



Contenidos	Página
Introducción	2
Partes del barco	3
Nudos	4
Maniobras	4
Rumbos	5
Atraque y desatraque a un embarcadero	6
Salida y llegada desde la playa	7
Vuelco y adrizamiento de la embarcación	8
Introducción a la Regata	10
Reglas de Seguridad	11
Medio Ambiente: consejos	12
Vocabulario	13
¿Qué es la Estación Náutica Mar Menor?	14



# Curso de Iniciación a la Vela Ligera



## OBJETIVO

Conocer el medio donde vamos a desarrollar la actividad: el mar, conocer los diferentes vientos, la embarcación a utilizar y adquirir los conocimientos necesarios para su manejo.

## DURACIÓN

El curso tendrá una duración de veinte horas, distribuidas en diferentes sesiones.

## METODOLOGÍA

Las sesiones tendrán un contenido teórico-práctico en las que los alumnos, tras la explicación de los Monitores en tierra, navegarán en barcos tipo “pastinaca”, con un Monitor a bordo durante las primeras clases; más adelante los dirigirá desde una embarcación de apoyo. En el agua se realizarán los ejercicios y maniobras explicados en tierra mediante unos recorridos marcados por balizas.

## CONTENIDOS

El alumno aprenderá:

- partes del barco
- arbolar y desarbolar un barco de vela ligera
- nudos y terminología adecuada
- conocer la dirección del viento
- atracar y desatracar al muelle o playa
- navegar en todos los rumbos: desde la ceñida a la empopada, pasando por el través y el largo
- control de la embarcación: rumbo, equilibrio, trimado de velas...
- mantenimiento y conservación del material
- seguridad en el mar

## MONITORES

Todos los Monitores encargados de impartir los cursos están titulados por la RFEV.

## MATERIAL

- Embarcaciones colectivas, tantas como sean necesarias
- A cada alumno se le facilitará un chaleco salvavidas
- Embarcaciones neumáticas para desempeñar funciones en materia de apoyo y seguridad
- Material didáctico

