



ISTUMISASEND

Istumisasend

Juba pealkirjast on näha et Optimistis istutakse seega püsti seistes seda paati ei juhita, nagu võiks näha mõne suurema jahi ja purjeka kaptenit tegemas.

Õige istumisasend Optimist paadis siis, kui paat ei vea ahtriga vett kaasa ega lükka seda vööriga ees, ehk on pikitasakaalus. Reeglina tähendab see seda et purjetaja istub keskkaare taga. Vaiksemates tuultes on istumisasend eespool ja tugevamates tuultes istumisasend aga tagapool.



Istumisasend

Õige istumisasendi juures peab samuti alati istuma paadi ümbermineku takistamiseks purje vastaspoolel (pealtuule poolel). Sellega tasakaalustab purjetaja tuulest tekkiva paadi kalde (kreeni) ja puri ei sega vaadet ettepoole. Kui istud paadi ahtris siis on sul Optimisti raske roolida ehk roolipinn ei pääse mõlemale poole vabalt liikuma. Kui istud liiga ees siis rool tõuseb veest liiga välja ja roolimise on häiritud.



Istumisasend

Teiseks paadi vööri ette tekkinud laine võib kasvada nii suureks et hakkab üle poordi sisse vett ajama. Kui istud alltuule poolel (purjega samal poolel) siis võib paat kergesti ümber minna.

Optimistil purjetades on mõlemad käed tööd täis – üks käsi hoiab rooli, teine sooti. Paremal halsil roolimisel roolitakse vasaku käega ja parem käsi hoiab ja reguleerib soodi abil purje asendit.



Kallutamine

Kallutamine on paadist väljapool rippumine. Vaikse ja keskmise tuulega kallutamist on vähe ja istutakse kas paadi põhjas või poordi peal. Tuule tugevnedes on vaja aga paadi tasakaalustamiseks minna rippuma paadist väljapoole. Selleks tulevad appi paadis olevad kallutusrihmad. Jalad pannakse kallutusrihmade taha ja tagumik viiakse üle poordi väljapoole.



Kallutamine

Tähtis on et tagumik ei vajuks liiga alla ja põlvedest jalad kõverduksid. Kui jalad hakkavad kõverduma tuleb tuua tagumikku lähemale poordile või isegi poordile. Keha kallutamine väljapoole eeldab aga treenitud kõhulihaseid ja seda asendit pikka aega hoida on samuti raske. Tähtis on keha kallutada natukene väljapoole ja hoida selg sirge.



Kokkuvõtteks

- Õige istumisasend Optimist paadis siis, kui paat ei vea ahtriga vett kaasa ega lükka seda vööriga ees.
- Kallutamine on paadist väljapool rippumine. Kallutada on vaja selleks et paat tasakaalus oleks. Kui kallutamisest enam ei piisa, siis lase sooti järgi niipalju et paat tasakaalus oleks.
- Liiga palju ja agressiivset kallutamist ei ole ka hea.

