



Nivell M

M.6. Penjar-se de les cinxes



OBJECTIU

Que l'alumne sigui capaç de penjar-se correctament de les cinxes, en els diferents rumbos, sempre i quan sigui necessari.

PROCEDIMENT

Explicarem a l'alumne que les cinxes serveixen per aplanar el patí quan les condicions meteorològiques són fortes, amb molt de vent el patí tendeix a escorar i, per evitar que aquest se'ns bolqui, haurem de penjar-nos de les cinxes per contrarestar el pes. Depenent del rumb en que naveguem utilitzarem unes cinxes o unes altres; si naveguem de cenyida el més idoni seria penjar-se de les cinxes que estan més a proa o amb un peu a la de proa i l'altra a la de popa, en canvi, en els llargs/travessos, seria més idoni penjar-se de les cinxes que estan a popa. Destacar que l'escora també es regula amb l'escota, no només amb el pes.

EXERCICI

A terra mostrarem a l'alumne com ens hem de penjar en els diferents rumbos i ell haurà de seguir el model de l'instructor.

A mar (sempre i quan les condicions meteorològiques ens ho permetin) demanarem a l'alumne que es pengi de les cinxes i que intenti ajudar a aplanar el patí amb el seu pes. Aquesta acció es repetirà en els diferents rumbos.

AVALUACIÓ

S'avaluarà que l'alumne sigui capaç de penjar-se amb seguretat de les cinxes i que ho faci correctament adequant-se als diferents rumbos.