti pa naj učence z njimi dobro seznanijo:

1. Vsi deskarji morajo biti sposobni odplavati vsaj 50m na odprto morje;
2. Učenci naj imajo urejeno zdravstveno zavarovanje, surf šola pa ustrezno zavarovalniško kritje;
3. Poskrbite, da je oprema v dobrem stanju;
4. Vedno uporabljajte leash, ki preprečuje izgubo deske. Vas deska varuje, druge pa lahko celo ubije;
5. Upoštevajte druge uporabnike morja, vključno z ribiči;
6. Nikoli ne deskajte sami ali takoj po zaužitem obroku;
7. Vedno se vrnite na plažo pred temo;
8. Nikoli ne mešajte deskanja z alkoholom in drugimi drogami;
9. Kjer je voda hladna, nosite neoprensko obleko,;
10. Če ste novi v tem športu, nikoli ne najemite deske brez predhodne lekcije surfanja, ki jo poda kvalificiran inštruktor;
11. Bodite uvidevni do ostalih uporabnikov plaže, še posebej med prenašanjem deske do in iz vode;
12. Kadar je mogoče, pojdite na varovano plažo. Ubogajte reševalce, ki jo varujejo in bodite pripravljeni, da jim pomagata, če tako zahtevajo;
13. Kjer je mogoče, deskajte v zato določenem območju (npr. med črno in črno belo karo zastavico);

14. Ko veslate proti valovom, se izogibajte deskarjem, ki le-te vozijo;
15. Ko greste na val se prepričajte, da ni nikogar na vaši levi oz. desni. Če se nekdo po valu že pelje, si tega vala ne smete izbrati;
16. Bodite prijazni do okolja. Vedno zapustite plažo takšno, kot bi si jo želeli najti sami - neonesnaženo.

Velik del varnosti sta zdrava pamet in izkušnje. Dokler pa si povsem neizkušeni učenci ne naberejo potrebnih izkušenj in razvijejo deskarskih sposobnosti, je pomembno, da se zavedajo (in da poskrbimo, da se zavedajo) postopkov varnega deskanja.

Reševalne tehnike s surfom / bodyboardom

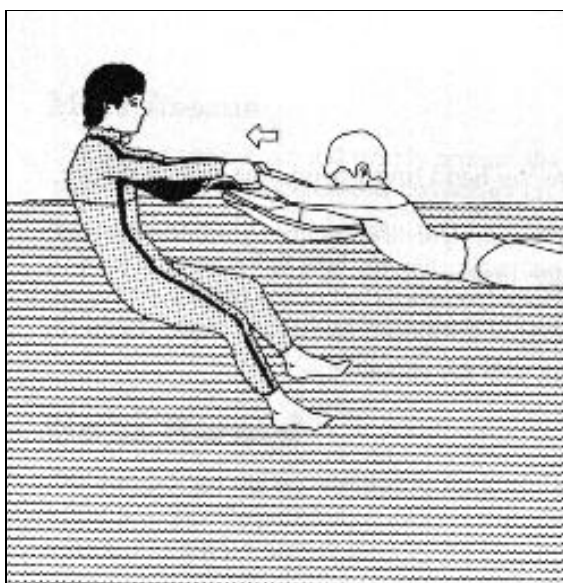
Surfarji so od nekdaj uporabljali svoj surf kot reševalni splav. Njegova glavna prednost je, da lahko v pogojih, kjer čoln ali kanu sploh ne moreta izpluti z obale, surfar z njim lažje manevrira. Dostikrat pa je surfar, zaradi same narave športa že za linijo, kjer se lomijo valovi in tako doseže utapljajočega se še hitreje.

Reševalec mora vedno preudariti in upoštevati celotno situacijo in ne le utopljenca, ki čim hitreje potrebuje pomoč, zato naj ne izvaja reševanja, če so okoliščine nad njegovimi zmoglostmi.

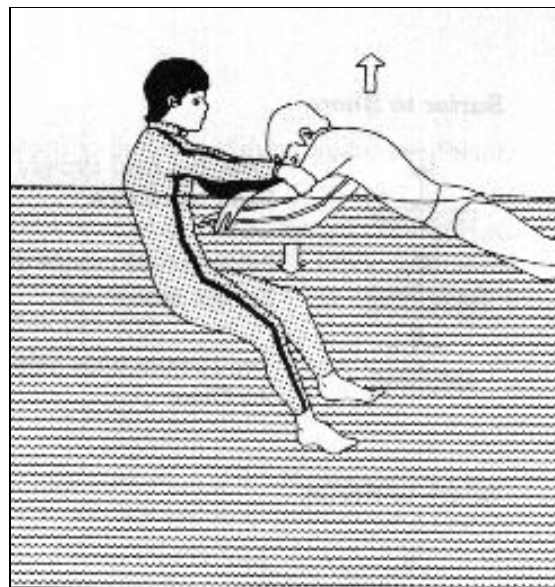
Metode

1. Reševanje zavestnega plavalca v težavnih pogojih:

- Veslamo do utapljajočega in ga, ko nas lahko sliši, začnemo **miriti in opogumljati**;
- **Ostanemo izven njegovega dosega**, saj nas utapljajoči v napadu panike lahko utopi;
- Zdrsimo s surfa in ga sočasno obrnemo okrog vodoravne osi;
- Stran deske porinemo utapljajočemu za oporo;
- Ves čas ga mirimo, ko pa smo prepričani, da je dovolj pomirjen, ga prosimo, da prime reševalcu bližji rob deske, približno na sredini, z obema rokama, tako da se nahaja reševalec naproti utapljajočega (glej sliko 9.1);

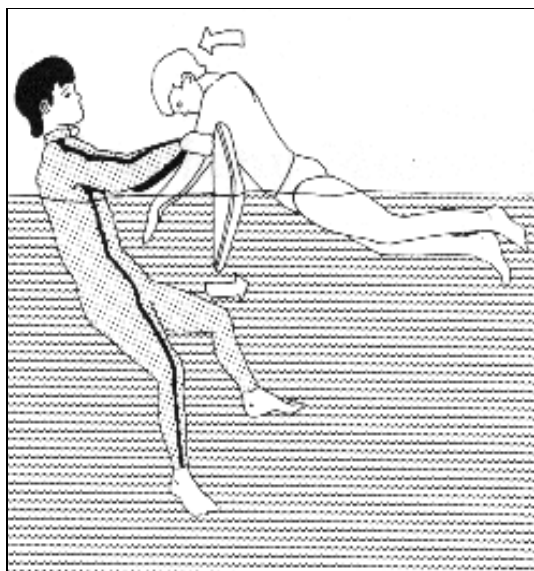


sl. 9.1

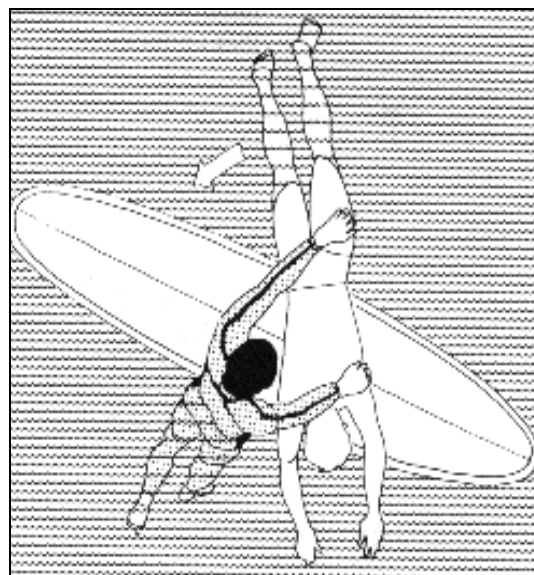


sl. 9.2

- Utopljajočega primemo za obe podlakti in se nagnemo nazaj. To povzroči, da se deska zopet obrne z zgornjo stranjo navzgor (sl. 9.2 in 9.3);



sl. 9.3

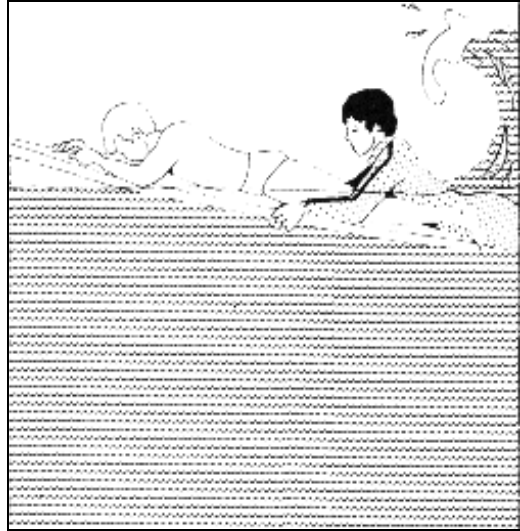


sl. 9.4

- Utopljajočega previdno zavrtimo tako, da ima glavo naprej, s premiki naprej ali pa nazaj pa ga spravimo v želen položaj (sl.9.4);

Sedaj se mora reševalec odločiti za poskus prenosa utapljavajočega do obale. Upoštevati mora več faktorjev:

1. Velikost valov - ali bi bilo prenevarno poskusiti priti na obalo?
2. Se drugi zavedajo situacije in so obvestili reševalno službo?
3. Ali so na plaži poklicni reševalci, ali poskušajo priti do nas?
4. Kje je najboljša izstopna točka?
5. Če reševalec poskuša doseči obalo, se prime deske na območju repa in z brcanjem z nogami odplava do obale;
6. Ko se valovi lomijo, se mora potegniti višje gor, s telesom na območje repa deske (tako, da se deska potopi v tem območju, s tem pa tudi prepreči, da bi mu ušla - sl. 9.5).
7. Utopljavajočega pomirjamo, dokler nas valovi ne naplavijo na obalo;
8. Če je utapljavajoči zmožen sodelovanja, nam lahko pomaga tako, da vesla z rokama;
9. Ko obalo dosežemo, moramo utapljavajočega prepričati, da sprejme prvo pomoč, ker je lahko po takem dogodku v šoku.



Če se reševalec odloči, da ne bo skušal doseči obale, mora zagotoviti, da je dovolj daleč za linijo, kjer se lomijo valovi in tam počaka pomoč. Gibanje naj bo minimalno, da ohranjamo telesno toploto. Utopljavajočega ne slačimo.

2. Reševanje nezavestnega:

Če se reševalec odloči za reševanje nezavestnega mora obvladati tehnike oživljanja. Zavedati se mora, da so celice možganov, srca in pljuč lahko poškodovane že po 3 ali 4 minutnem pomanjkanju kisika. Kakorkoli že, ni nujno, da nezavestni preneha z dihanjem, torej lahko tudi njemu rešimo življenje. Če ne diha, ga moramo čim prej spraviti do obale, kjer naj posreduje druga oseba, ki je za to strokovno usposobljena.

Metoda

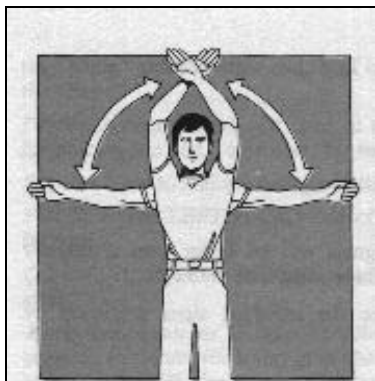
(Enaka, kot pri reševanju zavestnega)

Zdrsamo s surfa in ga sočasno obrnemo okrog vodoravne osi. Desko postavimo med nas in utapljavajočega in poskrbimo, da njegova glava ni v vodi. Utopljavajočega primemo za obe podlakti in se nagnemo nazaj. To povzroči, da se deska zopet obrne z zgornjo stranjo navzgor. Nato ga previdno zavrtimo tako, da ima glavo naprej, s premiki naprej ali pa nazaj pa ga spravimo v željen položaj (sl. 9.1 - 9.5).

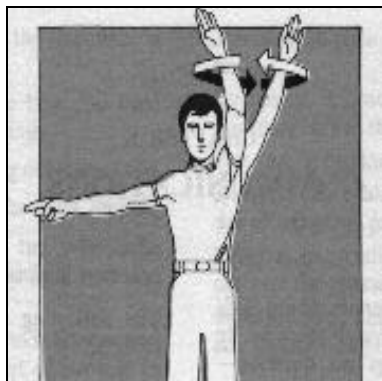
Reševalno informacijski znaki

Reševalci iz vode imajo dogovorjen sistem znakov, ki omogoča komunikacijo med reševalcem v vodi in obalo. Dobro je, da smo z njim seznanjeni tudi mi.

