

Sissejuhatus	3
Õpetamise meetodid, õpetamine ja juhendamine	3
Aita õppida!	4
Info vastuvõtt.....	5
Õpistiilide näited	6
Õppimise etapid alateadlikust oskamatuses alateadliku oskuseni	7
Õppimise motivaatorid ja takistused	8
Inimestega ümberkäimise juhised instruktorile	9
Nõuanded õpilaste usalduse võitmiseks:	9
Mida pead õpilastest teadma	9
Küsimused, mida võiks algajatele esitada:	9
„AKKOL“	10
Suhtlemisoskus.....	10
Esitlusoskused	12
Esitluse ülesehitus	13
Küsimustele vastamise strateegiad	14
Peegeldamine.....	14
„Tuleme selle juurde veel tagasi“	14
Edastamine ekspertidele	14
Mõni üldisem näpunäide	14
Kuidas teha näitlik materjal vastuvõetavaks	15
Ülesandepüstitus, infominutid.....	16
Tagasiside.....	18
Hamburgeri mudel.....	18
Valgusfoori mudel.....	18
Tagasiside andmine grupile või individuaalselt?.....	18
Rühma juhtimine	19
Tegurid, mis mõjutavad rühma juhtimist	19
Kuidas valmistuda rühmatööks	20
Tunni planeerimine.....	21

Praktilise tunni jaotus	22
Kaldal:	22
Vees:	22
Varustuse tutvustus.....	23
Purjelaud.....	23
Taglas (rigi).....	23
Komplekteerimine	24
Alustamine – lauale tõusmine ja *lähteasend.....	24
Seisupööre	27
Purjetamisasend.....	28
Kehaasend	32
Aeglustamine ja peatumine	34
Purjelaua juhtimine.....	34
Pautimine.....	37
Vastutuule-tsoon e. mitte-purjetatav ala.....	38
Vastutuule tsooni sattumise sagedasemad põhjused:	38
Väljumine vastutuuletsoonist:	39
Loovimine e. krüssamine	39
Halssimine	41
Paakstaak e. allatuult sõitmine	42
Käitumine hädaolukordades ja hädasignaalid (lihtsamad enesepäästmise võtteid)	44
Meetod 1 – Purjega küljelt küljele viibutamine (<i>Flagging</i>)	45
Meetod 2 – Liblikas.....	45
Meetodeid on veel. Ütleks, et üks hullem kui teine. Jätame meelde põhilise:	46
Tähelepanu tõmbamine, appikutse signaal-žest	46
Praktilise osa kokkuvõte.....	46
Mõisted.....	47

Sissejuhatus

Instruktor peaks meeles pidama, et „purjelauaga sõitma õppimine on lihtne ja lõbus!“ Juhendmaterjal on koostatud aitamaks purjelauainstruktoril oma oskusi kontrollida ja instruktoriks pürgijail tähele panna, kuidas viia läbi kursus nii, et õppijal oleks ühtaegu lõbus ning samas õpetus tõhus ja oskusi arendav.

Praegu tegutsevate purjelauainstruktorite jutu järgi õpib Eestis kursustel purjelauasõitu enamasti täiskasvanu, harvem lapsed. Kursuse / koolituse levinuim kestus on 4-5 tundi. Siin toodud materjalist saab teha kursusel kasutamiseks valiku, ent teadma ja oskama peab õpetaja rohkem, kui ta õppijale näitab / räägib.

Õpetamise meetodid, õpetamine ja juhendamine

Purjelauainstruktoril tuleb täita nii **õpetaja/instruktori** kui ka *coach*'i ehk **juhendaja** rolli.

Instruktori roll on aidata õpilastel mõista (spordi)ala teoreetilisi ja praktilisi aspekte. Põhiliselt hõlmab see õppijale uute võtete ja oskuste seletamist ja demonstreerimist.

Juhendaja (coach) toetab õpilase arengut oskustes, mida neile on juba õpetatud. Siin rakendatakse rohkem vaatlust, antakse tagasisidet ja esitatakse küsimusi, et kontrollida õpilase praktiseeritava oskuse mõistmist. *Coach*'ilt oodatakse oskust käivitada õppijas sisedialoog ja sisemise motiveerituse mehhanism (*Treenerite tasemekoolitus Spordi üldained osas I lk102*).

Treener tähendab kellegi treenimist teatud kindlal eesmärgil (sageli saavutussport). Treenitav täidab treeneri antud ülesandeid, mis peavad parandama tema saavutussuutlikkust. Treenimisega puutuvad kokku nt purjelauakoolides töötavad treenerid, teised instruktorid seevastu vähem või üldse mitte.

Alljärgnev tabel näitab, kuidas õpetaja roll progresseerub instruktorist *coach*iks vastavalt õpilaste edasijõudmisele kursuse käigus.

Tegevus	Roll	Mis toimub
Tunni tutvustus	Instruktor	Eesmärgi püstitus
Õpitava kirjeldus	Instruktor	Harjutuse info kuulamine
Ettenäitamine	Instruktor	Demo vaatamine
Arusaamise kontroll	Juhendaja	Vastused küsimustele ja harjutamine
Õpilased proovivad harjutust	Juhendaja	Harjutamine ja tagasiside
Vigade diagnostika	Juhendaja	Tagasiside ja juhised edasiseks

Efektiivse **juhendamise tulemusena** peaksid õpilase soorituses ilmnunud probleemid lahenduse leidma ning sooritus paranema. Juhendamise abil välditakse tekkima kipuvate vigade süvenemist.

Tõhus juhendamine vajab:

- Õpetatava ja juhendaja samaväärset tahet antud protsessis osaleda
- Empaatiat juhendatava suhtes (oskust tunda end „juhendatava nahas“)
- Head suhtlust juhendaja ja osaleja vahel
- Eesmärgile keskendumist

Juhendamise peamised protsessid:

Kommunikatsioon

- Kuulamine
- Küsitlemine
- Vastamine
- Tagasiside andmine

Mõjutamine

- Osalejate sõltumatus ja enesekindluse arendamine
- Positiivne kinnitus, et sooritus on hästi tehtud

Aitamine

- Hoolivuse ja mõistvuse väljendamine, empaatiavõime
- Toetamine
- Õpilaste vajaduste kindlaks tegemine ja seostamine nende eesmärkidega

Pea meeles! Me suhtleme kogu aeg. Meie mõtted ja emotsioonid tulevad sageli nähtavale pooside ja liigutuste e. kehakeele kaudu, mitte sõnadega.

Seetõttu peavad juhendajad

- Arendama verbaalseid ja mitteverbaalseid oskusi
- Olema kindlad, et nad annavad läbiviidava tunni jooksul edasiviivat ja konstruktiivset tagasisidet
- Jagama osalejatele võrdselt asjakohast tähelepanu
- Veenduma, et õpilasi ka kuulatakse, mitte ainult ei räägita neile.

Aita õppida!

Surf on lahe ja erutav spordiala, mis eeldab eksperimenteerivat õppimist ehk teisisõnu õppimist läbi tegevuste ja tegemise. Kasulik oleks tegevus neljaks osaks võtta.

ÕPI => RAKENDA => TEE => KONTROLLI (*joonis nr. 1*)

Selle käigus vajab õpilane:

- Positiivset, julgustavat ja konstruktiivset tagasisidet
- Aega järele mõelda ja reageerida
- Liigendatud ja hästi struktureeritud, üksteisele tuginevate osadega tundi



Joonis 1

Eeltoodud nelja faasi täpne rakendus ja lahendus sõltuvad sellest, kuidas õpilased uut informatsiooni ning uusi oskusi omandada suudavad.

Info vastuvõtt

Igaüks tajub maailma isemoodi, olgugi et kõik me võtame informatsiooni vastu meelte kaudu:

- visuaalselt – nägemine
- auditiivselt – kuulmine
- lugemine ja kirjutamine
- kinesteetiliselt – kompamine, puudutamine, liigutamine.

Meeled ongi rajad inimese aju. Keegi meist ei kasuta vaid ühte rada, kuid tõenäoliselt domineerib igal õpilasel üks meeltest.

Visuaalse eelistusega õppija

40-60% inimkonnast. Õpilased mõistavad hästi kirjalikku infot, pilte ja ette näitamist e. demonstreerimist. Neile on kasu kursustest, kus nad saavad vaadelda ja võib-olla ka märkmeid teha ja joonistada. Mõnikord tundub õppijale, et info ei ole päriselt kohale jõudnud, kui ta ei ole seda kirja pannud või seda kirjutatuna näinud. Sellised õpilased saavad harjutuste ette näitamisest hästi aru nii maal kui merel. Õpetamisel tuleb kasutada visuaalseid abivahendeid.

Auditiivne, kuulav õppija

10-30% inimkonnast. Õppija tajub hästi kuulatud sõnu. Neile meeldib kuulda selget verbaalset selgitust nii vees kui ka maa peal. Sageli saab kirjutatu tähenduse alles siis, kui õpilane on seda ka kuulnud ning neile võib kasu olla sellest, kui kirjutatut valjusti ette loevad. Mõnikord on auditiivsed õppijad kogenud esinejad ja töötavad antud oskust eeldataval alal.

Lugev õppija

Nemad sooviksid pigem õpikust, raamatust või internetist lugeda, mida tegema hakatakse. Nad küsivad tihtipeale peatüki või lehekülje numbrit, et materjali tunniks läbi töötada. Lugevad õppijad soovivad ka tunnis saadud info seitamiseks ja kinnituseks tekste juurde lugeda. Õppimist soodustavad lisamaterjalid, mis teavet ja võtmesõnu üksikasjalikumalt lahti seletavad.

Kinesteetiline, tegevusest õppija

10-30% inimkonnast. Sellised inimesed õpivad hästi liigutuste, puudutuste ja harjutuste tegemise kaudu. Nad võivad tunduda aeglased, kui info pole esitatud neile sobivas stiilis. Nad sooviksid tunni jooksul võimalust õpitavaga seonduvat katsetada, tunda ja kogeda.

Oma õpetamisstiili nõnda kohandades, et see vastaks iga grupi vajadustele, on võimalik luua õppekeskkond, milles on igaühele midagi.

Õpistiilide näited

Kohe kui info on vastu võetud, tuleb seda õppimiseks töötlemas asuda. Nagu meil on oma eelistused info vastuvõtul, nii on meil üldjuhul eelistused ka selles, kuidas saadud informatsioonist õpime. Nii nagu inimestel on kalduvus vasaku- või paremakäelisusele, mis mõjutab käeliste ülesannete lahendamist, on paljudel ka kindel õppimisstiil, mis mõjutab nende lähenemist vaimsetele ülesannetele.

Erinevatest õpistiilidest teadlik instruktor või juhendaja (*coach*) on võimeline muutma oma stiili õpilastele sobivaks.

Alljärgnevad õppimisstiilid on stereotüübid, milleks enamik inimesi jagunevad. Siin pole selget eraldusjoont – inimesed võivad kalduda rohkem ühele või teisele poole sõltuvalt sellest, mida nad parajasti teevad.

Tegutsev õppija – „Kohe proovime!“

Entusiastlikud ja uute kogemuste omandamisele suunatud. Kipuvad esmalt tegutsema ja hiljem järele mõtlema. Probleeme lahendavad ajurünnakutena. Üritavad asju kohe proovida. Neil hakkab kergesti igav. Neile ei meeldi tegevused, kus neile jääb passiivne roll.

Reflektiivne õppija – „Las ma mõtlen natuke“

Soovib lasta kogemusel settida ja enne järelduse või otsuse tegemist seda mitme kandi pealt vaadelda. Kuulavad teisi, enne kui oma seisukohaga lagedale tulevad. Võivad eelistada tahaplaanile jäämist, vaadelda ning õppida kuulates ja teistega oma ideid arutades. Võivad eelistada rahulikumat, aeglasemat stiili. Ei meeldi tegutseda, kui ei anta aega mõelda.

Teoreetiline õppija – „Kuidas see sobib?“

Oskuse mõtestamiseks püüab mõista selle taga olevat teooriat ning probleemid loogiliselt ja sammhaaval lahti seletada. Meeldib analüüsida detaile ja küsida palju küsimusi. Õpivad kõige paremini oludes, mis annavad aega nähtut teoreetilise teadmiselega kombineerida. Õppides tahavad kasutada raamatuid, mudeleid ja diagramme.

Pragmaatiline õppija – „Kuidas seda praktikas rakendada?“

Nende arvates peitub oskuse väärtus selle toimivuses. Soovivad proovida uusi ideid, et näha nende toimivust praktikas. Kui idee tundub atraktiivne, meeldib neile kiiresti ja enesekindlalt tegutseda. Nautivad küll ettenäitamist, kuid paljusõnaliste seletuste ja arutelude puhul muutuvad rahutuks. Kõige paremini õpivad praktilistest harjutustest, mis lasevad neil ise kõike läbi proovida.

Pea meeles!

- Paiguta uus oskus konteksti. „Suure pildi“ nägemine aitab mõista.
- Keskmine õppija suudab tegeleda umbes kolme või nelja infojupiga. Ära koorma neid üle.
- Inimesed mäletavad algust ja lõppu, tihti unustatakse keskpaik. Tee nii, et ettenäitamine ja seletus oleksid struktureeritud ja LÜHIKESED.
- Kasuta olulise oskuse õpetamiseks mitmeid eri meetodeid, et oleksid kaetud erinevate õpistiilidega õppijate vajadused – seletamine, videod, visualiseerimine, lugemine jne.
- Uute oskuste kinnistamiseks harjuta ja julgusta.
- Aita õppijatel keskenduda sellele, mida nad peaksid tegema, mitte aga sellele, mida nad ei tohiks teha või ei peaks tegema.

Õppimise etapid alateadlikust oskamatuses alateadliku oskuseni

Laias laastus omandavad õppijad uusi oskusi järgmist ringi mööda (*joonis nr 2*)



Joonis 2

Õppimise motivaatorid ja takistused

Täiskasvanud ja lapsed/noored õpivad eri põhjustel erinevalt.

