



Programa de Jr. Sailing – Manual para Padres

25 de Enero de 2023

Contenidos

Programa de Jr. Sailing & Contactos de Park City Sailing	3
Números de Teléfono del Parque Estatal Jordanelle	3
Por Qué Junior Sailing:	3
Fechas Importantes	4
Qué Traer a las Clases de Navegación	4
Información de las Clases:	4
Guppies	5
Navegación para Principiantes	5
Intermedio/Avanzado.....	5
Equipo Junior de Carreras	5
Ubicación:	5
Cómo llegar desde Park City:.....	5
Cómo llegar desde Heber City:.....	6
Seguridad.....	8
Políticas para la Utilización del Baño	8
Preguntas frecuentes:	8
Nudos	9

JR. SAILING PROGRAM & PARK CITY SAILING CONTACTS

NOMBRE	PHOTO	ROL	TELÉFONO	EMAIL
Bill Rusconi		Comité Jr. Sailing	801-509-6499	Bill.Rusconi@ParkCitySailing.org
Christian Koules		Director del Programa Jr.	847-814-4030	christian.koules@parkcitysailing.org
Michelle Bittle		Comité Jr. Sailing	435-776-6915	Michelle.Underhill@ParkCitySailing.org
Scott VerMerris		Director Ejecutivo PCSA	435-631-2202	Scott.VerMerris@SailPC.org

NÚMEROS DE TELÉFONO DEL PARQUE ESTATAL JORDANELLE

Hailstone (Oficina Principal) 435-679-9540

PORQUE JUNIOR SAILING:

La misión del programa de Jr. Sailing de Park City Sailing Association es desarrollar habilidades y destrezas para navegación y para la vida, mientras que al mismo tiempo promover deportividad y trabajo en equipo.

El programa de Jr. Sailing está abierto al público y ofrece clases de navegación a niños entre 5 y 17 años.

Nuestro programa Guppy está estructurado para edades de 5-7. Nuestro programa de Junior se enfoca en edades 6-17 y ofrece clases para navegantes principiantes, intermedios, y avanzados. Incluye además un Equipo Junior de Carreras. Para eventos diríjase a la página sailpc.org



FECHAS IMPORTANTES:

Diríjase a sailpc.org para eventos.

QUÉ TRAER A LAS CLASES DE NAVEGACIÓN:

- Gorro
- Gafas de Sol
- Toalla
- Mochila o Bolso
- Protector Solar
- Ropa adicional
- Snack
- Botella de Agua
- Zapatos cerrados (no sandalias)
- Chaqueta impermeable de agua
- Lunch (únicamente para sesiones de día entero)
- Traje de baño
- Ropa apropiada para el agua - no jeans o pantalones deportivos, evitar el algodón de ser posible
- Mascarilla (Opcional)



INFORMACIÓN DE LAS CLASES:

Ofrecemos [clases](#) para un gran rango de edades, habilidades de navegación e intereses. A nivel introductorio tenemos Guppies (5-7 años) y nuestro Programa Junior (8-17) que enseña a los niños las bases náuticas y de navegación en un ambiente divertido. A lo largo de la temporada los estudiantes pueden progresar y asegurar un crecimiento continuo, participando en campamentos adicionales y discusiones con los entrenadores acerca de la progresión en habilidades de navegación.

Todas las clases requieren que los estudiantes sean nadadores seguros. Park City Sailing provee a los estudiantes con Dispositivos de Flotación Personal (PFD) aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos, y requiere que los mismos sean utilizados durante la totalidad de tiempo que los estudiantes se encuentren en el agua o en los muelles.

Para más información revisar la [Descripción General del Programa Junior](#).

Guppies

Mañanas, 9am-Medio día, Tardes, 12:30-3:30pm, Edades 5-7. Guppies es un programa de una semana que se lleva a cabo durante clases de 3 horas diarias. Esta clase está diseñada como una clase introductoria, de grupos pequeños, práctica y tiene como finalidad que los estudiantes se sientan seguros tanto adentro como alrededor de los botes. El tiempo se divide tanto en el aprendizaje de navegación como en juegos, a fin de que sea una clase divertida! Los estudiantes deben ser nadadores seguros.