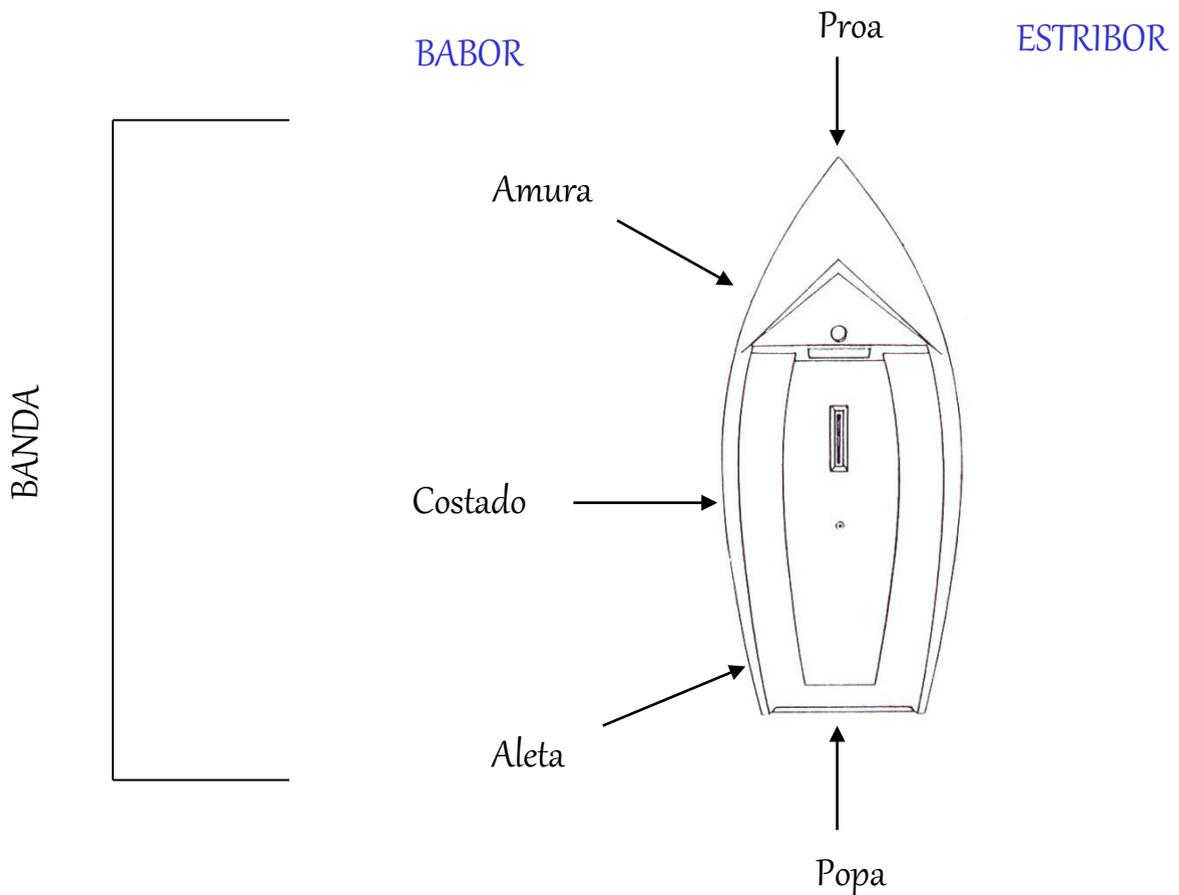
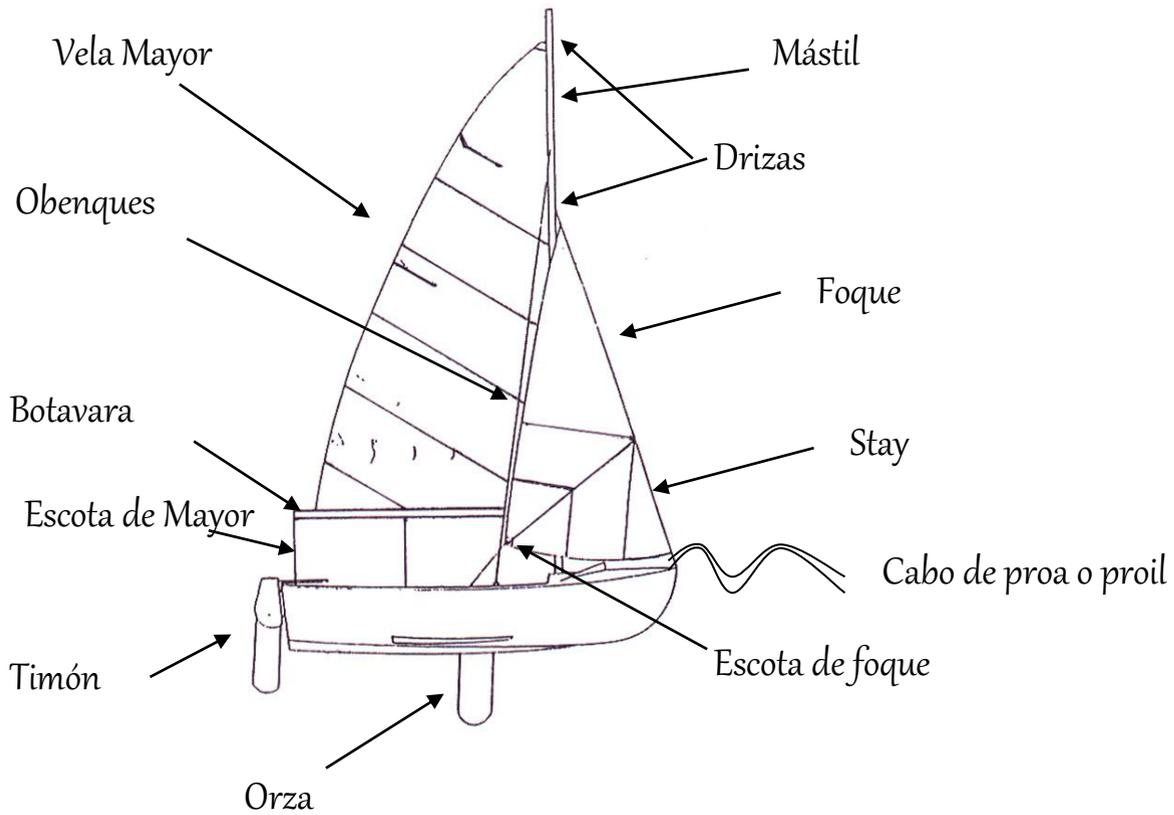
## LA MOCHILA DEL ALUMNO

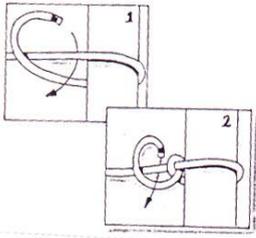
Para realizar la actividad, el alumno deberá ir provisto de:

- ropa de deporte y muda
- zapatillas de agua o chanclas (si es en la playa)
- chubasquero
- protector solar
- gorra
- toalla
- bañador
- protector labial