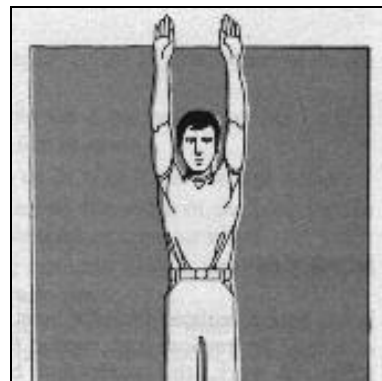
Znaki, podani z obale za reševalca v vodi



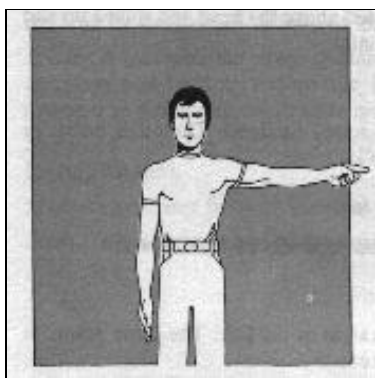
Pridobivanje pozornosti



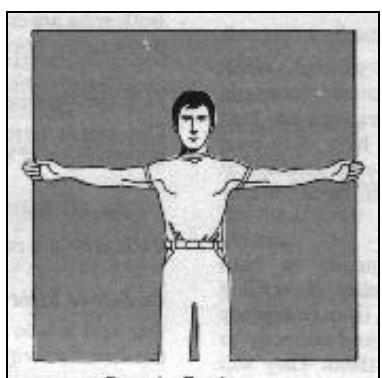
Pojdi po plavalca/deskarja



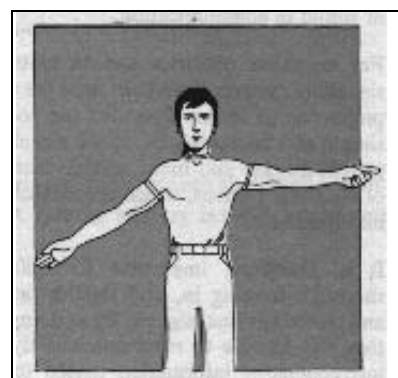
Pojdi bolj stran od obale



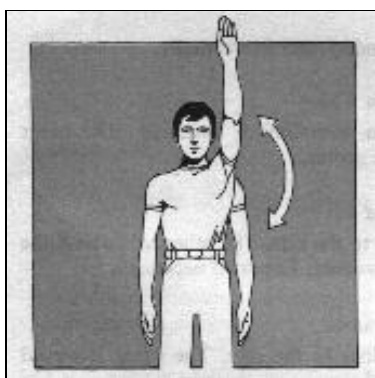
Pojdi levo (ali desno)



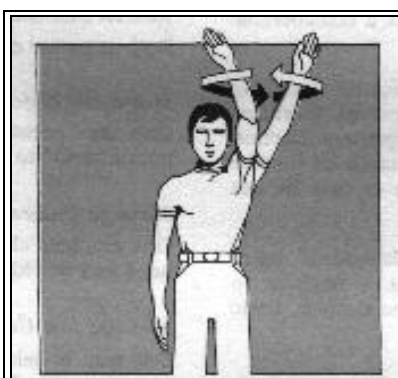
Ostani na mestu



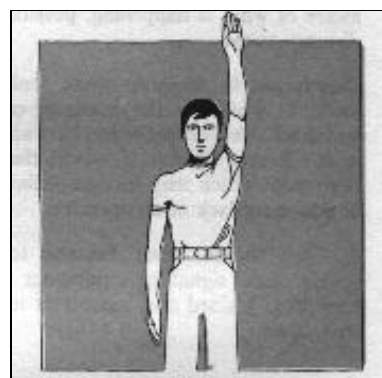
Poglej pod vodo



Sporočilo razumljeno



Sporočila ni razumljeno



Vrni se na obalo

Primer – Običajni Plan Dela za surf šolo

1. Priprava na termin

- 1.1 Zberite vse pomembne informacije glede posameznika/skupine s pomočjo dogovorjenega vprašalnika.
- 1.2 Preverite pripomočke za dostopnost, varnost in udobje.
- 1.3 Zagotovite, da je razvrstitev aktivnosti dovolj fleksibilna, tako da dovoljuje prilagoditev potrebam skupine/posameznika.

2. Srečanje z udeleženci

- 2.1 Bodite točni in poskrbite, da se udeleženci počutijo dobrodošli in sproščeni.
- 2.2 Zagotovite, da je oprema **varna** in primerna za stopnjo znanja udeležencev (to posebej velja za deske, neoprenske obleke, idr.).
- 2.3 Poskrbite, da se udeleženci zavedajo pravil, ustreznih načinov obnašanja in zdravstvenih/varnostnih zahtev, ki so potrebne za zmanjšanje škode okolju.

3. Seznanjanje udeležencev z lekcijo surfanja

- 3.1 Prepričajte se o prejšnjih izkušnjah in znanju udeležencev (če jih že imajo) in opravite potrebne prilagoditve lekcije.
- 3.2 Ko se pripravljate na lekcijo se pozanimajte o morebitnih zdravstvenih problemih.

4. Udeležba gosta nadzornika/inštruktorja

- 4.1 Poudari naj varnostne točke in postopke ter njihovo funkcijo. Varnost in dobrobit trenerjev in udeležencev je na prvem mestu.
- 4.2 Poskuša naj ustvariti in vzdrževati pozitivno, prijazno in sproščujočo atmosfero čez celoten termin.
- 4.3 Zagotovi naj, da so vsi spori in konflikti med udeleženci in inštruktorji (ali udeleženci) rešeni dokončno in hitro v skladu s smernicami Surf zveze Slovenije. Ne dovoli naj, da obnašanje posameznika ogrozi celotno skupino.
- 4.4 Incidenti, nesreče in nujnosti se morajo reševati, prijavljati in zabeležiti natančno v skladu s smernicami Surf zveze Slovenije.
- 4.5 Naj skrbi za ekološko osveščenost in prijaznost.

5. Zaključevanje lekcije

- 5.1 Zagotovite dovolj časa za ohladitev in razpravo z udeleženci.
- 5.2 Poskrbite, da so udeleženci detajlno seznanjeni glede nadaljnjih lekcij.
- 5.3 Nadzorujte odhod udeležencev, da preprečite nevarnost in poškodbe.
- 5.4 Vso uporabljeno opremo očistite in preverite, ali je poškodovana.
- 5.5 Zagotovite, da je okolje, kjer ste poučevali, sprejemljivo za prihodnjo uporabo.

6. Po lekciji (posebej za inštruktorja)

- 6.1 O incidentih, vprašanih in problemih v povezavi z lekcijo se pogovorite z zato pristojno osebo in jih zabeležite v dnevnik.
- 6.2 Kakršnakoli ocena (tudi sebe) naj poteka v okviru revizije.
- 6.3 Vsak inštruktor naj bo vzpodbujen h konstruktivnemu prispevanju na sestankih in poročanjih kluba in zveze.

7. Učenje do osnovne stopnje

7.1 Predstavite in razložite ustrezne sposobnosti, tehnike in znanja.

7.2 Zagotovite da so razlage/demonstracije jasne in tehnično pravilne.

7.3 Ves čas spremljajte, koliko udeleženci razumejo in jim dajte priložnost za vprašanja.

7.4 Pravilno določite znanje vsakega udeleženca in mu svetujte, kako naj ga nadgradi.

7.5 Poučevanje naj se pri vsaki lekciji stopnjuje korak za korakom.

7.6 Povratne informacije in znanje, ki jih inštruktor podaja udeležencu, naj bi povečale njegovo samozavest, motivacijo in varno uživanje v surfanju.

Nadzor udeležnih

1. Udeleženci morajo sodelovati v skladu z dogovorjenimi pravili in naj bodo na to tudi opomnjeni, kadar je potrebno.
2. Vsak pomožni inštruktor, ki ni usposobljen, mora biti nadziran s strani usposobljenega inštruktorja.

Primer - Običajne procedure za učitelje

1. Učitelj

- Učitelj mora biti s strani SZS kvalificiran učitelj surfanja;
- Učitelj mora biti dobro telesno pripravljen, točen in primerno oblečen;
- Učitelj ne sme kaditi ali uživati alkoholnih pijač med delom. Ves čas se mora obnašati primerno liku učitelja;
- Učitelj mora biti prijazen in razumevajoč do tečajnikov.

2. Dnevne naloge v surf centru

- Prihod v center mora biti pravočasen, da se vadba začne ob primerni uri;
- Zagotoviti je potrebno da so znaki, deske in ostala oprema zunaj;
- Center je potrebno očistiti ter preveriti naročene stranke za tekoči dan;
- Tekoče stvari je potrebno razložiti ostalim vaditeljem in osebju;
- Pozdraviti tečajnike in jih preveriti. Pospremiti jih je potrebno na učno uro in če je potrebno jim pomagati obleči wetsuit;
- Zagotoviti je potrebno, da so vaditelji točni in se učna ura začne ob dogovorjenem času;
- Oglašati se je potrebno na telefon in dajati ljudem informacije, če je potrebno;
- Na koncu vsake učne ure je potrebno pregledati vso opremo in morebitno škodo popraviti v primernem času;

- Zapisnik o poteku surf šole mora biti beležen sproti ter mora vsebovati tudi poročila o morebitnih poškodbah;
- Na koncu dneva je potrebno pospraviti vse znake, zastave in opremo ter center tudi primerno očistiti;
- Center je potrebno zapreti pravočasno kot določa urnik dela.

Surf center je delovno okolje. Od obiskovalcev in tečajnikov se pričakuje, da ne ogrožajo varnosti tečajnikov in ne motijo dela vaditeljev.

3. Določitve vadbene ure

- Oprema, ki jo uporabljajo tečajniki, mora biti brezhibna za uporabo;
- Vaditelj mora biti oblečen v razpoznavna oblačila;
- Znaki za nevarnost morajo biti razloženi tečajnikom;
- Maksimalno število tečajnikov na enega vaditelja ne sme presegati 10 ljudi;
- Vaditelji ne smejo surfati med vadbeno uro na začetnem tečaju (razen med demonstracijo elementov);
- Surfanje je dovoljeno le po predhodnem dogovoru z vaditeljem pri vadbi v nadaljevalnem tečaju;
- Tečajniki morajo uporabljati opremo, ki je primerna njihovemu znanju;
- Varnost tečajnikov med vadbo je najbolj pomembna;
- Vaditelji lahko uporabljajo samo surfe, ki so primerni za učenje, razen kadar demonstrirajo nadaljevalne elemente;
- Vadba mora potekati po načelu postopnosti in mora biti prilagojena razmeram in znanju tečajnikov.

Primer – Krizni Akcijski Načrt (KAN)

Če opaziš ali si opozorjen, da je nekdo v vodi ali na plaži v težavah, moraš takoj:

1. Zagotoviti varnost za vsakega učenca ali skupino, ki jo nadzoruješ, preden se posvetiš nesreči;
2. Obvestiti reševalce in druge primerne službe;
3. Če gre za surf tekmovanje, je potrebno obvestiti uradno osebje tekmovanja (npr. Event Safety Officer);
4. Počakati na njihova navodila.

Če zgoraj navedene osebe niso na voljo, pošlji zanesljivo osebo, da pokliče pomoč, medtem pa sam nudi primerno pomoč:

1. Reševanje ponesrečenca – brez ogrožanja sebe in drugih reševalcev;
2. Ponesrečenca pripelji na varno (kadar gre za sum poškodbe hrbtenice, lahko ponesrečenca premakneš samo v primeru, če mu grozi nevarnost);
3. Oceni obseg poškodb in izvajaj prvo pomoč;
4. Glede na vrsto poškodb izvedi primerno zdravljenje.

Varnost

Med učenjem surfanja moraš imeti pripravljene naslednje telefonske številke:

- Kontakt za vsakega udeleženca surf šole (starši / sorodnik itd);
- Bolnišnica;
- Policija;
- Obalna straža;
- **Reševalci;**
- Vodja surf kempa;
- Reševalni čoln.