Täiskasvanu	Laps
Iseseisvam ja isejuhtivam	Juhuslikum, ebakorrapärasem ja juhitavam
Eesmärgile suunatud, struktureeritud lähenemine õppimisele	Lõbule ja eksperimenteerimisele suunatud lähenemine
Tahavad teada, milleks midagi õpivad	Tahavad teada mida, kus, millal ja miks. Enamasti teevad asju mingil põhjusel. Õpetamise asemel tee harjutus pigem lõbusaks või mänguliseks.
Kogunenud elutarkus võib õppeprotsessi nii soodustada kui ka takistada	Saab proovida asju esmakordselt. Pole eelarvamusi seoses varasemate kogemustega. Vabad õppima!
Tunnevad tugevat vastumeelsust teha asju valesti. Pettuvad, kui kohe ei õnnestu.	Palju vähemate pidurdustega. Lihtsama lähenemisega. Õnnelikud, kui midagi viltu läheb ja nalja saab.
Igaüks naudib õppimist, kui see on lõbus. Tee oma kursus kõigile lõbusaks ja põnevaks!	

Mis motiveerib osalejat õppima?

- Sotsiaalsete suhete loomine, säilitamine, parandamine
- Teiste kaasamine – sageli tulevad kursusele lapsevanemad, et lapsi kaasata
- Soov saada auhindu ja tasemekvalifikatsioon
- Põgeneda argimuredest või turgutada igapäevaelu
- Huvi asja vastu
- Elustiililine pürgimus

Pea meeles! Kui oled teadlik õpilaste motivatsioonidest, miks nad kursusel osalevad, saad kursust vastavalt kujundada – missuguseid materjale kasutad ja millistel alustel grupid moodustad.

Võimalikud takistused õppimisel

- Muud kohustused (pere, töö, sotsiaalsed kohustused)
- Ajapuudus
- Keskkond – märg, külm, liiga palav
- Tunded – tunda end rumalana
- Graafikuga sobitamine – millal õpe toimub
- Ebapiisav enesekindlus
- Sobimatu õppemetoodika
- Isiksuslik ebakõla õppija ja instruktori vahel
- Kursus on peale sunnitud (vanema või abikaasa nõudmisel) ning seega puudub huvi ja valmisolek

Hirm

Üks peamisi takistusi, millest hea instruktor õpilased üle aitab on HIRM. Nii täiskasvanud kui ka lapsed tunnevad uusi asju õppides kolme peamist hirmu:

1. Hirm läbikukkumise ees

Ole kursis oma õpilaste arengu ja edusammudega, mida nad kursuse vältel teevad. Julgusta proovima ja katsetama, kuigi see tähendab ka vigade tegemist. Kui tundi hinnatakse, anna õpilasele teada tema tulemustest.

2. Hirm teadmatuse ees

Anna kogu kursuse vältel osalejatele teavet ja põhjendusi kursuse ülesehituse ja etappide kohta.

3. Hirm mitte meeldida või mitte sobida

Püüa kohe alguses "jää murda" – julgusta gruppi koostööle ning üksteise tundmisele ja toetamisele. Lõõgastumiseks tehke näiteks mängu.

Inimestega ümberkäimise juhised instruktorile

Mida su õpilased sinust mõtlevad? See, kuidas teised sind tajuvad, määrab sinu usutavuse ja seega ka mõju nende üle. Esmamulje on väga oluline, kuna hinnanguliselt kujuneb kuni 90% sellest, mida inimesed sinust arvavad esimese 10 sekundiga. Seepärast ongi suur miinus, kui tundi saabuvad õpilased leiavad eest stressis ja räsitud instruktoreid, kes püüab samaaegselt surfiklubi avada, segadust kraamida, varustusruumide uksi avada ja päästepaate vette lükata.

Nõuanded õpilaste usalduse võitmiseks:

- Pane kõik alati varakult valmis
- Pööra tähelepanu ka oma välimusele – kõige tähtsam on ju esmamulje
- Kuula oma õpilasi ja arvesta sellega, mida nad ütlevad. Mida rohkem sa kuulad, seda rohkem avaldad neile ka mõju.
- Veeda nendega aega, et areneks usalduslik suhe.

Mida pead õpilastest teadma

Pea meeles, et õpilased on erinevas vanuses, eri soost, erineva tausta, oskuste, lootuste, hirmude, ootuste ja pürgimustega. Mõistlik oleks enne kursust võimalikult palju infot koguda. Üht-teist saab teada juba lihtsa küsimustikuga (näiteks kursuse broneerimisel).

Küsimused, mida võiks algajatele esitada:

Miks sa soovid surfama õppida?

Kas oled varem proovinud purjelauaga sõita, kus, millal, kuidas läks jne?

Kas tegeled veel mõne veespordialaga?

Mida kavatsed teha, kui oled surfama õppinud?

Selle info põhjal saab:

Lua õige keskkonna.

Olla südamlilik, külalishakke ja sõbralik.

Rääkida pisut ka endast.

Panna nad endist rääkima.

Teavitada sellest, mida on oodata (ja mida ei tasu oodata).

Koos kursus üles ehitada.

Murda „jää“ ja aidata neil lõõgastunult gruppi sulanduda.

„AKKOL“

Instruktori edukus sõltub peamiselt sellest, kui hästi sujub erineva vanuse, tausta ja võimekusega grupiliikmete juhendamine. Püüa luua neile õppimiseks sobivad tingimused. Kasuta AKKOL tehnikat:

Alusta	Korda	Kaasa	Ole loov	Lõpeta
--------	-------	-------	----------	--------

Alusta

- Lase kõigil end oodatuna tunda
- Tutvusta ennast
- Uuri välja nende ootused
- Kuula ära nende eesmärgid ja seejärel esita enda eesmärgid või anna ülevaade toimuvast
- Haara grupp kaasa mõne ägeda alustustegevusega

Korda

- Aita omastada infot, korrates seda erineval viisil (lisateavet õpistiilide kohta leiad lk. 4 ja 5)
- Uute mõtete ja mõistete kinnistamiseks kasuta võrdlust „See on nagu...“
- Võta kokku iga õppetunni põhipunktid ja lase õpilastel neid omakorda sulle korrata.

Kaasa neid

- Ülesannete, harjutuste ja tegevustega.
- Küsimustega – ja vastuste kuulamisega.
- „Keri infot tagasi“ täpselt sama sõnastusega, mida õpilane varem kasutas
- Kontrolli grupi eesmäärke ja nende kohasust/sobivust vastavalt rühma tasemele
- Arusaamist testides

Ole loov

- Kasuta palju visuaalseid abivahendeid
- Tee sihilikult midagi ebatavalist ja mitteootuspärast
- Räägi lugusid ja too näiteid elust enesest ja juhtumeid ajaloost
- Las grupp kujutab ette, kuidas tunduks, kui ...

Lõpeta

- Võta kokku põhisõnumid
- Ütle midagi piltlikku – ja lisa tähendus

Suhtlemisoskus

Suhtlemine on midagi palju enam kui kõnelemine. Me suhtleme pidevalt ka siis, kui me ei räägi. Uuringud on näidanud, et suhtlemisest 55% on kehakeel, poos ja silmside, 38% on hääletooni kanda ja ainult 7% suhtlusest moodustavad öeldud sõnad.

Sõnumi kohale toimetamiseks keskendu sellele, KUIDAS sa kõneled, mitte ainult sellele, mida sa ütled. **Üldiselt toimivad õpilased järgmiselt:**

Filtreerivad – korjavad välja neile enam-vähem olulisena tunduva info.

Moontavad – tõlgendavad teavet endile.

Kustutavad – eemaldavad osad, mis tunduvad ebaselged või liiga keerukad.

Pea meeles „**Less is more**“ – mida vähem, seda parem – tee lühidalt, hoidu žargoonist, toeta sõnu ette näitamise ja praktiliste näidetega.

Kontrolli võimalikult tihti, kas õpilane mõistis uut infot. Kasuta avatud küsimusi, et nad saaksid kinnitada sinu sõnu või käsklusi.

Maailma HALVIM küsimus on „Kas saad aru?“

Mitteverbaalne kommunikatsioon e. sõnadeta sõnumid

Sujuva suhtluse tagamiseks kasutavad inimesed erinevaid käitumismudeleid, näiteks peanoogutusi, naeratust, kulmukortsutust, naeru. Õpilaste näoilmed annavad õppetunni jooksul olulist tagasisidet. Klaasistunud või maha suunatud pilk on märk igavusest või huvipuudusest, nagu ka nihelemine. Grupi liikmete poosid lasevad sul hinnata nende suhtumist ja tuju.

Kommunikatsioonisulud suhtlemis-tõrked

Suhtlemisraskused instruktori ja õpilase vahel tekivad mitmel põhjusel:

- Õpilased ei taju kõike nii nagu sina.
- Õpilane võib kuulamise, mõistmise ja aktsepteerimise protsessi asemel ennatlikult lõppjäreldotseni tõtata.
- Õpilasel ei pruugi olla piisavalt teadmisi või oskusi, et sinu õpetust aduda.
- Õpilasel võib motivatsioonist puudu tulla.
- Instruktoril võib olla raskusi eneseväljendamisel.
- Emotsioonid võivad kommunikatsiooniprotsessi segada.
- Võib ilmned a isiksustevahelist sobimatust.

Tõhus kommunikatsioon hõlmab kuute aspekti

1. Selgus jälg, et esitad info selgelt
2. Kokkuvõtlikkus ära kaota sõnumit paljusõnalisusesse
3. Täpsus, õigsus ole selgepiiriline ja väldi eksitava teabe andmist
4. Põhjalikkus anna kogu info, mitte lihtsalt osakest sellest
5. Viisakas ole viisakas ja mõistev, väldi konflikte
6. Konstruktiivsus ole positiivne, väldi kriitilisust ja negatiivsust

Kontrolli alati:

- Kas õpilaste tähelepanu on sulle pööratud
- Kas õpilased aktsepteerivad su öeldut
- Kas annad selgeid kirjeldusi ja seletusi ning teed arusaadavaid *demo*'sid
- Kas õpilased on aru saanud

Mõttele alati sellele:

- Miks sa pead suhtlema
- Kellega sa suhtled
- Kus ja millal sõnum kõige paremini päralt jõuaks
- Mida sa seletad või näitad
- Kuidas info kohale jõuaks

Kuigi **suhtlemine vee peal** on eriti oluline, läheb seal sageli üht-teist viltu. Seepärast jäta meelde:

- Kasuta sõnalist kommunikatsiooni vaid minimaalselt
- Suuna hääl otse õpilasele, hääl läheb tuules kaduma
- Ära kunagi karju
- Paiguta õpilased sinna, kus nad sind kõige paremini kuulevad
- Kutsu õpilased tihti enda juurde, et anda tagasisidet ja edasisi juhiseid.

Ole positiivne!

Olgu vees kui kuival, leia alati midagi positiivset, mida esimesena öelda (ükskõik kui hirmus sooritus ka polnud) ja alles seejärel anna infot, mis on mõeldud oskuse viimistlemiseks.

Esitlusoskused

(arvestame sellega, et materjal on ka instruktoriks õppijaile, mitte meie vanadele kaladele 😊)

On täiesti normaalne, et väheste kogemustega instruktor võib olla esitlusel närvis vaatamata sellele, et ta valdab hästi teemat. Õige meelolu ja piisav harjutamine aitavad sellest üle saada. Oma hirmude teadvustamine aitab neid ületada.

Sageli kardetakse, et midagi võib valesti minna, näiteks:

- Mul jäävad sõnad kurku kinni
- Kedagi ei huvita
- Ma olen igav
- Ma ei tea teemast piisavalt
- Nad küsivad liiga keerukaid küsimusi
- Ma teen ennast lollik

Hea esitlus tugineb kolmele osale

Sõnad

- Selge, lühike, žargoonivaba keelekasutus.
- Mõttele, enne kui ütled – ära mõttele valjusti!
- Rõhuta olulisi punkte.
- Võta kokku, mis sa ütlesid ja esita küsimusi

Heli

- Varieeri oma hääletooni ja -kõrgust.
- Varieeri tempot
- Räägi nii nagu suheldes
- Kui räägid kiiresti, tee õiges kohas pause
- Suuna oma häält
- Kasuta vaikust ja enne olulisi punkte tee paus
- Ära „söö“ lause lõppe ära

Liikumine

- Võta hea poos, seisa sirgelt, õlad all ja taga
- Hoi pea püsti
- Loo silmside kogu grupiga
- Istudes või seistes? Kumb sulle paremini sobib.
- Väldi häirivaid maneere, küsi sõpradelt, kas nad on märganud su juures mõnd häirivat maneerit.
- Riietu nii, et see tekitaks usutavust.

Enne esitlust

- Valmista end vaimselt ette.

- Kontakti loomiseks vaata grupiliikmetele silma.
- Ära alusta kõnelemist enne, kui oled täiesti paigas ja valmis.
- Tee hingamispause, vaata, kuula, kõnele.
- Aegsasti naeratamine aitab lõdvestuda nii sinul kui õppijatel

Esitluse ülesehitus

Alustuseks anna teada, millest hakkad neile rääkima

Esitluse avang on väga oluline. Su eesmärk on tekitada grupis ootus „See kõik on tähtis ja põnev“.

Mõttele välja sissejuhatus, mis haarab kogu grupi tähelepanu. Selgita neile:

- Mida nemad sellest saavad
- Mida plaanitakse läbi võtta ja millises järjekorras (anna pealkirjad)
- Kui kaua see aega võtab
- Millal nad saavad küsimusi esitada

Kui tunned, et oled närvis, ütle lihtsalt paar esimest lauset peast ning ära kunagi vabanda oma teadmiste või kõnelemisoskuse pärast. Ole rahulik ja kasuta vestlustooni.