Navegación para Principiantes

Día entero, 9am-3:30pm, Edades 8-17. Navegación para principiantes es para estudiantes que tengan ninguna o poca experiencia en el agua, en veleros, o, no hayan participado previamente en clases de navegación. Navegación para principiantes enseña las bases de aparejamiento, desmontaje y cuidado de los botes y equipo, recuperación de zozobra, comprender el viento, y cómo virar y trasluchar. Los estudiantes además aprenden los diferentes puntos de las velas y las normas básicas de tráfico. Adicionalmente los estudiantes desarrollan habilidades de trabajo en equipo y de comunicación. Navegación para principiantes se enseña en veleros Optimist y nuestra nueva flota de veleros RS Tera. 1-2 estudiantes por bote.

Intermedio/Avanzado

Día entero, 9am-3:30pm, Edades 9-17. En Intermedio/Avanzado se trabaja sobre los conocimientos adquiridos en Navegación para Principiantes. Los estudiantes aprenden más a fondo las teorías de navegación y el manejo del bote. Se pone énfasis en desarrollar confianza al navegar el bote de manera solitaria. A manera que progresan las habilidades, los estudiantes aprenden como manejar el bote y técnicas para competir en carreras. Desde el manejo y ajuste de velas hasta la bordada, trasluchada y navegación avanzada, incluyendo trabajo en equipo y comunicación. Se pone énfasis en desarrollar autosuficiencia y confianza y en lograr navegar en diferentes condiciones climáticas (dentro de lo razonable). Otros temas a tratar incluyen el clima, navegación y más. Intermedio/Avanzado se enseña en veleros Optimist, nuestra nueva flota de veleros RS Tera, o veleros 420 - Normalmente 1 estudiante por bote. Estudiantes más avanzados pueden tener la oportunidad de aprender en botes de quilla.

Equipo Junior de Carreras

[Equipo Junior de Carreras](#) es para navegantes jóvenes que hayan demostrado maestría en los fundamentos de navegación y se sientan listos y con ganas de llevar su pasión por navegar a un nuevo nivel. Los miembros del Equipo Junior de Carreras deben haber completado clases intermedias. El Equipo Junior de Carreras continuará trabajando en el manejo del bote y la vela al mismo tiempo que adquirirá conocimientos sobre el uso de las Reglas de Carrera al empezar, montar una baliza, bordada, trasluchada y tácticas de bote-sobre-bote. Existen oportunidades de regatas locales y en otras localidades así como clases en botes de quilla.

UBICACIÓN:

Los campamentos Jr. de Park City Sailing se llevan a cabo en el área de botes personales (Personal Watercraft area) del Parque Estatal Jordanelle. Pases temporales de 30 minutos para dejar y recoger a los estudiantes serán entregados a todos quienes no posean un pase anual para los parques estatales de Utah.

Direcciones desde Park City:

- Tomar Kearns Blvd (Ruta 248) hacia la Ruta 40
- Girar a la derecha en la Ruta 40 Este (Sur)
- Tomar la salida 8, Mayflower, y seguir la carretera hasta llegar al area Hailstone y la entrada principal al Parque Estatal Jordanelle.

Direcciones desde Heber City:

- Tomar la Ruta 40 Oeste (Norte) desde el centro de Heber hacia Park City.
- Tomar la salida 8, Mayflower, y seguir la carretera hasta llegar al area Hailstone y la entrada principal al Parque Estatal Jordanelle.



SEGURIDAD:

HABILIDAD PARA NADAR: Todos los participantes deben ser nadadores seguros.