10. Upravljanje surf šole

Vsebina	
Uvod	
Načrtovanje in priprava	
Prostori	
Oprema	
Kadri in zavarovanja	
Tečaj surfanja	
Prijavni list - primer	

Uvod

Čeprav vaditelj surfanja ne potrebuje vsega znanja o vodenju surf centra, mora vsak, ki dela v centru poznati osnove vodenja centra. Za uspeh in učinkovitost centra je navadno zadolžen njegov upravnik, vendar morajo tudi ostali zaposleni prispevati svoj delež k dobremu poslovanju. Naloge v centru so navadno razdeljene med vse, ki delujejo v centru. To poglavje obsega poslovanje centra in vodstvene naloge. Poudarek je na informacijah, ki jih potrebujejo vaditelji za uspešno delovanje centra.

- Noben center ni enak, tako da morajo biti namigi prilagojeni specifični vsakega centra posebej.

Poznamo veliko različnih surf centrov. Takšni, ki ponujajo visoko kvaliteto ponudbo z prenočišči in manjši, ki ponujajo samo dnevno učenje surfanja. To ne vpliva na bistvo tega poglavja. Vodenje centra ima namreč osnovne postopke ne glede na vrsto ponudbe. Center lahko posluje uspešno, če so vsi dejavniki usklajeni, to pa lahko dosežemo le z načrtovanjem in pripravo.

Upoštevati moramo dve fazi načrtovanja, dolgoročno in kratkoročno.

- **Dolgoročno načrtovanje:**

Pri dolgoročnem načrtovanju moramo določiti kraj, kjer bomo izvajali surf šolo, in opremo, ki jo bomo potrebovali za prihajajočo sezono.

- **Kratkoročno načrtovanje:**

Kratkoročno načrtovanje vsebuje naloge, ki potekajo dnevno v centru. Potrebno je načrtovati koliko reklamnih letakov imamo ali npr. koliko goriva je v avtu za prevoz strank.

To poglavje je skoncentrirano na kratkoročno načrtovanje, da lahko vaditelji izpeljejo svoje naloge, ki jih imajo vsak dan. Pomembno pa je tudi dolgoročno načrtovanje, zaradi lažjega kratkoročnega načrtovanja, kar prispeva k bolj kvalitetni izvedbi surf šole.

Načrtovanje in priprava

Postavitev centra

Pri postavitvi centra sta najbolj pomembna lokacija in stranke, ki jih želimo pridobiti. Lokacija mora imeti primerne pogoje za surfanje in mora biti v kraju, kjer je dosti zanimanja za surfanje.

Najbolje je postaviti surf center v kraju, kjer je dosti lokalne populacije hkrati pa v ta kraj prihaja veliko turistov. To nam omogoči dobro poslovanje skozi celo leto, če so pogoji primerni za izvajanje surf šole. Pri postavljanju centra je potrebno tudi predvideti dejanske stranke in glede na te pripraviti primerno trženje.

Trajanje tečaja je odvisno od lokacije surf centra in tipa strank. V nekaterih centrih je bolje, da so tečaji dvourni, spet v drugih so najprimernejši 14 dnevni tečaji.

Razlikuje se lahko tudi stopnja učenja, kar je odvisno od tipa centra, ki ga vodimo.

Pomemben je tudi dostop do centra in njegova prepoznavnost. Potrebno je načrtovati kje bodo stranke parkirale ali urediti prevoz do centra. Zato je potrebno poznati ciljno skupino strank. Prilagoditi se moramo strankam saj le tako lahko dosežemo učinkovitost centra.

Zavedati se moramo tudi konkurence, ki je prisotna na tem področju. Zato navadno uspejo tisti surf centri, ki imajo dobro urejeno načrtovanje in so pripravljeni.

Naloge na kopnem

Razmere v vodi so zelo pomembne za uspešen potek surf šole, vendar pa so dejavnosti na kopnem odločilne pri pridobivanju strank.

Naslednji prostori morajo biti na voljo v surf centru:

- **Garderobe in sanitarije:**

Prostor mora biti dobro vzdrževan, topel in čist. Zelo priporočljivo je da ima tuš toplo vodo in da imamo na voljo sušilce za lase. Takšne malenkosti prispevajo k boljšemu počutju strank. Prostor morajo redno nadzirati delavci v centru in si razdeliti naloge.

- **Učilnica:**

Teoretični del tečaja je lažje izpeljati v prostoru, kjer je suho in toplo. Če teoretični del izvajamo v za to namenjenem prostoru, lahko stranke ločimo od ostalih obiskovalcev s čimer zagotovimo nemoteno učenje.

- **Hrana in pijača:**

Odvisno od posameznega centra je, kaj ponudimo. Dobro je, da lahko stranke med celodnevni potekom surf šole, kaj popijejo in pojejo.

- **Splošno:**

Vzdrževani in lepi prostori dajejo dober signal učencem, da se raje vrnejo v surf center. Premisliti je potrebno tudi, ali bomo dodali morda bar za sprostitvev po surfanju ali morda savno?

Dejavnosti v vodi

Centri lahko določajo, na kateri plaži bo potekala surf šola. Vaditelji izberejo tisto plažo, ki je najbolj primerna za učenje.

Pri vadbi v vodi je poterbno upoštevati:

- **Kvaliteto vode:**

Kvaliteta vode mora ustrezati zdravstvenim kriterijem. Surf center mora poskrbeti, da učenje tečajnikov v vodi ne škoduje njihovemu zdravju.

Za poročilo o ustreznosti vode je odgovorna lokalna okoljevarstvena organizacija. Naloga surf centra je, da spremlja ustreznost vode za učenje tečajnikov.

Surf center mora tudi poskrbeti, da s svojim delovanjem ne škoduje kvaliteti vode. Skrbeti mora za del plaže kjer poteka učenje tečajnikov in vzdrževati čistočo.

Izbira primerne plaže za učenje tečajnikov

Surf šola mora potekati na plaži, ki je primerna za začetnike. Najbolje je, da je peščena, brez skal in drugih ovir. Čim manj naj bo tudi tokov, valovi pa naj ne bodo visoki in premočni. Takšna plaža omogoča, da na njej učimo surfanje v različnih razmerah.

Na plaži morajo biti sanitarije, reševalci iz vode, parkirišča itd.

- **Dostop do plaže:**

V primeru nesreče mora biti do plaže primeren dostop za reševalna vozila.

- **Senca:**

Če na plaži ni zgrajenih objektov, ki zagotavljajo senco, je potrebno izkoristiti naravne objekte (sipine, klife).

- **Prevoz:**

Če surf šola poteka na plaži, ki je oddaljena od surf centra, je potrebno urediti prevoz za tečajnike.

- **Prva pomoč:**

Na plaži moramo zagotoviti prvo pomoč v primeru poškodb. Vaditelji morajo biti seznanjeni z nudenjem prve pomoči, tečajniki pa morajo biti obveščeni o morebitnih nevarnostih.

Oprema

Poglavje govori o opremi, ki jo mora vsak surf center imeti na razpolago za učenje tečajnikov. Oprema, ki jo bo uporabljal tečajnik na začetku je pomembna za hitrejši napredek pri učenju surfanja. Naloga vaditeljev je, da s svojim znanjem pomagajo začetnikom pri pravilni izbiri opreme, ki bo ustrezala njegovemu predznanju.

Surfi

Poznamo zelo veliko različnih tipov surfov, ki imajo primerne lastnosti za učenje začetnikov. Primeren surf izberemo glede na telesno višino in težo posameznega tečajnika.

Deska za začetnike naj bo:

- Stabilna;
- Izdelana iz trpežnih materialov;
- Ne pretežka;
- Z dovolj volumna;
- Vzdrževana;
- Površina deske ne sme drseti.

Za tiste, ki prvič deskajo je najbolj primerna ‘mehka’ deska, ki ima na površini penasto oblogo. Taka deska je varna za tečajnike in ostale, ki surfajo zraven njih.

Dolžina deske, ki je primerna za tečajnike, je odvisna od njihove telesne višine. V surf centru morajo biti na razpolago predvsem daljše deske. Priporočljivo je tudi, da je nekaj krajših desk za otroke.

Več kot ima center različnih desk, bolj jih lahko prilagodimo posameznim tečajnikom.

Priporočljivo je, da so deske označene z številkami ali črkami, da tečajniki lažje najdejo svojo desko po odmoru. Nekateri surf centri pa na deske celo narišejo osnovno postavitev stopal, da tečajniki hitreje napredujejo pri vstajanju.

Po vsakem zaključku sezone je potrebno opremo pregledati in jo popraviti, če je potrebno.

Neoprenske obleke

Označene morajo biti a številko, da lažje najdemo ustrezno velikost, ki jo potrebuje tečajnik. Po vsaki vadbeni uri je neoprensko obleko potrebno sprati s sladko vodo in jo posušiti v senci.

Prva pomoč

Komplet prve pomoči z vsemi potrebnimi sestavinami, naj bo v surf centru na vidnem in dosegljivem mestu. Vaditelji pa morajo s seboj na učno uro vzeti manjše torbice prve pomoči. Nekdo, ki dela v centru, mora biti zadolžen za pregledovanje in vzdrževanje kompletov prve pomoči. Ta oseba naj ima tudi opravljen tečaj prve pomoči na višjem nivoju.

V primeru nezgode je potrebno napisati poročilo o nezgodi in nesrečo vpisati v knjigo prve pomoči.

Kadri

Ker večina surf centrov obratuje sezonsko, najem kadra dostikrat predstavlja problem. Vodje centrov morajo najeti večinoma študente, ki pa nimajo časa vsako sezono, zato je potrebno najemati in uvajati vedno nove kadre. Potrebno se je izogibati nenehni menjavi kadra med sezono, ker to otežuje normalen potek dela v surf centru. Zelo pomembno je, da se tisti, ki delajo v centru dobro razumejo med seboj in da ima vsak svoje naloge, ki jih vestno opravlja.

Ko najemamo kadre moramo upoštevati:

- Koliko vaditeljev potrebujemo?

Centri, ki imajo surf šolo samo za začetnike, imajo lahko vaditelje z nižjo licenco. Vendar je kvaliteta šole boljša, če najemamo vaditelje, ki imajo več izkušenj in višjo stopnjo usposobljenosti.

- Ali so usposobljeni za učenje surfanja?

Preveriti je potrebno, če imajo vaditelji, ki jih najemamo, licenco za učenje surfanja Surf Zveze Slovenije ali drugo mednarodno priznano licenco. Pametno je zahtevati tudi CV ter morebitna priporočila prejšnjih surf šol.

Izobraževanje kadrov

Izobraževanje zagotavlja, da so vsi vaditelji, ki delajo v surf centru seznanjeni z opremo, metodami dela in programom centra. Zaposlene v centru je potrebno spodbujati za pridobivanje višjih licenc in jim pri tem pomagati. To pripomore k izboljšanju dela v surf šoli ter dvigne kakovost centra.

Zavarovanje

Na tem področju je veliko zahtev in zakonov poslovanja. Varnost pri delu, zavarovanje vaditeljev in tečajnikov so elementi, ki jih mora vsak tak center urediti.

- Centri lahko najamejo svetovalca, ki uredi vse potrebne obvezne elemente za legalno poslovanje;

- Vaditelji morajo biti nezgodno zavarovani;
- Surf center in vsak učitelj morajo biti zavarovani za primer tožbe s strani učencev.

Tečaj surfanja

Značilnosti tečaja surfanja so različne glede na okolje, kjer deluje surf center. Centri, ki ponujajo tudi nastanitev, morajo svoj tečaj načrtovati drugače, kot pa tisti centri, ki imajo enodnevne tečaje. Glede na različno delovanje centrov pa so sestavine tečaja v osnovi enake.

Da bi tečaj potekal nemoteno, moramo vse načrtovati že preden se tečaj prične. Potrebno je poskrbeti, da se tečajniki predhodno vpišejo v tečaj. Tisti centri, ki stranke sprejemajo tik pred pričetkom tečaja, morajo biti predhodno pripravljene, ker se število tečajnikov spreminja. Sprejmejo lahko le toliko strank, kot imajo na voljo učiteljev in opreme.

Predhodno načrtovanje tečaja

Stranke morajo biti obveščene, kakšen tečaj organizira surf center. Poznati morajo ceno, trajanje in namen tečaja. Začetnikom je potrebno ponuditi začetniški tečaj, bolj izkušenim pa nadaljevalnega.