Mõned tunniaegse võimalused:

- Küsi küsimusi, mille vastuseks peavad õppijad käega märku andma
- Alusta tsitaadiga või jutusta lugu
- Palu kuulajatel midagi teha
- Kirjelda tõestisündinud (või väljamõeldud) olukorda
- Esita asjakohast ja mõtlemapanevat statistikat
- Pane kuulajad proovile
- Räägi mõni nali (aga ainult juhul, kui see sul hästi välja tuleb)

Keskpaik

Kui oled sissejuhatusena grupi tähelepanu pälvinud, liigu edasi esitluse põhiosa juurde. Pea meeles, et tähelepanu uitab ja õpilased pööravad enam tähelepanu sessiooni algusele ja lõpule. Seega jälgi, et need oleksid lühikesed, selgete pealkirjade ja korralike kokkuvõtetega. Ole teadlik (kuid mitte liiga kammitsetud) oma keha liikumisest:

Poos – seisa või istu sirgelt, kuid ära ole krampis

Käed – ära karda käsi kasutada, jälgi ainult, et need segama ei hakkaks

Liikumine – liikumine on OK, kui see vaid häirima ei hakka

Asukoht – väldi takistusi, mis segavad grupil sinu nägemist

Näidismaterjalide nähtavus – ära pööra kunagi grupile selga, nad ei kuule sind

Silmad – loo silmside kogu grupiga

Märkmed – ära räägi oma märkmetele ega näidistele

Lõpetuseks – ütle, millest sa neile rääkisid

- Võta kokku põhipunktid
- Rõhuta teemasid
- Tee esitatu tähendusrikkaks
- Lõpeta alati enne, kui kuulajad hakkavad tahtma, et sa lõpetaksid
- Tule tagasi avasõnade juurde „ Alustuseks ütlesin teile, et tahaksin ...“
- Pöördu tagasi statistika või loo juurde, mida alustuses kasutasid

Hea lõpetus näiteks:

- Kutsub end proovile panema
- Kutsub tegevusele
- Ajab naerma
- Vaatab tulevikku
- Lõppeb tsitaadiga
- Küsi küsimusi selle kohta, millest rääkisid (nt. Kuidas me asetame jala vms ...)

Ära küsi „kas saite aru?“! Sellele saadakse alati vastus 'jah' või vastatakse vaikimisega – see ei aita õppijal meenutada, millest räägiti või mis pidi meelde jääma.

Küsimustele vastamise strateegiad

Sea küsimustele reeglid

Sea kohe alguses küsimustele reeglid, näiteks leppige kokku, kas küsimused jäävad lõppu või saab neid jooksvalt esitada. Pea meeles – sa oled juht, seega juhi! Ükskõik millise reegli sa teed, jälgi, et seda järgitaks. Jäta endale õigus küsimuste arvu piirata, et ettenähtud materjali läbivõtmiseks ajast puudu ei tuleks.

Mida öelda, kui sa ei tea vastust

Grupi ees esinedes on ausus ainuvõimalik strateegia, aga labane vastus „ma ei tea“ pole just parim. Loomulikult ei tea keegi vastust igale küsimusele, aga sellise olukorra lahendamine eristabki häid esitlejaid amatööridest.

Pole võimalik, et tead mõnest teemast absoluutselt kõike. Keegi võib tulla lagedale küsimusega, mille üle sa pole mõelnud. Järgnevad tehnikad aitavad vastuseta küsimustega enesekindlalt toime tulla.

Peegeldamine

Korda küsimust ja saada see tagasi grupile: „Kas kellelgi on kogemusi sellest, kas keegi on seda kogenud?“ Nad võivad su päästa seda ise tähele panemata. Osalejatele meeldib olla kaasatud ja jagada oma teadmisi. Kui olete nende arvamusi kuulanud, tee kokkuvõte ja lisa oma nägemus.

„Tuleme selle juurde veel tagasi“

See hea võte on üks võimalus laiendada oma teadmisi ja avaldada grupile muljet. Kuid ära unusta selle juurde tagasi tulla – ära kasuta seda lihtsalt vabandusena.

Edastamine ekspertidele

See on peegeldamistehnika keerukam versioon. Mõnikord ei peagi küsimus sinu pädevusse mahtuma, kuid koolis, keskuses või alaliidus leidub ehk pädevamaid, kellele see suunata. Sa pead otsustama, kes annab vastuse, kas sina või nemad.

Mõni üldisem näpunäide

Kasuta näitlikke abimaterjale

Oskuslik abimaterjalide kasutus võib esitlust märkimisväärselt tõhustada, kuid ei tohi lasta sel üle pea kasvada. Pea alati meeles, et kõige olulisem on sinu suhe kuulajaskonnaga, abimaterjalid on sulle vaid toeks.

- Parim elav näide teemast on mõistagi purjelaud ja rigi. Kasuta neid nii tihti kui võimalik.
- Võimalusel kasuta kirjutamise asemel alati pigem pilte, diagramme, graafikat ja palju värve
- Võimalusel suhtle alati oma kuulajaskonnaga, et tund oleks huvitavam ja meeldejäävam.

Ettevaatust:

- Kui visuaal on liiga laiahaardeline, siis lülituvad õpilased sinult ümber ja tegelevad hoopis visuaali lugemisega.
- Ära kasuta liiga palju visuaalseid abivahendeid, see võib päädida suure korralagedusega

Ükskõik missuguse visualiseerimisvahendi ka valid (pabertahvel, *powerpoint*, video, diaprojektor, tahvel jpt), **välgi alati**

- Liiga palju sõnu (10% inimkonnast on düslektikud ega suuda sõnu kokku lugeda)
- Liiga palju detaile
- Täiskiilutud slide
- Kõnelemist abivahendi, mitte õpilaste poole
- Materjali mängima jätmist pärast teema lõppu

Vaatle ümbritsevat keskkonda ja otsusta, kas need visualiseerimisvahendid, mida kavatsed kasutada, on selleks ikka sobivad.

Kuidas teha näitlik materjal vastuvõetavaks

Kui arvestad mõne lihtsa reeglga, saab igaüks kirjutatud materjalist võimalikult palju infot.

Kirjakuju /font style

- Sobivad ümarad fondid, mis jätavad tähtede vahele ruumi ja sarnanevad tavalise käekirjaga, näiteks Arial ja Comic Sans.
- Võimalusel kasuta trükitähtede asemel alati väiketähti (arvutikirjas). Kui kasutad rõhkude asetamiseks trükitähti, raskendad teksti lugemist.

Paber

- Väldi heledat teksti tumedal taustal
- Kasuta valge paberi asemel tooniga paberit
- Matt paber on parem kui läikiv
- Vaata, et paber oleks piisavalt paks, et kannataks kirjutusvahendit ega annaks tinti läbi

Esitluse kirjapilt

- Kasuta reas maksimaalselt 60-70 tähte, üle selle koormab silmi
- Kasuta lühikesi lõike, jäta ruumi igale reale ja lõigule
- Kasuta lai servi ja päiseid
- Olulise tekstiosa esiletoomiseks kasuta kaste
- Sõnade rõhutamiseks kasuta pigem paksendust (**bold**) kui allajoonimist või kaldkirja (*italics*)
- Hoi tekst paremale joondatult
- Kasuta märksõnade eristamiseks täppe või nummerdusi

Esitluse stiil

- Kirjuta lühikeste lihtlausetega

- Tea, kus lause lehel algab. Uue lause algus rea lõpus teeb selle raskesti jälgitavaks.
- Ürita lugejaid kõnetada „sina“ vormis, nagu istuksid nad su vastas ja sa kõneleksid nendega.
- Anna juhised selgelt, väldi pikki seletusi
- Enne kirjutamist võta hetk mõtlemiseks, et oleks selge, mida öelda tahad
- Võimalusel kasuta lühikesi sõnu
- Hoia laused 15-20-sõnalised
- Tee lühidalt, ole kokkuvõtlik

Pöördlehtedega pabertahvli kasutamine

- Hoia oluline info koos
- Diagramme ja mudeleid on hea kasutada tehnikate selgitamisel
- Leheküljed „tee“ ja „ära tee“ on paremad kui jorus jutt
- Kasuta pigem nummerdatud kui täpitatud loendeid
- Loetavuse hõlbustamiseks kasuta lühikesi infokilde ja palju valget pinda
- Kasuta lihtsat žargoonivaba keelt
- Väldi punast, oranži ja rohelist – teatud inimestele (sh düslektikutele, daltoonikutele) on need loetamatud.

Ülesandepüstitus, infominutid

Purjelauasõidu õpetamine on sisuliselt protsess, mis koosneb ülesandepüstitusest – ülesandest ja tagasisidest. Õpilased saavad kasutada varustust, mis võimaldab neil ülesandeid täita. Õppimine, mida erinevad vahendid (simulaatorid jne) toetavad, algab tegelikult ikkagi merel, kui õpilane ise kõike järele proovib. Instruktori ülesanne on teha see kogemus nauditavaks, informatiivseks ja ohutuks.

Peaksid kursuselased võimalikult ruttu vette viima. Õpilased võivad esialgu veidi murelikud olla, kuid niipea, kui instruktor neile ette näitab, või veel parem, kui nad ise proovivad, saavad nad asja mõttest küllaltki ruttu aru. Kui anname õpilasele varakult edasiviivaid ja saavutatavaid eesmärke ja kannustad sõnaga („Väga hea! Juba tuleb!“), aitame neil lõõgastuda ja mõista, et kursus on täiesti realistlik ning oskus saavutatav.

Ülevaade

Õpilastele antud selge ja kompaktne ülevaade (selgitus) vabastab nad vajadusest jätta meelde suur hulk informatsiooni. Ülevaade võib olla jagatud kaheks osaks:

Põhiülevaade, üldseletus, mis puudutab kõike vee peal toimuvat, näiteks :

- Riietus ja ujuvahendi (päästevesti) kontroll
- Merele minek, merelt tulek ja varustuse ohutu paigutamine rannal
- Käitumine ohuolukordades
- Rigamis- ja ettevalmistusplatsi kasutamine
- Millal vette minna
- Märkuanded

Pea meeles – alati kontrolli, kas nad said aru.

Õpetamine simulaatoril käib kiirelt: „pane jalg siia“, „tõsta käed siia“, kuid vette minnes ei toimu õpetamine ja juhendamine enam kindlalt etteantud kava järgi. Mõistlik instruktor annab enne ülesannet vees korraliku seletuse ning pärast ülesannet põhjaliku tagasiside ehk kokkuvõtte.

Ilma nendeta toimub õppimine juhuslikult, poolkogemata või siis on õppija analüüsivõimeline ja muudab ise oma tegevust/sooritust.

Üksikasjalik seletus

Enne igat harjutust peab andma seletuse ja selle ka pealkirjastama. Kui märksõna on liiga pikk, siis õpilased lülituvad välja, kaotavad huvi ega saa osa olulisest infost, mis võib mõjutada nende sooritust või ohutust.

Ülevaade peaks hõlmama järgmisi valdkondi:

- Eesmärgid ja ülesanded ning kuidas need saavutatakse.
- (Ettenäidatud) oskused ja võtted, mida hakatakse proovima
- Ajastused
- Harjutuseks vajalik/sobilik purjelauavarustus
- Purjetamistsoon, piirid ja vastavad märgistused ning lisaks kõikvõimalikud ohud, millest peab teadlik olema
- Kogunemispaike
- Mida teha, kui õpilased purjetamisalast välja satuvad
- Märguanded/signaalid (sh tagasikutse ja keelusignaal)
- Mida peaksid õpilased hädaolukorras tegema

Arusaamise kontroll

Ülevaade / seletus on ainult siis hea, kui õpilased sellest aru saavad. Ära küsi neilt pelgalt „Kas saite aru?“ – sellele vastatakse alati „Jah!“

Selle asemel esita küsimusi, mis on seotud sinu antud infoga. Näiteks

- Kus me hakkame harjutama?
- Mis harjutust me tegema hakkame?
- Mis signaali me kasutame tunni lõpus, kui kõik tagasi kaldale peavad tulema?

Kui saad õpilastelt õiged vastused, õnnestus tõenäoliselt anda tõhus ja asjakohane seletus.

Viletsat esitlust näitab see, kui pärast sinu lahkumist õpilased kobarasse kogunevad ja üksteiselt küsivad: „Mida me tegema peame?“, „Mida instruktor ütles?“

1. Plaan, mida teha / ülevaade	2. Tegevus, vii läbi tund / harjutus, oskus	3. Tagasiside, kuidas läks, mida ja kuidas saaks parandada?
--------------------------------	---	---

Ülesanne, harjutus

Harjutuse valikul tuleb lähtuda õpilaste võimekusest. Suure osa õpetamisest moodustabki oskus hinnata õpilase võimekust ja teha tund tasemel, mis paneks õpilase küll proovile ning nõuaks pingutust, kuid ei jäta eesmärki saavutamatusse kaugusesse. Loomuliku andega või teatava kogemusega õpilasele on äärmiselt frustreriv tegutseda aeglaseima algaja tempos.

Kui ülesanne on antud, lase õppijatel tunda end selle täitmise eest vastutavana. Ära sega kogu aeg vahele – kui seletasid hästi, ei ole sekkumine üldsegi vajalik. Kui õpilane on midagi valesti tõlgendanud või ülesandest valesti aru saanud ja asi kisub kiiva, piisab põgusast taktitundelisest vestlusest, et korrigeerida viga veel siis, kui see on õpetaja kontrolli all. Ära kunagi domineeri ülesande juures, et näidata oma oskusi – asja mõte on lasta neil oma oskusi näidata.

Mõnikord võib teema näitlikustamiseks lasta meelega vigu teha, kuid see sobib ainult juhul, kui tunned, et tegemist on hea ja sobiva õppimisvõimalusega. Tavaliselt toimib võtte paremini edasijõudnud õppijatega, kuid siingi peab hoolitsema selle eest, et harjutus ei alandaks ega demoraliseeriks õppijat.

Ära karda ülesannet poole pealt lõpetada, kui olud (nagu näiteks ilmastik) peaksid muutuma või õppijad ei jõua edasi nii nagu loodetud ja tunni eesmärk kipub jääma saavutamatuks. Anna lihtsalt grupile uus ülesanne ja uus seletus, mida te teete.

Tagasiside

Korraliku ja tõhusa tagasiside andmise oskus eristab head instruktorit keskmistest. Sellest on kõige rohkem kasu ka õppijale, sest muidu võiks ta kõike ju raamatust õppida.

Hea tagasiside andmine pole lihtne. Maksimaalse mõju saavutamiseks tuleks tagasisidet anda vahetult pärast harjutust/ülesannet. See tähendab, et tagasisidet tuleb anda kohe pärast seda, kui õpilane on harjutuse sooritanud. Kuid kahjuks pole see nii mõnelgi põhjusel alati võimalik. Kui kohe tagasisidet anda ei saa, peaks see toimuma pärast seda, kui grupp on merelt naasnud, varustuse ohutult ära pannud ja õpilased on veel vastuvõtlikud. Näiteks võib minna vaiksemasse kohta, võtta väike jook ning seada end mugavalt sisse.