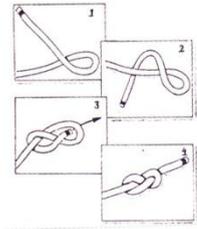
*Curso de Iniciación a la Vela Ligera*

*Escuela de Vela Socaire – [www.socaire.com](http://www.socaire.com)*

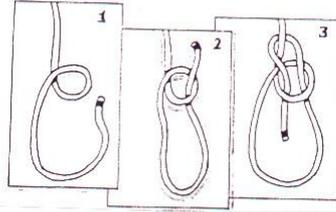




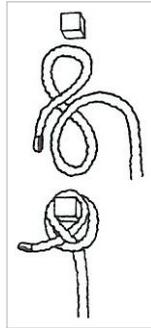
Cote



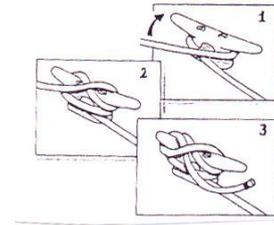
Nudo ocho o Lasca



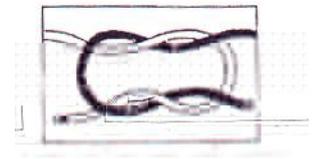
As de guía



Ballestrinque



Hacer firme a una cornamusa



Llano

## Maniobras

**Posición de los tripulantes:** El patrón llevará el timón y estará sentado siempre al lado contrario de la vela mayor y más adelantado de donde acaba la caña del timón para poder manejarla sin interferencias con su cuerpo. El resto de los tripulantes se encargarán de las velas y de mantener el barco equilibrado.

**Atraque / desatraque:** Es cuando salimos o volvemos de navegar. Siempre lo haremos por el lado de *sotavento*, es decir, por aquel hacia donde va el viento, y llevando cuidado de no golpear otros barcos ni el muelle.

¡Nunca realizaremos estas maniobras sin la ayuda de un monitor las primeras veces!

**Orzar:** Es cuando cambiamos de un rumbo a otro que está más en contra del viento, por ejemplo, del *Través* a la *Ceñida*. Lo que haremos será empujar el timón un poco hacia la vela y cazarlas (tirando de las *escotas*).

**Arribar:** Es lo contrario que *orzar*. Pasamos de un rumbo a otro que está más a favor del viento, por ejemplo, del *Través* al *Largo*. Tiraremos suavemente del timón hacia nosotros y amollaremos un poco las velas (soltando las *escotas*).

**Virada por delante:** Dar la vuelta pasando la *proa* por el viento.

Se hará cuando el barco navegue a una cierta velocidad ya que de lo contrario el barco se puede parar y tendremos que repetirla. Hay que empujar el *timón* hacia la vela y esperar a que se cambien (las velas). Entonces el patrón se cambia de *banda*, y los tripulantes nivelan la embarcación y cambian el *foque* de lado. El *foque* nos ayudará a terminar la maniobra.

**Virada en redondo o Trasluchada:** Dar la vuelta pasando la *popa* por el viento.

Tenemos que tirar del *timón* hacia nosotros a la vez que soltamos *escota*. Un tripulante agarrará la *botavara* y cuando pasemos por la *empopada* la cambiará de lado empujándola mientras el patrón se cambia de *banda* y por último, el *foque* cambiará solo, por la fuerza del viento, colocándolo correctamente según al rumbo que pasemos posteriormente.

## Proa al viento:

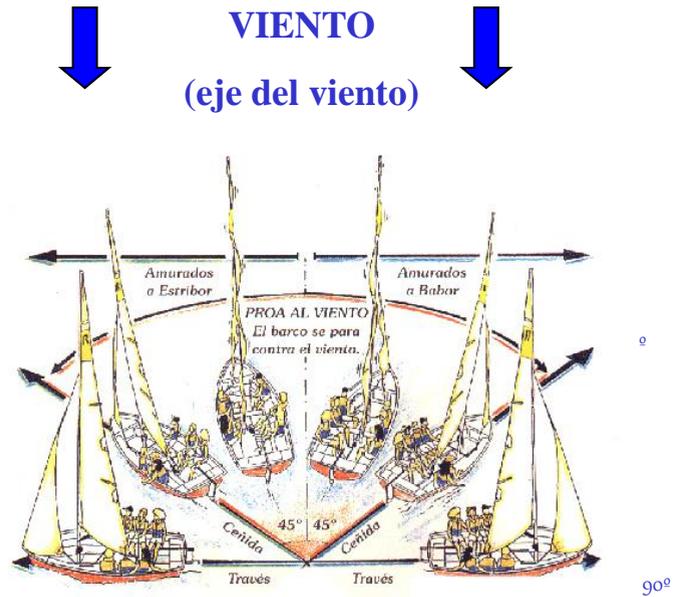
Es la única dirección en la que no podemos navegar. Esta posición nos servirá para parar la embarcación cuando nos sea necesario, por ejemplo, para atracar al muelle, para realizar un "rizo" a la vela si el viento sube.