Vsak center mora izdati tudi obrazec za prijavo, ki vsebuje osnovne podatke, kot vidimo na naslednji strani:

Primer – prijavni obrazec

Ime Starost

Spol M / Ž Telefon:

Naslov

Poštna številka

Telefon staršev / sorodnikov

Datum tečaja / / do / /

Znanje surfanja
(Še nikoli nisem surfal / srednje znanje itd.).

Imaš svoj surf Da / Ne

Dolžina in oblika surfa?

Boš na tečaju uporabljal svoj surf? Da / Ne

Kakšno razdaljo preplavaš ?

Ali imaš kakšno bolezen, ki bi te lahko ovirala pri tečaju (astma, epilepsija, težave s srcem itd.)? Naštej!

Imaš izkušnje s športom, ki bi ti lahko pomagal pri tečaju? (npr. plavanje)

Plačilo € Datum

Podpis
(Če je udeleženec mlajši od 18 let se mora podpisati tudi skrbnik.)

Na podlagi informacij s tega obrazca lahko razvrstimo tečajnike v skupine in jim dodelimo učitelje in opremo. Hkrati pa nam tudi predstavlja rezervacijo, da lahko predhodno načrtujemo potek tečaja.

Informacije tečajnikom pred začetkom tečaja naj vsebujejo naslednje stvari:

1. Potrdilo o prejemu rezervacije;
2. Lokacijo centra;
3. Potrdilo o tipu tečaja, datum in čas prihoda ter odhoda;
4. Opis poteka tečaja;
5. Spisek potrebne opreme, ki jo morajo imeti tečajniki s seboj (kopalke, brisača...).

Napotki pred tečajem

Vsebujejo naj priporočeno predhodno fizično pripravo in navodila, ki veljajo v surf centru. Vaditelji morajo poznati program ter potek tečaja. Predhodno je potrebno načrtovati potek surf šole in se nanjo pripraviti. Ko se skupine ponavljajo, je priprava lahko enaka, vendar se je potrebno prilagajati različnim pogojem, tečajnikom in njihovim potrebam.

Učna priprava?

Osnovna učna priprava za začetniški tečaj je enaka. Razlikuje se samo čas izvedbe, kar je odvisno od okolja, v katerem surf center deluje. Višja kot je stopnja znanja tečajnikov, bolj vsestransko moramo biti pripravljeni.

Priprava pred tečajem

Veliko centrov začne dan s sestankom vaditeljev, da se le-ti pripravijo na naloge, ki jih čakajo ta dan.

Sestanek mora vsebovati:

- Kje bo potekala surf šola;
- Odprtje centra;
- Priprava opreme;
- Objava vremenske napovedi.

Ko pridejo tečajniki, je potrebno imeti skupni sestanek na katerem se vaditelji predstavijo in podajo nekaj osnovnih informacij o tečaju. Tiste, ki zamudijo moramo naknadno dodeliti skupinam.

Tečajnik mora ves čas imeti občutek, da je tečaj:

- Varen;
- Strukturiran (s postavljenimi cilji);
- Dobro organiziran;
- Zabaven;
- Namenjen tistemu zaradi česar so prišli (nove informacije in znanja).

Na koncu tečaja

Ko se ura učenja surfanja konča, je potrebno opraviti naslednje stvari:

- Ponoviti teorijo;
- Analizirati potek učenja s tečajnikom;
- Podeliti certifikate;

- Podati informacije o nadaljnjih tečajih.

Po končani vadbi je potrebno pospraviti opremo in jo pripraviti za naslednji dan. Vaditelji morajo narediti analizo delovnega dne ter se dogovoriti za naloge naslednjega dne.

Zaključek

Poglavje je obsegalo osnovne elemente, ki so potrebni za vodenje surf centra. V praksi mora vse delovati tako, da je tečaj surfanja varen ter uspešen za tečajnike. Vaditelji morajo biti na razpolago za različna vprašanja in nove ideje za izboljšanje učenja surfanja. Različne metode učenja je potrebno deliti z ostalimi surf centri, saj se tako izboljša kvaliteta dela.

11. ABC učenja surfanja

Vsebina	
ABC učenja - kazalo	
Prva ura – predstavitev	
Vaditelj	
ABC učenja - A	
Predstavitev in varnost ter oprema	
Oblika učenja	
Ravnanje s surfom; Zapuščanje skupine; Signal za izhod iz vode	
ABC učenja - B	
Ležeče sufanje; Učenje v polkrogu; Deli surfa	
Vstop v vodo; Lovljenje vala - ležeče	
Drsenje z valom; Ustavljanje	
Ravnanje v primeru padca	
ABC učenja – C	
Vstajanje; Lovljenje valov – veslanje in vstajanje; Drsenje	
Leash	
Popravljanje napak; Nadzor nad desko	
Ravnanje v primeru padca; Zapuščanje skupine; Signal za izhod iz vode	
ABC učenja - seznam	

ABC učenja - kazalo

- ABC surf lekcije so bile razvite v letih učenja več tisoč učencev z namenom, da se ljudje naučijo surfati čim hitreje in čim varneje, ter se ob tem čim bolj zabavajo.
- To ni edini način, kako se uči surfanje, je pa preizkušena metoda, ki bi jo morali poznati vsi učitelji surfanja.

A

Uvod in navodila

1	Predstavitev	
2	Oprema	
3	Varnost na plaži	**
4	Oblika tečaja	
5	Nošenje surfa	
6	Zapuščanje skupine	**
7	Signal za zapuščanje vode	**

B

Surfanje v ležečem položaju

	* Ogrevanje	
8	Navodila v polkrogu	
9	Deli surfa (leash)	**
10	Vstop v vodo – globina	**
11	Lovljenje valov – ležeči položaj	
12	Pravilen položaj telesa in rok med drsenjem	
13	Ustavljanje surfa	**
14	Ravnanje ob padcih	**
15	Signal za izhod iz vode	**

C

Surfanje v stoječem položaju

16	Lovljenje vala – pedlanje	
17	Pravilen položaj telesa	
18	Noga z leashom	
19	Ponovitve – odpravljanje napak	
20	Obvladovanje surfa	**
21	Ravnanje ob padcih	**
22	Zapuščanje skupine	**

**** glavne varnostne točke**

*** pred kakršnokoli fizično aktivnostjo je potrebno poskrbeti za ogrevanje**

Učenje surfanja - prva ura

Cilj:

- Dati varna, razumljiva navodila in nasvete za bodoče vaditelje surfanja, ki bodo učili začetnike;

Učna ura je razdeljena na tri dele A,B in C. Ti imajo svoje podvrste za varnost in poučevanje. Tak način ima jasno začrtano pot za učenje in poučevanje osnovnih elementov surfanja.

- Vsak del ima pomembne varnostne elemente označene z **

ABC učenje je le en način, kako poučevati. Ko postane vaditelj bolj izkušen, lahko uporablja tiste metode, ki se mu zdijo najbolj primerne. Vendar pa mora za pridobitev naziva učitelja surfanja prikazati učenje po tej metodi.

- **Od vaditelja se pričakuje, da tečajnikom poda informacije ob pravem trenutku. Te so lahko v obliki razlage ali demonstracije.**
- **Predvsem je potrebno dati velik pomen varnosti.**

Tečajnikom ne bo škodilo, če jim učitelj pozabi povedati, kako se reče robovom surfa. Če pa jim pozabi omeniti močan tok, je škoda lahko večja. Tečajnike moramo posvariti pred možnimi nevarnostmi v vodi preden se prva ura začne in ne šele takrat, ko nekoga odnese morski tok.

Vaditelj

Vaditelj mora biti siguren v svoje delo. To doseže tako, da je vedno pripravljen na učno uro in dobro pozna šport katerega poučuje.

Vaditelj mora imeti opravljeno licence, da lahko poučuje. Njegova oprema in prva pomoč morata biti brezhibni.

Vaditelj je vzornik tečajnikom, zato se mora temu primerno tudi vesti. Obenem pa mora prevzeti tudi naslednje vloge:

- | | |
|---------------------------|--|
| Tehnik: | Pozna opremo in pravilne tehnike. |
| Psiholog: | Zna delati z ljudmi z različnimi osebnostmi. |
| Medicinska sestra: | Nudi prvo pomoč. |
| Zgodovinar: | Pozna ozadje surfanja in njegovo zgodovino. |
| Filozof: | Pozna odgovore na zakaj? ☺ |

Oprema v surf centru mora biti v dobrem stanju in pripravljena za potek surf šole.

- Neopreni morajo biti čisti in posušeni. Zadrge morajo dobro delovati;
- Surf morajo biti varni in primerni za tečajnike;
- Leashi morajo biti močni in pravilno nameščeni na surf.

Zapomni si, da slaba oprema zmanjša uspešnost učenja.

Pristop do tečajnikov mora biti avtoritativen a prijateljski, odločen in zabaven. To ustvari vzdušje discipline, brez da bi izgubili občutek zabave. Disciplina ponavadi ni problem, saj so učenci motivirani za učenje, poleg tega pa so zanj tudi plačali. Prednost surfanja je, da je zelo zabavno. Vseeno pa so potrebni še pravi pedagoški pristopi, da dosežemo čim boljši napredek tečajnikov. Do začetnikov ne smemo biti strogi ali podcenjevalni, pač pa jih moramo na prijazen način vzpodbujati pri učenju.

ABC učenja - A

Uvod in navodila

1., 2. Predstavitev in oprema

Najprej se predstavite in razdelite opremo vsem tečajnikom. Vedeti morate, da nekateri še nikoli niso videli neoprena. Pazljivo izberite desko in neopren za vsakega posameznika ter jim razložite, zakaj ste jim dodelili takšno opremo. Ponavadi je to zabaven del učenja, kjer se lahko razvije pozitivna klima.

Zberite celotno skupino, se predstavite in na hitro opišite svoje dosedanje delo kot učitelj surfanja. Tečajniki naj se predstavijo in opišejo svoje dosedanje izkušnje surfanja. Poskusite si zapomniti njihova imena, tako se bo tudi skupina bolje spoznala med seboj.

3. Varnost na plaži

Ko pridete s tečajniki na plažo, jim razložite delovanje reševalcev iz vode, pomen zastavic in njihovih barv.

Tečajnikom je potrebno povedati tudi kakšen je postopek ob primeru nezgode. Vedeti morajo kako ravnati, če pride do poškodb in kje so vsa sredstva za reševanje kot so telefon, prva pomoč, reševalci itd.

Tečajnike je potrebno opozoriti tudi na nevarnosti v vodi in kakašno je ukrepanje ob nepazljivosti ter kako pomembno je, da se v vodi držijo določenega mesta. Iz tega naprej se izpelje in razloži tokove ob plaži in kako ti nastanejo, kako jih opazimo in kako dolgo trajajo. Tečajnikom je treba povedati, kako ravnati, če se znajdejo v toku in globoki vodi.

Kaj narediti, če ste ujeti v morske m toku ali se kakšna večja nezgoda v vodi?

Najprej jim razložite, da boste poskrbeli, da do tega ne bo prišlo (varnost je potrebno poudariti vendar ne preveč dramtizirati, da tečajnikov ne bo strah):

1. Ostanite čim bolj mirni;
2. Ne zapuščajte surfa ali slačite neoprena (razložite pomen surfa za reševanje in neoprena kot toplotno zaščito);
3. Držite surf ob strani, z drugo roko pa priključite pomoč (držite roko naravnost navzgor, signal za pomoč);
4. Kličite pomoč in se ne razburjajte, pomoč bo prišla;
5. Povete vaditelju ali reševalcu, če mislite, da ima kdo težave.

4. Zgradba učne ure

1. del: Surfanje v ležečem položaju

Ta del je namenjen tečajnikom, ki se šele spoznavajo s surf desko.

- Kako se gre v vodo in približa valovom?
- Kako obrniti surf, ko je to potrebno (na pravi globini)?
- Kako se uleči na surf ter z njim drseti proti obali?
- Kako loviti valove in pedlati?
- Napake med učenjem in njihovo odpravljanje - osnovna navodila.

Ta del naj traja 30 minut.

2. del: Vstajanje

Kako pravilno pedlati in vstati na desko?

- Na plaži razložimo teorijo;
- Med vadbo v vodi popravljamo napake.

Ta del naj traja 2- 2,5 ure.