Tagasiside peab olema veidi keerukam kui pelk kiidulaul kogu rühmale: „Hästi tehtud, see oli suurepärane! Kuidas te ennast tunnete?“ Iga õpilane vajab infot, milles ta edasi jõudis ja mida saavutas, mis läks hästi, mis ei läinud nii hästi ja kuidas seda parandada.

Tagasiside andmiseks kasutatakse tavaliselt kahte järgmist mudelit:

Hamburgeri mudel

1. Enesekindluse ja mugavustunde tekitamiseks juhi **tähelepanu õnnestunud elementidele**.
2. Sõelu läbi, mis ei läinud nii hästi ja **kuidas seda parandada** (ainult umbes 3 punkti).
3. Oskuste parandamiseks/täiustamiseks **leppige kokku positiivses tegevuskavas**.

See on väga levinud mudel ja paljudele õppijatele juba ka tuttav.

Valgusfoori mudel

1. Küsi õpilastelt nende soorituse kohta. Alusta üldistest ja avatud küsimustest ning seejärel keskendu konkreetsele osale sooritusest.
2. Arutage neid osi vastavalt õpilase antud vastustele.
3. Julgusta õpilast lahendust otsima. Kui nad ei saa hakkama, aita seda leida. Alati **peab õpilane olema see, kes tunneb ära probleemi** ja seejärel leiab instruktori juhendamisel ja abiga ka sobiva lahenduse.

Võtte on sarnane „Hamburgeriga“, kuid soosib rohkem sujuvat vestlust, mis enamikule õpilastest sobib ja meeldib. Lastes õpilastel nende endi sooritust analüüsida ja tõhustamisvõimalusi otsida, oskavad nad paremini iseseisvalt jätkata ka pärast instruktori juhitud struktureeritud protsessi.

Mõni õpilane tahab lihtsalt, et öeldaks, mis on valesti ja kuidas teha õigesti. Ja kui õpilane on antud lähenemisega rahul, ei ole ka sel võttel midagi häda, kui seda vaid delikaatselt tehakse.

Tagasiside andmine grupile või individuaalselt?

Nagu varem räägitud, on oluline luua õhkkond, milles õpilased võtaksid tagasiside vastu võimalikult efektiivselt. Tavaliselt anname tagasisidet grupis, kus iga õpilane õpib ka teiste vigadest ja saavutustest.

Mõnikord on vaja ka individuaalselt tagasisidet. Näiteks kui “erakordselt andekale” tuleb anda keerukamaid ülesandeid või kui käitumishäirega õpilasel on raskusi ülesande täitmisega. Seesuguste olukordade puhul mõistad, et juhendamine peaks toimuma individuaalselt ja põhjalikumalt.

Rühma juhtimine

Korralik rühmatöö loob tõhusad õppimistingimused nii õpilastele kui ka instruktorile. Mõjutegureid on erinevaid, ning vastavalt õpikeskkonnale on mõned lihtsasti kontrollitavad, teised jällegi meie vahetu kontrolli alt väljas.

Tegurid, mis mõjutavad rühma juhtimist

Mõjutegurid on erinevad sõltuvalt surfikeskusest, selle asukohast ja pakutavatest kursustest. Allpool loetleme ainult mõned peamised mõjutegurid. Mida kogenumad instruktorid, seda tõenäolisemalt suudavad nad olukordi ennetada või nendega paremini toime tulla, kui need aset leiavad.

Keskkonnatingimused

Tuul, hoovus, (põhja) reljeef mõjutavad meie tunni kulgu. Nii tugev, tugevnev kui ka järsult langev tuul võivad ühtviisi keerulisi õppimistingimusi luua. Tugevam tuul tähendab, et asjad toimuvad kiiremini – mõnes tunnis võib see olla väärtuslik komponent, teises olukorras aga õpilasi asjatult väsitada.

Ülesanne/harjutus

Mõni ülesanne on lihtsamini kontrollitav kui teised. Ümberpöörämisharjutused nagu paut ja hals hoiavad grupi iseenesest koos. Samuti on abiks maa- ja meremärkide lisamine orientiirideks.

Kui õpilased õpivad trapetsi või jala-aasade kasutust, võib neil vaja minna tugevamat tuult ja avaramat purjetamisala, mida on loomulikult juba ka keerukam kontrollida. Kuni õpilased pole veel pautima õppinud, triivivad nad paratamatult allatuult.

Õpilased

Veendu, et seatud ülesanne on antud olukorras ja tingimustes realistlik. Kui õpilased hakkavad oludes heitlema, ära pelga harjutus lõpetada, kõik kokku kutsuda ning anda uus ja sobivam ülesanne. Kui on määratud koht, kuhu õpilased saavad koguneda ja puhata, siis saab selle abil gruppi koos hoida, allatuult triivimist vähendada ning seal on ka hea tagasisidet või edasisi juhtnööre anda.

Pea meeles!

- Tee õpilastele selgeks, mis ülesanne on ja kuidas seda teha
- Veendu, et eesmärk oleks saavutatav
- Jälgi tundi hoolikalt
- Salvesta toimuvat, vajadusel tee märkmeid
- Vastuta kogu tunni vältel ohutuse eest
- Ära pelga katkestada ülesannet, kui olud muutuvad takistavaks

Kuidas valmistuda rühmatööks

Hangi täpne ilmaennustus

Me sõltume oludest meie ümber – tuulest, temperatuurist ja sademetest. Korralik, paikapidav ilmaennustus võimaldab meil tundi oludele vastavaks kohandada. Kuigi ilmaennustusi saab tänapäeval ka pikalt ette vaadata, on siiski parem jälgida prognoose kursuse toimumise päeval.

Valmista ette kursuse plaan

Surfitunni põhjalik eeltöö aitab minimeerida ettearvamatuid sündmusi. (*Vt. kursuse plaani koostamine lk 18*)

Vali purjetamisala

Grupi võimetele vastava ja ülesandeks sobiva purjetamisala valik on ülioluline. Vahel ei jää muud võimalust kui anda õpilastele lisaharjutus, mis aitaks püsida kokkulepitud alas nt. lasta neil sõita ümber poide või poidest seespool.

Hea selge ülevaade sisaldab:

- Selgeid eesmärke
- Ettenäitamist, demonstratsiooni
- Purjetamisala määramist
- Enda päästmise põhimõtteid – õpeta grupile enesepäästmise (*self rescue*) võimaluste kasutamist
- Ohutussignaale
- Esita küsimusi ja veendu, et saadi aru ajastustest, ülesandest jne

Määra kogunemiskoht

Kogunemispaiga kokkuleppimine loob võimaluse anda vahetut tagasisidet, selgitada uut ülesannet, näidata harjutust ette jne. Ühtlasi aitab kogunemiskoht gruppi koos hoida.

Suhtlemine

Hea suhtlemine on kõige alus nii õpilaste tervitamisel, kogu tunni vältel vees kui ka tagasiside andmisel kursuse lõpus. Enamik kaebusi on põhjustatud puudulikust suhtlusest.

Pea meeles!

- Õpilaste nimed – õpi nimed ära võimalikult ruttu. See teeb tunni personaalsemaks ja võimaldab osutada suunatud tähelepanu
- Pikemate distantside läbimisel tee nii, et teel oleks kohti, kus koguneda ja puhata.
- Enne uue punkti seletamist või varasema ülesande muutmist oota, kuni kogu grupp on koos.

Praktilise tunni nõuanded

Praktika vees sõltub väga palju oludest, kus kursust läbi viiakse. Kui on tegemist madalaveelise ja lainetuseta kohaga, kus õpilased saavad mööda põhja kõndides instruktori juurde tagasi tulla, tasuks kindlasti simulaatori asemel harjutusi ette näidata ning proovida vees (va juhtudel, kui õppijate varustus/kalipsod, sussid jm ei ole ilmastikule vastavalt soojapidav). Madalas vees saab alustada õppimist sõiduasendi ja tuule jõul liikumisega.

Kui vettemineku koht on sügavam ega võimalda kõndides instruktori juurde tagasi tulla, peab vees õppimist alustama mitte sõitmisest, vaid nn seisupöördest (lk.25), mis tehakse kohe peale lauale tõusmist ja lähteasendi sisse võtmist (lk. 24). Kahtlemata sõltub ettenäitamine ja koos tegemine grupi suurusest. Ideaalne grupp on 3-5 inimest. Algajate grupp suurusega üle 7 inimese pole ühele instruktorile kuigi hästi hallatav.

Kolmandaks teguriks on kursuse kestus: kui pikk või lühike on aeg, mille jooksul õpet jagatakse; kas piirdatakse tundidega või on kursus näiteks kahepäevane.

Tunni planeerimine

Planeerimine ja tunni ette valmistamine on heaks instruktoriks saamise eeldused. Tõhus abivahend on kursuse plaan. Kui oled sarnaseid kursuseid korra või paar juba läbi viinud, läheb ka kava koostamine kiiremini.

Põhipunktid tunni planeerimisel (võib teha endale tabelina)

- Kursuse tüüp, nimetus, kuupäev
- Osalejate arv
- Tunni kestus
- Teema ja eesmärgid
- Grupi teadmiste tase, õpilaste vanus, sugu ja tervislik seisund
- Ilmaennustus
- Varustuse tüüp ja hulk, sh päästevastustus
- Purjetamisala ja selle ohud
- Vajalikud seadmed
- Harjutused, mida tegema hakatakse ja vajalikud abivahendid (poid, viled, paadid)
- Ajakava. Kõigi harjutuste eeldatav aeg annab kogu tunni ajakulu

Pea meeles! Tee lühidalt ja lihtsalt.

Õppeaeg – veendu, et su tund on hallatav. Ära topi tundi liiga palju materjali, sest õpilased suudavad omandada nagunii ainult teatud koguse infot. Jäta aega harjutamiseks.

Õppimisstiilid – inimesed õpivad erinevalt. Oluline on kasutada erinevaid meetodeid, mis kataksid kõikide õppijate vajadusi materjali omandamisel. (vt lk 4 info vastuvõtt jm.)

Õpitava tegevuse etappideks jaotamine aitab edasi jõuda, kuna laseb keskenduda teatud kindlale osale, enne kui kogu õpitava teema kokku paned.

Näiteks:

Osa – osa – tervik

Kesktaaseme paut

- 1.osa – harjutuse näitamisel keskendu **jalgade tööle**
- 2.osa – harjutuse näitamisel juhi tähelepanu **suunale, kuhu vaatad** kogu pauid vältel
- 3.osa - tervik – tee paut nii nagu ta olema peab, korraliku kehaasendi ja jalgade tööga

Praktilise tunni jaotus

Kaldal:

1. Varustuse tutvustus **vt. ka teooria lk xx**
2. Alustamine: lähteasend, seisupööre, sõiduasend
3. Laua juhtimine
4. Pautimine ja ülestuult liikumine
5. Ohutus
6. Varustuse kandmine

Veas:

1. Harjutused alates turvalisest lähteasendist ja seisupöördest lk.
2. Sõiduasend, liikuma hakkamine, aeglustamine, peatumine (külgtuulekursil e risti tuult sõites)
3. Juhtimine üles- ja allatuult kurssidele, kursi hoidmine
4. Pautimine

Enda päästmise võtteid saab kasutada lõbustuseks ükskõik missuguse raskeks osutunud harjutuse järel. Kui kaugele jõutakse pautide tasemega või kas halssi üldse õpetatakse, otsustab instruktor õpilaste edasijõudmise põhjal. Ette näidata võiks nii kiirema pauid kui ka aeglase halssimise.

Pea meeles!

Harjutused peavad olema lühikesed ja toimetulemist julgustavad, sisaldama instruktoriga poolt ette näitamist vaheldumisi õppijate harjutamisega.

Varustuse tutvustus

Esimene tund hõlmab muu hulgas lühikest tutvustust algajakursuse vältel kasutatavast varustusest.

Eesmärk

Anda lühike kondikava kursusest, näidata erinevaid laua- ja purjeosi ja tutvustada nende funktsioone. Võimalusel tehakse rigamise demonstratsioon, milles ka õpilased saavad osaleda. Ideaalis on kõigil samasugused taglased (rigid), mida õpilased õpetaja eeskujul kokku panevad. Vahetevahel pole koos rigamist võimalik ette võtta (näit. liivased olud, liiga suur grupp, varustuse erinevus jms), siis võib selle ette näidata pärast veetundi. Mõnetunnisel kursusel jääb see tavaliselt aja puuduse tõttu lihtsalt ära.

Teavet tuleks anda järgmise kohta: iga laua- ja purjeosa funktsioon, kuid siin tuleb jälgida, et ei räägiks liiga palju terminites. Näita ette, kuidas varustus purjetamiskorda saab.

Toimumiskoht: võiks olla varjulises paigas vettemineku koha lähedal.

Paigutus: Jälgi, et õpilased sind hästi näeksid ja kuuleksid (näiteks et päike või sillerdav merepeegeldus su selja taga poleks pimestav, meremüha, tuul või valjuhääldite muusika ei segaks jne). Samuti jälgi, et õpilased oleksid vastavalt oludele varustatud / paigutatud – kuumal päeval varjus, vihma ja tuulega jopedes ja varju all. Katsu saada grupp enda lähedale – nii saad kasutada suhtlustooni ega pea kantslist jutlust pidama.

Purjelaud

- Lepi kokku mõisted ja terminid. Esiosa/vöör, tagaosa/ahter, põhi ja lauapealne/tekk (vt tabel mõisted)
- Uim ja svert / laua keskosa funktsioon
- Kardaani paigaldamine
- Laua kesktelg
- Kus ja miks laual seistakse

Kesktelg ehk pikitelg laua vöörist ahtrini on algaja jaoks ülioluline. Sellel tasub peatuda pikemalt ning seletada, et kesktelje lähedal on algajal stabiilsem seista kui laua servadel.

Kergekaalulistel inimestel, kes harjutavad suurtel laudadel, pole see nii oluline kui raskematel õpilastel (raske ei tähenda alati paksu), kelle jaoks ka algaja laud pole alati piisavalt ujuv ega stabiilne.

Algaja koht purjelaual (lauatehnilises plaanis) – laua tagaosa on paksem, ujuvam ja mõeldud raskust kandma – õige koht kus seista. Esiosa õhem, väiksema ujuvusega ja mõeldud veepinnal libisema ning ei kannu nii hästi. Lisaks on vöör keskteljest eemaldumise ehk servadele astumise suhtes tundlikum.