## Ceñida:

Navegamos en *ceñida* cuando el viento nos entra cerca de la *proa* de nuestro barco, es decir, por la *amura* a  $45^\circ$  con respecto al viento. Tendremos que llevar las velas cazadas según la intensidad del viento para que no flameen y estaremos muy atentos a que el barco no se *aproe* y se pare. Llevaremos la *orza* calada (metida) hasta abajo.

## Través:

Es el rumbo más sencillo y cómodo para navegar. Vamos en *través* cuando el viento nos entra por el *costado* del barco a  $90^\circ$  con respecto al eje del viento. Llevaremos las velas poco cazadas, un poco más abiertas que en la *ceñida*, lo justo para que no *flameen*. ¡No por cazar más las velas se corre más! Subiremos un poco la *orza*, de esta forma el barco se deslizará mejor entre las olas, al ofrecer menos resistencia al mar.



## Largo:

Es el rumbo más rápido, dependiendo de la intensidad del viento. Navegamos al largo cuando el viento nos entra por la *aleta*, a  $135^\circ$  con respecto al eje del viento y tendremos que amollar (soltar) las velas un poco más que en el rumbo de través, sin que llegue a flamear.

Subiremos la *orza* hasta la mitad.

## Empopada:

Es un rumbo muy tranquilo cuando hace poco viento y complicado cuando sube, sobre todo si hay olas. Vamos en *empopada*, cuando el viento nos entra por la *popa*, navegamos a  $180^\circ$  con respecto al eje del viento. Llevaremos las velas amolladas al máximo, poniendo el *foque* al lado contrario que la mayor para que esta no lo desvente. Esta posición de las velas, una a cada lado, se llama navegar en "*orejas de burro*".

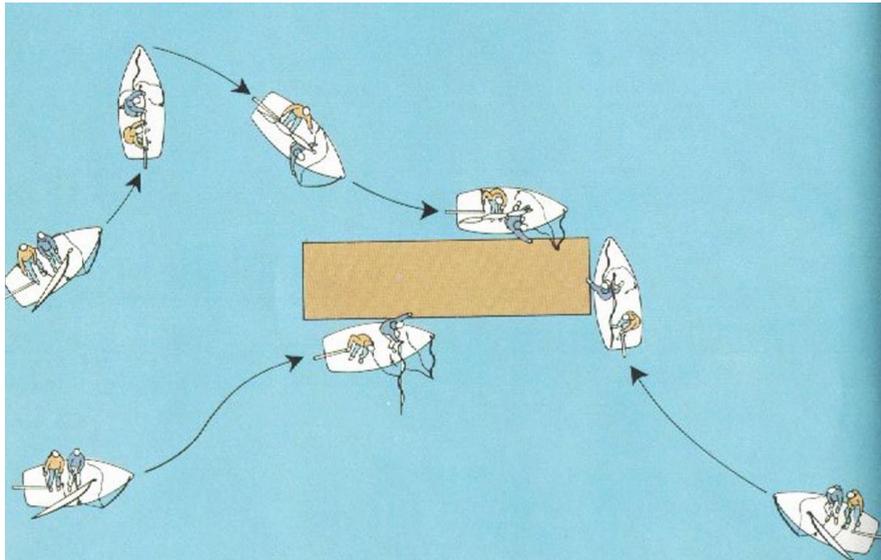
Llevaremos la *orza* subida del todo.



## ATRAQUE

Siempre deberemos buscar el lado de sotavento, de esta manera la embarcación siempre se quedará separada del muelle. Tendremos que tener en cuenta la intensidad del viento, nos iremos acercando al muelle paralelamente a él y abriendo velas para ir disminuyendo la velocidad. Daremos una distancia al muelle de 2 esloras y empezaremos a ceñir acercándonos lentamente hasta quedarnos cerca de él y totalmente proa al viento, amollando a continuación todas las velas.

El proel será el encargado de coger el cabo de proa y sin saltar del barco dará un paso y sujetará la embarcación al muelle.