Opomba

S tem, ko razložimo obliko tečaja, tečajniki vedo, kaj se od njih pričakuje (lahko si prej zamišljajo vse možne in nemogoče naloge). Poudariti je potrebno, da med to vajo ne bodo zapuščali plitve vode in šli v globoko, kjer surfajo bolj izkušeni surfarji. To bo pomirilo starše in tiste v skupini, ki niso tako samozavestni. Vedno bo tudi kdo, ki ne bo zadovoljen z načrtom učenja. Njihovega entuziazma ni potrebno krotiti, kmalu bodo sami spoznali, da stvar ni tako lahka kot izgleda, vseeno pa naj bodo pod kontrolo, saj jih lahko ostali tečajniki začnejo posnemati. Razložite, da je na začetku učenje bolj uspešno, če ostanejo v bolj plitvi vodi.

Med prvo vajo ne smemo tečajnikov nikoli poslati veslati skozi valove. To je nepotrebno in pogosto prinese ravno nasproten rezultat od zelenega (izguba energije in samozavesti) saj tečajniki še težko uravnovesijo svojo desko in na njej ležijo ter veslajo. Trenutno naj surfajo še na globini vode, kjer dosežejo dno in ni potrebe po pedlanju.

5. Ravnanje z desko

Kako ravnati z desko, preden pridemo do vode, je pomembno znati zaradi ostalih uporabnikov plaže.

- Deska je lahko obrnjena tako, da so fini spredaj ali zadaj vendar morajo biti v liniji s telesom;
- Leash mora biti zavrt okoli deske;

- Če učimo otroke je najbolje, da nesejo surf v parih (en drži oba nosa spredaj, drugi pa oba repa zadaj);
- Paziti je potrebno na varnostno razdaljo do ostalih, ki nosijo surfe;
- S surfom je potrebno ravnati tako, da se ne poškoduje. Pazljivo ga polagamo na tla.

Opomba

Tečajniki lahko dobijo slabe navade glede ravnanja s surfji, ker imajo v šoli mehke surfe. Vsak surf, ki ga bodo kupili, bo trd in bodo z njim ravnati precej bolj pazljivo. Zato naj tako ravnajo tudi z mehкими surfji.

6. Zapuščanje skupine

Če mora kdo zapustiti skupino zaradi utrujenosti, žeje ali pa mora iti na stranišče, mora to najprej sporočiti vaditelju, tako da le-ta ve, da ob štetju tečajnikov v vodi eden manjka.

Klicanje pomoči

Če v primeru nezgode nekdo odide po pomoč, se mora vrniti in sporočiti vaditelju, da pomoč prihaja, ter v kdaj bo predvideno prišla.

7. Signali med vadbo**

Vaditelj navadno stoji med vadbo na obali, od koder mora tečajnikom dajati primerne zvočne signale. Če hoče, da kateri od tečajnikov zapusti vodo mora pridobiti njegovo pozornost s klicanjem ali piščalko ter mu to nakazati z navpično dvignjeno roko.

- Navpično dvignjena roka je tudi splošni signal na katerega morajo tečajniki zapustiti vodo.

Tečajniki morajo razumeti, kaj vaditelj od njih zahteva. Običajno jih usmerja zaradi tokov ali pa jih pokliče na plažo, če je to potrebno. Ko jih usmerja navzgor ali navzdol ob obali, mora dvigniti tisto roko, v katero smer naj pedljajo. Tečajniki pa se morajo pravtako sporazumevati med seboj v vodi in paziti drug na drugega ter sporočiti vaditelju, če gre kaj narobe.

ABC učenja- B

Ogrevanje

Tik preden tečajniki odidejo v vodo, se morajo ogreti. Ogrevanje je ključno, da zagotovimo pripravljenost vsakega posameznika (vključno z učiteljem) na fizični napor ter zmanjšamo možnost poškodb (krč, nateg mišice, itd.).

Kdaj točno začnemo z ogrevanjem, je odvisno od vremenskih razmer ter od kraja, kjer izvajamo "suhi trening". Dolžina in intenzivnost ogrevanja pa sta odvisni od fizične pripravljenosti (in mentalnega stanja) skupine.

Ogrevanje naj ima 3 faze:

1. neintenzivna telesna vadba;
2. raztezanje;
3. simulacija gibov surfanja.

Ogrevanje je bilo v celoti obdelano v 7. poglavju.

Surfanje v ležečem položaju

(Teorija na obali)

8. Vadbeni polkrog

Ko pridemo do obale, kjer želimo pričeti s "suhim treningom", tečajnike najprej razvrstimo v polkrog tako, da so s telesi vsi obrnjeni proti sredini. Zagotovimo, da ima vsak dovolj prostora okoli sebe.

- Tečajniki naj bodo s hrbtom obrnjeni proti soncu (sonce naj moti le učitelja, a naj bo kljub temu brez sončnih očal, saj je le tako mogoče vzpostaviti ter obdržati očesni stik).

Učenje na obali naj ne poteka preblizu morja, saj zaradi bučanja valov tečajniki učitelja težje slišijo in razumejo. Najbolj primeren kraj je na mestu, kjer se začne suhi pesek, v primeru močnejših in hrupnejših valov, pa naj se skupina premakne še dlje od morja. Najlažje si je pri tem pomagati s polkrogom, ki ga zarišemo v pesek.

Splošno pravilo:

Čeprav se bo marsikateremu učitelju zdelo preveč rigidno, je to med drugim tudi način, ki meče pozitivno luč na učenje ter na celotno šolo. Tečajniki in mimoidoči bodo namreč pozorni na to, kaj počnemo, kar pomaga pri uveljavljanju discipline.

9. Sestavni deli deske

(Teorija na obali)

Tečajnikom predstavimo desko z vsemi njenimi sestavnimi deli – razložimo, kaj je sprednji in zadnji del, smernik, spodnji in zgornji del ter robovi.

- Z razlago ne pretiravamo (ne dolgovezimo).
- Bistveno je, da razložimo pomen in namen vrvica (leasha). Pri tem poudarimo, da je vrvica v prvi vrsti namenjena varnosti drugih deskarjev (in ostalih udeležencev) v vodi in šele nato lastni varnosti.

Na suhem demonstriramo, kako daleč seže naša deska, kadar je vrvica popolnoma raztegnjena. Pri tem opozorimo na pomembnost medsebojne razdalje, kadar smo v vodi. Drugače povedano, zavedati se moramo, da v vodi nismo sami in moramo zato imeti desko ves čas pod kontrolo.

Demonstriramo, kako si vrvico pripnemo okoli noge – okoli gležnja, tik pod neoprensko obleko (v primeru dolge obleke), vrvica naj bo obrnjena rahlo stran od telesa. Vrvico si

nadenemo tik pred vstopom v vodo, pred tem pa še skrbno očistimo ježka. Razložimo tudi, zakaj ima večina ljudi vrvico pripeto okoli desnega gležnja – regular / goofy.

Na tej točki prosimo tečajnike, da si poskusijo pripeti vrvico okoli gležnja. Ko to uspešno storijo, jih prosimo, da jo snamejo (ponovno si jo pripnejo šele tik pred vstopom v vodo).

10. Vstop v vodo

Najprej si pripnemo vrvico okoli gležnja. Desko držimo ob levi ali desni strani telesa. Deska je v ležečem položaju, sprednji del je obrnjen proti morju. Desko držimo kar se da trdno.

(Lahko sledi demonstracija.)

Počasi, a trdno stopamo naravnost proti bližajočim se valovom. Pri tem desko dvigujemo preko pene in valov. Razložimo, zakaj je pomembno sprednji del deske obdržati nad peno in valovi ter kaj pridobimo z agresivnim in vztrajnim premikanjem telesa proti valovom.

Poudarek je na neprekinjeni kontroli nad desko.

- **Deske ne smemo nikdar držati vzporedno z valovi, preko telesa.**

Razložimo, da lahko med prvim in naslednjim valom, položimo desko na gladino vode ter jo peljemo ob telesu drseč po vodi. Ko tečajniki dosežejo primerno globino (maksimalno do pasu v vodi), naj desko obrnejo proti obali. To storijo tako, da deska ni v nobenem trenutku med njihovim telesom ter valovi. Pripravijo naj se na prvi val.

11. Lovljenje Vala (metoda tobogana)

Pri lovljenju vala je potrebno tečajnikom razložiti metodo tobogana. Desko uporabimo kot velikanski body board. Tik pred valom hitro skočimo nanjo. V primeru kombinacije primerne časa in vala (potrebne so ponovitve v vodi), bi morali rezultat doseči dokaj hitro.

Glavne napake, ki jih popravljamo na tem mestu, so:

- Izbira slabega vala;
- Neprimeren čas;
- Nepravilen skok na desko ter posledično nepravilen položaj telesa na deski.

Razložimo, da tečajniki lahko lovijo val tudi z veslanjem (učitelj naj demonstrira veslanje), a poudarek naj bo vseeno na odzivu s tal.

12. Pravilen položaj rok in telesa na deski

Razložimo:

- Pomembnost pravilnega položaja na deski za samo deskanje; poudarimo pravilen položaj glave, ramen in rok;

- Kako preprečimo, da se sprednji del deske potopi. Če so roke na pravilnem mestu, se lahko odrinemo in dvignemo sprednji del telesa ter s tem dvignemo sprednji del deske (stran od vode);
- Če tečajnik leži večinoma na zadnjem delu deske, tako da je le-ta potopljen, bo val šel mimo njega, brez da bi ga porinil naprej.
- Delovno površino deske ter poudarimo pomembnost pravilnega položaja telesa na njej.

Splošno pravilo:

Tečajnikom lahko tudi omenimo, da težo na sprednji ali zadnji del deske lahko prenašamo na dva načina. Prvi način je surov gib – premaknemo celo telo naprej ali nazaj ter tako dosežemo pravilno lego na deski. Drugi način pa je bolj mehak – z dviganjem in spuščanjem glave ter ramen pospešujemo oz. znižujemo hitrost deske.

Na tem mestu lahko tudi začnemo krmariti desko – telo nežno nagnemo v levo ali v desno (ne pretiravamo).

Po premiku naj se telo pomakne nazaj v prvotno pozicijo.

13. Ustavljanje deske

Razložimo, kako lahko začetnik ustavi desko z enostavnim zdrsom z deske. Pri tem desko trdno drži za robove. Tečajniki lahko desko ustavijo tudi tako, da težo prenesejo na zadnji del deske ter povzročijo upor v vodi.

Primerne so demonstracije na suhem.

Razložimo, zakaj tečajnik želi ustaviti desko. Pri tem dodamo nekaj varnostnih opazk, kot so:

- Ne ustavljamo se, kadar je nek drug deskar tik za nami;
- Ne ustavljamo se, če drug deskar pelje po valu naravnost proti nam oz. prečka našo pot;
- Ne ustavljamo se, če je drug deskar tik pred nami oz. zelo blizu nas;
- Drugim deskarjem pustimo, da gredo mimo nas. Poskušamo ugotoviti njihovo smer ter se počasi in previdno umaknemo. Če se trčenju ni mogoče izogniti, uporabimo svojo desko kot ščit pred udarcem ali pa skočimo z deske ter odplavamo stran od mesta trčenja;
- Ne poskušamo loviti izgubljenih desk. Poiščemo deskarja, ki je desko izgubil ter ocenimo nevarnost njegovega položaja.

V dvomu se posvetujemo z učiteljem.

14. Ravnanje ob padcu

Če tečajnik pade z deske (npr. če se potopi sprednji del deske – pogosta napaka pri začetnikih), se mora primerno odzvati.

- Ker deska pogosto odleti v zrak, moramo glavo in obraz čim prej zavarovati s svojimi rokami.
- Bistvena je učiteljeva demonstracija.

- Počakamo pod vodo. Na površje se dvignemo šele, ko preštejemo do tri. V tem času bi namreč deska že morala pasti nazaj v vodo, pri tem pa so manjše možnosti da poškoduje svojega uporabnika.
- Tečajnik naj bo pozoren na vrstico. Preko le-te namreč lahko začuti mo, kje je naša deska.

15. Signal za izhod iz vode

Razložimo, da si mora vsak tečajnik pri vstopu v vodo vzeti dovolj prostora okoli sebe.

- Tečajnike spomnimo na signal za izhod iz vode.

Povemo, da se bomo posvetili vsakemu posebej ter jim drugemu za drugim pomagali pri poziciji telesa na deski, lovljenju vala ter ustavljanju.