Taglas (rigi)

- Olulisemad mõisted ja taglase osad: mast, poom, puri, mastijalg, ülestõmbamisots, purje alaserv e. alaliik, purjenurk, top
- Puri mastile, mastijalg külge, pingutamine
- Poomikõrgus
- Pingutamine / peale tõmbamine mastijalast ja poominurgast

Purjeosade täpsema kirjelduse ja detailid – latid, kāmbrid, monofilm, armeeritus, masti süsinikuisaldus, poomide iseārasused, veojõu punkt – ja palju muid keerukusi võib jätta teiseks korraks.

Komplekteerimine

- Teadmised tuule tugevusest, kuidas taglast valida ja turvaliselt kanda
- Purjelaua ja taglase ühendamine
- Tagalse āra panemine pārast tundi

Võib lasta õpilastel proovida tagalst kanda ka valesti, kuid jälgides, et õpilane ise ja teised „ellu jääksid“. See aitab kuulamisest virguda, tekitab rõõmu ja elevust ning märkamatult tunnetatakse ka tuult ja selle mõju purjele.

Alustamine – lauale tõusmine ja *lähteasend

Kõige parem oleks seda vees katsetada. Kui kursus on ühepäevane, siis tõenäoliselt käiakse vees ainult üks kord. Sellisel juhul (kuid ka enne vetteminekut) tehakse purje ülestõmbamine läbi simulaatoril. Simulaatoriks piisab purjelauast ja taglasest, kuid võib olla ka pöörlev süsteem, millele on kinnitatud purjelaud. Ükski neist ei asenda siiski vees toimetamist.

Eesmärk

Õpetada, kuidas lauale ronida ja puri veest välja tõmmata, laud lähteasendisse saada ja selles hoida.

Toimumiskoht: Ideaalis selge tuulesuunaga ilm, liiva- või kruusapõhjaga lainetuseta veepind. Tegelikuses enamasti purje ja lauaga simulaatoril või rannal.

Läbivõetav info: oluline on, et õpilastele jõuaks kohale (nt simulaatoril), kuidas laud lähteasendisse viia ja seal hoida. Näita kõiki etappe ja julgusta õpilast simulaatoril järele proovima, et ta on põhipositsiooni olulisusest ja tegevustest õigesti aru saanud. Samal ajal rõhuta harjutajatele olulisi punkte sh jalgade asetust keskteljel, mitte laua servades.

Õpetamise järjekord

1. Keera selg tuule poole
2. Laud on sinu ees ja puri teisel pool lauda (mitte sinuga samal pool). Veepind peaks õppijatele näitama, kuidas käib välja tõmbamine siis, kui puri satub olema suunaga tuule.
(*illustratsioon X*)
3. Aseta käed õlgade laiuselt purjelaua keskteljele, eesmine käsi mastijala/kardaani lähedal ja tõmba ennast keha üle laua sirutades purjelauale.
4. Põlved purjelaua, keharaskus üle kesktelje, haara kinni ülestõmbamisotsast. See lisab stabiilsust.
5. Kontrolli tuulesuunda, et tuul puhuks selja tagant.
6. Aseta jalad õlgade laiuselt kahele poole masti laua keskteljele (piki lauda kulgev telg). Võõripoolsem jalg masti lähedal, mitte kaugel võõri peal (võõr väiksema ujuvusega)

7. Hoi a ülestõmbamisotsa sirgete kätega ja tõuse püsti. Siruta, kalluta kergelt taha. Vaata silmapiiri laua vöörist eespool, mitte varustust, käsi, jalgu ega loksvat veepinda. Purjelauduri kehaasend ja masti/purje asend moodustavad V tähe – ideaalis on mõlemad ühepalju laua keskteljest eemale kallutatud. Sellele aitavad kaasa väljasirutatud käed ja taha kallutatud õlad, puusad ees.
8. Hoi a mast laua kesktelje suhtes 90-kraadise nurga all, kõverda veidi põlvedest ning jalalihaseid (mitte selga) kasutades tõmba puri veest nii palju välja kui tuleb. Käed sirged, puri risti lauaga. „Lappa“ ülestõmbamisotsast puri veest välja.
9. Haara kahe käega poomi alt mastist. Hoi a käed sirgelt.
10. Kalluta purje tahapoole/ahtri (mitte enda selja) suunas ja vöör pöörduv tuule suunas.
11. Kalluta purje ettepoole/vööri suunas (mitte enda keha suhtes ette) ja vöör pöörduv tuulest eemale.
12. Kui puri on laua pikiteljega risti ja puri lehvib vabalt „lipuasendis“, on jõutud LÄHTE-ASENDISSE.

Põhilised juhised instruktorilt – antud märksõnad tuleb simulaatorisessiooni ajal välja tuua ja merel korrata.

- Tasakaalusta purje end kergelt taha kaldu hoides. Käed sirged.
- Säilita jalgade asend.
- Purje väljatõmbamisel kasuta jalgu, mitte selga.
- Hoi a pea püsti.
- Säilita mugav, lõdvestunud asend, käed välja sirutatud, põlved kergelt kõverdatud, pea püsti (puri ja purilaudur moodustavad V tähe).
- Jälgi tuule suunda ja oma asendit tuule suhtes: selg tuule poole.

* Esimese hooga võib tunduda kummaline, et me ei alusta õpetamist peale purje välja tõmbamist mitte õpilase sõiduasendisse juhendamise, vaid **1. Lähteasendi** **2. Seisupöörde** õppimisega. Purjetmis- e sõiduasend tuleb alles peale nende kahe harjutuse sooritamist. Kui õpetate kohe sõiduasendit, peate olema kindel, et õpilasel ulatuvad kogu läbitava kursuse ulatuses jalad põhja ja ta saab tagasi kõndida. Vastasel korral võib kuluda hulk aega esimest sõitu nautinud õpilaste tagasi kuuldekaugusse ootamiseks või tema merelt päästmiseks.

Niinimetatud *Secure position* või lähteasend on väga hea lihtne harjutus, millega saavad hakkama ka viletsapoolse koordineerimisega õppijad. Seda asendit vajatakse ka seisupöörde alguses.

Sageli on meie õpilased hea füüsilise ettevalmistuse ja kiire taipamisega. Sellistel juhtudel olen õpetanud peale purje üles tõmbamist poomist haarama. **Siis läheks alates punktist 9. edasi järgmiselt:**

9. Seisa veidi aega, hoides purje ülestõmbamisotsast, käed sirged, kuni oled kõikuva jalgealusega pisut harjunud ja söandad end sirutada. Jälgi, et puri oleks endiselt risti lauaga ega kalduks ette (vööri suunas) või taha (ahtri poole).
10. Vabasta vööripoolne käsi ülestõmbamisotsalt ja võta rahulikult, risti üle masti poomist kinni.

Eriti tugevama tuule puhul on hea, kui inimene harjub sirge käega purje endast eemal hoidma (ühe, mastipoolse käega) ning julgeb end välja sirutada enne kui peale tõmbab. Kui haaratakse poomist kahe käega enne, kui on saavutatud asend puusad ees õlad taga, kipub puri õppijat üle laua vette tõmbama.



Tuul selja tagant, puri ja laud omavahel risti (so 90 kraadise nurga all). Käed, hiljem jalad asetuvad nn keskteljele, kuid mitte üle kesktelje



Purje tõmmatakse välja keharaskust vastukaaluks pannes. Jalad keskteljel, õlgade laiuselt, eesmine jalg kardaani vastas, tagumine jalg sverdist taga pool. Puri soovitatavalt risti lauaga.

Seisupööre

Eesmärk

Pöörata laud 180 kraadi kas ülestuult või allatuult (vastavalt vajadusele) ja kui pööre on lõpetatud, naasta lähteasendisse.

Seda pööret õpitakse enne sõitma hakkamist. Õppija ei pea veel orienteeruma, missugune on esi- või taga-käsi, kuid saab laua vööri uude sõidusuunda keerata.

Toimumiskoht: Ideaalis selge tuulesuunaga ilm, liiva- või kruusapõhjaga lainetuseta veepind. Tegelikuses enamasti purje ja lauaga simulaatoril.

Näita pööret üks kord mõlemat pidi. **Julgusta õpilasi tagasisidet andma ja kordama öeldut, millest loed välja, kas ja kuidas nad aru said.**

Õpetamise järjekord

1. Kalluta taglas veepinna kohale ja lähenda laua tagaosale nn „purje sulgedes“
/kui palume purje lihtsalt taha kallutada võib juhtuda, et purje alumine serv tõmmatakse vastu jalga laua keskeljel. Asend on niisugune nagu me juhendasime, kuid pööret ei toimu, kuna purjetopp jääb väljakallutatuks ja laseb tuule (mille jõul pööre peaks toimuma) minna.
2. Kui laua esiosa pöörab tuule suunas ehk vastutuult, astu väikeste sammudega kardaani eest läbi, korraks seljaga laua eesosa poole.
3. Katsu väiksed sammud masti eest läbi astuda nii, et jalad tunneksid kardaani
/sedasi ei satu õppija mastist liiga kaugele vöörile vaid püsib kenasti laua stabiilseimas osas keskeljel).
4. Hoia taglas kaldu, purje alaliik madalal (algul veepinna, pärast lauapinna lähedal), too puri laua tagaosast üle ning vii risti pikitelje *centerline*'iga / lauaga.
5. Pärast 180-kraadilist pööret jõua uuesti turvalisse lähteasendisse.

Põhilised juhised instruktorilt

- Sammud ümber kardaani olgu väikesed. Puuduta jala siseküljega kardaani (siis ei ole võimalik kaugele laua vöörile astuda).
- Mida kaugemale puri kallutada, seda järsemalt ja kiiremalt laud pöörab.
- Kontrolli, et keha oleks pärast igat pööret korralikult õiges asendis tagasi (lähteasendis).

Sedasama saab demonstreerida ka allatuult ümberpööramise võttena, mis on alguses (eriti tugevama tuulega) lihtsam. Sellisel juhul peaks instruktor olema veendunud, et õppimistingimused võimaldavad ohutult allatuult triivida ja tagasi üles tuult pääseda (nt põhja mööda kõndides, kui vesi on piisavalt madal).

Algajavarustuse väikse purje ja suuremate uimedega ei ole mõnikord sugugi lihtne vastutuult pöörata, sest väiksest purjest saadav jõud pole piisav, et uime külgsuunas läbi vee suruda. Instruktor peaks proovima ise õppija varutusega pööret sooritada, kui see vastu tuult ei õnnestu, siis lubama teha seisupöörde nõ ümber uime ehk allatuult.

Purjetamisasend

Kui õpilased on aimu saanud, kuidas lihtsaimal viisil ümber pöörata ja tagasi tulla, võib alustada sõiduasendi õppimist.

Eesmärk

Õpetada osalejatele, kuidas võtta sisse sõiduasend.

Toimumiskoht: Ideaalis selge tuulesuunaga ilm ning liiva- või kruusapõhjaga lainetuseta veepind. Tegelikuses tavaliselt purje ja lauaga simulaatoril.

Näita sõiduasendisse jõudmist kahe demoga: esimene üksikute tegevustena ja teine ühe voolava liigutusena, nagu see tervikuna käib.

Õpetamise järjekord (alustades lähteasendist vt lk 21)

1. Vali välja sihtmärk ja vaata selle suunas, et kontrollida võimalikke kursile jäävaid takistusi ja saada tasakaalule tuge liikumatutest objektidest (silmapiir, muul, rand, kai, kivi jt)
2. Vabasta eesmine (laua eesotsale lähemal olev) käsi mastilt (või pärast ülestõmbamist ülesõmbamisotsalt), liiguta risti keha eest läbi ja võta poomist kinni. Jäta käsivars sirgeks. Kui sirge käega seistes kipub purjenurk ikka veel otsapidi vees olema, tuleb kontrollida, kas kehaasend on ikka puusad ees ja õlad taga või on end unustatud nn puusadest murtud, ette kummardunud asendisse.
3. *Vabasta tagumine (laua tagaosale lähemal olev) käsi, siruta ja vaata üle laua vööri sõidusuunas
4. Astu tagapool (laua ahtri pool) oleva jalaga sverdist tahapoole, libista eespoolne jalg mastist/kardaanist tahapoole, jäta varbad sõidusuunda.
5. A) Pööra õlad sõidusuunas (õpilasele võib ette anda sihtmärgi, mille poole sõitma hakatakse/vaadatakse) too puri sirge käega endast mööda laua vööri suunas ja kesktelje poole purje tasakaalupunkti

B) Samal ajal vii keharaskus tagapool olevale kergelt kõverdatud jalale ja aseta tagapoolne käsi poomile. Tõmba veidi tagakäega, et purjes tekiks jõud. Kui jõud on tugev või hoog kiire, anna tagakätt järele.
6. Vaata endiselt valitud sihtpunkti, säti käed-jalad mugavamalt.
7. Peatumiseks lase tagumine käsi lahti ja astu tagasi lähteasendisse.

* Raskemates oludes või kehva tasakaaluga õpilase puhul (ka siis, kui on raskem õppija ja algaja laud jääb talle ujuvuselt pisut väikseks) tasuks selles positsioonis teha väike paus, et inimene jõuaks harjuda ja veenduks, et tunneb end sedasi laual seistes hästi ja ohutult. Oluline on, et õpilane säilitaks vaate, st pilk suunatud üle laua vööri sõidusuunas, soovitatavalt millelegi, mis ei kõigu ega loksu – maamärk, suur kivi, silmapiir. Sama tähtis on end välja sirutada ja hoida purje sirge käega endast eemal, et purje ja purilauduri vahel tekiks V-kuju.

Tahapoole astumise ja teise käega poomist võtmisega võiks alustada pärast seda, kui õpilane end ühe käega kindlalt tunneb.

Põhilised juhised instruktorilt (teisel ettenäitamisel)

- Leia endale tuulega risti asetsev sihtmärk
- Kontrolli, et puri oleks tõmmatud üles tasakaalupunkti (nagu lähtesendi puhul – purje nurk veest väljas mast püsti käed sirged).
- Purjes tekkiv edasiviiv jõud tuleb tasakaalustada tahapoole viidud keharaskusega.
- Tagakäega järele andes saab jõudu vähendada ja peale tõmmates ehk purje nurka lähendades suurendada



Sirge esikäsi hoiab taglast ja õppija vaatab sihtmärki poole, mitte käsi, jalgu või varustust.