## DESATRAQUE

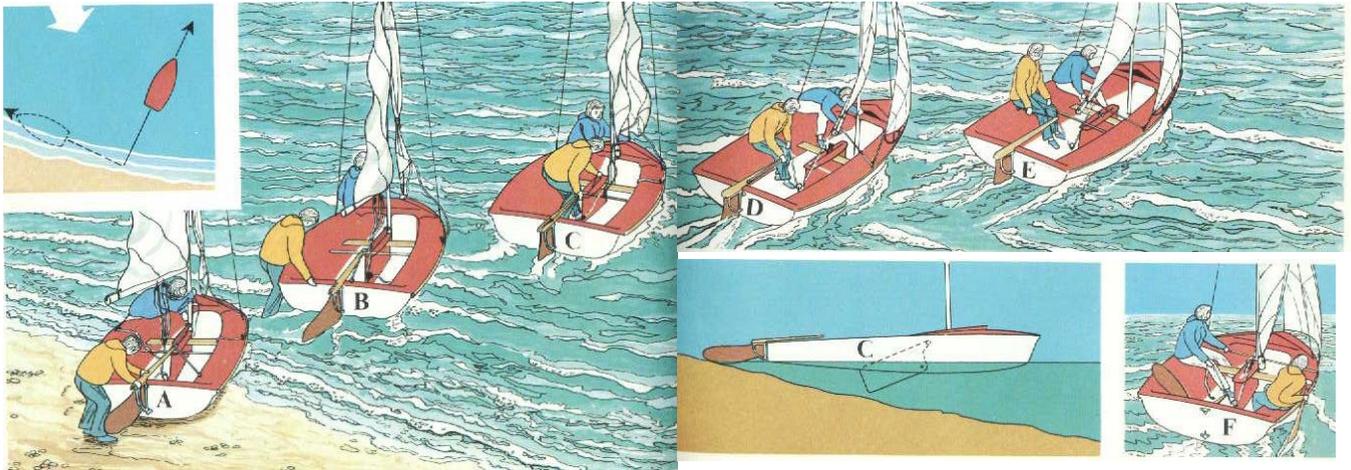
Estando el barco situado en el lado de sotavento y la tripulación a bordo, menos el proel que estará en el muelle sujetando el cabo de proa, éste se sujetará con una mano al stay y poniendo un pie en la embarcación empujará del muelle la embarcación separándola e introduciéndose al mismo tiempo en el barco.

Dentro de la embarcación, el proel situará la orza en posición correcta y el timonel pondrá el rumbo adecuado para separarse del muelle y empezar a navegar.

## Salida desde la playa

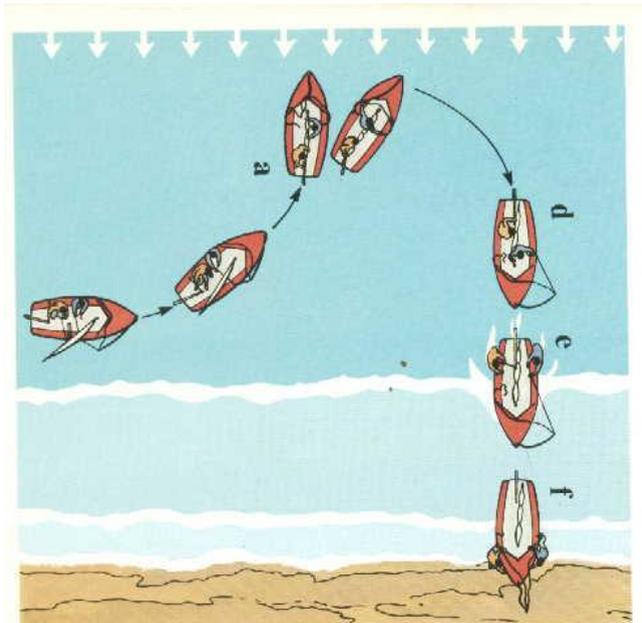
Lo primero que tenemos que hacer es saber la dirección del viento y situar la embarcación proa a EL, viento, varándola un poco en la playa para evitar que se mueva y así poder arbolar.

Una vez arbolado el barco, uno de los tripulantes lo sujetará por el cabo de proa, los demás subirán a la embarcación, uno se encargará de meter la orza llevando cuidado de no tocar el fondo. El timonel o patrón se encargará de poner el timón, sin darle tensión al cabo que hace bajar la pala del timón, hasta que haya la profundidad suficiente para que no rece. Dependiendo de la dirección del viento saldremos en un rumbo o en otro. Antes, el tripulante, que está en el agua, habrá movido la proa para sacarla del ángulo muerto de navegación y subirá, por supuesto, dentro de la embarcación ayudado si es necesario por alguno de sus compañeros, regularemos las velas en posición correcta y ... ¡¡¡ A NAVEGAR !!!