Splošne opombe glede 2. dela

Začetniki na tem mestu vstopijo v vodo. Vse zgoraj omenjen točke si mora učitelj dobro zapomniti, da bi zagotovil varnost ter maksimalno izvedbo začetnih korakov učenja deskanja na valovih vsakega posameznika.

Prve valove moramo izbrati pazljivo. Ne smemo uničiti posameznikove začetne samozavesti.

Najbolj primerna pozicija za učitelja, kadar pomaga tečajniku pri skoku na desko in lovljenju prvega vala, je pred desko, tako da učitelj desko z eno roko drži za njen sprednji del. Prednosti:

- Stik z očmi;
- Kontrola glasu;
- Učitelj ima ves čas vpogled na valove;
- Telesni dotiki so minimalni.

Z zgornjo metodo tečajniku pokažemo, kako malo truda je potrebno, da ujame val. Tečajnik, ki mu pomagamo, namreč ne rabi veslati, da bi val ujel, tako da se lahko popolnoma osredotoči na pravilen položaj telesa.

Tečajnik se nauči, da je potrebna minimalna moč, da ujame val, saj zadostujeta pravilna izbira vala in časa.

- Pri skoku na desko ter čakanju na val je zaželeno, da učitelj opominja tečajnika z glasnim "glavo gor", "noge skupaj" itd.

Trajanje prve lekcije je odvisno od števila tečajnikov ter količine individualnega posvečanja vsakemu izmed njih. Prva lekcija naj bi trajala cca. 20 minut. V kolikor se tečajniki zabavajo, je ta čas lahko daljši. Ko smo prepričani, da so vsi tečajniki v skupini pripravljeni na naslednji korak, jih pričnemo učiti vstajanje na deski.

ABC učenja - C

Stoja na deski

(teorija na plaži)

Tečajniki naj se postavijo v pol-krog ter se posedejo na svoje deske (samo na peščeni plaži).

- Glede na to, da je večina mokrih in premraženih, jih vprašamo, če uživajo ter če imajo morda kakšen problem;
- Na tem mestu moramo ravnati zelo natančno. Ne smemo pozabiti, da niso vsi tečajniki v skupini osvojili prvega dela (skok na desko, položaj telesa na deski, lovljenje vala).

Sljedeća lekcija naj bo izdatno začinjena z demonstracijami – učitelj demonstrira vstajanje ter gibanje, ki sledi samemu vstajanju.

16. Lovljenje vala - pedlanje

Demonstriramo in predstavimo veslanje. Pri tej demonstraciji tečajnikom razložimo in pokažemo:

- Kako izbrati pravi val?
- Kako veslamo ter lovimo val?
- Kako uporabimo metodo tobogana oz. kombinacijo veslanja in metode tobogana?
- Kako domnevamo pravilen položaj telesa?

17. Pravilen položaj telesa

- Roke so pravilno postavljene;
- Glava je v pravilnem položaju (glava in ramena so nagnjena nazaj, hrbet je usločen);
- Noge so stegnjene in skupaj;
- Prsti na nogah so iztegnjeni ('v špički');
- Telo je ne sredinski črti deske.

18. Noga z leashom

- Prsti se dotikajo deske, štejemo do tri ter se iz ležečega položaja poženemo v stoječi položaj.
- V pravilnem položaju so stopala na sredinski črti deske;
- Sprednja noga je zasukana za 45° stran od sredinske črte deske;
- Zadnja noga je za širino ramen oddaljena od prve noge ter postavljena pravokotno na sredinsko črto deske;
- Noge so v kolenih rahlo upognjene. Roke so iztegnjene stran od telesa, s čimer si pomagamo pri ravnotežju;
- Sledi naj 3-5 ponovitev na suhem. Pri tem pazimo, da ima vsak tečajnik pravo nogo zadaj.

Splošno pravilo

Prste na nogi postavimo na desko, da se izognemo vleki prstov po pesku, to pa nam pomaga tudi pri samem skoku.

Poudarimo, da skok ne pomeni odrida z nožnimi prsti. Pri vstajanju igrajo poglavitno vlogo mišice na rokah (bicepsi in tricepsi), trebušne ter stegenske mišice.

Skok je v svojem bistvu skleca, ki ji sledi sunek v počep z dodano rotacijo v bokih ter dvigom v stoječi položaj.

Štetje do dve doda adrenalin, hkrati pa v vodi pomaga ujeti val, tako da le-ta sune desko in tečajnika naprej (in ju ne pusti zadaj). Pogosto namreč vidimo začetnika vstati v trenutku, ko val doseže desko (je pa še ne porine naprej).

Mehke deske dolžine 8 ft so več kot dovolj dolge, da lahko povprečna oseba položi prste nanjo. Izjemno visoki tečajniki naj imajo daljše deske.

Zgoraj omenjena tehnika pomeni začetek. Po prvih dveh urah večina tečajnikov ne bo vedela, kako skačejo na desko. Potrebno je veliko število ponovitev, da mišice osvojijo ter si zapomnijo gib. Proti koncu tečaja bodo tečajniki lahko brez večjih problemov prestopili na krajše deske.

19. Ponovitve - odpravljanje napak

Po tem, ko smo tečajnikom razložili in demonstrirali vstajanje, jih prosimo naj poskusijo sami. Vsak naj naredi 3-5 ponovitev.

Nekateri posamezniki bodo imeli precejšnje težave, kako izpeljati ta gib v eni sami potezi. Takšne tečajnike moramo še posebej vzpodbujati ter jim kakorkoli pomagati, da postavijo stopala v pravilen položaj.

Običajne napake so:

- Vlečemo eno nogo;
- Stojimo preveč zadaj;
- Vstajamo preko enega ali obeh kolen;
- Stojimo v smeri vožnje (in nismo zasukani v bokih);
- Stopali sta preveč skupaj ali preveč narazen;
- Stojimo na robu deske (stopala niso na sredinski črti);
- Stojimo preveč pokončno.

Posameznika prosimo, da pokaže svoje vstajanje. Pri tem popravljamo napake vsakemu posebej. Paziti moramo, da skupina ostaja motivirana. Ko smo popravili napake vsakega posebej, lahko začnejo z vadbo.

Na tem mestu je primerno razložiti, katera noga je zadaj (na katero nogo pripnemo vrvico) ter popravljati napake, ki se pojavljajo med vstajanjem.

Splošno pravilo

Ponovno razložimo, da je prvi del lekcije namenjen vzpostavitvi kontrole ter pridobitvi samozavesti na deski. V vodi naj poskusijo vstati šele, ko se počutijo dovolj sposobni in so prepričani, da bodo lahko dali vse od sebe.

Med vadbo vstajanja na suhem vztrajamo, da gib izpeljejo do samega konca, ne glede na to, kaj se zgodi med samo izvedbo giba.

Pogosta napaka je, da v trenutku pristanka na stopalih (skoka) tečajnik pogleda učitelja v pričakovanju komentarja, ne glede na to, ali je položaj nog pravilen ali ne. Da se temu izognemo, stopimo za tečajnika / skupino, medtem ko vadi/jo vstajanje.

Spodbujamo jih, da se najprej osredotočijo na položaj stopal, šele nato naj razmišljajo o smeri vožnje.

20. Obvladovanje surfa

Na tej stopnji je tečajnikova kontrola nad desko minimalna. Vseeno ga moramo ves čas opozarjati na možnosti, za boljšo kontrolo nad desko, opisane v ABC učenju – B, 13.točka.

Naučiti se moramo imeti desko ves čas po kontrolo, kar je pogosto težka naloga. Kljub temu moramo ves čas vztrajati, da tečajnik ob zaključku vožnje vsaj poskusi držati desko ter jo imeti pod kontrolo.

21. Ravnanje ob padcu

Ko začetnik pade z deske v vodo naj se zaveda, da je voda pogosto nizka (ne skačemo na glavo), pri tem pa naj izvede običajen postopek zavarovanja svojega obraza ter glave z rokami ter štetja do tri preden se prikaže zopet na gladini vode.

22. Zapuščanje skupine

Ponovno poudarimo pomembnost varnosti ter znova pokažemo signal za izhod iz vode. To storimo tudi, če tečajnik želi zapustiti skupino (nekaterim posameznikom, še posebej tistim manj telesno pripravljenim, se bo ta stopnja učenja zdela izjemno težka).

Splošna pravila za Sekcijo C

Pozornost usmerjena na posameznika je izjemno pomembna. Vsaka individualna pomoč v tej fazi bo vsakomur v veliko korist pri lovljenju valov.

Najlažje to dosežemo, če se tečajniki pravilno uležejo na desko (učitelj desko drži za sprednji del) ter se v nadaljevanju osredotočijo samo na pravilno vstajanje (veslanje in lovljenje vala izpustimo, saj jim sami pomagamo).

Ko tečajnika spustimo na val (ga porinemo) in je pripravljen na vstajanje, zavpijemo 'hop' ter tlesknemo z rokami (ponovimo, če je potrebno). To vzpodbudi tečajnika, da dejansko vsaj poskusi skočiti.

- *Pravilen čas je bistven.*

Nekateri posamezniki ne bodo imeli dovolj moči, sposobnosti ali samozavesti, da bi lahko skočili na noge v enem samem gibu. Na tem mestu jih moramo vzpodbujati, ne glede na to, kako daleč lahko pridejo ter se truditi, da ne obupajo.

Samo z odločnostjo lahko napredujejo.

Tečajniki pogosto iščejo potrditve pri učitelju – na to jih ne navajamo (vendar jih vsekakor pohvalimo). Resnično se morajo osredotočiti na čim daljšo vožnjo.

Pozorni moramo biti na posameznikovo splošno telesno pripravljenost ter nivo izvedbe.

Skušnjava vsakega učitelja je posvečati se tečajnikom, ki se hitro učijo, vendar te naše pozornosti ne potrebujejo tako zelo, kot ostali, saj si bodo znali sami pomagati. Večji izziv za učitelja so tisti tečajniki, ki imajo težave s fizično pripravljenostjo ali pomanjkanjem samozavesti. Potrpežljivost in vztrajnost bosta skoraj vedno poplačani.

ABC učenja surfanja
Ocena učitelja

A sekcija (peščena obala)

	Uvod	
1	Predstavitve vaditelja in tečajnikov	
	Kontrola splošnega zdravja ter izkušenj z deskanjem na valovih pri vsakem posamezniku	
2	Oprema:	
	Deska	
	Neoprenska obleka	
3	Splošna varnost na plaži:	
	Zastavice	
	Tokovi, skale ter ostale nevarnosti	
	Reševalci, prva pomoč, telefon v sili	
4	Oblika (potek) učne ure	
5	Nošenje deske, položaj smernikov, vrvica (leash)	
6	Zapuščanje skupine, štetje glav v vodi	
7	Signal za izhod iz vode:	
	Učiteljevi znaki namenjeni skupini, ko je le-ta v vodi (roka/žvižg/...)	
	Način predstavitve	
	Tehnika učenja	
	Sposobnost komuniciranja	

B sekcija (kamnita obala)

	Deskanje v ležečem položaju	
	Ogrevanje	
8	Skupina v polkrogu	
9	Sestavni deli deske:	
	vrvica, dolžina vrvice, varnostna razdalja med deskarji v vodi	
10	Vstop v vodo, pravilna metoda, globina pasu	

	Obračanje deske v vodi – smer proti obali	
11	Lovljenje vala – ležeči položaj	
12	Pravilni položaj rok ter telesa na deski	
	Učiteljeva demonstracija Tečajnikova demonstracija	
13	Ustavljanje deske – 2 metodi	
14	Ravnanje ob padcu	
	Ne skačemo na glavo v nizki vodi!!	
15	Signal za izhod iz vode	
	Zapustitev skupine	
16	Ogrevanje tik pred vstopom v vodo	
	Način predstavitve	
	Tehnika učenja	
	Sposobnost komunikacije	

Domnevajmo, da je 20 minutna lekcija v vodi sedaj končana.