Enne pealetõmbamist sirutatakse välja – puusad ette, õlad taha ning keeratakse kogu kehaga sõidusuunas sh. eesmise jala laba on pööratud laua vööri poole. Vaadatakse mittekõikuvat sihtpunkti.



Taglas viiakse endast mööda laua vööri kohale tasakaalupunkti. Jalad jäävad keskelje lähedusse, kuid liiguvad taha poole – eesmine masti taha, varbad vööri poole ja tagumine jalg sverdi taha, varbad risti laua pikiteljega.



Hea kehaasend võimaldab algajal toime tulla ka veidi tugevama tuulega. Puusad ees, õlad taga, käed sirged, esmise jala varbad ja keha sõidusuunas, tagumise jala varbad risti lauaga, pea püsti, pilk vaatab sihtmärki, puri kergelt peale tõmmatud, tagakäsi valmis järgi andma.

Kehaasend

Kuidas peaks seisma laual ja hoidma taglast? Hea kehaasend tundub mugav ja purjetamisoludesse sobiv. Paremaks arusaamiseks jagame selle osadeks: pea, käed, jalad ja keha. Korralik baasasend loob head eeldused esimeste sammude edukuseks ja edasi arenemiseks üha paremate surfioskuste poole.

Pea

Pea peaks olema alati keeratud suunas kuhu soovitakse sõita. Sedasi saab vältida otsasõite, jälgida oma liikumiskurssi ja paremini tasakaalus püsida. Käte, jalgade ja taglase vaatamine pole vajalik. Vältida purje enda eest läbitõmbamist ([illustratsioon lk 14](#)).

Käed

Käed peavad olema sirged (mitte lukustatud liigestega, aga ka mitte enda poole tõmmatud või kõverdatud). See hoiab taglast kehast mugaval kaugusel. Hoia käsi poomil õlgade laiuse vahega, mastikäsi/eesmine käsi mastist vähemalt kahe käelaba laiuse võrra eemal. Mõlemad käed peaks tundma sama tugevat tõmmet.

Jalad

Jalad peaksid olema suhteliselt sirged, kuid valmis järgi andma, et veepinna ebatasasuste tekitatud pörutusi pehmendada. Jalad peaks paiknema mugavalt, umbes õlgade laiuselt laua kesktelje lähedal nii, et laud püsiks stabiilne, tasaselt veepinnaga ega kalduks kuhugi poole. Eesmine (vööripoolne) jalg

peaks olema pööratud sõidusuunas ja taha (ahtri poole) jääv jalatald olema risti lauaga (laua keskteljega)

Keha

Kehaasendit võib purjelauaga sõites muuta ja proovida ning katsetada, kuni leitakse endale mugav asend, mis tundub stabiilne ja mõnus. Kui pea, käed ja jalad on õiges asendis ja keha tunneb end mugavalt, ongi saavutatud hea asend: õlad taga, puusad ees .

Tugevama tuule korral võib keharaskust taga(ahtri)poolsele jalale ja allapoole viia (jalga põlvest kõverdada) vt [illustratsioon lk 15](#)

Kui tuul tundub liiga nõrk, tuleb vastupidi: keha ja jalad välja sirutada, et vähest tuult võimalikult hästi ära kasutada.



Kui esikätt ei hoita sirgena ja unustatakse vaadata sihtpunkti võib kergesti tekkida selline olukord, kus puri tõmmatakse üle laua enda eest läbi. Sageli puhub selles olukorras veel ka tuul valelt poolt purjesse



Tugevama tuule korral võib keharaskust taga(ahtri)poolsele jalale, jalga põlvest kõverdades allapoole viia.

Aeglustamine ja peatumine

Sõidu aeglustamiseks anna tagakäega poomist järgi või lase tagakäsi (mastist kaugem) poomist lahti. Lase puri risti lauaga. Sedasi ei takista puri enam tuule liikumist ja tuulejõud ei vea enam purilaudurit edasi.

Kui on vaja peatuda kiiremini, saab purje ülestõmbamisotsast hoides nõ piduriks vette lasta ning ise samal ajal lähteasendisse (vt lk 21 p. 12) minna. Kui on karta järsemat pidurdumist, võib end ettevaatuse mõttes lauale kokku käärdada/maha kükitada.

Pidurdamiseks laualt vette hüppamist ei soovita, sest laual seistes ei suuda me alati adekvaatselt hinnata, kui sügav on vesi ega näe, kas põhjas pole kivi vms. mis võib sõitjat vigastada. Laual püsimine aitab ühtlasi vältida ohtu, et jäädakse kokku põrkavate laudade vms vahele.

Purjelaua juhtimine

Eesmärk

Õpetada osaleja purjelauda tuule poole ja tuulest eemale tüürima /juhtima.

Toimumiskoht: Ideaalis selge tuulesuunaga ilm ning liiva- või kruusapõhjaga lainetuseta veepind. Kui eelmisi harjutusi sai näidata ja proovida simulaatoril, siis vältimaks vees läbi proovimata harjutuste kuhjumist, soovitaks laua juhtimist ette näidata mitte simulaatoril, vaid vees, pärast sõiduasendis sõitmise harjutust.

Näita ette ainult üks kord. Peaks seletama, et eesmärk on teha kursis väikseid muudatusi, et näiteks vältida teele sattuvaid objekte. Jälgi, et seletus oleks hästi lihtne!

Õpetamise järjekord (alustades purjetamisasendist)

Vastutuult / luhvamine (sõidukursi tuule poole e tihedamaks pööramine)

1. Vaata ülestuult ja vali uus sihtmärk veidi kaugemal vastutuult.
Õpetaja võib ette öelda nt „enam mitte see kivi vait too majakas seal“ ...
2. Kalluta puri sirgete kätega taha (laua tagaosa, mitte enda selja poole), alumise servaga mere pinna kohale*.
3. Keharaskus liigub, taha kallutatud purje tasakaalustamiseks, pisut ette ning tagumise (tagaosa poole) õlaga tõmmatakse purje veidi peale. /ütlen „õlaga“ sellepärast, et ideaalis oleks käed ja keha sirged, puusad ees, õlad taga (rotatsioon ümber keha pikitelje).
4. Kui laud pöörab uue sihtmärgi poole, vii taglas tagasi purjetamisasendisse, püsti, tagapoolse käega kergelt peale tõmmates.

*Sageli kipub õpilane mõistma purje „taha kallutamist“ kui purje alumise serva tõmbamist vastu laua tagaosa ja enda jalga, mistõttu tema purje topp on tugevalt väljapoole kaldu, laseb tuule välja ja kursimuutust ei toimu. Selle pärast oleks hea meenutada, et alumine serv käib mere kohalt läbi enne, kui purje peale tõmmatakse/suletakse)

Allatuult /vallamine (tuulest eemale pööramine ehk sõidukursi muutmine lahedamaks)

5. Võta madal asend, põlvedest all (tagakäsi liigub poomil taha poole) ja kalluta puri veidi ettepoole (endast eemale võõri suunas), sirutades välja eespoolse käe. Tagakäega tõmba kergelt peale. Purjelaua esiots/võõr pöörduv tuulest eemale.
/Põlvedest all asendi ette näitamisel võib juhtida tähelepanu, et oleks nõ „saba jalge vahel“ ehk tagumik ei tohiks taha lükatud olla, vaid kükitaks alla.
6. Kui laua võõr on esialgse sihtmärgi suunas tagasi pöörduv, too puri tagasi purjetamisasendisse ja anna tagakäe tõmmet järele.
7. Purjelaud peaks nüüd sõitma endise (enne tihttuulekursile pööramist võetud) sihtmärgi suunas.

Põhilised juhised instruktorilt

- Vaata sihtmärki.
- Jälgi tuule suunda.
- Tasakaalusta purjeraskust keharaskusega.
- Hoiu käed sirged.



Purje ette kallutades peab olema valmis veidi suuremaks tõmbeks. Ette viidud purje tasakaalustatakse taha alla, viidud keharaskusega



Kui puri liigub taha so. ahtri suunas viiakse keharaskus ette

Pea meeles! Alati peaks tooma/viima purje vastavalt enda poole, keskteljele jne ... mitte end upitama purjele järgi, mis:

- viib õppija tasakaalust välja
- asetab lihased pingesendisse
- jätab purjesse liiga suure jõu, mis võib õppija vette või purje käest ära tõmmata.

Pautimine

Eesmärk

Täiustada ülestuult pöörde sooritamise oskust, õppida pautima.

Toimumiskoht: Ideaalis selge tuulesuunaga ilm ning liiva- või kruusapõhjaga lainetuseta veepind. Tegelikuses tavaliselt purje ja lauaga simulaatoril.

Õppijad juba teavad seisupöörde põhimõtet, seda on hea kasutada ja edasi arendada paudiks. Näita pööret kummaski suunas üks kord.

Õpetamise järjekord (alustades tuulega risti purjetamisest)

1. Vaata ülestuult ja vali uus sihtmärk veidi kaugemal vastutuult ja juhi laud selle suunas (nagu eelmises peatükis õpitud).
2. Sõida korraks uuel kursil purjetamisasendis, puri püsti ja kergelt peale tõmmates.
3. Jälgi / kontrolli takistusi, et midagi paudi kursile ei jääks.
4. Esikäsi liigub mastile ning eesmine (vööripoolne) jalg liigub masti ette/ümber masti varbad pööratud laua ahtri suunas.
/ jalatala sisepind puudutab kardaani – see väldib õppija sattumist laua vöörile ja servadele ning laua keskteljel püsimine omakorda väldib laua kaldu või ümber minemist. Teisisõnu, kui jalatald asetub vastu kardaani, püsib purjelaudur keskteljel, mis on võrreldes servadega stabiilne.
5. Juhi laud vastu tuult, kallutades purje taha (ahtri suunas mere kohale), vii oma keharaskus samal ajal eesmisele (e. vööripoolsele) jalale. Mõlemad käed sirged. Puri võimalikult madalal vee ja hiljem purjelaua kohal (nagu püütaks laualt purje alumise äärega midagi maha pühkida)
6. Kui laud pöörab vööriga vastu tuult, too teine jalg samuti masti ette, selg jääb hetkeks sõidusuunas (laua vööri poole ja ühtlasi vastu tuult). Lase poomikäsi lahti ning haara sellega teiselt poolt purje uuesti poomist.
7. Jalad liiguvad samaaegselt uuel halsil sõiduasendisse – mastipoolne mastist tagapool, varbad vööri suunas ja tagumine e ahtripoolne jalg sverdi taga kesktelje lähedal
8. Jälgi, et puri püsiks madalal/kaldu ja liiguks üle ahtri vee kohale kuni jääb risti lauaga. Lõpeta pööre õigeaegselt (kui laud on ümber pööratud 180°). Välti kohapeal pöörlemist.

9. Jõua purjetamisasendisse uuel halsil /suunal ja sõida tagasi.

Juhised instruktorilt

- Jälgi tuult /suunda. Kui on võetud kindel sihtmärk, mille suunas sõita, aitab see püsida tuule suhtes õige nurga all ja vältida vastutuule-tsooni sattumist.
- Pea meeles alati tasakaalustada purje liikumist keharaskuse viimisega vastassuunas (a´la puri taha, puus ette).
- Pöörde vältel hoia puri madalal ning käed sirged.
- Liiguta puri üle ahtri / laua tagaosa.
- Lõpeta pööramine ja alusta sõitu, kui oled laua vastassuunda pööranud.
- Siruta end enne sõidu alustamist ja purje pealetõmbamist. Õlad taha, puusad ette nii et purilaudurist ja purjest moodustuks V täht.
- Pea meeles tihttuules sõitmisel veidi enam purje peale tõmmata kui külgtuule kursil.

Vastutuule-tsoon e. mitte-purjetatav ala

Tuule jõul saab liikuda peaaegu igale poole, välja arvatud liiga otse suunas kust tuul puhub. Vaatamata ilmakaartele, kust tuul puhub või tuule suunale kalda suhtes – nn maa- ja meretuultele – on alati olemas sektor, kuhu purje jõul sõita ei saa. See (kellal umbes 15 minuti suurune) sektor asub täpselt suunal, kust tuul parasjagu puhub ning püüdes sinnapoole liikuda, ei tekita tuul purjes veojõudu.

Suunaga vastutuuletsooni sattunud purjelaua käik e. edasiliikumine aeglustub, hiljem seiskub ning kui sõidukurssi ei muudeta vastutuulesuunast veidi eemale, lükkab tuul purjelauada tagurpidi või külgtriivis allatuult. Õppija eesmärk on vältida suunaga vastutuuletsooni sattumist.

Vastutuule tsooni sattumise sagedasemad põhjused:

- Soov sõita mingis kindas suunas, arvestamata, kust puhub tuul. Nt kui pärast nn alla tuult ära vajumist soovitakse sõita tagasi instruktori juurde, kes on jäänud otse üles-tuule suunda.
- Sõidu alustamisel (enne pealetõmbamist) jäetakse puri tasakaaluasendisse (endast mööda, vööri poole) toomata.
- Valesti mõistetud pealetõmbamine – purje sulgemise asemel tuuakse purje alumine serv (alaliik) vastu jalga ja lastakse samaaegselt purje eemale kallutatud ülaosast, topist tuul välja. Sedasi ei ole purjes korralikuks kursimuutuseks piisavalt jõudu, laua vöör pöördub kohapeal tuulde ja laud hakkab külgsuunas triivima.
- Nirult sooritatud või ebaõnnestunult lõppenud paut, kus pöörde lõpuks ei ole laud täielikult uuele sõidukurssile pööranud.
- Ebapiisav tuul – väga nõrga tuule korral on õppijal raske aru saada millal ja kuhu purjelaud liigub.

Väljumine vastutuuletsoonist:

- Kõige lihtsam on tuua puri lähteasendisse, risti lauga ja alustada sõitu uuesti – too puri sirge käega endast mööda laua keskteljele ja haara taga käega poomist ja tõmba kergelt enda poole (vt. lk 24 punkt 5 - 7)
- Teine võimalus juhtida purjelauda allatuult e tuulest eemale (vt. lk 25 punkt 5 - 7).
- Vahetevahel aitab vastutuuletsoonis pautimine – kui käik aeglustub ja tõenäoliselt on sõidetud liiga tihttuulde, saab teha paudi ja sedasi edukalt vastutuuletsoonist väljuda ning jätkata sõitu uuel kursil.

