

Robert Kozłowicz

## I ty możesz zostać żeglarzem

### SKOLENIA NAUCZYCIELI NA STOPIEŃ ŻEGLARZA JACHTOWEGO, STERNIKA MOTOROWODNEGO I INSTRUKTORA ŻEGLARSTWA

W ramach projektu „Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne”, nauczyciele z województwa pomorskiego brali udział w szkoleniach na stopień żeglarza jachtowego, sternika motorowodnego i instruktora żeglarstwa. Jest to wyjątkowa inicjatywa edukacyjna, mająca na celu rozwój kompetencji nauczycieli w zakresie edukacji morskiej oraz upowszechnienia żeglarstwa i sportów wodnych. Projekt prowadzony jest w partnerstwie Samorządu Województwa Pomorskiego z Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Miałem ogromną przyjemność uczestniczyć w tych szkoleniach i wszystkich nieprzekonanych lub wahających się, czy warto wziąć udział w takiej formie doskonalenia, szczerze do tego namawiam. Zachętą niech też będą słowa Marka Twaina: „Za dwadzieścia lat od teraz będziesz bardziej rozczarowany rzeczami, których nie zrobiłeś, niż tymi, które zrobiłeś. Zrzuć więc kotwicę. Odpłyn z bezpiecznego portu. Złap w swoje żagle handlowy wiatr. Odkrywaj! Marz! Odkrywaj!”.

Żeglarstwo to wspaniała przygoda, na którą nigdy nie jest za późno, to czas spędzony w gronie ciekawych ludzi, piękno i potęga natury oraz współpraca i wsparcie podczas rejsu, a przede wszystkim świetna zabawa i zdrowy relaks.

Szkolenia, w których brałem udział, odbywały się w Narodowym Centrum Żeglarstwa Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Jest to wielofunkcyjny obiekt, w którego skład wchodzi nowoczesna infrastruktura hydrotechniczna – marina na około 100 jednostek pływających wraz z pomieszczeniami technicznymi. Kompleksowy budynek posiada zaplecze sportowe, noclegowe i konferencyjne, służące celom dydaktycznym, sportowym oraz biznesowym. NCŻ AWFIS ma w swoich zasobach liczny sprzęt sportowy, szkoleniowy i rekreacyjny oraz flotę czarterową.

Główne obszary aktywności NCŻ AWFIS to działalność dydaktyczna na potrzeby własne oraz wszelka działalność na rzecz rozwoju i upowszechniania nie tylko żeglarstwa, ale również szeroko rozumianego wodniactwa, przy wykorzystaniu posiadanych zasobów kadrowych, infrastrukturalnych i sprzętowych. Ośrodek współpracuje ściśle z Polskim Związkiem

Żeglarskim, sekcją żeglarską KS AZS AWFIS, Zespołem Szkół Morskich w Gdańsku im. Bohaterskich Obrońców Westerplatte oraz Zespołem Szkół nr 6 w Gdańsku (Szkoła Mistrzostwa Sportowego), ale również projektowo z Pomorskim Związkiem Żeglarskim, Urzędem Marszałkowskim Województwa Pomorskiego i Miastem Gdańsk oraz wieloma innymi partnerami instytucjonalnymi, biznesowymi oraz klientami indywidualnymi.

Uczestnicy kursów żeglarskich i motorowodnych mieli zapewniony nocleg i pełne wyżywienie. Zajęcia odbywały się od poniedziałku do piątku, natomiast w sobotę przeprowadzany był egzamin teoretyczny i praktyczny. Każdy dzień życia kursanta wyglądał podobnie i był bardzo intensywny: 8:30 śniadanie, 9:00-11:00 wykład, 11:00-13:30 zajęcia praktyczne na wodzie, 14:00 obiad, 15:00 wykład, 16:30-18:30 zajęcia praktyczne na wodzie, 19:00 kolacja. Program kursu na stopień żeglarza jachtowego i sternika motorowodnego zawierał:

1. wiadomości o jachtach żaglowych,
2. wiadomości o jachtach i silnikach,
3. teorię żeglowania,
4. przepisy śródlądowe i morskie,
5. lokację śródlądową i morską,
6. nawigację,
7. bezpieczeństwo i ratownictwo,
8. meteorologię,
9. etykietę żeglarską.

Natomiast szkolenie przygotowujące do uzyskania uprawnień instruktora żeglarstwa obejmowało zagadnienia:

1. etapizację w szkoleniu żeglarskim,
2. strukturę czasową i rzeczową w treningu żeglarskim,
3. organizację zajęć na lądzie i na wodzie,
4. bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć,
5. pojęcie, metodyka i zasób ćwiczeń w zakresie techniki żeglowania,
6. praktyczne stosowanie PRŻ (Pierwsza Pomoc Żeglarska),
7. rodzaje i zadania kontroli w sporcie,
8. prowadzenie zajęć na zadane tematy.