CHALECOS SALVAVIDAS/DISPOSITIVOS DE FLOTACIÓN PERSONAL (PFD): La seguridad es de primaria importancia! Cada niño, independientemente de la edad o la clase, debe utilizar, mientras esté en el agua o en los muelles, un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos. Esta regla aplica a eventos locales y en otras localidades. Park City Sailing proveerá a los estudiantes con chalecos salvavidas. También está permitido que los estudiantes traigan su propio Dispositivo de Flotación Personal aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos

CONDUCTA Y DISCIPLINA: Juegos bruscos en el muelle o en el terreno no serán permitidos. El respeto es esencial para con los compañeros y los botes. La falta de deportivismo no será tolerada. Los estudiantes y sus familias serán responsables por daños ocasionados al equipo si el personal considera que el daño podría haber sido evitado conforme al nivel de habilidad del estudiante. En caso de que un estudiante requiera ser disciplinado, el Director se reserva el derecho de que el estudiante deje el programa por cierto período de tiempo. Los padres del estudiantes serán notificados de inmediato. Para referencia, por favor leer el Acuerdo Parental.

POLÍTICAS PARA LA UTILIZACIÓN DEL BAÑO

El Programa Jr. de Navegación de PCSA utiliza instalaciones públicas, incluyendo baños públicos. Descansos para ir al baño será organizados regularmente de manera grupal tanto antes como después de empezar las actividades de navegación. Los instructores acompañarán a los estudiantes a los baños, harán una rápida inspección de las instalaciones y:

- 1) En caso de que personas que no pertenezcan a PCSA se encuentren en los baños, acompañarán a los estudiantes al baño.
- 2) En caso de que los baños estén vacíos, esperarán afuera de la puerta de los baños hasta que el estudiante lo haya utilizado.

PREGUNTAS FRECUENTES:

Qué sucede en caso de mal tiempo? Siempre que sea razonable, las clases podrán continuar en el sol o en la lluvia. Si se considera que las condiciones para navegar no son seguras, se realizará otras actividades en tierra (clases, nudos, juegos, etc.)

Navegar en Utah, de verdad? Park City Sailing fue fundado en el 2008 y empezó con 2 botes y 2 patrones. El programa de carreras del martes en la noche empezó en el 2009 y se expandió a más de 25 botes compitiendo con participación de más de 40 patrones. En el 2013 el programa añadió 8 botes Elliot de 6m. Está interesado en las carreras Laser del martes por la noche o las carreras de bote de quilla de los jueves en la noche? Envíenos un correo a info@sailpc.org para más información.

Se ofrece clases de navegación para adultos? Si, Park City Sailing ofrece ciertas clases para adultos (clases por la tarde y clases privadas/familiares) - referirse a www.SAILpc.org para más información.

NUDOS

A continuación, puede encontrar los cuatro nudos más importantes en navegación. Por favor, ayude a su hijo o hija a aprenderlos. Más información sobre cómo hacer estos nudos se encuentra en el siguiente link. - <http://animatedknots.com/>

As de guía - Bowline (se pronuncia “bowl-in”):

El as de guía es un nudo antiguo y simple que se utiliza para crear un lazo fijo al extremo de una soga. Tiene las virtudes de ser fácil de amarrar y desamarrar.

Al as de guía a veces se lo conoce como el Rey de los nudos debido a su importancia.



El agujero de conejo.