Loovimine e. krüsamine

Eesmärk

Õppida tihttuules sõitma ja jõudma paute kasutades sihtpunkti, mis asub tuule suunas.

Toimumiskoht: Ideaalis selge tuulesuunaga ilm ning liiva- või kruusapõhjaga lainetuseta veepind.

Õppijad oskavad sõiduasendis sõita ning sõidukursi muuta, pautida ja vältida vastutuuletsooni sattumist. Nüüd liidetakse need oskused kokku ühtlaseks voolavaks tegevuseks, mille tulemusel liigub purjelaud tihttuules sik-sakke tehes (pautides) sihtmärgi suunas, mis asub otse ülestuult e tuule suunas.

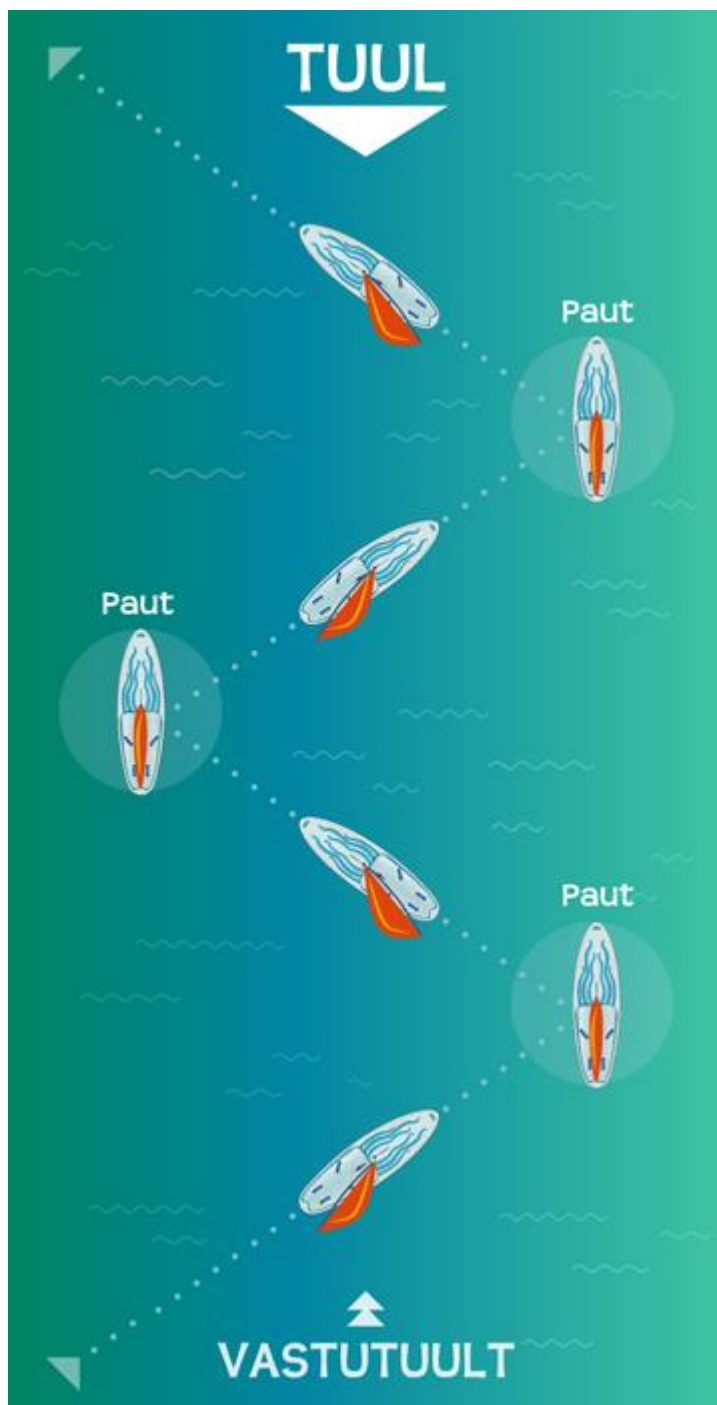
Näita selgelt kursimuutmist tavaliselt külgtuulekursilt ülestuult ja pautimist üks kord kummaski suunas. Määra otse vastutuult asetsev sihtmärk ja selgita, kuidas selle suunas liikuda saab (hoides kurssi tihttuules ja vältides vastutuuletsooni). Juhi tähelepanu laua vööri ristituule kursilt tihttuule kursile pöördumisele.

Õpetamisjärjekord (alustades purjetamisasendist)

1. Määra sihtmärk, mis asetseks rohkem tihttuules.
2. Hoia pilk valitud sihtmärgil ja pööra laud uue sihtmärgi suunas (nagu lk 16 punktid 1-4).
3. Hoia tihttuule kurssi ja sõida edasi korralikus purjetamisasendis (puri püsti, mitte taha kallutatud).
4. Kontrolli, et teel pole takistusi ja tee paut (nagu lk 18).
5. Jõua purjetamisasendisse, sõida tihttuulde ja tee uuesti paut.
6. Vajadusel korda sik-sakitamist, et õppijad saaksid edasilikumisest vastutuult jääva objekti suunas selgesti aru.

Juhised instruktorilt

- Arvesta vastutuuletsooniga, kui muudad kurssi tihttuulde.
- Edasiliikumise hoogsus peab kursi muutmise järel säilima.
- Liigutused olgu pehmed ja voolavad.
- Hoia puri peale tõmmatud, kui sõidad tihttuule kurssi.



Joonis X. Loovimine ehk liikumine vastutuult jääva sihtmärgi poole, kasutatakse tihttuules sõitu ja paut.

Kui loovimine on hästi välja tulnud, saab võidetud nn „kõrguse“ ära kasutada allatuult juhtimise ja allatuult pöörete õppimiseks/harjutamiseks.

Halssimine

Eesmärk

Täiustada allatuult pöörde sooritust, õppida vallama ehk tuule suhtes lähedamaks/tuules eemale keerama ning halssima ehk allatuult pöördega sõidusuunda vahetama.

Halsi kohta kiputakse kasutama ka inglise keelseid termineid *gybe* ja *ijbe* [džaiβ], mis meil ülevõetuna tähistavad gliseerivat halssi (*power-halse* saksa k.)

Toimumiskoht: Ideaalis selge tuulesuunaga ilm ning liiva- või kruusapõhjaga lainetuseta veepind. Simulaatoril õpilased seda ei katseta, küll aga võib vilunud instruktor selle korra simulaatoril ette näidata, kui halss üldse tunnikavasse mahub.

Siin õpitav koosneb mitmest osast – 1. Purjetamine tuulest eemale/allatuult 2. Halssimine.

Halsi õpetamise järjekord (alustades tuulega risti purjetamisest)

1. Vaata allatuult ja vali uus sihtmärk allatuult ja juhi laud selle suunas (nagu lk 16 punktid 5-7).
2. Hoia end põlvedest all (tagumik madalal, kandade suunas nõ „saba jalge vahel“, mitte taga uppis) ja jätka allatuult juhtimist, taglas ette ja kergelt tuule suunas kallutatud, esikäsi väljasirutatud. Tagakäega kergelt peale tõmmates pöörab laua esiosa tuulest eemale.
3. Hoia seda positsiooni, kuni tuul on otse tagant, seejärel anna tagakätt järgi, kuid ära veel lahti lase (tulemuseks on puri risti ees) ning kalluta taglast küljele, pöörderingist väljapoole, mastiliiki mere kohale.
4. Jalavahetus – eesmine jalg liigub tagapool asetseva jala ette, varbad välja pööratud. Seni tagapool olnud jalg astub ette, masti juurde. Keharaskus hoia samal ajal üle laua kesktelje pöörde-sisetrajektoori poole (vastupidises suunas purje kallutusega – puri välja, puusad sisse).
5. Taglase pööramine – libista eesmine käsi (mastikäsi) mööda poomi masti juurde, vabasta tagakäsi (purjenurga poolne). Puri teeb tuule jõul pöörde. Vabaks jäänud käsi haarab lähed keha eest läbi ning risti üle masti poomi uuest (ette keeranud) küljest. Samaaegselt vabastatakse teisele poole purje jäänud käsi. Vaade samal ajal suunatud väljasõidu kursile (ei vaata käsi ega purje)
6. Vaata uue sihtmärgi suunas, mis asetseb ristituule kursil, võta sisse purjetamisasend ja sõida tagasi.

Juhised instruktorilt

- Jälgi tuult /suunda. Ettevaatust liiga vara ümberastumise või rigi vabastamisega.
- Tõmba tagumise (poomi poolse) käega veidi peale, kui puri on ette kallutatud, muidu pööret ei toimu.
- Hoia kehaasend madal. Ole valmis selleks, et ette lükatud puri sind tavalisest pisut tugevamini tõmbab. Tasakaalusta ettepoole tõmbamine keharaskuse taha ja alla viimisega.
- Mida sügavamale mere kohale kallutada mast seda järsemalt/kiiremini laud keerab.
- Jälgi, et keharaskus liiguks purjele vastassuunas, so pöörderingi sisse.
- Vaata uut kurssi, mitte varustust või enda käsi-jalgu.



Valesti mõistetud halsi algus.

1. Jalad pole põlvedest piisavalt kõverdunud, tagumik seetõttu uppis ja keha puusadest murtud. Vaikse tuulega saab ka sedasi halsi tehtud, kuid tugevam tuul tõmbaks selle sõitja lihtsalt üle.
2. Mõlemad käed võiks olla poomil vähemalt 30cm taga pool (nt esikäsi trapetsiaasade vastas).

Õigesti on sellel pildil purje kallutamine väljapoole ja puusade samaaegne sisse kallutamine ning purje pealetõmbamine/järgi andmine, mistõttu laud on juba ka ristituule kursilt lahedamks keeranud.

Paakstaak e. allatuult sõitmine

Allatuult sõitmine on sama lahtutamatu osa purjelauasõidust kui kõik teised sõidusuunad. Kui satud/pöörad allatuult, koged purjes rohkem jõudu seepärast peab hoidma kehaasendi veidi madalama ja kasutama keharaskust tõhusamalt, et purje suurenenud tõmbejõudu tasakaalustada.

Eesmärk

Õppida tuulest eemale sõitma ja halsse kasutades jõudma sihtpunkti, mis asub allatuult. Nt. olukorras kui merelt puhuva tuulega e. meretuulega peetud purjelauatund on läbi saanud ning purjelaudur sooviks sõita kaldale, mis jääb allatuult.

Toimumiskoht: Ideaalis selge tuulesuunaga ilm ning liiva- või kruusapõhjaga lainetuseta veepind.

Õppijad oskavad sõiduasendis sõita ning külgtuule sõidukurssi allatuule kursile muuta ning halssida. Õnneks pole allatuult kursil vastutuuletsooni, mida vältima peaks. Allatuult saab sõita ka täiesti otse, kuid see ei ole efektiivseim ega kiireim võimalus allatuult jäävasse sihtpunkti jõudmiseks. Otse

allatuult sõitmine on aeglane, asend purjelaua ebamugavam kui tavaline sõiduasend ning purjelaua juhtimine keerukam / segasem. Seetõttu on loobutud algkursustel otse allatuult (ingl k. *Run* või *dead downwind*) sõitmise õpetamisest. Selle asemel õpetatakse paakstaaki vaheldumisi halssidega, mille tulemusel liigub purjelaud allatuules asuva sihtmärgi suunas mitte otse, vaid sakte tehes. Sõidukurs on külgtuules-tuulest eemale (ingl.k *board reach*).

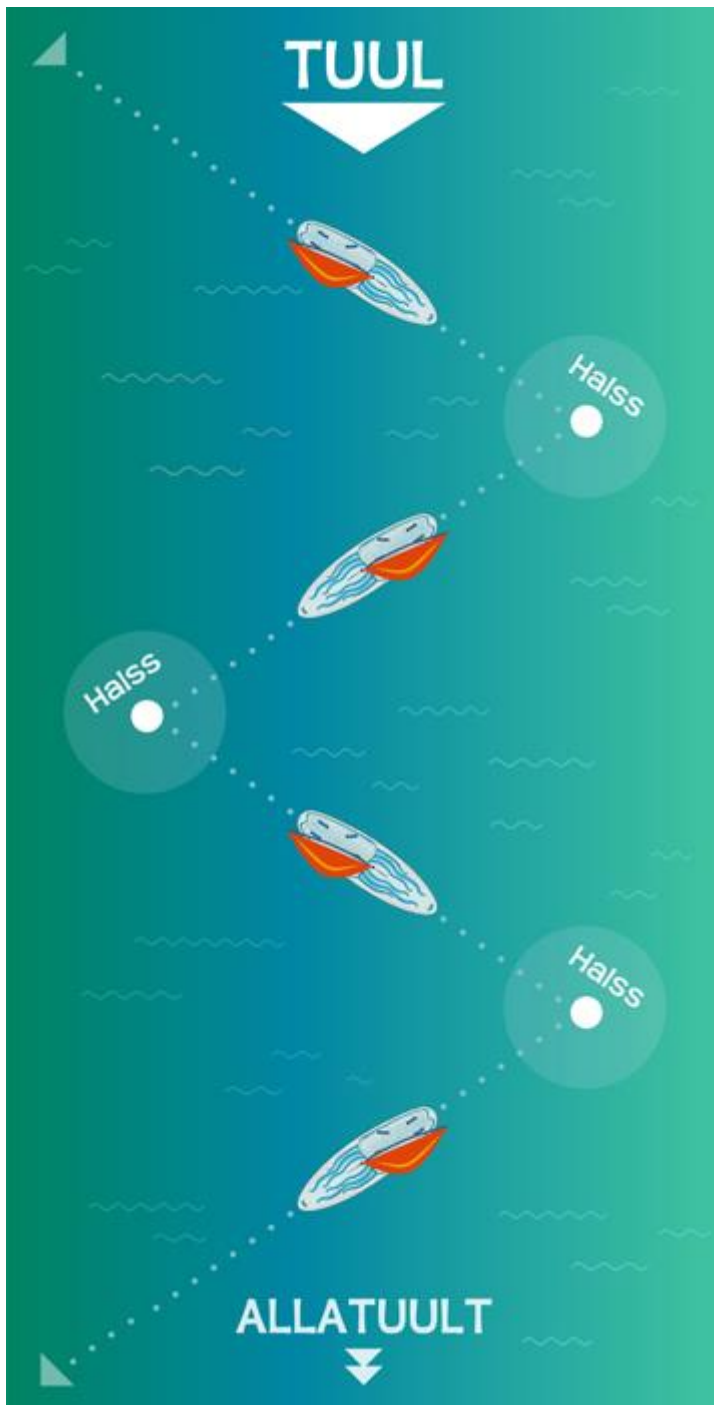
Näita selgelt kursimuutmist tavaliselt külgtuule kursilt allatuult ja halssimist üks kord kummaski suunas.