Praktyczną wiedzę na wodzie nauczyciele zdobywali żeglując na jachtach BALT 23 (długość 6,76 m,

szerokość 2,52 m, maksymalne zanurzenie – 1,45 m, powierzchnia żagli 23 m<sup>2</sup>, maksymalnie 5-osobowa załoga, silnik zaburtowy) oraz pływając na pontonach typu RIB (Rigid Inflatable Boat) – EXPLORER DB 500, wyposażonych w silnik zaburtowy o mocy od 40 do 90 KM. Żagłówki bardzo dobrze spełniały swoją rolę podczas nauki żeglowania – były proste w obsłudze i stabilne. Dzięki temu początkujący adepti żeglarstwa mogli czuć się na akwenie morskim bezpiecznie i z każdą kolejną godziną spędzaną na pokładzie odczuwali większą przyjemność z pływania. Łodzie typu RIB, na których szkolili się motorowodniacy, nazywane są również łodziami pontonowymi. Charakteryzują się sztywnym kadłubem wzmocnionym pontonami wokół obwodu. RIB-y są popularne, zarówno w żegludze rekreacyjnej, jak i w profesjonalnych zastosowaniach, takich jak służby ratownicze, wojskowe czy patrolowe. Motorówki są bardzo łatwe i intuicyjne w obsłudze oraz bardzo szybkie, co pozwala miłośnikom prędkości poczuć adrenalinę.

Wspaniałe miejsce, dobry sprzęt pływający i ciekawy program szkolenia to nie wszystko. Dla mnie największą wartością tych kursów była wiedza, którą zdobyłem od znakomitych instruktorów. Załoga NCŻ AWF i S to fachowcy, którzy potrafią z każdego uczynić żeglarza. Dzięki swojej wiedzy, doświadczeniu i charyzmie zaszczepiają uczestnikom chęć aktywnego spędzania czasu na wodzie i czerpania z tego ogromnej radości. Doskonale realizują główny cel ośrodka szkolenia, którym jest przybliżanie i upowszechnianie żeglarstwa we wszystkich grupach wiekowych i sprawnościowych, w myśl hasła „żeglarstwo jest dla każdego!”. Dla większości uczestników biorących udział w szkoleniu był to pierwszy kontakt z taką formą spędzania czasu. Dzięki instruktorom po tygodniu intensywnej nauki kursanci samodzielnie i bezpiecznie prowadzili jacht lub motorówkę.

Jestem przekonany, że nauczyciele biorący udział w projekcie nie tylko zdobyli nowe kompetencje, ale przede wszystkim zachwycili się taką formą aktywności fizycznej i będą starali się przekazywać tę pasję swoim uczniom, ponieważ żeglarstwo to nie tylko pływanie łodzią, ale także sposób życia, który kształtuje charakter i daje wiele możliwości. Każdy może znaleźć coś dla siebie. Jachting i sporty wodne to:

- bliskość natury – cieszenie się morzem, jeziorem czy rzeką. Możliwość obserwowania piękna przyrody, wsłuchiwanie się w szum fal i obserwowania zachodu słońca na horyzoncie;
- wolność i niezależność – żeglarstwo pozwala na eksplorowanie nowych miejsc, odkrywanie ukrytych zatoczek i decydowanie o własnym kierunku podróży w swoim własnym tempie i rytmie;

- umiejętności i wyzwania – nauka pływania jachtem wymaga zdobycia nowych umiejętności, takich jak obsługa żagli, nawigacja, radzenie sobie w różnych warunkach pogodowych;
- spokój i relaks – jachting może być świetnym sposobem na oderwanie się od codziennego zgiełku i stresu. Cisza na wodzie, kojący ruch łodzi i piękne widoki mogą przenieść nas w inny świat;
- drużyna i społeczność – żeglarstwo często wiąże się z pracą zespołową i współpracą z innymi członkami załogi. To możliwość budowania relacji, nauki komunikacji i wspólnego osiągania celów;
- piękno technologii – nowoczesne jachty to zaawansowane maszyny. Nauka ich obsługi może być fascynującym wglądem w dziedzinę nowych tworzyw, aerodynamiki, nawigacji i elektroniki;
- wiedza o przyrodzie – podczas żeglowania możesz uczyć się o sile natury, oceanografii, ekologii wodnej i innych aspektach środowiska wodnego;
- sport i rywalizacja – regaty mogą dostarczyć niesamowitych wrażeń i emocji. Dodatkowo wymagają odpowiedniego przygotowania fizycznego oraz wiedzy z zakresu strategii i taktyki.

Jachting może wpłynąć na nas na wiele pozytywnych sposobów, dostarczając nie tylko ciekawych wrażeń i przygód, ale także kształtując charakter, umiejętności i perspektywę życiową. Najlepiej ujął to George Matthew Adams, pisząc: „Żeglowanie łodzią wymaga szybkiego działania, stapienia się uczuciowo z wiatrem i wodą, a także z samym sercem i duszą łodzi. Żeglarstwo uczy czujności i odwagi, a w zamian daje radość i spokój, na które tylko nieliczne sporty mogą sobie pozwolić.”

Ja swoją żeglarską podróż rozpocząłem i Państwa do tego zachęcam: **I Ty możesz zostać żeglarzem!**



**Robert Kozłowicz**

Nauczyciel konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Żeglarz jachtowy i sternik motorowodny.