## Llegada a la playa

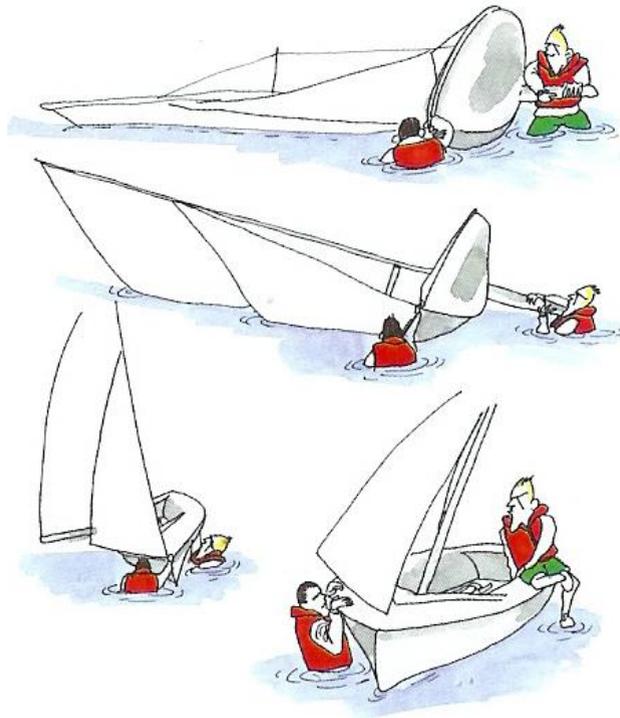
Cuando nos dispongamos a llegar a la playa volveremos a tener precaución tanto con la orza como con el timón para que no roce con el fondo. Tendremos que saber en todo momento en qué situación está el barco con respecto al viento (ceñida, través, largo, empopada) en cualquiera de los rumbos siempre tendremos que terminar la navegación cerca de la orilla, con el fondo suficiente para poder dejar la embarcación proa al viento. De esta forma, el barco quedará parado y dejaremos de tener velocidad. En este justo momento uno de los tripulantes bajará del barco sujetándolo del cabo de proa, manteniéndolo en todo momento PROA AL VIENTO. Mientras tanto a bordo de la embarcación se habrá subido totalmente la orza y quitado el timón. Todos bajaremos del barco y lo llevaremos hacia la playa para vararlo de nuevo y poderlo desarbolar MANTENIÉNDOLO SIEMPRE PROA AL VIENTO.



## VUELCO Y ADRIZAMIENTO DE LA EMBARCACIÓN

El vuelco no es ni más ni menos que un *desequilibrio incontrolado de la embarcación que acaba con el mástil y las velas en el agua*. Para el *adrizamiento de la embarcación debe procederse de forma organizada*:

- En primer lugar hemos de *soltar y aflojar todas las escotas de las mordazas*
- El proel *sujeta la embarcación por el cabo de proa, tratando de situar la proa al viento*
- El patrón *se colgará de la orza con los pies apoyados en la parte inferior del rebosadero*. La embarcación *comenzará a adrizarse*.
- Si en esta situación la embarcación *no se adriz*a, el proel *ayudará al patrón con su peso*
- Con el barco *adrizado*, el proel *lo sujeta por el stay de proa y el patrón sube por popa*. Después el proel *sube por la banda y el patrón compensa a la otra banda*.





# Introducción a la REGATA

## ¿QUÉ ES UNA REGATA?

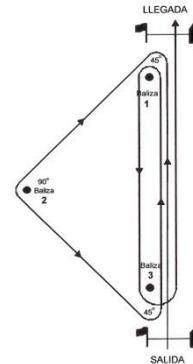
Una regata es una serie de pruebas competitivas con una línea de salida, una meta y unas reglas que hay que cumplir.

### EL RECORRIDO DE UNA REGATA

Una regata de recorrido Olímpico (es la más frecuente en vela ligera) se desarrolla entre tres boyas distribuidas en forma de triángulo.

La prueba consiste en dar una vuelta completa al triángulo, una ceñida, una empopada y una ceñida para finalizar.

VIENTO

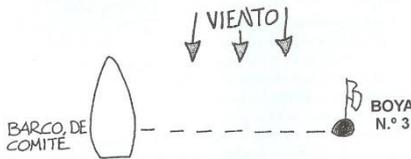


ORDEN DE BALIZAS:

3-1-2-3-1-3-1

### LA SALIDA

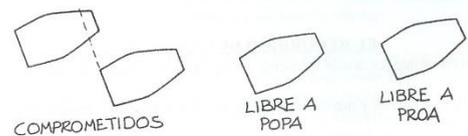
El barco del Comité de Regatas se situará de tal forma que establezca una línea imaginaria perpendicular a la dirección del viento y generalmente estará determinada entre boya número tres y el barco.



## BREVE INTRODUCCIÓN AL REGLAMENTO DE REGATAS

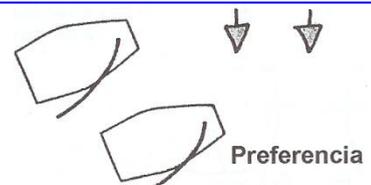
Cuatro reglas hay que saber:

1º COMPROMISOS. Dos barcos están comprometidos cuando la proa de uno está metida a la altura del otro. Un barco está libre a popa cuando se encuentra por detrás de una línea imaginaria proyectada de través en la popa del otro barco. El otro barco se dice se dice que esta libre a proa.