Õpetamisjärjekord (alustades purjetamisasendist)

7. Määra sihtmärk, mis asetseks rohkem allatuult.
8. Vaata valitud sihtmärgi suunas. Tõsta tagakäsi (purje nurgapoolne) poomil veidi tahapoole ja pööra laud uue sihtmärgi suunas (nagu lk 16 punktid 5-7).
9. Hoia end põlvedest all, madalal.
10. Kontrolli, et sinu kõrval ega taga pole kedagi, kelle teele su manööver satuks ja tee halss (lk. 22).
11. Jõua purjetamisasendisse ja anna tagakätt veidi järele.

Juhised instruktorilt

- Vaata enne kursimuutust, ega sa mõne taganttulija kursile ei satu.
- Kui oled madalas asendis, puri väljasirutatud mastikäega ette lükatud ja proovid juhtida lauda allatuult kursile ära unusta purje peale tõmmata.
- Kui sõidad allatuult kursil, anna tagakätt järele.
- Allatuule puhul purjesse sogeneva liigse jõu tasakaalustamiseks liigu jalgadega laual tahapoole ja vii kehaasend veel madalamaks.



Joonis X. Paakstaak ehk liikumine allatuult jääva sihtmärgi poole. Kastutatakse paakstaagi kurssi ja halsse.

Käitumine hädaolukordades ja hädasignaalid (lihtsamad enesepäästmise võtteid)

Eesmärk

Õpetada ohutuse teemat ja mõningad enese päästmise võtteid.

Instruktor peaks seletama, missugust enesepääste meetodit missuguses olukorras kasutada ja mis oleks alternatiiviks. Hoidu teema käsitlemisest nõnda, et see mõjuks hirmutavalt. Pigem on

enespääste võtted heaks mänguliseks vahetalaks. Nt. libilika meetodit kasutades võib teha väikse võistluse, kui tuul on liiga vaikseks jäänud ja õpilased ei saa enam loovides tagasi instruktorige juurde.

Meetod 1 – Purjega küljelt küljele viibutamine (*Flagging*)

Kui on vaja liikuda allatuult, kuid probleemiks on, et oled liiga väsinud või tuul on liiga tugev, võib kasutada allatuult „lehvitamise“ tehnikat.

Kahe käega mastist hoides kallutad taglase laua vööri poole, kuni mõlemad, nii laua vöör kui purjenurk on allatuult. Mõlemad jalad on mastist tagapool, teine teisel pool masti. Tuul lükkab edasi ja purje kallutamisega ühe või teise külje suunas võimaldab laua liikumist juhtida.

+ plussid: seda meetodit saab kasutada iga tugevusega tuule korral
meetod on kiire ja lihtne

- miinused: lainetavas vees pole selles asendis kerge tasakaalu hoida
kõlbab ainult allatuult liikumiseks

Meetod 2 – Liblikas

Kui tuul vaikib ja purjetada pole enam võimalik, saab tagasi kalda poole liikuda „Liblikaks“ kutsutud meetodil.

Lase taglas vette, kuid jäta purjelaua külge kinni. Aseta poom laua ahtrile, sea taglas tasakaalu nii, et see ei kalduks kummalegi poole vette. Mõnikord pead poomi allapoole laskma, et see ei ulataks üle laua tagumise otsa vaid jääks toetuma laua ahtrile.

Heida lauale kõhuli mastist eespool. Jalad lebavad purje peal ja hoiavad seda ühtlasi laua tagaosa peal paigal.

Sõua kätega tagasi kaldale.

+ plussid: väga kiire ja efektiivne meetod
väga sobiv lühikeste distantside läbimiseks

- miinused lainetusega on raske panna purje kirjeldatud asendisse
raske läbida pikemaid vahemaid
keeruline kasutada, kui peaks olema keskmine või tugevam tuul



Tuulevaikusel enda kaldalettoimetamiseks väga mõnus meetod.

Meetodeid on veel. Ütleks, et üks hullem kui teine. Jätame meelde põhilise:

1. Hädaolukorras sõua või juhi või uju lähima (allatuult) kaldani, mitte ära ürita jõuda tingimata sinna, kust vette läksid.
2. Ära kunagi jäta lauda, see on tõsise häda korral sinu ainus ujuvvahend päästjate ootamiseks.

Tähelepanu tõmbamine, appikutse signaal-žest

Mõnikord on olud sedavõrd keerukad, et väljuvad purjelauduri kontrolli alt ja vajatakse abi. Rahvusvaheline appikutse signaal on korduv käte liigutamine külgedelt pea kohale (käsi ei ristata) ja tagasi alla. Purjelaudur saab appikutse signaali andmiseks istuda või põlvitada purjelaul.

Praktilise osa kokkuvõte

Praktilise osa kokkuvõtteks peaks instruktor seletama, mis tasemele keegi oma oskustega tema hinnangul jõudis ning mis on järgmised sammud, mida õppijal järgmiseks teha tuleks ning missugused võimalused selleks on. Nt. tutvustama kekstaseme koolitusi ja koolitusmaterjale.

Mõisted

Mõiste	Kirjeldus
<i>Vöör</i>	Purjelaua esiosa.
<i>Ahter</i>	Purjelaua tagaosas.
<i>Tekk</i>	Purjelaua ülemine pool.
<i>Põhi</i>	Alumine pool.
<i>Serv</i>	Purjelaua külge.
<i>Svert</i>	Paikneb laua keskel. Teisaldatav. Vähendab triivimist.
<i>Sverdikaev</i>	Ava purjelaua keskosas, kuhu asetub svert.
<i>Uim</i>	Paikneb laua ahtris. Aitab hoida sõidusuunda.
<i>Uimekaev</i>	Laua tagaosas põhja all leiduv soon või vagu uime laua külge kinnitamiseks.
<i>Mastikaev</i>	Taglase kinnituskoht laua keskosas.
<i>Keskstelg</i>	Piki lauda kulgev keskstelg - kujuteldav joon laua vööri keskelt ahtri keskele.
<i>Pukseerimisaas</i>	Auk või aas laua vööris.
<i>Jala-aasad</i>	Aasad jalgade fikseerimiseks lauale.
<i>Kardaan</i>	Liigendühendus laua ja taglase vahel.
<i>Taglas</i>	Puri, koos oma toesega, (mast poom jm.). Tuntud ka nimetus rigi
<i>Tagalastamine</i>	Purje pingutamine masti ja poomi külge. Tuntud ka kui rigamine
<i>Mast</i>	Taglase osa, mis purje püstisuunas toestab.
<i>Puri</i>	Puri
<i>Purjeliistud</i>	Purje sees, fikseerivad purje kuju.
<i>Poom</i>	Taglase osa, mis toestab purje horisontaalsuunas. Kasutatakse purjelaua juhtimiseks. Sisuliselt rool.
<i>Mastijalg</i>	Kasutatakse purje pingutamiseks mastile, fikseeritud või reguleeritava pikkusega.
<i>Mastipikendus</i>	Kasutatakse masti pikendamiseks, fikseeritud või reguleeritava pikkusega.
<i>Ots</i>	Kõiki merel kasutatavaid nõõre-kõisi nimetatakse otsteks.

<i>Ülestõmbamis-ots</i>	Jämedam, tavaliselt ka kinnihoidmist hõlbustavate sõlmede või paksendustega ots, mille abil saab purje veest välja tõmmata.
<i>Poomiots</i>	Nöör e. ots poomi küljes, mis võimaldab purje nurga poomi tagumise osa külge pingutada.
<i>Pealetõmbamisots</i>	Nöör e. ots mastijala küljes, millega puri pingutatakse mastile.
<i>Poomiklamber</i>	Klamber poomi kinnitamiseks mastile.
<i>Poomi tagumine osa</i>	Kasutatakse purje soodi- e. poominurga pingutamiseks, tavaliselt reguleeritava pikkusega.
<i>Masti top</i>	Masti tipp.
<i>Mastitasku</i>	Purjes leiduv kanal masti paigaldamiseks.
<i>Reguleeritav purjetop</i>	Võimaldab varieerida purje topi kõrgus. Tuntud ka kui variotop.
<i>Purje mastiliik e. esiliik</i>	Purje mastipoolne serv (mastitaskuga).
<i>Purje ahtriliik e. tagaliik</i>	Purje tagumine ehk välimine / mastist kaugem serv.
<i>Purje poomiliik e. alaliik</i>	Purje alumine serv halsinurgast poominurgani. Poomiga paralleelne.
<i>Topinurk</i>	Purje ülemine nurk mastiliigi ja poomiliigi vahel.
<i>Halsinurk</i>	Purje alumine nurk. Mastiliigi ja alaliigi vahel.
<i>Poominurk</i>	Purje tagumine nurk. Alaliigi ja poomiliigi vahel.
<i>Lüüvers</i>	Metall öös purje soodi- ja/või halsinurgas otsade purje külge kinnitamiseks.
<i>Mastikäsi</i>	mastile lähemal olev käsi, esikäsi.
<i>Poomikäsi</i>	mastist kaugem käsi, soodinurga poolne käsi, tagakäsi.
<i>Taglase tasakaalupunkt</i>	Punkt, kus puri on tasakaalus. Selles asendis tundub puri kerge.
<i>Lähteasend</i>	Asend seljaga tuule poole, puri lipuasendis, risti lauaga, allatuult, mõlemad käed hoiavad mastist jalatallad keskteljel, puudutavad kardaani.
<i>Seisupööre</i>	Purjelaua pööramine ilma sõitu alustamata, mõlemad käed mastil. Algab ja lõpeb lähteasendis.
<i>Purjetamisasend</i>	Purjetamiseks sobiv kehaasend.

<i>Peale tõmbamine</i>	Purje poominurka tõmmatakse poomi käega enda poole „Gaasi“ lisamine – suurendab veojõudu ja kiirust.
<i>Järgi andmine</i>	Pealetõmbamisele vastupidine tegevus. Vähendab veojõudu ja kiirust.
<i>Purjetamisala</i>	Kokku lepitud ala , mille piires purjetamine toimub. Soovitav tähistada poide v anda selged maa- v meretähised, mille järgi saaks orienteeruda.
<i>Tagasikutsesignaal</i>	kokku lepitud signaal, mille peale pööratakse tagasi kokkulepitud kohta.
<i>Külgtuules sõit</i>	Sõitmine tuulega risti st. Laua pikitelg on risti e 90 kraadise nurga all puhuva tuule suunaga.
<i>Tihttuul</i>	Külgtuule kursist tuule poole jääv sõidukurss.
<i>Paakstaak</i>	Ristituulest rohkem allatuult jääv sõidukurss. Sõidetakse sikkasak kursiga vahelduvatel halssidel allatuult. Kursi muutmiseks halsitakse.
<i>Allatuul</i>	Sõitmine suunas kuhu tuul puhub. Kasutatakse ka väljendit tagantuul.
<i>Vallamine</i>	Pööramine tuulest eemalduvale kursile nõ lahendamaks.
<i>Loovimine</i>	purjetamine sikkasak kursiga vastutuult, kus laev liigub vahelduvatel halssidel. Kursi muutmiseks ühelt halsilt teisele pauditakse. Vahel nimetatud ka krüssamiseks.
<i>Luhvamine</i>	Pööramine tihttuule kursile nõ tihedamaks.
<i>Triivmine</i>	Aluse kursilt kõrvale kandumine peamiselt tuule, aga ka lainete ning hoovuste mõjul
<i>Paut</i>	Vastutuult pööre.
<i>Halss</i>	Allatuult-pööre. On laialt levinud ka sõna <i>gybe</i> v <i>džaiib</i> , mille all mõeldakse purjelauanduses glisseerivat allatuule pööret.
<i>Pealtuule külg</i>	Aluse ja varustuse külg, mis jääb tuule poole.
<i>Alltuule külg</i>	Aluse ja varustuse külg, mis jääb tuulest kaugemale.
<i>Meretuul</i>	merelt maa suunas puhuv tuul.
<i>Maatuul</i>	maalt merele puhuv tuul.
<i>Külgtuul</i>	Piki kallast, küljelt puhuv tuul.
<i>Parem halss</i>	Purjelaudur on tavaolukorras paremal halsil, kui parem käsi on mastikäsi e mastile lähemal
<i>Vasak halss</i>	Purjelaudur on tavaolukorras vasakul halsil, kui tema vasak käsi on mastikäsi.
<i>Sõlm</i>	Merenduses kasutatav kiirusühik. 1 sõlm = 1.852 km/h = 0.51 m/s. Veekogul kiirusega üks sõlm liikuv laev/alus läbib ühe tunniga ühe meremiili.

<i>Beaufort skaala</i>	Rahvusvaheline pallides esitatav skaala, mis kirjeldab subjektiivselt tuule kiirust numbrilistes väärtustes alates nullist-tuulevaikus kuni 12 pallini – megatorm (so. rahvusvaheline hinnang tuule tugevusele) vt lk xxx
<i>Märgülikond</i>	Neopreenist spetsiaalriierus, rahvakeeli tuntud ka kui kalipso. Sama asja tähistavad ka sõnad <i>shorty</i> – lühike märgülikond, <i>steamer</i> – soojem/paksem märgülikond
<i>Kuivülikond</i>	Vettpidav spetsiaalriietus nt talvekailpso, haalar, fuse?
<i>Tuulekülm</i>	Tuule omadus jahutada tuule ning lasta reaalsel temperatuuri mõjuda seda madalamana, mida suurem on tuule kiirus