Sale el conejo,



corre alrededor del árbol,

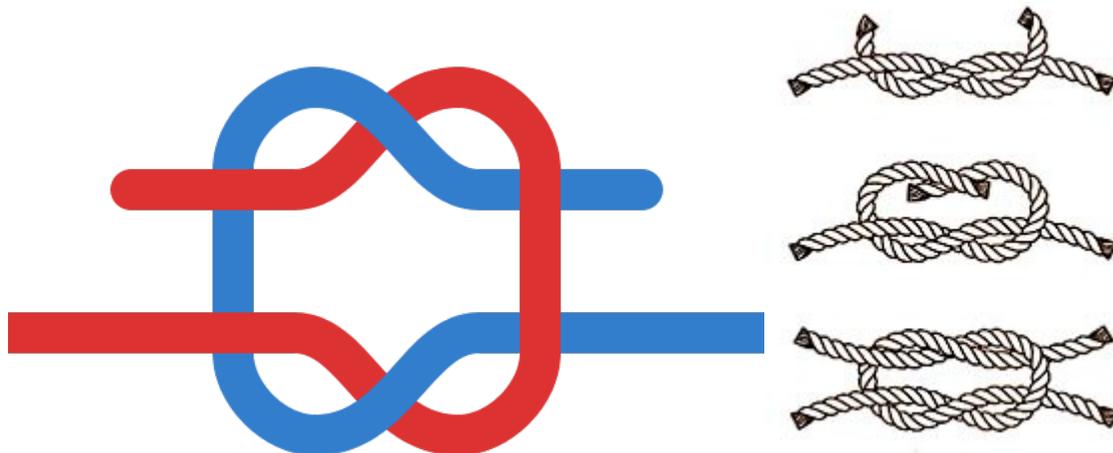


y vuelve a saltar dentro de su agujero.

Nudo Llano (o Nudo de Rizo) - Square Knot (aka Reef Knot)

El nudo de rizo es un nudo antiguo y simple que se utiliza para asegurar una soga o línea alrededor de un objeto. A pesar de que el nudo de rizo se lo utiliza a menudo para anudar dos sogas juntas, no se lo recomienda para este uso debido a la inestabilidad del nudo.

El nudo de rizo se forma atando un nudo simple de izquierda a derecha y luego un nudo simple de derecha a izquierda, o viceversa. La técnica común de este procedimiento se conoce como “derecha sobre izquierda, izquierda sobre derecha” y se termina con el sufijo “... hace un nudo ajustado y ordenado”. Dos nudos simples consecutivos desde el mismo lado hacen un nudo de abuela. Los extremos del rizo no deben salir los dos en la parte superior o inferior, pues en este caso se trataría de un nudo de ladrón.



Nudo de Cote Doble

El nudo de cote doble es un tipo de nudo, específicamente un nudo de sujeción o un nudo de enganche. Consiste en un nudo simple amarrado alrededor de un pilar, seguido de un medio cote. De igual manera, consiste de una media vuelta alrededor de un pilar, seguido de un ballestrinque del extremo corredizo alrededor de la sección fija.

El siguiente proceso de tres pasos para atar nudos de cote doble se encuentra también en las imágenes que siguen. Se puede hacer click en las imágenes para versiones de mejor resolución.

1. Empiece haciendo un lazo en dirección a las manecillas del reloj alrededor del pilar, con el extremo de la sogá que se va a utilizar en la parte superior. Pasar el extremo de la sogá que se está utilizando adentro del lazo. Después de este paso se tiene un nudo simple alrededor del pilar.
2. Lleve el extremo de la sogá que se está utilizando hacia abajo y hacia la izquierda. Enlázelo por debajo del otro extremo. Jale el extremo de la sogá que se está utilizando dentro del lazo que se acaba de formar, ajústelo y deslice el nudo hacia el pilar.
3. Un nudo de doble cote hecho de manera correcta se asemeja a un ballestrinque anudado alrededor de la sección fija de la sogá, no a una ligada de vaquero.



Step 1: Forme un medio cote o nudo simple



Step 2: Forme un Segundo medio cote sobre el primero



Step 3: Ajuste

Nudo Ocho



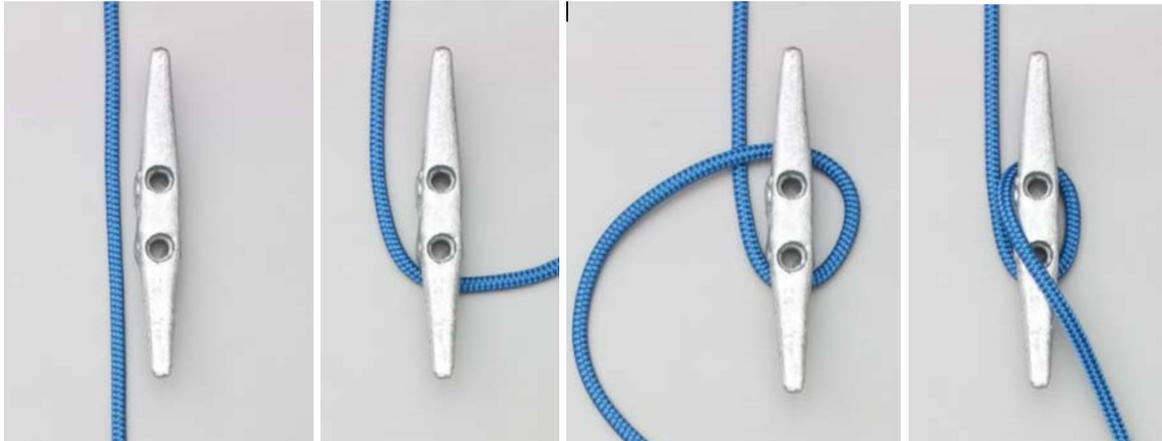
El **nudo ocho** es muy importante tanto en navegación como en escalada a manera de un método de impedir que las sogas se escapen de elementos de sujeción. A diferencia del nudo simple, que puede ajustarse muy fuerte bajo presión, requiriendo que a veces se deba cortar la soga, el nudo ocho puede ser fácilmente desamarrado aún bajo mucha presión.