2º DERECHO DE PASO EN BORDADAS OPUESTAS. Un barco que navega a estribor tiene preferencia sobre otro que navega amurado a babor.

3º DERECHO DE PASO EN LA MISMA BORDADA. Cuando dos barcos se encuentran y van de la misma amura, tiene preferencia el que esta a sotavento





4º **BARCO QUE ALCANZA A OTRO.** Cuando dos barcos se encuentran porque uno alcanza al otro por la popa, tiene derecho o preferencia el de delante: "barco que a otro alcanza lo hará sin tardanza"

### CASOS MÁS FRECUENTES

<p>CIÑENDO DE DISTINTAS AMURAS, Tiene preferencia el que va amurado a estribor.</p>	<p>CIÑENDO DE LA MISMA AMURA, tiene preferencia el barco que va a sotavento.</p>
<p>EN POPA CON DISTINTA AMURA, tiene preferencia el barco que va amurado a estribor.</p>	<p>EN POPA DE LA MISMA AMURA, tiene preferencia el que está a sotavento.</p>
<p>BARCO QUE ALCANZA, se mantendrá separado del barco alcanzado.</p>	<p>UN BARCO CIÑENDO Y OTRO EN POPA DE DISTINTA AMURA, tiene preferencia el que va amurado a estribor.</p>
<p>UN BARCO CIÑENDO Y OTRO EN POPA DE LA MISMA AMURA, tiene preferencia el que va ciñendo por ser barco de sotavento.</p>	<p>EN UNA BALIZA. Un barco no puede cerrar a otro el paso por la boya si han llegado a ella comprometidos.</p>
<p>MANIOBRAS. Un barco que maniobra, no puede estorbar a otro que navega de una bordada.</p>	<p><b>CUANDO UN BARCO TERMINA LA REGATA, DEBERÁ APARTARSE INMEDIATAMENTE DE LA LINEA DE LLEGADA</b></p>

En resumen: la regata es un juego donde puedes, al mismo tiempo, aprovechar el viento e intentar quitárselo a los demás.



## Reglas de Seguridad

1. No navegar solo. El viento puede subir y aún no somos expertos. Además, 4 ojos ven más que 2 y 4 manos trabajan mejor que 2.
2. No olvidarse jamás de los chalecos salvavidas. Aunque haga mucho calor, el viento refresca y al caerse de la embarcación al volcar los chalecos nos llevan a flote el tiempo que haga falta y sirven de “parachoques”.
3. Acordarte de llevar siempre un cabo auxiliar por si alguno se rompe o para cualquier otra necesidad. Si es posible, llevar también un remo.
4. Informarse sobre el lugar; puede haber marea y corrientes fuertes. En la Cofradía de Pescadores o la Comandancia de Marina del Puerto o en las Escuelas de Vela nos pueden informar.
5. Informarse sobre el tiempo previsto a través de televisión, radio, periódicos, etc. Aunque ahora haga sol no quiere decir que dentro de una hora no venga la tormenta anunciada. Más vale saberlo.
6. Observar cambios en el tiempo presente. Una nube negra anuncia la lluvia o tormenta y puede acercarse muy rápidamente.
7. No sobreestimarse. Observar la altura de las olas y la fuerza del viento. No salir con más de 3,5 BFT porque las rachas suelen ser más fuertes y el control de la embarcación en estas circunstancias precisa amplios conocimientos (que aún no tenemos).
8. Informar a alguien en el punto de partida hacia dónde vamos a navegar, cuánto tiempo vamos a estar fuera, hora de llegada, etc. Más vale que alguien eche de vez en cuando un vistazo con unos prismáticos.
9. Al volcar, enderezar el barco inmediatamente. No dejar que se hunda el mástil porque así es totalmente imposible poner la embarcación derecha sin la ayuda de una lancha de motor.
10. No llevarse a la familia de paseo. Más vale practicar lo recién aprendido con alguien que ya sabe navegar en vez de llenar el barco de peso innecesario y peligroso. Al menos, hacer turnos para no navegar con más de dos tripulantes.

Observa antes de salir si el viento es de mar a tierra o viceversa y no hagas nada que no sepas hacer

Queda otro curso (el de perfeccionamiento) para aprender técnicas espectaculares, pero

¡ no lo pruebes por ti mismo !