C sekcija (vstajanje)

	Vstajanje	
17	opomin na zadnjo lekcijo / uvod v lekcijo vstajanja	
18	Lovljenje vala – Predstavitev veslanja	
19	Roke na robu deske, nožni prsti na deski, štetje (1,2,3)	
	Učiteljeva demonstracija	
	Tečajnikova demonstracija, korekcija napak	
20	Zadnja noga – korekcija	
21	Kontrola nad desko – konec vožnje	
22	Ravnanje ob padcu	
23	Signal za izhod iz vode in ostali signali	
	Zapustitev skupine	
	Način predstavitve	
	Tehnika učenja	
	Sposobnost komunikacije	

12. Dodatek

Vsebina	Stran
Zloraba otrok	
Zloraba otrok – navodila Surf Zveze Slovenije	
Ocena nevarnosti za tekmovanje v deskanju na valovih	
Pravila za prireditve deskanja na valovih	
Slovar terminov deskanja na valovih	

Zloraba otrok / Pravila ravnanja

V nadaljevanju se izraz "otroci" nanaša na vse posameznike mlajše od 18 let.

Uvod:

Sledeče moramo prepoznati:

- Nemogoče in tudi nepotrebno je zapisati natančno vsa pravila, ki bi pokrivala vsako podrobnost učenja otrok. Pravilnik tako zajema le osnovna navodila, kako se izogniti neprimernemu vedenju v odnosu do otrok pri učenju deskanja na valovih
- Zloraba otrok s strani učitelja je redka. Vendar pa je mogoča, predvsem zaradi narave našega športa. Da bi zlorabo preprečili, je potrebno upoštevati pravila Pravilnika.
- Pravilnik je namenjen izboljševanju kakovosti šole deskanja na valovih ter vzdrževanju splošne učiteljske etike, ki naj spremlja učiteljevo delo.
- Zlorabo lahko razdelimo v različne kategorije: fizična / spolna / psihološka zloraba soljudi.
- Zloraba je mogoča na različne načine: neposredna verbalna zloraba / neverbalna zloraba / vizualna in druga zloraba.
- Statistično do zlorabe največkrat pride med ljudmi, kjer se izsiljevalec ter žrtev poznata (znotraj družine, med prijatelji). Do zlorabe pa pogosto pride tudi zunaj družinskih vezi, v šoli ali pri preživljanju prostega časa. V slednjih primerih je zloraba nujno fizična, verbalna ali vizualna.
- Odnos med učiteljem in tečajnikom mora v vsakem trenutku biti profesionalen. V nobenem primeru ne sme priti do skrunitve takšnega odnosa, ne s strani učitelja, ne s strani tečajnika ali morda tretje osebe.
- Vsaka obtožba zaradi neprimerne vedenja, pa naj bo zlonamerno ali povsem nedolžno, takoj ogrozi profesionalni odnos ter vrže slabo luč na učitelja in šolo. Potrebno se je izogniti vsakršnemu ravnanju (verbalnemu, vizualnemu ali fizičnemu), ki bi lahko ogrozilo odnos.

Zloraba Otrok – navodila Surf Zveze Slovenije

1. Individualno srečanje z otroci

Vsa srečanja in lekcije z otroci naj bodo na odprtem prostoru z jasnim razgledom in enostavnim fizičnim dostopom ter kjer je velika prehodnost drugih ljudi.

Praviloma naj ne bo nobeno srečanje z otroci popolnoma individualno.

Učitelj se mora tega ves čas zavedati in v vsakem trenutku gledati ter varovati potrebe in pravice otrok.

Kadarkoli je možno, naj bo prisotna še tretja oseba, otrok ali odrasel človek.

2. Fizični stik z mladimi

Pri učenju deskanja na valovih se neposrednemu fizičnemu stiku učitelja in tečajnika ni mogoče izogniti. Preprečiti pa moramo fizično zlorabo. Nekatera dejanja so še posebej nagnjena k zlorabi, npr. Varnost, reševanje ter druga dejanja, kjer je neposreden fizičen stik neizogiben, zato se mora učitelj ves čas zavedati, kje je meja med nujnim stikom ter zlorabo.

Kadar je otrok v hudi stiski, ga je potrebno potolažiti ter ga zavarovati. Pri tem moramo paziti, da ne pride do nikakršne verbalne ali fizične zlorabe. Splošno pravilo je, naj učitelj nikdar ne bo vsiljiv, napadalen ali intimen, ne v besedah ne v dejanjih (to vključuje grob ali nasilen stik).

V vsakem trenutku se mora učitelj zavedati, da so njegove besede in dejanja lahko predmet različnih interpretacij in torej tudi napačnih (četudi je bilo dejanje dobro namerno).

Kadarkoli učitelj nudi prvo pomoč, naj bo prisotna druga oseba (sodelavec, odrasel človek, starš, skrbnik,...). Vsak incident, ki bi po učiteljevem mnenju lahko bil napačno razumljen, naj bo opisan v uradnem poročilu, ki naj bo podpisan s strani direktorja šole.

3. Surf kemp s prenočitvijo

Ko se aktivnost v vodi konča (ali je začasno odložena), dolžnost skrbeti za otroke ostane še naprej. Učitelj se odloči, ali bodo sledile igre na plaži ali pa npr. Piknik.

Če je učitelj deskanja na valovih odgovoren za skrb nad otroci tudi pri aktivnostih zunaj vode, to še ne pomeni, da ima tudi starševsko odgovornost.

Vse aktivnosti v okviru Surf Campa morajo v vsakem trenutku biti na profesionalni ravni, četudi so povsem neformalne (glej 2. sekcijo zgoraj).

Zavedati se moramo, da so tudi vizualna in verbalna dejanja lahko žaljiva, prav tako kot neposredna fizična zloraba. Nespodobno ravnanje, žaljive šale, namigi ter izgled lahko pripomorejo k takšni zlorabi, zato se jim je potrebno izogibati. Pri vsakem takšnem kempu vedno namreč obstaja nevarnost, da do takšnih ravnanj pride (pri spoznavanju ter v neformalnih situacijah).

Če smo v dvomu, se posvetujemo z nadrejenimi.

4. Uporaba deskarske opreme in pripomočkov

Učitelj mora spoznati, da lahko določen material za deskanje na valovih pri nekaterih povzroči žalitev, še posebej pri otrocih. Npr. Nekatere revije o deskanju na valovih vključujejo tudi mehko pornografsko vsebino. Kot take naj nikakor ne bodo dostopne otrokom.

Neoprenske obleke, kopalke ter majice zaradi svoje narave poudarjajo telesne obline. Učitelj naj se tega zaveda, ter naj bo pozoren, če se kateri izmed otrok ob tem neprijetno počuti.

Uporabno pravilo pri tem je, da je resnično v posledicah, čeprav je le v mislih.

Na plaži so otroci "pomanjkljivo" oblečeni, zato se marsikdo lahko počuti izpostavljenega ter ranljivega. To je narava vseh vodnih športov, ne samo deskanja na valovih. Učitelj se mora tega ves čas zavedati, ter temu primerno ravnati.

Kljub posebni pozornosti tem zadevam pa mora biti učiteljevo ravnanje povsem vsakdanji postopek.

Kadarkoli je mogoče, naj se fantje in deklice preoblačijo v ločenih garderobah. Nikdar se ne dotikamo otrokovih genitalnih predelov, tudi kadar mu pomagamo pri preoblačenju. V določenih primerih se temu ni mogoče izogniti, kot je npr. Prva pomoč. Vedno poskrbimo, da je preoblačenje nujno potrebno (naj bo prisoten tudi prijateljček, saj se otrok v družbi ostalih otrok počuti bolje).

Kadar je fizična pomoč nujna, poskrbimo da nobeno naše dejanje ne bo napačno razumljeno, ne s strani otroka, ne s strani drugih, ki so v bližini. V vsakem trenutku moramo paziti, da naše ravnanje ne bo napačno interpretirano.

V nobenem trenutku, med vizualnim ali verbalnim stikom, ne posvečamo nepotrebne pozornosti otrokovi telesni postavi. Neoprenske obleke so takšne zaradi svoje funkcionalnosti in ne zaradi napeljevanja k estetiki ali vojarizmu.

To mora biti jasno vsem učiteljem.

Obnova:

Učitelj se mora zavedati občutljivosti odnosa do otrok. V vsakem trenutku moramo ravnati primerno starosti ter spolu posameznika in skupine.

Postopek učenja (formalin in neformalen) ter stik (fizični, vizualni ali verbalni) morata biti v vsakem trenutku primerna in profesionalna. Ne sme biti nikakršnega razloga za neprimerne komentarje ter špekulacije.

Učitelj mora poznati svoje pravne, socialne ter čustvene odgovornosti do otrok.

Učitelj mora ravnati v skladu s svojimi odgovornostmi.

Spoštovanje pri deskanju na valovih je potrebno prislužiti, ni samo po sebi umevno! Posameznik si spoštovanje pridobi, če sledi duhu tega ter drugih pravilnikov ter v vsakem trenutku primerno ravna. Pa tudi s popolno predanostjo učenju deskanja na valovih ter s primernimi postopki.

Primeri Ravnanj in dejanj, ki se ne smejo dogoditi v nobenem trenutku :

- Grobo, nasilno ter napadalno fizično ravnanje
- Verbalne žalitve ter sarkazem – preklinjanje pred otroci ter vsako podobno besedno ravnanje, ki bi lahko bilo razumljeno kot poniževanje posameznika ali skupine
- Izogibamo se izločitvi posameznika ter individualnim pogovorom. Če je potrebno tečajnika okarati, storimo to pred skupino in z veliko mero občutka. V primeru ponovnih napak, prosimo starša ali skrbnika, da ukrepa.

Ne smemo pozabiti, da pravilnik spodbuja discipliniran pristop k učenju deskanja na valovih, ki naj bo pošten ter racionalen

Del pravilnika o zlorabi otrok ni izčrpen. Komentarji, ideje ter predlogi naj bodo le splošno vodilo.

Ocena nevarnosti pri organizaciji tekmovanja iz deskanja na valovih

Lokacija/ predmet/ dejavnost / tveganje	Tveganja	Dejanja potrebna za zmanjšanje tveganja
Splošno	Vse	<ul style="list-style-type: none"> • KAN in pravilnik naj bodo jasno vidni na mestu prireditve. Vsi tekmovalci ter uradniki naj jih poznajo ter naj bodo seznanjeni s pravili o varnosti pred samim začetkom tekmovanja. • Pri varnostni službi naj bo vedno na razpolago knjiga s poročili o nesreči
Deskanje Deskar je lahko: <ul style="list-style-type: none"> • Poškodovan, ker ga je zadela deska, njegova ali od drugega deskarja • Poškodovan kako drugače • Ujet v tok 	Deskar lahko: <ul style="list-style-type: none"> • Pade v nezavest ter se utopi • Trpi zaradi kakšne druge poškodbe, kot je npr. Zlom uda, izguba krvi,... 	<ul style="list-style-type: none"> • Reševalci morajo biti na svojem mestu ves čas tekmovanja • Tekmovalci morajo biti opozorjeni na deskarski pravilnik. • Kraj tekmovanja mora biti izbran primerno varnosti tekmovalcev
Na obali: <ul style="list-style-type: none"> • Gladka ali neravna površina • Ostri predmeti • Neznani/sumljivi predmeti 	Deskar lahko: <ul style="list-style-type: none"> • se spotakne, zdrsne ali se rani • je izpostavljen škodljivim substancam / možnosti eksplozije 	<ul style="list-style-type: none"> • Opomnimo tekmovalce na morebitne nevarnosti ter jih opozorimo, naj bodo pazljivi ves čas, ko hodijo v in iz vode. • predmetov se ne dotikamo, opozorimo ostale na morebitno nevarnost, obvestimo reševalce, obalno stražo ter ostale pristojne službe. Nadzorujemo predmet, dokler ne pride strokovna pomoč
Parkirišča ter drugi sumljivi kraji: <ul style="list-style-type: none"> • Stopnice, neravne / drseče ali ostri površine. • Avtomobili ter ostala vozila. 	Deskarji in obiskovalci se lahko spotaknejo, zdrsnejo ali pa jih kaj povozi.	<ul style="list-style-type: none"> • Tekmovalce opozorimo naj bodo previdni, ko hodijo po parkiriščih in drugih sumljivih krajih. • Določimo osebo, ki naj nadzoruje takšne kraje ves čas prireditve, ter odstrani morebitne nevarnosti.
Tekmovalna oprema		
Generator elektrike ter ozvočenje	Opekline ter možne nesreče ob stiku z elektriko	<ul style="list-style-type: none"> • Vsi električni deli naj bodo pregledani s strani pristojne osebe preden se ti deli uporabijo. • Deli naj bodo zavarovani pred javnim dostopom ves čas njihove uporabe.
Deske, zastave, palice, prapori...	Ljudje se lahko poškodujejo ali se zaletijo v te predmete, ki padejo ali jih odpihne	Vsi deli naj bodo narejeni in nameščeni po predpisanih standardih, tako da je tveganje minimalno.