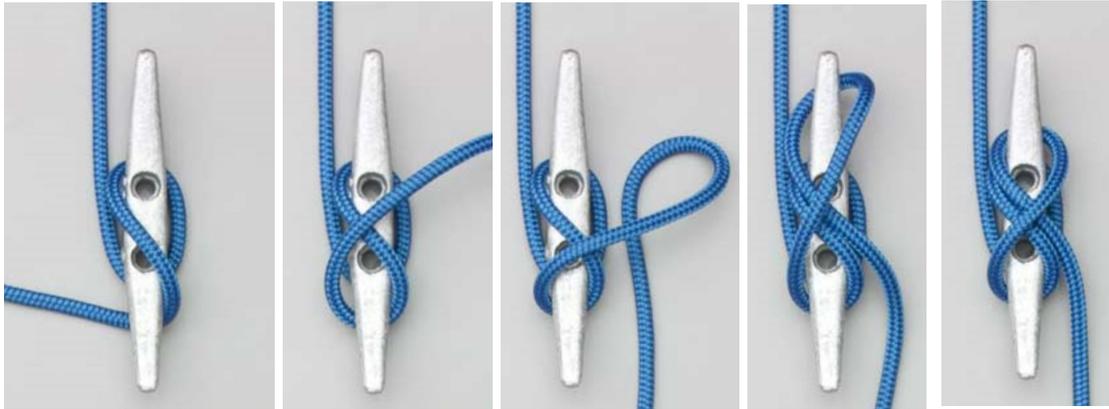
Como amarrarlo (difícil de explicar, fácil de amarrar):

1. Hacer un lazo en una soga
2. Darle media vuelta
3. Dar otra vuelta a la vuelta
4. Halar

Nudo de Cornamusa - [Link](#)

Pase la soga alrededor de la parte inferior de la cornamusa y luego nuevamente sobre la parte superior. Continúe hacia abajo por la mitad y luego hacia arriba al otro lado. Haga un lazo con la soga y engánchelo en el listón como un medio cote.





Ballestrinque - [Link](#)

Alternativas: Además de amarrar este nudo utilizando medio cotes, el ballestrinque también puede ser amarrado enhebrando el extremo y utilizando lazos apilados.

Precaución: El ballestrinque (ABOK # 1245, p 224) fue incluido aquí, originalmente, con la intención de advertir que no sea utilizado. Tiene dos fallas muy importantes: se desliza y, paradójicamente, también puede enlazar. Es muy importante evitar fiarse únicamente en este tipo de nudo.

Usos: Como se muestra en la animación, el ballestrinque puede utilizarse para un enganche rápido. Únicamente dos medios cotes fueron utilizados. Para que el nudo sea más seguro, medios cotes adicionales deben ser utilizados de la misma manera. El ballestrinque tiene varias aplicaciones. Por ejemplo, en teatro se lo utiliza para ajustar el peso de las cortinas que cuelgan de una barra. En navegación se lo utiliza para posicionar las defensas montadas a una riel o tubo. Estos dos ejemplos se describen en la sección del ballestrinque realizado enhebrando el extremo.