*Curso de Iniciación a la Vela Ligera*

*Escuela de Vela Socaire – [www.socaire.com](http://www.socaire.com)*



## MEDIO AMBIENTE: Consejos

Siempre que vamos a la playa, tenemos que tener en cuenta que ese lugar donde disfrutamos no es sólo nuestro y, por ello, debemos mantener una serie de normas básicas de comportamiento que ayuden a dejar el lugar tal y como lo hemos encontrado al llegar.

He aquí algunas a destacar:

1. Respeta en todo momento el medio natural; no captures o molestes a los animales, ni dañes o recolectes plantas terrestres o acuáticas
2. Los desperdicios no sólo afean, sino que estropean el entorno y contaminan el mar, no los tires; lleva bolsas de plástico para su traslado y depositarlos en el contenedor más cercano cuando llegues a tierra
3. Para disfrutar en armonía de la naturaleza, no la inundes con gritos u otros ruidos
4. Infórmate de las especies que podrás encontrar en tu travesía y de su importancia ecológica. El conocimiento te ayudará a disfrutar de lo que ves.
5. No arrojes vidrios y otros objetos que puedan suponer un peligro para quienes disfrutan del medio.
6. No arrojes objetos que puedan provocar un incendio.
7. Alienta a los demás a que imiten tus buenas costumbres.
8. En todo caso, observa, escucha y disfruta del entorno sin que quede señal de tu paso.

<b>ALETA:</b>	Cada una de las esquinas del barco, situadas en la popa
<b>AMOLLAR:</b>	Soltar o largar las escotas
<b>AMURA:</b>	Parte del barco que cierra la banda por la proa
<b>AMURADO A BABOR:</b>	Navegar con el viento procedente de la izquierda de la embarcación
<b>AMURADO A ESTRIBOR:</b>	Navegar con el viento procedente de la derecha de la embarcación
<b>APROADO:</b>	Cuando el barco se encuentra proa al viento
<b>ARBOLAR:</b>	Poner velas, cabos, timón y orza al barco. Montar el barco
<b>ARRIBAR:</b>	Maniobra de alejar la proa del viento
<b>ATRACAR:</b>	Llegar a un muelle
<b>BABOR:</b>	Parte izquierda del barco
<b>BALIZA:</b>	Elemento normalmente de plástico que señala un recorrido
<b>BALUMA:</b>	Lado de popa de una vela, por donde sale el viento
<b>BAÑERA:</b>	Zona donde maniobra la tripulación
<b>BARLOVENTO:</b>	Todo lo que se encuentra del lado por donde sopla el viento
<b>BORDADA:</b>	Cada par de bordos de ceñida realizados para ir a un punto situado a barlovento
<b>BOTAVARA:</b>	Pieza de aluminio que le da rigidez a la vela mayor en su parte inferior (pujamen)
<b>CABO:</b>	Nombre marinero que se usa para llamar a la cuerda
<b>CAÑA:</b>	Pieza unida a la cabeza del timón que permite modificar la dirección del barco
<b>CATAMARAN:</b>	Embarcación compuesta por dos cascos unidos entre sí por travesaños
<b>CAZAR:</b>	Tirar de las escotas
<b>CEÑIDA:</b>	Rumbo en el que el viento entra por la amura, a unos 45°
<b>CONTRA/TRAPA:</b>	Aparejo utilizado para evitar que se levante la botavara con vientos portantes
<b>CORNAMUSA:</b>	Pieza de plástico (normalmente) que sirve para sujetar las drizas
<b>COSTADO:</b>	Cada una de las partes laterales del barco
<b>CUNNINGHAN:</b>	Aparejo utilizado para dar tensión al gratil de una vela
<b>DESARBOLAR:</b>	Desmontar la embarcación
<b>DESATRACAR:</b>	Salir de un muelle con la embarcación
<b>DESVENTAR:</b>	Tapar el viento a otro barco, o que algún objeto: montaña, edificio, etc, te lo provoque a ti
<b>DRIZAS:</b>	Cabos que sirven para izar (subir) las velas
<b>EMPOPADA:</b>	Rumbo en el que el viento entra por la popa, a unos 180°
<b>ESCORAR:</b>	Cuando se inclina el barco hacia una de las bandas
<b>ESCOTA:</b>	Cabo que sirve para cazar o amollar las velas
<b>ESLORA:</b>	Medida total del barco de popa a proa
<b>ESTRIBOR:</b>	Parte derecha del barco
<b>FLAMEAR:</b>	Ondear una vela. Ocurre cuando no está correctamente orientada por no estar cazada
<b>FOQUE:</b>	Vela menor situada en la proa del barco
<b>GRATIL:</b>	Lado de proa de una vela, por donde entra el viento
<b>GRILLETE:</b>	Pieza metálica en forma de U cerrada por un perno