Surf Zveza Slovenije

Navodila za organizacijo surferskih tekmovanj in tečajev

Za namene sledečega pravilnika se v nadaljevanju izraz "otroci " nanaša na vse posameznike mlajše od 18 let, ki izpolnijo prijavnico za tekmovanje.

Pred tekmovanjem

1. Vsi tekmovalci morajo izpolniti vstopni obrazec / udeležbeni obrazec, ki naj se vrne organizatorju prireditve pred začetkom prireditve.

Informacije o tekmovalcih naj vključujejo:

a) Tekmovalčevo polno ime, naslov ter datum rojstva

Pri otrocih tudi:

- **Imena, naslove ter telefonske številke staršev oz. skrbnikov;**
- **Starš / skrbnik mora podati podpisano izjavo, da se strinja s tekmovanjem otroka na prireditvi ter potrdi podatke na vstopni izjavi;**
- b) Kategorija, v kateri želijo tekmovati ali podatki o aktivnosti, katere se udeležujejo;
- c) Izjava, da udeleženec lahko preplava vsaj 50m na odprtem morju.

Opozorila glede osebnega zdravstvenega stanja npr. Epilepsija, diabetes, problemi s srcem, predpisana zdravila...

2. Pristojne službe je potrebno obvestiti o prireditvi in njenem poteku. Če so potrebna dovoljenja za uporabo prostora, jih je potrebno pridobiti pred začetkom prireditve.

3. Organizator mora imeti zavarovanje odgovornosti.

Med tekmovanjem / prireditvijo

Organizator prireditve mora zagotoviti:

1. da je ves čas tekmovanja prisotno zadostno število reševalcev, ter da imajo ti na voljo vso potrebno opremo, da lahko zagotovijo varnost tekmovalcev v vodi;
2. da je kot del osebja ves čas prisotna oseba, ki obvladuje prvo pomoč ter ima za to tudi vso potrebno opremo,
3. da je na prizorišču delujoč telefon, v primeru, da je potrebno poklicati reševalce
4. da je na prizorišču Krizni Akcijski Načrt (KAN), s katerim je seznanjeno celotno osebje ter ga poznajo vsi tekmovalci
5. da je tekmovalcem na voljo zavarovanje pred vremenskimi vplivi (sonce, dež,...)
6. Da sta na prizorišču na voljo hrana in pijača.

Po prireditvi

Organizator naj zagotovi:

1. da vsi otroci odidejo domov s starši ali skrbnikom
2. da je prizorišče pospravljeno in čisto;

Surfarski slovar

Ankle strap – pašček, ki pripenja vrvico okoli gležnja;

Angled Take-Off – postopno spuščanje po valu v levo ali desno stran;

Acetone – čistilno razkužilo za odstranitev katalizirane / nekatalizirane smole;

Backwash – val, ki se vrača od obale nazaj proti morju;

Backside – vožnja po valu s hrbtom obrnjenim proti valu;

Belly – trebušasta oblika dna surfa;

Blank - začetno jedro deske, ki ga izdelovalec nato oblikuje v desko;

Blind Stitched - vrsta šivov, ki neoprensko obleko naredijo še bolj neprepustno;

Catalyst – dodatek smoli, ki le-to naredi bolj trdno;

Channels - žlebiči na spodnji strani deske (različne dolžine in globine), ki povečajo hitrost deske ter izboljšajo možnosti za ravnanje z desko;

Chine rails – rob deske, ki je ostro brušen (ne okrogel);

Close-out – val, ki se podre po celotni dolžini naenkrat; ni primeren za deskanje;

Cord – vrvica,

Concave – konkavno dno surfa.;

Crest – vrh vala;

Deck Grip - oprijemalo, ki preprečuje, da bi deskar zdrsnil z deske; na mestu, kjer je vosek;

Drop In (1) (Taking the Drop) – začetek vožnje po valu / vožnja po valu od zgoraj navzdol;

Drop In (2) - začetek vožnje po valu, ki ga deskar, ki je imel prednost na tem valu, že vozi;

East swell – swell, ki prihaja iz vzhoda;

East wind – veter, ki piha z vzhoda;

Ebb – plimovanje, ki gre iz plime v oseko;

Fetch – velikost prostora, kjer mora pihati veter, da ustvari valove;

Fibreglass – steklena vlakna vtkana v tkanino, ki je napolnjena s smolo;

Fin(s) – smerniki; omogočajo vožnjo v določeni smeri; pritrjeno so na spodnji zadnji strani deske, obrnjeni proti zadnjem delu deske; lahko jih imamo od 1 do 4; pritrjeni so fiksno, ali pa jih je mogoče odstraniti;

Fin box – plastična škatlica, kamor spravimo smernike;

Flood – plimovanje, ki gre I oseke v plimo;

Foil - razporeditev pene v surfu, kako se spreminja debelina surfa;

Frontside – vožnja po valu z obrazom obrnjenim proti valu;

Glassing – nanos steklenih vlaken s smolo, da izoblikujemo desko;

Glassy – gladka vodna površina, brezvetrje;

Gloss – tanka zadnja plast smole na surfu, ki se jo zbrusi do visokega sijaja;

Goofy foot – deskanje z desno nogo spredaj ter levo zadaj;

Grit cloth – brusna mreža za oblikovanje robov surfa;

Hard rail – ostrejši rob;

Hot coat - plast smole, s katero se premaže surf in se jo potem brusiti;

Impact zone – mesto, kjer se val najprej zlomi;

Juice – moč vala;

Kevlar – vrsta steklenih vlaken;

Kick - dvig na sprednjem delu deske;

Kickout – prekinjen oz. nenaden obrat, s katerim zapeljemo stran z vala;

Laminating – laminacija;

Lap line – rob laminiranih steklenih vlaken, ki se ga zaviha okoli robov surfa;

Leash – vrvica, ki zagotavlja, da je deska ves čas v bližini deskarja;

Left – val, ki se lomi z leve strani proti desni (gledano z obale);

Lip – del vala, ki prvi pade, ko se val zlomi;

Lift – moč, ki nastane, kadar je vodni tok na eni strani fina hitrejši kot na drugi;

Locals – deskarji, ki živijo na območju spota oz. na določenem spotu ves čas deskajo;

Lull – čas med dvema serijama valov, ko so valovi manjši oz. jih sploh ni;

North swell – swell, ki se premika od severa proti jugu;

North wind – veter, ki piha od severa proti jugu;

Nose – sprednja tretjina deske;

Nose ride – deskanje na način, da stojimo na sprednji tretjini deske;

Offshore – veter, ki piha od obale proti morju;

Onshore – veter, ki piha od morja proti obali;

Outside - območje, naprej od tistega kjer se lomi večina;

Overlocked – vrsta šivov pri neoprenskih oblekah; cenejši, bolj vodoprepustni, a močnejši; najbolj primerni za poletne neoprenske obleke;

Peak – del vala, ki se bo prvi zlomil;

Pearling – sprednji del deske se potopi v vodo;

Pigment – barvni pigment za obarvanje smole;

Planer – električno orodje, ki se uporablja za hitro in enostavno odstranitev pene z blanka;

Planing surface – površina deske, ki drsi po vodi (spodnji del deske);

Prone out – uleči se na desko tik pred valom;

Proplugs – zamaški za ušesa Dr. Scotta;

Quiver – zbirka desk, namenjena deskanju v različnih pogojih;

Rail/rail line – zunanji rob deske;

Rail radii – krivulja, ki povezuje spodnji in zgornji del deske;

Rail saver – najlonski pašček, ki preprečuje, da bi se vrvica zarezovala v desko;

Rash Vest – majčka, ki jo nosimo pod neoprensko obleko, da preprečimo odrgnine okoli rok ter vratu, ki nastanejo zaradi veslanja;

Respirator – naprava, ki prečiščuje in odstranjuje strupene pline ter prah iz zraka;

Regular foot – deskanje z levo nogo spredaj ter desno zadaj;

Right – val, ki se lomi od desne proti levi (gledano z obale);

Rip – tok; radikalno deskanje;

Rocker – krivina dna surfa;

Screw foot – deskanje z desno nogo spredaj ter levo zadaj;

Sets – največja serija valov v dnevu, ki pride do obale;

Shape – obdelava blanka v določeno obliko;

Shaper – izdelovalec desk, ki oblikuje surf;

Shoulder – del vala, ki se še ni zlomil;

Shortie – neoprenska obleka s kratkimi rokavi ter kratkimi hlačnicami;

Skeg – smernik;

Soft rail – bolj okrogel rob;

Soup – pena;

South swell – swell, ki prihaja z juga proti severu;

South wind – veter, ki piha z juga proti severu;

Speed bead – smolnati greben blizu roba na spodnji strani deske, ki omogoča neposreden dotok vode, kar poveča hitrost deske;

Squeegee - gumijasto orodje, s katerim vtremo smolo v steklena;

Steamer – enodelna neoprenska obleka z dolgimi rokavi in hlačnicami;

Straighten off – izravnati se pred peno, da bi pobegnili;

Stringer – dolg, ozek kos lesa, ki poteka po sredini deske;

Styrene – razredčevalec smole;

Surfar's ear – bolezen, ki prizadene surfarje; rast kosti v sluhovodu, ki ga sčasoma zapre;

Surform – ročno orodje za brušenje pene pri izdelavi surfa;

Surf cord – vrstica, ki pritrjuje desko na deskarja;

Swell – valovi, ki jih naredi isti ciklon oz. nevihtni sistem;

Switch-stance – sposobnost deskarja, da deska po levem in desnem valu tako, da je vedno obrnjen z obrazom proti njemu;

Tail – zadnja tretjina deske; oblika zadnjega dela deske;

Template – zgornji ali spodnji obris deske;

Thruster – deska s tremi smerniki;

Tint – prozoren pigment za obarvanje smole;

Trim – položaj telesa na deski, tako da dosežemo največjo možno hitrost deske;

Trough – spodnji del vala;

Tube – tunnel znotraj podirajočega se vala;

V – dno surfa v obliki črke V;

Venturi effect – lastnost tekočin, ki povzroča rast hitrosti, kadar tekočina priteka z večje površine na manjšo;

Wax – vosek, ki ga natremo na zgornjo površino deske, da preprečimo zdrs z deske;

Wetsuit – gumijasta obleka, ki dovoljuje vstop manjši količini vode; le-ta se nato s telesno temperaturo segreje, tako da greje uporabnika;

West swell – swell, ki prihaja z zahoda proti vzhodu;

West wind – veter, ki piha od zahoda proti vzhodu;

Whitewater – turbulence, ki nastane zaradi zloma vala;

Wipeout – pasti;

Bibliografija

Naslov	Avtor	ISBN/Založnik
You Should Have Been Here Yesterday	Rod Holmes & Doug Wilson	09521879 0 6 Seasedge Publications
The Weather Surfing	Vic Morris & Joe Nelson	0913182 87 7 Grossmont Press
The Stormrider Guide - Europe		0 9519275 0 7 Low Pressure Publishing
The History of Surfing	Nat Young	75478 66374 The Body Press
The Ding Repair Scripture	George Colendich	Village Green Publications
The Book of Waves		1879373 09 2 Arpel Books
Surfing Fundamentals	Nat Young	
Surfing - A Beginners Manual	Wayne Alderson	1898660 24 7 Fernhurst Books
Surfers Start Up Guide	Doug Werner	0 934793-47-6 Pathfinder Publishing
Surfboard - How to Build	Stephen Shaw	0912750 04 09 Stephen M Shaw (Honolulu)
Surf U K	Wayne Alderson	1898660 093 Fernhurst Books
Guide to Surfing in Britain		09523646 2 X Orca Publications
Essential Surfing	George Orbelian	Orbelian Arts
Competitive Surfing	Brian J Lowden	0 7316 2064 X Movement Publications
Adventure Sports - Surfing	John Conway	086101 361 1 Salamander
360 Bodyboard Guide		09523646 0 3 Orca Publications
The Next Wave: Survey of World Surfing	Nick Carroll	
Surf Coach Manual	British Surfing Association	

SURF ZVEZA SLOVENIJE

Priročnik za učitelja surfanja 1